



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA EM
TÉCNICO DE TREINO DESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS**

Rita Isabel Fonseca Antunes
setembro | 2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Rita Isabel Fonseca Antunes

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO
TECNOLÓGICA
EM TREINO DESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS

Setembro/2011

Ficha de Identificação

Nome: Rita Isabel Fonseca Antunes

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº 50 6300-559 Guarda

Localidade: Guarda

Iniciei o Estágio a 04/07/2011 e terminei-lo a 25/09/2011

Tutor na Organização: João Miguel Tomé Matias – Licenciado em
Segurança Comunitária.

Estando a cargo do Treinador: Pedro Tomé – Nível II do Curso treinador de
Remo

Orientadora na ESECD: Dr. Natalina Casanova

Tutor na Organização

Nome: João Miguel Tomé Matias

Contacto Telefónico: 962736508

E-mail: joão.matias@etcabo.pt

j_matias@hotmail.com

Orientador na ESECD

Nome: Natalina Maria Machado Roque Casanova

Contacto Telefónico: 964141448

E-mail: rocasa@ipg.pt

Agradecimentos:

Quero aqui expressar um as palavras de agradecimento a todas as pessoas que tornaram este estágio possível, nomeadamente:

Ao Sr. Adagildo Carvalho responsável pela secção de Remo da Associação Naval 1º de Maio, por me ter aberto as portas do clube, permitindo assim que realizasse o meu estágio curricular

À Prof.ª Natalina Casanova, minha professora e orientadora de estágio da ESECD por toda a dedicação, disponibilidade e paciência, com petência, ajuda e conselhos que me transmitiu ao longo de todo o ano lectivo.

Ao Vogal do clube Sr. João Matias meu orientador e ao treinador Sr. Pedro Tomé a quem eu fiquei a cargo, pela maneira como me acolheram no clube, por todos os ensinamentos transmitidos, pela disponibilidade prestada, atenção e ajuda ao longo de todo o estágio.

À equipa técnica de todos os escalões da Associação Naval primeiro de Maio – Departamento de Remo, nomeadamente também a treinadora Sofia Monteiro pelo companheirismo e ensinamentos transmitidos.

Finalmente a todos os atletas da Associação Naval 1º de Maio – Departamento de Remo, com os quais pude privar de perto, pela forma simpática e atenciosa como fui recebida e especialmente porque sem eles este estágio não teria sido possível

Índice

Introdução	1	
1. Caracterização Sumária da Figueira da Foz		3
1.1. Natureza		4
1.2. Rio Mondego	4	
1.3. Desporto		6
1.4. Cultura		6
2. Caracterização sumaria da organização	7	
2.1. Estrutura interna do Clube	9	
3. A Modalidade		11
3.1. Os tipos de barcos	12	
3.2. Componentes dos barcos	13	
3.2.1. Remos		13
3.3. Categorias e Distâncias	14	
3.4. Competições Olímpicas	14	
4. Objectivos de Trabalho	15	
5. Actividades Desenvolvidas	17	
5.1. Cronograma das Actividades	18	
5.2. Competências Adquiridas	19	
6. Reflexão Final		20
Bibliografia		21
Anexos		22

Índice de Figuras:

Figura 1 – Localização Geográfica da Figueira da Foz	3
Figura 2 – Figueira da Foz	3
Figura 3 - Natureza da Figueira da Foz	4
Figura 4 – Rio Mondego	5
Figura 5 – Símbolo da Naval 1º de Maio – Remo	8
Figura 6 – Pavilhão Náutico da Naval 1º de Maio	8
Figura 7 – Marina da Figueira da Foz	8
Figura 8 – Pavilhão Náutico e Marina	8
Figura 9 – Estádio Municipal José Bento Pessoa	9
Figura 10 – Órgãos Sociais da Naval 1º de Maio	10
Figura 11 – O Remo	11

Índice de Tabelas:

Tabela 1 – Cronograma das actividades desenvolvidas

18

Índice de Siglas:

ESECD – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

FRP - Federação Portuguesa de Remo;

CAR – Centro de Alto Rendimento;

RM – Repetições Máximas;

PTB - Pernas, tronco e braços;

BTP - Braços, tronco e pernas

1x – Um remador;

2x – Dois remadores com um par de remos cada;

4x – Quatro remadores com um par de remos cada;

2+ - Dois remadores com remos em ponta e com timoneiro;

4- - Quatro remadores com remos em ponta;

Índice de Termos técnicos:

Voga – ritmo da remada;

