



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

David Manuel Marques da Silva

dezembro | 2014





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

Relatório de Estágio

David Manuel Marques da Silva

Guarda, dezembro de 2014



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estágio Realizado no Clube Fluvial de Coimbra

Relatório de Estágio apresentado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do Curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio aprovado em 20 de outubro de 2010.

Tutor de Estágio na Instituição: Mestre Ricardo Machado

Orientadora de Estágio na ESECD: Professora Doutora Teresa Fonseca

David Manuel Marques da Silva

Guarda, dezembro de 2014

Ficha de Identificação

Identificação do Local de Estágio

Clube Fluvial de Coimbra (CFC)

Morada: Av. Inês de Castro, Pavilhão A, 3040-255 Coimbra

Presidente do clube: Sr. Francisco Allegro

Contacto: 934064292

Agentes do Estágio

Estagiário: David Manuel Marques da Silva

Orientadora de Estágio da ESECD: Professora Doutora Teresa Fonseca

Tutor de Estágio da Instituição: Mestre Ricardo Machado

Duração tempo estágio: Estágio curricular com início em 26 setembro 2013 e término em 15 junho 2014.

Quintas e sextas-feiras das 14h as 20h, e sábados das 10h as 13h.

Agradecimentos

A realização deste estágio e deste relatório contou com importantes apoios, aos quais me sinto extremamente grato, porque sem o apoio dos mesmos este percurso não seria tão enriquecedor nem exequível.

Como tal, quero demonstrar os meus sinceros agradecimentos às seguintes pessoas:

Começar pela Professora Doutora Teresa Fonseca, a minha orientadora de estágio, pela transmissão de conhecimentos para a realização do mesmo e por sempre se mostrar disponível para me ajudar e orientar neste percurso.

De seguida ao meu orientador de estágio Mestre Ricardo Machado, por me ter dado a oportunidade de estagiar no Clube Fluvial de Coimbra (CFC) e por ter sido meu orientador.

Agradecer também aos treinadores Sérgio Bento e André Coelho por toda a boa disposição e simpatia, a cedência de material de apoio que me facultaram e a colaboração que sempre disponibilizaram. E, acima de tudo por todos os conhecimentos e vivências que me transmitiram ao longo deste estágio.

Quero expressar também a gratidão ao Presidente do Clube Fluvial de Coimbra, Sr. António Allegro, pela forma como me recebeu e por toda a sua confiança depositada em mim.

A todos os atletas do clube com quem trabalhei, dado que aprendi bastante com eles, à confiança que sempre depositaram em mim, bem como todo o seu empenho rumo aos objetivos propostos, um grande bem-haja.

Agradeço a todos os meus colegas, família e pessoas próximas, que de uma forma ou de outra foram indispensáveis no meu desempenho ao longo deste estágio e formação obtida.

Por último às pessoas fundamentais neste processo, os meus pais, que estiveram e estarão sempre presentes em todas as etapas da minha vida. Que me proporcionaram todas as condições para alcançar este dia, confortando-me com o seu amor e carinho, ou simplesmente estiveram apenas a um telefone de distância sempre que necessário. A eles o meu mais profundo obrigado, pois este trabalho é tanto deles como meu.

Resumo

O estágio foi realizado no Clube Fluvial de Coimbra (CFC), no âmbito da canoagem e teve como principal objetivo consolidar e desenvolver as aprendizagens adquiridas no decorrer do Curso de Licenciatura em Desporto, e adquirir outras, tanto a nível profissional como pessoal, de forma a contribuir para a aquisição de competências para a inserção na minha atividade profissional no âmbito do Desporto.

Neste estágio, senti-me praticamente em família, devido à forma simpática e acolhedora como fui recebido por parte de todos, tanto da direção como dos monitores, passei por três etapas fundamentais:

- 1- Receção e apresentação;
- 2- Apresentação dos objetivos de ambas as partes;
- 3- Aplicação e desenvolvimento dos objetivos propostos com os atletas.

Basicamente o meu desempenho foi com os atletas de iniciação e atletas de alta competição, coadjuvando na orientação e supervisão técnica dos mesmos, quer no ginásio como no rio, tendo sempre presente os objetivos proposto pelo Clube Fluvial de Coimbra (CFC), nomeadamente a motivação e espírito de grupo e acima de tudo, desenvolver competências na canoagem para os atletas de iniciação, para que estes pudessem ascender ao escalão seguinte.

Um das áreas onde tive uma maior intervenção foi no desenvolvimento da autonomia dos atletas de iniciação, uma vez que estes demonstravam uma enorme apatia, talvez por serem jovens da cidade, não sentiam a garra e entusiasmo necessários no dia das provas.

Nas atividades desenvolvidas tentei abordar o desporto numa perspetiva interdisciplinar conciliando a parte lúdica com a aquisição de conhecimentos e aprofundamento.

A integração dos atletas na prática de canoagem possibilitou que eles vivenciassem e contemplassem as riquezas do rio e em simultâneo ficassem sensibilizados para os problemas provocados pelo homem, nomeadamente a poluição.

PALAVRAS-CHAVE: Canoagem, Motivação, Atividade Física, Lazer, Treino Desportivo.

Índice

Identificação do Local de Estágio -----	III
Agradecimentos -----	IV
Resumo -----	V
Lista de Siglas -----	X
Introdução -----	1
1.Contextualização do local de estágio -----	3
1.1. Caracterização da Cidade -----	4
1.2. Caracterização do local de estágio -----	5
1.3. Caracterização da Instituição -----	6
1.4. Caracterização das Modalidades -----	7
1.5. Organização Interna-----	8
1.6. Recursos -----	10
1.7. Objetivos a atingir pelos atletas do clube -----	14
1.8. Objetivos a cumprir por escalão para passagem de categoria-----	15
1.9. Factos relevantes para o CFC-----	16
2. Revisão Bibliográfica -----	18
2.1. Revisão da Literatura -----	19
2.2. Periodização de Treino -----	20
2.3. Técnicas de Aprendizagem -----	23
2.3. Preparação para a prática: fora de água -----	26
2.4. Prática desportiva: dentro de água -----	28
3. Atividades Desenvolvidas no Estágio -----	41
3.1. Objetivos do Estágio -----	42
3.2. Contabilização horária-----	43
3.3. Descrição das atividades -----	44
3.3.1.Orientação do treino de água:-----	44
3.3.2.Orientação do treino no Ginásio-----	46
3.3.3.Competições e provas -----	47
4. Reflexão Final -----	51
4.1. Reflexão final -----	52
Bibliografia -----	54

- Anexo I.** Plano de estágio
- Anexo II.** Regulamento Interno CFC
- Anexo III.** Estatutos CFC
- Anexo IV.** Horários Competição, Pré-Competição e Iniciação
- Anexo V.** Logotipo Clube Fluvial de Coimbra
- Anexo VI.** Ficha inscrição
- Anexo VII.** Mapa presenças
- Anexo VIII.** Categorias
- Anexo IX.** Caracterização atletas
- Anexo X.** Embarcações existentes no clube
- Anexo XI.** Ginásio CFC
- Anexo XII.** Beatriz Gomes
- Anexo XIII.** Partes que constituem uma embarcação
- Anexo XIV.** Sessão de treino competição
- Anexo XV.** Escala de Borg
- Anexo XVI.** Panos ginásio
- Anexo XVII.** Sessão treino iniciação
- Anexo XVIII.** Resultados da prova controlo em Coimbra
- Anexo XIX.** Controlo pagaiadas
- Anexo XX.** Magusto convívio na Lousã
- Anexo XXI.** Laboratório da FCDEFUC
- Anexo XXII.** Avaliações antropométricas
- Anexo XXIII.** Resultado controlo força máxima
- Anexo XXIV.** Provas
- Anexo XXV.** Resultado Campeonato Nacional Maratonas

Índice de Figuras

Figura 1. Localização da cidade de Coimbra.....	4
Figura 2. Coimbra vista do rio Mondego.....	5
Figura 3. Parte frontal pavilhão	5
Figura 4. Parque Verde do Mondego.....	5
Figura 5. Ornanograma do CFC	8
Figura 6. Técnicos do CFC	11
Figura 7. Pagaia	26
Figura 8. Pagaia simples e pagaia dupla.....	26
Figura 9. Seleção pagaia simples.....	27
Figura 10. Seleção pagaia dupla	27
Figura 11. Mãos simétricas na pagaia.....	27
Figura 12. Método de embarque a frente.....	29
Figura 13. Fase de ataque	32
Figura 14. Fase tração.....	32
Figura 15. Fase aérea	33
Figura 16. Deslocamento em appel	34
Figura 17. Appel	34
Figura 18. Apoio através de impulso.....	35
Figura 19. Apoio em suspensão.....	36
Figura 20. Circular á frente.....	36
Figura 21. Movimento de rotação da embarcação.....	37
Figura 22. Movimento de circular atrás.....	37
Figura 23. Movimento de incidência à proa	38
Figura 24. Movimento de incidência à proa	38
Figura 25. Movimento de incidência à popa	39
Figura 26. Movimento de incidência à popa	39
Figura 27. Passos para retirar água da embarcação	40
Figura 28. Retirar água da embarcação	40
Figura 29. Retirar água da embarcação com auxílio de um colega.....	40

Índice de Tabelas

Tabela 1. O meu horário de estágio	44
---	----

Lista de Siglas

CFC – Clube Fluvial de Coimbra

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FCDEFUC – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra

FPC – Federação Portuguesa de Canoagem

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

1 RM – uma repetição máxima

Introdução

A prática desportiva tem cada vez mais importância na sociedade em que vivemos. Esta é considerada como um aspeto essencial da atividade humana (Batista, 2000).

O desporto tem impacto sociocultural enorme na vida das crianças, já que se faz presente em todas as faixas etárias e quando trabalhada de forma adequada é, sem dúvida, uma fonte permanente de educação e promoção de saúde (Campos e Brum, 2004).

A sociedade industrializada atual apresenta, como uma das principais características, a forma como os adultos procuram que os mais jovens pratiquem de forma regular atividades desportivas (Fonseca, 2000).

As horas passadas em frente ao computador, à televisão, a jogar vídeo jogos pelos nossos jovens aumentam de dia para dia. Este estilo de vida sedentário traz vários problemas no âmbito da saúde e bem-estar. O Desporto para além de proporcionar a prática de atividade física, incute hábitos de vida saudáveis.

Ao longo destes três anos fizemos escolhas, como a Especialização em Desportos de Natureza, Opção em Gestão de Eventos e Investigação em Ciências de Desporto, que são, sem dúvida, as saídas que me interessam para a construção e desenvolvimento de carreira.

Um dos aspetos que me levou a optar por este estágio foram as experiências vividas ao longo da unidade curricular de Especialização em Desportos da Natureza onde tivemos iniciação à canoagem, que me motivou bastante para “descobrir” esta modalidade.

De certa forma, o professor referido foi o grande responsável pela minha opção, pois foi com ele que tive o meu primeiro contacto com esta modalidade.

A canoagem, em particular, é um desporto que transmite valores educacionais e tem princípios essenciais de vida para qualquer pessoa, como o espírito de grupo, o equilíbrio, ritmo, força, resistência, espírito de companheirismo.

A canoagem é uma área que despertou bastante interesse, não só pelos títulos conquistados ultimamente por atletas nacionais, mas também por se tratar de uma modalidade que envolve o contacto com a natureza.

Ao longo do estágio e até à data do término, o trabalho foi de aplicação da formação adquirida, ao longo do Curso, com a devida correção e desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, de modo a que este tempo pudesse ser o primeiro passo para uma futura integração no mercado de trabalho na minha área, o Desporto.

O estágio proporcionou-me formular objetivos e desenvolver competências fortalecendo em mim a capacidade de trabalhar em equipa, o planeamento, coordenação, organização e avaliação de atividades e projetos, encetando assim liderança de grupos desportivos, permitiu-me fortalecer ainda a minha capacidade de negociação/argumentação, desenvolvendo a tomada de decisões ou o comunicar corretamente por via oral e escrita.

Para facilitar a organização e respetiva leitura, o presente relatório está estruturado por pontos.

No primeiro ponto é feita uma caracterização da cidade onde decorreu o estágio (ver Anexo n.º I), passando pela caracterização da localização do Clube Fluvial de Coimbra (CFC), bem como da sua estrutura interna (caracterização das modalidades, técnicas de aprendizagem e os seus recursos: humanos, materiais e financeiros...).

No segundo ponto é feita uma revisão bibliográfica acerca da temática do meu estágio.

No terceiro ponto surge a descrição das atividades realizadas durante o estágio, referenciando os objetivos gerais e específicos do estágio, aprendizagens obtidas, dificuldades encontradas e forma de as superar...

Para finalizar, aparece a conclusão com uma reflexão onde são evidenciados os aspetos mais relevantes para a minha formação profissional e pessoal.

1. Contextualização do local de estágio

1.1. Caracterização da Cidade

Coimbra é uma cidade portuguesa, capital do Distrito com o mesmo nome, da região Centro de Portugal e da sub-região do Baixo Mondego, com 143 396 habitantes, de acordo com os dados dos últimos censos (INE, s/d).

Sendo o maior núcleo urbano centro de referência na região das Beiras, Centro de Portugal com mais de dois milhões de habitantes.

A cidade de Coimbra é conhecida essencialmente devido à Universidade de Coimbra, fundada em 1290, contando atualmente com cerca de 30 mil estudantes (INE, op. cit.).

Banhada pelo rio Mondego, Coimbra é sede de um município com 319,4 km² de área, subdividido em 18 freguesias.

O município, de acordo com informação disponibilizada na wikipédia (s/d), é limitado a norte pelo município de Mealhada, a leste por Penacova, Vila Nova de Poiares e Miranda do Corvo, a sul por Condeixa-a-Nova, a oeste por Montemor-o-Velho e a noroeste por Cantanhede. É considerada uma das mais importantes cidades portuguesas, devido às suas infraestruturas, organizações e empresas, para além da sua importância histórica e privilegiada posição geográfica no centro da espinha dorsal do país. Coimbra é também referência nas áreas do Ensino e da Saúde.

O feriado municipal ocorre a 4 de julho, em memória da Rainha Santa Isabel, padroeira da cidade. Foi Capital Nacional da Cultura em 2003 e é uma das cidades mais antigas do país, tendo sido capital do Reino, apresenta como principal *ex-libris* a sua Universidade, a mais antiga de Portugal e dos países de língua portuguesa, sendo uma das mais antigas da Europa.

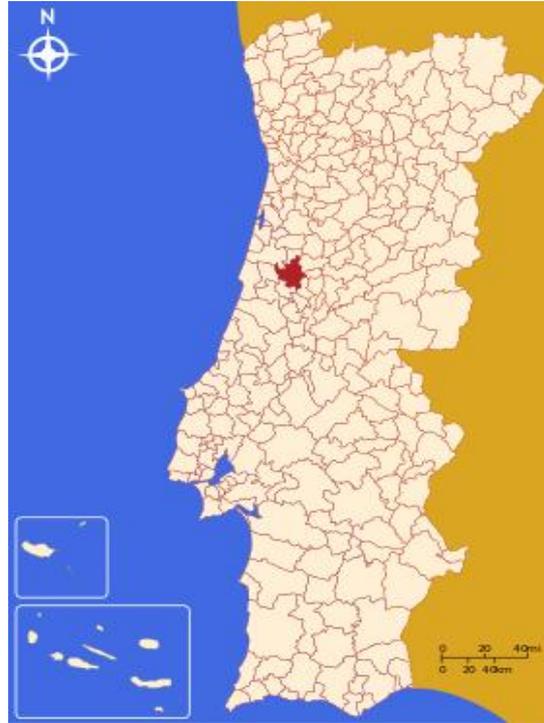


Figura 1. Localização da cidade de Coimbra. (Fonte: <http://www.pandaempresas.net/?link=portugal/mapa-coimbra.php>).

No dia 22 de Junho de 2013, a Universidade de Coimbra, Alta e Sofia, foram declaradas Património Mundial pela UNESCO (Wikipédia, op. cit.).



Figura 2. Coimbra vista do rio Mondego
(Fonte:<http://pt.wikipedia.org/wiki/Coimbra#mediaviewer/Ficheiro:Almedina-CCBY.jpg>).

1.2. Caracterização do local de estágio

O Clube Fluvial de Coimbra (CFC), é uma associação cultural e desportiva sem fins lucrativos, que tem como objetivos principais a promoção da Canoagem, bem como a formação de atletas e tem a sua sede na Avenida Inês de Castro, Pavilhão A, em Coimbra.



Figura 3. Parte frontal pavilhão.

Localizado no Parque Verde do Mondego, na cidade de Coimbra, encontra-



Figura 4. Parque Verde do Mondego
(Fonte:https://c1.staticflickr.com/9/8383/8600126138_c551c6b1af_z.jpg).

se na margem esquerda do rio Mondego perto da ponte pedonal. É um pavilhão situado num espaço verde vedado à circulação automóvel. Ao lado deste, existem outros pavilhões destinados a outras modalidades náuticas tais como o remo e a vela.

1.3. Caracterização da Instituição

O CFC tem por fim promover o desporto de rendimento, manutenção e recreação; atividades socioculturais e de tempos livres; animação social e desportiva; educação e formação; inserção e reinserção social; reabilitação e animação de população portadora de deficiência; prevenção e combate à toxicodependência; promoção da saúde e bem-estar; promoção dos direitos e igualdade de oportunidades; igualdade de género; cidadania e desenvolvimento local; cooperação transnacional; Estudos e planeamento; investigação e desenvolvimento e defesa e proteção do património Natural e Cultural, tal como consta no artigo nº2 dos Estatutos do Clube Fluvial de Coimbra.

O CFC foi constituído em 1989 e desde então tem conseguido posicionar a sua canoagem num posição destacada, no quadro nacional e internacional, sendo atualmente o Clube mais representativo de todo o distrito de Coimbra, com atletas a obterem diversos títulos nacionais e a participarem em algumas das mais importantes provas mundiais, em representação da Seleção Nacional.

