



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Daniel Pinto Conceição

julho | 2016



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
Licenciatura em Desporto – Treino Desportivo

DANIEL PINTO CONCEIÇÃO

Guarda, Julho 2016



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
Relatório para obtenção de Licenciatura em Desporto
Treino Desportivo

DANIEL PINTO CONCEIÇÃO
COORDENADOR DE ESTÁGIO: MÁRIO JORGE DE OLIVEIRA COSTA

Guarda, Julho 2016

Ficha de identificação

Nome da Instituição: Ginásio Clube de Vila Real

Morada: Rua Dr. Manuel Cardona

Código Postal: 5000-558

Localidade: Vila Real

Telefone: 259 373 041

E-mail: ginasioclubevilareal@gmail.com

Tutor da instituição:

Prof. João Carlos Pereira de Matos

Grau Académico:

Licenciatura Educação Física e Desporto

Grau II de Treinador de Natação Pura (cédula nº 38178)

Diretor Técnico

Nome do coordenador na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto:

Prof. Dr. Mário Jorge de Oliveira Costa

Nome do estudante:

Daniel Pinto Conceição 5007620

Data de início de estágio: 01 de Setembro 2015

Data de fim de estágio: 31 de Maio 2016

Nº total de horas: 560 horas

Agradecimentos

Agradeço, de uma forma geral, aqueles que contribuíram para a realização do meu estágio e que, ao longo deste percurso estiveram presentes, através do apoio, motivação, conselhos, sugestões, nomeadamente aos amigos, colegas, professores e atletas.

Dirijo o meu sincero agradecimento ao Ginásio Clube Vila Real, aos funcionários, orientadores e elementos da direção, que me integraram e sempre esclareceram a quando as minhas dúvidas.

Agradeço, especialmente, aos atletas desta instituição, que através do seu apoio e carinho contribuíram para que a minha permanência fosse muito enriquecedora. Um agradecimento à equipa de natação pura do Ginásio Clube Vila Real e em especial ao Prof. João Matos com quem partilhei experiências e situações de ajuda mútua.

Agradeço, ao Prof. Dr. Mário Costa, por ter aceite orientar o meu estágio, por toda a ajuda prestada para ultrapassar as várias dificuldades sentidas ao longo do meu percurso, dedicação, interesse e apoio em todas as reuniões de estágio e disponibilidade demonstrada.

Agradeço, à Ana Margarida Silva, por ser uma grande amiga, sempre presente, agradeço todo o apoio, incentivo, ajuda e presença ao longo do estágio.

Um agradecimento muito grande e especial aos meus pais pelo apoio que sempre me deram na realização dos meus sonhos.

A todos um muito obrigado!

Resumo

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular de Estágio do 3º Ano do curso de Licenciatura em Desporto, menor em Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Neste documento está vertido todo o processo pelo qual passei enquanto estagiário no Ginásio Clube Vila Real.

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.

Foram desenvolvidas competências ao nível da elaboração de planos de treino, avaliações cinemáticas, monitorização de comportamentos em contexto competitivo, realização de atividades de promoção.

Palavras-chave: Desporto, Treino Desportivo, Natação Pura, Competição.

Índice geral

Agradecimentos	III
Resumo	IV
1. Introdução	1
2. Caracterização do clube.....	4
2.1 Ginásio Clube Vila Real	4
2.2 Recursos físicos	4
2.2.1 - Cais	5
2.2.2 - Sala de musculação	5
2.3. Recursos materiais	6
2.4 Recursos humanos	7
2.5. Equipa	8
3. Objetivos do estágio.....	10
3.1 Objetivos gerais	10
3.2 Objetivos específicos	10
3.3 Calendarização e planificação.....	11
3.3.1 Calendário anual de trabalho.....	11
3.3.2 Calendário semanal de trabalho	12
3.3.3 Fases de intervenção.....	12
3.3.3.1 Fase de integração e planeamento	12
3.3.3.2 Fase de intervenção	13
3.3.3.3 Fase de conclusão e avaliação	13
4. Atividades desenvolvidas	15
4.1 Caracterização da modalidade	15
4.2 O meu papel no clube	15
4.2.1 Avaliação antropométrica	17
4.2.2 Fichas de observação.....	17
4.3 Planeamento.....	18
4.3.1 Planeamento no GCVR	18
4.3.2 Processo treino	20
4.3.3 Plano anual	20
4.3.4 Macrociclos	21
4.3.5 Mesociclos.....	21

4.3.6 Microciclos.....	22
4.3.7 Unidade de treino	23
4.3.8 Classificação e descrição das zonas de treino	25
4.4 Treino em seco.....	27
4.4.1 Treino de força	27
4.4.2 Treino condição física geral	28
4.4.3 Treino de flexibilidade	28
4.5 Competições.....	29
4.5.1 Avaliação cinemática	30
5. Atividades.....	34
5.1 Atividade de promoção	34
5.1.1 Objetivos gerais.....	35
5.1.2 Objetivos específicos.....	35
5.2 Atividades de formação	36
5.2.1 Ação de formação “Adaptação ao meio aquático”.....	36
5.2.2 Ação de formação “Gestão e certificação de escolas de natação”	37
5.2.3 Ação de formação ”A classificação e o treino desportivo no andebol em cadeira de rodas”	37
5.2.4 XVI Jornadas da sociedade portuguesa de psicologia do desporto.....	38
5.2.5 Curso elementar de arbitragem de Natação Pura	38
5.3 Outras atividades.....	38
6. Reflexão final	40
Bibliografia.....	43
Anexos.....	45

Índice de figuras

Figura 1 - Logótipo do Ginásio Clube Vila Real.....	4
Figura 2 - Zona de cais GCVR (fonte própria).....	5
Figura 3 - Sala de musculação GCVR (fonte própria)	5
Figura 4 - Organigrama do GCVR	7
Figura 5 - Áreas em que intervimos.....	15
Figura 6 - Campeonato Nacional Clubes 1ª Divisão (fonte própria).....	29
Figura 7 - Torneio Cidade de Vila Real (fonte própria)	30

Índice de tabelas

Tabela 1 - Recursos materiais da piscina do GCVR	6
Tabela 2 - Equipa GCVR.....	8
Tabela 3 - Calendarização anual de estágio.....	11
Tabela 4 - Horário semanal de estágio	12
Tabela 5 - Classificação e descrição das zonas de treino de natação no GCVR.....	26
Tabela 6 - Avaliação cinemática em contexto de prova.....	31

Lista de siglas

A0 – Aeróbio 0

A1 – Aeróbio 1

A3 – Aeróbio 3

ARNN - Associação Regional de Natação do Nordeste

DC – Distancia de ciclo

FPN - Federação Portuguesa de Natação

FG – Frequência gestual

FINA- Federação Internacional de Natação

GCVR - Ginásio Clube Vila Real

IN – Índice de nado

m – Metros

m/s – Metros por segundo

m²/s – Metros quadrado por segundo

MI – Membros inferiores

MS – Membros superiores

PA – Potencia aeróbia

R1 – Ritmo 100

Sp1 - Sprints

TL – Tolerância láctica

V – Velocidade

VC – Velocidade crítica

VN – Velocidade de nado

VO2 máx. – Consumo máximo de oxigénio



Capítulo I
Introdução

1. Introdução

A realização do presente documento surge no âmbito da unidade curricular de Estágio do 3º Ano do curso de Licenciatura em Desporto, menor em Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Neste documento está vertido todo o processo pelo qual passei enquanto estagiário no Ginásio Clube Vila Real.

Na minha opinião, o estágio curricular é uma importante fase da vida, onde o estagiário é o responsável por mostrar o nível do conhecimento adquirido, ao trabalhar com os diferentes públicos, sendo o primeiro contacto do aluno com o mundo do trabalho e das organizações. Este assume-se como um período de classificação complementar, que aperfeiçoa as competências de acesso ao mercado de trabalho.

Eu sou apologeta de que o estágio é uma etapa muito importante, se não das mais importantes ao longo do curso para desenvolver as nossas capacidades e que por sua vez visa um confronto da aprendizagem teórica com a prática da profissão do técnico/treinador em diferentes contextos ligados à prática da atividade física, mas também competências e capacidades de lidar com situações inerentes ao trabalho em si.

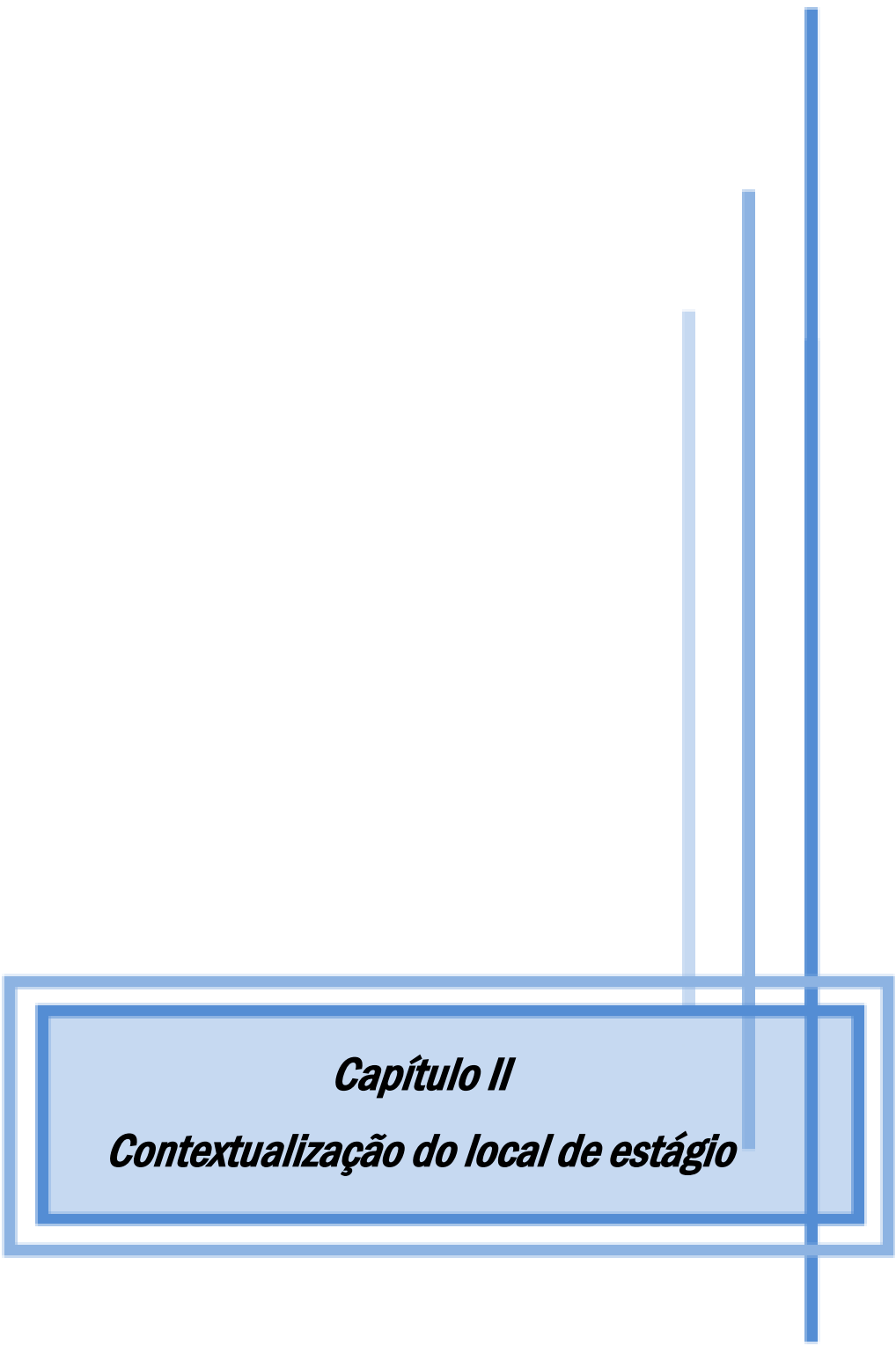
A área do meu estágio (Treino Desportivo) representa cada vez mais um importante impacto na sociedade, pois procura a obtenção do máximo rendimento de um atleta. A identificação de vários grupos da sociedade com atletas de elite é uma realidade na definição de comportamentos e adoção de estilos de vida saudáveis. Por isso, o treino desportivo e o desporto em geral requerem que os seus agentes tenham a formação teórica e prática adequada para conseguirem fazer este enquadramento. No quadro do alto rendimento, procura-se uma eficiência máxima, com um dispêndio energético mínimo e uma recuperação rápida para cada atleta, para que este consiga o melhor resultado na competição.

Dentro deste contexto, a escolha do local de estágio teve a ver com a grande qualidade que o clube apresenta na área da natação, contando já com algumas distinções de elevado prestígio nacional e internacional. Mais ainda, o conhecimento do próprio Ginásio Clube de Vila Real já adquirido e proximidade da minha área de residência numa perspetiva de facilidade de deslocação ajudaram na escolha. De referir, que a escolha do local de estágio teve sempre como panorama ir ao encontro de um grande objetivo pessoal, ou seja,

perceber pormenorizadamente as características do gesto técnico da modalidade de natação e esclarecer alguns dos aspetos fundamentais no processo de periodização do treino.

A maior motivação com que me deparei aquando a escolha do local de estágio, foi o facto de ter a possibilidade de estar em contacto com um público-alvo diversificado e deveras interessante para as minhas aspirações futuras, como futuro técnico/treinador.

No que diz respeito à estrutura deste relatório de estágio, está dividido por cinco pontos, discriminados pela seguinte ordem: (i) contextualização do local de estágio; (ii) definição dos objetivos tanto gerais como específicos; (iii) atividades desenvolvidas; (iv) atividade de promoção; (v) reflexão final.