Leva – Parar de remar, mas deixar o barco continuar a deslizar;

Siar – fazer deslocar o barco para a nossa frente;

Proa – O Proa é o último tripulante do barco, e o primeiro a chegar a meta

Sota - Proa – O Sota – Proa é o tripulante a seguir ao Proa, segundo a cortar a meta;

Voga – O Voga é o primeiro tripulante do barco e o último a cortar a meta

Sota - Voga – O Sota – Voga é o tripulante que fica antes do Voga terceiro tripulante a cortar a meta;

Skiff – barco de um remador;

Doubel scull – barco de dois remadores com um par de remos cada;

Quadri scull – barco de quatro remadores com um par de remos cada;

Shell de 2 c/timoneiro – barco com dois remadores com remos de ponta com timoneiro;

Shell de quatro s/timoneiro – barco com quatro remadores com remos em ponta sem timoneiro;

Introdução

Este relatório final de Estágio realiza-se no âmbito da Unidade Curricular de Estágio após 2º semestre do corrente ano lectivo de 2010/11.

Esta Unidade Curricular está inserida no plano curricular do Curso de Especialização Tecnológico da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, tendo tido por minha orientadora da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) a Prof.ª Natalina Casanova.

O estágio é um complemento precioso à formação de qualquer aluno, dando-lhe assim a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos teóricos e práticos que foi adquirindo ao longo da sua formação académica, bem como, receber novos ensinamentos e respectiva experiência.

O meu estágio foi realizado na Associação Naval 1º de Maio, na modalidade de Remo em todos os escalões, tendo tido a maior influência nos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, este teve a duração de dois meses e meio.

A escolha desta modalidade justifica-se por ter realizado um trabalho para a disciplina de mesma Professora que me orientou o estágio.

Relatório de Estágio

Nas reflexões de estágio (ver anexo 1), refiro em muitos delas a sequêcia da remada, também porque é uma das coisas mais complexas, por exemplo há atletas que lhes basta um dia, a outros que precisam de um mês, mas temos sempre que manter os atletas motivados

A estrutura do meu trabalho divide-se em três fases. Na primeira parte com o primeiro tópico principal falo da caracterização geográfica da Figueira da Foz, onde refiro a natureza, o rio Mondego, os desportos praticados e cultura, como segundo tópico principal falo na caracterização do clube, dentro deste refiro a estrutura interna do clube, o sector de actividade, a sede, a organização do clube e as datas e factos do mesmo. Na segunda parte falo um pouco na modalidade e a tudo o que lhe pertence como os atletas, os tipos de barcos, os termos usados, a nomenclatura dos barcos e remos, e as categorias e distâncias. Em terceiro falo nos objectivos de trabalho, nas actividades desenvolvidas, nas competências adquiridas e na reflexão final do meu trabalho.

1. Caracterização Sumária da Figueira da Foz

A cidade da Figueira da Foz localiza-se na Costa Atlântica de Portugal, na Região Centro, distando cerca de 180 Km de Lisboa, 120 Km do Porto e 40 Km de Coimbra.



Figura 1. Localização Geográfica da Figueira da Foz.

Fonte: Google Imagens

O sol e a praia constituem os seus principais recursos turísticos. Ligadas por cerca de 4 km de areia fina dourada e um mar multifacetado, oferecem todos os atractivos para umas férias repousantes, divertidas e agradáveis. A animação é uma constante ao longo das tardes e noites da Figueira da Foz, transformando as ruas em momentos mágicos de alegria e cor.



Figura 2. Figueira da Foz.

Fonte: Google imagens

1.1. A Natureza

Um dos encantos da Figueira da Foz é a praia com os seus bares em madeira listrada e a sua extensão de areia branca e macia. Conhecida por “Praia da Claridade”, este vasto areal já era preferido nos finais do Séc. XIX pela classe aristocrática. A Figueira da Foz também se pode orgulhar dos seus múltiplos espaços verdes, que convidam a agradáveis passeios. É o caso do Parque das Abadias, da zona ribeirinha, da Serra da Boa Viagem e das Lagoas de Quiaios e do Bom Sucesso.



Figura 3. Natureza na Figueira da Foz.