Apesar de ser um clube voltado predominantemente para a vertente competitiva (nas suas mais variadas formas: Pista, Maratona, Kayak-Polo e Kayak-Mar), o CFC ao longo dos seus vários anos de atividade tem estado envolvido em diversos programas, tendo assinado um protocolo com a Faculdade de Ciências e do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra desde 2002, bem como um protocolo de cooperação com a Câmara Municipal de Coimbra, na realização de férias desportivas e outras atividades relacionadas com a Cidade. Recentemente assinou um protocolo com o Colégio Bissaya Barreto.

O clube encontra-se sempre disponível por vários meios, para informações, novas críticas/ideias, etc., via:

- **Site** – <http://www.cfcoimbra.com>
- **E-mail** – cfcoimbra@sapo.pt
- **Facebook** – <https://www.facebook.com/cfoimbra.cfc>
- **Telefone** - 934064292 / 913373225

1.4. Caracterização das Modalidades

Velocidade:

Nesta especialidade os atletas competem num percurso reto separados entre 9 pistas com distâncias de 200, 500 e 1000 metros. Existe competição masculina e feminina, que poderá ser individual (K1), duas pessoas (K2) e ainda uma embarcação com quatro atletas (K4). Na modalidade de canoa, exclusivamente para atletas masculinos, podem competir individualmente (C1) ou coletivamente (C2 e C4).

Fundo:

Esta disciplina é orientada essencialmente pela Competição no Campeonato Nacional de Fundo, bem como da Taça de Portugal de Tripulações de Fundo, sendo estas duas provas compreendidas com a distância de 5000 metros.

O Campeonato Nacional de Esperanças é composto por três provas, sendo estas dirigidas a atletas com escalão igual ou inferior a cadetes, com as distâncias de 6 km para as categorias de Cadetes, 4 km para os Infantis e 2 km para os Iniciados. Os Torneios Abertos são também para estes escalões, mas para atletas no primeiro ano de canoagem, contudo as distâncias são diferentes, sendo os 2000 metros para todas as categorias.

Maratona:

Neste tipo de prova os percursos são elevados (entre 8 a 32km) e disputa-se com as mesmas embarcações da velocidade, apenas diferem no facto de serem mais leves.

Podem participar os escalões de Cadetes, Juniores, Seniores e Veteranos de ambos os sexos. Podendo participar em K1, k2 e C1 e C2. É uma competição que envolve grande esforço físico e resistência por parte dos canoístas. Durante a competição, os atletas são obrigados a realizar um ou mais percursos em terra que dá pelo nome de “portagem”, correndo com a embarcação na mão, percurso durante o qual aproveitam para se alimentar e hidratar. Os atletas passam cerca de 6 a 7 vezes na portagem dependendo do escalão em que estão inseridos.

1.5. Organização Interna

A estrutura do CFC encontra-se estruturado no organograma apresentado na Figura 5 (em baixo), para uma melhor visualização.

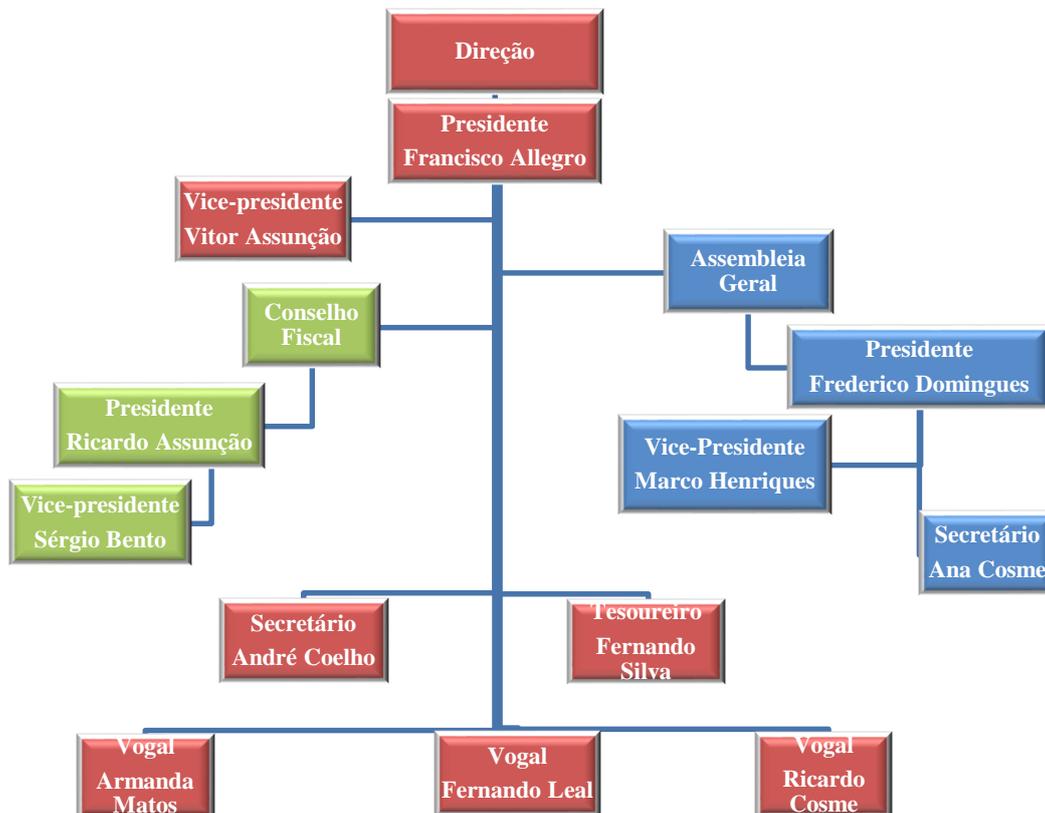


Figura 5. Organograma do CFC.

Todos os meses os órgãos sociais do clube reúnem-se (cujos registos são expressos em ata), para tratar de assuntos relativos ao bom funcionamento e discutir todos os assuntos que estejam relacionados com o clube, permitindo uma melhor orientação do mesmo, criação de novos projetos, pontos de referência que não podem ser facultados, etc.

O clube apresenta um regulamento interno com 7 artigos (Anexo n.º II), estatutos com 45 artigos, (Anexo n.º III) horários de funcionamento (Anexo n.º IV), um logótipo (Anexo n.º V) e uma ficha de inscrição (Anexo n.º VI) tanto para atletas como para novos sócios. Na ficha de inscrição para novos praticantes, encontra-se toda a identificação do atleta e encarregado de educação, as modalidades que pratica, e no verso o regulamento e obrigações a cumprirem. Estas são devidamente autenticadas com a assinatura do encarregado de educação, com o carimbo da instituição e a data

da inscrição, em conformidade com a lei. Nos treinos, todos os atletas têm de comparecer com vestuário adequado à prática, como por exemplo, quando é treino de água devem levar roupa impermeável e confortável. Dependendo da temperatura podem utilizar luvas próprias para pagaias e gola, bem como várias camadas de roupa para não sentirem frio.

Nos treinos de terra os atletas devem usar sapatilhas e roupa desportiva (calções e t-shirt), se estiver mau tempo um casaco mais grosso ou impermeável.

Para participarem nos treinos, todos os atletas devem trazer equipamento próprio bem como toalha e chinelos para tomar banho no final, independentemente do escalão em que estão inseridos. Devem trazer sempre pelo menos uma garrafa de água para se hidratarem e alimentação necessária e de fácil ingestão, nomeadamente barras energéticas, bolachas, fruta, etc. Relativamente aos dias de prova de competição os atletas devem utilizar o equipamento do clube (calças de fato treino + casaco + polo) e durante a prova usar a camisola de prova correspondente ao clube.

A estrutura e organização do clube passam por várias áreas, tais como:

- Organização das sessões de treino dos diferentes escalões
- Organização dos horários das escolas (FCDEF-UC e Bissaya Barreto);
- Organização de todos os eventos realizados;
- Organização de deslocações a provas.

Em relação ao corpo técnico do clube, todo ele tem linhas orientadoras a cumprir e cada elemento possui uma pasta onde é divulgada e guardada toda a informação necessária a saber. Para uma melhor organização do clube, estão presentes nas instalações, mapas de presenças (Anexo n.º VII) para os atletas, pois a assiduidade é uma referência de grande valor. Esta define quais os atletas que estão em condições de participar nas provas.

No que diz respeito ao controlo de presenças, este é feito mensalmente, onde todos os atletas têm de colocar a sua presença. No final do respetivo mês é afixado o gráfico com as presenças do mês anterior. Os atletas quando forem colocar novamente as suas presenças, verão a quantidade de treinos que frequentaram no mês anterior. Este sistema é utilizado para os atletas terem perceção dos treinos que frequentam e a dos colegas, para estimular a assiduidade e competitividade.

Está instituída a figura do atleta do mês, e este é selecionado através de vários critérios: assiduidade, empenho, atitude nos treinos e resultados desportivos.

1.6. Recursos

Recursos Humanos

O clube dispõe de 3 treinadores (iniciação, competição, pré competição e promoção - o mesmo) e a população alvo a que se destina são todos os indivíduos que estejam interessados em praticar a modalidade, mas mais concretamente jovens que possam representar o clube em competições regionais/nacionais, de acordo com as suas categorias (ver anexo n.º VIII).

Atualmente o clube tem mais de 100 atletas (Anexo n.º IX), tendo-se verificando uma enorme adesão ao longo deste ano. Tem como principal atleta, a Beatriz Gomes, que entre vários títulos nacionais, representou duas vezes Portugal nos Jogos Olímpicos (2008, 2012), além do Título de Campeã Mundial de Maratonas alcançado em 2009. É também professora universitária na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O clube dispõe de quatro escalões: iniciação, pré-competição, competição e promoção. Em relação ao kayak-polo, tem o escalão de iniciação (designada de equipa B) e a equipa sénior.

A Iniciação é o escalão para aqueles atletas que estão a iniciar a atividade de canoagem e o clube conta neste momento com cerca de 27 praticantes neste escalão, cujas idades andam entre os 11 e os 15 anos. Na pré-competição estão inseridos os atletas que já passaram a fase da iniciação, mas que ainda não estão preparados para serem inseridos no escalão da competição, sendo alguns destes federados. Neste escalão treinaram no clube cerca de 12 atletas. A competição tem cerca de 33 atletas, todos federados que representam o clube em diferentes provas no panorama regional e nacional, entre os 12 e os 17 anos de ambos os sexos. Em relação à classe de promoção ou turismo, esta é composta por cerca de 25 praticantes, que na sua maioria são pais de atletas.

No kayak-polo existe a classe de iniciação, composta por 11 atletas que estão a iniciar-se na modalidade, bem como a equipa sénior do clube fluvial, que conta com cerca de 9 atletas.

Relativamente aos técnicos, podemos indicar os seguintes:

Técnicos: (de setembro até março)

André Bastos Coelho – Diretor Técnico e Treinador da Competição;
Marco Henriques – Treinador da Pré-competição;
Sérgio Bento – Treinador Iniciação e Promoção;
Vítor Assunção e Ricardo Assunção – Treinadores Kayak-Polo;
David Silva (Estagiário) – Acompanhamento dos escalões de competição e iniciação;

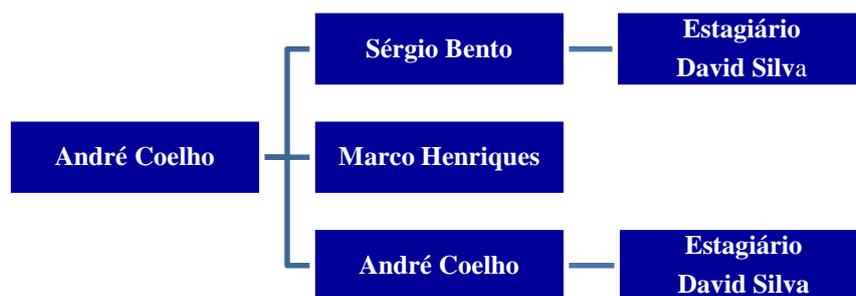


Figura 6. Técnicos do CFC.

Técnicos: (a partir de Março)

- André Bastos Coelho – Diretor técnico responsável pela coordenação dos treinadores e treinador Competição;
- Sérgio Bento – Treinador Pré-competição e Promoção;
- João Rodrigues – Treinador Iniciação;
- Vítor Assunção e Ricardo Assunção – Treinadores Kayak-Polo;
- David Silva Estagiário – Acompanhamento dos escalões de competição e pré-competição;

Recursos Materiais

O Clube possui diverso material necessário e indispensável para a prática e competição da modalidade. Podemos referenciar os seguintes recursos materiais:

- Barcos de pista (K1 - 47 unidades; K2 - 9 unidades; K4 - 1 unidade), polo (6 unidades), slalom (3 unidades) e C1 (2 unidades) (ver Anexo n.º X).
- Escritório administrativo (sala da direção onde se encontra toda a documentação do clube).
- Espaço de lazer (onde os atletas aguardam pelo início dos treinos ou pela chegada dos pais no fim do treino).
- 2 Balneários com cacifos.
- Ginásio com: 2 máquinas de supino, 2 de tração, 1 bicicleta, 1 supino inclinado, 1 supino declinado e 1 banco lombar (ver Anexo n.º XI).
- Material de treino: coletes, cones, bolas medicinais, *fitball*, colchões de *fitness*, cordas, escadas de agilidade e bolas.
- Carrinha para deslocação + 2 reboques.
- Pagaías e coletes flutuantes.

Embarcações existentes no clube: (consultar Anexo n.º X)

›**K1**-É uma embarcação bastante fina, com comprimento entre 4 a 5 metros com uma forma hidrodinâmica para diminuir a resistência. São leves, com cerca de 12 kg, e são barcas muito instáveis.

›**K1 Patinhas**-Um barco de iniciação denominado patinhas pelos elementos do clube, por ser um barco estável, fácil de manobrar e que raramente vira. A seguir as embarcações de turismo são estes barcos que damos aos atletas na terceira ou quarta sessão de treino.

›**K1 Expresso 24**-Este barco já requer alguma experiência pois é mais fino que o “patinhas” e não possui tanta estabilidade. Pode-se considerar uma embarcação que está no meio entre o K1 patinhas e o K1.

›**K2**-É uma embarcação parecida ao K1, mas para dois atletas. Temos também o K2 patinhas, um barco para iniciar as tripulações a dois. Pretende-se que os atletas tenham uma boa coordenação, pagaiando de uma forma sincronizada e continua. Quem faz a mudança de direção é quem está na popa (atrás), enquanto o que está na proa (a frente) tem a função principal de propulsão.

›**K4**-É uma embarcação idêntica ao K2 mas para quatro atletas. Os objetivos e formas de pagaiada são os mesmos.

›**C1**-É uma canoa estreita com 5,20 metros de comprimento em que o canoísta apoia-se sobre um joelho e rema apenas de um dos lados da canoa. Muitas canoas possuem uma proteção para o joelho. Ao contrário dos kayaks, a canoa não tem leme, sendo que a pagaia é que controla a direção do barco.

›**Kayak-Polo**-É um barco com 3 metros de largura com cerca de 0,55cm de comprimento, que tem formas mais arredondadas nas biqueiras na proa e popa, isto por regras de segurança para a prática do jogo de kayak-polo, pois podem ocorrer choques entre barcos. Possuem uma grande manobrabilidade.

›**Turismo**-São embarcações de lazer, feitos para resistirem a impactos com pedras e com o fundo de rios. São feitos de plástico, com grande manobrabilidade e a forma da proa e popa são levantadas. Normalmente têm um comprimento de 3,5 metros e são destinados a quem pretende realizar pequenas expedições e passeios em rios. São barcos confortáveis e que raramente viram e adaptam-se com facilidade a qualquer situação na água. Este caiaque não tem parte de cima nem cockpit para o canoísta colocar os pés. São barcos de iniciação a modalidade.

Recursos Financeiros

- Pagamento das mensalidades dos atletas e sócios
- Lucro nos equipamentos/camisola de prova do clube
- Patrocínios

1.7. Objetivos a atingir pelos atletas do clube

Esta instituição definiu alguns critérios e objetivos na iniciação à modalidade de canoagem:

Aptidão necessária para a aprendizagem da canoagem:

- ✓ - O atleta tem de saber nadar;
- ✓ - O atleta deve saber mergulhar em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.

No primeiro contacto com uma embarcação:

O atleta deve:

1 Cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material (equipamento e embarcação, com ou sem ajuda de um companheiro ou do treinador/estagiário).

2 Conhecer e identificar as funções do equipamento que utiliza: colete de salvação, embarcação (poço e quebra-mar, proa e popa) e pagaia. Conhecer as regras de segurança, verificando e corrigindo se necessário a condição de fluabilidade do caiaque e selecionar a pagaia e o caiaque de acordo com a sua altura e peso.

3 Cumprir um trajeto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajetória pré-estabelecida ou alternando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio da embarcação:

- ✓ Posicionar-se corretamente no caiaque, sentado com as pernas semiflectidas e joelhos ligeiramente afastados, mantendo o tronco próximo da vertical ou ligeiramente inclinado à frente de forma a favorecer as suas ações.
- ✓ Embarcar e desembarcar do caiaque, colocando a pagaia atravessada (“cruzada”) no caiaque, à frente ou atrás do quebra-mar, utilizando dois pontos de apoio: uma mão agarra no quebra-mar e na cana da pagaia e a outra, apoiada na cana da pagaia assente na margem.

4 Propulsionar o caiaque, pegando a pagaia corretamente com as mãos equidistantes das respetivas pás:

- ✓ Introduzir a pá na água o mais à frente possível (com extensão do braço e avanço do ombro correspondente), com a mão que se encontra no plano superior sem ultrapassar o eixo longitudinal do caiaque;
- ✓ Colocar a face interior da pá perpendicular ao eixo longitudinal do caiaque, na imersão;
- ✓ Recuar, com ligeira rotação do tronco, e flexão do braço correspondente, “sacando-a” o mais atrás possível.

5 Utilizar a propulsão circular para corrigir a direção do caiaque (em marcha à frente), introduzindo a pagaia à frente, descrevendo um arco de círculo da proa à popa.

6 Parar ou deslocar o caiaque à retaguarda, sempre que necessário; executando movimentos de retropulsão, ajustando a pega da pagaia, em movimento inverso ao da propulsão.