Capítulo II
Contextualização do local de estágio

2. Caracterização do clube

2.1 Ginásio Clube Vila Real

O Ginásio Clube Vila Real foi fundado a 13 de Julho de 1964, recebendo aprovação dos estatutos: DR III Série nº 107 de 6 de Maio de 1987 e declarado como Instituição de Utilidade Pública: DR II Série nº 63 de 17 de Março de 1987. Na sua história conta com a Medalha de Ouro de Mérito Municipal a 4 de Janeiro de 1990, Menção de Louvor do Município de Vila Real em 6 de Junho de 1994 e ainda Prémio “Melhor Clube Desportivo de Vila Real” a 22 de Abril de 1998.

O GCVR está inserido na Associação Regional de Natação do Nordeste. A ARNN conta com 17 clubes federados (nº de clubes federados no ano transato) dos quais o GCVR é o clube com maior representatividade a nível de atletas e com maior expoente em termos de resultados a nível nacional. O GCVR é o clube com maior número de recordes regionais até ao presente momento. O GCVR é considerado um clube de elevado prestígio e de grande qualidade a nível de formação de jovens atletas.



Figura 1 - Logótipo do Ginásio Clube Vila Real

2.2 Recursos físicos

Neste momento o GCVR possui como instalações próprias o pavilhão 1, inaugurado a 15 de Fevereiro de 1992, constituído por um pavilhão com dimensões de 25x15x6, sala multiusos, sala de apoio administrativo, sala da direção e sala de troféus. O pavilhão destina-se essencialmente à prática das diferentes modalidades desportivas.

Existe ainda o pavilhão 2, inaugurado a 28 de Junho de 1994 onde se encontra uma piscina com área coberta de 406 m² com dimensões compreendidas em 25m x 8,70m, profundidade média de 1,20m, 4 pistas e bancada para cerca de 80 pessoas. Conta ainda com uma sala polivalente, uma sala de musculação de dimensões reduzidas, para apoio aos utilizadores das instalações do clube e aos atletas, 1 balneário feminino e masculino.

Porem, devido à quantidade de atletas existentes no clube na modalidade de natação, o GCVR usufrui das instalações da Piscina Municipal de Vila Real. A vantagem da

utilização destas instalações é a hipótese da utilização das 5 pistas na sua totalidade, que a piscina possui. De referir que para além da piscina principal, existe ainda um “tanque” de aprendizagem, uma sala polivalente, bancada para cerca de 150 pessoas e ainda conta com 3 balneários de ambos os géneros.

2.2.1 - Cais

O cais é constituído pelo tanque de natação, visível na Figura 1, dividido em 4 pistas e pela área de cais que rodeia o tanque.



Figura 2 - Zona de cais GCVR (fonte própria)

2.2.2 - Sala de musculação

A sala de musculação é constituída por diversas máquinas de exercício, como é observável na Figura 2. É neste pequeno espaço que os atletas do GCVR realizam os seus treinos de musculação. Para além de realizarem treinos ao ar livre.

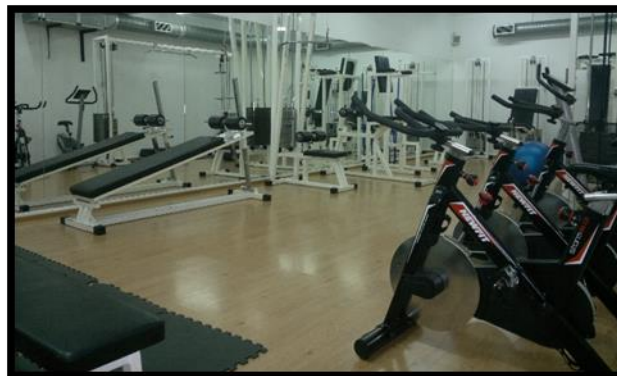


Figura 3 - Sala de musculação GCVR (fonte própria)

2.3. Recursos materiais

A piscina do GCVR, está devidamente equipada com diversos recursos materiais que são necessários para a prática da natação de aprendizagem, aperfeiçoamento e treino. Também existem materiais para a prática de outras atividades aquáticas, tais como, a hidroginástica. A distribuição destes materiais e a sua avaliação qualitativa encontram-se dissecadas na tabela 1.

Tabela 1 - Recursos materiais da piscina do GCVR

Descrição	Quantidade	Condição
Placas pequenas	38	Bom
Placas médias	26	Satisfatório
Placas grandes	20	Bom
Pull buoy	44	Satisfatório
Bolas	20	Bom
Barbatanas	26	Satisfatório
Pesos	60	Bom
Arcos	10	Bom
Esparguete	60	Satisfatório
Cintos	6	Bom
Pé grande	4	Bom
Braçadeiras	48	Bom
Cestos basquetebol	2	Bom
Argolas pequenas	10	Bom
Halter 1kg	4	Bom
Halter 2kg	2	Bom
Tapete flutuante	2	Bom
Tapete furado	2	Bom
Cestos plástico	6	Bom
Pistas/Separadores	4	Satisfatório

Todo o material acima mencionado é relativo à piscina do GCVR. Contudo como referido anteriormente, quando os treinos se realizam na Piscina Municipal de Vila Real cada atleta leva o seu próprio “saco” com o seu material. Sendo este material, as barbatanas, palmares, placa grande, pull buoy e o snorkel. Todo este material é dos atletas, tratando-se de material importantíssimo para os treinos de natação.

2.4 Recursos humanos

Os recursos humanos do Ginásio Clube de Vila Real tal como apresentado na Figura 3, é composto por um presidente, que dirige e coordena todo o clube, seguidamente dois vice-presidentes e dois vogais. O GCVR possui ainda uma assembleia geral e um conselho fiscal. Relativamente às modalidades existentes no clube, todas elas são lecionadas por professores/técnicos com a devida qualificação sendo estes dirigidos pela direcção técnica na qual consta o Prof. João Matos treinador principal da modalidade de natação seguido pelo Prof. Luís Pinto e Prof. João Ferreira.

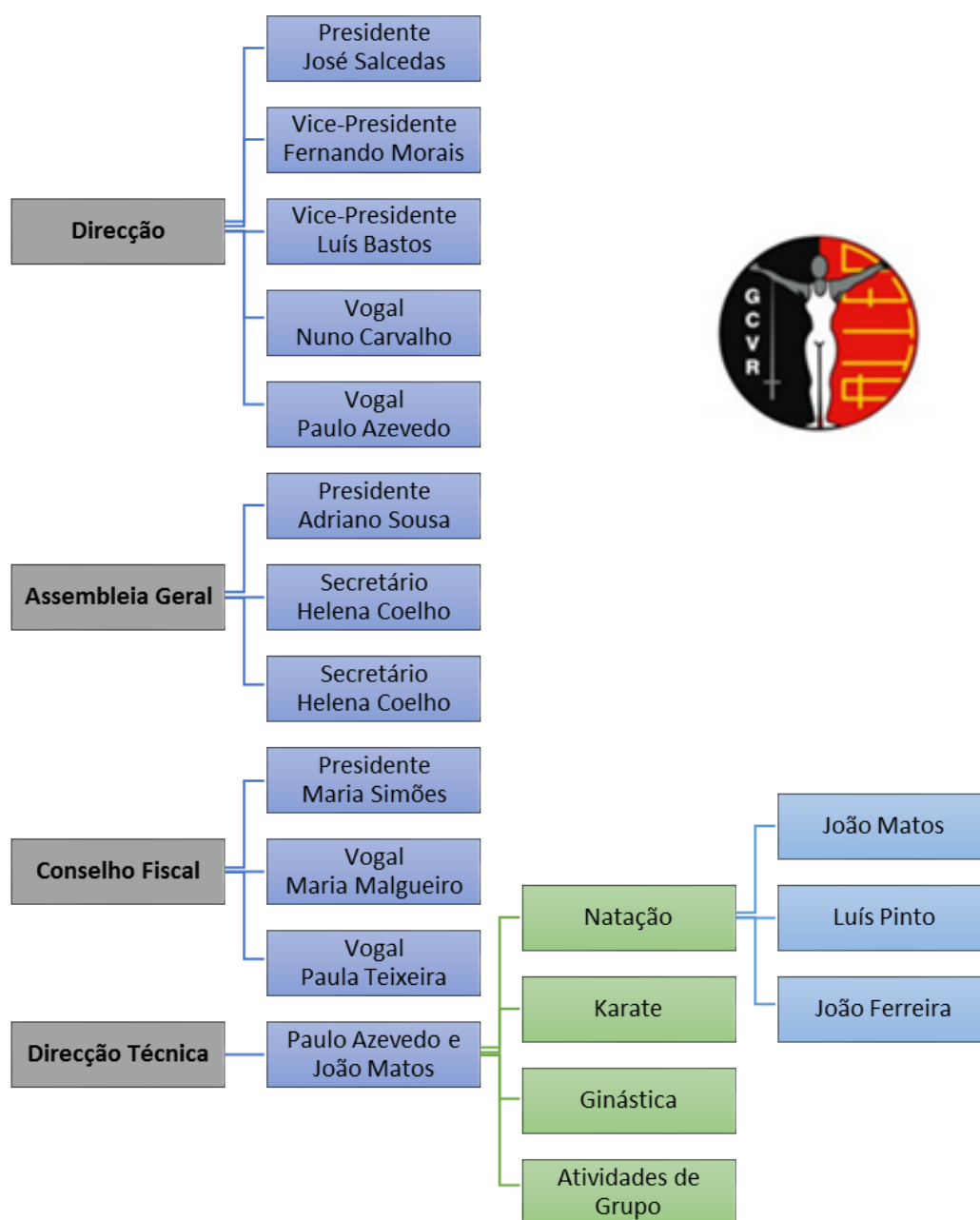


Figura 4 - Organograma do GCVR

2.5. Equipa

Os escalões com os quais trabalhei mais frequentemente foram “Juniore” e “Juvenis”. De salientar que neste grupo de trabalho também existiam atletas do escalão Sénior. Ana Leite e Ana Nóbrega, atletas com aspirações olímpicas e as quais eu acompanhei diariamente o seu percurso mas nunca houve qualquer interferência direta nos treinos pela minha parte. Acompanhei todos os atletas abaixo indicados quer em contexto de treino quer em competição.

Tabela 2 - Equipa GCVR

	Nome	Data de nascimento	Escalão
Feminino	Alexandra Afonso	04-02-1999	Júnior
	Ana Guedes	27-04-2001	Júnior
	Ana Leite	29-04-1993	Sénior
	Ana Moreira	05-05-2001	Juvenil
	Ana Nóbrega	20-12-1990	Sénior
	Carolina Sousa	28-04-1999	Júnior
	Catarina Nóbrega	24-02-1999	Júnior
	Catarina Santos	09-04-1999	Júnior
	Francisca Baptista	23-03-2000	Júnior
	Inês Cruz	18-08-2000	Júnior
	Maria Fernandes	11-03-1999	Júnior
	Maria Figueira	23-10-2002	Juvenil
	Rita Cabral	09-04-2000	Júnior
	Rita Encarnação	28-02-2002	Juvenil
	Rita Matos	21-01-1999	Júnior
Masculino	Fernando Ribeiro	14-05-2000	Juvenil
	João Martins	22-03-2000	Juvenil
	José Matias	18-07-2000	Juvenil
	Koen Weustink	27-03-2000	Juvenil
	Luís Carvalho	22-03-2000	Juvenil
	Luís Luz	23-10-1999	Júnior
	Luís Pires	15-06-1999	Júnior
	Miguel Fonseca	14-02-1999	Júnior
	Nuno Lopes	16-04-1998	Júnior
	Rodrigo Salcedas	05-04-2000	Juvenil
	Tomás Barros	24-02-1999	Júnior
	Vladyslav Kovalchuck	22-07-2001	Juvenil



Capítulo III

Objetivos , fases e calendarização do estágio

3. Objetivos do estágio

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

3.1 Objetivos gerais

- Mobilizar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica.
- Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação.
- Desenvolver as habilidades técnicas em contexto prático, tais como as capacidades de organizar, observar, analisar, intervir e comunicar com os diferentes agentes envolvidos e em contextos distintos.

3.2 Objetivos específicos

- Assimilar, entender e aplicar metodologias de treino (em água e em seco) na natação pura.
- Conseguir autonomamente construir programas de periodização em natação pura.
- Entender os procedimentos de preparação dos atletas para as competições de natação pura.
- Aplicar ferramentas de avaliação e controlo para redefinir programas de treino.
- Participar ativamente no clube envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva.

3.3 Calendarização e planificação

De seguida apresento o calendário anual de trabalho e o respetivo calendário semanal de trabalho, tendo as respetivas horas distribuídas pelos dias de estágio.

3.3.1 Calendário anual de trabalho

Em conjunto com a entidade acolhedora e com o meu coordenador de estágio realizei a calendarização anual do meu estágio, tal como apresenta a Tabela 3. Nesta calendarização estão distribuídas as 500 horas que tive que completar no decorrer do estágio. Estando indicados os dias nos quais realizei estágio, assim como a respetiva carga horária de cada dia.