Fonte: Google Imagens

1.2. Rio Mondego

O rio Mondego tem um comprimento total de 234 quilómetros. A sua nascente situa-se na Serra da Estrela, no sítio de Corgo das Mós (ou “Mondeguinho”), freguesia de Mangualde da Serra, concelho de Gouveia, a uma altitude de cerca de 1425 metros. No seu percurso inicial, atravessa a Serra da Estrela, de sudoeste para nordeste, nos concelhos de Gouveia e Guarda. A poucos quilómetros desta cidade, junto à povoação de Vila Cortês do Mondego, atinge uma altitude inferior a 450 metros. Nesse ponto, inflecte o seu curso, primeiro para noroeste e depois, já no concelho de Celorico da Beira, para sudoeste. Aqui se inicia o seu curso médio, ao longo do planalto beirão, cortando rochas graníticas e formações metamórficas. Depois de atravessar o concelho de Fornos de Algodres, o rio Mondego serve de fronteira entre os distritos de Viseu,

Relatório de Estágio

a norte, e da Guarda e de Coimbra, a sul. Assim, delimita, na margem norte, os concelhos de Mangualde, Seia, Nelas, Carregal do Sal, Santa Comba Dão e Mortágua, enquanto que na margem sul serve de limite aos concelhos de Gouveia, Oliveira do Hospital, Tábua, Penacova e Vila Nova de Poiares. Entre Penacova e Coimbra, o rio percorre um apertado vale, num trajecto caracterizado por numerosos meandros encaixados. Depois de se libertar das formações xistosas e quartzíticas, e já nas imediações da cidade Coimbra, o rio inaugura o seu curso inferior, constituído pelos últimos quarenta quilómetros do seu trajecto e cumprindo um desnível de apenas 40 metros de altitude. Nesta última etapa, percorre uma vasta planície aluvial, cortando os concelhos de Coimbra, Montemor-o-Velho e Figueira da Foz, onde desagua, no Oceano Atlântico. Junto à sua foz forma-se um estuário com cerca de 25 km de comprimento e 3,5 km² de área. Nos últimos 7,5 km do seu troço desdobra-se em dois braços (norte e sul), que voltam a unir-se junto à foz, formando entre si a pequena ilha da Murraceira.

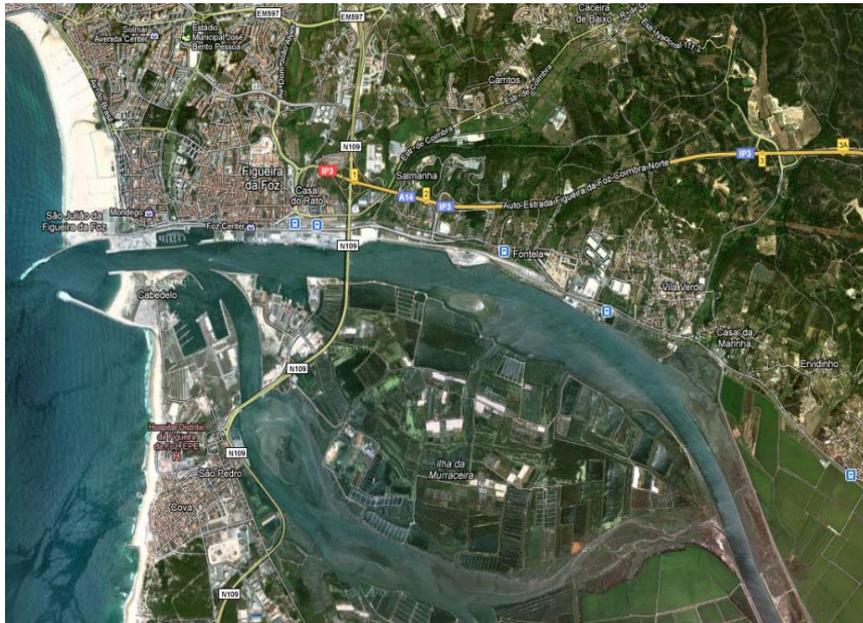


Figura 4. Rio Mondego.

Fonte: Google maps

1.3. Desportos praticados

As condições naturais convidam à prática dos mais diversos desportos. Para além do Mundialito de Futebol de Praia, realizado nos meses de Julho e Agosto, os desportos náuticos - a Vela, a Motonáutica, a Natação, o Surf, o Windsurf e o Remo, entre outros - também são muito praticados. De referir ainda as excelentes condições oferecidas pelo estuário do Mondego para a pesca desportiva. A Equitação, o Ténis, o Parapente e o Todo-Terreno motorizado, são algumas das modalidades desportivas à sua escolha neste concelho.

