



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Paulo André Ribeiro Dias

junho | 2015



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto – Treino Desportivo

Paulo André Ribeiro Dias

Junho|2015



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório para obtenção de Licenciatura em Desporto – Treino Desportivo

Paulo André Ribeiro Dias

2015

Ficha de identificação

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Morada: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135; **E-mail:** directoresecd@ipg.pt

Diretora de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Aluno Estagiário: Paulo André Ribeiro Dias

E-mail: paulo_00x@hotmail.com

Local de Estágio: Clube Aquático Pacense - Piscinas Municipais de Paços de Ferreira

Morada:

Rua Capitão da Praça, Piscinas Municipais

4590-570 – Paços de Ferreira

E-mail: clubeaquaticopacense@gmail.com

Tutor de Estágio:

Pedro André Carneiro Morais, Mestrado em Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Coordenador técnico das escolas de natação e ainda treinador principal dos infantis, com a célula nº7714 de treinador de nível III

E-mail: pedroacmorais@gmail.com

Coordenador de Estágio: Professor Doutor Mário Jorge Costa

E-mail: mario.costa@ipg.pt

Data de Início e Fim do Estágio: 24 de Setembro de 2014 a 30 de maio de 2015

Número Total de Horas: 520 horas

Agradecimentos

Ao longo destes três anos letivos e inclusive na realização deste estágio curricular foram algumas as pessoas que me ajudaram a conseguir este objetivo.

Desta forma quero agradecer a todos que me apoiaram para a finalização desta etapa. Demonstrando a inteira gratidão e apreço às seguintes pessoas:

Ao Professor Doutor Mário Costa, coordenador de estágio, quer pela ajuda, disponibilidade e aconselhamento quer por todos os conhecimentos fornecidos, ao longo deste período de estágio.

Ao Tutor de estágio Pedro Morais e ao diretor técnico do clube Rodolfo Nunes, por me terem dado a oportunidade de estagiar no clube, pela disponibilidade e perseverança que sempre manifestaram no incremento da minha formação.

A todos os atletas do clube, em especial ao escalão infantil por todo o respeito e confiança que em mim depositaram.

À minha família, em especial aos meus pais que durante o meu percurso académico, sempre acreditaram e incentivaram na concretização dos meus objetivos.

A Andrea N'tchama, minha namorada, por todo apoio e compreensão ao longo deste ano de estágio.

Um obrigado a todos!

Resumo

A redação do presente documento tem como objetivo a conclusão da Licenciatura de Desporto. Todo o processo envolvente em âmbito de estágio teve como objetivo desenvolver a autonomia do estagiário, possibilitando uma aplicação prática dos conhecimentos adquiridos durante a licenciatura em contexto real e prático.

A minha escolha, o Clube Aquático Pacense, como entidade acolhedora para o estágio curricular, foi motivada por o estágio ser ligado ao treino desportivo, mais concretamente à Natação Pura Desportiva, modalidade esta em que sempre tive grande interesse quer como praticante durante anos, quer agora como estagiário e futuro treinador.

Durante o estágio tive a oportunidade de consolidar muito dos conhecimentos assimilados durante estes três anos, como no âmbito do treino desportivo em geral, pedagogia, prevenção de lesões e também de aprender novos conhecimentos principalmente na metodologia específica de treino na área da natação. Existiram várias dificuldades ao longo deste estágio como a colocação de voz e a de expressar-me corretamente, mas que ao longo do tempo foram ultrapassadas com a ajuda de todos os intervenientes.

Ao longo deste relatório será apresentado todo o percurso que desenvolvi ao longo do período de estágio, bem como, horários, atividades desenvolvidas, atividades extra e plano de estágio.

Palavras-chave: Natação Pura, Infantis, Treino Desportivo

Índice

Ficha de identificação	iii
Agradecimentos	iv
Resumo	v
Índice	vi
Índice de Ilustrações	ix
Índice de Tabelas	ix
Abreviaturas:	x
Introdução	1
Capítulo I	3
1. Caracterização do Clube	4
1.1 Clube Aquático Pacense	4
1.2 Organização dos treinos	5
1.3 Recursos Humanos do Clube Aquático Pacense	6
1.4 Recursos Materiais do Clube Aquático Pacense	7
1.4.1 Piscina	7
1.4.2 Material utilizado no treino	9
1.4.3 Nadadores	10
Capítulo II	13
2. Objetivos do estágio	14
2.1 Objetivos Gerais:	14
2.2 Objetivos Específicos:	14
Capítulo III	16
3.1 Calendarização e Planificação	17
3.1.1 Calendário Anual de Trabalho	17
3.1.2 Calendário Semanal de Trabalho	18
3.2 Caracterização da modalidade	19
3.3 O meu papel no clube	19
3.4 Planeamento	21
3.4.1 Planeamento no Clube Aquático Pacense	21

3.4.2	Processo treino	22
3.4.3	Objetivos de trabalho no clube.....	23
3.4.4	Plano de carreira.....	24
3.5	Plano anual.....	28
3.5.1	Macro ciclos	30
3.5.2	Mesociclos.....	32
3.5.3	Microciclos.....	32
3.5.4	Unidade de treino	33
3.5.4	Treino em Seco.....	34
3.6	Avaliação e Controlo de treino	36
3.6.1	Controlo de treino no CAP.....	36
3.6.2	Controlo de treino proposto pelo orientador de estágio	38
3.7	Projeto desenvolvido.....	41
3.7.1	Definição do evento	41
3.7.2	Diagnóstico.....	42
3.7.3	Programação.....	43
3.7.4	Ação e implementação	43
3.7.5	Cartaz	46
3.8	Competições.....	47
3.8.1	Relatório das Provas de Preparação de Infantis	47
3.8.2	Relatório do XXV Troféu Speedo – Memorial Sardoeira Pinto	48
3.8.3	Relatório do Torneio Regional de Fundo de Infantis e Juvenis	48
3.8.4	Relatório do Torneio José Fernando Baltar Leite	49
3.8.5	Campeonato Regional de Infantis	50
Capítulo IV	51
4.1	Acompanhamento das escolas de natação	52
4.2	Competições fora do âmbito dos infantis	52
4.2.1	Torneio Zonal de Juvenis	53
4.2.2	Campeonato Nacional de Longa Distância – Fase Final Nacional/ Torneio Fundo Masters	54
4.2.3	Campeonato Nacional de Águas Abertas.....	54
Capítulo V	56

5. Reflexão Final.....	57
Capítulo VI.....	59
6. Bibliografia.....	60
Anexos.....	63

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 – Atletas clube Aquático Pacense	4
Ilustração 2 - Tanque secundário	8
Ilustração 3 - Tanque Principal	8
Ilustração 4 - Exemplo de treino da manhã	23
Ilustração 5 - As diferentes fases sensíveis para desenvolver as capacidades motoras. Raposo (2006)	27
Ilustração 6 - Cartaz de projeto	46

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Recursos Humanos	6
Tabela 2 - Organização da Piscina	7
Tabela 3 - Material utilizado nos treinos	9
Tabela 4 - Atletas do CAP	10
Tabela 5 - Calendarização Anual.....	17
Tabela 6 - Legendas da Calendarização	17
Tabela 7 - Horário de Estágio.....	18
Tabela 8- Regimes de Treino.....	24
Tabela 9-: Resumo das percentagens para o cálculo das velocidades de nado correspondente ao limiar aeróbio, anaeróbio e VO ₂ max, para distâncias e intervalos típicos. O ponto de partida para este cálculo é a velocidade média de nado medida calculada durante teste de 30' (Olbrecht, 1985).....	37
Tabela 10 - Análise do controlo de treino	38

Abreviaturas:

AA- Águas Abertas

A1- Aeróbio 1

A2- Aeróbio 2

A3- Aeróbio 3

CAP- Clube Aquático Pacense

DC- Distância de ciclo

FG- Frequência gestual

IN- Índice de nado

Lan- Limiar de lactato

NPD- Natação Pura Desportiva

MI- Membros Inferiores

m- metros

m²/s- metros ao quadrado por segundo

m/s- metros por segundos

T20- Teste 20 minutos

TL- Tolerância láctica

V-Velocidade

VC-Velocidade crítica

VN- Velocidade de nado

VO₂max- Consumo máximo de oxigénio

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular Estágio em Treino desportivo inserida no plano curricular do curso de Desporto no 3º ano e supervisionada pelo Professor Doutor Mário Jorge Costa, foi-me proposta a ingressão num clube desportivo, ou seja, a participação durante uma época desportiva na equipa técnica de um clube de natação pura desportiva. Isto de forma a poder interagir ativamente e a pôr em prática todos os conhecimentos teóricos adquiridos durante todo o curso de Desporto.

Assim o Clube Aquático Pacense foi a instituição por mim escolhida para desenvolver as atividades de estágio durante o ano letivo. O motivo da minha escolha foi pelo facto de proporcionar um estágio ligado à natação pura e ao treino desportivo, uma vez que desde de os meus cinco anos de idade sempre estive ligado a esta modalidade tendo praticado, a mesma, como federado durante doze anos e por ter sempre o interesse de perceber como se treina uma equipa de natação pura desportiva. Para que o processo decorresse da melhor forma foi assinada uma convenção de estágio com um planeamento detalhado (Anexo I). Na entidade acolhedora, foi-me dada a oportunidade de trabalhar com o escalão de infantis, o que era o pretendido por mim e pelo orientador de estágio por ser um escalão que não tem tanto a competição como objetivo mas o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas dos atletas e apesar de não estar no planeamento do clube a parte psicológica e social, os treinadores tiveram sempre a preocupação de falar com os atletas e motiva-los para conseguirem os seus objetivos definidos no início da época, que quando não conseguidos eram ultrapassadas não destacando a parte física mas os aspetos técnicos para num futuro conseguirem a obtenção de bons resultados.

Este estágio é importante porque dá a oportunidade aos alunos do curso de desporto na área de treino desportivo, de poderem colocar em prática todos os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo dos três anos de estudo, mas também porque permite um contato direto com a realidade o que é importante para o nosso futuro no mercado de trabalho.

O presente relatório está dividido em cinco capítulos, interligados ao desenvolvimento do estágio, sendo eles, os objetivos do estágio, contextualização do local de estágio, atividades desenvolvidas, atividades extra e reflexão final e bibliografia.

Capítulo I

Contextualização do local de estágio

1. Caracterização do Clube

1.1 Clube Aquático Pacense

O Clube Aquático Pacense é constituído por três modalidades, a de Natação Pura Desportiva (NPD), Pólo Aquático, Aguas Abertas e ainda pelas escolas de natação. Está localizado na cidade de Paços de Ferreira, no Distrito do Porto e este sediado na Associação de Natação do Norte de Portugal, sendo esta a associação regional que rege as competições no âmbito da região norte.

O clube Aquático Pacense é um clube recente que teve o seu início oficial a 1 de setembro 2014, que emerge da extinção do anterior clube (Gespaços), que terminou as suas funções na época transata, por falta de apoios por parte da Câmara Municipal.

O clube encontra-se na 2ª divisão nacional sendo constituído por uma escola de natação que compreende as idades 5 a 14 anos e por todos os escalões competitivos, tendo boas condições materiais e umas razoáveis condições humanas e espaciais sendo que a equipa técnica se manteve a mesma do anterior clube a Gespaços. Dados estes obtidos em conversa com o supervisor de estágio.



Ilustração 1 – Atletas clube Aquático Pacense (Fonte:CAP)

No total pertencem à equipa 94 nadadores entre os quais 34 são cadetes, 14 infantis e 32 absolutos. Além destes estão na escola de natação 264 alunos.

No que diz respeito à organização da equipa em geral tenho também de salientar a existência de capitães de equipa, estes são eleitos pelos treinadores, isto responsabiliza os nadadores em questão porque lhes são atribuídas algumas funções, e facilita a realização de algumas tarefas por haver um elo de ligação entre o treinador e a equipa. Existe também por parte dos treinadores o cuidado de afixar as presenças elogiando os que não faltam e repreendendo os que faltam.

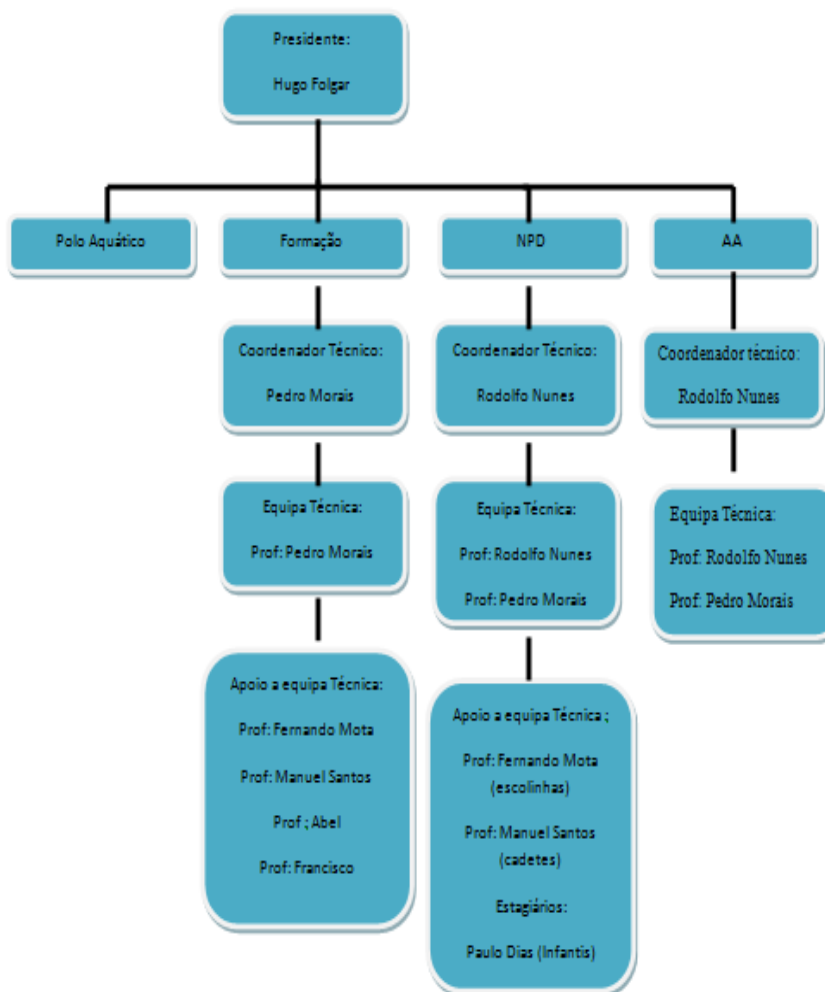
1.2 Organização dos treinos

Em relação aos treinos está proposto desenvolverem-se em dois momentos, isto porque quem não pode iniciar o treino às 18h (tendo que já ter feito o aquecimento em seco e o circuito de força, bandas elásticas e elásticos) pode inicia-lo uma hora mais tarde. Isto permite que não haja a exclusão de nenhum nadador devido ao seu horário escolar ou de transporte. Este facto é também muito importante na gestão do espaço, visto que provavelmente terá de ser dividido com os atletas do Pólo aquático a partir das 20horas e 40 minutos com exceção da quarta-feira em que os treinos começam por volta das 19 horas e 30 minutos, como parte dos nadadores já acabou o seu treino é mais fácil terminar o treino dos restantes num espaço mais reduzido.

1.3 Recursos Humanos do Clube Aquático Pacense

O CAP é constituído por uma direção composta por um Presidente, Hugo Folgar, e por quatro áreas de intervenção o Polo Aquático, Formação, NPD e AA com os seus intervenientes como podemos observar na seguinte tabela:

Tabela 1 - Recursos Humanos



Relativamente aos recursos humanos o clube não se encontrava com um grande défice mas com o surgimento da escola de natação muitos dos treinadores da competição são utilizados para lecionarem aulas de adaptação ao meio aquático e quando ocorreram diversas competições no mesmo fim de semana por vezes a organização dos treinadores era complicada, por isso pelo menos mais um treinador seria necessário.

1.4 Recursos Materiais do Clube Aquático Pacense

O complexo municipal das piscinas de Paços de ferreira possui um sistema de instalações muito completo, para além das duas piscinas interiores, possui uma sala de musculação, sala de sauna e piscinas exteriores, além de salas para a realização de práticas recreativas (como por exemplo a dança), o Clube Aquático Pacense tem acesso às piscinas e à sala de musculação.

1.4.1 Piscina

O clube de NPD do Clube Aquático Pacense utiliza de uma forma mais sistemática as duas piscinas interiores, a sala de musculação, os balneários e dois gabinetes que se encontram também no interior das piscinas.

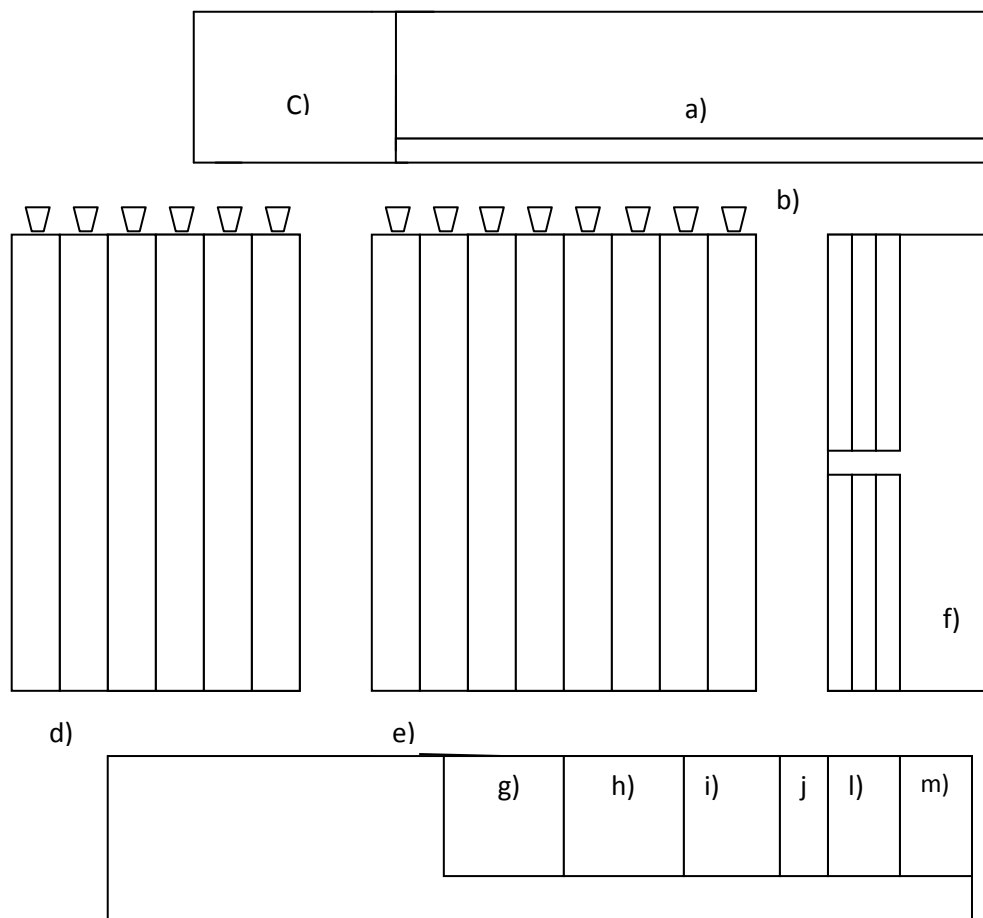


Tabela 2 - Organização da Piscina

Legenda da Tabela 2:

a) Balneários masculinos (piso 0); balneários femininos (piso 1); b) acesso ao piso 1; c) zona onde é realizado o treino em seco; d) tanque secundário; e) tanque principal; f) bancadas; g) gabinete da equipa técnica; h) sala das Vasas; i) acesso à zona técnica; l) m) balneários da equipa técnica.