Tabela 3 - Calendarização anual de estágio

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO
SEG						1 (+5)						1
TER	1 (+5)			1		2	1					2
QUA	2 (+5)			2 (+3.5)		3 (+5)	2 (+3.5)			1		3
QUI	3 (+5)	1 (+4.5)		3 (+4.5)		4	3 (+4.5)			2		4
SEX	4 (+5)	2 (+3.5)		4 (+3.5)	Ano Novo	5 (+5)	4 (+3.5)	1 (+3.5)		3	1	5
SÁB	5	3		5	2	6	5	2		4	2	6
DOM	6	4	1	6	3	7	6	3	Feriado	5	3	7
SEG	7 (+5)	5	2	7	4	8	7	4	2	6	4	8
TER	8 (+5)	6	3	Feriado	5	9	8	5	3	7	5	9
QUA	9 (+5)	7 (+3.5)	4 (+3.5)	9 (+3.5)	6 (+3.5)	10 (+5)	9 (+3.5)	6 (+3.5)	4 (+3.5)	8	6	10
QUI	10 (+5)	8 (+4.5)	5 (+4.5)	10 (+4.5)	7 (+4.5)	11 (+5)	10 (+4.5)	7 (+4.5)	5 (+4.5)	9	7	11
SEX	11 (+5)	9 (+3.5)	6 (+3.5)	11 (+3.5)	8 (+3.5)	12 (+5)	11 (+3.5)	8 (+3.5)	6 (+3.5)	Feriado	8	12
SÁB	12	10	7	12	9	13	12	9	7	11	9	13
DOM	13	11	8	13	10	14	13	10	8	12	10	14
SEG	14 (+5)	12	9	14	11	15 (+5)	14	11	9	13	11	Feriado
TER	15 (+5)	13	10	15	12	16	15	12	10	14	12	16
QUA	16 (+5)	14 (+3.5)	11 (+3.5)	16 (+3.5)	13 (+3.5)	17 (+5)	16 (+3.5)	13 (+3.5)	11 (+3.5)	15	13	17
QUI	17 (+5)	15 (+4.5)	12 (+4.5)	17 (+4.5)	14 (+4.5)	18	17 (+4.5)	14 (+4.5)	12 (+4.5)	16	14	18
SEX	18 (+5)	16 (+3.5)	13 (+3.5)	18 (+3.5)	15 (+3.5)	19 (+5)	18 (+3.5)	15 (+3.5)	13 (+3.5)	17	15	19
SÁB	19	17	14	19	16	20	19	16	14	18	16	20
DOM	20	18	15	20	17	21	20	17	15	19	17	21
SEG	21	19	16	21 (+5)	18 (+5)	22	21 (+5)	18	16	20	18	22
TER	22	20	17	22 (+5)	19	23	22 (+5)	19	17	21	19	23
QUA	23 (+3.5)	21 (+3.5)	18 (+3.5)	23 (+5)	20 (+5)	24 (+3.5)	23 (+5)	20 (+3.5)	18 (+3.5)	22	20	24
QUI	24 (+4.5)	22 (+4.5)	19 (+4.5)	24	21	25 (+4.5)	24 (+5)	21 (+4.5)	19 (+4.5)	23	21	25
SEX	25 (+3.5)	23 (+3.5)	20 (+3.5)	Natal	22 (+5)	26 (+3.5)	Feriado	22 (+3.5)	20 (+3.5)	24	22	26
SÁB	26	24	21	26	23	27	26	23	21	25	23	27
DOM	27	25	22	27	24	28	Páscoa	24	22	26	24	28
SEG	28	26	23	28 (+5)	25 (+5)	29	28	Feriado	23	27	25	29
TER	29	27	24	29 (+5)	26		29	26	24	28	26	30
QUA	30 (+3.5)	28 (+3.5)	25 (+3.5)	30 (+5)	27 (+5)		30 (+3.5)	27 (+3.5)	25 (+3.5)	29	27	31
QUI		29 (+4.5)	26 (+4.5)	31	28		31 (+4.5)	28 (+4.5)	26 (+4.5)	30	28	
SEX		30 (+3.5)	27 (+3.5)		29 (+5)			29 (+3.5)	27 (+3.5)		29	
SÁB		31	28		30			30	28		30	
DOM			29		31				29		31	
SEG			30						30			
TER									31			11

3.3.2 Calendário semanal de trabalho

As diferentes atividades a realizar ao longo do estágio devem ser identificadas e calendarizadas de acordo com as áreas de intervenção anteriormente apresentadas.

A Tabela 4 apresenta o atual horário de estágio, em que estão definidas as horas de entrada e saída e as atividades realizadas durante esse horário. De salientar que ao longo do ano também estive presente em algumas competições, sendo estas realizadas aos fins-de-semana das 9h00' às 18h00' (aproximadamente).

Tabela 4 - Horário semanal de estágio

	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
17h30' - 18h00'			
18h00' - 18h30'	<i>Treino físico</i>	<i>Treino físico</i>	<i>Treino físico</i>
18h30' - 19h00'			
19h00' - 19h30'			
19h30' - 20h00'	<i>Treino natação</i>	<i>Treino natação</i>	<i>Treino natação</i>
20h00' - 20h30'			
20h30' - 21h00'			
21h00' - 21h30'			

3.3.3 Fases de intervenção

O estágio, de acordo com o GFUC, está organizado em três distintas fases de desenvolvimento. Eu realizei o meu estágio respeitando estas mesmas fases.

3.3.3.1 Fase de integração e planeamento

Nesta fase o principal objetivo era conseguir realizar uma boa integração no meu local de estágio para assim conseguir realizar o meu estágio num bom ambiente e com um bom relacionamento entre os vários responsáveis do GCVR. Posteriormente a esta integração, comecei a aplicar fichas de observação que viriam a ser o suporte para eu saber o que fazer ou não fazer aquando da lecionação de treinos de natação. Ainda nesta fase comecei o processo de planeamento. Tive reuniões que consistiam na aprendizagem de construção de unidades de treino, microciclos e mesociclos, tendo por base os vários princípios das cargas. Posso afirmar que esta foi uma fase demorada, contudo muito enriquecedora a

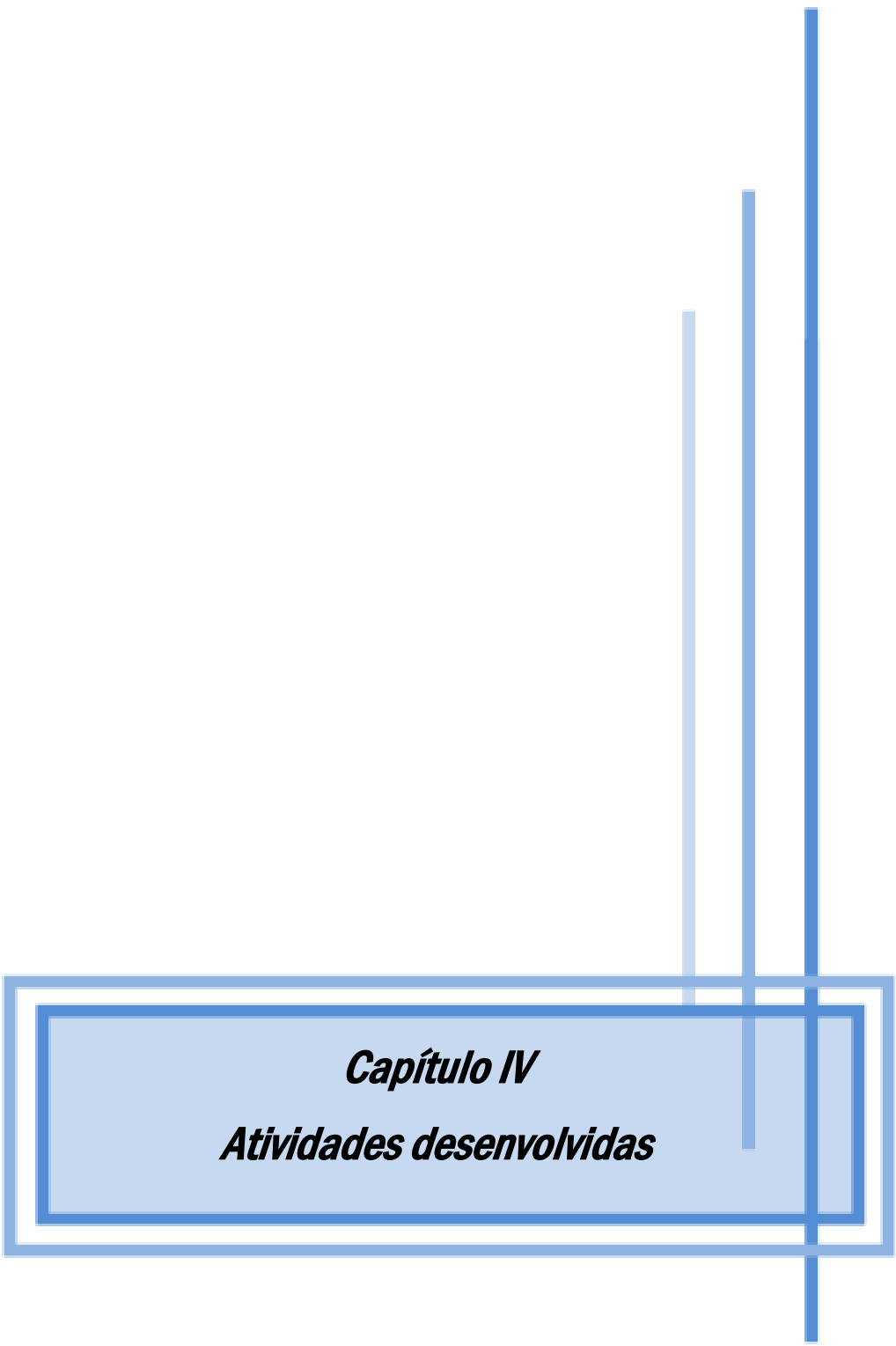
nível pessoal e profissional. Foi nesta fase que vi respondidas algumas das minhas principais dúvidas.

3.3.3.2 Fase de intervenção

Esta foi a fase onde coloquei em prática tudo o que aprendi na fase anterior. Nesta fase lecionei treinos de água e treinos em seco. Foi uma fase muito exigente, mas igualmente gratificante, devido ao facto de estar em contacto com um público-alvo diversificado, como é a equipa de competição do GCVR. Realizei várias unidades de treino, quer de água como treino em seco, microciclos, mesociclos e relatórios mensais onde abordava variados pontos. De referir que estes relatórios mensais também foi realizados na fase anterior contudo, a sua pertinência foi aumentando ao longo do estágio e foi nesta fase que senti que esses mesmo relatórios eram importantíssimos para a melhoria da minha intervenção. Pois quando realizava um destes relatórios enunciava sempre as minhas dificuldades ao longo desse mês. Eu com a leitura do meu próprio relatório mensal conseguia combater certas lacunas relativas a essas mesmas dificuldades.

3.3.3.3 Fase de conclusão e avaliação

Fase de conclusão e avaliação, por outras palavras fase final. Nesta fase o trabalho no local de estágio foi pouco. Dei como terminado o meu estágio, a nível prático, no dia trinta e um de Maio de 2016 e seguidamente comecei a construir o meu relatório de estágio. Esta fase consistiu na organização do dossier de estágio e construção do relatório final de estágio tendo como base documentos presentes no dossier de estágio. Nesta fase desloquei-me várias vezes a Vila Real para realizar reuniões com o meu tutor de estágio com vista ao preenchimento de certos requerimentos para posterior entrega no gabinete de estágios e saídas profissionais. Também me desloquei por duas vezes ao IPG para estar em contacto direto com o meu orientador de estágio e para ter uma orientação direta para a construção do relatório final de estágio. Terminei esta fase quando submeti o meu relatório final para avaliação final.



Capítulo IV
Atividades desenvolvidas

4. Atividades desenvolvidas

4.1 Caracterização da modalidade

Para a realização deste estágio, antes de tudo foi necessário compreender a modalidade em questão, Natação Pura (NP). É importante caracterizar a modalidade para posteriormente debater todos os processos que nela estão inseridos e que foram tidos em conta para a criação de planos de treino. É importante descrever quais as suas principais características, visto que são estas que regem todo o trabalho que foi realizado ao longo do estágio.

A NP 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, 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 de alto rendimento.

4.2 O meu papel no clube

A unidade curricular de estágio em treino desportivo tem como objetivo possibilitar aos alunos estagiários a observação, exploração e aplicação das metodologias adquiridas na área do treino desportivo.

As áreas em que intervi foram as seguintes:

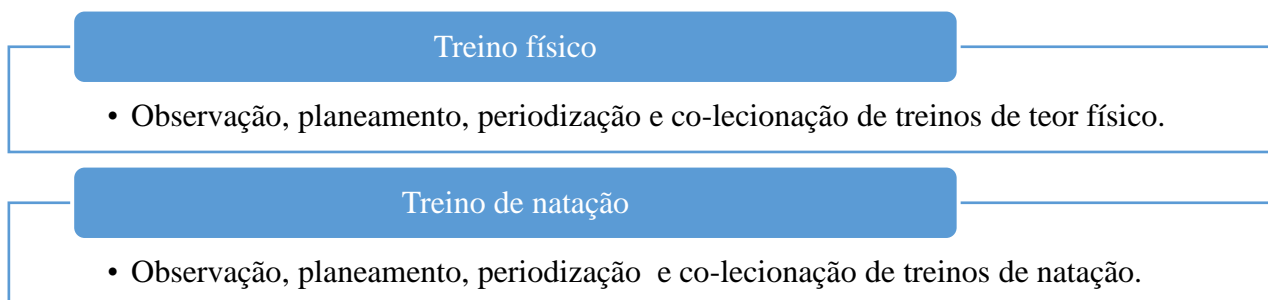


Figura 5 - Áreas em que intervim

Relativamente aos treinos físicos, a minha intervenção consistiu na criação de treinos de preparação física geral, tendo em vista o trabalho de grupos musculares específicos para a natação, tanto a nível de membros superiores, como a nível de membros inferiores. Depois de observar alguns treinos deste género, eu de acordo com as ideias do meu tutor de estágio, comecei a criar unidades de treino de teor físico e posteriormente coloquei em prática.