1.4. Cultura

A Figueira da Foz tem um Património Histórico valioso: O Museu Municipal Dr. Santos Rocha com vasto espólio (coleções de arqueologia, etnografia africana e oriental, numismática, pintura, escultura, cerâmica e mobiliário), a colecção de Azulejos de Delft (Casa do Paço), as inúmeras igrejas com as suas talhas douradas, o palácio Sotto Mayor, o Paço de Maiorca, o Forte de St^a Catarina e a Fortaleza de Buarcos, os vestígios arqueológicos. Na Figueira da Foz encontra a vida de um povo, a história de uma região, o prazer da descoberta do seu passado.

A construção recente do Centro de Artes e Espectáculos veio-lhe conferir notoriedade nacional, dado que neste se passaram a realizar muitos dos programas que só aconteciam em Lisboa e no Porto. Com uma sala com capacidade para 800 pessoas e um dos maiores palcos do País, o CAE, dispõe de inúmeras salas de exposições e de um pequeno auditório apetrechado com as mais modernas tecnologias de som e imagem.

2. Caracterização Sumária da Organização

A Associação Naval 1º de Maio, foi fundada em 1 de Maio de 1893, sucedendo à extinta Associação Naval Figueirense (informação retirada do site da Naval.).

Sendo um Associação de raiz iminentemente operária o nome escolhido para a agremiação não poderia ter sido mais apropriado, assim como o dia escolhido para a sua implementação - o dia do Trabalhador, de 1893.

Como primeiro Presidente da sua Direcção, a Naval teve João da Encarnação, banheiro da Praia da Claridade, da cidade sede da Figueira da Foz.

Na sua fase inicial, a Naval tinha por objectivo a prática de desportos náuticos, por parte dos seus associados. Foi no Remo, durante os seus primeiros anos de história, que a Naval 1º de Maio alcançou alguns dos seus grandes sucessos desportivos. Mas, embora tenha nascido com uma vertente náutica, a Naval 1º de Maio foi alargando as suas secções desportivas e culturais, numa tentativa de proporcionar aos seus associados um leque variado de opções de prática desportiva e de actividades lúdicas.

Assim, para além da secção naval, surgiu a ginástica, a natação, o futebol, a patinagem, os pesos e halteres, a luta greco-romana, basquetebol, tiro, esgrima, dança, entre outros. Também foi objectivo dos fundadores da Naval 1º de Maio, proporcionar um desenvolvimento cultural e cívico aos seus associados, promovendo, como era tradicional na época, actividades recreativas, de que se destacam os passeios, bailes, festas, animatógrafo, garraiada, orfeão e o teatro.

Como conclusão desta intensa actividade destaca-se que a Associação Naval 1º de Maio foi a terceira colectividade portuguesa a ser reconhecida pelo Comité Olímpico Português, e é, presentemente, a quarta colectividade desportiva mais antiga do país. Muito do enorme espólio da Associação Naval 1º de Maio foi consumido num incêndio, que no dia 4 de Julho de 1997, destruiu a sua sede social. Com ele quase desapareceram 105 anos de história, à data, da Naval 1º de Maio.

Posteriormente ao incêndio, a Naval 1º de Maio implementou a sua sede provisória no Estádio Municipal José Bento Pessoa, onde se mantém até aos dias de hoje.

Relatório de Estágio

Actualmente, a Naval 1º de Maio é dirigida por Aprígio de Jesus Ferreira dos Santos e continua a ser a "segunda casa" de associados e inúmeros atletas das modalidades de futebol, remo, tiro e basquetebol.

E pela primeira vez, na época desportiva de 2005/2006, disputa a Liga Betandwin, a mais importante competição de futebol portuguesa.

Defendendo orgulhosamente o seu passado, vivendo intensamente o presente, a Associação Naval 1º de Maio perspectiva um futuro com muitos mais êxitos e glórias desportivas.



Figura 5. Símbolo da Naval 1º de Maio – Remo. Figura 6. Pavilhão Náutico da Naval 1º de Maio.

Fonte: Google Imagens

Fonte: Própria



Figura 7. Marina da Figueira da Foz

Figura 8. Pavilhão Náutico e Marina

Fonte: Própria

Fonte: Google Imagens

2.1. Estrutura Interna do Clube

Sector de Actividade: pratica desportiva;

Sede: Estádio Municipal José Bento Pessoa;



Figura 9. Estádio Municipal José Bento Pessoa.