Como a principal zona de trabalho são as piscinas interiores, é essencial descrever as características destas. A piscina principal é uma piscina de águas profundas (profundidade da piscina é de 2 metros) tem um tanque com 25 metros de comprimento e 20 metros de largura estando dividida em 8 pistas e a cada uma associada um bloco de partida, a temperatura da água varia entre os 24° e os 26°. O tanque secundário tem 25 metros de comprimento e 12,5 metros de largura e está dividido em 6 pistas, com os respetivos blocos de partidas. A profundidade da piscina vai de 90 centímetros até 1,25 metros. Este tanque é considerado de aprendizagem variando a temperatura da água entre os 28° e os 30°.



Ilustração 3 - Tanque Principal (Fonte: Própria)



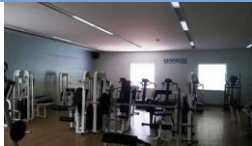
Ilustração 2 - Tanque secundário (Fonte: Própria)

1.4.2 Material utilizado no treino

O material utilizado será descrito na seguinte tabela, com a quantidade existente no clube e o estado do material.

Tabela 3 - Material utilizado nos treinos

	Material	Quantidade	Estado
	Palas (vários tamanhos)	46 Pares	Bom
	Barbatanas (vários tamanhos)	46 Pares	Bom
	Elásticos	3	Bom
	Placas	42	Razoável
	Vasas	2	Muito Bom
	Separadores de pistas de treino/competição	10	Muito Bom
	Separadores de pistas normais	20	Razoável
	Carro de arrumação do material	1	Muito Bom

	Relógio de Treino	1	Muito Bom
	Bandas Elásticas	6	Muito Bom
	Sala de Musculação	1	Bom

O material do CAP encontra-se relativamente em bom estado mas senti que existia um défice no número de palas e barbatanas devido aos atletas começarem o seu treino às 19 horas e 15 minutos e os atletas infantis estarem ainda a utilizar palas que seriam por vezes utilizadas pelos absolutos, relativamente às barbatanas existe no clube um bom número de pares mas poucos números.

1.4.3 Nadadores

O escalão onde estou inserido é o de infantis e uma juvenil resolvi apresentá-los, realizando depois uma breve caracterização do grupo.

Tabela 4 - Atletas do CAP

Nome	Ano de Nascimento	Escalão	Número de Anos como Federado
Ana Carolina Santos Gomes	2002	Inf A	3 anos
Ângela Filipa Martins Ribeiro	2002	Inf A	3 anos
Daniela Filipe Ribeiro Rocha	2002	Inf A	2 anos
Filipe Rodrigues Fonseca	2001	Inf A	3 anos

Inês Filipa da Silva Magalhães	2002	Inf A	3 anos
Inês Freitas Rocha	2003	Inf B	2 anos
João Pedro Pacheco Oliveira Branco	2001	Inf B	Federado este ano
Ricardo Filipe da Silva Rocha	2002	Inf A	2 anos
Tatiana Isabel Valente Cardoso	2003	Inf B	2 anos
Teresa Alexandre Coelho Teixeira	2001	Juv B	4 anos
Tiago Filipe Ribeiro Lima	2001	Inf A	3 anos

Verificamos assim que o grupo de treino é constituído por infantis A/B e por uma Juvenil B que devido a erros técnicos e falta de capacidade física para aguentar os ritmos de treino do escalão de juvenis por isso ficará a trabalhar com o grupo de infantis. Este grupo é constituído por infantis com alguns anos de federado mas verifica-se que um dos nadadores é o seu primeiro ano de federado e primeiro a nível competitivo.

1.4.3.1 Objetivos específico para o escalão de infantis para a presente época

1. Desenvolver as competências técnicas básicas enfatizando a sua importância na obtenção do melhor resultado desportivo aliado à intensificação do treino;
2. Garantir a participação de um número significativo de nadadores no Campeonato Zonal e Nacional da categoria;

3. Desenvolver o espírito de grupo e o gosto pela modalidade;
4. Garantir a participação de um número significativo de nadadores nas provas regionais;
5. Afirmar a equipa de infantis como uma das principais a nível regional neste escalão;

Capítulo II

Objetivos do estágio

2. Objetivos do estágio

No início deste estágio curricular definiram-se os seguintes objetivos:

2.1 Objetivos Gerais:

- I. Proporcionar ao estudante a possibilidade de observação, participação e atuação, em situações de prática real do ensino/ treino da natação, de modo a que a partir dessa vivência, o estudante possa recolher dados desta realidade e estabelecer relações com as disciplinas estudadas, possibilitando articulações entre teoria e prática.
- II. Desenvolver a competência do exercício do senso crítico e estimular a criatividade;
- III. Conhecer a filosofia, diretrizes, organização e o funcionamento do clube.
- IV. Ser assíduo pontual e responsável durante todo o estágio.

2.2 Objetivos Específicos:

- I. Proporcionar conhecimentos teóricos e práticos ao estudante, possibilitando o desempenho eficaz na sua função profissional, no que se refere ao planeamento/ realização do ensino/treino da natação;
- II. Possibilitar ao estudante a oportunidade de observar e vivenciar situações profissionais reais, dentro de um determinado campo de ação, sob a orientação de professores colaboradores e do supervisor de estágio, nomeadamente ao nível da escola de natação, dos grupos de treino de formação e dos grupos de treino de competição;
- III. Conhecer a dinâmica das interligações entre conteúdos, objetivos e metas dos diferentes grupos de trabalho;
- IV. Aprender a efetuar planeamentos anuais, mensais e semanais;
- V. Conhecer os métodos de treino em seco;
- VI. Conhecer os métodos de treino no meio aquático;

- VII. Conhecer as componentes técnicas dos diferentes estilos de nado;
- VIII. Facilitar e antecipar a autodefinição face à futura profissão;
- IX. Incentivar a observação e comunicação concisa de ideias e experiências adquiridas, através dos relatórios que devem ser elaborados;

Capítulo III

Atividades Desenvolvidas

3.1 Calendarização e Planificação

De seguida será apresentada tanto o calendário anual de trabalho que cumпри durante este estágio de referir que no mês de fevereiro encontrei-me a tirar o curso de nadador salvador que esteve ligado ao IPG, tendo autorização para isso por parte do meu coordenador o Professor Doutor Mário Jorge Costa e pelo meu supervisor Pedro Morais.

3.1.1 Calendário Anual de Trabalho

O decorrer deste estágio regeu-se por um calendário anual de trabalho de forma a descrever todos os momentos do meu estágio durante este ano letivo, como podemos observar na seguinte tabela:

Tabela 5 - Calendarização Anual

Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
29	30			29	30	31		29	30			29	30	31	
Janeiro				Fevereiro				Março				Abril			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
29	30	31						29	30	31		29	30		
Maio															
1	2	3	4												
5	6	7	8												
9	10	11	12												
13	14	15	16												
17	18	19	20												
21	22	23	24												
25	26	27	28												
29	30	31													
	Treinos														
	Competições														
	Treino e Competição														
	Frequências														
	Aulas														
	Congressos														
	Natal, Ano Novo e Pascoa														
	Domingos /s.treino														
	Curso N.S														

Tabela 6 - Legendas da Calendarização

3.1.2 Calendário Semanal de Trabalho

O horário semanal de trabalho regista a organização durante os dias da semana (semana normal, sem competições) e é um complemento do calendário anual de trabalho, distribuindo de forma clara as horas semanais de treino em seco e dentro de água, dias livres e aulas, como podemos verificar na seguinte tabela:

Tabela 7 - Horário de Estágio

	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
Manhã	Aulas	Aulas	Aulas	Livre	Livre	08:40 às 09:00 Treino em Seco	Livre
						09:00 às 11:00 Treino dentro de água dos infantis e ajuda no treino dos absolutos	
Tarde	Aulas	Aulas	17:20 às 18:00 Treino em Seco	17:20 às 18:00 Treino em Seco	17:20 às 18:00 Treino em Seco	14:40 às 15:00 Treino Em seco	Livre
			18:00 às 21:30 Treino dentro de água e ajuda no treino dos absolutos	18:00 às 21:30 Treino dentro de água e ajuda no treino dos absolutos	18:00 às 21:30 Treino dentro de água e ajuda no treino dos absolutos	15:00 às 17:30 Treino dentro de água dos infantis e ajuda no treino dos absolutos	

3.2 Caracterização da modalidade

Antes de mais é importante caracterizar a Natação Pura Desportiva (NPD), para descrever quais as suas principais características, visto que são estas que regem todo o trabalho que se faz nela. A NPD é uma modalidade em que há a repetição contínua de um determinado gesto técnico (cíclica), em que não há um confronto direto entre participantes no sentido em que um condiciona diretamente a ação do outro (fechada), e individual porque depende do esforço individual de cada um sem que este possa ser auxiliado, ao contrário do que acontece nos jogos desportivos coletivos. É também uma modalidade que se caracteriza pela grande variedade que oferece, tanto nas distâncias como da forma de as realizar (vários estilos). Segundo Raposo (2006) quando olhamos para uma competição de natação, logo verificamos que se trata de uma modalidade caracterizada por repetições constantes, segundo ciclos de movimentos mais ou menos estereotipados, e com variações de rendimento entre a distância mais curta, os 50 metros, e a maior, os 1500, cujo tempo para os percorrer, em condições de competição, varia entre os 22 segundos e os 15 minutos, tomando como referência os nadadores do mais elevado rendimento.

3.3 O meu papel no clube

Como o clube apresentou algum défice humano, havendo uma falta de treinadores devido ao iniciar das escolas de natação e de ter como modalidade as AA. Como consequência disto fui convidado a ter uma grande participação no treino, ficando responsável muitas das vezes pelo escalão de Infantis e ir a provas com os escalões mais velhos como os juvenis. Este ponto foi-me dificultado devido a não estar presente toda a semana no estágio devido as aulas e atividades extra não podendo ajudar assim sempre que precisavam.

Associado a estas funções, vem desde logo a responsabilidade de compreender e de estar por dento de todo o planeamento, para que assim conhecesse os seus objetivos e me tivesse centrado nesses em cada um dos processos de intervenção.

Posto isto posso afirmar que tive um papel muito ativo dentro do clube, e por isso de grande responsabilidade e desafiador no sentido em que fui chamado a melhorar em todos os treinos devido a este confronto diário com a realidade do treino no clube.

A minha função no clube inicialmente passou pela observação, de seguida pela correção técnica com a ajuda do supervisor e na ajuda do meu supervisor nos treinos (coorientação) chegando depois à fase final em que já dirigia o treino sozinho (orientação autónoma) quando o meu supervisor não estava presente devido à falta de recursos humanos ou me dava a oportunidade de dirigir o treino sozinho com a supervisão dele.

Outra das funções que tive foi, fazer avaliações aos nadadores quer a partir de vídeo, quer a partir de indicadores estatísticos. O vídeo utilizei-o para um trabalho extra estágio e através dos indicadores cinemáticos foi proposto pelo orientador de estágio para a tarefa de controlo de treino.

De acordo com (Raposo, 2006), um treinador deve conhecer:

- A natação, as suas técnicas de nadar, virar e partir, as suas regras, o que deve de ser ensinado, como deve de ser ensinado bem as estratégias de desenvolvimento das capacidades motoras e da tática.
- Os nadadores, os seus objetivos, as suas ambições desportivas e não desportivas, quais os seus pontos fortes e fracos, qual a sua atitude geral perante as várias tarefas de treino e competição, o seu grau de maturação (idade biológica) sempre que esta possa ser conhecida, qual a capacidade do nadador em superar dificuldades bem como do nível de envolvimento familiar e social quanto à participação do nadador no programa de treino.

- Os fatores que afetam o rendimento, qual a resposta do organismo dos jovens ao estímulo de treino, a atitude mental perante os treinos e a competição, o estado de saúde do nadador, os seus hábitos alimentares, a sua interação no grupo, quais os melhores métodos para avaliar e registar o rendimento e como evitar o surgimento das lesões.

Assim, os fatores que afetam a eficácia do treinador são o saber que o treinador possui, as atitudes do treinador os estilos de ensino que adota, a seleção adequada dos meios e métodos, a adequação dos meios e métodos a cada escalão etário e a capacidade de planear, realizar, observar e avaliar (Raposo, 2006).

3.4 Planeamento

O conhecimento do planeamento do clube, das suas razões e dos seus objetivos foi essencial para a realização das minhas funções no clube. Um dos meus principais objetivos da realização deste estágio foi de ficar a conhecer o que é o treino na natação, ficando a conhecer a realidade do clube onde estou (CAP) mas acima de tudo tentar compreender os aspetos base do planeamento.

3.4.1 Planeamento no Clube Aquático Pacense

O clube segundo o que me foi dito pelo coordenador técnico, utiliza como referência para a construção do seu planeamento a periodização por blocos, mas este tipo de periodização não deixa de ser apenas um dos modelos que tenta encontrar a forma ideal para se atingir o maior rendimento possível. Como a periodização do treino contém tantas variáveis e depende de tantas circunstâncias, o modelo ideal existe apenas na teoria (Issurin, 2008).

Apesar disto, este modelo de periodização apresenta algumas vantagens em relação ao modelo tradicional, tais como (Issurin, 2008):

- O volume dos exercícios de treino pode em grande parte ser reduzido, atenuando a incidência do sobre-treino.
- O treino de múltiplos “picos” permite e facilita a participação com sucesso em múltiplas competições durante toda a época.
- A monitorização do treino consegue ser mais eficiente devido à redução substancial no número de habilidades atléticas a ser avaliadas em cada mesociclo.
- A dieta e os programas de recuperação podem ser mais apropriados, de acordo com o tipo predominante do treino.
- Um plano de múltiplas fases cria condições mais favoráveis para o alcance do pico de forma na competição principal da época.

3.4.2 Processo treino

O CAP no escalão de infantis durante esta época teve desde que entrei para o clube até a minha saída três macrociclos, constituídos por trinta e seis microciclos.

Durante a semana o numero de treinos era de sete treinos para os Infantis A e de seis para os Infantis B nos dois primeiros macrociclos, sendo que no terceiro os Infantis B começaram a treinar ao sábado à tarde e os Infantis começaram a treinar as seis e trinta da manhã visto que para o ano serão Juvenis e começam a ter mais treinos bi diários assim esta incorporação do treino as seis e trinta da manhã tem como objetivo principal habituar os nadadores para a próxima época e não o aumento da intensidade visto que são treinos com vista ao melhoramento técnico dos nadadores e habituação ao treino com palas e barbatanas apesar de ter ocorrido um aumento do volume de treino.

Treino A.M.					
Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts
1	500	L	10"	12:00	500
	Catch 6/6 + Longo (50)			2:00	
				5:00	
				2:00	
2	25	L	!!!	16:00	50
32	25	Est	0:30		800
28			0:35		
28			0:35		
				2:00	
4	50	L	1:00	4:00	200
	(2+1+1) Braçadas			2:00	
				12:00	
16	25	L drills	0:45		400
4-		Dog à frente			
4-		Dog longo rec sub			
4-		6/6 bra em oposição			
4-		Crol Invertido			
				2:00	
4	25	L	0:45	3:00	100
				2:00	
16	100	L	1:35	25:20	1600
14			1:45		
12			2:00		
1-4 bar, 5-8 bar e pal, 9-12 pal e 13-16 normais					
M - No mínimo 8 batimentos nas saídas C - No mínimo 8 batimentos nas saídas B - Saídas pelo menos aos 10 metros L - No mínimo 8 batimentos nas saídas					
A1,V			01:29		3650

Ilustração 4 - Exemplo de treino da manhã

3.4.3 Objetivos de trabalho no clube

Em todo o planeamento para que este esteja organizado e que tenha uma direcção bem clara e precisa têm de estar bem definidos quais os objetivos a atingir, e além disso estes têm de estar de acordo com todo o envolvimento do planeamento e acima de tudo ser realistas.

Quando planeamos, quer seja uma série de trabalho, quer seja um treino, temos de ter em vista algum tipo de objetivo, é a partir desse objetivo principal, que se vai determinar quais os meios necessários para o atingir. Se por exemplo queremos trabalhar a resistência aeróbia, temos de seguir as leis do treino desta para determinar, qual a carga a efetuar, bem como qual a recuperação necessária. Isto como é claro, difere entre treinadores porque cada um interpreta de formas diferentes como cada capacidade deve ser trabalhada.

No clube, segundo o que me foi explicado pelo meu supervisor e treinador dos infantis, o treino não é pensado com base numa área bioenergética isolada, porque não há nenhuma prova que utilize unicamente alguma capacidade energética nem há

nadadores iguais, logo o que é usado é o treino de zonas alvo, zonas essas que se associam mais especificamente com as provas a ser realizadas, logo os treinos são pensados para o desenvolvimento de intervalos de intensidade como pode ser verificado na seguinte tabela.