Em relação aos treinos de natação, a minha intervenção foi muito mais pormenorizada e dirigida para o treino de alta competição. Primeiramente analisei os mesociclos realizados no clube. Posteriormente comecei por planear um mesociclo próprio, tendo em conta os ideais do clube. Seguidamente passei para a criação de microciclos e por fim para a unidade de treino. Culminando com a colocação em prática das unidades de treino por mim realizadas. Para a realização de todo este processo tive como base e orientação as ideias indicadas na bibliografia existente.

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)

4.2.1 Avaliação antropométrica

No processo de treino, é fulcral saber quais as características antropométricas dos atletas com quem estamos a trabalhar. Para a prescrição de treino estas avaliações são uma mais valia tanto na prescrição de treino como no seu controlo, tendo como base valores padrão.

Ao longo do estágio juntamente com o meu orientador definimos que eu teria que realizar três avaliações ao longo da época. A primeira avaliação realizou-se no mês de Outubro no dia dez pelas 19 horas nas Piscinas Municipais de Vila Real. Ficando esta definida como avaliação de pré-época. Como esta era a primeira avaliação realizada tive que pedir aos atletas várias informações tais como, data de nascimento, peso, altura, envergadura, escalão e presenças na seleção regional e nacional. Depois passei à recolha de dados prática na qual consistiu na recolha dos seguintes perímetros, braço, braço com contração, cintura e geminal. Todos estes dados foram devidamente colocados numa tabela (Anexo XI) e posteriormente atualizados sempre que se realizava uma nova avaliação antropométrica.

A segunda avaliação decorreu no mês de Março, no dia quatro pelas 18 horas e 30 minutos nas Piscinas Municipais de Vila Real. Esta avaliação foi mais rápida sendo que apenas foram retirados perímetros iguais aos da primeira avaliação.

A terceira e última avaliação ocorreu no mês de Maio no dia vinte e seis pelas 19 horas na qual foram recolhidos novamente os perímetros necessários. De referir que o objetivo destas avaliações foi, controlar vários perímetros dos atletas e posteriormente fornecer os respetivos dados aos treinador do GCVR.

4.2.2 Fichas de observação

No início do meu estágio tive um período no qual consistia observar o treinador do GCVR e o comportamento por ele adotado em distintas situações. Juntamente com o meu orientador realizei uma ficha de observação (Anexo IX) na qual registava o tempo despendido em determinados pontos do treino. Realizei dezasseis observações, sendo oito de treino em seco e outras oito de treino de água.

No fim de cada observação realizada, tinha que realizar a contabilização total de tempo despendido em determinadas ações e realizar uma reflexão na qual referia o que tinha ocorrido no treino em questão. Na minha opinião o período de observação é um período muito importante para o estagiário aprender o que deve ou não fazer.

4.2.3 Relatórios mensais

Ao longo do meu estágio no fim de cada mês realizava um relatório mensal (Anexo X), no qual indicava todas as dificuldades vivenciadas, atividades realizadas, e qual a minha intervenção no processo de treino no mês em questão. Este tipo de documento era sempre realizado na primeira semana do mês seguinte para que nunca fosse perdida informação e para que o mesmo fosse devidamente escrito. Nos vários relatórios realizados desrevi sempre tudo o que acontecia no estágio. Eu penso que este tipo de documentos são importantes para que o estagiário possa perceber se está a cumprir com o acordado na convenção de estágio ou não,

4.3 Planeamento

O ato de planear pressupõe a existência de um caminho que leva a um futuro melhor que as circunstâncias atuais, constituindo um projeto sistémico dos procedimentos a serem tomados para obtenção de objetivos. Um dos meus principais objetivos da realização deste estágio foi desenvolver as habilidades técnicas em contexto prático, tais como as capacidades de organizar, observar, analisar, intervir e em contextos distintos ficar a conhecer o que é o treino na natação, ficando a conhecer a realidade do clube onde realizei o estágio (GCVR) mas acima de tudo tentar compreender os aspetos base do planeamento.

4.3.1 Planeamento no GCVR

O planeamento no GCVR tem como referência 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.

Oliveira (2004), indica que, Verkhoshanski criou o modelo de periodização por blocos que bem estruturado, permite ao atleta alcançar múltiplos picos na mesma época desportiva. De acordo com Gomes (2002), o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski baseia-se nos seguintes conceitos:

- Programação: fase onde é definida a estratégia e o processo de treino.
- Organização: trata-se da realização prática do programa, considerando-se as condições reais e as possibilidades concretas do atleta.
- Controlo: são os critérios estabelecidos previamente com o objetivo de informar periodicamente o nível de adaptação apresentado pelo atleta.

Gomes (2002), afirma que, as etapas ou blocos do treino são caracterizados por uma grande concentração de cargas, e o conteúdo dos exercícios apresenta uma característica similar ao competitivo, chamado pelo autor de preparação especial ou específica.

Um ciclo de treino é formado normalmente por três blocos de preparação.

O bloco A é o que apresenta o maior volume de toda a temporada, tem como objetivo aperfeiçoar os níveis de performance alcançados na temporada anterior e criar novas perspectivas de performance para a atual temporada. De acordo com a literatura existente este bloco dura por volta de doze semanas. O principal objetivo é a preparação do aparelho locomotor, aumento do impulso nervoso e aumento da influência das cargas no organismo (Gomes, 2002).

O bloco B tem uma duração aproximada de dois a três meses. Neste bloco o volume diminui até aos níveis ótimos, permitindo o aperfeiçoamento das capacidades competitivas dos atletas, e os atletas participam em competições de menor importância, as quais vão funcionar como exercícios específicos no treino do atleta (Gomes, 2002).

O bloco C é o momento em que o atleta apresenta os níveis máximos de performance e está apto a participar nas competições de maior importância. Por outras palavras podemos afirmar que o atleta alcançou o "pico" de forma.

A periodização por blocos permite a realização de vários ciclos por temporada, e os ciclos não precisam necessariamente ser divididos em três blocos de treino. Apenas o bloco C está sempre presente em todos os ciclos.

Como a periodização do treino contém tantas variáveis e depende de tantas circunstâncias, o modelo ideal existe apenas na teoria. 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.

4.3.2 Processo treino

O processo de treino no GCVR é simples e é realizado tendo em conta as obrigações escolares, ou seja, os atletas treinam todos os dias. Quando os atletas se encontram em período escolar os treinos são realizados de segunda a sexta ao fim do dia com início marcado às 18h30min e com fim previsto para as 22h. Aos sábados os treinos são realizados da parte da manhã das 09h com fim previsto às 11h30min. O treino tem sempre como base o treino físico (seco) e o treino de natação (água). Quando os atletas se encontram de férias e o planeamento assim indica, os atletas realizam treinos bidirários em alguns dias da semana. Na aproximação de uma competição com um alto grau de importância o treino dos atletas e os dias do treino são adaptados tendo em conta essa mesma competição.

4.3.3 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 porque o treinador acha importante a participação dos nadadores em distintas provas para que estes estejam sempre em contacto direto com a competição, mesmo que esta seja reduzida.

Segundo Matveiev (1991) a periodização tem como objetivo proporcionar a um atleta em competição a forma desportiva, ou seja o estado no qual ele está preparado para a obtenção de resultados desportivos. Existem três períodos fulcrais em todo este processo. Sendo eles, o período preparatório, competitivo e transitório.

Para Matveiev (1991) o período preparatório deve ser visto como uma introdução ao plano anual do atleta. 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.

Relativamente ao período competitivo, este é o consolidar e aprofundar de habilidades individuais do atleta. 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.

Por fim existe o período de transição, como o nome indica é um período onde existe uma transição de cargas e intensidades de treino para que os atletas possam reaver algum do conforto físico necessário para progressivamente conseguirem alcançar um novo pico de forma de maneira a competirem ao mais alto nível.

4.3.4 Macro Ciclos

No GCVR não existem planos de macrociclo definidos, o que há é uma divisão subjetiva do que irá acontecer ao longo da época e esta pode ser alterada assim que necessário para ir de encontro aos objetivos dos atletas.

4.3.5 Mesociclos

No caso do GCVR os mesociclos 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 e no período de preparação específica onde se inserem as séries típicas de velocidade realizadas no clube.

No período preparatório geral, o objetivo do treino é construir o princípio 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;
- Melhorar o nível técnico;
- Estabelecer metas a atingir nas competições;

O período preparatório específico, 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.

4.3.6 Microciclos

Os microciclos são microestruturas dos sistemas de periodização que correspondem a um conjunto de sessões de treino (Anexo III e IV). A duração é de uma semana e no GCVR são constituídos por seis sessões de treino no período escolar e no término do período escolar são constituídos por oito a nove devido aos treinos diários sem contar com as unidades de treino em seco.

O que difere de um microciclo para outro são os volumes e as intensidades. Normalmente os treinos rondam os 15km semanais quando os atletas se encontram no período geral. As intensidades neste período são baixas a moderadas. São realizados exercícios de teor geral tendo como objetivo o ganho de condição física. Assim que entram no período específico os atletas em média realizam 34km semanais, realizam perto de 6km por dia. As intensidades neste período aumentam exponencialmente. O treino deixa de ser de “quantidade” e passa a intensidade. Exercícios muito rápidos e muito explosivos. Normalmente neste período os atletas entram na fase de especificidade. No período competitivo as médias são mais baixas, pois o treinador privilegia o treino técnico e ao longo do treino tenta desenvolver situações reais de competição, para que os atletas estejam melhor preparados para a competição que se aproxima.

Os microciclos mudam constantemente de acordo com 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 aquisição técnica 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;

4.3.7 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 do GCVR, como por exemplo a diversidade de exercícios que são realizados (Anexo V). No caso do GCVR os treinos nunca são iguais aos anteriores. É preocupação do treinador realizar exercícios sempre diferentes dos realizados nessa mesma semana. É uma ótima maneira de implementar novas rotinas nos atletas e de explorar a potencialidade de determinados exercícios.

Outro ponto interessante relativamente aos microciclos é que nestes existem sempre exercícios nos quais se utilizam as palas ou barbatanas. Tem como principal objetivo a habituação dos atletas a estas, visto que o principal objetivo do uso das mesmas é o treino de força específica ou no caso das barbatanas, para a recuperação fisiológica quando são realizadas a um ritmo lento, para o treino da técnica em velocidades lentas.

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 atletas, há uma diferenciação em relação ao volume e a intensidade entre os diferentes grupos.

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 planejar 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 GCVR, mas como não existe um macrociclo bem definido, a unidade de treino é realizada tendo em conta o planeado no mesociclo, existindo sempre o aquecimento que é sempre um exercício de técnica, a parte principal onde é trabalhado a totalidade do objetivo da sessão de treino e depois a parte final onde se realiza um exercício para uma boa recuperação para a sessão de treino seguinte.

Em relação à minha intervenção, esta resumiu-se à criação de unidades de treino e posteriormente colocação das mesmas em prática. Este processo decorreu da seguinte forma.

Primeiramente realizei várias observações ao treinador do GCVR, com a finalidade de saber quais os pontos fundamentais aquando da lecionação de uma unidade de treino e qual a postura a adotar. Depois de várias fichas de observação realizadas, fichas estas criadas juntamente com ambos os orientadores de estágio, realizei uma reunião com o meu tutor de estágio na qual o principal objetivo era aprender a criar um plano de treino de natação e aprender como gerir os vários tipos de carga no treino. Depois desta reunião passei a criar unidades de treino nas quais o meu tutor lançava um objetivo e eu tinha que criar uma unidade de treino com resposta a esse objetivo. Este tripo de trabalho foi muito importante, pois foi aqui que comecei a “jogar” com as cargas e onde aprendi a manipulá-las.

Depois de várias unidades de treino realizadas o meu tutor indicou que no mês de Abril e Maio eu iria ter que colocar em prática essas mesmas unidades de treino sozinho. Foi aí que comecei a lecionar treinos sozinho. Em suma posso indicar que realizei cinco treinos com a ajuda e orientação do meu tutor. Treinos criados por mim próprio e colocados em prática sozinho foram três. Destes três destaco o ultimo treino no qual tive que realizar várias adaptações devido à grande quantidade de atletas no treino e à proximidade de uma competição de elevado grau de importância.

4.3.8 Classificação e descrição das zonas de treino

O planeamento do processo de treino em modalidades individuais, fechadas e cíclicas, tais como a natação, é unanimemente reconhecido como sendo essencial para o caminho correto e harmonioso do desenvolvimento das capacidades dos nadadores (Vilas-Boas, 1998; Navarro e Rivas, 2001; Sweetenham e Atkinson, 2003; Camiña, Cancela e Pariente, 2008). Um aspeto fundamental a considerar na execução das tarefas inerentes ao planeamento é a quantificação de carga do treino.