Fonte: Naval 1 de Maio

Sucursais: não tem;

Número de trabalhadores: 2

- Treinador Pedro Tom é responsável pe los escalões Juvenis, Juniores e Seniores;
- Treinadora Sofia Lopes responsável pe los escalões Benjamins, Infantis e Iniciados;

Organização Interna do Departamento de Remo:

- Presidente: Aprígio Jesus Ferreira dos Santos;
- Director: Adagildo Simões de Carvalho;
- Director/Vogal: João Miguel Tomé Matias;



Figura 10. Órgãos Sociais da Naval 1º de Maio.

Fonte: Naval 1 de Maio

Datas e factos:

A Naval foi fundada a 1 de Maio de 1893, tendo o remo como única modalidade;

A 4 de Julho de 1997, o espólio da Naval foi consumido num incêndio que destruiu a sua sede social e com ele desapareceram quase 105 anos de história;

Recentemente teve o seu melhor atleta Diogo Pinheiro competindo pela Federação Portuguesa de Remo, e recentemente disputou o Campeonato da Europa, venceu a final B, depois de ter sido afastado da eliminação A por 0,08 segundos, tendo-se classificado no final em 7º lugar e no do Mundo, venceu a final C, superando o seu melhor tempo de sempre 7:31:37. Recentemente teve também os actuais Juniores Manuel Silva e Luís Lopes no estágio no CAR do Pocinho.

3. A Modalidade

O remo¹ é um desporto aquático organizado a partir de meados do século XIX e desde muito cedo integrado no programa oficial dos Jogos Olímpicos e Jogos Paraolímpicos. É um desporto de velocidade, praticado em barcos estreitos, nos quais os atletas se sentam sobre bancos móveis, de costas voltadas para a meta, usando os braços, tronco e pernas para mover o barco o mais depressa possível, em geral em rios, lagoas, enseadas ou pistas construídas especialmente para a prática da modalidade), mas por vezes também no mar. Pode ser praticado em diferentes categorias, desde barcos para uma pessoa, duas, quatro ou oito. Cada remador pode conduzir o barco utilizando um ou dois remos dependendo do tipo de barco. Alguns barcos ainda podem ter incluída a presença de um timoneiro responsável por dar o ritmo da remada aos atletas.

O remo é um desporto muito completo, quer do ponto de vista dos atletas envolvidos (todos os grandes grupos musculares), quer do ponto de vista da demanda fisiológica que supõe. Na verdade, trata-se de um desporto de resistência-força, ou seja, é um desporto que exige níveis muito elevados de força muscular e de resistência à fadiga. Assim, os remadores são, usualmente, muito fortes e bem musculados (ver foto) e possuem uma muito elevada capacidade aeróbica, para poderem oxigenar a grande quantidade de massa muscular utilizada no seu desporto.



Figura 11. O remo.

Fonte: Google imagens

¹ [http://pt.wikipedia.org/wiki/Remo_\(desporto\)](http://pt.wikipedia.org/wiki/Remo_(desporto))

3.1. Os tipos de barcos

Barcos de pares (scull) (2 remos por remador) (ver anexo 2)

- Skiff (1X): Peso = 14 kg, Comprimento = 8,20 m, 2 remos/1 remador.
- Double Scull (2X): Peso = 27 kg, Comprimento = 10,40 m, 4 remos / 2 remadores (Proa e Voga).
- Four Scull (4X): Peso = 52 kg, Comprimento = 13,40 m, 8 remos / 4 remadores (Proa, Sota-Proa, Sota-Voga e Voga).

Barcos de remos de ponta (shell) (1 remo por remador) (ver anexo 3)

- Shell de dois sem timoneiro (2-): Peso = 27 kg, Comprimento = 10,40 m, 2 remos / 2 remadores (Proa e Voga).
- Shell de dois com Timoneiro (2+): Peso = 32 kg, Comprimento = 10,40 m, 2 remos / 2 remadores e timoneiro (Proa e Voga).
- Shell de quatro sem timoneiro (4-): Peso = 50 kg, Comprimento = 13,40 m, 4 remos/4 remadores (Proa, Sota-Proa, Sota-Voga e Voga).
- Shell de quatro com Timoneiro a Ré e Proa (4+): Peso = 51 kg, Comprimento = 13,70 m, 4 remos/4 remadores e timoneiro (Proa, Sota-Proa, Sota-Voga e Voga).
- Shell de oito com timoneiro (8+): Peso = 96 kg, Comprimento = 19,90 m, 8 remos/8 remadores e timoneiro (Proa, Sota-Proa, 1º Centro, 2º Centro, Sota-Voga, Voga).
- Yolle de quatro com timoneiro;
- Yolle de oito com timoneiro