7 Quando a embarcação se vira:

- ✓ Sair do caiaque num movimento contínuo, colocando as mãos no quebra-mar e realizando um movimento rápido e sincronizado de extensão dos braços e elevação da bacia;
- ✓ Colocar o caiaque com o “poço” para cima (evitando que entre mais água) e se necessário, utilizá-lo como salva-vidas, agarrando-se à embarcação, deslocando-se para a margem ou aguardando calmamente que lhe deem apoio.

1.8. Objetivos a cumprir por escalão para passagem de categoria

Iniciação objetivos:

Para a passagem de categoria (iniciação - pré-competição) o atleta deverá, em situação formal (circuito de 2km), saber demonstrar os seguintes conhecimentos:

- Saber entrar e sair da embarcação;
- Executar as técnicas base pagaiada:
 - Movimento de propulsão (retropulsão, tração lateral);
 - Movimento de equilíbrio (apoios);
 - Movimento de condução (leme, circular a frente e atrás, chamada de incidência);
- Transportar o barco do clube até à água;

- No circuito o atleta tem que conseguir:
 - Fazer o tempo abaixo de 15min e 30s;
 - Virar no máximo 3 vezes;
 - K1 com banco.
- Manutenção e conhecimento da embarcação:
 - Saber os nomes das peças principais do barco;
 - Conseguir ajustar o banco e o finca-pé do barco.

Pré-competição objetivos:

Para a passagem de categoria (pré-competição-Competição) o atleta deverá saber e demonstrar as seguintes competências:

Prova física:

- Conseguir realizar uma prova de 2x2000m em que na soma das duas séries obtenha um tempo inferior a 24 minutos;

Provas de aptidão Técnica:

- Remar durante 1 minuto em terra e mostrar as suas aptidões técnicas (deve conseguir executar a técnica de remada com poucos erros);
- Saber andar na “onda” e dar “onda”;
- Conseguir fazer uma pausa de 3 segundos na fase aérea da pagaiada;
- Saber efetuar uma leitura correta do plano de treino;
- Ter conhecimento da posição de largada.

Trabalho em equipa:

- Conseguir andar de k2 ou k4 seguindo as regras básicas (como por exemplo remar ambos os atletas ao mesmo tempo).

1.9. Factos relevantes para o CFC

O clube viveu em agosto de 2012 um dos seus melhores momentos, com os resultados da atleta Beatriz Gomes que marcou presença em duas finais olímpicas na canoagem, nas vertentes de K2 500 metros e K4 500 metros. Beatriz Gomes, entre vários títulos nacionais, representou duas vezes Portugal nos Jogos Olímpicos (2008,

2012) além do Título de Campeã Mundial de Maratonas alcançado em 2009. A presença da professora universitária em Coimbra (FCDEFUC), de 34 anos (31/12/1979), em duas finais olímpicas na modalidade de canoagem nos Jogos Olímpicos de 2012 em Londres, contribuiu para que o Clube tivesse um aumento significativo nas inscrições.

A prestação de Beatriz Gomes (ver Anexo n.º XII) em Londres trouxe uma visibilidade extra e o crescimento do clube tem sido notório, assumindo já um lugar de destaque a nível canoístico nacional e internacional e é o único em Coimbra em que a prática da modalidade se realiza.

2. Revisão Bibliográfica

2.1. Revisão da Literatura

Desde a sua existência, o homem teve a necessidade de dominar a água, assim como os fenômenos naturais em geral. Tendo em vista que $\frac{3}{4}$ da superfície terrestre é coberto por água, o ato de remar tornou-se uma atividade necessária por conveniência (Imbriaco, 2001).

No período pré-histórico ou mesmo na época dos esquimós, a necessidade de sobrevivência foi o único motivo plausível para iniciação desta prática náutica. Porém, mesmo sem a utilização de nenhuma metodologia/técnica específica para a aprendizagem desta, apenas os conhecimentos empíricos dos mais velhos eram passados de geração para geração para o desenvolvimento da prática. Iniciou-se mesmo não sendo esse objetivo, a modalidade da canoagem.

Para a prática da canoagem, o utensílio principal utilizado pelo homem é a canoa ou o caiaque. Este é o meio de locomoção aquático mais antigo de que se tem história, desde o tempo pré-histórico, quando toras de árvores tornavam-se embarcações muito úteis para encurtar distâncias nas travessias.

Com o passar dos anos e a evolução das ferramentas e técnicas de construção, os índios norte americanos, em decorrência da necessidade de deslocamentos rápidos, da pesca e caça e da fuga de seus predadores, desenvolveram com materiais mais leves barcos bastante sofisticados para a época. Os materiais utilizados eram armações de madeira ou cana, unidos com tendão, cobertos com pele de animais como a de focas e impermeabilizado com graxa de baleias (Kronhardt, 2002).

Há relatos da antiguidade que demonstram que os homens usavam estas embarcações também para competições. No ano de 1936, a canoagem passou a fazer parte das modalidades dos Jogos Olímpicos (nas modalidades slalom e velocidade).

Apesar de Portugal ser um país com tradições marítimas bastantes significativas e com magníficas condições para a prática da canoagem esta modalidade surgiu tardiamente. Consta-se que o interesse por esta modalidade apareceu com a descida dos Espanhóis no rio Douro.

Em 1986 realizaram-se, pela primeira vez, quatro campeonatos – velocidade, fundo, maratonas e águas leves.

Lemos et al. (2007) comenta que a canoagem não deve ser iniciada com crianças muito jovens. No estudo realizado com crianças de 12 a 16 anos

especializadas em canoagem velocidade, o autor aponta aspetos que devem fazer parte da iniciação, como a segurança na prática, manuseio de materiais, adaptação ao meio líquido e fatores psicológicos.

Em relação ao treino de crianças e jovens, Koslowski et al. (2006) consideram que não existe uma idade exata para iniciar na canoagem desde que, seja de uma forma lúdica, respeitando suas capacidades físicas, e proporcionando a criança momentos onde ela possa desenvolver a confiança e habilidades necessárias para que consiga dentro da modalidade ter uma aprendizagem progressiva. Aspetos relacionados à segurança devem sempre ser colocados em primeiro plano, pois, experiências desastrosas envolvendo água, podem causar traumas e afastar a criança para sempre da canoagem.

O clube fluvial de Coimbra fechou o ano de 2013 no décimo sétimo lugar de clubes no ranking nacional da Federação Portuguesa de Canoagem. Um dos objetivos para a época de 2014 é chegar ao top-10 nacional.

2.2. Periodização de Treino

Macroциclo

Segundo Ozolin (1971) na metodologia do treino, um macroциclo representa uma fase de 2 a 6 semanas, sendo constituído por um conjunto de microциclos com um ou mais objetivos específicos de um período de uma dada etapa de preparação do atleta. O macroциclo pode-se considerar com o tempo necessário para desenvolver e aperfeiçoar um elemento técnico ou certas manobras táticas.

Macroциclo para a fase de preparação

O treino na fase de preparação tem como finalidade produzir a adaptação, tendo uma enorme importância para o resto do ano. Durante este período o desportista desenvolve a preparação física, técnica, tática e psicológica para a competição. Pode dividir-se em duas fases: geral e específica. Na primeira o objetivo é a construção dos “alicerces” da forma desportiva, desenvolvendo-se a capacidade de trabalho, a preparação física e a melhoria dos elementos técnicos e das manobras táticas básicas.

Na segunda fase, ou fase específica, esta representa uma transição da temporada de competição. Os objetivos de treino são similares aos da fase geral, mas

o treino desenvolve-se mais específico de acordo com a modalidade. Objetivos principais desta fase são a melhoria e o aperfeiçoamento dos elementos técnicos e táticos. A capacidade de alcançar estes objetivos requer a prática de exercícios específicos que trabalhem os músculos principais.

Macrociclo para a fase de competição

Para Bompa (2007) o calendário de competições dita a dinâmica que continuará os macrociclos durante as fases de preparação e competição, ou seja, depende do calendário competitivo.

Uma das principais tarefas desta fase é o aperfeiçoamento de todos os fatores de treino dando a oportunidade aos desportistas para que melhorem as suas habilidades e obtenham bons resultados nas principais competições e campeonatos. Alguns dos objetivos desta fase são: melhorar continuamente as habilidades bio motoras e os rasgos psicológicos específicos do desporto, aperfeiçoar e consolidar a técnica, melhorar os resultados desportivos até ao máximo nível possível, aperfeiçoar as manobras táticas e adquirir experiência competitiva.

Macrociclo para a fase de transição

Depois de passar largos períodos de preparação, de trabalhar duramente e de participar em competições exigentes, onde a determinação, a motivação, a força de vontade são desafiadas levando os desportistas a apresentar um elevado nível de fadiga fisiológica e psicológica, esta fase tem como objetivos a remoção da fadiga orgânica muscular, da fadiga mental (psicológica) e a preparação para o período preparatório seguinte.

Para Hahn (1977) a eliminação da fadiga do sistema nervoso é a principal finalidade da fase de transição. Se não se consegue eliminar a tensão acumulada na temporada anterior e não se identificam e corrigir os elementos negativos, os desportistas podem experimentar de novo estes elementos negativos geradores de tensão durante e depois da fase de preparação.

Intensidade

A intensidade é o componente qualitativo do trabalho que realiza o desportista num determinado prazo de tempo determinado. Também é uma componente

importante do treino e quanto mais trabalho executar o desportista por unidade de treino maior será a intensidade. A intensidade está em função da força dos impulsos nervosos que o desportista usa no treino. A força de um estímulo depende do peso, da velocidade do trabalho e da variação dos intervalos dos períodos de repouso entre repetições. O grau de tensão psicológica de um exercício é o último elemento da intensidade, mas não menos importante. Durante o treino e a competição, o trabalho muscular e a solicitação do sistema nervoso central mediante uma concentração máxima determinam a intensidade do esforço. É importante saber os elementos psicológicos de um exercício e observar que os desportos que requerem um nível baixo de esforço físico como o tiro com arco e o xadrez, apresentam um determinado nível de intensidade.

A intensidade varia segundo os aspetos específicos do desporto. No treino devem estabelecer-se e utilizar distintos graus de intensidade, uma vez que os níveis de intensidade variam na maioria de desportos e provas desportivas.

Volume

Como componente primário do treino, o volume é um pré-requisito quantitativo para conseguir novos níveis técnicos, táticos e físicos elevados. O volume de treino por vezes denominado incorretamente duração de treino, integra as seguintes partes:

- Tempo ou duração do treino;
- Distancia ou peso levantado por unidade de tempo;
- As repetições de um exercício.

O volume engloba a quantidade total de atividade realizada numa sessão de treino e também se refere à soma do trabalho realizado durante uma sessão de treino.

Convém referir que quando se faz referência ao volume de uma fase de treino, deve-se especificar o número de sessões, horas e dias de trabalho.

À medida que o desportista é capaz de realizar níveis de trabalho elevados, o volume global de treino toma maior importância. Para os desportistas de alto nível não existem vias que permitam reduzir a grande quantidade de trabalho que devem efetuar. Provavelmente uma das prioridades do treino contemporâneo é conseguir um incremento contínuo do volume de treino, e este elevado volume tem uma justificação

fisiológica clara: os desportistas não podem adaptar-se fisiologicamente sem ele. Nos desportos ou provas aeróbicas é imprescindível ir aumentando o volume de trabalho, incrementos similares são necessários em desportos que requerem um maior nível de perfeição dos aspetos técnicos das habilidades táticas. Somente um elevado número de repetições pode assegurar uma acumulação de quantidade adequada de habilidades para incrementar qualitativamente o rendimento.

Em todas as categorias desportivas o rendimento melhora mediante o aumento do número de sessões de treino e da quantidade de trabalho efetuado em cada sessão. o processo de recuperação também é facilitado quando o desportista se adapta a uma elevada quantidade de trabalho.

Se o incremento do volume de trabalho da sessão de treino for demasiado grande pode trazer efeitos negativos. Harre (1982) considera que o incremento de trabalho pode produzir fadiga, redução da eficiência de treino, trabalho muscular pouco económico e maior registo de lesões. Em consequência se o volume de trabalho por sessão for suficiente, é melhor aumentar o número de sessões por microciclo que aumentar o volume de trabalho em cada sessão.

2.3. Técnicas de Aprendizagem

De acordo com Salvador (s/d, s/p) independentemente do tipo de embarcação, seja canoa ou caiaque, dá-se o nome de canoísta ao seu tripulante. Este impulsiona a embarcação através de uma pagaia, que não está fixa ao barco. O canoísta é obrigado a dominar o meio aquático e a adotar medidas de segurança, para evitar os acidentes, bem como utilizar a embarcação para os fins que lhe são próprios.

No que se reporta às embarcações e à sua dimensão, Salvador (op. cit.) refere-nos que as embarcações grandes de mais para o utilizador representam um excesso de peso a arrastar, constituindo-se como uma das maiores contrariedades, enquanto embarcações pequenas de mais para o utilizador representam problemas no caso de se virarem, para além de o excesso de peso do canoísta, em relação à dimensão da embarcação, provocar um aumento da área desta em contacto com a água, o que vai diminuir as suas propriedades dinâmicas e deve-se também ter em consideração o nível técnico do indivíduo, devendo evitar-se “a utilização de embarcações ‘difíceis’ em

períodos de iniciação, ou embarcações turísticas em fases de aprendizagem técnica de um certo nível” (Salvador, op. cit.).

Modelos de embarcações

Na canoagem existem vários modelos de embarcação, segundo a especialidade à qual se destinam, bem como ao grau de dificuldade das águas onde pretendem ser utilizadas.

Os caiaques são compostos por três partes: casco, convés e cabine (*cockpit*). No entanto existem outros componentes como: proa, popa, leme, finca-pés e banco (ver Anexo n.º XIII).

A escolha do caiaque ideal deverá ter em conta o tipo de atividade e o local onde será desenvolvida. Nenhum barco reúne todas as qualidades desejáveis, temos de abrir mão de alguma coisa para ter um ganho na outra. Assim, uma grande estabilidade opõe-se à velocidade.

Número de árbitros

Depende da modalidade realizada, mas normalmente existem:

1 Juiz-árbitro (existe em todas as provas); Árbitros de largada; Árbitros de percurso; Árbitros de chegada; Árbitros de viragens; Árbitros de portagens e Cronometristas.

Cuidados com o material

Para a preservação do material é fundamental que se estabeleçam normas na utilização e arrumação do mesmo. No que respeita às pagaias, estas devem ser guardadas, de preferência, em posição vertical e suspensas. Quanto às embarcações, há que ter em atenção, aquando da sua utilização diária, o seguinte:

- Evitar o choque com superfícies duras que deformem a embarcação;
- Verificar se a embarcação que vamos utilizar está munida de flutuação;
- Não entrar na embarcação sem que esta esteja na água;
- Sempre que for necessário, colocar a embarcação na posição invertida de quebra-mar para baixo;
- No final da atividade, retirar completamente a água, secando-a com um pano ou uma esponja.

Para além destes cuidados diários, devem-se efetuar revisões periódicas a todo o material, para evitar futuras deteriorações. Assim deve-se:

- Verificar o estado dos parafusos e anilhas que sustentam o finca-pé e o assento;
- Verificar o estado das pegas de segurança da proa e da popa;
- Verificar o estado dos flutuadores;
- Reparar qualquer outro defeito que possa haver na embarcação.

Normas de armazenamento e de transporte do material

O material deve ser armazenado segundo algumas normas, com o intuito de se evitar estragos irreversíveis. Assim, no que respeita ao armazenamento:

- › Nunca se devem amontoar as embarcações, devendo-se evitar que exerçam pressões entre si;
- › Os suportes para as embarcações devem estar acolchoados;
- › Para as embarcações de fibra de vidro é suficiente a utilização de estruturas com dois pontos de suporte;

Transporte da canoa:

De acordo com Salvador (s/d, s/p) o transporte das embarcações também deve ser feito com as devidas precauções, para não as danificar. Assim, no que respeita ao transporte para a água, e vice-versa:

›no caso de um K1 (caiaque de um lugar), este pode ser transportado de várias formas:

- agarrado pelo quebra-mar, como se fosse uma mala;
- colocar o ombro dentro do poço, com a embarcação equilibrada;
- carregá-lo ao ombro, passando o braço por cima;
- se forem duas pessoas, tendo cada uma o seu caiaque, podem levá-los juntas.

›no caso de um K2 (caiaque de dois lugares), este também pode ser transportado de várias formas:

- a embarcação pode ser agarrada por baixo do casco;
- pode ser agarrado nos quebra-mares;
- estando um tripulante na popa e o outro na proa, transportando a embarcação nos ombros.

- › as embarcações nunca devem ser arrastadas;
- › as pagaias devem ser transportadas na mão ou introduzidas dentro da embarcação.

2.3. Preparação para a prática: fora de água

1. Pagaia

A pagaia é o instrumento utilizado pelo canoísta para propulsionar e dirigir a embarcação. Tal como as embarcações, as pagaias têm formas e dimensões diferentes em função da especialidade para que foram desenhadas.

De uma forma geral, podemos distinguir três partes fundamentais numa pagaia:

- › **pá** - parte da pagaia que se introduz na água e que permite propulsionar e/ou dirigir a embarcação;
- › **tubo** - cilindro, oco ou maciço, que une as pás entre si, no caso de pagaias duplas, ou une a pá ao punho, em caso de pagaia simples;
- › **punho** - zona na qual o canoísta segura a pagaia e que se encontra ao longo do tubo, ou no final do mesmo, em caso de pagaia simples.



Figura 7. Pagaia (Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

Há dois tipos de pagaias:

- › **pagaia simples** – utilizada em embarcações tipo canoa;
- › **pagaia dupla** – utilizada em embarcações tipo caiaque.



Figura 8. Pagaia simples (à esquerda) e pagaia dupla (à direita)
(Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

1.1. Tamanho da pagaia: O tamanho da pagaia deve ser proporcional ao tamanho do corpo do atleta. É indispensável que esta seja adaptada ao praticante, já que, se for demasiado grande ou demasiado pequena, não vai permitir uma aprendizagem correta da técnica.



Figura 9. Seleção pagaia simples
(Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).



Figura 10. Seleção pagaia dupla
(Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

1.2. Distancia das duas mãos até as pás da pagaia:

o atleta deve manter a mesma distancia da mão até a pá em ambos os lados da pagaia, para que exista uma simetria na pega da pagaia, para que não exista maior aplicação de forças com somente um dos lados do corpo (Figura 11).