Tabela 8- Regimes de Treino

Capacidade aeróbia 1	Capacidade aeróbia 2	Capacidade aeróbia 3	VO2 máx.	Tolerância láctica	Potência Glicolítica	Velocidade
A1	A2	A3	TL		V	
			1	2		
Tempos a realizar estão disponíveis na folha de ritmos calculada a partir do teste dos 1600 metros (anexo VI)			4x50m c/10''	8x50m c/1:15''	2x25m c/5'	

Rama & Teixeira (2004) citado por Ferreira (2009), que as zonas de intensidade de treino são caracterizadas por vários fatores como a velocidade de nado, a lactatémia, a frequência cardíaca e o processo de fornecimento de energia.

Para melhor as capacidades individuais no treino os atletas terão de ter em conta os seus objetivos de treino, para que estas estejam ligadas nas diferentes zonas de intensidade no treino assim melhor as capacidades individuais dos atletas.

3.4.4 Plano de carreira

A realização de um plano de carreira assume-se como uma forma de planear a evolução de um nadador a muito longo prazo.

Os clubes realizam este tipo de planeamento de forma a programar a forma como pretendem que um nadador treine e evolui desde que começa, nas escolinhas, até que atinge a sua maturação física e psicológica e devido a estes o seu pico de performance.

No caso do clube é fácil de perceber a utilidade deste plano, visto que como há muito poucas desistências, vê-se que os mais velhos, por terem alguns iniciado nos

cadetes puderam percorrer todo este percurso, que se assume como a forma ideal de evolução do ponto de vista dos treinadores que a elaboraram, se este não estivesse programado não teriam tido uma progressão correta, como exemplo disto posso referir o nadador Nuno Alves que até júnior não conseguia participar em competições importantes em termos individuais mas que agora em sénior tem conseguido a presença em várias provas, de relevo nacional com obtenção de resultados de relevo.

3.4.4.1 Análise do plano de carreira:

Em relação ao objetivo principal do treino é visível uma progressão entre os escalões e os objetivos principais do treino para esses. Para as escolinhas há o objetivo de os preparar (essencialmente tecnicamente) e motivar para a prática da modalidade, o que na minha opinião é sem dúvida a principal preocupação que se deve ter nestas idades porque têm de ser envolvidos pela modalidade, e tem de haver a formação técnica de base.

Nos cadetes há uma iniciação ao treino, havendo o início da aquisição das capacidades de base, nestas idades como já se ensinaram as técnicas de base pode-se começar a desenvolver as suas capacidades de resistência, bem como a velocidade, já que esta é uma capacidade essencialmente genética e que tem de ser trabalhada para não ser perdida.

Nos infantis e juvenis há uma intensificação do treino, continuando com a aquisição das capacidades de base, nestas idades há a transição para o alto rendimento, sendo também nestas idades que os objetivos se passam a centrar essencialmente na competição, isto devido a haver já uma maior maturação física, mas também por existir já nos nadadores a vontade de competir e de vencer.

Nos absolutos (juniores e seniores) há já uma especialização visando o rendimento, os nadadores nestas fases atingem a maturidade física e depois a psicológica, ficando por isso na fase em que estão mais aptos para atingir um elevado rendimento desportivo

Em relação ao treino das áreas bioenergéticas é também visível que há a preocupação de haver uma progressão do treino das diferentes capacidades, sem que haja o treino precoce de algumas destas, tendo em conta que o objetivo principal nas idades mais jovens, de escolinhas e cadetes é o da realização de um treino de base e da aquisição técnica; nos infantis e juvenis é já necessário o treino das áreas bioenergéticas mais específicas (como por exemplo a tolerância láctica); e nos mais velhos juniores e seniores o treino já tem que visar o máximo rendimento desportivo, sendo este atingido preferencialmente pelos mais velhos, tentando evitar com isso a saturação destes em relação à atividade e o conseqüente abandono precoce dos nadadores.

O treino destas diferentes áreas bioenergéticas está condicionado pelas suas fases sensíveis de desenvolvimento, ou seja, todas as capacidades apresentam a sua altura ideal de trabalho, sendo nessas fases que estas conseguem ser melhor desenvolvidas, tal como é possível ver no quadro seguinte:

Capacidades motoras	Género	Períodos etários correspondentes às fases sensíveis para desenvolver as capacidades condicionais									
		8/9 anos	9/10 anos	10/11 anos	11/12 anos	12/13 anos	13/14 anos	14/15 anos	15/16 anos	16/17 anos	
Resistência aeróbia	Masc.	☺	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	
	Fem.	☺	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	
Resistência Ana. láctica	Mas.							☺☺☺	☺☺☺	*****	
	Fem.					☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	
Resistência Ana. aláctica	Mas.			☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	
	Fem.			☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	
Força maximal	Masc.						☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	
	Fem.					☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	
Força explosiva	Masc.		☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	
	Fem.		☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	
Força de resistência	Masc.		☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	
	Fem.		☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	
Velocidade de reacção	Masc.	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	*****	*****	
	Fem.	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	*****	*****	
Velocidade cíclica	Masc.					☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	
	Fem.				☺	☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	
Velocidade acíclica	Masc.				☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	
	Fem.		☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	*****	
Frequência gestual	Masc.	☺	☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	
	Fem.	☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	
Velocidade de aceleração	Masc.			☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	
	Fem.		☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	*****	*****	*****	*****	
Flexibilidade	Masc.	☺	☺	☺	☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	
	Fem.	☺	☺	☺	☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	

☺	Fase sensível baixa	*****	Períodos de pleno desenvolvimento
☺☺	Fase sensível média	☺☺☺	Fase sensível alta

Ilustração 5 - As diferentes fases sensíveis para desenvolver as capacidades motoras. Raposo (2006)

(Fonte: Livro, *Formar Nadadores*)

Nesta ilustração (ilustração 5) podemos verificar que nas idades em que se encontram os infantis o foco do trabalho deve incidir sobre capacidades como a

resistência aeróbia, a resistência anaeróbia aláctica em ambos os sexos e láctica nas raparigas. No treino a estimulação destas acaba por ser igual para ambos os géneros, isto porque a definição das idades em cada escalão já tenta minimizar este efeito, sendo que as raparigas sobem de escalão mais cedo que os rapazes. No planeamento é possível ver que é neste escalão que é introduzido, e de acordo com este quadro bem, o treino da tolerância láctica 1 e 2, que devido às características dos objetivos de trabalho do clube (zonas de intensidade), acaba por abranger um intervalo passível de treinar estas duas capacidades, a anaeróbia aláctica na tolerância láctica 2 e a anaeróbia láctica na tolerância láctica 1.

O treino da velocidade é realizado em todos os escalões do clube, mas o que este quadro nos diz é que algumas das suas componentes estão a ser trabalhadas com pouco retorno em alguns dos escalões (como por exemplo a velocidade cíclica, que me parece estar associada à frequência gestual), mas, pelo contrário há outras componentes que têm o seu maior potencial de desenvolvimento em idades baixas (como por exemplo a velocidade de reação), o que evidencia a importância do trabalho desta nos escalões mais jovens.

No que diz respeito ao volume e ao número de unidades de treino é também visível uma evolução que também respeita a progressão da carga.

3.5 Plano anual

O plano anual do clube é um plano tricíclico (periodização tripla), ou seja divide-se em três partes, cada uma destas representa o período de preparação para uma competição definida como a mais importante desse período, havendo no entanto outras competições que ocorrem durante este período de preparação, que são encaradas como provas de preparação e de menor importância. Isto acontece neste caso porque os treinadores acham importante a participação dos nadadores nestas três provas apesar de todos conseguirem a participação no Torneio de Fundo de Infantis e Juvenis é o pico de forma para o primeiro macrociclo visto ser a prova mais importante desse período.

Para Bompa (2001), o programa anual é uma ferramenta que planeia o treino desportivo. Ele é baseado num conceito de periodização, que, por sua vez, se divide em

fases e princípios de treino. O conhecimento existente sobre a planificação desportiva, assim como o controlo do treino, é algo que não pode escapar a nenhum profissional.

Segundo Matveiev (1991) a periodização tem como objetivo proporcionar a um atleta em competições a forma desportiva, ou seja o estado no qual ele está preparado para a obtenção de resultados desportivos.

O período em referidos é o período preparatório, competitivo e transitório.

Período Preparatório: para Matveiev (1991) neste período devem ser criadas e desenvolvidas as premissas necessárias para que surja a forma desportiva, devendo ser assegurada a sua consolidação. Assim este período divide-se em duas etapas, uma de preparação geral e outra de preparação específica, sendo que a primeira é mais prolongada.

Período Competitivo: após a aquisição da forma desportiva, é necessário preservá-la durante este período, aplicando-a na conquista de resultados desportivos. Não devem ser realizadas reestruturações neste período, uma vez que limitariam a forma desportiva impossibilitando o êxito traçado nos objetivos para as competições. Para um período competitivo de curta duração o volume geral das cargas de treino contínua, inicialmente com uma redução ligeira e uma estabilização a seguir, aumentam-se as intensidades das cargas específicas até atingir um máximo e estabilizar-se nesse patamar, nesta situação produzem-se oscilações ondulatórias do volume e da intensidade. Se o período for prolongado produz-se um novo aumento do volume geral das cargas após a estabilização das exigências do treino, seguindo-se uma ligeira redução da sua intensidade, manifestando-se novamente uma redução do volume e um aumento na intensidade.

Nos infantis, depois de analisado o calendário de provas (anexo II), e de estabelecidos os objetivos para a época neste escalão, é possível distinguir três macrociclos:

O primeiro macrociclo que tem o seu início da época a 1 de Setembro até 22 e 23 de Novembro no torneio regional de fundo de infantis e juvenis, depois de um

período de transição de seis semanas em que teve foco o trabalho técnico visto que os nadadores deste ano apresentavam muitas dificuldades técnicas, inicia-se o segundo macrociclo no dia 5 de Janeiro, terminando este depois nos dias 27, 28 e 29 de Março no torneio Zonal de infantis, seguem-se mais três semanas de transição após as quais de inicia o terceiro macrociclo, dia 27 de Março, este termina nos dias 17, 18 e 19 de julho no campeonato nacional de infantis.

3.5.1 Macrociclos

Os macrociclos (anexo III) representam o período de tempo usado para a preparação de uma competição específica. Estes no caso do clube estão divididos em período de condição geral, onde o treino se baseia na aquisição das capacidades de base, o treino centra-se nestas fases nas áreas de treino do clube de A1. O período de preparação base onde se insere a área de treino A2, o período de preparação específica onde se insere o A3 mais vigorosamente que anteriormente só aparecia na serie de 4x50 2-1-1 e a tolerância láctica por ultimo, no período de transição que é definido como profilático técnico é apenas trabalhado as capacidades técnicas dos nadadores sendo apenas utilizada a área de treino A1.

No período preparatório geral (condição geral, preparação base) o objetivo do treino é construir o principio da forma desportiva, e daí que os seus conteúdos sejam segundo Raposo (2002):

- Desenvolver de forma geral as capacidades motoras: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade, e coordenação;
- Potenciar o nível das capacidades do organismo pelo desenvolvimento e melhoria do VO₂máx., do limiar anaeróbio, da potência muscular, da resistência muscular e da flexibilidade;
- Desenvolver as qualidades volitivas;
- Melhorar o nível técnico;
- Estabelecer metas a atingir nas competições;

O período preparatório específico (preparação específica) sofre uma alteração, quer na estrutura quer no conteúdo do treino, com o objetivo de desenvolver as condições ótimas para uma boa forma desportiva, segundo Raposo (2002), os objetivos são:

- Aumento qualitativo do treino;
- Maior concentração no trabalho específico do nadador relativamente à técnica e à competição;
- Aumento do treino, visando no desenvolvimento específico para a competição;
- Aumento do treino, visando no desenvolvimento direto da velocidade;
- Formação das qualidades volitivas específicas à obtenção do êxito nas competições.

No período transição (profilático técnico) existem duas variantes segundo Raposo (2002)

- A transição passiva, que tem com inconveniente, uma grande descida no rendimento;
- A transição ativa, que favorece positivamente um regresso ao treino em melhores condições funcionais;

Esta divisão tem como objetivo de ir preparando os nadadores, do geral (através da aquisição das capacidades de base para o treino) para o específico (através da aquisição das capacidades bioenergéticas que mais estão relacionadas com a generalidade das provas de natação).

3.5.2 Mesociclos

No CAP não existem planos de mesociclo, o que há é a divisão dos macrociclos em períodos de condição geral, preparação de base e de preparação específica. A evolução que há desde o de condição geral até ao de preparação específica é definida pela introdução do treino de uma nova área bioenergética.

3.5.3 Microciclos

Os microciclos (Anexo IV) são microestruturas dos sistemas de periodização, corresponde a um conjunto de sessões de treino. A duração é de uma semana e no CAP são constituídos por sete sessões de treino nos dois primeiros macrociclos sendo que no terceiro são constituídos por sete devido a um treino bi-diário às seis da manhã.

O que difere de um microciclo para outro são os volumes as intensidades e o estilo em que é feito o aquecimento e a tarefa de pernas, ou seja, os treinadores decidiram fazer o exercício de técnica (aquecimento) e o exercício de MI em técnicas simultâneas ou técnicas alternadas, quando por exemplo o exercício inicial é de técnica de crol, o exercício de MI é a costas, passando-se o mesmo com braços e mariposa.

Os microciclos mudam constante o período da época dependendo sempre da competição mais importante existindo tipos de microciclo para os diferentes tipos de períodos como condição geral, preparação base, preparação específica e profilático técnico sendo possível facilmente identificar as diferenças.

Segundo Raposo (2002) os fatores que influenciam os microciclos são:

- Vida do atleta;
- Volume total da carga necessária;
- O conteúdo e a preferência diária do treino;
- A resposta dos atletas ao treino;

- O tempo de recuperação necessário;
- O calendário de competições distinguindo as de preparação das importantes;
- A necessidade de obter marcas de participação em determinada competição;
- O intervalo entre os vários tipos de competição;

3.5.4 Unidade de treino

A sessão ou a unidade de treino é um elemento de ligação a todo o sistema de preparação do atleta. Constitui um conjunto de estímulos que irão resultar numa adaptação positiva ou negativa. (Raposo, 2002).

Desde logo podemos reparar em algumas questões interessantes nas unidades de treino (anexo IV) do CAP, como por exemplo a ideia dos treinadores de que não é preciso realizar um exercício específico para o aquecimento dentro de água, os nadadores realizam o aquecimento fora de água, e o primeiro exercício de água é de técnica. Em relação a isto eu até acho positivo porque não é gasto tempo nem volume de prática no aquecimento, o que se pode pensar é que é importante a adaptação corporal à água no início do treino, tanto a nível circulatório, respiratório como de adaptação à posição adotada na água, mas isto também é conseguido num exercício de técnica que é de baixa intensidade e de baixo impacto fisiológico.

Em cada dia há a rotação da técnica com que se realiza palas, este exercício é realizado no final do treino e tem como principal objetivo a habituação dos nadadores a estas, já que nos escalões seguintes a prática com estas intensifica-se, passando a ter como objetivo o treino de força específica.

Outro dos materiais usados são as barbatanas, estas podem ser usadas para atingir diferentes objetivos: para a recuperação fisiológica quando são realizadas a um ritmo lento, para o treino da técnica em velocidades lentas porque permitem aos nadadores que se concentrem nesta mais facilmente, para o treino da técnica a velocidades acima do máximo, o que permite uma aquisição da técnica com altas-frequências de braçada, além de poder ser usada como forma de treino de força específica.

Pude também reparar que em todos os treinos há pelo menos um exercício de controlo de frequência gestual (4x50 2-1-1), o que evidencia a importância que é dada e no meu entender bem à correta execução da técnica.

Outras das coisas mais importantes que pude verificar é que, o treino não é igual para todos, ou seja, há uma divisão por grupos de trabalho no sentido de melhor adaptar a carga às necessidades dos nadadores, há uma diferenciação em relação ao volume e a intensidade entre os diferentes grupos (infantis A e infantis B), sendo que nestas idades ainda não se determina que o atleta será fundista, meio-fundo ou sprinter sendo assim todos realizam o mesmo tipo de treino existindo apenas diferenciação no volume entre escalões e entre grupos de treino.

A unidade de treino abrange três partes (Olbrecht, 2000; Sweetenham e Atkinson, 2003): i) parte preparatória; ii) parte principal (tarefa fundamental), iii) parte final (recuperação). Para planear uma unidade de treino deve se ter em conta as informações do planeamento do microciclo descritas no macrociclo, tais como os objetivos, o volume, a intensidade e a duração.

Isto também acontece no CAP, existindo sempre o aquecimento que é sempre um exercício de técnica trocando de semana a semana, existe a parte principal em que está o A2, A3, tolerância láctica, e depois normalmente sempre o A1 no fim do treino para uma boa recuperação para a sessão de treino seguinte.

3.5.4 Treino em Seco

Segundo Vilas-Boas (1996) o nível elevado de desempenho desportivo apresentado hoje em dia pelos nadadores impõe uma otimização de todos os fatores que poderão influenciar positivamente os seus resultados desportivos. Desta forma, o modelo de competências do treinador de natação deve contemplar o conjunto de conhecimentos e capacidades de intervenção que condicionam a maximização da capacidade de rendimento do nadador.

Assim o planeamento em seco (anexo V) vem complementar todos os outros processos de treino e tem como principal função neste escalão e no CAP a compensação muscular, para evitar lesões, sendo treinados principalmente os grupos musculares menos usados nas técnicas, mas que são essenciais para o equilíbrio das articulações, como por exemplo os rotadores externos do ombro, para isto são usadas por exemplo as bandas. É também treinada a correção técnica através do uso de elásticos.

O treino em seco é composto por primeiramente por uma mobilização mio-articular (anexo V) para preparar toda a musculatura do corpo para o trabalho de força ou resistência com uma duração aproximada de 10 min que esta de acordo com Sweetenham & Atkinson (2003).

De seguida um circuito de força (anexo V), onde se desenvolve a força geral, usando o peso do corpo, que segundo Vilas-Boas (1998), é um pressuposto de rendimento decisivo em natação, devendo ser desenvolvido também em seco e referenciado aos contextos da prática, bem como um circuito de flexibilidade no início do treino e alongamentos no final do treino (anexo V). Possibilita ainda, prevenir o aparecimento de lesões e também para desenvolver a flexibilidade necessária para a correta execução de algumas das fases das técnicas (flexibilidade específica) sendo realizado 10 min antes de entrar na água. O treino da flexibilidade deve ser realizado antes do treino na água, com uma duração mínima de 10 a 15 minutos (Wilke & Madsen, 1990). Ainda os mesmos autores citam que o treino de flexibilidade tem como objetivo básico o aumento da amplitude dos movimentos, favorecendo, assim, as técnicas de nado.