Por este motivo foi-me pedido para elaborar um quadro onde estivessem explícitas as diferentes zonas de treino de acordo com as ideias do treinador do GCVR. Estas foram utilizadas como objetivo do treino durante o processo de periodização, com a finalidade proporcionar adaptações fisiológicas para melhorar o desempenho dos nadadores. Após a análise detalhada juntamente com ambos os orientadores de estágio chegamos à seguinte versão final:

Tabela 5 - Classificação e descrição das zonas de treino de natação no GCVR

Classificação e descrição das zonas de treino				
Zonas	Descrição	Duração	Pulso (10s)	Séries Típicas
A0	Retorno à calma, relaxar entre séries, controlo do corpo, técnica.	Indeterminada	Mais baixo Possível	8x50 (mais devagar possível) 2x200 (menor splash possível) 6x100 (pulso mais baixo possível)
A1	Aeróbio base, velocidade de nado abaixo do limiar anaeróbio. Nadar longas distâncias com uma velocidade moderada.	20' a 30'	24/25	2x(400+200+300+100) 2x(8x100) 10x150
A3	Capacidade aeróbia, nadar a uma velocidade aproximada do nível individual do limiar anaeróbio.	10' a 30'	27/28	3x6x100 2x(2x200+100+6x50) 8x(100+75+50)
PA	Potência aeróbia, trabalho a alta intensidade do VO ₂ máx. Desenvolvimento do VO ₂ máx e potência aeróbia.	4' a 8'	Máx	16x50 8x100 3x(2x100+4x50)
Sp1	Capacidade anaeróbia, estimulação da produção de energia e recrutamento das fibras musculares rápidas.	25" a 45"	Máx	6x50 2x8x50 2x(2x50+75)
Sp2	Potência anaeróbia, velocidade de nado acima do limiar anaeróbio. Produção de elevados níveis de acidose.	1' a 1'30"	Máx	4x100 3x150 8x75
Sp3	Execuções explosivas, curtas e rápidas.	5" a 15"	Máx	8x15m sprint com salto 6x15" Vertical Kick 8x20m sprint
R1	Séries que simulam o ritmo de 100m.	12" a 30"	Máx	3x4x25 2x8x25 3x(2x25+50+2x25)

Para a construção do presente quadro foi tido em conta o quadro da classificação e descrição das zonas de treino, elaborado por Vilas-Boas (1999). Fazendo uma pequena comparação entre ambos os quadros em primeiro lugar observamos desde logo a maior distinção que existe entre zonas por parte do treinador do GCVR. Acrescenta o A0 que apenas é indicado quando os atletas realizam treino de recuperação ou treino de técnica geral. Outro aspeto que observamos é que no caso do treinador do GCVR, este divide os vários tipos de "sprints" por zonas assim como os vários ritmos de prova também eles por zonas. Na minha opinião com esta divisão tão detalhada é mais fácil realizar a contabilização das cargas.

Seguidamente temos a junção da zona de treino potência láctica (PL) com a potência aeróbia (PA), por parte do treinador do GCVR. O treino de PL foi realizado de forma a complementar o treino da PA na preparação dos nadadores para as provas de meio fundo, devido a razões de natureza tática que envolvem a performance nestas distancias. Sabendo que no GCVR não existem atletas fundistas o treino PL deixa de ser contabilizado.

Por fim indicar a supressão da zona de treino tolerância ao lactato (TL). De facto o treino TL existe no GCVR, contudo o mesmo não é inserido no quadro de classificação de zonas de treino por parte do treinador do GCVR.

4.4 Treino em seco

O treino em seco tem vindo a assumir um papel de destaque cada vez maior na preparação global dos nadadores. Um nadador com baixos indicadores de força ou flexibilidade proveniente de uma má preparação física pode apresentar um menor rendimento físico e técnico e a probabilidade de lesões pode aumentar. Por estes motivos, no GCVR o treino em seco é dividido em três tipos: i) treino de força; ii) treino de condição física geral e iii) treino de flexibilidade.

4.4.1 Treino de força

De acordo com os ideais de hoje, os nadadores, apresentam indícios de realizar algum tipo de treino de força. O objetivo desta preparação física é atualmente baseada em dois princípios: i) ajuda na prevenção de lesões e, ii) eleva o desempenho. Nesta linha de pensamento, o treino da força deve ser integrado de forma apropriada em todo o processo de treino (Kluemper, Uhl e Hhazelrigg, 2006; Salo e Riewald, 2008). Assim o treino da força constitui-se como parte integrante da preparação dos nadadores de competição. Por este motivo no GCVR os treinos em seco relativos ao treino da força, eram realizados ou no ginásio do clube ou por via de exercícios variados com o objetivo de melhorar a

capacidade de força. A intensidade deste tipo de treino era variável consoante o momento de época e consoante as necessidades dos atletas. De referir que era um treino individualizado tendo em conta as capacidades de cada atleta assim como a sua composição morfológica e idade. Maioritariamente das vezes o treino era direcionado ao treino da força explosiva. Esporadicamente eram realizados treinos de força resistente. O treino da força é fundamental na modalidade de natação para uma maior evolução dos atletas.

Neste tipo de treinos eu entrevistava sempre que era necessário corrigir algum atleta na realização dos exercícios. Lecionei sozinho três treinos de força. Todos eles foram planeados de acordo com as ideias do treinador do GCVR (Anexo VI). Na minha intervenção neste tipo de treinos destaco um treino no qual tive que criar uma sessão de treino de força no momento para combater lacunas físicas de 4 atletas.

4.4.2 Treino condição física geral

O treino de condição física geral é importante para os nadadores pois completa o treino da força enquanto oferece também uma variedade de exercícios e uma forma diferente de treino. Este tipo de treino deve ser entendido como um complemento do treino dentro de água (Breed e Young, 2003) e em nenhuma circunstância deve substituí-lo (Sweetenham e Atkinson, 2003). No GCVR este tipo de treino era realizado sempre antes do treino de água, o que possibilitava aos atletas um aquecimento muito mais rico.

A minha intervenção neste tipo de treinos era participando nos exercícios para que assim os atletas pudessem observar como realizar determinados exercícios e que tivessem contacto com novos exercícios por mim colocados em prática. Foram muitos os treinos dos quais fiz parte. De referir ainda que realizei dois treinos no exterior das piscinas, mais precisamente no parque Corgo de Vila Real, com finalidade de melhorar a condição física geral dos atletas. Baseou-se num treino de corrida de trinta minutos, seguido de um circuito de exercícios variados com a finalidade de melhorar a coordenação e a destreza física, assim como o tempo de reação dos atletas.

4.4.3 Treino de flexibilidade

A função muscular é balanceada entre força e flexibilidade e o treino da flexibilidade é tão importante quanto o treino da força para a performance do nadador (Salo e Riewald, 2008). Neste caso o GCVR realizava este tipo de treino duas a três vezes por semana. O treinador defende o treino da flexibilidade como sendo um treino importante para uma maior prevenção de lesões.

Este foi talvez o tipo de treino no qual senti menos à vontade. Para muitos este deve ser o treino mais fácil de lecionar. Para mim foi talvez dos mais complexos. Primeiramente eu observei o tipo de exercícios que o treinador do GCVR realizava. Tratavam-se de exercícios que nunca tinha visto em lado nenhum. exercícios muito específicos da modalidade de natação que permitem aos nadadores ganhar maior amplitude de movimento, ou seja amplitude articular. Apresentavam-se como exercícios específicos focados exclusivamente em cada região do corpo. Neste treino percebi que é necessário ter alguma sensibilidade quando se aplicam exercícios e se realizam determinadas ações. Pois um pouco de força a mais na aplicação da manobra e pudemos colocar o atleta em risco de lesão.

Provavelmente a falta de prática e falta de contacto com este tipo de exercícios fez com que me retraísse um pouco aquando da sua realização, tendo dificuldades na manipulação e execução do mesmo. Algo que tentei colmatar ao longo do estágio.

Foi muito bom ter vivenciado este tipo de treinos pois aprendi muito relativamente ao treino de flexibilidade. Em prática nunca realizei nenhum treino deste género, contudo sempre que necessário prestava auxílio aos atletas aquando da sua realização.

4.5 Competições

Ao longo do estágio acompanhei a equipa do GCVR nas seguintes competições:

- Campeonato Regional Absoluto - Vila Real (21 e 22 de Novembro)
- Campeonato Nacional Clubes 1ª Divisão - Coimbra (19 e 20 de Dezembro)
- Torneio Cidade de Vila Real – Vila Real (10 de Junho)



Figura 6 - Campeonato Nacional Clubes 1ª Divisão (fonte própria)

A minha presença nas três competições acima indicadas teve como objetivo observar e analisar como se desenrolam as competições a nível regional e nacional de Natação Pura, tendo sido momentos de grande aprendizagem pessoal. Em termos práticos as minhas funções eram de cronometrista, tirava certos parciais que treinador pedia e alertava os atletas sempre que a prova se aproximava. Sendo que na maioria os atletas já tinham vivências mais que suficientes para perceberem onde deviam estar e quando deviam estar. Algo que vinha sendo trabalhado por parte do treinador do GCVR. Pois ele defende que nestas idades os atletas tem que ser responsáveis e perceber a “mecânica” dos processos dentro da piscina relativamente às provas e devem ser eles próprios a saber quando devem ir para a camara de chamada ou para o aquecimento.



Figura 7 - Torneio Cidade de Vila Real (fonte própria)

4.5.1 Avaliação cinemática

A natação pura chegou a um patamar de desenvolvimento no qual a vitória ou a quebra de recordes está dependente de diferenças muito pequenas, décimos a centésimos de segundo.

A técnica é, unanimemente, considerada como um dos fatores determinantes em termos de rendimento desportivo (Alves et al., 1996). Por outro lado, o desenvolvimento da técnica, ao longo da carreira do desportista, condiciona a sua prestação final, limitando ou ampliando as suas possibilidades de sucesso desportivo.

Nas técnicas de nado torna-se difícil definir qual a melhor posição geral do corpo a adotar. Souto (2000) justifica esta dificuldade com o facto de o nadador assumir diferentes posições corporais, dos membros superiores, durante as diferentes fases do ciclo gestual.

A observação de nadadores de alto nível mostra-nos que a gestão do esforço durante a prova é um fator determinante da performance (Verger, 1993). Por este motivo em discussão com o meu orientador de estágio resolvemos realizar uma avaliação cinemática a quatro atletas do género feminino do GCVR. Antes de mais referir que a realização desta avaliação cinemática foi muito importante para a minha aprendizagem sobre a cinemática na natação, contudo posso indicar que a realização deste tipo de tarefa foi dificultado pela dificuldade em encontrar informação na literatura na qual pudesse basear os resultados obtidos.

Esta avaliação foi realizada no Campeonato Nacional Clubes 1ª Divisão realizado nos dias 19 e 20 de Dezembro na cidade de Coimbra, em piscina de 50m. Os dados obtidos são apresentados na Tabela 6:

Tabela 6 - Avaliação cinemática em contexto de prova

Nome	Prova	v (m/s)	FG (Hz)	DC (m)	IN (m ² /c/s)
Ana Leite	50m Costas	1,67m/s	0,75Hz	2,22m	3,70m ²
	100m Livres	1,72m/s	0,75Hz	2,29m	3,93m ²
Joana Pinto	50m Livres	1,79m/s	0,75Hz	2,38m	4,26m ²
Ana Nóbrega	100m Mariposa	1,54m/s	0,75Hz	2,05m	3,15m ²
Margarida Guedes	200m Costas	1,32m/s	0,60Hz	2,2m	2,90m ²

(v: Velocidade média; FG: Frequência gestual; DC: Distancia de ciclo; IN: Índice de nado)

De acordo com a literatura existente, a capacidade de atingir e manter a frequência gestual adequada à velocidade de nado desejada está intimamente relacionada às capacidades metabólicas (Chatard et al., 1990). Assim, nadadores que conseguem manter determinada frequência gestual ao longo de uma prova de natação, tendem a apresentar maior consumo máximo de oxigênio (Chatard et al., 1990). Por outro lado, independentemente das características do nadador, fundista ou velocista, as relações entre frequência gestual e distância de ciclo são essenciais, não apenas para a determinação da velocidade média de nado, mas também para a manutenção da velocidade de nado, do ponto de vista de eficiência propulsiva (Castro, 2002).

Mesmo compreendendo que o desempenho na natação pode ser descrito como a capacidade de nadar a distância prescrita, conforme as regras, no menor tempo possível (Mujika, 2002), torna-se claro que a interação entre fatores biomecânicos,

antropométricos e fisiológicos são determinantes do desempenho do atleta. A quase totalidade dos estudos sobre o desempenho em natação tem sido realizada entre nadadores de alto nível competitivo (Marinho et al., 2006).

A natação não é uma modalidade praticada apenas por nadadores de alto nível, normalmente com características homogêneas (Castro, 2007), ou seja, considerando os efeitos das características antropométricas sobre o arrasto, nadadores de alto nível tendem a apresentar medidas corporais semelhantes. Por outro lado, nadadores ditos "normais" que normalmente não procuram desempenho competitivo possuem características corporais distintas dos nadadores de alto nível.

De acordo com a bibliografia recente (Costa et al, 2011) realizando uma comparação entre atletas medalhados e os atletas do GCVR, conseguimos obter resultados muito positivos. No caso da atleta Ana Leite, pudemos indicar que esta atleta na prova de 100m livres consegue realizar uma DC acima da média dos atletas presentes no 13º Campeonato do Mundo FINA e realiza a mesma prova com uma velocidade dentro da média de atletas medalhados neste mesmo campeonato.

No caso da atleta Joana Pinto pudemos indicar que na prova de 50m livres aproxima-se muito da velocidade média de prova dos medalhistas analisados no 13º Campeonato do Mundo FINA. Em relação à DC, é observável que perante o valor alcançado este fica abaixo da média indicada no estudo tido em conta para comparação (Costa et al, 2011).

É importante que os profissionais da área da natação pura debruçassem sobre esta temática e que realizassem mais estudos relativos a este problema. Na minha opinião, deveriam ser realizados estudos tanto a atletas profissionais como a atletas amadores.



Capítulo V
Atividades de promoção e formação

5. Atividades

5.1 Atividade de promoção

Quando iniciei o meu estágio, foi indicado por parte da diretora do curso de Desporto da ESECD, que teríamos que tentar realizar uma atividade de promoção na qual promovêssemos o nosso local de estágio e o respetivo curso de Desporto.