Figura 11. Mãos simétricas na pagaia
(Fonte:<http://www.ludyesfera.com/canoagem.html>).

2. Segurança: Para uma maior segurança deve ser utilizado o colete salva-vidas. Antes disso devemos

conhecer as características de cada aluno/atleta, pois aqueles que têm mais dificuldade em adaptar-se ao meio aquático e à natação necessitam de outro acompanhamento especial e individualizado. Por isso é importante saber nadar para a prática da modalidade. É também importante mostrar que o colete eleva-os para a superfície de água, evitando possível aflição ao virar o kayak. Sugere-se que as práticas de adaptação ao meio aquática ocorram simultaneamente com a iniciação da modalidade, sempre em locais seguros.

3. Quantidade de atletas: Quando há atletas em excesso numa sessão de treino, pode dar origem a atividades de risco e desorganizadas, pois não é fácil controlar na água um grupo enorme de atletas. É interessante que se trabalhe com pelo menos dois professores/treinadores, não ultrapassando os vinte atletas. Sugere-se ainda que a turma/equipa seja dividida em duas e que ocorra trocas sistemáticas dos que estão na

água com os que estão a observar a técnica dos colegas de fora. Isso é útil também em decorrência da prática de observação visual, auxiliar o professor no processo de ensino/treino (Blischke, et al. 1999).

4. Função dos treinadores: deve-se ter um treinador dentro da água, para observar e corrigir a técnica, coordenando os locais apropriados para a sessão, auxiliar no caso de a embarcação virar. Outro treinador deve estar em terra, onde tem uma visão global da prática, para ajudar na coordenação de todas as ações da aula/treino, inclusive determinar ações para o outro instrutor que está na água.

5. Os acessórios

› **Saiote** – Normalmente, é utilizado em águas a partir do grau II, no entanto também é utilizado em águas calmas, para proteger do vento e da entrada de água na embarcação. É convencionado em material plastificado ou impermeável. Quando é utilizado o saiote, o aluno/atleta deve estar atento à fixação ao nível do quebra-mar, pois este deve estar de modo que se possa soltar com facilidade quando de uma queda à água. Após a utilização do saiote, deverá enxaguá-lo e colocá-lo a secar, caso contrário degradar-se-á rapidamente.

› **Colete salva-vidas** – Normalmente, são utilizados coletes adaptados à modalidade, isto é, são concebidos de modo a não incomodar os movimentos específicos dos praticantes. É indispensável que o colete assegure a flutuabilidade dos praticantes, daí que deva estar adaptado ao seu peso. Durante a iniciação é aconselhável a sua utilização. No kayak-polo o seu uso é obrigatório.

› **Vestuário** – O tipo de vestuário varia com a época do ano e a especialidade praticada. Normalmente, deve-se utilizar roupa de material térmico, justa ao corpo, que permita a transpiração e mantenha uma boa temperatura corporal. Durante o transporte da embarcação, deve-se usar chinelos, que serão retirados quando se entra na mesma.

2.4. Prática desportiva: dentro de água

Embarque

Existem dois métodos principais de embarque:

- com o apoio à frente do quebra-mar;
- com o apoio atrás do quebra-mar.

- **Com o apoio à frente do quebra-mar:**

Colocar a pagaia sobre o caiaque, logo à frente do quebra-mar, com a pá da pagaia apoiada na margem. Em seguida segurar a pagaia e o quebra-mar com a mão do lado da água e a outra mão apoiá-la na parte da pagaia em contacto com a margem. Entrar com o pé do lado da água e apoiar à frente do banco no fundo do barco, Transportar o peso para o membro inferior que está dentro da embarcação e introduzir o outro no barco, fletindo de seguida os dois membros inferiores (Figura 12.) (Salvador, op. cit.).



Figura 12. Método de embarque à frente
(Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

- **Com o apoio atrás do quebra-mar**

Colocar a pagaia sobre o caiaque, logo atrás do quebra-mar, com a pá da mesma apoiada na margem. Posto isto, o atleta deve introduzir o membro inferior que está mais próximo da embarcação dentro desta, sentando-se de seguida. Por fim, introduz o outro membro inferior. Este método é usado principalmente pelas pessoas de grande estatura ou por aquelas que têm falta de maleabilidade nos joelhos.

Quando se embarca com saioite é de recomendar que o levante bem para que não se sente em cima, pois em caso contrário é forçado a uma série de contorções que põe em causa a estabilidade do barco. Uma vez instalado na embarcação, é só colocar o saioite em volta do quebra-mar (começando pela parte de trás do quebra-mar para acabar à frente). Este acessório não deve dificultar a saída do kayak quando de uma queda na água: o elástico do lado do quebra-mar deve ceder a uma certa pressão.

Durante o embarque ou desembarque é muito importante o atleta não perder o contacto com a margem. Se for um rio com corrente, deve colocar o barco na água orientado contra a corrente.

Desembarque

Para desembarcar, tem de se colocar a proa do barco voltada para a nascente, para que a mesma não seja arrastada pela corrente e conduzir a embarcação paralelamente à plataforma de embarque/desembarque. A pagaia é colocada como para o embarque, quer em método à frente, quer em método atrás, de maneira a obter os dois pontos de apoio (plataforma-cais) necessários a um desembarque sem história.

- **Pelo método à frente**, deve-se fletir a perna exterior, de maneira a levar o pé correspondente o mais perto possível do banco. Apoiando-se na pagaia, inclina-se o busto para a frente para deslocar o peso do corpo para a perna fletida. Pode então firmar-se na perna exterior e tirar a outra perna, cujo pé se apoia então na margem, atrás da pagaia.
- **Pelo método atrás**, ergue-se pelo impulso dos braços apoiados na pagaia até levar a bacia acima e atrás do quebra-mar. A retirada do corpo efetua-se com as pernas esticadas. Mantendo a ponta da proa em posição contra o cais e garantindo os apoios.

De seguida o atleta levanta a bacia para cima e para trás do *cockpit*. Depois é só transportar o peso do corpo para a perna interior.

Por vezes as manobras de embarque e desembarque não podem ser efetuadas exatamente segundo estes métodos, recorrendo neste caso a um auxílio (treinador) que segura a embarcação durante as manobras.

Posição correta do canoísta na embarcação

Se estiver num caiaque de turismo (sem leme), o atleta deve:

- › Colocar os membros inferiores semifletidos, afastados e encostados à parte interiores da embarcação;
- › Apoiar os pés nos finca-pés;
- › Manter o tronco ligeiramente inclinado à frente.

Se estiver num caiaque de iniciação ou de competição (com leme), deve:

- › Colocar os membros inferiores juntos e fletidos;
- › Apoiar os pés nos finca-pés;
- › Inclinarem ligeiramente o tronco à frente.

Equilíbrio

De acordo com Salvador (s/d, s/p) quando o atleta se encontrar dentro de água, pega na pagaia com ambas as mãos e verifica se está a agarrá-la bem. Depois levanta bastante acima da cabeça. Oscila de seguida a canoa de um lado para o outro usando as ancas. O atleta aperceber-se-á da inclinação que consegue dar a canoa sem cair. No entanto, não se deve esquecer de que ao mover-se entre a rebentação de ondas, ou a encontrar uma parede de água num rio turbulento, existe uma tendência natural para levantar a pagaia acima da cabeça. Isto deixa a face do atleta sem proteção frente a força da água, não lhe permitindo remar em direção a um ponto mais seguro.

Acostar a embarcação

Afastar-se da margem é relativamente fácil, mas encostar num ponto definido requer já alguma prática. Quando a proa se encontra a cerca de 60 cm da margem colocando a pá do lado de onde vem a corrente dentro de água e mantê-la aí como um travão. A canoa começara a rodar, se rodar demasiado acostará de popa; se travar pouco, abalroará a margem. Se for utilizada uma canoa direccionalmente estável, ou seja, uma que rode mais lentamente, deve começar a rodar mais cedo ou afastado da margem.

Manobras e técnica

Entenda-se como manobra toda a ação realizada com a pagaia e/ou embarcação para executar determinado trajeto de navegação. Na canoagem podem-se classificar as manobras da seguinte forma:

- › **Manobras de propulsão** – realizadas de forma a conseguir um deslizamento da embarcação sem que haja uma rotação da mesma. Podem ser movimentos de avanço, de retrocesso ou de deslocamento lateral;
- › **Manobras de equilíbrio** – realizadas com o objetivo de manter ou restabelecer a estabilidade do conjunto pagaia-canoísta-embarcação;
- › **Manobras de condução** – realizadas de forma a provocar ou a corrigir rotações sobre o eixo vertical da embarcação;
- › **Manobras combinadas** – são manobras que respondem a mais que um objetivo, tração-condução, condução-equilíbrio e tração-equilíbrio.

Manobras de propulsão

A remada em caiaque pode-se dividir em dois ciclos, direito e esquerdo, que, por sua vez, estão divididos em duas fases, aquática e aérea. A fase aquática subdivide-se em três subfases: **ataque; tração e saída.**

A fase aérea é constituída apenas pela posição de equilíbrio.

Fase aquática:

›Ataque

Trata-se da primeira subfase da chamada fase aquática, em que se dá o contacto da pá com a água. Começa com a introdução da pá na água e termina quando a pagaia se encontra totalmente submersa na água.

Determinantes técnicas: O atleta deve colocar o membro superior da frente praticamente estendido e ligeiramente abaixo do ombro, fazer com que a pá entre na água o mais à frente possível e iniciar a pressão do membro inferior do lado da remada sobre os finca-pés.



Figura 13. Fase de ataque
(Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

›Tração

É a segunda subfase da chamada fase aquática. Começa quando a pá está completamente submersa e termina quando esta começa a sair de dentro da água.



Figura 14. Fase tração
(Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

Determinantes técnicas: O atleta deve transmitir o máximo de aceleração ao caiaque, utilizar a rotação do tronco de forma a facilitar a tração exercida pelo membro

superior, efetuar pressão nos finca-pés através de uma ligeira extensão do membro inferior do lado da remada e afastar a pá do barco ao longo do movimento.

›Saída

Trata-se da última subfase da fase aquática. Começa quando se inicia o movimento de extração da pá da água e termina quando esta se encontra completamente fora da água.

Determinantes técnicas: O atleta deve retirar a pá da água longe da embarcação, fazer a elevação da pagaia à custa da flexão do antebraço sobre o braço, colocar o braço de cima na máxima extensão, evitar levantar água na fase final da remada e ter sempre presente que, ao retirar a pá de dentro de água, a embarcação não pode perder velocidade.

Fase aérea

Esta fase corresponde ao momento em que a pá já não se encontra em contacto com a água.

Começa quando a pá sai completamente da água e termina quando esta entra novamente em contacto com a mesma.



Figura 15. Fase aérea
(Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

Determinantes técnicas: O atleta coloca ambos os membros superiores em posição de equilíbrio (os dois ao mesmo nível, num plano paralelo à água ou levemente inclinado), deve reduzir lentamente a pressão do membro inferior sobre o finca-pés do lado da remada, enquanto, simultaneamente, aumenta a pressão do membro inferior contrário, proporcionar um bom ataque da pá do lado contrário e criar as condições necessárias para a realização de uma pagaiada eficaz.

Retropulsão (remada para trás)

Esta manobra consiste em pagaiar em sentido contrário ao habitual (movimento inverso ao da propulsão). Esta técnica é executada segundo a maioria dos princípios da remada para a frente.

Determinantes técnicas: O atleta deve segurar a pagaia da mesma forma que na propulsão, mas as costas da pagaia é que atuam, rodar o tronco (menor torção do que na propulsão) ao mesmo tempo que o membro superior inferior se estende para a frente em impulso e que o ombro correspondente avança e virar a cabeça de um só lado, permitindo-lhe, assim, controlar a trajetória da embarcação sem grandes desequilíbrios.

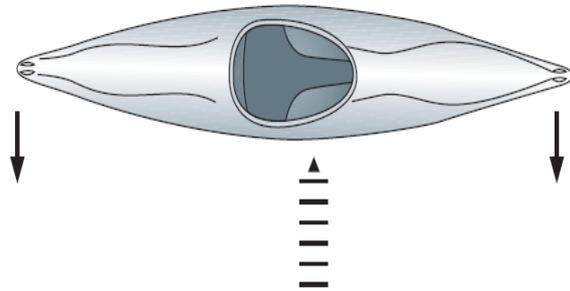


Figura 16. Deslocamento em appel (Fonte: “ABC da Canoagem”, Alan Byde).

Tração lateral (*Appel*)

Para Salvador (op.cit.) a técnica *appel* trata-se de uma propulsão ativa que permite um deslocamento lateral da embarcação. É uma manobra muito utilizada em todas as especialidades da canoagem, ensinada logo no início da aprendizagem da modalidade.



Figura17. Appel (Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

Determinantes técnicas: O atleta deve colocar a pagaia estendida e perpendicular à embarcação, estender o membro superior inferior, fletir ligeiramente o membro superior que está numa posição mais elevada, para que a pagaia atinja uma maior verticalidade, colocar o membro superior mais elevado sobre a cabeça, rodar ligeiramente o tronco para o lado da pagaia, puxar a pagaia perpendicular ao eixo longitudinal da embarcação, manter a verticalidade da pagaia sem que esta toque no membro superior, manter o membro superior mais elevado sobre a cabeça e fletir o outro membro superior, realizar este movimento com a máxima amplitude e uma vez realizado o movimento, voltar à posição inicial.

Manobras de equilíbrio

Nas manobras de equilíbrio, os apoios servem para recuperar o equilíbrio ou para manter posições necessárias a certas manobras em que o equilíbrio é precário. Existem dois tipos de apoios:

› **apoio de impulso** (utilizado em situações em que o centro de gravidade se encontra acima da superfície da água na qual nos apoiamos);

› **apoio em suspensão** (utilizado em situações em que o centro de gravidade se encontra abaixo da superfície da água na qual nos apoiamos).

› Apoio de impulso

Trata-se de manobras destinadas a restabelecer a estabilidade do barco. São muitas vezes muito breves e necessariamente dinâmicas. A pá deve ganhar apoio na água com a sua face externa, a cana estar perpendicular ao eixo longitudinal do barco e os pulsos estão por cima da cana da pagaia. Para evitar o afundamento da pá, é útil provocar um movimento de retirada para si, o que dá um poder de tração suplementar à pá e aumenta a eficácia do apoio.



Figura 18.Apoio através de impulso (Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

Determinantes técnicas: O atleta deve utilizar os apoios do lado do desequilíbrio, apoiar a parte posterior da pá na superfície da água, exercendo pressão nela. Deve evitar o afundamento da pá e para tal, a retirada desta deve ser feita de forma vigorosa, permitindo, assim, um poder de tração suplementar e um aumento da eficácia do apoio. Simultaneamente deve coordenar com um movimento das ancas para o lado oposto do desequilíbrio.

› Apoio em suspensão

A superfície de apoio é a face interna da pá. Os pulsos estão por baixo da cana, de onde a impressão de “suspensão” (o atleta encontra-se como que suspenso na sua pagaia).



Figura 19, apoio em suspensão
(Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

Determinantes técnicas: O atleta deve executar os apoios do lado do desequilíbrio, apoiar a parte côncava da pá sobre a superfície da água e simultaneamente, coordenar com um movimento das ancas para o lado oposto do desequilíbrio. Utiliza-se, normalmente, em águas mais turbulentas.

Manobras de condução

Nas manobras de condução consideram-se três tipos de deslocamentos da embarcação:

› **circular à frente; circular atrás; chamadas de incidência.**

Este tipo de manobras utiliza-se, normalmente, em embarcações sem leme, ou seja, embarcações de turismo para quem está a iniciar a modalidade.

› **Circular à frente**

Este movimento permite-nos realizar a rotação da embarcação, deslocando a proa para o lado oposto à manobra. Deve-se utilizar esta manobra para corrigir a direção quando nos encontramos em deslocamentos para a frente.



Figura 20. Circular à frente
(Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

Determinantes técnicas: O atleta deve colocar a pagaia na horizontal, com a pá de ataque colocada o mais perto possível do bordo do barco e com a parte côncava da mesma voltada para o exterior. Deve colocar o membro superior de ataque estendido, torcer o tronco virando-o para o lado oposto daquele para que vá efetuar o ataque, descrever com a pagaia um movimento em arco de círculo, da frente para trás e libertar a pagaia, antes que esta toque na embarcação, através da elevação rápida do membro superior que se encontra em posição mais baixa.

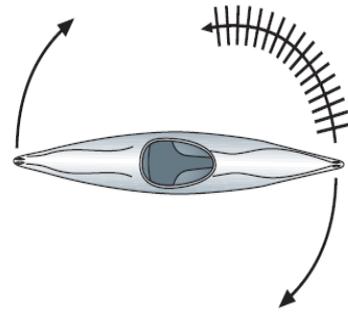


Figura 21. Movimento de rotação da embarcação (Fonte: “ABC da Canoagem”, Alan Byde).

›Circular atrás

Este movimento permite deslocar a popa da embarcação para o lado oposto à manobra. É utilizada para corrigir a direção, quando se realiza a retropulsão.



Figura 22. Movimento de circular atrás (Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

Determinantes técnicas: O atleta deve colocar o tronco em rotação máxima orientado para a popa e colocar a pagaia na horizontal, estendida o mais atrás possível, com a pá chegada ao barco e orientada com a sua parte côncava para o barco. Deve realizar, mediante uma ação combinada do tronco, membro superior cintura pélvica e escapular, uma retropulsão de forma que a pagaia descreva um arco de círculo, com a trajetória o mais larga possível, manter o movimento até que a ação do tronco, membro superior e membro inferior perca efeito, manter a orientação da linha dos ombros para o lado da rotação e evitar prolongar o movimento para além da sua eficácia.

› Chamadas de incidência

As chamadas de incidência só podem efetuar-se com a embarcação em movimento. Estas manobras consistem em colocar a pagaia na água com um certo ângulo, para que a trajetória da embarcação seja alterada, transformando, desta forma, a pagaia numa barbatana móvel, fazendo o papel de leme. As chamadas de incidência podem ser à popa ou à proa.