3.6 Avaliação e Controlo de treino

A existência de um controlo de treino é fundamental para os treinadores conseguirem avaliar a evolução dos seus nadadores, é a forma de perceber se o treino está a atingir os seus objetivos e se pode ser mantido, ou então alterado no sentido de colmatar as dificuldades anteriores (avaliação diagnóstico), ou então de avaliar o resultado final, em competição (avaliação final), isto permite fazer uma avaliação global de todo o planeamento.

Uma das formas mais comuns de controlo de treino da capacidade aeróbia (o que é mais treinado nos infantis) é a Velocidade Crítica (VC) ou do Limiar Anaeróbio (LAn), a partir desta é possível calcular intervalos para o treino das intensidades treinadas no clube, A1, A2 e A3.

Para o conseguir podem ser usados vários métodos diretos ou indiretos, os que são usados com mais regularidade são os métodos indiretos, por não serem invasivos e por não necessitarem de material que por vezes é dispendioso como por exemplo os medidores de lactato.

3.6.1 Controlo de treino no CAP

O método usado no clube (anexo VI) é um método indireto que não é tão descrito na literatura, mas que já vai sendo referido como uma possibilidade de avaliação. O que é usado é o teste dos 1600 metros, sendo que este aponta para T20 (teste com duração de 20 minutos). O uso de uma distância é mais um fator facilitador como refere Frainer et. al. (2004), que diz que forma de aplicação de T20 requer um controlo da distância percorrida no final do teste, o que exige um deslocamento de quem avalia, o que pode dificultar a aplicação do teste em grupos maiores, sendo necessário mais avaliadores. Para facilitar a operacionalização, a aplicação de uma corrida com distância fixa como 4000 metros (na corrida), pode ser uma alternativa interessante.

Depois de calculada a velocidade média no teste são calculados os intervalos para o trabalho de A1, A2 e A3. De uma forma semelhante ao descrito no quadro

proposto por Olbrecht (1985) aqui apresentado, este também tem o objetivo de calcular diferentes velocidades de nado correspondentes a cada área energética.

Tabela 9-: Resumo das percentagens para o cálculo das velocidades de nado correspondente ao limiar aeróbio, anaeróbio e VO2max, para distâncias e intervalos típicos. O ponto de partida para este cálculo é a velocidade média de nado medida calculada durante teste de 30' (Olbrecht, 1985).

Distância/Intervalo		Limiar aeróbio		Limiar anaeróbio		VO2máx	
50	10''	99%	102%	105%	107%	109%	110,5%
	30''	102%	105%	108%	110%	112%	113,5%
100	10''	97,5%	99,5%	101,5%	103%	104,5%	105,5%
	30''	98,5%	100,5%	102,5%	104%	105,5%	106,5%
200	10''	96%	98%	100%	102%	103,5%	104,5%
	30''	97%	99%	101%	103%	104,5%	105,5%
400	10''	94%	96%	98%	100%	101,5%	102,5%
	30''	95%	97%	99%	101%	102,5%	103,5%
Cont.		92%	95%	98%	100%	102%	103,5%

3.6.2 Controlo de treino proposto pelo orientador de estágio

Para a realização do controlo de treino (anexo VII) foi-me pedido pelo orientador de estágio que realizasse o controlo por indicadores de velocidade e parâmetros cinemáticos gerais, como a frequência gestual (FG, Hz), Velocidade de nado por m/s (VN, m/s), distância de ciclo (DC, m) e índice de nado (IN, m²/s), que comparados com o tempo total da prova iria verificar se a melhorar do tempo de prova, ou piorar o tempo estavam relacionados com estes indicadores.

Para se realizar este controlo foram avaliados quatro atletas do CAP, infantis, que conseguiram obter mínimos para o torneio Zonal, assim comparando os resultados entre o Campeonato Regional de Infantis e o Torneio Zonal, os atletas foram o Ricardo Rocha nas provas de 100 livres e 100 costas, o Filipe Fonseca nas provas de 100 bruços e 200 costas, o Tiago Lino na prova de 100 bruços e a Tatiana Cardoso na prova de 200 bruços.

Para analisarmos os dados foi construída uma tabela de cálculo para cada nadador e para cada prova como podemos visualizar no anexo VI, depois de analisadas essas tabelas realizei o seguinte quadro:

Tabela 10 - Análise do controlo de treino

Atleta	Prova	FG (ciclos/min)	VN (m/s)	FG (Hz)	DC (m)	IN (m ² /s)	Tempo (min)
Ricardo	100 L	Diminui muito	Diminui	Diminui	Aumentou Exageradamente	Aumentou	Piorou
	100 C	Diminui Pouco	Aumentou	Diminui	Aumentou	Aumentou	Melhorou
Filipe	100 B	Aumentou nos 1º 50, diminui nos 2º 50	Diminui	Igual	Igual	Diminui	Piorou
	200 C	Diminui nos 1º 150 e aumentou nos últimos 50	Aumentou	Diminui	Aumentou	Aumentou	Melhorou
Tiago	100 B	Diminui ligeiramente	Aumentou	Igual	Aumentou	Aumentou	Melhorou

Tatiana	200b	Diminui nos 1º 100 e aumentou nos últimos 100	Igual	Aumentou	Diminui	Diminui	Melhorou
---------	------	---	-------	----------	---------	---------	----------

Visualizando o quadro verificamos que apenas existiram dois atletas que pioraram o tempo, averiguamos que a FG diminui em quase todos os casos ou igualou os resultados do campeonato regional, que segundo Vasconcelos (1990), o registo da FG possibilita o encontro de valores favoráveis, para a melhoria em treino de ritmos de nado em prova, adaptados às características do nadador. Curiosamente, observa-se que a tendência atual dirige se para diminuir a FG. Este facto deve se, provavelmente, por um lado às preocupações técnicas e, por outro, ao trabalho específico de força dos atuais nadadores.

A explicação que pode ser dada para o Ricardo e o Filipe piorarem nas provas de 100 metros e a FG ter diminuído indicador que melhoraram tecnicamente segundo, Nomura & Shimoyama (2002), ao relacionar os parâmetros da braçada com as respostas fisiológicas, de modo a "encontrar" as velocidades de nado mais eficientes e mais rápidas no decorrer de um treino aeróbio, verificaram que a frequência gestual aumenta exponencialmente com o aumento da velocidade de nado em todas as técnicas. E no caso da Tatiana a FG aumentou devido na prova do campeonato regional segundo a explicação do treinador o ritmo de braçada dela estava muito baixo, verificando-se valores de FG de 28, o que mudou para o campeonato zonal foram os últimos 100 metros de prova em que a FG subiu muito de 25,6 para 26,2 nos 150 metros e de 25,6 para 31,6 nos últimos 50 metros de prova.

Relativamente á VN/ms, esta nas provas em que os atletas melhoraram o tempo, aumentou ou ficou igual, nas provas em que pioraram diminui, que segundo, Campaniço (2000), na natação existem dois parâmetros que contribuem de forma determinada para a velocidade de nado (VN), são eles: a distância de ciclo (DC) e a frequência gestual (FG). Em termos de critério técnico é possível ajustar estes dois parâmetros de acordo com o produto final (VN), obtendo diferentes relações DC/FG, de seguida iremos ver que a DC no caso do Ricardo aumentou no caso do Ricardo e a FG diminui o que pode explicar o pioramento do tempo, e no caso do Filipe a DC manteve-

se porque a prova foi mal gerida e a FG aumentou nos primeiros 50 metros e diminuiu nos segundos, tendo estes indicadores implicações na velocidade de nado que tem implicações no resultado final.

Na DC que segundo, Hay (1993), mais do que a FG é o fator determinante na velocidade média do nadador, dado que o declínio da velocidade durante a prova é acompanhado por um decréscimo da DC, que se verifica na maioria dos casos se analisarmos o anexo VI verifica-mos que na maioria dos nadadores aumentou o que é um indicador que estavam melhor tecnicamente, no caso do Ricardo aumentou exageradamente, o que fez com que o resultado final fosse pior e no caso da Tatiana diminuiu devido ao seu ritmo de braçada nos regionais ser baixo, explicação do treinador. Segundo Craig *et al.*, (1979), Pai *et al.*, (1986), Craig *et al.*, (1985) a distância de ciclo é considerada como um dos fatores discriminantes entre nadadores de bom nível técnico e nadadores de nível médio ou medíocre.

Relativamente ao IN verificou-se um aumento em todos os nadadores que melhoraram o tempo com a exceção da Tatiana, pela explicação que o IN diminuiu por o ritmo de braçada era demasiado baixo ou seja a DC, e os que pioraram no caso do Filipe diminuiu o IN e no caso do Ricardo o IN aumentou devido á DC ter aumentado bruscamente, ou seja, mais braçadas. Segundo Costill *et al.*, (1985), citam a necessidade de analisar a economia das técnicas de nado. Para tal, sugeriram o cálculo do índice de nado, que não é mais do que o produto entre a velocidade de nado e a distância de ciclo. Este índice indica nos que quanto mais elevado for o seu valor, mais adequada mecanicamente será a técnica utilizada

Concluindo na grande maioria todos os nadadores melhoraram os tempos com a exceção do Ricardo nos 100 livres e do Filipe nos 100 bruços, o que pode ser explicado por todos terem melhorado os indicadores de velocidade e parâmetros cinemáticos gerais, podemos assim dizer que tecnicamente melhoraram e obtiveram melhores marcas, este controlo de treino foi importante para mim porque estatisticamente com este indicadores podemos verificar a evolução dos nadadores e as implicações que isso

teve na prova, melhorando assim no futuro esses indicadores para a obtenção de melhores marcas.

3.7 Projeto desenvolvido

Visto que os atletas do clube em que me encontro o Clube Aquático Pacense têm vários erros técnicos e dificuldades em corrigir esses mesmos, foi-me proposto em conversações com o meu tutor de estágio realizar a gravação de vídeos e de seguida serem analisados no *kinovea* e comparar com nadadores de topo Mundial, sendo que depois iria ser feito um *Workshop* para os nadadores, tendo como comunicador o Professor Doutor Daniel Marinho.

Apesar de tentar que o projeto fosse aplicável acabou por não ser devido a dificuldades temporais devido a competições e devido a não existirem apoios por parte das entidades.

3.7.1 Definição do evento

3.7.1.2 Dimensão

O evento é de pequena dimensão. Realiza-se à escala organizacional e a cobertura mediática será pouca ou inexistente. Visto que se trata de uma instrução técnica apenas aos nadadores infantis do Clube Aquático Pacense não existirão custos e não envolverá patrocinadores.

3.7.1.3 Tipo de Evento

O I *Workshop* Técnico do Clube Aquático Pacense, como o nome indica trata-se de um *Workshop*, pois é um evento que pretende a formação dos nadadores para o seu futuro.

3.7.2 Diagnóstico

3.7.2.1 Quais são os problemas?

De um modo geral, os atletas infantis do Clube Aquático Pacense não têm noção dos erros técnicos que cometem.

3.7.2.2 Como se caracterizam?

É um grupo de onze nadadores infantis que na generalidade apresenta algumas dificuldades nas técnicas de nado nos diversos estilos.

3.7.2.3 Quem se vê afetado ou envolvido?

Os mais afetados neste caso são os nadadores porque sem uma evolução técnica boa não irão conseguir obter resultados de qualidade no seu futuro sendo esta a idade importante para evoluir a técnica, pois quanto mais idade têm mais difícil será melhorar a técnica.

3.7.2.4 Por que razão temos de nos preocupar?

Devido ao problema que foi acima referido, estes nadadores poderão ter dificuldades em obter bons resultados no seu futuro.

3.7.2.5 Como é que a organização é vista pelos públicos e pelos *media*?

De um modo geral, o Clube Aquático Pacense passa uma boa imagem para o exterior tanto a nível local como a nível nacional.

3.7.3 Programação

3.7.3.1 Quais os objetivos a atingir?

O objetivo principal que pretendemos atingir é que os atletas infantis do Clube Aquático Pacense depois da observação dos vídeos consigam ter melhorarias significativas na sua técnica de nado.

3.7.3.2 Quais os públicos a atingir?

O público a atingir é interno, ou seja, os 11 nadadores infantis do Clube Aquático Pacense.

3.7.3.3 Qual o *timing*?

O I *Workshop* Técnico tem data marcada para dia 10 de junho de 2015, por ser feriado e os atletas terem mais tempo para comparecerem no *Workshop*.

3.7.3.4 Quais os recursos que se podem utilizar?

Para divulgar o *Workshop*, foi realizado apenas um cartaz.

3.7.4 Ação e implementação

3.7.4.1 Designação do evento

A designação que atribuímos ao nosso evento foi: “ I *Workshop* Técnico do Clube Aquático Pacense”.

3.7.4.2 Data

A data selecionada para a realização do nosso evento foi 10 de junho de 2015.

3.7.4.3 Ações e atividades

Para a realização do evento, elaborámos o programa do I *Workshop*:

14:00h – Receção dos convidados.

14:30h – Início do I *Workshop* Clube Aquático Pacense – Discurso do Dr. Pedro Morais.

14:45h – Início da intervenção técnica por parte do Professor Doutor Daniel Marinho.

16:00h – Lanche.

3.7.4.4 Local

O local para a realização do evento será o auditório da Biblioteca Municipal de Paços de Ferreira.

3.7.4.5 Recursos: humanos, financeiros e materiais

Dos recursos humanos fazem parte: os 11 nadadores infantis do Clube Aquático Pacense, o Dr. Pedro Morais treinador dos infantis do clube Aquático Pacense e o Professor Doutor Daniel Marinho.

Dos recursos materiais fazem parte um computador, uma câmara de filmar, um projetor e um microfone.

A nível financeiro não foi utilizado nenhum recurso porque trata-se de um evento apenas para os atletas infantis do Clube Aquático Pacense.

3.7.4.6 Parceiros

Os parceiros na realização deste evento são: o Clube Aquático Pacense com a colaboração do seu treinador Pedro Morais para a apresentação do evento, a Biblioteca Municipal de Paços de Ferreira pela cedência do seu auditório e a Federação Portuguesa de Natação por recomendar o Professor Doutor Daniel Marinho.

3.7.4.7 Secretariado

Serão apenas convidados os 11 atletas infantis do Clube Aquático Pacense e os restantes treinadores do mesmo.

3.7.5 Cartaz



**I Workshop Técnico do Clube Aquático
Pacense**
10 de Junho
Biblioteca Municipal Paços de Ferreira | 14 horas

Programa:
14:00h – Receção dos convidados.
14:30h – Início do I Workshop Clube Aquático Pacense – Discurso do Dr. Pedro Morais.
14:45h – Início da intervenção técnica por parte do Professor Doutor Daniel Marinho.
16:00h – Lanche.

Apoios:



Ilustração 6 - Cartaz de projeto (Fonte:Própria)

3.8 Competições

Durante este estágio estive presente em varias competições com o papel de adjunto ajudando sempre os treinadores principais assim vou descrever de seguida os seus resultados a nível de equipa.

3.8.1 Relatório das Provas de Preparação de Infantis

(Vila Meã 18/19-10-2014)

A equipa de infantis do Clube Aquático Pacense apresentou-se em bom nível na prova de Preparação de Infantis disputada na Piscina Municipal de Vila Meã no passado fim-de-semana onde estiveram presentes 18 equipas da Associação de Natação do Norte de Portugal com um total de 240 atletas em competição dos quais dez pertencentes ao Clube Aquático Pacense.

O clube pacense foi o 4ª clube com o maior número de vitórias (2) e 3º com maior número de pódios (6), entre os 18 clubes participantes, fruto dos 2 primeiros lugares alcançados por Ricardo Rocha aos 200 costas e 200 mariposa, 2 segundos, alcançados por Tatiana Cardoso aos 200 mariposa e Filipe Fonseca aos 200 bruços, e de 2 terceiros lugares, alcançados por Tiago Lino aos 200 bruços e Filipe Fonseca aos 200 costas, também foram conseguidos mínimos de acesso ao campeonato zonal de infantis por parte do Ricardo Rocha aos 200 costas e por Filipe Fonseca e Tiago Lino aos 200 bruços.

3.8.2 Relatório do XXV Troféu Speedo – Memorial Sardoeira Pinto

(Paços de Ferreira 02-11-2014)

Decorreu no passado domingo 2 de Novembro na Piscina Municipal de Paços de Ferreira onde estiveram presentes 7 equipas nacionais com um total de 296 atletas dos quais 37 pertencentes ao Clube Aquático Pacense. Naquele que é reconhecidamente um dos mais emblemáticos torneios da natação nacional, o Clube Aquático Pacense a nadar em casa apresentou-se em bom plano em todos os escalões.

A equipa de infantis do Clube Aquático Pacense conseguiu um sétimo lugar na estafeta de 30 minutos a nadar estando a sim a nível classificativo mal, mas a nível de consistência ao longo dos 30 minutos de prova todos os atletas tanto tecnicamente como a nível de tempos foram sempre consistentes cumprindo assim o objetivo para a prova.

Nos restantes escalões a equipa de Cadetes foi 3ª e a Absoluta 4ª em igualdade pontual com as equipas do Sporting Clube de Braga e do Clube Náutico Académico de Coimbra.

3.8.3 Relatório do Torneio Regional de Fundo de Infantis e Juvenis

(Portuense, 22/23-11-2014)

A equipa de infantis e Juvenis do Clube Aquático Pacense apresentou-se em bom nível no Torneio de Regional de Fundo disputado na Piscina do Clube Fluvial Portuense onde estiveram presentes 17 equipas da Associação de Natação do Norte de Portugal com um total de 411 atletas em competição dos quais 24 pertencentes ao Clube Aquático Pacense.

O clube pacense conseguiu no troneio de fundo um 3º lugar alcançado por Daniel Bessa (Juvenis A), um 2º lugar por Inês Rocha (Juvenis B) e um 2º lugar por Ricardo Rocha (Infantis B), em relação aos infantis conseguiram uma melhoria total de

74% e conseguiram quatro tempos de admissão aos campeonatos zonais de infantis, três por parte de Ricardo Rocha aos 1500 livres, 400 estilos e 100 mariposa e outro por Filipe Fonseca aos 400 estilos, foi conseguido um tempo de admissão ao Campeonato Nacional de Infantis por parte de Ricardo Rocha aos 200 costas.