Desde cedo que comecei a planear o que fazer e como fazer. As ideias eram muitas, mas a execução das mesmas tornavam-se difíceis ou até mesmo impossíveis. Primeiramente em conjunto com o meu orientador de estágio pensei em realizar uma palestra cujo o tema seria, “A importância da nutrição na natação”. Esta ideia nunca foi em frente devido ao facto de na minha opinião ser algo que não iria cativar a atenção dos atletas. Estar um determinado tempo sentado a observar alguém a falar de um determinado assunto, não é muito apelativo para os jovens de hoje em dia. Por esta mesma razão defendi que a atividade de promoção a desenvolver teria que ser algo prático ligado à natação. O meu orientador sempre me apoiou nesta mesma ideia.

A minha segunda ideia foi a realização de um dia diferente, ao qual eu iria chamar, “Um dia radical em Lamego”. Consistia na deslocação à cidade de Lamego, onde os atletas iriam treinar numa piscina de 25m de 8 pistas, com excelentes condições, iriam realizar uma pequena atividade de orientação na qual estaria inerente o treino físico, e da parte da tarde iriam realizar uma atividade radical na Serra das Meadas em Lamego. Esta ideia não seguiu avante devido a questões financeiras que se imponham na realização da atividade radical.

Como ultima ideia surgiu a “Festa da Natação”. Sendo esta a ideia que viria a persistir e que foi desenvolvida no meu local de estágio.

A "Festa da Natação" foi um evento que procurou promover a prática de atividade física, nomeadamente a natação, e consequentemente promover o clube GCVR, particularmente os seus serviços uma vez que com a realização desta atividade o principal objetivo foi abordar as diferentes ofertas do clube. Natação para bebés, adaptação ao meio aquático, aprendizagem, aperfeiçoamento a competição e ainda a hidroginástica.

Na minha opinião, as atividades aquáticas representam possibilidades interessantes no que toca à prática de atividades físicas como auxiliares no processo de bem-estar e melhoria da vida como um todo. Vêm evoluindo de maneira satisfatória de acordo com

as exigências da sociedade e do próprio ser humano, sendo uma das modalidades desportivas mais praticadas.

A presente atividade teve a duração de um dia (tarde). Foi realizado no dia 14 de Maio de 2016 com início às 14 horas e com o seu término às 17 horas.

É sabido que para se realizar uma atividade primeiro temos que estabelecer objetivos. Os meus objetivos com a realização desta atividade foram os seguintes:

5.1.1 *Objetivos gerais*

- Promover o Ginásio Clube Vila Real e as suas atividades;
- Incentivar para a prática da atividade física, nomeadamente natação;
- Conceber hábitos de participação contínua em atividades físicas;

5.1.2 *Objetivos específicos*

- Incentivar a prática de atividades aquáticas;
- Incentivar a inserção na competição na natação;
- Promover as instalações do clube bem como o pessoal nela inserido;
- Promover o trabalho dos alunos realizado ao longo do ano nas distintas áreas;

Para além dos da criação de objetivos também realizei uma pequena análise relativamente à população alvo existente no clube e defini a quem seria destinada a atividade.

Deste modo, a “Festa da natação” foi uma atividade destinada a todos os alunos pertencentes ao Ginásio Clube Vila Real, assim como aos seus familiares, que tiveram hipóteses de interagir com os seus filhos/sobrinhos/netos/etc. no meio aquático. Nesta atividade não existia idade mínima de participação.

Relativamente ao formato da atividade, esta foi realizada de forma sequencial por idades, do menor para o maior escalão, culminando com uma aula de hidroginástica.

Sendo esta uma atividade de demonstração das capacidades/habilidades técnicas dos alunos e atletas do GCVR, eu criei uma ordem que foi seguida detalhadamente da seguinte forma. Em primeiro lugar surgiram os alunos das aulas do GCVR, os jovens nadadores realizaram uma pequena demonstração das suas capacidades/habilidades aprendidas ao longo do ano. A equipa de competição realizou uma demonstração do trabalho realizado no clube e apresentaram alguns dos muitos prémios conquistados ao mais alto nível ao longo da presente época.

Por fim, para dar como terminado a atividade realizou-se uma aula de hidroginástica para todos os presentes e com momentos de lazer e descontração dos atletas e dos pais que participaram ativamente na festa. Seguidamente realizou-se um pequeno lanche convívio onde foram entregues diplomas de participação (Anexo VIII) aos alunos e atletas presentes na atividade.

De salientar ainda que para a promoção da atividade desportiva “Festa da Natação” foi realizado um cartaz (Anexo VII), que foi posteriormente exposto em locais estratégicos para tentar atrair o maior número de pessoas para a participação na atividade. Realizei ainda a divulgação da atividade recorrendo às redes sociais nomeadamente o Facebook Oficial do GCVR.

5.2 Atividades de formação

5.2.1 Ação de formação “Adaptação ao meio aquático”

A ação de formação “adaptação ao meio aquático”, foi realizada em Lamego, no complexo de piscinas de Lamego, sobre a alçada da ARNN. Esta ação de formação consistiu na abordagem de vários pontos essenciais que devem ser tidos em conta aquando da lecionação de aulas de adaptação ao meio aquático. Foram abordados quais os procedimentos que se devem adotar no caso das crianças serem difíceis de “educar” e quais as várias estratégias que existem para dissuadir as crianças para que estas gostem da aula. Foram também abordadas vários exercícios que existem para a aprendizagem e/ou melhoria de determinadas ações. Por fim realizou-se um pequeno debate onde foram expostas várias dúvidas dos formandos que foram prontamente esclarecidas por parte da formadora, Raquel Marinho. Pessoalmente posso afirmar que este tipo de formações são muito importantes para um futuro técnico da modalidade. Penso que a adaptação ao meio aquático, mesmo não estando diretamente ligado ao processo de treino, é o ponto de partida para a implementação de rotinas nos alunos que mais tarde possam vir a integrar o processo de treino e competição de natação pura. De referir que por vezes, más experiencias nesta fase de aprendizagem por parte dos alunos reflete-se no abandono da modalidade.

5.2.2 Ação de formação “Gestão e certificação de escolas de natação”

“Gestão e certificação de escolas de natação” foi a formação realizada na cidade do Peso da Régua, pela ARNN, na qual se abordou a temática das escolas de natação em Portugal. Atualmente a Federação Portuguesa de Natação, pretende aumentar o numero de escolas de natação existentes no país. Este projeto visa promover a natação e implementar hábitos de vida saudáveis conjuntamente com a prática da natação na sociedade. Nesta formação foi explicado como se realiza todo o processo de criação de escola de natação, assim como os pontos necessários alcançar para a criação de uma escola de natação de qualidade. Ao longo desta formação foram muitas as dúvidas existentes, devido ao facto de se tratar de um assunto novo e pouco explorado a nível nacional. Foi uma formação muito rica e muito importante pessoalmente. Fiquei com uma ideia geral do necessário para a criação de uma escola de natação na região e mais ainda, quais os ideais para se alcançar bom resultados na mesma. De referir que ao longo da formação, tivemos em contacto com testemunhos reais de atletas que se formaram tendo como base a frequência numa escola de natação. A ação de formação foi dirigida pelo Professor Pedro Mortágua Soares.

5.2.3 Ação de formação ”A classificação e o treino desportivo no andebol em cadeira de rodas”

Não tendo sido uma ação de formação específica da modalidade de natação, marquei presença na ação de formação “A classificação e o treino desportivo no andebol em cadeira de rodas” realizada no Instituto Politécnico da Guarda, pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. A qual consistiu no contacto direto com indivíduos com deficiência motora, onde realizámos parte prática com esses mesmo indivíduos, tendo estado presente o selecionador de Portugal da seleção de andebol em cadeira de rodas, sendo também ele o capitão da seleção. Esta formação como referi anteriormente não é específica da modalidade de natação, mas eu sou da opinião que um bom profissional é aquele que possui conhecimentos alargados e que consegue retirar informações relativas ao treino de modalidades distintas e adaptar para a modalidade de natação. Penso que este tipo de formações são importantes, mais ainda se fossem realizadas no âmbito da natação, no meu caso.

5.2.4 XVI Jornadas da sociedade portuguesa de psicologia do desporto

A presente ação de formação realizada no Instituto Politécnico da Guarda, pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, foi deveras muito interessante e muito rica em termos de aprendizagem. Foi uma formação na qual os formandos presentes eram elementos com alto reconhecimento científico na sociedade e no tema em questão. Com a presença nesta formação consegui colmatar algumas lacunas que sentia relativamente a questões de teor psicológico no âmbito da natação. Adquiri novos conhecimentos que penso que serão muito uteis num futuro próximo.

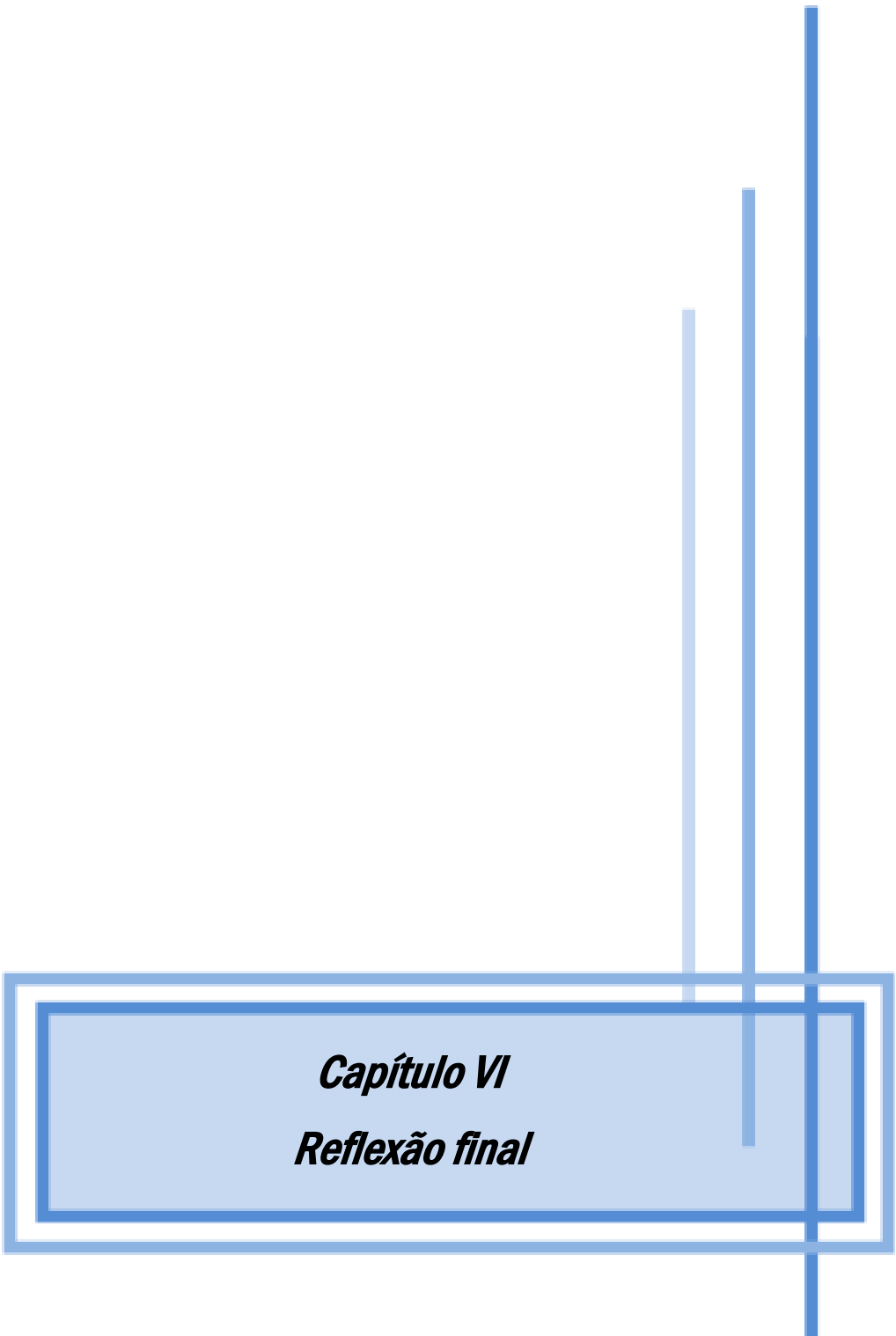
5.2.5 Curso elementar de arbitragem de Natação Pura

No princípio do ano de 2014 realizei o curso elementar de arbitragem de Natação Pura por parte da ARNN, relativo à vertente de natação pura, com o qual fiquei habilitado a arbitrar competições regionais e nacionais. Ao longo deste ano consolidei este mesmo curso tendo realizado a vertente de águas abertas, estando atualmente habilitado também para exercer a função de árbitro nas competições de águas abertas regionais e nacionais.

5.3 Outras atividades

Ao longo do estágio colaborei numa recolha de dados juntamente com o meu orientador de estágio, Prof. Mário Costa com vista a elaboração de um estudo relativo à força, no qual se pretendia observar se o treino de força deve ser aplicado antes ou depois do treino de água. Foi uma boa experiência, pois tive oportunidade de perceber quais os procedimentos a adotar neste tipo de situações para proceder à recolha dos dados e tive a oportunidade de estar em contacto com material de investigação.

De referir ainda outro momento no qual colaborei novamente na recolha de dados juntamente com um aluno inscrito no mestrado - Ciências do Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) com vista à elaboração de um estudo relativo ao dispêndio energético na natação nos quatro estilos da natação pura.



Capítulo VI
Reflexão final

6. Reflexão final

O estágio é sem dúvida bastante importante para a preparação de qualquer técnico com expirações a técnico de desporto, permitindo-lhe ganhar experiências. O objetivo deste estágio curricular foi de me oferecer, quer no sentido pessoal quer no profissional oportunidade de colocar em prática as minhas aprendizagens e também refletir no que se faz e pode-se fazer, na tentativa de procurar respostas para melhorar a vida da comunidade, que possivelmente posso vir a encontrar no meu futuro profissional.