Chamada de incidência à proa

Tem como objetivo modificar a trajetória do barco, através da ação da pagaia junto à proa do barco. Este desloca-se para o lado em que se coloca a pá na água. É muito eficaz quando precedida de uma circular à frente do lado oposto.

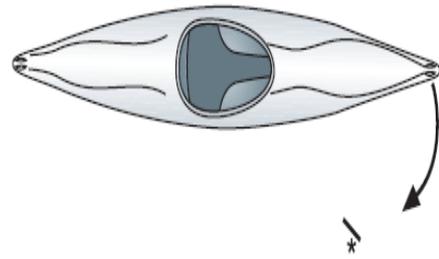


Figura 23. Movimento de incidência à proa (Fonte: “ABC da Canoagem”, Alan Byde).



Figura24. Movimento de incidência à proa (Fonte:<http://joosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>)

Determinantes técnicas: O atleta deve orientar a pagaia obliquamente sobre a proa, com a parte côncava orientada para a embarcação – pá a formar um ângulo aberto (este ângulo varia conforme a velocidade e a amplitude da mudança de direção desejada). Deve colocar o membro superior que está numa posição mais baixa estendido e o outro membro superior (mais elevado) ligeiramente fletido por cima da cabeça, com a mão ao nível desta, fletir o tronco à frente e orientar a pá através da ação de flexão/extensão do pulso.

Chamada de incidência à popa

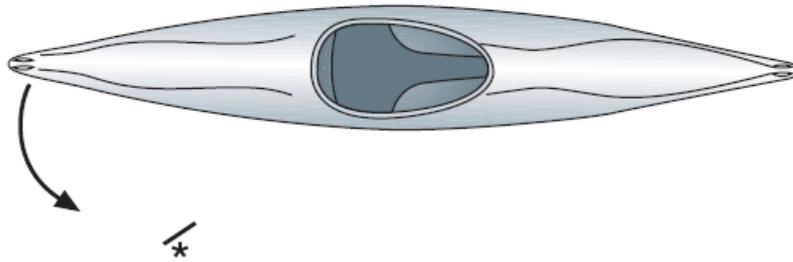


Figura 25. Movimento de incidência à popa (Fonte: “ABC da Canoagem”, Alan Byde).



Figura 26 Movimento de incidência à popa (Fonte:<http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

A posição dos membros superiores é igual à anterior, no entanto deve-se rodar o tronco para trás, com a pá muito próxima da popa do barco. Este desloca-se para o lado da manobra. Deve-se controlar a incidência através dos pulsos.

Quando a embarcação se vira dentro de água

Determinantes técnicas: O atleta deve juntar os joelhos e, se a embarcação tiver saioite, tirá-lo do quebra-mar. Sair de dentro da embarcação sem largar a pagaia, virar rapidamente o barco para cima, por forma a entrar o mínimo de água possível, agarrar a pagaia e colocá-la dentro da embarcação. Finalmente agarrar o barco numa das extremidades e nadar para terra.

Retirar a água da embarcação

Quando a embarcação tem água, pode-se retirá-la sozinho ou com a ajuda de um colega. Caso tenha muita água, não se deve transportar para terra, pois corre-se o risco de a danificar. Deste modo, deve-se proceder da seguinte forma:

1. Colocar o barco longitudinalmente em relação a si mesmo e agarrar uma das extremidades;

2. Afundar a extremidade que se agarra e esperar que a água passe toda para essa zona;
3. Através de um movimento dinâmico, elevar e inverter a posição do barco, para que a água saia;
4. Repetir esta ação até que a água saia na sua totalidade.



Figura 27. Procedimento para retirar água da embarcação
(Fonte:<http://joosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>)

Quando entra pouca água, pode-se agarrar o barco, invertê-lo e incliná-lo para um lado e para o outro, para que a água saia.



Figura 28. Retirar água da embarcação
(Fonte:<http://joosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>)

Ainda se pode retirar a água com a ajuda de um colega.



Figura 29. Retirar água da embarcação com auxílio de um colega
(Fonte:<http://joosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>)

3. Atividades Desenvolvidas no Estágio

3.1. Objetivos do Estágio

O estágio teve como objetivo principal a aplicação/consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso. Os conteúdos lecionados na disciplina de Psicologia do Desporto, Pedagogia do Desporto, Saúde e Nutrição e Treino Desportivo, entre outras foram uma mais-valia para a concretização das atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

Também foi de extrema importância a colaboração da orientadora, do tutor e dos técnicos auxiliares, bem como a partilha de conhecimentos e experiências.

Tentei rentabilizar ao máximo os meios materiais existentes e humanos sendo muito enriquecedora a troca de saberes com os atletas.

No plano de estágio, foram definidos objetivos a atingir, estando estes divididos em gerais e específicos, como a seguir se referem.

3.1.1 Objetivos gerais

Uma vez que o estágio abrangia várias vertentes, foi essencial criar objetivos que identificassem o local e o tipo de atividades a desenvolver, tais como:

- Conhecer a instituição e integrar-se na estrutura técnica;
- Definir os horários, tarefas e atletas com quem ia trabalhar (plano de trabalho);
- Coadjuvar na orientação e supervisão técnica dos atletas das classes de iniciação;
- Gerir os processos dos atletas (exames médicos, seguros) e inscrições federativas;
- Participar na direção técnica da instituição, aprofundando conteúdos de organização e gestão, e coordenação de carácter administrativo;
- Colocar em prática/aprofundar as noções gerais sobre o exercício e a condição física, nas componentes associadas á saúde, ao bem-estar e, à qualidade de vida;
- Desenvolver novos projetos na instituição.

3.1.2. Objetivos específicos

- ✓ Contribuir para a formação integral do jovem atleta;

- ✓ Estar presente na instituição, para além dos momentos de realização das sessões de treinos, acompanhar e desenvolver projetos propostos pelo clube;
- ✓ Promover hábitos de vida saudável com a prática regular de exercício físicos, hábitos de higiene, contacto com a natureza, alimentação saudável, alimentação nos dias de prova;
- ✓ Proporcionar aos atletas um conjunto de vivências socio-afetivas, promotores de uma cidadania responsável, consciente e participativa;
- ✓ Formar, desenvolver e melhorar capacidades cognitivas, psicológicas, técnicas, “táticas”, condicionais e coordenativas da modalidade;
- ✓ Contribuir para o bom espírito de grupo;
- ✓ Apoiar outros treinos, nomeadamente na atividade funcional e retorno à calma em treinos lecionadas por outros técnicos;
- ✓ Acompanhar os atletas nas competições;
- ✓ Organizar e implementar o programa de captação de novos atletas junto das escolas e nas férias desportivas;
- ✓ Registar e tratamento audiovisual de treinos das classes de competição;
- ✓ Participar em todos os eventos em que o clube está envolvido (gala de Natal, Magusto).

3.2. Contabilização horária

O estágio no CFC teve início no dia 26 de setembro de 2013 e terminou no dia 1 de junho de 2014, com o horário semanal, apresentado na tabela 1.

Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Ginásio* 16h00-18h00	Ginásio* 16h00-18h00	Treino
Treino Competição 18h00-20h00	Treino Iniciação 18h00-20h00	Iniciação/Pré- competição - 10h00-13h00

*- Ou outras tarefas propostas pelos elementos da direção do clube.

Tabela 1. O meu horário de estágio.

Durante as atividades desenvolvidas no clube interagia com os atletas e com os vários treinadores dos outros escalões. Os treinos em que estive presente realizavam-se durante a quinta-feira com o grupo de competição, à sexta-feira com o de iniciação, e aos sábados com os de iniciação e também pré-competição.

Devo ainda referir que, apesar disso, todo esse tempo foi vivido com imenso prazer e vontade de aprender.

3.3. Descrição das atividades

Nas reuniões iniciais com os elementos do clube, foram-me transmitidas as competências a desenvolver com os atletas, tais como:

- Espírito de grupo;
- Qualidade de treino;
- Gosto pela prática;
- Divertimento;
- Amizade.

Assim, como foram referidas algumas rotinas indispensáveis para um atleta que frequenta os treinos no Clube:

- Hidratação;
- Alimentação, o quê, e quando?
- Higiene e sua importância;
- Rigores horários;
- Relógio;
- Escala perceção de esforço de Borg;
- Introdução à frequência Cardíaca;
- Segurança, Coletes.

Essencialmente as atividades no clube, que desenvolvi foram as seguintes:

3.3.1 Orientação do treino de água:

Competição

Desde o início do meu estágio em setembro e até final do mês de junho, desenvolvi várias tarefas no clube, entre as quais, às quintas-feiras o acompanhamento audiovisual do treino de competição (pois como os atletas são do escalão da

competição não os consigo acompanhar dentro de água). Posteriormente os vídeos são trabalhados de forma a selecionar só as componentes pretendidas pelo treinador principal.

Na competição os atletas registaram uma média de 50% de presenças aos treinos, o que demonstra que não exploram tudo o que podiam explorar. O tempo de prática destes atletas é reduzido, varia entre 1 ano a 2,5 anos, cujas idades estão compreendidas entre 12 e 18 anos no escalão da competição. Os de 7 e 12 anos na iniciação e na pré-competição englobam as idades entre os 11 e 16 anos.

O trabalho desenvolvido na parte da água, tinha em vista potenciar as capacidades dos atletas de acordo com o seu estado de desenvolvimento maturacional e o seu estado de desenvolvimento desportivo (enquanto atleta). Desta forma e para motivar os atletas, o treino foi por vezes adaptado para que estes treinassem grande parte do tempo de treino em grupos, para ser mais motivador e mais seguro. Não nos podemos esquecer que o meio aquático é muitas vezes recheado de armadilhas que podem colocar em risco a sua segurança. Realizou-se como base de treino, a preparação geral, nunca esquecendo as diversas especificidades da modalidade e da potenciação das capacidades do atleta.

De maneira geral, o trabalho desenvolvido foi:

Na competição: técnicas de pagaiada, técnicas de embarcações, regeneração, limiar láctico, limiar anaeróbio, seguem em anexo (Anexo n.º XIV) um exemplo de uma sessão de treino.

O treinador da competição lembrava sempre os atletas para pagaiarem com uma boa cadência, porque ao remar com forte cadência, com a inercia do barco, iria fazer com que o atleta aproveitasse mais a remada, aplicando as forças de forma mais económica e eficiente promovendo um movimento suave e contínuo do barco.

A intensidade das pagaiadas dos atletas na água era definida pela escala de Borg (consultar Anexo n.º XV), como os atletas tinham conhecimento da mesma, o treinador só precisava de definir o ritmo de treino, aumentar ou diminuir durante a sessão.

Durante o estágio, acompanhei os atletas em todas as suas deslocações para participarem em provas de canoagem. Colaborando no embarque e desembarque do material utilizado. Numa das provas fui como monitor principal, por indisponibilidade do treinador do Clube.

Iniciação/pré-competição

Às sextas-feiras acompanhei os treinos dos jovens da iniciação, numa primeira fase dentro de água. Como eram jovens que estavam a iniciar a modalidade consegui acompanhá-los de kayak sem problemas, isto devido ao meu empenho e esforço, pois fora do horário de estágio, muitas vezes recorri ao clube para treinar. Realizei também pesquisas, na Internet sobre a modalidade, para aperfeiçoar e melhorar a minha técnica e competências.

Até ao mês de março acompanhei a sessão de treino do escalão de iniciação, dentro de água. Depois dessa data, passei para o escalão da pré-competição juntamente com o treinador da iniciação que também transitou para este escalão. Estes treinos foram realizados no rio Mondego, em Coimbra.

Na pré-competição trabalhou-se muito as técnicas de pagaiada e as técnicas de embarcações (K2 e K4).

No escalão de iniciação foi desenvolvido um trabalho de iniciação à modalidade, como por exemplo, técnicas de embarque/desembarque, escolha de pagaia, transporte da embarcação, iniciação às técnicas de pagaiadas, etc...

Quando estes atletas viravam o barco ou ficavam para trás em relação ao grupo, era da minha responsabilidade ficar com eles e auxiliá-los a finalizar o treino.

Além das atividades referidas, promovia o aquecimento a todo o grupo antes destes entrarem na água. Com o decorrer do tempo as temperaturas começaram a baixar, os atletas da iniciação não iam para a água durante os treinos de sexta-feira, pois podiam virar o barco e como estava muito frio, podiam entrar em hipotermia. Como o treino era dado fora de água incumbiram-me de orientar o treino de iniciação: definir o plano de treino com circuito de ginásio, exercícios de coordenação motora e jogos lúdicos.

3.3.2.Orientação do treino no Ginásio

Competição

Colaborei na orientação dos treinos, também no ginásio, nas classes de iniciação/pré-competição e competição. Estes decorreram sempre nas instalações do Clube Fluvial de Coimbra.

O espaço não era muito grande e por vezes tornava-se difícil conseguir colocar entre 15 a 20 atletas a fazer diferentes tipos de trabalho, porque havia vários grupos a treinar ao mesmo tempo, sobretudo durante o inverno que não podiam utilizar o recinto ao ar livre como local de treino, devido à chuva ou ao frio que se fez sentir. No entanto, através de estratégias, como dividir grupos e racionalizar o espaço, conseguimos trabalhar com alguma qualidade.

Na competição, foi desenvolvido o trabalho de ajudas no ginásio para treinos de hipertrofia, força geral, potencia e força máxima. Realizamos também trabalho de preparação geral, de coordenação. No anexo n.º XVI, encontra-se os respetivos planos de ginásio.

Iniciação/Pré-competição

No escalão da iniciação, por diversas vezes orientei o treino sozinho, por indisponibilidade do treinador principal ou quando o grupo era grande, porque dividimos em dois, ficando o treinador principal com um e eu com outro. Aos sábados realizei as mesmas tarefas, seja com o grupo de iniciação ou com o de pré-competição.

Na pré-iniciação foi desenvolvido um trabalho de resistência muscular e resistência anaeróbia que tinha como objetivo o fortalecimento articular.

Na iniciação defini e elaborei planos de treino em circuito de ginásio, exercícios de coordenação motora e jogos lúdicos (ver Anexo n.º XVII).

3.3.3. Competições e provas

Auxiliei o Clube na participação e realização de uma competição que se realizou no dia 21 de dezembro, no plano de água do rio Mondego. Foi realizado um controlo de 2000m individual, com a presença de atletas de outros clubes, do distrito de Aveiro e Coimbra. No anexo n.º XVIII é possível visualizar os resultados dos atletas.

É de realçar a importância desta prova pois as opiniões de todos os presentes, inclusive as dos encarregados de educação, serviram de incentivo para projetos futuros.

Acompanhei, também, os atletas na participação das seguintes provas:

- Campeonato Nacional de Fundo 2014 e Taça de Portugal de Tripulações em Melres, Gondomar dias 29 e 30 de março;
- Nelo Portugal Winter Challenge no dia 1 de março na barragem da Agueira;
- Campeonato Nacional de Esperanças II em Oriz da Ribeira, Águeda no dia 3 de maio;
- Campeonato Nacional de Maratona no Prado, Vila-Verde, nos dias 17 e 18 de maio (resultados atletas CFC em anexo n.º XXV);
- Taça de Portugal de Pista (tripulações) no centro de alto rendimento em Montemor-o-Velho.

Tudo isto não seria possível se não houvesse da minha parte uma grande vontade de aprender e rentabilizar a troca de experiências entre todos, atletas e monitores/treinadores.

Em todas estas deslocações auxiliava no carregamento/descarregamento de todo o material necessário para as respetivas provas, assim como nos treinos, nomeadamente embarcações, pagaias, coletes, etc. ...

Durante as provas também dei o meu apoio na preparação de bebidas energéticas para os atletas, acompanhava os atletas antes de entrarem na água e quando saíam da água durante as provas.

Outras atividades desenvolvidas foram:

- controlo de pagaiadas (determina a frequência da cadência) com o grupo de competição (Anexo n.º XIX), acompanhamento na atividade do Magusto, que constou duma caminhada e um lanche convívio na Lousã(consultar Anexo n.º XX).
- deslocação ao laboratório da FCDEFUC (Faculdade de Ciências e Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra) para analisar os atletas de competição (saber Vo2 máximo consumido em máximo esforço, lactatos), testes que só os atletas da seleção nacional de canoagem têm acesso (Anexo n.º XXI).
- realizei, com o treinador de competição, as avaliações antropométricas e funcionais (Anexo n.º XXII.), controle da força máxima (supino e tração), conforme Anexo n.º XXIII. No controlo de força máxima foi testado pelo método indireto de 1 RM.
- apoiei na orientação do treino de água e nas planificações fora de água (corrida e ginásio) da pré-competição; desenvolvi também tarefas de *scouting* durante as

competições que incluíam registo áudio visual das provas e cronometragem dos tempos realizados pelos atletas.

Devo salientar a minha total disponibilidade em acompanhar os atletas, incluindo aos fins-de-semana, nas deslocações para a prestação de provas (consultar Anexo n.º XXIV) em várias regiões do país, nomeadamente em: Águeda, Braga, Montemor- Velho, etc...

É de referir também a importância dos convívios realizados, principalmente nos aniversários dos atletas e outros eventos, cultivando assim o espírito de grupo, de diversão e amizade, promovendo o desenvolvimento da sociabilização.

Nem sempre foi fácil a concretização das atividades mencionadas. Trabalhar com atletas de diferentes faixas etárias é aliciante, mas ao mesmo tempo um pouco difícil de gerir. Tive que saber identificar muito bem as motivações que cada um tinha para concretizar as competências a adquirir.

Considero que o conhecimento das motivações mais pertinentes para a participação nos treinos permitiu-me uma melhor e mais completa planificação das atividades, de forma a ir de encontro às expectativas e necessidades dos atletas, influenciando, desta forma, o aproveitamento dos mesmos de uma forma mais positiva.

Quando o educador possui o conhecimento dos fenómenos motivacionais, este organiza e orienta melhor o seu trabalho, promovendo um clima motivacional positivo e proporcionando situações que agradam ao grupo a quem se dirige, favorecendo, assim, um processo de ensino / aprendizagem mais eficaz (Cid, 2002).

Ainda segundo este pensamento, o professor se tiver conhecimento de quais as motivações causadoras da atração pelo desporto, é-lhe possível orientar e controlar melhor a sessão de ensino (Nunes, 1995).