3.8.4 Relatório do Torneio José Fernando Baltar Leite

(Senhora da Hora, 20-12-2014)

A equipa de infantis e Juvenis do Clube Aquático Pacense apresentou-se em bom nível no Torneio José Fernando Baltar Leite disputado na Piscina da Senhora da Hora onde estiveram presentes 8 equipas, o Clube Desportivo de Estarreja, Clube Natação de Valongo, Famalicão, Leixões Sport Clube, Sporting Clube de Espinho, Viana Natação Clube e o Vitoria Sport Clube, com um total de 168 atletas em competição dos quais 18 pertencentes ao Clube Aquático Pacense.

O clube pacense conseguiu quatro 3º lugares alcançados por João Nunes aos 100 mariposa, por Raquel Monteiro aos 200 bruços e por Helena Costa aos 100 e 200 mariposa, três 2º lugares por parte de Daniel Bessa aos 100 e 200 bruços e um por Ricardo Rocha aos 200 mariposa, por ultimo um 1º lugar alcançado por Ricardo Rocha aos 100 mariposa. Em relação á equipa de infantis conseguiram um total de melhoria de 81 % foi ainda conseguido um novo mínimo para os Campeonatos Zonais de Infantis por Ricardo Rocha aos 200 mariposa e outro para os Campeonatos Nacionais de Infantis aos 100 mariposa.

3.8.5 Campeonato Regional de Infantis

(Piscina Municipal de Felgueiras 7-8 Março)

Ricardo Rocha sagrou-se campeão regional de Infantis B.

Durante os dias 7 e 8 de março decorreram os Campeonatos Regionais de infantis prova que correu bem para os nadadores pacenses com a obtenção de três primeiros lugares, por parte de Ricardo Rocha nas provas de 100 livres, 200 costas e 200 estilos. O jovem nadador pacense foi ainda 2º classificado nas provas de 100 costas e 100 mariposa!

Destaque ainda para o 3º lugar de Filipe Fonseca aos 200 bruços e para os mínimos de acesso ao Torneio Zonal de Infantis que irá decorrer nos dias 27, 28 e 29 de março na Piscina Municipal de Vila praia de Âncora de Tatiana Cardoso aos 100 bruços, 200 bruços e 200 estilos. Visto que Ricardo Rocha, Filipe Fonseca e Tiago Lino já detinham mínimos.

Capítulo IV

Atividades Extra

4.1 Acompanhamento das escolas de natação

Durante este estágio tive a oportunidade de ainda acompanhar as escolas da natação que com o passar do clube de Gespaços para CAP, o clube ficou com a função de coordenar as escolas e assim proposto pelo meu supervisor e em concordância com o orientador de estágio acompanhei as escolas de natação e por vezes lecionei aulas de adaptação ao meio aquático quando necessário devido á falta de recursos humanos.

A escola estava organizada em três níveis de funcionamento o nível A, B e C que tinham diferentes funções. O nível A de adaptação ao meio aquático, o nível B para desenvolvimento das técnicas simultâneas, e o nível C desenvolvimento das técnicas alternadas.

Cada nível tinha uma caderneta de cromos que tinha determinadas tarefas a cumprir, quando os alunos efetuassem essa tarefa com sucesso eram dados cromos aos alunos, quando completassem a caderneta eram lhes entregue um diploma a certificar que passaram de nível.

Achei esta minha tarefa enriquecedora porque assim fiquei mais esclarecido de como funciona uma escola de natação e quais são as suas funções e os conteúdos precisos para lecionar aulas, acho importante também o uso dos cromos porque incentiva os alunos a cumprirem as tarefas e a evoluírem.

4.2 Competições fora do âmbito dos infantis

Tive ainda a oportunidade de ir a provas fora do meu escalão em diferentes contextos uma delas foi ao Torneio Zonal de Juvenis e ao Campeonato Nacional de Longa distancia e ainda ao Campeonato Nacional de Águas Abertas, estas provas foram enriquecedoras para o meu futuro porque se passaram num contexto foram dos infantis e fora das piscina como o Campeonato Nacional de Águas Abertas.

4.2.1 Torneio Zonal de Juvenis

(Estarreja, 12 a 14 de Dezembro)

Os nadadores pacenses apresentaram-se em grande forma no Torneio Zonal, que reuniu os melhores nadadores juvenis da zona norte do país, e que decorreu entre os dias 12 e 14 de Dezembro na Piscina Municipal de Estarreja, alcançando 17 lugares de pódio e fazendo do Clube Aquático Pacense o quarto clube mais medalhado entre os 41 presentes.

Destaque para os 3 primeiros lugares alcançados por Inês Rocha aos 400 estilos, 100 e 200 braços, 7 segundos por Júlia Fraga aos 100 costas, Beatriz Costa aos 100 costas, Daniel Bessa aos 200 mariposa, Raquel Monteiro aos 200 mariposa, Inês Rocha aos 200 costas e 200 estilos e ainda pela estafeta feminina de 4x100 estilos composta por Júlia Fraga, Inês Rocha, Sara Marques e Inês Pinto e ainda 7 terceiros lugares por Raquel Monteiro aos 400 estilos e 100 mariposa, Beatriz Costa aos 200 costas, Júlia Fraga aos 100 livres, Sara Marques aos 100 mariposa, pela estafeta feminina de 4x100 estilos por Beatriz Costa, Helena Costas, Raquel Monteiro e Sara Barbosa e pela estafeta de 4x100 livres composta por Inês Rocha, Júlia Fraga, Sara Marques e Inês Pinto.

4.2.2 Campeonato Nacional de Longa Distância – Fase Final Nacional/ Torneio Fundo Masters

(Coimbra, 18 de Abril)

O Clube Aquático Pacense apresentou-se me bom plano no Campeonato Nacional de Longa Distância – Fase Final Nacional/Torneio de Fundo Masters disputado no dia 18 de Abril no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra.

Destaque para o 4º lugar de Sara Barbosa nos 5 km – Juvenis a, o 7º lugar de Júlia Fraga nos 3km- Juvenis B e o 6º lugar de Sérgio Dias nos 3km – Juvenis B e ainda o 6º lugar de Rui Pinto nos 1,5 km – Masters.

Esta prova foi importante para mim porque participei várias vezes nela, e porque as longas distâncias sempre foram uma disciplina que me disseram muito e como fui sozinho com estes atletas tive a oportunidade de perceber este meio enquanto treinador que se tornou enriquecedor para o meu futuro enquanto profissional.

4.2.3 Campeonato Nacional de Águas Abertas

(Amieira – Alqueva, 23 de maio)

Durante o dia 23 de maio de 2015 decorreu o Campeonato Nacional de Águas Abertas na marina da Amieira – Alqueva o grande destaque nesta prova foi para Sara Barbosa que Alcançou o 3º lugar no escalão de Juvenis na prova de 5 km. Na mesma prova, também no escalão de Juvenis, Sérgio Dias foi 9º classificado.

Esta prova foi também importante para a minha formação enquanto treinador porque deram-me a oportunidade de ir sozinho com os atletas dirigindo todas as funções como treinador neste caso fomos nos dia anterior á prova, e tive como função orientar os atletas no treino de sexta dizendo-lhes como se orientar na água, outra das funções que tive foi em passar a noite com os atletas tendo que ter cuidado com a alimentação dos atletas e as horas para ir para a prova por fim fui ao briefing de prova e avisei os

atletas dos perigos um deles era que a água estava baixa e com pedras á vista em algumas zonas.

Foi uma experiencia importante para mim porque desde sempre as Águas Abertas sempre foram a minha disciplina favorita da natação e tive a oportunidade de estar do outro lado como treinador e perceber quais são as dificuldades de o ser.

Capítulo V

Reflexão Final

5. Reflexão Final

Nesta reflexão de final de estágio no Clube Aquático Pacense, pode-se concluir que foi um passo bastante importante na vida de estudante como para a minha vida futura como profissional, que permitiu pôr em ação o que foi aprendido ao longo dos três anos da licenciatura em Desporto e adquirir ainda mais conhecimentos que não tinham sido assimilados ao longo destes três anos em específico os da área do treino de natação, visto que adquirir mais conhecimentos em todo o estágio sobre o treino de natação do que na licenciatura o que acho que é uma falha da instituição em não fazer especializações nas modalidades.

Este relatório de estágio demonstra o trabalho desenvolvido por mim enquanto estagiário, realizando ainda um dossier de estágio onde se encontra todo o trabalho não referido no relatório.

Mesmo antes de pertencer á licenciatura de desporto sempre estive ligado á modalidade em que decidi estagiar, e sempre pertenci ao Clube Aquático Pacense (Gespaços antigamente), por isso já estava familiarizado com todo o ambiente do clube e com as pessoas que lá trabalham facilitando assim todo o processo de estágio.

Durante este estágio foram adquiridos novos conhecimentos na área da natação quer a nível técnico como tático, quais os métodos de treino que existem e os adotados pelo clube e como este funciona e quais os objetivos não só para os atletas como para a escola de natação.

Ao longo deste estágio apresentei várias dificuldades como, a colocação de voz, a comunicação com os treinadores e atletas, o trabalhar com o cronómetro, trabalhar com o cronometro e apito, comunicar com os encarregados de educação dos atletas, todas estas dificuldades foram ultrapassadas com a ajuda dos treinadores no local e com a ajuda do orientador de estágio informando-me sempre qual a melhor forma para os ultrapassar através de estratégias e metodologias do treino da natação. Mesmo assim á que continuar a trabalhar para melhorar sempre.

Em relação às competências adquiridas ao longo do estágio conseguiu-se adquirir competências como a assiduidade, a dedicação, a confiança, a organização, a autoestima, a pontualidade, a capacidade de empatia e a iniciativa. No que diz respeito aos conhecimentos, foram adquiridos muitos, como calcular a frequência gestual, distância de ciclo e o índice de nado, frequência gestual por hertz, velocidade de nado por metros por segundo, como criar um macrociclo, um microciclo de três semanas de taper, tudo isto contribui para enriquecer os meus conhecimentos sobre o mundo da natação. Sendo que a área em que me senti mais útil no clube foi na modalidade de AA visto que sempre foi a minha preferida enquanto nadador e que pude ajudar os atletas a ultrapassar as suas dificuldades visto ter uma grande experiência já adquirida ao longo dos anos enquanto atleta.

Concluindo, esta experiência foi muito enriquecedora e satisfatória tanto a nível profissional com pessoal, mostrando como é a realidade no mundo do desporto competitivo e qual o papel do treinador em concreto na modalidade de natação. Consegui ultrapassar as dificuldades que ocorreram ao longo do estágio com a ajuda de todos. Com tudo isto obtive uma bagagem maior de conhecimento e estou pronto para enfrentar o futuro como um profissional de natação.

Capítulo VI

Bibliografia

6. Bibliografia

Bompa, T.O. (2001) *Periodização no treinamento esportivo*. Editora Manole.

Campaniço, J. (2000). *Apresentação de uma proposta de níveis de progressão técnica no processo ensino-aprendizagem em natação*. XXII Congresso da APTN. Vila Real de Trás os Montes e Alto Douro: UTAD.

Craig, A. B.; Jr., Skehan, P. L. Jr.; Pawelczyk, I. A. & Boomer, W. L. (1985). *Velocity, stroke rate and distance per stroke during elite swimming competition*. *Medicine Science Sports Exercise*.

Craig, A. B., Pendergast, D. R. (1979). *Relationship of stroke rate, distance per stroke, and velocity in competitive swimming*. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (pp. 278 283).

Ferreira, M. (2009). *Controlo e Avaliação do Treino em Natação Pura Desportiva*. Coimbra: Relatório de Estágio. Faculdade de Ciências do Desporto em Educação Física na Universidade de Coimbra.

Frainer, D.; De-Oliveira, F.; Abad, C.; Kiss, M. (2004). *Evidências de validade do T20 como aproximação do limiar anaeróbio em jovens jogadores de futebol*. *Maringá*. 15, 33-37.

Hay, G. (1993). *The Biomechanics of Sports Techniques*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall (4th Edition). Costill, D. (1985). *The 1985 McCloy research lecture practical problems in exercise physiology research* (pp.378 3884). *Res. Quart.*

Issurin, V. (2008). *Block periodization – Breakthrough in sports training. Ultimate athlete concept*. Michigan USA.

Matvéiev, L. (1991). *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.

Nomura, T.; Shimoyama, Y. (2002). *The relationship between stroke parameters and physiological responses at the various swim speeds*. Lean Claude Chatard (Ed.). Proceedings of the IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming (pp. 355 360). France: University of Saint Etienne.

Olbrecht, J.; Madsen, O.; Mader, A.; Liesen, H.; Hollmann, W. (1985). *Relationship between swimming velocity and lactic concentration during continuous and intermittent training exercises*. Int J Sports Med., 6(2), 74-7.

Olbrecht, J. (2000). *The science of winning. Planning, Periodizing and optimizing swim training*. Luton: Swimshop.

Pai, Y.; Hay, J.; Wilson, B. (1986). Stoking techniques of elite swimmers. In: J. Hay (ed.), *Starting, Stroking and Tuning (a compilation of research on the biomechanics of swimming of the University of Iowa)*. Biomechanics laboratory, department of exercise science. University of Iowa, Iowa.

Rama, L. & Teixeira A., (2004). *Fatores determinantes no rendimento de jovens nadadores portugueses*. Lisboa, congresso de treinadores de natação APTN. Livro de atas do congresso APTN.

Raposo, A. (2006). *Formar Nadadores – Um processo a longo prazo*. Coleção Desporto e Tempos Livres. Editorial Caminho, SA, Lisboa.

Raposo, A. (2002). *O planeamento do treino desportivo: desportos individuais*. Lisboa: Editorial Caminho.

Sweetenham, B. & Atkison, J. (2003). *Championship swim training*. Champaign: Human Kinetics.

Vasconcelos, A. (1990). *Avaliação da eficácia de nado*. Revista Natação (Vol.3, número 11, Maio/Junho, pp.4 7).


Vilas-Boas, J. P. (1996). *A Biomecânica na formação de competências do Treinador*. XIX Congresso Técnico-Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação – APTN, Portimão.


Vilas-Boas, J. (1998). *Conceção, planeamento e operacionalização do treino num macrociclo*. Atas do XXI Congresso da APTN. Porto.


Wilke & Madsen (1990) *El entrenamiento del nadador juvenil*. Editorial Stadium Buenos Aires.

Anexos

Anexo I – Convenção de estágio

 <p>IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.003.02 2/2</p>
<p>3. CLÁUSULAS GERAIS</p>		
<p>1ª O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coordenador no IPG;</p> <p>2ª Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p> <p>3ª O Estagiário manterá a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coordenador (quando aplicável);</p> <p>4ª Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;</p> <p>5ª Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p> <p>6ª A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;</p> <p>7ª No caso dos <u>Cursos de Especialização Tecnológica</u>: - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular; - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos; - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.</p> <p>No caso dos cursos de <u>Licenciatura</u>: - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação; - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio; - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.</p> <p>No caso dos cursos de <u>Mestrado</u>: - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado. - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.</p> <p>8ª O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.</p>		
<p>4. ASSINATURAS</p>		
<p>O Estudante</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Data</p> <p><i>Paulo Dias</i></p> <p>(assinatura)</p>		<p>A Entidade</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>C.A.P. Clube Aquático Pacense Cód: 513 185 151 Rua Casimiro da Praça 1500-000, Paços de Arcos Email: clubeaquaticopacense@gmail.com</p>
<p>5. DIREÇÃO DA ESCOLA</p>		

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.003.02 1/2</p>
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-659 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte dos estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Antes os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ano abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES		
<p>ESTUDANTE:</p> <p>Nome: <u>Paulo André Ribeiro Dias</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5007227</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Tel: <u>9157821527</u></p> <p>E-Mail: <u>Paulo_00x@hotmail.com</u></p> <p>No IPG, sob orientação de:</p> <p>Docente orientador: <u>Nário Costa</u> N.º func.: _____</p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____ N.º func.: _____</p> <p>Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>ENTIDADE:</p> <p>Denominação: <u>Clube aquático Pucense</u></p> <p>NIF: <u>513 186 151</u> Email: <u>clubeaquaticopucense@gmail.com</u></p> <p>Morada: <u>Praça Capitão da Praça, Divisão Municipal 6</u></p> <p>Código postal: <u>4540-1570</u> Localidade: <u>Póvoa de Ferreira</u></p> <p>Telefone: _____ Telemóvel: _____ Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>Pedro André Carneiro Morais</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Licenciatura em Ciências do Desporto</u> Cargo/Função: <u>Licenciado técnico da escola de educação e treinamento de atletas</u></p> <p>Tel. direto: <u>91161216412167</u> E-mail: <u>pedroacmorais@gmail.com</u></p>		
2. PERÍODO		
<p>Estágio a realizar entre: <u>24/09/2014</u> • <u>12/06/2015</u> Duração: <u>600h</u></p>		

 <p>IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</p> <p>ANEXO E</p> <p>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.003.02 Anexo E</p>
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Natação</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>		
<p>Estudante/Trainador(a) estagiário(a): <u>Paulo André Ribeiro Dias</u> N.º <u>5007737</u></p>		
<p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Múrcia Jorge de Oliveira Costa</u></p>		
<p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Paulo André Carmeiro Mendes</u></p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</p> <p style="margin-left: 20px;">(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</p>		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Trainador(a) Estagiário(a)</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Data</p> <p><u>Paulo Dias</u></p> <p style="text-align: center;">(assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Data</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">(assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Data</p> <p><u>Paulo Mendes</u></p> <p style="text-align: center;">(assinatura)</p> <p style="font-size: small;"> Club Aquático Pacease C.A.P. Cost: 513 183 181 Rua da Paz de S. João 6200-101 Guarda (Portugal) </p>