O estágio realizado permitiu-me verificar as muitas dificuldades que encontraremos na vida profissional, mas também, forma de as solucionar. Acredito ainda apesar dos obstáculos, que a vontade de os superar e de adquirir novas competências, associada a uma enorme vontade de querer desempenhar bem todas as tarefas nas quais estava envolvido, foram sem duvida os grandes motivos que me permitiram lutar e continuar em frente.

A realização do estágio revelou-se muito proveitosa e significativa, na medida em que tive a possibilidade de vivenciar certas situações marcantes, que de outra forma seriam impossíveis. Situações tais como, estar em contacto direto com grandes nomes da nataçãõ pura portuguesa. Vivenciar diretamente como é que os atletas realizam o seu dia quando se encontram um fim-de-semana fora do seu local de habitação e têm que adaptar as suas rotinas tendo em conta a competição que terão nesse mesmo dia. E ainda a união de grupo, a entreaajuda, a garra, ambição e vontade de ganhar juntos demonstrada. Nunca tinha sentido uma união tão grande dentro de um clube de nataçãõ Todas estas situações marcaram muito o meu estágio, situações estas que ficarão para sempre na memória, como bons e grandes momentos.

Todas estas situações ocorreram ao longo do estágio. Estágio este que decorreu ao longo de nove meses. No decorrer do meu estágio no que se refere aos três primeiros meses (Setembro, Outubro e Novembro) senti que o conhecimento teórico apreendido nas diversas Unidades Curriculares complementando com pesquisas efetuadas na área, me ajudaram bastante, A adaptação ao espaço, às pessoas e à modalidade foi fácil. A primeira fase do estágio passou muito por observação dos treinos e do funcionamento do clube. Para além de observar os vários treinos, contribui em outras tarefas tais como ajudar na preparação dos treinos no que dizia respeito à preparação do material necessário para a realização dos treinos e no final acondicionar o mesmo material, no local próprio para arrumação na sala do material. Nos meses seguintes a aprendizagem foi muito superior.

Passei a coadjuvar na implementação dos treinos. Realizei várias reuniões com o meu tutor de estágio para perceber os vários processos que existem relativos à planificação de treino e das cargas. Acompanhei a equipa a várias competições, sendo uma delas de um grau de importância muito grande, falo do Campeonato Nacional Clubes 1ª Divisão realizado em Coimbra, onde tive hipótese de estar em contacto com o “top” da nataçãõ Portuguesa.

Nos últimos dois meses, ou seja até ao passado dia 31 de Maio de 2013, data do término do meu estágio, foi uma fase de intervenção constante. Nesta última fase tive que lecionar vários treinos sozinho sendo as unidades de treino criadas por mim mesmo.

Como aspetos a melhorar, penso que a minha colocação de voz na piscina é um deles. Sempre foi uma das minhas maiores dificuldades, contudo com a acústica da piscina e o facto de haver aulas de nataçãõ simultaneamente aos treinos, provoca-me ainda mais adversidades, tendo ainda a condicionante de não conseguir assobiar. O facto de não conseguir passar uma mensagem clara e objetiva foi também umas das dificuldades vividas no início do estágio. Porém todas as dificuldades foram trabalhadas e combatidas de forma a que cheguei ao fim do estágio, com convicção que realizei um bom trabalho e que melhorei muito a minha intervenção enquanto futuro profissional da modalidade.

De referir que por três ocasiões fui convidado a lecionar aulas de nataçãõ para jovens. Foi muito bom o facto de acreditarem em mim e me deixarem responsável por determinados alunos/turmas, permitindo que desse a minha opinião e expusesse todas as minhas dificuldades de modo a conseguir contorná-las. O facto de me darem responsabilidade tornou-me ainda mais competente e profissional.

Penso que a formação profissional deve ser tanto mais diversificada quanto mais a sociedade nos exige, não nos devendo restringir apenas pelo que lecionamos ou pretendemos lecionar. Atualmente e com a crise que nos atinge a todos diretamente, sou da opinião que um bom profissional não é aquele leciona muito bem uma modalidade, mas sim aquele que é capaz de o fazer conseguindo adaptar o seu saber para outras áreas de forma competente e simplificada, devendo tentar ser o mais versátil possível.

Penso que consegui transmitir todo o meu conhecimento e experiência de uma forma simples e prática e sempre com a preocupação de dar a entender aos atletas a razão de ser e a finalidade de cada exercício, o que acredito ter sido uma mais-valia para eles pois já

apresentavam facilmente uma transmissão de conhecimentos de uns exercícios para os outros.

Agora que está finalizado este período de estágio, sinto-me muito contente por ter vivenciado tanta coisa e ter tido o contacto com imensa gente. Agora que cheguei ao final e se tivesse de voltar atrás, escolheria o mesmo sítio como local de estágio, pois fui muito bem recebido e tive sempre a disponibilidade por parte de todas as pessoas que trabalham no Ginásio Clube Vila Real.

Finalmente posso referir que estou muito satisfeito pela minha escolha, pelos bons profissionais que nela trabalham, razão pela qual não me arrependo desta escolha.

Bibliografia

Alves, F. (1989). *Bases Mecânicas da Natação desportiva*. Manual do Curso de II Grau. FPN

Alves, F. (1998). *O modelo biomecânico das técnicas de nado no século XXI: As técnicas alternadas*. I Seminário de Natação.

Alves, F. (2012) *Treino Desportivo com Crianças e Jovens*. Portugal: Faculdade de Motricidade Humana Teoria e Metodologia do Treino Desportivo.

Camiña, F.; Cancela, J.; Pariente, S. (2008). *La planificación del programa de entrenamiento anual*. In J. Cancela, S pariente, Camiña, F, Lorenzo, R. (Eds.), *Tratado de natación. Del perfeccionamiento al alto rendimiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2008, pp. 199-214.

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.

Castro, F. (2007). *Parâmetros biomecânicos do nado crawl apresentados por nadadores e triatletas*. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2002.

Dantas, M. (2003) *Periodização do treinamento*. A prática da preparação física. p. 63-71.

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.

Gomes, A. (2002) *Estruturação e periodização*. Treinamento Desportivo. p. 141-166.

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

Marinho, A.; Keskinen, L.; Rodriguez, A. (2006). *The behaviour of kinematic parameters during a time to exhaustion test at VO₂máx in elite swimmers*. Journal of Movement Studies, v.51, p. 001-010, 2006.

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

- Matveev, P. (1997) *Metodologia e treinamento*. Treino desportivo. Guarulhos: Phorte editora.
- Mujika, I. (2002). *Swimming Performance Changes During the Final 3 Weeks of Training Leading to the Sydney 2000 Olympic Games*. *Internacional Journal of Sports Medicine*. 23, 582-587, 2002.
- Navarro, F.; Rivas, A. (2001). *Planificación y control el entrenamiento en natación*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Olbrecht, J. (2000). *The science of winning. Planning, Periodizing and optimizing swim training*. Luton: Swimshop.
- 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.
- Raposo, A. (2002). *O planeamento do treino desportivo: desportos individuais*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Raposo, A. (2006). *Formar Nadadores – Um processo a longo prazo*. Coleção Desporto e Tempos Livres. Editorial Caminho, SA, Lisboa.
- 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).
- Verkhoshanski, I (1990) *Planificación y programación*. Entrenamiento desportivo. Barcelona; Martinez Roca S.A.
- 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.

ANEXOS

Anexo I - Convenção de estágio

Anexo II - Calendário de provas

GCVR Calendário 2015-2016

COMPETIÇÃO		LOCAL	DATA
Outubro			
24 e 25	Torneio de Abertura ARNN	Mirandela	24 Outubro
31 e 1	Qualificação Camp. Nac. Clubes	Mealhada	
Novembro			
7 e 8	Meeting Internacional do Algarve		
14 e 15	Torneio Regional Meio Fundo e Fundo - Infantis e Juvenis	Chaves	
21 e 22	Campeonato Regional Absoluto	Vila Real	
28 e 29	Campeonato Nacional Clubes 3ª Divisão	Caldas da Rainha	
Dezembro			
5 e 6	Torneio Zonal de Juvenis - Norte	Cantanhede	4, 5, 6 Dezembro
12 e 13	Campeonato Nacional Juniores e Seniores	Porto (CF Portuense)	11, 12, 13 Dezembro
	Torregri I e Encontro de Técnicas Alternadas	Tabuaço	12 Dezembro
19 e 20	Campeonato Nacional Clubes 1ª Divisão	Coimbra	
	Estágio Capacitação Técnica Cadetes I	Tabuaço	29 Dezembro
Janeiro			
2 e 3	Estágio Inter-Regional Infantis	Mirandela	
Fevereiro			
6 e 7	Torneio Cidade de Mirandela	Mirandela	6 Fevereiro
	Meeting Internacional de Lisboa	Jamor	
13 e 14	Meeting Internacional da Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim	
20 e 21	Taça Vale do Tejo - Infantis e Juvenis (Seleção ARNN)	Abrantes	20 Fevereiro
27 e 28	Campeonato Regional de Infantis e Absolutos	Mirandela	
Março			
5 e 6	Torregri II e Encontro de Técnicas Simultâneas	Torre de Moncorvo	5 Março
12 e 13	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Jamor	11, 12, 13 Março
19 e 20	Torneio Zonal de Infantis - Norte	Bragança	18, 19, 20 Março
	Estágio Capacitação Técnica Cadetes II	Torre de Moncorvo	22 Março
Abril			
16 e 17	XIV Torneio Cidade de Espinho - Cadetes	Espinho	
23 e 24	Congresso APTN		
Mai			
7 e 8	Torneio Regional Nadador Completo / Torneio Nadador Completo Cadetes	Bragança	
14 e 15	XI Torneio Vila D'Anta	Espinho	
28 e 29	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra	
Junho			
4 e 5	Meeting Internacional do Porto	Porto (Campanhã)	
	Torneio Cidade de Vila Real	Vila Real	10 Junho
11 e 12	Torneio do Futuro de Cadetes	Castelo de Vide	
18 e 19	X Torneio AEJ	São João da Madeira	
25 e 26	Torregri III e Encontro de Técnicas Combinadas	Lamego	
Julho			
2 e 3	Campeonato Regional de Verão	Santa Marta de Penaguião	
	Estágio Capacitação Técnica Cadetes III	Lamego	11 Julho
16 e 17	Campeonato Nacional de Infantis	Vila Nova de Famalicão	15, 16, 17 Julho
23 e 24	Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos	Jamor	21, 22, 23, 24 Julho

Anexo III - Microciclo geral



Dia		TARDE					Dia		TARDE									
SEGUNDA 21	400 nadar pernas 50 braço direito, 50 braço esquerdo 4x50 costas pernas técnica 4x100 costas 100 completo, 75 completo, 50 completo 1 pernas 4x25 técnica 3x 8x100 capacidade aerobia 2'10" barbatanas + palas 12x75 pernas costas 1'10" 20x25 subaquático 35" 200 relax	AER 1	AER 2	AER 3	TL	VL	5100	TERÇA 22	16x50 liv técnica barbatanas A1 8x50 pernas 1 max, 3 max costas 6x50 1,2,3 costas progressivo 8x25 técnica ez 4x 2x25 max 50 max #Sprinters 8x75 ímpares subaquático máx barbatanas #Juniões #Juvenis 4x 4x25 subaquático 3x50 ME #Sprinters 8x50 45" capacidade aerobia 8x25 costas técnica 4x100 pernas costas 8x50 técnica barbatanas + palas 4 saltos	AER 1	AER 2	AER 3	TL	VL	3100	1000	4100 m	
	5100	5100 m	3100	1000	4100 m													
Dia		TARDE					Dia		TARDE									
QUARTA 23	400 Negative 4x50 pernas 4x100 últimos 25 sair mais longe 4x25 técnica costas 4x costas ritmo200 (r2) 4x25 2x50 4x25 liv técnica 15x100 5 fast, 5 A1 5 pernas 40x25 subaquático 30" 100 relax 100 360	AER 1	AER 2	AER 3	TL	VL	3800	QUINTA 24	3x 2x25 liv técnica 3x50 livres 4x100 pernas costas (posição do corpo snorkel) 4x25 técnica costas 4x75 costas progressivo 25 menor número 50 4x50 costas subaquático rápido a nadar solto on 1'30" 8x25 costas ritmo100 (r1) 100 streamline 4x25 liv técnica 8x25 ritmo100 (r1) 4x50 subaquático rápido 8x100 barbatanas + palas (alternada braço esq, perna direita) 8x50 pernas lateral com snorkel ritmo200 (r2) 3x200 pernas 25 sprint 75 A1 6x15 costas sprint 100 relax	AER 1	AER 2	AER 3	TL	VL	2900	600	890	4390 m
	3800	400	500	4700 m	2900	600	890		4390 m									
Dia		TARDE					Dia		TARDE									
SEXTA 25	400 costas 4x50 subaquático 4x100 mariposa 4x25 técnica 8x50 costas 6x50 costas 25 nadar 25 subaquático 4x25 liv técnica (subir ombro) 2x 6x100 barbatanas + palas sair 10m 4x200 pernas costas 100 relax	AER 1	AER 2	AER 3	TL	VL	4000	SEXTA 25	200 liv 2x100 costas 4x50 mariposa 8x25 mariposa 20x50 liv 50" 8x75 25 completo, 50 pernas (1- respirar 4/4 2- sair aos 15m, 3- viragens rápidas, 4 hipoxia 5 últimos 12,5) 3x200m 50 fast 150 pernas	AER 1	AER 2	AER 3	TL	VL	2850	150	3000 m	
	4000	4000 m	2850	150	3000 m													
Dia		TARDE					Dia		TARDE									
SEXTA 25	200 liv 2x100 costas 4x50 mariposa 8x25 mariposa 20x50 liv 50" 8x75 25 completo, 50 pernas (1- respirar 4/4 2- sair aos 15m, 3- viragens rápidas, 4 hipoxia 5 últimos 12,5) 3x200m 50 fast 150 pernas	AER 1	AER 2	AER 3	TL	VL	2850	SEXTA 25	200 liv 2x100 costas 4x50 mariposa 8x25 mariposa 20x50 liv 50" 8x75 25 completo, 50 pernas (1- respirar 4/4 2- sair aos 15m, 3- viragens rápidas, 4 hipoxia 5 últimos 12,5) 3x200m 50 fast 150 pernas	AER 1	AER 2	AER 3	TL	VL	2850	150	3000 m	
	2850	150	3000 m	2850	150	3000 m												

Anexo IV - Microciclo específico

Anexo V - Unidade de treino água



Unidade de treino - Potência aeróbia

A capacidade aeróbia é importante para o fornecimento de energia e consequentemente, para o desempenho competitivo em provas onde a distância é superior a 50m. Por outro lado, é do mesmo modo decisiva, pois promove uma maior treinabilidade e uma recuperação mais rápida. Assim, com uma boa preparação aeróbia, o nadador recupera mais rápido do treino, é capaz de trabalhar durante mais tempo e mais intensamente ao longo das unidades de treino semanais, sem sintomas de fadiga acentuada. Uma boa aptidão aeróbia fornece também ao nadador a capacidade de recuperar mais rapidamente entre as provas sucessivas, realizadas em competição (Olbrecht, 2000).