Não é por acaso, que a psicologia do Desporto dedica um grande número de artigos à motivação, uma vez que se acredita que são as questões motivacionais que estão associadas à procura da prática desportiva, assim como à manutenção da mesma (Rego, 1998).

Para além de motivador tentei desempenhar outras funções, fui conselheiro, gestor, organizador, relações públicas, isto é, penso que consegui influenciar os alunos para a adoção de hábitos de vida e alimentação saudáveis. Estas funções foram desempenhadas, não só em contexto de treino, mas também em convívio, neste último promovendo o espírito de grupo e companheirismo.

No decorrer das atividades, mais que a competição foi minha preocupação transmitir-lhes que o exercício físico resulta em melhorias da condição física e funções psicossociais (reduz ansiedade ou depressão), o que demonstra que os resultados do desporto são mais do que ganhar ou perder (Vallerand e Rousseau, 2001).

Inicialmente, nem sempre as medidas utilizadas, surtiam o efeito desejado, mas aqui é que estava o grande desafio que colocava a mim próprio: implementar novas metodologias para conseguir ultrapassá-las. Foi constante a reflexão sobre as atividades e os objetivos a atingir, de modo a ajustar metodologias.

Em alguns treinos de ginásio senti algumas dificuldades em fazer perceber aos atletas que não era possível fazer treinos na água devido ao mau tempo, pois este ano o inverno prolongou-se. Mais concretamente, no sexo feminino, pois era onde reinava mais ansiedade e agitação, mas nada que através de um diálogo não se tivesse conseguido resolver.

Em diversas situações, procurei criar um ambiente harmonioso, baseado no diálogo com recetividade às opiniões dos atletas, baseado na tolerância e no respeito pelas normas de convivência social.

Sem dúvida alguma que os atletas ajudaram-me a ampliar o meu conhecimento científico e com a minha orientação foram coautores de uma viagem ao mundo do conhecimento desportivo.

Assim deixaremos de ouvir, ainda com frequência, estes versos tão antigos:

“ Se houvera quem me ensinara...”

“ Quem aprendia era eu...”

4. Reflexão Final

4.1. Reflexão final

O estágio foi uma aplicação e desenvolvimento das competências delineadas/adquiridas ao longo do Curso.

Inicialmente como em todas as atividades, tive a fase da adaptação, tive os meus medos e receios, sobretudo porque fui para um local longe das minhas vivências. Apesar de sentir uma grande responsabilidade, foi algo de gratificante, no sentido da confiança depositada em mim, por parte do CFC.

Trabalhei com pessoas de diferentes níveis etários, desde crianças de 10 anos até à fase adulta. As próprias condições climatéricas não foram favoráveis à prática de algumas modalidades desportivas. O período de estágio decorreu, particularmente, durante o inverno. A maior parte das atividades e as provas de competição foram praticadas nos rios sobre efeitos de chuva e frio, mas nem por isso foram fatores inibidores de aprendizagem.

As ansiedades e os obstáculos, foram ultrapassados com a passar do tempo. Para os minimizar, contribuíram a minha confiança e experiências que foram adquiridas, a colaboração dos técnicos do Clube, e muito concretamente os atletas e respetivos pais/ encarregados de educação.

A minha prioridade, foi conhecer, fazer uma observação da modalidade da canoagem, uma modalidade olímpica pouco divulgada em Portugal. Por isso fiz um estudo exaustivo, sobre como a instituição funcionava, quais os seus objetivos e as metas que pretendia atingir, juntamente com a observação dos treinos. Foi muito importante este procedimento, pois ajudou-me na recolha de conhecimentos/informações essenciais para a minha integração na instituição, e definição de métodos e técnicas de trabalho. Para isso contei com a partilha de ideias, dúvidas com os vários técnicos do Clube, assim como a colaboração e disponibilidade incondicionais da orientadora e do meu tutor que foram extremamente imprescindíveis para a minha adaptação.

Partindo das motivações dos atletas realizei as planificações de todas as atividades desenvolvidas que foram, sem dúvida, fundamentais para colocar em prática os objetivos pretendidos, na medida em que me fizeram sentir seguro nos conhecimentos a transmitir.

Partilho da opinião que o professor/treinador, de forma a organizar, controlar e orientar a aula/treino, deve ter conhecimento de quais as motivações para a prática desportiva (Nunes, 1995).

Foi também minha pretensão proporcionar atividades e estratégias o mais variadas possíveis para que os atletas se sentissem motivados face a esta área e que pudesse adequar a minha intervenção de acordo com a motivação e interesse de cada nível etário, no sentido de os beneficiar e influenciar para a adoção de hábitos de vida saudáveis.

Considero, bastante positivo o balanço do estágio, pois para além de tudo o que já foi referido será muito enriquecedor, desenvolver um desporto ainda pouco conhecido e praticado na minha zona. Quiçá numa perspetiva futura, fundar uma instituição com esta modalidade. É pertinente este tipo de desporto em que há uma simbiose perfeita entre a natureza e o desporto. Através deste, conseguimos reforçar o que é ensinado nas disciplinas que abordam o meio ambiente, preservação ecológica e saúde.

De igual modo é muito gratificante saber que o meu trabalho foi valorizado, prova disso é que fui convidado para trabalhar no CFC já em junho, como monitor.

As atividades desenvolvidas fizeram-me, percorrer outros caminhos, experimentar novos desafios, que certamente contribuirão para promover e aumentar a valorização pessoal e profissional.

Para finalizar, e tendo em conta a componente prática deste trabalho, posso afirmar que dotar os técnicos de ferramentas didáticas que coadjuvem a aprendizagem, torna-se um passo de gigante para elevarmos a qualidade de motivação para as pessoas em geral e pelo Desporto.

Da experiência ficou uma grande vontade de continuar...

Bibliografia

Baptista, P. (2000). Satisfação com a imagem corporal e autoestima: estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de atividade física. In *Revista Horizonte*, Vol. XVI, nº 91, pp. 9-15.

Blischke. (1999). Metodologia para o aprendizado na canoagem, consultado em 10/ maio, 2014, em <http://www.efdeportes.com/efd114/metodologia-para-o-aprendizado-da-canoagem.htm>.

Blog oficial João Salvador. (s/d). Canoagem. Consultado em 21/ maio, 2014, em <http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>.

Bompa, T. (2007). *Periodization. Teoría y metodolgia del entrenamiento*. Buenos Aires: Editorial Hispano Europa, S.A.

Brito, A. (1994). Psicologia do Desporto- Noções Gerais. In *Revista Horizonte*, Vol. X, nº 59, pp 173-178.

Campos, W. & De Brum, V. (2004). *Criança no Esporte*. Curitiba: Ed. Darnolt.

Cid, L. (2002). Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens. In *Revista Digital Efdeportes*, Buenos Aires, ano 8, nº 55, Dezembro de 2002. Consultado em 11/fev, 2014, em <http://www.efdeportes.com/efd55/motiv.htm>.

Federação Portuguesa de Canoagem. (s/d). Estatutos e Regulamentos, História, Calendário, Resultados e Rankings, Consultado em 2/ jun,2014, em <http://www.fpcanoagem.pt/FPC/AFedera%C3%A7%C3%A3o/Miss%C3%A3oObjectivos/tabid/60/Default.aspx>.

Feuillette, A. (1987). *Canoa e Caiaque em Dez Lições*. Edição Atualizada pela Federação Portuguesa de Canoagem. Lisboa: Publicações Europa América.

Fonseca, A. (1998). *Motivação para a prática desportiva*. In Relatório apresentado às provas de aptidão pedagógica e capacidade científica. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Fonseca, A. (2000). *A motivação dos jovens para o desporto e os seus treinadores*. In Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos. J. Garganta (ED.), (p. 155 - 174). Porto: FCDE –UP/CEJD.

Hahn, E. (1977). *The transition phase and the psychological preparation*. *Leichtathletik* 28: 377-380.

Harre, D. (ed) (1982). *Trainingslehre*. Berlin: Sportverlag.

Imbriaco, P. (2001). *Técnica de Remada em Caiaque Canoagem Velocidade*. Monografia de graduação. Rio Grande do Sul: Universidade de Santa Cruz.

Koslowski, A., Lemos, A. & Lima, E. (2006). *Desenvolvimento do Sincronismo da Remada nos Atletas da Equipe Nacional Permanente de Canoagem Velocidade Feminina em Caiaque de Equipe*. Consultado em 01/ abr, 2014, em <http://www.efdeportes.com/efd114/metodologia-para-o-aprendizado-da-canoagem.htm>.

Kronhardt, J. (2002). *Canoagem adaptada*. Consultado em 10/mar, 2014, em <http://citrus.uspnet.usp.br/biomecan/ojs/index.php/rbb/article/viewFile/100/85>

Lemos, L., Prank, G. & Teixeira, C. (2007). Metodologia para aprendizado da canoagem. In *Revista Digital Efdeportes*, Buenos Aires, ano 12, nº 114, novembro de 2007.

Consultado em 11/fev, 2014, em <http://www.efdeportes.com/efd114/metodologia-para-o-aprendizado-da-canoagem.htm>

Nunes, M. (1995). Motivação para a prática desportiva. *Revista Horizonte*, Vol XII nº 67, pp 13 – 17.

Ozolin, N. (1971). *Sovremennania sistema sportivnoi trenirovky* (Athelete's training system for competition). Moscú: Fizkultura i Sport.

Rego, M. (1998). Motivação para a prática desportiva. *Revista Horizonte*, Vol. XIV, nº 81, pp 22-31.

Vallerand, R. & Rousseau F. (2001). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. In Handbook of sport psychology. Hausenblas, H. A.; Janelle, C. M. & Singer, R. N. (eds). Second edition. John Wiley & Sons. USA.

ANEXOS

ANEXO I

Plano de estágio

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: DAVID MANUEL MARQUES DA SILVA N.º 5007426

Docente orientador: TERESA PONSECA

Supervisor: Ricardo Jorge Machado

2. PLANO DE ESTÁGIO

- Conhecer a instituição e integrar-se na estrutura técnica;
- Definição dos horários, tarefas e atletas com quem irá trabalhar (plano de trabalho)
- Coadjuvar na orientação e supervisão técnica dos atletas das classes de iniciação;
- Gestão dos processos dos atletas (exames médicos e seguros) e inscrições federativas;
- Acompanhamento dos atletas em competições;
- Organização e implementação de programa de captação de novos atletas junto das escolas e feiras desportivas nas férias escolares de Páscoa.
- Registo e tratamento audio-visual de treinos das classes de competição

3. ASSINATURAS

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
2 6 0 9 2 0 1 3 Data	0 6 1 1 2 0 1 3 Data	2 0 0 9 2 0 1 3 Data
<u>David Silva</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura)	<u>Ricardo Machado</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

ANEXO II

Reglamento Interno CFC

CLUBE FLUVIAL DE COIMBRA

REGULAMENTO INTERNO

Capítulo I

Objeto

Nos termos do Artigo 36^a, alínea m) dos Estatutos do Clube Fluvial de Coimbra, estabelece-se o seguinte regulamento interno:

Capítulo II

Sócios

Art.1.º - Categorias de Sócios

- 1.1. As categorias estão definidas no artigo 6º dos estatutos.
- 1.2. De acordo com as atividades desenvolvidas pelo associado dentro do clube os sócios efetivos e não efetivos dividem-se em:
 - 1.2.1. Sócio “solidário” – associado que não beneficia de qualquer serviço do clube, mas que a ele pretende manter a sua ligação enquanto associado;
 - 1.2.2. Sócio praticante de “iniciação” – associado que se encontra pelo primeiro ano inscrito no clube e tenha idade igual ou inferior a 16 anos;
 - 1.2.3. Sócio praticante de “competição” – associado que pelo seu nível competitivo assiduidade aos treinos e competições para as quais é convocado cumpre os requisitos estabelecidos pelo responsável técnico do clube para esta categoria;
 - 1.2.4. Sócio praticante “promoção” – associado praticante que não se enquadra nos requisitos e exigências estabelecidos para um atleta de iniciação ou competição.
- 1.3. A passagem de categoria entre praticante de promoção e competição poderá ser efetuada a qualquer momento da época por indicação da equipa técnica. A passagem de atletas de iniciação para competição ou promoção, será automática quando atinja 17 anos de idade ou termine o seu primeiro ano de filiação no clube.
- 1.4. As taxas de quotização para estas categorias são definidas anualmente e encontram-se em tabela anexa.
- 1.5. Sem prejuízo do ponto anterior, pode a direção isentar associados do pagamento de quotas, como contrapartida de trabalhos que estes prestem ao clube.
- 1.6. O pagamento das quotas deve ser feito obrigatoriamente até ao dia 8 de cada mês, ao respetivo monitor.

Art.2.º - Admissão de Sócios

- 2.1 A admissão de novos associados faz-se de acordo com o artigo 5º dos estatutos do clube, devendo ser efetuado um pagamento inicial obrigatório de duas mensalidades.

2.2.-No ato da inscrição devem os atletas trazer, em modelo a ser facultado pelo clube, autorização/termo de responsabilidade para a prática assinada pelo próprio ou pelo seu encarregado de educação caso se trate de menor de idade.

2.3.-Todos os associados das categorias de iniciação, competição e promoção devem estar formalmente inscritos na Federação Portuguesa de Canoagem e possuírem atestado médico válido para a época desportiva.

2.3.1.-Pode, em caso de manifesto interesse para o clube ou para o atleta nas classes de iniciação, esta obrigatoriedade ser substituída pela obrigatoriedade de seguro desportivo.

Art.3.º - Deveres dos associados

Não obstante dos deveres consagrados no artigo 10º dos Estatutos do Clube Fluvial de Coimbra, os sócios praticantes são também abrangidos pelos seguintes deveres:

3.1. Participar nas atividades e competições para que seja convocado.

3.1.1. A impossibilidade de comparência a uma competição ou atividade para a qual seja convocado deve ser obrigatoriamente comunicada ao técnico responsável. A comunicação deve sempre que possível ser efetuada com antecedência e indicando as razões do impedimento.

3.1.2. O atleta que falte a uma competição ou atividade para a qual seja convocado e cuja justificação não seja comunicada ou considerada aceitável, incorre numa sanção disciplinar de acordo com o artigo 11º dos estatutos do clube.

3.2. Cumprir o plano de treino recomendado pelo Técnico ou por ele aprovado.

3.3. Cumprir os horários de treino estabelecidos pelo técnico, com pontualidade.

3.4. Utilizar apenas o material que lhe seja distribuído, zelando pela sua manutenção e conservação.

3.5. A aquisição de equipamentos (camisola de prova e fato de treino) é da responsabilidade dos praticantes. Durante as competições é obrigatório os atletas encontrarem-se munidos de camisola de prova e fato de treino do clube.

Art.4.º - Direitos dos associados

Não obstante dos direitos consagrados nos artigos 8º e 9º dos Estatutos do Clube Fluvial de Coimbra, os sócios praticantes são também abrangidos pelos seguintes direitos:

4.1. Beneficiar de acompanhamento técnico adequado ao seu nível de prática.

4.1.1. Na composição da equipa técnica devem estar incluídos além dum técnico superior de desporto pelo menos um monitor responsável pela secção que acompanhe presencialmente as sessões de treino.

4.1.2. A composição da equipa será decidida pela direção e anunciado no início de cada época desportiva.

4.1.3. São tarefas da equipa:

4.1.3.1. Coordenar e monitorizar todas as atividades técnicas dos atletas.

4.1.3.2. Acompanhar os treinos, elaborar as convocatórias e acompanhar os atletas nas competições.

4.1.3.3. Compete-lhe ainda avaliar periodicamente o desempenho de todos os atletas propondo critérios claros e objetivos para essa avaliação, suportados em princípios de desempenho desportivo, comportamento desportivo e social, dedicação ao clube, companheirismo, cuidado com os equipamentos e instalações bem como desempenho escolar.

4.1.3.4. A avaliação periódica dos atletas determinará a sua inclusão em grupos de trabalho a definir para cada época desportiva.

4.2. Os praticantes têm direito ao equipamento básico necessário: embarcação e pagaia, que serão distribuídos no início de cada época. Dependendo do nível competitivo e disponibilidade de equipamento, poderá este ser ou não partilhado com outros atletas. Poderá o mesmo ser alvo de alteração em qualquer momento da época, por indicação da equipa técnica.

4.2.1. Os atletas que queiram podem adquirir equipamento particular podendo nesse caso utilizar as instalações do Clube para a sua arrumação.

4.3. A usar um cacifo individual, o qual deverá ser solicitado ao técnico responsável, mediante pagamento de uma caução de 5€.

Capítulo III

Outros Utilizadores

Art. 5º - Condições de admissibilidade nas instalações do clube

5.1. Considerando que Coimbra é uma cidade recetora de inúmeros atletas provenientes de outros clubes nacionais que por razões académicas ou profissionais aqui residem temporariamente: estabelecem-se as seguintes condições para a utilização das instalações por parte de atletas federados noutros clubes que não o Clube Fluvial de Coimbra:

5.1.1. Atletas que não tenham sido federados no Clube Fluvial de Coimbra, ou no caso de o terem sido que a sua saída tenha sido efetuada por mútuo acordo;

5.1.2. Atletas que embora federados noutros clubes, não tenham como residência fixam a cidade de Coimbra, nem localidades num raio de 50 km de distância da mesma;

5.1.3. Solicitação escrita por parte dos responsáveis do clube de proveniência do atleta de autorização para frequência das instalações do Clube Fluvial de Coimbra. O pedido

deve ser dirigido ao Presidente do Clube Fluvial de Coimbra, acompanhado de documento comprovativo da situação escolar ou profissional do atleta.

5.1.3.1. Ao abrigo do contrato programa de cedência das instalações desportivas celebrado com o município de Coimbra, o Clube Fluvial de Coimbra terá de submeter o pedido recebido à aprovação da Câmara Municipal de Coimbra, cabendo sempre a esta a decisão final.

5.2. Serão definidos entre as direções de ambos os clubes formas de compensação pelos custos decorrentes da utilização das instalações.

5.3. Estes atletas obrigam-se ao cumprimento das regras e horários dos demais atletas do Clube Fluvial de Coimbra.

5.4. Os referidos atletas devem utilizar embarcação e pagaia própria. 5.5. Em caso de sobreposição de utilização dos equipamentos, nomeadamente do ginásio, os atletas do Clube Fluvial de Coimbra tem prioridade na utilização dos mesmos.