Anexo II – Calendário de provas



DATA	PROVA	CATEGORIA	LOCAL
OUTUBRO			
11-12	Provas de Preparação	Juv/Jun/Sen	Paços de Ferreira
18-19	Provas de Preparação	Inf	Vila Mea
25	Provas de Preparação	Cad A/B	Recarei
NOVEMBRO			
1-2	Fase de Qualificação da 4ª Divisão	Abs	Bragança
2	XXV Troféu Speedo	Cad/Inf/Abs	Paços de Ferreira
8	Provas de Preparação – Troféu PESCADA	Master	Fluvial
15-16	OPEN Vale do Sousa	Inf/Juv/Jun/Sen	Felgueiras
22-23	Torneio Regional de Fundo	Inf/Juv	Fluvial
28-30	Campeonatos Regionais Absolutos PC	Jun/Sen	Paços de Ferreira
DEZEMBRO			
6	Encontro Técnicas Alternadas	Cad B	Senhora da Hora
6-7	Campeonatos Nacionais da 3ª e 4ª	Abs	Ponte da Barca
13-14	TORREGRI 1	Cad A/B	Paços de Ferreira
12-14	Torneio Zonal	Juv	Aveiro
19-21	Campeonatos Nacionais Absolutos	Jun/Sen	Fluvial
JANEIRO			
10	Torneio Cidade da Maia	Abs	Maia
16-18	Campeonato Nacional de Masters	Master	Funchal
24-25	Torneio Regional de Clubes	Inf	Vila Meã

FEVEREIRO

14-15	Meeting da Póvoa de Varzim	Abs	Póvoa de Varzim
21-22	Festival Regional de Clubes	Cad A/B	Lousada
21	Taça Vale do Tejo	Inf/Juv	Abrantes

MARÇO

7-8	Campeonatos Regionais de Infantis PC	Inf	Felgueiras
13-15	Campeonatos Regionais de Juv/Jun/Sen	Juv/Jun/Sen	Póvoa de Varzim
21	Encontro Técnicas Simultâneas	Cad B	Senhora da Hora
27-29	Torneio Zonal	Inf	Vila Praia de Ancora
28-29	TORREGRI 2	Cad A/B	Paços de Ferreira

ABRIL

1-4	Campeonatos Nacionais Juv/Jun/Sen	Juv/Jun/Sen	Coimbra
11-12	Campeonatos Nacionais da 1ª e 2ª	Abs	Jamor
19	Torneio Cidade de Valongo	Abs	Valongo
25	Torneio Técnicas Simultâneas	Inf	Vila do Conde



MAIO

2-3	Torneio ANNP	Juv/Jun	Póvoa de Varzim
9-10	Torneio Nadador Completo	Inf/Juv	Paços de Ferreira
16	Torneio ANNP	Master	Recarei
23-24	Torneio Nadador Completo	Cad A/B	Lousada

JUNHO

6-7	Meeting Internacional do Porto	Abs	Porto
13-14	Torneio ANNP	Inf	Póvoa de Varzim
20	Torneio Cidade de Fafe	Abs	Fafe
20-21	Encontro Técnicas Combinadas	Cad B	Paços de Ferreira
27-28	Campeonatos Regionais de Infantis	Inf	Campanhã

JULHO

4-5	Campeonatos Regionais de Juv/Abs/Clu	Juv/Jun/Sen	Famalicão
3-5	Campeonatos Nacionais de Masters	Master	Loulé
11-12	TORREGRI 3	Cad A/B	Fluvial
17-19	Campeonatos Nacionais de Infantis	Inf	Jamor
23-26	Campeonatos Nacionais de Juv/Abs	Juv/Jun/Sen	Funchal


Anexo III – Macrociclos

Mês	Setembro								Outubro								Novembro								Dezembro							
Período	Geral				Preparação de Base				Específica				Profilático Técnico																			
Microciclo	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15			
Data	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27	1	3	8	10	15	17	22	24	29	1	6	8	13	15	20	22	27	29	3		
Comp									prep.Inf.				trof.speed.				Op.Vale Sou				T.Fundo				T.Baltar Leite							
Inf	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%		
A1	13350	100,0	15050	76,6	17100	75,3	14600	79,1	18900	80,9	15800	67,7	17100	69,9	16800	70,74	3400	74,6	10750	100	10150	100	9700	100	11050	100	11050	100	4550	100	8700	100
A2	0	0,0	3850	19,6	5150	22,7	3100	16,8	3550	46,7	2500	10,7	3700	15,1	3300	13,89	1550	12,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
A3	0	0,0	250,0	1,3	250,0	1,1	350,0	1,9	650,0	13,7	3700,0	15,8	2100	8,59	2100	8,842	750	5,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tol Lac	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1200,0	5,14	1200,0	4,91	1200,0	5,053	600,0	4,76	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vel	0	0,0	500	2,5	200	0,88	400	2,17	500	2,14	150	0,64	350	1,43	350	1,474	300	2,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total (Mic)	13350	100	19650	100	22700	100	18450	100	23350	143	23350	100	24450	100	23750	100	12600	100	10750	100	10150	100	9700	100	11050	100	4550	100	8700	100		
Crol	3600	26,97	7750	39,4	5800	25,6	6000	32,7	7600	32,5	6850	29,3	7750	31,7	6700	28,21	3150	25	2400	22,3	2400	23,6	2400	24,7	2400	21,7	1200	26,4	2400	27,6		
Est	2400	17,98	4400	22,4	4200	18,5	4600	25,1	4750	20,3	3200	13,7	4300	17,6	4150	17,47	1650	13,1	1600	14,9	1600	15,8	1600	16,5	1600	14,5	800	17,6	1600	18,4		
1º Est	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2000	8,57	2000	8,18	2000	8,421	1400	11,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Tec	7350	55,06	3000	15,3	6900	30,4	5250	28,6	6900	29,6	6400	27,4	6800	27,8	7300	30,74	4300	34,1	6750	62,8	6150	60,6	5700	58,8	7050	63,8	2550	56	4700	54		
Palas	0	0	2100	10,7	2100	9,25	1500	8,17	2100	8,99	1800	7,71	2100	8,59	2100	8,842	900	7,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Barb	0	0	2400	12,2	2000	8,81	1000	5,45	2000	8,57	1500	6,42	1500	6,13	1500	6,316	1000	7,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Outros	0	0	0	0	1600	0	0	0	0	0	1600	6,85	0	0	0	0	200	1,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total (Mic)	13350	100	19650	100	22700	99,6	18350	100	23350	100	23350	100	24450	100	23750	100	12600	100	10750	100	10150	100	9700	100	11050	100	4550	100	8700	100		

Época Desportiva 2014/2015																Macrociclo 2								Infantis							
Mês	Janeiro								Fevereiro								Março						Abril								
Período	Preparação de Base								Específica								Profilático Técnico														
Microciclo	16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		
Data	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16	21	23	28	2	6	9	14	16	21	23	28	6	11	13	18	20	25	
Comp	T.R.Clubes								C.regional								T.ZONAL														
Inf	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	
A1	22400	82,4	22400	82,4	19000	84,8	19000	75,7	17900	69	17900	68,7	17900	68,7	17900	68,7	10600	66	15300	68	16900	73,48	7300	73	11050	100	10750	100	10150	100	
A2	4000	14,7	4000	14,7	2750	12,3	3900	15,5	4500	17	4500	17,3	4500	17,3	4500	17,3	3400	21,2	4400	19	3100	13,48	1200	12	0	0	0	0	0	0	
A3	300	1,1	300,0	1,1	250,0	1,12	####	7,57	2100,0	8,1	2100,0	8,06	2100	8,06	2100	8,06	1000	6,23	2000	8,8	1500	6,522	800	8	0	0	0	0	0	0	
Tol Lac	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1200,0	4,6	1200,0	4,61	1200,0	4,61	1200,0	4,61	600,0	3,74	600,0	2,6	1200	5,217	400	4	0	0	0	0	0	0	
Vel	500	1,8	500	1,8	400	1,79	300	1,2	350	1,3	350	1,34	350	1,34	350	1,34	450	2,8	350	1,5	300	1,304	300	3	0	0	0	0	0	0	
Total (Mic)	27200	100	27200	100	22400	100	25100	100	26050	100	26050	100	26050	100	26050	100	16050	100	22650	100	23000	100	10000	100	11050	100	10750	100	10150	100	
Crol	10300	37,9	10300	37,9	8500	37,9	8400	33,5	8600	33	8600	33	8600	33	8600	33	5450	34	7400	33	5700	24,78	2650	26,1	2400	21,7	2400	22,33	2400	23,6	
Est	5200	19,1	5200	19,1	4300	19,2	4200	16,7	4150	16	4150	15,9	4150	15,9	4150	15,9	3100	19,3	3950	17	2800	12,17	1700	16,7	1600	14,5	1600	14,88	1600	15,8	
1º Est	0	0	0	0	0	0	0	0	2200	8,4	2200	8,45	2200	8,45	2200	8,45	1700	10,6	1400	6,2	2400	10,43	1400	13,8	0	0	0	0	0	0	
Tec	6900	25,4	6900	25,4	5700	25,4	6800	27,1	6800	26	6800	26,1	6800	26,1	6800	26,1	3000	18,7	6000	26	7300	31,74	2600	25,6	7050	63,8	6750	62,79	6150	60,6	
Palas	2800	10,3	2800	10,3	2400	10,7	2400	9,56	2800	11	2800	10,7	2800	10,7	2800	10,7	1600	9,97	2400	11	2800	12,17	600	5,91	0	0	0	0	0	0	0
Barb	2000	7,35	2000	7,35	1500	6,7	1500	5,98	1500	5,8	1500	5,76	1500	5,76	1500	5,76	1000	6,23	1500	6,6	2000	8,696	1000	9,85	0	0	0	0	0	0	0
Outros	0	0	0	0	0	0	0	0	1800	7,17	0	0	0	0	0	0	200	1,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total (Mic)	27200	100	27200	100	22400	99,6	25100	100	26050	100	26050	100	26050	100	26050	100	16050	100	22650	100	23000	100	10150	100	11050	100	10750	100	10150	100	

Anexo IV- Micro Ciclo e Unidades de treino

Uma de cada fase

Microciclo: 4 																							
Segunda 22 Set						Terça 23 Set						Quarta 24 Set						Quinta 25 Set					
Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts
5	100	M	10''	15:00	500	20	25	M	10''	15:00	500	1	500	M	10''	15:00	500	10	50	M	10''	15:00	500
direito/esquerdo (25) + Longo (50)						den + Longo (25)						2d2e2n + Longo (50)						den + Longo (25)					
2:00						2:00						2:00						2:00					
I- Partida, percurso sub com pelo menos 8 batimentos e nado até aos 25 a cada 1:30						8 25 Remada ventral para os pés mãos em cima						I- Partida, percurso sub com pelo menos 8 batimentos e nado até aos 25 a cada 1:30						8 25 Remada ventral para os pés mãos em cima					
9:00						2:00 16:00						9:00						2:00 16:00					
2:00						2:00						2:00						2:00					
8:00						32 25 Est 10'' 24:00						8:00						16 50 Est 10'' 24:00					
II- Saída do fundo e 8 batimentos em flexa 00:30 a cada 1:00						8 m - 8 c - 8 b - 8 l						II- Saída do fundo e 8 batimentos em flexa 00:30 a cada 1:00						3 mc - 3 cb - 3 bl - 3 lm					
2:00						8 20'' per B 1:00 8:00						2:00						8 20'' per B 1:00 8:00					
8:00						Vertical bra lado						8:00						Vertical bra lado					
III- 25 4xALI + 25 remada ventral para os pés braços em cima a cada 1:30						24 50 L 10'' 28:00						III- 25 4xALI + 25 remada ventral para os pés braços em cima a cada 1:30						48 25 L 10'' 28:00					
2:00						8 25 2 a 2 12:00						2:00						8 25 2 a 2 12:00					
8:00						(per M + bra M)						8:00						(per M + bra M)					
IV- Pernadas verticais de mariposa braços em baixo 0:25 a cada 1:00												IV- Pernadas verticais de mariposa braços em baixo 0:25 a cada 1:00											
2:00												2:00						2:00					
9:00												9:00						9:00					
V- 6 pernadas completas mãos na parede, viragem rápida, saída com 8 batimentos e nado até aos 25 a cada 1:30												V- 6 pernadas completas mãos na parede, viragem rápida, saída com 8 batimentos e nado até aos 25 a cada 1:30											
2:00												2:00						2:00					
9:00												9:00						9:00					
<u>Exercícios Técnicos (NC):</u>						<u>Exercícios Técnicos (NC):</u>						<u>Exercícios Técnicos (NC):</u>						<u>Exercícios Técnicos (NC):</u>					
M - No mínimo 8 batimentos nas saídas						M - No mínimo 8 batimentos nas saídas						M - No mínimo 8 batimentos nas saídas						M - No mínimo 8 batimentos nas saídas					
C - No mínimo 8 batimentos nas saídas						C - No mínimo 8 batimentos nas saídas						C - No mínimo 8 batimentos nas saídas						C - No mínimo 8 batimentos nas saídas					
B - Saídas pelo menos aos 10 metros						B - Saídas pelo menos aos 10 metros						B - Saídas pelo menos aos 10 metros						B - Saídas pelo menos aos 10 metros					
L - No mínimo 8 batimentos nas saídas						L - No mínimo 8 batimentos nas saídas						L - No mínimo 8 batimentos nas saídas						L - No mínimo 8 batimentos nas saídas					
A1		01:08		1350		A1		01:53		3100		A1		01:08		1350		A1		01:53		3100	
Infantis						Infantis						Infantis						Infantis					
												Total da semana:						13.350 09:03					

Tipo: <i>Condição Geral</i>													
Sexta					26	Set	Sábado					27	Set
Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.
5	100	M	10"	15:00	500	20	25	M	10"	15:00	500		
direito/esquerdo (25) + Longo (50)					2:00	den + Longo (25)					2:00		
I- Partida, percurso sub com pelo menos 8 batimentos e nado até aos 25 a cada 1:30					9:00	150	8	25		2:00	16:00	200	
II- Saída do fundo e 8 batimentos em flexa 00:30 a cada 1:00					2:00	200	8	100	Est	10"	24:00	800	
III- 25 4xALI + 25 remada ventral para os pés braços em cima a cada 1:30					2:00	150	8	20"	per B	1:00	8:00	200	
IV- Pernadas verticais de mariposa braços em baixo 0:25 a cada 1:00					2:00	200	6	200	L	15"	28:00	1200	
V- 6 pernadas completas mãos na parede, viragem rápida, saída com 8 batimentos e nado até aos 25 a cada 1:30					2:00	150	8	25	2 a 2	12:00	200		
					8:00	200	(per M + bra M)						
					9:00	150							
Exercícios Técnicos (NC):						Exercícios Técnicos (NC):							
M - No mínimo 8 batimentos nas saídas						M - No mínimo 8 batimentos nas saídas							
C - No mínimo 8 batimentos nas saídas						C - No mínimo 8 batimentos nas saídas							
B - Saídas pelo menos aos 10 metros						B - Saídas pelo menos aos 10 metros							
L - No mínimo 8 batimentos nas saídas						L - No mínimo 8 batimentos nas saídas							
A1					01:08	1350	A1					01:53	3100

Microciclo: 8																				AQUÁTICO (NPD) - Puro Prazer											
Segunda					20	Out	Terça					21	Out	Quarta					22	Out	Quinta					23	Out				
Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts		
20	25	M	10"	12:00	500	5	100	M	10"	12:00	500	10	50	M	10"	12:00	500	1	500	M	10"	12:00	500	1	500	M	10"	12:00	500		
den + punhos + Longo (25)					2:00	4XALI rec sub + Longo (25)					2:00	2de2n + Longo (25)					2:00	ALI rec sub (25) + punhos (25) + Longo (25)					2:00								
2	25	M	!!!	10:00	50						8	100	Est	2:00	16:00	800	I- 8x(Partida, percurso sub com pelo menos 8 batimentos e nado rápido até aos 25 a cada 1:30)					12:00	200	4	200	Est	3:45	15:00	800		
16	50	Est	1:00	16:00	800	4 primeiras A2					7						12:00	400	3	2 primeiras A2											
14	4/4 mc - 4/4 cb - 4/3 bl - 4/3 lm				2:00						20	25	per B	0:45	15:00	500	II- 16x(Partida do fundo e 8 batimentos em flexa 0:25 a cada 0:45)					12:00	400								
lado (25) + costas bra lado (25) + bra frente					2:00	lado (25) + costas bra lado (25) + bra frente					2:00	III- 12x(25 4xALI + 25 remada ventral para os pés braços à frente a cada 1:00)					1:00	300	12	50	per B	1:15	15:00	600	bra lado (25) + costas bra lado (25)					2:00	
5	100	per B	2:30	12:30	500	4 primeiras A2					4	50	L	1:00	4:00	200	IV- 16x(Batimento de pernas vertical rápido com braços ao lado 0:25 a cada 0:45)					1:00	400	4	50	L	1:00	4:00	200		
4	25	B	0:45	3:00	100	8 primeiras A2					3	400	L A2	6:45	20:15	1200	V- 12x(6 pernadas completas mãos na parede, viragem rápida, saída com 8 batimentos e nado até aos 25 a cada 1:00)					1:00	300	12	100	L	1:45	21:00	1200		
4	50	L	1:00	4:00	200	8 primeiras A2					3	300		5:15	1200						12:00	300	10	8 primeiras A2							
6	200	L	3:15	19:30	1200	8 primeiras A2					3						1:00	300						12:00	300	12	25	pal B	5"	6:00	300
5	3 - 5 (100)				2:00						12	25	pal C	5"	6:00	300						2:00	300	12	25	pal Est	5"	6:00	300		
M- No mínimo 8 batimentos nas saídas					2:00	M- No mínimo 8 batimentos nas saídas					2:00	M- No mínimo 8 batimentos nas saídas					2:00	300	M- No mínimo 8 batimentos nas saídas					2:00							
C- No mínimo 8 batimentos nas saídas					6:00	C- No mínimo 8 batimentos nas saídas					6:00	C- No mínimo 8 batimentos nas saídas					6:00	300	C- No mínimo 8 batimentos nas saídas					6:00							
B- Saídas pelo menos aos 10 metros					6:00	B- Saídas pelo menos aos 10 metros					6:00	B- Saídas pelo menos aos 10 metros					6:00	300	B- Saídas pelo menos aos 10 metros					6:00							
L- No mínimo 8 batimentos nas saídas					6:00	L- No mínimo 8 batimentos nas saídas					6:00	L- No mínimo 8 batimentos nas saídas					6:00	300	L- No mínimo 8 batimentos nas saídas					6:00							
A1,V					01:37	3650	A1,A2					01:23	3500	A1,V					01:26	2400	A1,A2					01:23	3600				
Infantis										Infantis										Infantis											