3.2. Componentes dos barcos

Os barcos são compostos por (ver anexo 4):

- *Aranha* – serve para dar estabilidade ao barco, depois de ter os remos;
- *Esticadores* – parte pertencente ao barco, pode ter ou não;
- *Forqueta* – lugar onde encaixa os remos;
- *Travinca* – serve para fechar a forqueta e manter o remo preso;
- *Patilhão* – serve para dar rumo ao barco;
- *Slide* – carinho móvel, onde o atleta está sentado;
- *Calhas* – o slide desliza sobre o mesmo;
- *Finca pés* – onde o atleta apoia os pés;
- *Caixa de ar* – interior do barco, onde existe ar o que permite que o barco não afunde;
- *Quebra-mar*;

3.2.1. Remos

Os remos são compostos pelo (ver anexo 5 e 6):

- *Punho* – onde o atleta agarra o remo;
- *Tacão* – segura o remo na forqueta;
- *Pá* – é a parte do remo que entra na água, é o que faz andar o barco;
- *Cana* – corpo do remo;
- *Espinha/Manga* – serve para dar estabilidade ao remador quando a pá está a passar pela água e a mesma é transvirada; (ver anexo 5 e 6)

3.3. Categorias e Distâncias

- Benjamins: antes dos 10 anos
- Infantis: entre os 10 e 11 anos – 500 metros
- Iniciados: entre os 12 e 13 anos – 1000 metros
- Juvenis: entre os 14 e 15 anos – 1500 metros
- Juniores: entre os 16 e 17 anos – 2000 metros
- Seniores: 18 anos ou mais – 2000 metros
- Veteranos: 27 anos no mínimo – 1000 metros

As idades consideradas são atingidas no dia 31 de Dezembro do ano em curso.

3.4. Competições Olímpicas

- Homens: Four Skiff : 4X , Double Skiff : 2X , Skiff : 1X, Oito com timoneiro : 8 + , Quatro sem timoneiro : 4- , dois sem timoneiro : 2-.
- Homens Peso Leve: Double Skiff: 2X, Quatro sem timoneiro : 4-.
- Mulheres: Four Skiff: 4X , Double Skiff : 2X , Skiff : 1X, Oito com timoneiro : 8 + , Quatro sem timoneiro : 4-.
- Mulheres Peso Leve: Double Skiff : 2X.

4. Objectivos do estágio

O Remo era-me um desporto quase desconhecido, foram-me e fornecidas as informações e conteúdos necessários para começar a trabalhar com eles, a sequência da remada, como era constituído um barco, como se desmontava e montava, os vários tipos de barcos, remos, provas. O nível a que cada atleta se encontrava o escalão a que pertencia, os competidores com os quais iriam competir.

Os objectivos do clube perante mim eram os seguintes (ver anexo 7):

- Adquirir conhecimentos gerais;
- Aprender os aspectos ligados à segurança;
- Dar a conhecer a história da modalidade;
- Aprender a sequência da remada;
- Remar num barco individual ou colectivo;

E nada melhor que começar com o estágio em Montemor-o-Velho, enquanto observávamos os atletas era-me dados os objectivos.

Com o início das escolinhas a responsabilidade aumentou os objectivos aqui eram;

- Dar a conhecer a modalidade;
- Recrutar atletas para a modalidade;
- Desenvolver o gosto pela modalidade;
- Acompanhar a evolução dos atletas;

Relatório de Estágio

Com o início da época os objectivos voltam a ser os mesmos mas neste caso virados para os atletas, acrescentado os seguintes:

- Trabalhar resistência, equilíbrio e força;
- Trabalhar o gosto pela competição;
- Interiorizar a competição e o gosto pelo clube

Com a realização deste estágio curricular que visava recrutar atletas para integrar os diversos escalões do clube, fazer adquirir o gosto pelo clube e pela competição, desenvolver, observar, e acompanhar o desenvolvimento dos atletas.

Quando iniciei o meu estágio no Departamento de Remo da Associação Naval 1º de Maio, também defini os meus próprios objectivos pessoais que foram:

- Integrar-me no clube;
- Adquirir novas competências;
- Colocar em prática o máximo dos meus conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo do curso;
- Entender e interiorizar-me nos diversos métodos e treino;

5. Actividades Desenvolvidas

No decorrer dos 2 meses e meio de estágio passei por duas fases de trabalho como anteriormente foi referido. A primeira fase como a época ainda não tinha acabado foi de Montemor-o-Velho a 16 e 17 de Julho, onde no fim do nacional me foi proposto elaborar algo para dar a conhecer a modalidade e a abertura das escolinhas, a segunda fase foi de acompanhar/ajudar nas escolinhas de Remo que decorreram quase um mês e meio.