Capítulo IV

Outros

Art. 6º - Horário de Funcionamento e acesso às Instalações

6.1. O horário de funcionamento do clube é fixado pela direção no início de cada época desportiva.

6.2. O horário definido tentará conciliar dentro do possível as necessidades dos atletas e a disponibilidade dos técnicos/dirigentes responsáveis.

6.3. Durante o horário de funcionamento haverá sempre presente um responsável (técnico ou dirigente) que zelará pela abertura, fecho das instalações e enquadramento dos atletas.

6.4. Apenas os técnicos, elementos da direção e outras pessoas que por esta sejam autorizadas terão chave de acesso às instalações.

6.5. No caso de atletas cujo horário profissional/escolar e as necessidades de preparação, não sejam compatíveis com o horário de funcionamento do clube, poderá a estes ser facultada uma chave que lhes permita aceder às instalações fora destes horários.

6.5.1. Cabe aos atletas interessados solicitar à direção que lhe seja concedida esta facilidade, invocando no pedido as razões justificativas da sua necessidade.

6.5.2. Caso a direção aceite o pedido formulado, será disponibilizada ao interessado uma chave das instalações, cuja entrega será feita mediante o pagamento de uma caução correspondente ao valor da chave.

6.5.3. O acesso às instalações é autorizado apenas ao atleta em questão, não podendo o mesmo permitir a entrada a outro atleta fora do horário normal de funcionamento do clube.

6.5.4. Poderá a direção em qualquer altura caso verifique que as razões invocadas para a posse da chave já não se verificarem, ou por desrespeitar as regras estipuladas para a mesma, solicitar a devolução da chave e restituir a caução inicialmente paga.

Art. 7º - Exceções

7.1. Qualquer situação não prevista nestas Regras será decidida pela direção.

Aprovados em Reunião ordinária de Direção de dia 8 de Setembro de 2011 e retificados em Reunião de Assembleia Geral em 27 de Setembro de 2011, ao abrigo da alínea g) do artigo 29º dos estatutos do Clube.

ANEXO III

Estatutos CFC

CLUBE FLUVIAL DE COIMBRA

ESTATUTOS

Capítulo I

Disposições Gerais

Art.1.º (Denominação e sede)

1. A Associação adota a denominação de Clube Fluvial de Coimbra, tem a sua sede na Avenida Inês de Castro, Pavilhão A, freguesia de Santa Clara, concelho de Coimbra, durará por tempo indeterminado, compondo-se por um número ilimitado de associados.

Art.2.º (Objetivos e âmbito de ação)

A Associação tem por fim promover o desporto de rendimento, manutenção e recreação; atividades socioculturais e de tempos livres; animação social e desportiva; educação e formação; inserção e reinserção social; reabilitação e animação de população portadora de deficiência; prevenção e combate à toxicodependência; promoção da saúde e bem-estar; promoção dos direitos e igualdade de oportunidades; igualdade de género; cidadania e desenvolvimento local; cooperação transnacional; Estudos e planeamento; investigação e desenvolvimento e defesa e proteção do património Natural e cultural.

Art.3.º (Organização e funcionamento)

A organização e funcionamento dos diversos sectores de atividade serão objeto de regulamentos internos a elaborar pela Direção, em obediência aos presentes estatutos.

Art.4.º (Serviços da Associação)

1. Os serviços prestados pela Associação serão gratuitos ou remunerados, conforme a sua natureza.

2. As tabelas de comparticipação dos utentes serão elaboradas em conformidade com as normas legais aplicáveis e com os acordos de cooperação que sejam celebrados com os serviços sociais competente, ou na falta destes de acordo com as tabelas propostas pela Direção e aprovadas pela Assembleia Geral.

Capítulo II

Dos Associados

Art.5.º (Associados)

1. Podem ser associados pessoas singulares e pessoas coletivas.
2. A admissão dos associados far-se-á mediante proposta dirigida à Direção assinada pelo candidato ou a seu rogo, da qual deverão constar os respetivos elementos de identificação.

Art.6.º (Tipos de associados)

Haverá três tipos de associados:

1. Honorários: as pessoas singulares ou coletivas que, através de serviços, donativos ou outras formas, deem contribuição especialmente relevante para a realização dos fins da Associação, como tal reconhecidas e proclamadas pela Assembleia-geral;
2. Efetivos: as pessoas singulares e as pessoas coletivas, maiores de 18 anos, que livremente se proponham colaborar na realização dos fins do CFC – Clube Fluvial de Coimbra obrigando-se ao cumprimento dos deveres estatutariamente previstos, devendo constar em regulamento interno sua categorização de acordo com as atividades que frequentem na Associação.
3. Não efetivos: as pessoas singulares menores que, (sem limite de idade), por vontade expressa do legal representante, desejem associar-se à instituição obrigando-se o legal representante ao pagamento da quota mensal especialmente prevista para este tipo de associados.

Art.7.º (Qualidade de associado)

A qualidade de Associado prova-se pela inscrição no livro respetivo que a Associação obrigatoriamente possuirá, acompanhada pela ficha de inscrição preenchida e assinada pelo associado que ficará depositada no ficheiro que a Associação obrigatoriamente possuirá.

Art.8.º (Direitos dos associados honorários e efetivos)

Os Associados honorários e efetivos gozam dos seguintes direitos:

- a) Participar nas reuniões da Assembleia-geral.
- b) Eleger e ser eleito para os cargos sociais.
- c) Requerer a convocação da Assembleia-geral extraordinária nos termos do nº 3 do artigo 31.º.
- d) Examinar os livros, relatórios e contas e demais documentos, desde que o requeiram por escrito com a antecedência mínima de quinze dias e se verifique um interesse pessoal, direto e legítimo.

Art.9.º (Direitos dos associados não efetivos)

Os Associados não efetivos gozam dos seguintes direitos:

- a) Aceder prioritariamente às atividades desenvolvidas pela Associação às quais se tenham previamente candidatado.
- b) Obter reduções ou descontos nos preços dos serviços ou das taxas, propinas e mensalidades a cobrar pela Associação no âmbito das atividades desenvolvidas conforme consta dos respetivos regulamentos;
- c) Aceder automaticamente, a partir dos dezoito anos e, salvo vontade expressa em contrário, à categoria de sócio efetivo.

Art.10.º (Deveres dos associados)

São deveres dos associados:

- a) Pagar pontualmente as suas quotas, quando se trate de associados efetivos, ou pelo seu legal representante quando tratando-se de associados não efetivos;
- b) Comparecer nas reuniões da Assembleia-geral;
- c) Observar as disposições estatutárias, regulamentares e as deliberações dos corpos gerentes;
- d) Desempenhar com zelo, dedicação, assiduidade e eficiência os cargos para que forem eleitos.

Art.11.º (Sanções)

1. Os associados que violarem os deveres estabelecidos no artigo 10.º ficam sujeitos às seguintes sanções:

- a) Repreensão;
- b) Suspensão de direitos até um ano;
- c) Demissão.

2. São demitidos os sócios que por atos dolosos tenham prejudicado materialmente ou moralmente a Associação;

3. As sanções previstas nas alíneas a) e b) do nº 1 são da competência da Direção. A sanção de demissão é da competência exclusiva da Assembleia-geral, sob proposta da Direção;

4. A aplicação das sanções previstas nas alíneas b) e c) do n.º 1 só se efetivará mediante convocação para audiência prévia do associado ou do seu legal representante quando se trate de um associado não efetivo;

5. A suspensão dos direitos não desobriga o associado do pagamento de quota.

Art.12.º (Exercício de direitos)

1. Os associados só podem exercer os direitos referidos no artigo 8.º e 9.º, se tiverem em dia o pagamento das suas quotas;

2. Os associados que tenham sido admitidos há menos de seis meses não gozam dos direitos referidos nas alíneas b) e c) do artigo 8.º podendo assistir às reuniões da Assembleia mas sem direito a voto;

Art.13.º (Intransmissibilidade)

A qualidade de associado não é transmissível por ato entre vivos nem por sucessão.

Art.14.º (Perda da qualidade de associado)

1. Perdem a qualidade de associado:

a) Os que apresentarem a sua demissão ou, no caso de associados não-efetivos, aqueles que pelos seus legais representantes, for pedida a mesma; b) Os que deixarem de pagar as suas quotas durante doze meses;

c) Os que forem demitidos nos termos do n.º 2 do artigo 11.º.

2. No caso previsto na alínea b) é eliminado o sócio que tenha sido notificado pela Direção, em carta registada com aviso de receção, para efetuar o pagamento das quotas em atraso, o não faça no prazo de quinze dias.

3. A notificação a que se refere o número anterior tem o valor da convocação para audiência prévia prevista no n.º 4 do artigo 11.º.

Art.15.º (Contribuições dos associados)

O associado que por qualquer forma deixar de pertencer à Associação não tem direito a reaver as quotizações que haja pago, sem prejuízo da sua responsabilidade por todas as prestações relativas ao período de tempo em que foi membro da Associação.

Capítulo III

Dos Corpos Gerentes Secção I Disposições Gerais

Art.16.º (Órgãos da Associação)

São órgãos obrigatórios da Associação: a Assembleia-geral, a Direção e o Conselho Fiscal.

Art.17.º (Condições de exercício dos cargos)

1. O exercício de cargos gerentes é, como regra geral, gratuito, podendo justificar-se o pagamento por via de reembolso das despesas dele derivadas, devidamente justificadas e autorizada;
2. Quando o volume do movimento financeiro ou a complexidade da administração exija presença prolongada de um ou mais elemento dos corpos gerentes, podem ser remunerados mediante deliberação da Assembleia geral.

Art.18.º (Eleições)

1. A duração do mandato dos corpos gerentes é de dois anos, devendo proceder-se à sua eleição no mês de Dezembro do último ano de cada biénio;
2. O dia e hora da Assembleia eleitoral serão marcados pelo Presidente da Mesa da Assembleia-geral ou seu substituto, com antecedência mínima de quinze dias;
3. Deverão ser apresentadas, ao Presidente da Mesa da Assembleia-geral, lista ou listas de candidatos aos corpos gerentes da Associação, até cinco dias antes da data fixada no número anterior;
4. As listas candidatas devem ser apresentadas e subscritas: a) Por um número mínimo de dez associados efetivos ou honorários; b) Pela Direção;
5. O mandato inicia-se com a tomada de posse perante o Presidente da Mesa da Assembleia-geral ou seu substituto, o que deverá ter lugar na primeira quinzena do ano civil imediato ao das eleições;
6. Quando a eleição tenha sido efetuada extraordinariamente fora do mês de Dezembro, a posse terá lugar dentro do prazo estabelecido no número cinco, ou no prazo de trinta dias após a eleição, mas neste último caso e para os efeitos do número um, o mandato considera-se iniciado na primeira quinzena do ano civil em que se realizou a eleição;
7. Quando as eleições não sejam realizadas atempadamente, considera-se prorrogado o mandato em curso até à posse dos novos corpos gerentes.

Art.19.º (Eleições parciais)

1. Em caso de vacatura da maioria dos membros de cada órgão social, depois de esgotadas as substituições pelos respetivos suplentes, realizar-se-ão eleições parciais para os cargos que tenham vagado, no prazo máximo de um mês, devendo a posse ter lugar nos quinze dias seguintes à eleição;
2. O termo do mandato dos membros eleitos nas condições do número anterior, coincidirá com o dos inicialmente eleitos.

Art.20.º (Mandato)

1. Os membros dos corpos gerentes só podem ser eleitos consecutivamente para três mandatos para qualquer órgão da Associação, salvo se a Assembleia-geral reconhecer expressamente que é impossível ou inconveniente proceder à sua substituição;

2. Não é permitido aos membros dos corpos gerentes o desempenho simultâneo de mais de um cargo na Associação.

Art.21.º (Funcionamento dos corpos gerentes)

1. Os corpos gerentes são convocados pelos presidentes dos respetivos órgãos e só podem deliberar com a presença da maioria dos seus titulares; 2. As deliberações são tomadas por maioria dos votos dos titulares presentes, tendo o presidente voto de desempate;

3. As votações respeitantes às eleições dos corpos gerentes ou a assuntos de incidência pessoal dos seus membros serão feitas obrigatoriamente por voto secreto.

Art.22.º (Responsabilidade dos corpos gerentes)

1. Os membros dos corpos gerentes são responsáveis civil e criminalmente pelas faltas, omissões ou irregularidades cometidas no exercício do mandato.

2. Além dos motivos previstos na lei, os membros dos corpos gerentes ficam exonerados da responsabilidade se:

- a) Não tiverem tomado parte na respetiva deliberação, a reprovarem expressamente, com declaração em ata, na sessão imediatamente seguinte em que estiverem presentes.
- b) Tiverem votado contra essa deliberação e o fizerem consignar na ata respetiva.

Art.23.º (Incapacidade e impedimentos)

1. Os membros dos corpos gerentes não poderão votar em assuntos que diretamente lhes digam respeito ou nos quais sejam interessados os respetivos cônjuges, descendentes, ascendentes ou equiparados; 2. Os membros dos corpos gerentes não podem contratar, diretamente ou indiretamente, com a Associação, salvo se do contrato resultar manifesto benefício para a instituição. Os fundamentos de tal deliberação deverão constar da ata da reunião do respetivo órgão social.

Art.24.º (Representação dos associados)

1. Os associados podem fazer-se representar por outros associados nas reuniões da Assembleia Geral em caso de comprovada impossibilidade de comparecimento à reunião, mediante carta dirigida ao Presidente da Mesa, com assinatura notarialmente reconhecida, mas cada associado não poderá representar, além de si próprio, mais de um associado;

2. Não é admitido o voto por correspondência.

Art.25.º (Funcionamento dos órgãos em geral)

Das reuniões dos corpos gerentes serão lavradas atas que serão obrigatoriamente assinadas pelos membros presentes ou, quando respeitem a reuniões da Assembleia-geral, pelos membros da respetiva Mesa.

Secção II

Da Assembleia-geral

Art.26.º (Constituição da Assembleia-geral)

1. A Assembleia-geral é constituída por todos os associados efetivos e honorários admitidos há pelo menos seis meses, que tenham as suas quotas em dia e não se encontrem suspensos;

2. A Assembleia é dirigida pela respetiva Mesa. Na falta ou impedimento de qualquer dos seus membros, eger-se-ão os respetivos substitutos de entre os associados presentes os quais cessarão as suas funções no termo da reunião.

Art.27.º (Mesa da Assembleia-geral)

A Mesa da Assembleia-geral é constituída por um presidente, por um vice-presidente e por um secretário.

Art.28.º (Competências da Mesa da Assembleia-geral)

Compete à Mesa da Assembleia-geral:

- a) Representar a Assembleia-geral;
- b) Dirigir, orientar, e disciplinar os trabalhos da Assembleia;
- c) Decidir sobre os protestos e reclamações respeitantes aos atos eleitorais, sem prejuízo de recurso nos termos legais;
- d) Conferir posse aos membros dos corpos gerentes eleitos.

Art.29.º (Deliberações)

Compete à Assembleia-geral deliberar sobre matérias não compreendidas nas atribuições dos outros órgãos e, necessariamente:

- a) Definir as linhas fundamentais de atuação da Associação;
- b) Eleger e destituir, por votação secreta, a respetiva Mesa, a Direção e o Conselho Fiscal;
- c) Apreciar e votar anualmente o orçamento e o plano de ação para o exercício seguinte, bem como o relatório e contas da gerência;
- d) Deliberar sobre a aceitação de integração de uma instituição e respetivo património;
- e) Autorizar a Associação a demandar os membros dos corpos gerentes por atos praticados no exercício das suas funções;
- f) Deliberar sobre a aquisição onerosa, alienação ou oneração de bens imóveis, bens patrimoniais de rendimento e todos aqueles aos quais seja reconhecido valor histórico ou artístico;
- g) Deliberar sobre a alteração dos estatutos e sobre a extinção, cisão ou fusão da Associação e aprovar os regulamentos que lhe sejam submetidos pela Direção;

- h) Deliberar sobre a criação de empresas e/ou participação como sócia em empresas privadas ou públicas como forma de financiamento das suas atividades;
- i) Aprovar a adesão a uniões, federações, confederações ou organizações similares;
- j) Fixar o montante de quotas;
- k) Deliberar sobre a demissão dos associados;
- l) Deliberar, sob proposta da Direção, sobre as remunerações e seu montante a atribuir a membros dos corpos gerentes, que exerçam funções nos termos previstos no n.º 2, do art.º 17.º, dos Estatutos.

Art.30.º (Sessões da Assembleia-geral)

1. A Assembleia-geral reunirá em sessões ordinárias e extraordinárias;
2. A Assembleia reunirá ordinariamente:
 - a) No final de cada mandato, durante o mês de Dezembro, para a eleição dos corpos gerentes;
 - b) Até trinta e um de Março de cada ano para discussão e votação do relatório e contas de gerência do ano anterior, bem como do parecer do Conselho Fiscal;
 - c) Até quinze de Novembro de cada ano para apreciação e votação do orçamento e programa de ação para o ano seguinte.
3. A Assembleia Geral reunirá em sessão extraordinária quando convocada pelo Presidente da Mesa ou seu substituto, a pedido da Direção ou do Conselho Fiscal ou a requerimento de, pelo menos, dez por cento dos associados efetivos ou honorários no pleno gozo dos seus direitos.

Art.31.º (Convocação da Assembleia-geral)

1. A Assembleia deve ser convocada com, pelo menos, quinze dias de antecedência pelo Presidente da Mesa nos termos do artigo anterior;
2. A convocatória deverá ser afixada na sede e noutros locais de acesso público, dela constando o dia, a hora, o local e a ordem de trabalhos;
3. A convocatória da Assembleia Geral extraordinária, nos termos do artigo anterior, deve ser feita no prazo de quinze dias após o pedido ou requerimento, devendo realizar-se no prazo máximo de trinta dias a contar da data da receção do pedido ou requerimento.

Art.32.º (Funcionamento da Assembleia-geral)

1. A Assembleia-geral reunirá à hora marcada na convocatória se estiver presente mais de metade dos associados com direito a voto, ou uma hora depois com qualquer número de presentes;

2. A Assembleia-geral extraordinária convocada a requerimento dos associados só poderá reunir se estiverem presentes três quartos dos requerentes.