Potência Aeróbia (PA) :

- Trabalho a alta intensidade do VO₂máx.
- Desenvolvimento do VO₂máx e potência aeróbia.

Unidade de treino

Objetivo: PA

- 400 Liv (1º 25 de cada 100 técn)
- 4x50 Liv (25per+25bra)
- 4x100 Liv (1º/4º 25 técnica)
- 200 Liv ME (50per+50técn)
- 4x100 Liv (progressivo : melhor média) 2'
- 200 Liv técnica
- 100 ME pernas
- 6x25 ME sprint (máx) 1'
- *8x100 Liv (máx) 2'/2'15''
- 200 Liv carrinho de mão
- *6x50 Liv sprint 1'
- 200 Liv punho fechado
- *6x100 Liv (máx) 2'
- 100 Liv calma

Total: 4250m Ae1:2550 PA: 1700

Daniel Pinto Conceição
(danielpc94@gmail.com)

Anexo VI - Unidade de treino seco

Unidade de treino - Condição física geral



O treino de condição física geral (treino em seco) é importante para os nadadores pois oferece uma variedade de exercícios e uma forma diferente de treino. Este tipo de treino deve ser entendido como um complemento do treino dentro de água (Breed e Young, 2003) e em nenhuma circunstancia deve substituí-lo (Sweetenham e Atkinson, 2003).

Unidade de treino

Objetivo: Condição física geral

- Saltar à corda/corrída estática (2')
- Flexões (30'') d: 30''
- Abdominais (30'') d: 30''
- Batimento pernas (45'') d: 15''
- Prancha (30'') d: 30''
- Tricípíte (30'') d: 30''
- Agachamentos (45'') d: 15''
- Saltos canhão (30'') d: 30''
- Prancha s/d (30'') d: 30''

(Repetir circuito 3x ; Pausa entre repetição 2')

*Daniel Pinto Conceição
(danielpc94@gmail.com)*

Anexo VII - Cartaz festa da nataçãõ

Festa da Natação

14 de Maio às 14h00



Ginásio Clube de Vila Real
Informações: 259 373 041 / 919 767 438

Anexo VIII - Diploma festa da natação

Festa da Natação

Certificado de Participação

**Serve o presente para certificar que fazes parte desta grande
equipa de Natação que é o Ginásio Clube de Vila Real.**

14 de Maio, 2016



Anexo IX - Ficha de observação



Ficha de observação GCVR - Nº3

Ficha de observação - 15.10.2015 (5ª Feira)										
	Início do Treino	Fim do Treino	Instrução (min)	Organização (min)	Transição (min)	Tempo empenhamento motor específico (min)	Tempo empenhamento motor não específico (min)	Total (min)	Feedback	
									Correção	Outros
<i>Treino físico</i>	18h58'	19h22'	4' (16%)	2' (8%)	1' (4%)	17' (72%)		24'	5	32
<i>Treino natação</i>	19h30'	21h35'	17' (14%)	5' (4%)	6' (4%)	97' (78%)		125'	63	16

Treino físico

Treino curto e de elevada velocidade. É assim que se descreve este treino físico. Foi um treino maioritariamente de força e força explosiva. Todos os exercícios estavam direcionados para a melhoria da força dos atletas. O treinador neste treino utilizou os feedbacks motivacionais como estratégia para impor aos atletas maior velocidade de execução dos exercícios. Neste treino foi possível observar que quanta maior a intervenção do treinador no treino físico maior e melhor é a prestação dos atletas no mesmo.

Treino natação

Treino com grande especificidade. Neste treino foi possível observar que era um treino direcionado para a melhoria de certos gestos técnicos. Foi um treino no qual o treinador perdeu algum tempo a explicar cada um dos exercícios, na fase de instrução, mas que depois se viria a refletir na imensa qualidade técnica demonstrada pelos atletas. O ponto mais marcante deste treino foi a constante correção por parte do treinador a diferentes atletas. Foi visível que se tratava de um treino muito importante relativamente ao carácter técnico. Os feedbacks corretivos “controlaram” o treino.

Anexo X - Relatório mensal



Relatório mensal - Abril

“Abril, águas mil.” Tinha de ser desta forma que eu tinha que começar este relatório mensal relativo ao mês de Abril. O mês de Abril foi sem dúvida alguma o mês no qual a minha intervenção a nível de treino alcançou um novo patamar. Depois de vários meses de observação, aprendizagem, estudo, entre muitas outras coisas, foi neste mês que eu “criei”, planeei e lecionei o meu primeiro treino de natação autonomamente no GCVR. É sem dúvida um marco no meu estágio. Passando à explicação de como tudo decorreu.

Inicialmente devo referir que este foi o mês em que houve mais contacto com o meu tutor João Matos. Foram realizadas algumas reuniões com objetivos previamente bem definidos. Sendo o tema periodização/planeamento o objetivo central de maior parte das reuniões. Começámos por relembrar conceitos anteriormente abordados e que eram importantíssimos para o planeamento de treino. Seguidamente fui criando unidades de treino isoladas para posterior avaliação e correção por parte do meu tutor, João Matos. A ajuda e disponibilidade total por parte dele foram fulcrais para a aprendizagem dos respetivos conhecimentos. Ajuda esta que agradeço.

Seguidamente depois de várias unidades de treino criadas chegámos à conclusão que eu teria que as colocar em prática, ou seja, lecionar um treino de natação. Primeiramente eu pensei que seria algo simples e que apenas iria intervir parcialmente no treino e que o treino seria o planeamento do meu tutor e que possivelmente seria apenas para alguns atletas. Errado. Para minha felicidade o treino que iria colocar em prática seria o treino por mim construído e seria para toda a equipa do GCVR e autonomamente, ou seja, eu decidia o que fazer e como fazer. Tinha liberdade total sendo que estava a ser avaliado por parte do meu tutor.

Foi fantástico! A sensação de mandar e de colocar em prática algo por nós planeado é muito boa. Foi uma sensação muito boa e muito gratificante. Tenho que agradecer ao meu tutor pela oportunidade dada. Contudo, depois do treino eu próprio queria saber como me tinha portado. Sendo assim o meu tutor abordou alguns aspetos positivos em relação à minha prestação e outros menos positivos.

Em relação aos positivos não faz sentido estar a enumerá-los pois são aspetos que estão consolidados. Em relação aos menos positivos, esses sim, são aqueles que devem ser

abordados para posterior correção. Um dos aspetos menos positivos apontados foi a colocação de voz. Sendo o treino realizado numa piscina na qual as condições acústicas não são as melhores, por vezes a informação que eu passava para os atletas não era audível. O meu tutor salientou que a informação deve ser sempre clara, simples e audível. Pois só assim é que os atletas poderão desempenhar as tarefas da melhor maneira possível. Outro aspeto menos conseguido foi a tomada de decisão. Por vezes senti que os atletas poderiam “dar um pouco mais” e eu não consegui impor essa filosofia, algo que nos treinos do meu tutor é notória a entrega por parte dos atletas ao treino. Sinto que estas foram as duas maiores dificuldades sentidas ao longo do treino. Em relação ao processo de planeamento nada tenho a apontar pois é algo que apenas com a prática será melhorado.

Por fim indicar que sinto-me cada vez mais capaz para lecionar treinos de natação e colocar em prática todo o conhecimento adquirido até ao momento.

Anexo XI - Avaliação antropométrica

Ginásio Clube de Vila Real (GCVR) - Caracterização da equipa
Daniel Pinto Conceição nº 5007620



	Nome	Data de nascimento	Idade decimal	Peso (kg)	Altura (cm)	Envergadura (cm)	IMC	Perímetro (cm)								Escalão	S. Regional		S. Nacional					
								Braço		B. c/contração		Cintura		Geminal			x/o		x/o					
Feminino	Alexandra Afonso	04-02-1999	16.69	56	168		19.8		26	26		27	27		68	67		36	35	Júnior				
	Ana Guedes	27-04-2001	14.47	54	161	165	20.8	29	28	29	30	30	31	71	71	71	37	35	36	Júnior	x	2	x	4
	Ana Leite	29-04-1993	22.46	61	174	173	20.1	31	30	31	33	31	33	71	71	70	36	37	37	Sénior	x	3	x	4
	Ana Moreira	05-05-2001	14.44	47	156	163	19.3	24	24		25	25		68	68		34	34		Juvenil	o	0	o	0
	Ana Nóbrega	20-12-1990	24.81	66	171	175	22.6	32	31	32	34	33	33	78	77	76	37	36	37	Sénior				
	Carolina Sousa	28-04-1999	16.47	59	165		21.7	26	28	28	30	29	29	74	73	73	37	35	36	Júnior				
	Catarina Nóbrega	24-02-1999	16.63	57	161	165	22	28	27	28	30	29	30	71	73	71	37	37	38	Júnior	x	3	x	5
	Catarina Santos	09-04-1999	16.51	60	157	165	24.3	28	27	27	30	29	28	75	74	74	40	39	39	Júnior				
	Francisca Baptista	23-03-2000	15.57	46	154	153	19.4	25	26	26	26	27	26	59	63	62	33	33	32	Júnior				
	Inês Cruz	18-08-2000	15.15	50	147	153	23.1	26	27	27	27	27	27	71	72	71	36	35	35	Júnior				
	Maria Fernandes	11-03-1999	16.60	50		156		26	26	27	28	29	29	69	68	67	33	34	34	Júnior	x	4	o	0
	Maria Figueira	23-10-2002	12.98						27	27		27	28		80	81		33	34	Juvenil	x	1	o	0
	Rita Cabral	09-04-2000	15.52	54	159	157	21.4	26	27	27	27	28	28	71	70	70	35	35	34	Júnior				
	Rita Encarnação	28-02-2002	13.63	53	161	164	20.4	28	27	28	29	28	30	70	67	68	36	36	37	Juvenil	x	2	o	0
Rita Matos	21-01-1999	16.73	68	166	175	24.7	29	29	28	30	30	31	76	77	77	41	41	41	Júnior	o	0	o	0	
Masculino	Fernando Ribeiro	14-05-2000	15.42	56	171	178	19.2	28	28	28	31	30	30	72	72	71	35	34	35	Juvenil	x	1	o	0
	João Martins	22-03-2000	15.56	56	183	187	16.7	27	27	29	30	30	31	76	74	74	33	31	32	Juvenil				
	José Matias	18-07-2000	15.24	67	183	184	20	31	30	30	32	31	32	75	76	75	38	37	38	Juvenil				
	Koen Weustink	27-03-2000	15.55	64	183	187	19.1	32	32	33	34	36	36	77	74	75	36	34	35	Juvenil				
	Luís Carvalho	22-03-2000	15.57	64	190	192	17.7	31	31	32	34	33	34	77	76	77	36	35	36	Juvenil				
	Luís Luz	23-10-1999	15.98	60	165		22	31	30	31	32	32	33	73	74	73	37	34	35	Júnior	o	0	o	0
	Luís Pires	15-06-1999	16.33	54	167	165	19.4	29	27	28	30	29	31	65	66	67	37	37	38	Júnior				
	Miguel Figueira	12-02-2001	14.67						25	27		26	27		73	74		31	32	Juvenil	o	0	o	0
	Miguel Fonseca	14-02-1999	16.67																	Júnior				
	Nuno Lopes	16-04-1998	17.49	70	170	170	24.2	34	35	35	36	37	37	71	72	71	41	40	41	Júnior	x	3	o	0
	Raul Santos	14-10-1969	46.00	73	165	178	26.8	35	35	36	36	36	37	83	85	84	40	39	39	Master				
	Rodrigo Salcedas	05-04-2000	15.53	71	178	182	22.4	32	32	33	37	35	36	82	81	81	37	36	37	Juvenil				
	Tomás Barros	24-02-1999	16.64	62		172		30	30	31	32	31	32	75	74	75	37	38	38	Júnior	x	4	o	0
	Vladyslav Kovalchuck	22-07-2001	14.23	57	169	170	20	31	32	32	33	35	34	74	76	75	35	37	36	Juvenil	x	2	o	0

Info :

- . Data da 1ª observação : 15-10-2015
- . Data da 2ª observação : 04-03-2016
- . Data da 3ª observação : 26-05-2016