Assim as tarefas que desenvolvi foram várias ao longo do decorrer do estágio, nomeadamente:

- **Observação das sessões de treino:** nesta fase estive em contacto com o modelo de treino utilizado pela equipa técnica, na observação dos exercícios e de quais os factores que os atletas teriam que melhorar, para terem um melhor desempenho e uma maior velocidade do barco, enquanto observávamos os treinos era-me dada pelo treinador toda a informação possível sobre a modalidade.

- **Activação Funcional / Aquecimento e Alongamentos / Flexibilidade / Estiramientos:** desde que cheguei a Naval a activação funcional passou a ser da minha inteira exclusividade, também me foi pedido que quando estivesse-mos a fazer um determinado exercício para dizer os músculos que os atletas estavam a trabalhar, e que estes parâmetros eram dados de um modo, o seguinte: quem estava a dar os exercícios mostrava apenas como eles se executavam e depois ia ajudar os atletas a executarem o exercício de uma forma mais correcta fazendo com que eles dessem o seu máximo;

- **Monitora das escolinhas:** a partir do dia 25 de Julho até 28 de Agosto estive responsável por todo o treino em terra, tendo no fim já participado também no trabalho dentro de água, fora de água estava encarregue da sequência da remada no ergómetro, antes de eles irem para a água e depois de chegarem da mesma, enquanto no trabalho dentro de água, acompanhava o atleta tentando com que ele passa-se a informação que lhe foi dada no ergómetro para a água, e assim sucessivamente com a sequência da remada.

Relatório de Estágio

- **Monitora do clube:** no início da época, continuei responsável pelo trabalho fora de água, e continuei também acompanhando os atletas na água com atletas mais inexperientes, podendo também dar dicas para o melhoramento de outros atletas que já estão treinando sozinhos.

- **Feedback's:** o treinador Pedro Tomé desde o início me colocou à vontade para dar Feedback's à equipa sempre que eu achasse necessário, como em intervenções de algo novo que me tenha que me tenha sido dado a conhecer ao longo do curso para melhorar os treinos ou rentabilizar a performance dos atletas, como em trocar os exercícios ou os modos como os mesmos estavam a ser realizados, como a ordem, como qual a melhor ordem de treinos durante a semana;

5.1. Cronograma das Actividades

Dias	Actividades	Horas
Julho		165:30
4 a 6	Estágio em Montemor-o-Velho	30
8	Responsável pelas actividades fora de água (GIS)	7:30
9 a 15	Responsável na preparação dos atletas para o nacional	53:30
16 a 17	Delegada no nacional de remo	19:30
21	Responsável pelas actividades fora de água (GIS)	4
23	Acompanhamento dos atletas a actividades diversas (clube náutico de mira)	10
24 a 31	Monitora / treinadora das escolinhas de remo	29
30	Acompanhamento dos atletas a actividades diversas (clube náutico de mira)	12
Agosto		150
1 a 26	Monitora / treinadora e responsável pelas escolinhas de remo	109
27	Acompanhamento dos atletas a actividades de lazer (piscinas de Quaios)	10
28 a 31	Monitora / treinadora responsável pelos atletas do clube	31
Setembro		186:30
1 a 2	Monitora / treinadora responsável pelos atletas do clube	15
3	Acompanhamento dos atletas a actividades diversas (clube náutico de mira)	10
4 a 25	Monitora / treinadora responsável pelos atletas do clube	161:30
76 Dias	Totais	502 Horas

Tabela 1 - Cronograma das Actividades

5.2. Competências Adquiridas

Ao longo do estágio tive oportunidade de vivenciar e adquirir novas competências que através das observações que fui efectuando, quer dos ensinamentos que a equipa técnica me transmitiu.