Total da semana: 23.600

de Nadar											Tipo: Preparação de Base										
Segunda					24 Out		Sábado (A.M.)					25 Out		Sábado (P.M.)					25 Out		
Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts.	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts.	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts.				
20	25	M	10"	12:00	500	5	100	M	10"	12:00	500	10	50	M	10"	12:00	500				
den + punhos + Longo (25)						4XALI rec sub + Longo (25)						2d2e2n + Longo (25)									
2:00						2:00						2:00									
2	25	M	!!!	10:00	50							2	25	M	!!!	10:00	50				
2:00												2:00									
2	400	Est	7:30	15:00	800	1	400	Est	Teste	30:00	400	4	50	M	1:15	5:00	200				
2:00						2:00						(2+1+1) Braçadas									
6:15												2:00									
1º em 25, 2º normal																					
1	500	per B	-	10:00	500	5	100	per B	2:30	12:30	500	20	25	per B	0:45	15:00	500				
lado (25) + costas bra lado (25) + bra frente						bra lado (25) + bra frente (25)						lado (25) + costas bra lado (25) + bra frente									
2:00						2:00						2:00									
4	25	B	0:45	3:00	100							4	25	B	0:45	3:00	100				
2:00												2:00									
4	50	L	1:00	4:00	200	4	50	L	1:00	4:00	200	Barbatanas (100 a 400):									
(2+1+1) Braçadas						(2+1+1) Braçadas						1	100	M	10"	1:45	100				
2:00						2:00						1	200	C	15"	3:30	200				
24	50	L	0:50	20:00	1200	6	200	L A2	3:15	19:30	1200	1	300	B	20"	6:00	300				
0:55						3:30						1	400	Est (25)	30"	8:00	400				
3 - 5 - 7 (em 3 de 50)												1	300	L	20"	6:30	300				
2	25	M	5:00	10:00	50							1	200	L	15"	3:30	200				
2:00												1	100	L	10"	1:45	100				
6:00												2:00									
Estafeta												6:00									
12	25	pal L	5"	3:00	300	12	25	pal C	5"	6:00	300	12	25	pal B	5"	6:00	300				
2:00						2:00						2:00									
M - No mínimo 8 batimentos nas saídas						M - No mínimo 8 batimentos nas saídas						M - No mínimo 8 batimentos nas saídas									
C - No mínimo 8 batimentos nas saídas						C - No mínimo 8 batimentos nas saídas						C - No mínimo 8 batimentos nas saídas									
B - Saídas pelo menos aos 10 metros						B - Saídas pelo menos aos 10 metros						B - Saídas pelo menos aos 10 metros									
L - No mínimo 8 batimentos nas saídas						L - No mínimo 8 batimentos nas saídas						L - No mínimo 8 batimentos nas saídas									
Al				01:46	3700	Al,A2				01:36	3100	Al,V				01:46	3650				

10:57

Infantis

Infantis

Infantis

Microciclo: 24											AQUÁTICO (NPD) - Puro Prazer																
Segunda					9 Fev		Terça					10 Fev		Quarta					11 Fev		Quinta					12 Fev	
Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts.	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts.	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts.	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts.				
20	25	M	10"	12:00	500	5	100	M	10"	12:00	500	10	50	M	10"	12:00	500	1	500	M	10"	12:00	500				
den + Longo (25)						direito/esquerdo (25) + Longo (50)						2d2e2n + Longo (50)						direito/esquerdo (25) + Longo (50)									
2:00						2:00						2:00						2:00									
4	50	1º	1:15	5:00	200	8	100	Est	1:45	14:00	800	4	50	1º	1:15	5:00	200	I- 8x(Partida, percurso sub	12:00	200							
2:00						2:00						2:00						com pelo menos 8 batimentos e									
4	50	1º	1:15	5:00	200	7						4	50	1º	1:15	5:00	200	com pelo menos 8 batimentos e									
(2+1+1) Braçadas						4 primeiras A2						(2+1+1) Braçadas						nado rápido até aos 25 a cada									
2:00						2:00						2:00						1:30)									
8	50	Est	1:30	12:00	400							4	200	Est A3	3:45	15:00	800	II- 16x(Partida do fundo e 8	1:00	400							
(1º - estilos lento + 2º - Est!!!)												3						batimentos em flexa 0:30 a									
2:00												4:15						cada 0:45)									
16	25	Est	0:30	8:00	400													III- 12x(25 4xALI + 25 remada	12:00	300							
0:35																		ventral para os pés braços em									
2:00																		cima a cada 1:00)									
5	100	per B	2:30	12:30	500	20	25	per B	0:45	15:00	500	10	50	per B	1:15	12:30	500	IV- 16x(Batimento de pernas	1:00	400							
lado (25) + costas bra lado (25) + bra frente						bra lado (25) + costas bra lado (25) + bra						bra lado (25) + bra frente (25)						vertical rápido com braços ao									
2:00						frente (25) + costas bra cima (25)						2:00						lado 0:30 a cada 0:45)									
4	50	1º	1:15	5:00	200	4	25	B	0:45	3:00	100	4	50	L	1:00	4:00	200	V- 12x(4 batimentos mãos na	1:00	300							
2:00						2:00						2:00						parede, viragem rápida,									
4	50	1º	10"	5:00	200	4	50	L	1:00	4:00	200	4	50	L	1:00	4:00	200	percurso sub com 8 batimentos	12:00	400							
(2+1+1) Braçadas						(2+1+1) Braçadas						(2+1+1) Braçadas						e chegada com viragem rápida									
2:00						2:00						2:00						a cada 1:00)									
4	50	1º	10"	5:00	200	4	400	L	6:15	25:00	1600	12	100	L	1:35	19:00	1200	300									
2:00						7:00						11															
5	200	L	3:15	16:15	1000							8 primeiras A2															
3:30						2 primeiras A2																					
2:00						2:00						2:00															
16	25	pal L	0:30	8:00	400	16	25	pal C	0:35	9:20	400	16	25	pal B	0:40	10:40	400	16	25	pal Est	0:35	9:20	400				
2:00						2:00						2:00					2:00										
Al,Tollac				01:39	3800	Al,A2,V				01:41	4150	Al,A2,A3				01:30	3800	Al,V				01:29	2500				

Infantis

Infantis

Infantis

Infantis

Total da semana:

26 050

de Nadar																	Tipo: <i>Preparação Específica</i>		
Sexta				13	Fev	Sábado (A.M.)					14	Fev	Sábado (P.M.)					14	Fev
Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts		
20	25	M	10''	12:00	500	5	100	M	10''	12:00	500	10	50	M	10''	12:00	500		
den + Longo (25)				2:00	direito/esquerdo (25) + Longo (50)				2:00	2d2e2n + Longo (50)				2:00					
2	25	M	!!!	10:00	50														
				2:00															
4	200	Est	3:30	14:00	800	4	50	1°	1:15	5:00	200	4	50	1°	1:15	5:00	200		
3				4:00	(2+1+1) Braçadas				2:00	(2+1+1) Braçadas				2:00					
2 primeiras A2				2:00	8 50 Est 1:30 12:00				400	8 100 Est A3 2:00 16:00				800					
				(1° - estilos lento + 2° - Est!!!)				2:00	7 2:15				2:00						
								2:00					2:00						
				16 25 Est 0:30 8:00				400											
				12 0:35				2:00											
								2:00											
5	100	per B	2:30	12:30	500	10	50	per B	1:15	12:30	500	20	25	per B	0:45	15:00	500		
lado (25) + costas bra lado (25) + bra frente				2:00	bra lado (25) + bra frente (25)				2:00	bra lado (25) + costas bra lado (25) + bra frente (25) + costas bra cima (25)									
				2:00															
4	25	B	0:45	3:00	100														
				2:00															
4	50	L	1:00	4:00	200	4	50	1°	1:15	5:00	200	4	50	L	1:00	4:00	200		
(2+1+1) Braçadas				2:00	(2+1+1) Braçadas				2:00	(2+1+1) Braçadas				2:00					
								2:00					2:00						
4	400	L	6:15	25:00	1600	4	50	1°	10''	5:00	200	6	200	L	3:15	19:30	1200		
3				7:00	20 50 L 0:45 15:00				1000	5 3:30									
2 primeiras A2				2:00	18 0:50					4 primeiras A2									
				2:00															
2	25	M	5:00	10:00	50														
Estafeta																			
				2:00															
16	25	pal L	0:30	8:00	400	16	25	pal C	0:35	9:20	400	16	25	pal B	0:40	10:40	400		
A1,A2,V				01:54	4200	A1,Tollac				01:39	3800	A1,A2,A3				01:32	3800		
Infantis					Infantis					Infantis									

11:27

Segunda		13 Abr		Terça		14 Abr		Quarta		15 Abr		Quinta		16 Abr											
Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts								
5	100	L	10"	12:00	500	20	25	L	10"	12:00	500	1	500	L	10"	12:00	500	10	50	L	10"	12:00	500		
				ZSS + Longo (50)					Catch 6/6 + Longo (25)					ZSS + Longo (50)					Catch 6/6 + Longo (25)						
				2:00					2:00					2:00					2:00						
				9:00	150					8	25	L	1:00	8:00	200					8	25	L	1:00	8:00	200
				I- 6x(Partida, percurso sub com pelo menos 8 batimentos e nado rápido até aos 25 a cada 1:30)					DOG à frente água na testa								I- 6x(Partida, percurso sub com pelo menos 8 batimentos e nado rápido até aos 25 a cada 1:30)								
				1:00					2:00								2:00								
				9:00	300					8	25	M	0:35	4:40	200					4	50	MC	1:00	4:00	200
				II- 12x(Partida do fundo e 8 batimentos em flexa 0:30 a cada 0:45)					8	25	C	0:35	4:40	200					4	50	CB	1:05	4:20	200	
				1:00					8	25	B	0:40	5:20	200					4	50	BL	1:05	4:20	200	
				8:00	200					8	25	L	0:30	4:00	200					4	50	LM	1:00	4:00	200
				III- 8x(25 drill dog à frente + 25 drill dog longo recuperação sub a cada 1:00)					Vertical bra lado								III- 8x(25 drill dog à frente + 25 drill dog longo recuperação sub a cada 1:00)								
				1:00					2:00								1:00								
				9:00	300					24	50	L	0:55	22:00	1200					12	100	L	1:50	22:00	1200
				1:00					3 - 5 - 7 - 9 (50)								3 - 5 - 7 (100)								
				8:00	200																				
				IV- 12x(Batimento de pernas vertical rápido com braços ao lado 0:30 a cada 0:45)													IV- 12x(Batimento de pernas vertical rápido com braços ao lado 0:30 a cada 0:45)								
				1:00													1:00								
				8:00	200													8:00							
				V- 8x(12 batimentos mãos na parede, viragem rápida, percurso sub com 8 batimentos e chegada com viragem rápida a cada 1:00)													V- 8x(12 batimentos mãos na parede, viragem rápida, percurso sub com 8 batimentos e chegada com viragem rápida a cada 1:00)								
				1:00													1:00								
				8:00	200													8:00							
Al				01:01	1650	Al				01:14	2900	Al				01:01	1650	Al				01:12	2900		
Infantis				Infantis				Infantis				Infantis													
Total da semana:														10 750											









de Nadar																	
Tipo: <i>Profiláctico Técnico</i>																	
Sexta				17	Abr	Sábado (A.M.)				18	Abr	Sábado (P.M.)				18	Abr
Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts	Rep.	Mts.	Téc.	Int.	TTA	Mts
5	100	L	10"	12:00	500												
				ZSS + Longo (50)													
				2:00													
				9:00	150												
				I- 6x(Partida, percurso sub com pelo menos 8 batimentos e nado rápido até aos 25 a cada 1:30)													
				1:00													
				9:00	300												
				II- 12x(Partida do fundo e 8 batimentos em flexa 0:30 a cada 0:45)													
				1:00													
				8:00	200												
				III- 8x(25 drill dog à frente + 25 drill dog longo recuperação sub a cada 1:00)													
				1:00													
				9:00	300												
				IV- 12x(Batimento de pernas vertical rápido com braços ao lado 0:30 a cada 0:45)													
				1:00													
				8:00	200												
				V- 8x(12 batimentos mãos na parede, viragem rápida, percurso sub com 8 batimentos e chegada com viragem rápida a cada 1:00)													
A1				01:01	1650					00:00	0					00:00	0
				Infantis						Infantis						Infantis	

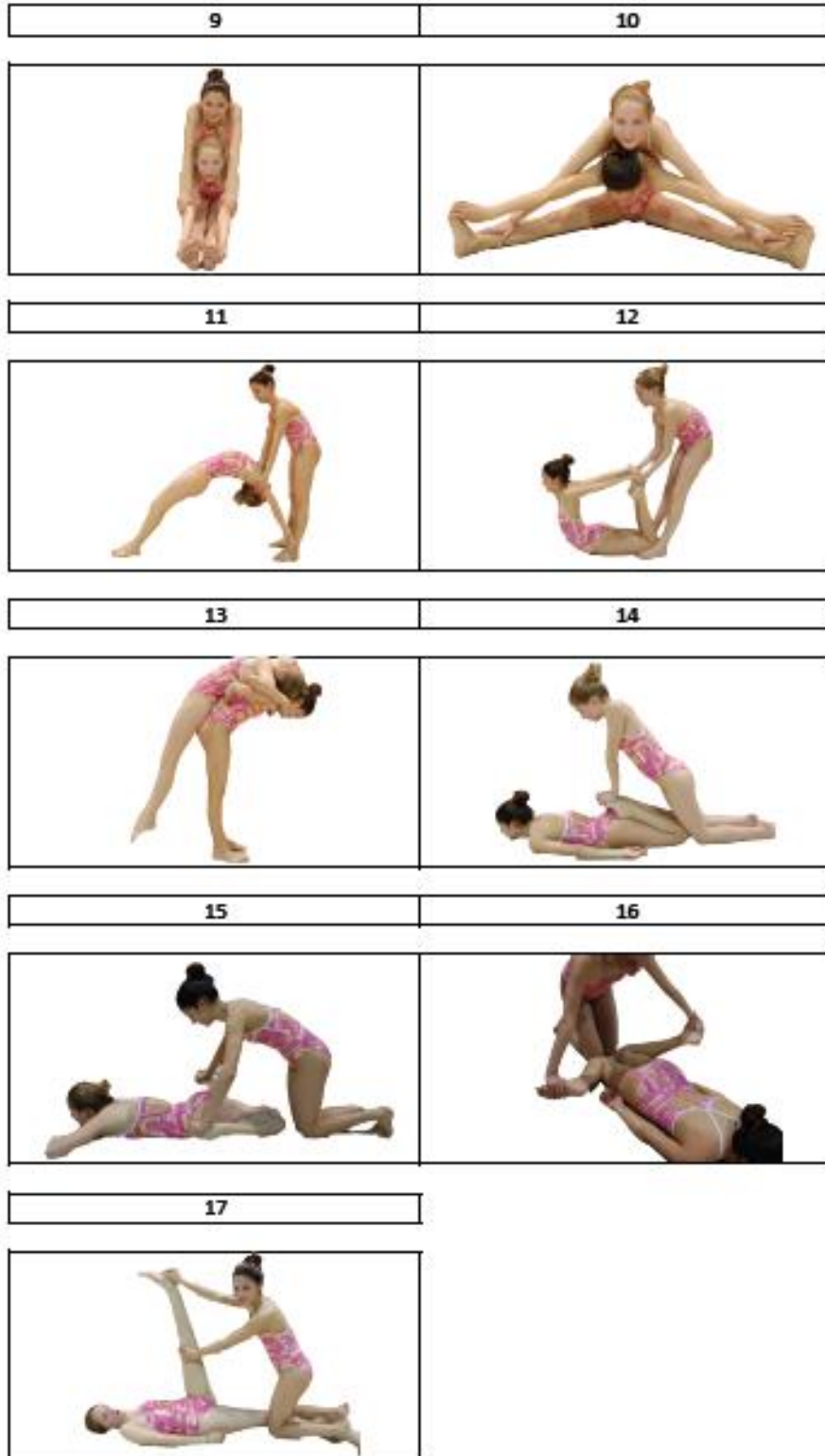
05:30

Anexo V – Treino em seco



Circuito de Flexibilidade 2 a 2

1	2
	
3	4
	
5	6
	
7	8
	



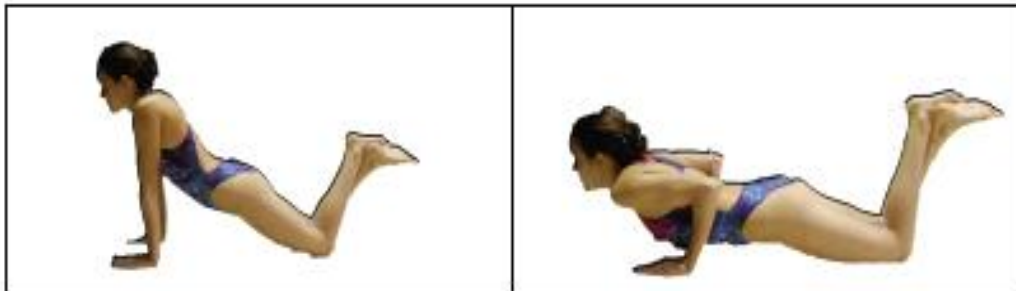


Circuito de Força

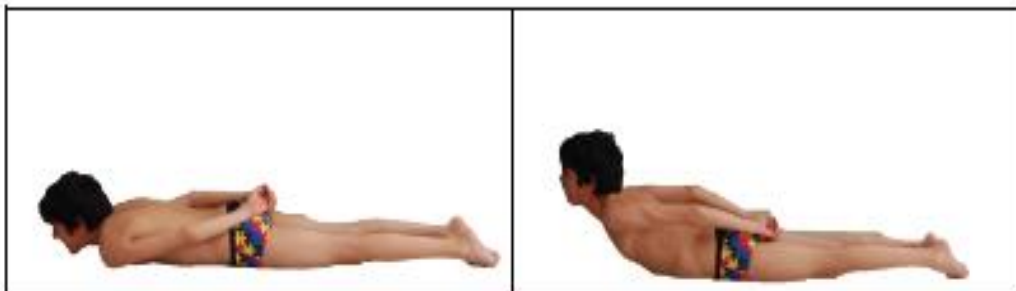
Abdominais (mãos nos ombros)