Assim apresento algumas competências adquiridas neste estágio:

- **A equipa sobrepõe-se ao individual:** a equipa está acima de qualquer individualidade e todos têm de “lutar” para o mesmo objectivo;
- **Factores importantes a ter em conta para liderar e gerir um grupo:** nomeadamente a comunicação, tem voz, postura, saber ouvir, entre outros;
- **Sintonia entre todos os elementos da equipa técnica é crucial:** tive a oportunidade de observar de perto que é importante haver cumplicidade de interacção entre toda a equipa técnica, de modo a que tudo corra pelo melhor;
- **Estar bastante atenta a eventuais factores e sinais psicológicos evidenciados pelo grupo:** aprendi e constatei que é necessário estar atento a qualquer factor anormal, nomeadamente a indisciplina, desmotivação, o não comparecimento nos treinos sem aviso prévio pois estes factores correspondem ser sinais de que algo não está bem com o atleta e este precisa de acompanhamento;
- **Como motivar os atletas:** uma boa relação entre a equipa técnica e os atletas é meio caminho andado para estes estarem motivados, contudo é necessário haver o reconhecimento por partes dos treinadores, através de elogios e feedback's
- **Saber ouvir e escutar melhorando assim a minha forma de comunicar:** admito que no início foi complicado para mim comunicar com a equipa (não me sentia bem a dar-lhes ordens), contudo foi um factor que me esforcei para melhorar ao longo do tempo;
- **Sinto que desenvolvi várias competências:** sinto-me mais consciente e elucidada não só a nível técnico como também a nível das relações humanas que se estabeleceram entre as diversas entidades no ambiente de trabalho.

6. Reflexão Final

Com a realização deste relatório de estágio, foi minha intenção fazer um balanço e apreciação global do meu estágio curricular, realizado na Associação Naval 1º de Maio – Departamento de Remo. Procurei dar a conhecer de uma forma sucinta mas objectiva, a instituição que me recebeu e deu a oportunidade de estagiar, tendo podido assim continuar a minha formação, bem como, a todas as pessoas com quem trabalhei no decorrer do estágio.

Considero que a experiência foi bastante positiva, ultrapassando as minhas expectativas, alcançando assim os objectivos que delinee.

Com a realização deste estágio consegui colocar em prática alguns dos conhecimentos que me foram transmitidos ao longo dos dois semestres deste curso através de diversas Unidades Curriculares. Sinto que as Unidades Curriculares que mais me foram úteis no decorrer do estágio foram, Desporto para Crianças e Jovens, Nutrição e Dietética para Jovens Atletas, Sistemática dos Desportos Colectivos e Individuais.

Adquiri também novas competências, graças a toda a equipa técnica que acompanhei e com a qual tive o imenso prazer a oportunidade de trabalhar, contribuindo assim para a evolução da minha formação enquanto pessoa e aluna.

Hoje penso que sou uma pessoa diferente, mais realizada, porque tenho consciência que me empenhei e me dediquei nas tarefas que me foram atribuídas.

Durante todo o estágio vivi alguns momentos mais positivos do que outros. Estes momentos provocaram-me o desejo de querer fazer ainda mais (mesmo os menos bons), de poder participar em mais actividades com a equipa durante um tempo mais longo.

Bibliografia

Para a realização deste trabalho fui retirar a informação a internet nas diversas hiperligações apresentadas.

Associação Naval 1º de Maio. (S.D.). Associação Naval ° de Maio – Naval 1 de Maio. Consultado em 28/09/2011. Disponível em: <http://www.naval1demaio.net/#>

Wikipedia. (S.D.). O remo - wikipedia. Consultado em 29/09/2011. Disponível em: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Remo_\(desporto\)](http://pt.wikipedia.org/wiki/Remo_(desporto))

Câmara Municipal da Figueira da Foz. (S.D.). Caracterização da Figueira da Foz – Figueira Radical. Consultado em 29/09/2011. Disponível em: <http://www.figueiradigital.com/?zona=20&mid=2>

Anexos

Relatório Final:

Anexo 1 – Relatórios de estágio	2
Anexo 2 / 3 – Diferentes tipos de barcos	12
Anexo 4 – Nomenclatura dos barcos	13
Anexos 5 / 6 – Nomenclatura dos Remos	13
Anexo 7 – Objectivos de Estagio	16

Repleções de Estágio:

Anexo 8 – Material Pertencente a cada barco	2
Anexos 9 / 10 – Panfletos informativos	4
Anexos 11 / 12 – Sequência dos músculos da Remada	5
Anexos 13 / 14 / 15 – Marés	7
Anexos 16 / 17 – Estiramentos	8
Anexos 18 a 23 – Condição física geral	8
Anexos 24 / 25 – Exercícios da sala de musculação	11
Anexo 26 – RM	13

Outros:

Anexos 27 a 37 – Técnica da sequência da remada	
Anexo 38 – Exemplo de uma semana de treino antes de uma prova	
Anexo 39 – Vantagens do Remo	
Anexo 40 a 45 – Resultados dos atletas	
Anexo 46 a 48 – Outros	