Flexões de Braços (joelhos no chão)



Dorsais (mãos atrás)



Abdominais (90º)



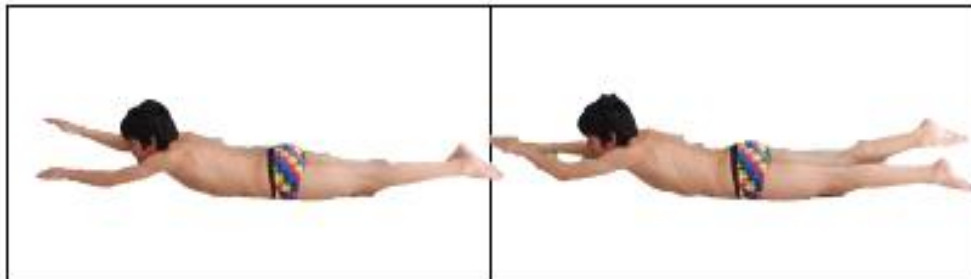


Circuito de Força

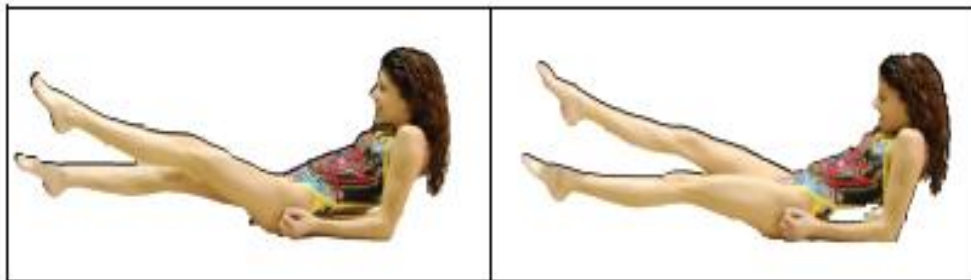
Flexões de Pernas (mãos na cabeça)



Coordenação (crol)



Abdominais (batimento de pernas à frente)



Flexões de Braços (mãos em cima)





Circuito de Força

Dorsais (mãos na cabeça)



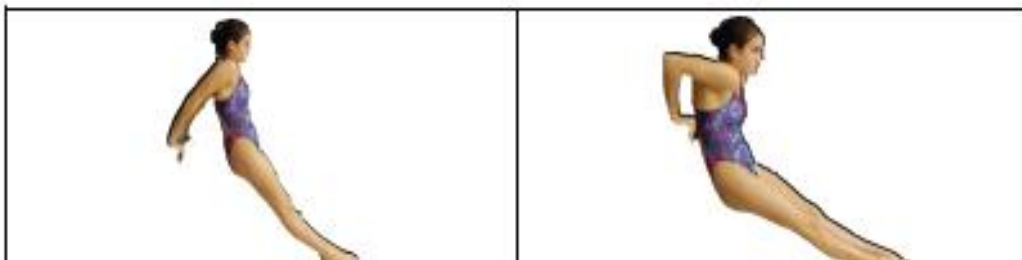
Abdominais (canivetes)



Três Tempos



Flexões de Braços (mãos atrás)



Treino fora de H2O

n°	Circuito Peso do Corpo	Escolinhas	Cadetes	Infantis	Juvenis	Juniões	Seniores
1	Abdominais (mãos nos ombros)	15	20	25	30	50	
2	Flexões braços (joelhos no chão)	10	15	20	25	30	
3	Dorsais (mãos atrás)	15	20	25	30	50	
4	Abdominais (90°)	15	20	25	30	50	
5	Flexões pernas (mãos na cabeça)	15	20	25	30	40	
6	Coordenação alternada (crol)	30	40	50	60	100	
7	Batimento de pernas (costas)	30	40	50	60	100	
8	Flexões braços (mãos em cima)	10	15	20	25	30	
9	Dorsais (mãos na cabeça)	15	20	25	30	50	
10	Abdominais (canivete)	15	20	25	30	50	
11	Três tempos	10	15	20	25	30	
12	Flexões (braços atrás)	10	15	20	25	30	

n°	Reforço Muscular	Exercício	Infantis	Juvenis	Juniões	Seniores
1	Bandas (Treino sem Elásticos/Vasas)	Anel	2x10 rep; 1'	3x15 rep; 1'	4x15 rep; 1'	
2		Remo com rotação	2x10 rep; 1'	3x15 rep; 1'	4x15 rep; 1'	
3		Rotação Externa	2x10 rep; 1'	3x15 rep; 1'	4x15 rep; 1'	
4		Rotação Interna	2x10 rep; 1'	3x15 rep; 1'	4x15 rep; 1'	
5	Treino de Elásticos/Vasas	Y	2x10 rep; 1'	3x15 rep; 1'	4x15 rep; 1'	
6		Bola na Parede	2x10 rep; 1'	3x15 rep; 1'	4x15 rep; 1'	
7	Bandas (Treino de Elásticos/Vasas)	Afastamento lateral à frente deitado	2x10 rep; 1'	3x15 rep; 1'	4x15 rep; 1'	
8		Afastamento lateral em cima de pé	2x10 rep; 1'	3x15 rep; 1'	4x15 rep; 1'	

No fim do circuito:

* Tentar fazer flexibilidade todos os dias.



Clube Aquático Pacense (NPD)

Setembro de 2014

Treino fora de água

Dias	Escolinhas	Cadetes
Segunda	Círculo de Força e Flexibilidade	
Terça	Flexibilidade	
Quarta	Não há treino	Círculo de Força e Flexibilidade
Quinta	Flexibilidade	
Sexta	Círculo de Força e Flexibilidade	

Dias	Infantis 1º	Infantis 2º
Segunda	Círculo de Força, Reforço Muscular (1,2,3 e 4) e Flexibilidade	
Terça	Elásticos, Reforço Muscular (5,6, 7 e 8) e Flexibilidade	
Quarta	Círculo de Força, Reforço Muscular (1,2,3 e 4) e Flexibilidade	
Quinta	Elásticos, Reforço Muscular (5,6, 7 e 8) e Flexibilidade	
Sexta	Círculo de Força, Reforço Muscular (1,2,3 e 4) e Flexibilidade	
Sábado	Elásticos, Reforço Muscular (5,6, 7 e 8) e Flexibilidade	

Dias	Juvenis	Juniões	Séniões
Segunda	Ginásio, Reforço Muscular (1,2,3 e 4) e Flexibilidade		
Terça	Vasas/Elásticos, Reforço Muscular (5,6, 7 e 8) e Flexibilidade		
Quarta	Ginásio, Reforço Muscular (1,2,3 e 4) e Flexibilidade		
Quinta	Vasas/Elásticos, Reforço Muscular (5,6, 7 e 8) e Flexibilidade		
Sexta	Ginásio, Reforço Muscular (1,2,3 e 4) e Flexibilidade		
Sábado	Vasas/Elásticos, Reforço Muscular (5,6, 7 e 8) e Flexibilidade		



Clube Aquático Duques (CAD)

Outubro de 2014

Mobilização Mio-Articular (MMA)

nº	Exercícios	Esc	Cad	Inf	Abs
1	Rodar o braço direito para a frente	5	10	15	20
2	Rodar o braço esquerdo para a frente	5	10	15	20
3	Rodar o braço direito para trás	5	10	15	20
4	Rodar o braço esquerdo para trás	5	10	15	20
5	Rodar os braços alternados (direito para a frente e esquerdo para trás)	5	10	15	20
6	Rodar os braços alternados (direito para trás e esquerdo para a frente)	5	10	15	20
7	Rodar os braços simultaneamente para a frente (mariposa)	5	10	15	20
8	Rodar os braços simultaneamente para a trás	5	10	15	20
9	Rodar os braços simultaneamente em pequenos círculos para a frente	5	10	15	20
10	Rodar os braços simultaneamente em pequenos círculos para trás	5	10	15	20
11	Pernas afastadas tocar com as mãos nos pés a cruzar (mão direita no pé esquerdo e vice-versa)	5	10	15	20
12	Pernas afastadas tocar com as mãos nos pés a cruzar (mais rápido)	5	10	15	20
13	Rodar a cintura com as mãos na mesma alternadamente (duas vezes para um lado duas vezes para o outro)	5	10	15	20
14	Rodar a cintura com os braços estendidos e esticados à altura dos ombros	5	10	15	20
15	Saltitar com os pés juntos	5	10	15	20
16	Sentados a afastar e juntar os pés	5	10	15	20
17	Saltitar a afastar e juntar os pés	5	10	15	20
18	Sentados pernas de costas	5	10	15	20
19	Saltitar a tocar nas nadegas (3 saltos normais e 1 a tocar com os pés nas nadegas)	5	10	15	20
20	Flexões de pernas (braços acompanham o movimento)	5	10	15	20
21	Pendurar nos espaldares com os braços para cima	5''	10''	15''	20''
22	Agarrar os espaldares atrás à altura dos ombros e flectir as pernas	5''	10''	15''	20''
23	Agarrar os espaldares atrás à altura dos ombros e rodar tronco (braço direito)	5''	10''	15''	20''
24	Agarrar os espaldares atrás à altura dos ombros e rodar tronco (braço esquerdo)	5''	10''	15''	20''
25	Afastamento lateral das pernas	5''	10''	15''	20''



Anexo VI – Controlo treino no CAP

Nome	Tempo Melhor Tente	Média			50			100			200			300			400			500			600			700			800			Grupo Data					
		50	100	200	400	A2	A3	A2	A3	A2	A3	A2	A3	A2	A3	A2	A3	A2	A3	A2	A3	A2	A3	A2	A3	A2	A3										
Filipe Fonseca	22:30	42	124	249	537	0:39	0:38	0:38	0:36	1:22	1:21	1:20	1:19	2:47	2:44	2:42	2:39	4:11	4:06	4:08	4:04	5:41	5:34	5:31	5:26	7:10	7:02	6:56	6:56	8:02	7:51	11:28	11:15	1	Nov		
Ricardo Rocha	22:30	42	124	249	537	0:39	0:38	0:38	0:36	1:22	1:21	1:20	1:19	2:47	2:44	2:42	2:39	4:11	4:06	4:08	4:04	5:41	5:34	5:31	5:26	7:10	7:02	6:56	6:56	8:02	7:51	11:28	11:15	1	Nov		
Tiago Lino	24:52	47	133	307	613	0:43	0:42	0:41	0:40	1:31	1:30	1:29	1:27	3:05	3:01	2:59	2:56	4:37	4:31	4:34	4:30	6:17	6:09	6:06	6:00	7:46	7:36	7:31	7:20	8:51	9:20	11:06	10:53	12:41	12:36	1	
Angela Ribeiro	25:02	47	134	308	616	0:43	0:42	0:42	0:41	1:32	1:30	1:29	1:28	3:06	3:02	3:00	2:57	4:39	4:33	4:36	4:32	6:19	6:12	6:08	6:02	7:39	7:49	7:35	7:23	11:10	10:57	12:46	12:31	1	Nov		
Inês Magalhães	25:11	47	134	309	618	0:43	0:42	0:42	0:41	1:32	1:31	1:30	1:28	3:07	3:03	3:01	2:58	4:40	4:35	4:38	4:33	6:22	6:14	6:10	6:05	8:02	7:52	7:38	7:27	11:14	11:01	12:51	12:35	1	Nov		
Ana Carolina	25:39	49	137	315	630	0:45	0:44	0:43	0:42	1:35	1:34	1:33	1:31	3:13	3:09	3:07	3:04	4:49	4:44	4:46	4:42	6:34	6:26	6:22	6:16	8:17	8:07	7:56	7:45	11:36	11:22	13:15	13:00	1	Nov		
Daniela Rocha	26:01	49	138	315	630	0:45	0:44	0:43	0:42	1:35	1:34	1:33	1:31	3:13	3:09	3:07	3:04	4:50	4:44	4:47	4:42	6:34	6:26	6:22	6:17	8:18	8:08	7:57	7:45	11:37	11:23	13:16	13:00	1	Nov		
Tatiana Cardoso	27:28	51	143	326	652	0:47	0:46	0:46	0:45	1:40	1:39	1:38	1:36	3:24	3:20	3:18	3:15	5:06	5:00	5:03	4:58	6:56	6:48	6:44	6:38	8:45	8:35	8:20	8:15	12:01	11:40	13:44	13:44	1	Nov		
Teresa Teixeira	28:19	53	146	332	705	0:49	0:48	0:47	0:46	1:44	1:42	1:41	1:39	3:30	3:26	3:24	3:21	5:15	5:09	5:12	5:07	7:09	7:01	6:56	6:50	9:02	8:51	8:30	8:20	12:37	12:23	14:28	14:09	1	Nov		
João Branco	28:19	53	146	332	705	0:49	0:48	0:47	0:46	1:44	1:42	1:41	1:39	3:30	3:26	3:24	3:21	5:15	5:09	5:12	5:07	7:09	7:01	6:56	6:50	9:02	8:51	8:30	8:20	12:37	12:23	14:28	14:09	1	Nov		
Inês Rocha	29:32	55	151	342	723	0:51	0:50	0:49	0:48	1:48	1:46	1:45	1:44	3:39	3:35	3:33	3:29	5:29	5:22	5:26	5:21	7:27	7:19	7:14	7:07	9:23	9:14	8:54	8:40	13:11	12:55	14:46	14:46	1	Nov		

Ritmos de treino (Crol A2/A3)

Anexo VII – Controlo de treino realizado pelo estagiário

Campeonato Regional de Infantis						
08-03-2015	Objetivo: Frequencia gestual					
Atleta	Tatiana	Estilo: braços	Prova:200			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	28,1	45,5	1,10	0,47	2,35	2,58
100	27,4	49,8	1,00	0,46	2,20	2,21
150	25,6	51	0,98	0,43	2,30	2,25
200	25,6	51,1	0,98	0,43	2,29	2,24
Tempo final	3,17,58	49,35	1,02	0,44	2,28	2,32

Campeonato Zonal de Infantis						
28-03-2015	Objetivo: Frequencia gestual					
Atleta	Tatiana	Estilo: braços	Prova: 200			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	28	45,7	1,09	0,47	2,34	2,57
100	27,3	51,2	0,98	0,46	2,15	2,10
150	26,2	51	0,98	0,44	2,25	2,20
200	31,6	48,6	1,03	0,53	1,95	2,01
Tempo final	3,16,7	49,125	1,02	0,47	2,17	2,22

Prova: Campeonato Regional de Infantis						
07-03-2015	Objetivo: Frequencia gestual					
Atleta	Tiago	Estilo: braços	Prova: 100			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	33,3	38,4	1,30	0,56	2,35	3,05
100	32,8	42,3	1,18	0,55	2,16	2,56
Tempo final	1,20,7	40,35	1,24	0,55	2,25	2,80

Prova: Campeonato Regional de Infantis						
28-03-2015	Objetivo: Torneio Zonal					
Atleta	Tiago	Estilo: braços	Prova: 100			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	33,2	38,7	1,29	0,55	2,33	3,02
100	32,7	41,7	1,20	0,55	2,20	2,64
Tempo final	1,20,3	40,2	1,25	0,55	2,27	2,82

Prova: Campeonato Regional de Infantis						
07-03-2015	Objetivo: Frequencia gestual					
Atleta	Filipe	Estilo: braços	Prova: 100			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	34,7	37,3	1,34	0,58	2,32	3,11
100	35	40,7	1,23	0,58	2,11	2,59
Tempo final	1,18,0	39	1,28	0,58	2,21	2,84

Prova: Torneio Zonal de Infantis						
28-03-2015	Objetivo: Frequencia gestual					
Atleta	Filipe	Estilo: braços	Prova: 100			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	35,1	38	1,32	0,59	2,25	2,96
100	34	40,8	1,23	0,57	2,16	2,65
Tempo final	1,18,8	39,4	1,27	0,58	2,21	2,80

08-03-2015						
Objetivo: Frequencia gestual						
Atleta	Filipe	Estilo: costas	Prova:200			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	45,4	34,8	1,44	0,76	1,90	2,73
100	44,9	39,5	1,27	0,75	1,69	2,14
150	44,5	40,4	1,24	0,74	1,67	2,07
200	43,8	40,7	1,23	0,73	1,68	2,07
Tempo final	2,35,6	38,85	1,29	0,74	1,74	2,25

08-03-2015						
Objetivo: Frequencia gestual						
Atleta	Filipe	Estilo: costas	Prova: 200			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	45,1	36,5	1,37	0,75	1,82	2,50
100	39,2	39,5	1,27	0,65	1,94	2,45
150	44,3	40	1,25	0,74	1,69	2,12
200	44,9	38,6	1,30	0,75	1,73	2,24
Tempo final	2,34,5	38,65	1,30	0,72	1,80	2,33

Prova: Campeonato Regional de Infantis						
07-03-2015	Objetivo: Frequencia gestual					
Atleta	Ricardo	Estilo: Livres	Prova: 100			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	46	29,7	1,68	0,77	2,20	3,70
100	44,6	31,4	1,59	0,74	2,14	3,41
Tempo final	1,01,17	30,55	1,64	0,76	2,17	3,55

Prova: Campeonato Zonal de Infantis						
29-03-2015	Objetivo: Frequencia gestual					
Atleta	Ricardo	Estilo: Livres	Prova: 100			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	35,9	29,5	1,69	0,60	2,83	4,80
100	34,4	32,6	1,53	0,57	2,68	4,10
Tempo final	1,02,1	31,05	1,61	0,59	2,75	4,45

Prova: Campeonato Regional de Infantis						
27-03-2015	Objetivo: Frequencia gestual					
Atleta	Ricardo	Estilo: Costa	Prova: 100			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	46,3	34,4	1,45	0,77	1,88	2,74
100	43,4	34,6	1,45	0,72	2,00	2,89
Tempo final	1,09,9	34,5	1,45	0,75	1,94	2,81
Prova:Torneio zonal de Infantis						
27-03-2015	Objetivo: Frequencia gestual					
Atleta	Ricardo	Estilo: Costa	Prova: 100			
Metros:	FG	Parciais	VN/ms	FG/HZ	DC	IN
50	45,6	33,2	1,51	0,76	1,98	2,98
100	42,1	34,8	1,44	0,70	2,05	2,94
Tempo final	1,08,1	34	1,47	0,73	2,01	2,96

Anexo VIII- Fotografias