Art.33.º (Deliberações)

1. Salvo o disposto no número seguinte, as deliberações da Assembleia-geral são tomadas por maioria dos votos dos associados presentes;

2. As deliberações sobre as matérias constantes das alíneas d) e) g) e h) do artigo 29º só serão válidas se obtiverem o voto favorável de, pelo menos, dois terços dos votos expressos;

3. No caso da alínea g) do artigo 29º, a dissolução não terá lugar se pelo menos um número de associados igual ao dobro dos membros dos corpos gerentes se declarar disposto a assegurar a permanência da Associação, qualquer que seja o número de votos contra.

Art.34º (Atos anuláveis)

1. São anuláveis as deliberações tomadas sobre matéria estranha à ordem do dia, salvo se estiverem presentes ou representados na reunião todos os associados no pleno gozo dos seus direitos sociais e todos concordarem com o aditamento;

2. Sem prejuízo do disposto no número anterior, a deliberação da Assembleia Geral sobre o exercício do direito de ação civil ou penal contra todos ou alguns dos membros dos corpos gerentes pode ser tomada na sessão convocada para apreciação do relatório e contas de gerência, mesmo que a respetiva proposta não conste da ordem de trabalhos.

Secção III

Da Direção

Art.35.º (Constituição da Direção)

1. A direção será composta por 7 membros, havendo um presidente, um vice-presidente, um tesoureiro, um secretário e três vogais.

2. No caso de vacatura do cargo de presidente será o mesmo preenchido pelo vice-presidente e este substituído por um vogal.

3. Haverá três suplentes que em caso de vacatura, substituirão os vogais.

Art.36.º (Competências da Direção)

Compete à Direção gerir a Associação e representá-la, incumbindo-lhe designadamente:

a) Garantir a efetivação dos direitos dos beneficiários;

b) Elaborar anualmente e submeter ao parecer do Conselho Fiscal e à apreciação e votação da Assembleia-geral o relatório e contas de gerência, bem como o orçamento e programa de ação para o ano seguinte;

c) Assegurar a organização e o funcionamento dos serviços, bem como a escrituração dos livros, nos termos da lei;

- d) Organizar o quadro de pessoal, contratar e gerir o pessoal da Associação;
- e) Delegar em profissionais qualificados ao serviço da Associação, ou em mandatários, alguns dos seus poderes, bem como revogar os respetivos mandatos;
- f) Representar a Associação em juízo ou fora dele;
- g) Zelar pelo cumprimento da lei, dos estatutos e das deliberações dos órgãos da Associação;
- h) Deliberar sobre a constituição, movimentação e levantamento de depósitos a prazo;
- i) Elaborar e manter atualizado o inventário do património da Associação;
- j) Prover à racional gestão financeira, nomeadamente através da utilização dos instrumentos disponíveis no mercado financeiro; k) Prover à racional gestão do património, designadamente no que concerne à aquisição onerosa e alienação de bens móveis;
- l) Deliberar e propor, nos termos do art.º 2.º, sobre a participação em organizações ou movimentos congéneres;
- m) Elaborar os regulamentos internos e submetê-los à aprovação da Assembleia Geral;
- n) Deliberar sobre a aceitação de heranças, legados e doações em conformidade com a legislação aplicável;
- o) Celebrar acordos com serviços oficiais;
- p) Deliberar sobre a constituição de Comissões ou Conselhos Consultivos que, através de parecer não vinculativo, coadjuvarão a Direção e cuja composição, organização e funções serão definidos por regulamentos internos a elaborar pela Direção;
- q) Admitir os associados e propor à Assembleia-geral a sua demissão.

Art.37.º (Funcionamento da Direção)

A distribuição de tarefas e competências entre os membros da Direção será decidida na primeira reunião de cada mandato e deverá ser objeto de divulgação junto dos restantes órgãos.

Art.38.º (Reuniões da Direção)

A Direção reunirá sempre que o julgar conveniente por convocação do presidente, mas pelo menos uma vez por mês.

Art.39.º (Forma de obrigar a Associação)

1. Para obrigar a Associação são necessárias e bastantes as assinaturas conjuntas de dois membros da Direção, devendo uma ser obrigatoriamente a do Tesoureiro e a outra a do Presidente da Direção ou de outro membro designado para o efeito pela Direção;
2. Nos atos de mero expediente bastará a assinatura de qualquer membro da Direção.

Secção IV

Do Conselho Fiscal

Art.40.º (Constituição do Conselho Fiscal)

1. O Conselho Fiscal é composto por três membros, dos quais um presidente, um secretário e um relator, havendo também três suplentes, que substituirão os membros efetivos em caso de vacatura.

Art.41.º (Competências do Conselho Fiscal)

Compete ao Conselho Fiscal vigiar pelo cumprimento da lei e dos estatutos, designadamente:

- a) Exercer a fiscalização sobre a escrituração e documentos da Associação sempre que o julgue conveniente e pelo menos nos termos do previsto no art.º 42.º;
- b) Assistir ou fazer-se representar por um dos membros às reuniões do órgão executivo, sempre que se julgue conveniente; c) Dar parecer sobre o relatório, contas e orçamento e sobre todos os assuntos que a Direção submete à sua apreciação. O Conselho Fiscal pode solicitar à Direção elementos que considere necessários ao cumprimento das suas atribuições, bem como, propor reuniões extraordinárias para a discussão, com aquele órgão, de determinados assuntos cuja importância o justifique.

Art.42.º (Funcionamento do Conselho Fiscal)

O Conselho Fiscal reunirá sempre que o julgar conveniente, por convocação do presidente e obrigatoriamente, pelo menos uma vez em cada trimestre.

Capítulo IV

Disposições diversas

Art.43.º (Receitas da Associação)

São receitas da Associação:

- a) O produto das quotas dos associados;
- b) As participações dos utentes;
- c) Os rendimentos de bens próprios;
- d) As doações, legados e heranças e respetivos rendimentos;
- e) Os subsídios estatais, nacionais ou estrangeiros, de instituições comunitárias ou internacionais e de outros organismos;
- f) Os donativos e produtos de festas ou subscrições;
- g) Os rendimentos oriundos da venda de bens e prestação de serviços em regime de economia social ou dividendos resultantes da participação em outras entidades coletivas;
- h) Outras receitas.

Art.44.º (Destino dos bens da Associação)

1. No caso de extinção da Associação, competirá à Assembleia-geral deliberar sobre o destino a dar aos seus bens, nos termos da legislação em vigor, bem como eleger uma comissão liquidatária.

2. Os poderes da comissão liquidatária ficam limitados à prática dos atos meramente conservatórios e necessários quer à liquidação do património, quer à liquidação dos negócios pendentes.

Art.45.º (Legislação aplicável)

Os casos omissos serão resolvidos pela Assembleia-geral de acordo com a legislação em vigor.

Alterações aprovadas em:

Assembleia-geral ordinária de Marco 2009

ANEXO IV

Horários Competição, Pré-Competição e Iniciação

GRUPO DE COMPETIÇÃO

MONITOR: ANDRÉ COELHO

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Manhã							
10h00							
10h30							
11h00							
11h30							
12h00							
12.30							
Tarde							
17h00							
17h30							
18h00							
18h30							
19h00							
19h30							
20h00							
20h30							

GRUPO DE PRÉ-COMPETIÇÃO

MONITOR: Sérgio Bento

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Manhã							
10h00							
10h30							
11h00							
11h30							
12h00							
12.30							
Tarde							
17h00							
17h30							
18h00							
18h30							
19h00							
19h30							
20h00							

GRUPO DE INICIAÇÃO

MONITOR: João Rodrigues

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Manhã							
10h00						█	
10h30							
11h00							
11h30							
12h00							
12.30							
Tarde							
17h00							
17h30							
18h00	█		█		█		
18h30	█		█		█		
19h00	█		█		█		
19h30	█		█		█		
20h00	█		█		█		

ANEXO V

Logotipos Clube Fluvial de Coimbra



ANEXO VI

Ficha de inscrição

Época de ____/____ N° Sócio ____ Entrada em ____/____/____

Nome:	FOTO
Data de nascimento: ____ de ____ de ____	
B.I: _____ Data: ____/____/____	

Morada: _____ Código Postal: _____

Telefone: _____ Telemóvel: _____

Ocupação: _____ mail: _____

DECLARAÇÃO

Para os devidos efeitos, declaro que sei nadar e respeitarei o preceituado no regulamento do Clube Fluvial de Coimbra

Coimbra, ____ de _____ de 20__

Clube _____ Praticante _____

Inscrição:
Fotocópia do B.I.
Atestado Médico

Pagamento:
Consultar a folha de quotas

Ficha de inscrição (Menores)

Época de ____/____	Nº Sócio ____	Entrada em ____/____/____
--------------------	---------------	---------------------------

Nome:	FOTO
Data de nascimento: ____ de ____ de ____	
B.I: _____ Data: ____/____/____	

Morada:	Código Postal:
---------	----------------

Telefone:	Telemóvel:
-----------	------------

Ocupação:	Mail:
-----------	-------

Menores de 18 Anos

Para os devidos efeitos, declaro que o meu filho / educando _____ sabe nadar, pelo que autorizo a frequentar a Escola de Canoagem do Clube Fluvial de Coimbra nos termos expressos no relativo Regulamento.

Coimbra, ____ de _____ de 20__

Clube

Encarregado de Educação

_____	_____
-------	-------

Inscrição:

- Duas fotografias (uma delas colocada nesta folha)
- Fotocópia do B.I. (Atleta e Encarregado de Educação)
- Atestado Médico

Pagamento:

- Consultar a folha de quotas

Ficha de inscrição (Sócio Solidário)

Época de ____/____ N° Sócio ____ Entrada em ____/____/____

Nome:	FOTO
Data de nascimento: ____ de ____ de ____	
B.I: _____ Data: ____/____/____	

Morada: _____ Código Postal: _____

Telefone: _____ Telemóvel: _____

Ocupação: _____ mail: _____

DECLARAÇÃO

Para os devidos efeitos, declaro que sei nadar e respeitarei o preceituado no regulamento do Clube Fluvial de Coimbra

Coimbra, ____ de ____ de 20____

Clube

Praticante

Inscrição:

Duas fotografias (uma delas colocada nesta folha)

Fotocópia do B.I.

Atestado Médico

Pagamento:

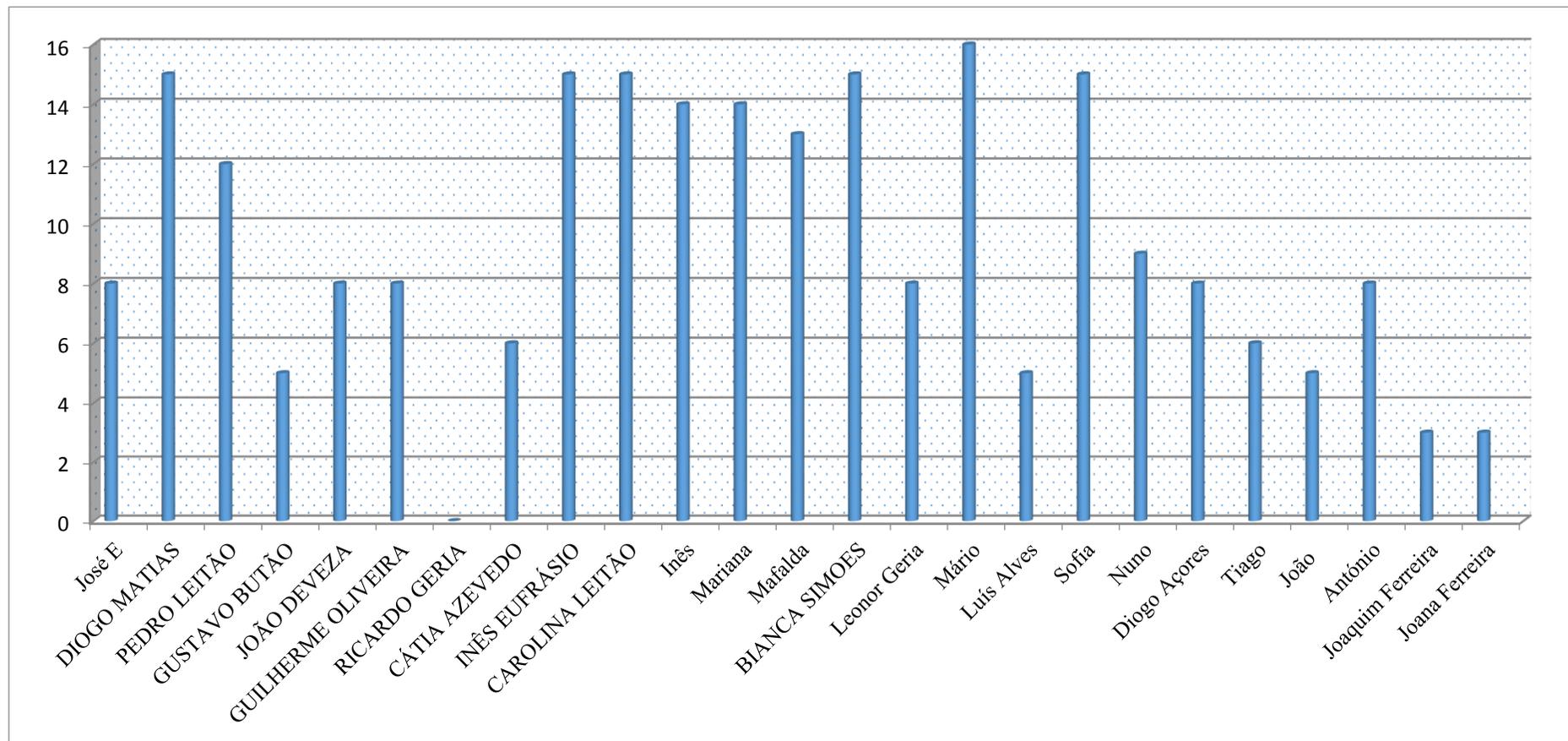
Consultar a folha de quotas

ANEXO VII

Mapa Presenças

Mapa Presenças Iniciação

Presenças Outubro Iniciação



ANEXO VIII

Categorías

Os atletas competidores classificam-se, de acordo com o sexo, em Masculinos e Femininos. Em função da idade estabelecem-se 10 categorias: Mínimos, Menores, Iniciados, Infantis, Cadetes, Juniores, Seniores, Veteranos A, Veteranos B e Veteranos C.

Mínimos: São Mínimos numa determinada época os atletas com menos de 9 anos no decorrer do ano civil referente a essa época.

Nota: os atletas mínimos só poderão participar em provas de regulamento específico.

Menores: São menores numa determinada época os atletas que completem 9 ou 10 anos no decorrer do ano civil referente a essa época.

Iniciados: São Iniciados numa determinada época os atletas que completem 11 ou 12 anos no decorrer do ano civil referente a essa época.

Infantis: São Infantis numa determinada época os atletas que completem 13 ou 14 anos no decorrer do ano civil referente a essa época.

Cadetes: São Cadetes numa determinada época os atletas que completem 15 ou 16 anos no decorrer do ano civil referente a essa época.

Juniores: São Juniores numa determinada época os atletas que completem 17 ou 18 anos no decorrer do ano civil referente a essa época.

Seniores: São Seniores numa determinada época os atletas que completem 19 no decorrer do ano civil referente a essa época.

Veteranos: Podem concorrer como Veteranos A, numa determinada época, os atletas que tenham a idade entre 35 e 44 anos no decorrer do ano civil referente a essa época. Podem concorrer como Veteranos B, numa determinada época, os atletas que tenham a idade entre 45 e 54 anos no decorrer do ano civil referente a essa época. Enquanto em Veteranos C, podem correr numa determinada época, os atletas que tenham mais de 55 anos no decorrer do ano civil referente a essa época.

ANEXO IX

Caracterização atletas

NOME DO ATLETA	CATEGORIA	KAYAK/CANOA	ESCALÃO
FRANCISCO ALLEGRO	COMPETIÇÃO	KAYAK	VETERANO B
MARCO HENRIQUES	COMPETIÇÃO	KAYAK	VETERANO A
RICARDO MACHADO	COMPETIÇÃO	KAYAK	VETERANO A
ANDRÉ COELHO	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
ANDRÉ SANTOS	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
FERNANDO SILVA	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
CARLOS CALDEIRA	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
TIAGO PATO	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
ÉLIO HENRIQUES	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
P.A.	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
RICARDO COSME	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
GUILHERME SIMÕES	COMPETIÇÃO	KAYAK	JUNIOR
JOÃO ROCHA	COMPETIÇÃO	KAYAK	JUNIOR
NUNO CARIDADE	COMPETIÇÃO	KAYAK	JUNIOR
CESÁRIO SILVA	COMPETIÇÃO	KAYAK	JUNIOR
PEDRO NOLASCO	COMPETIÇÃO	KAYAK	JUNIOR
PEDRO Balsa	PRÉ-COMPETIÇÃO	CANOA	JUNIOR
DIOGO MATIAS	INICIAÇÃO	CANOA	JUNIOR
FRANCISCO SANTOS	PRÉ-COMPETIÇÃO	CANOA	JUNIOR
PEDRO COROADO	COMPETIÇÃO	CANOA	CADETE
VLADIC	PRÉ-COMPETIÇÃO	CANOA	JUNIOR
ALEX	PRÉ-COMPETIÇÃO	CANOA	JUNIOR
HUGO GOMES	PRÉ-COMPETIÇÃO	CANOA	CADETE
PEDRO LEITÃO	INICIAÇÃO	CANOA	CADETE
PEDRO PARENTE	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
ANDRÉ MARTINS	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
PEDRO PROVOA	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
GUILHERME BATISTA	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
RODRIGO MARTINS	COMPETIÇÃO	CANOA/ KAYAK	CADETE
JOÃO CALÉ	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
FRANCISCO PEREIRA	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE

JOÃO ALVES	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
DIOGO GERARDO	COMPETIÇÃO	KAYAK	INFANTIL
BERNARDO ABREU	PRÉ-COMPETIÇÃO	KAYAK	INFANTIL
DIOGO EUFRÁSIO	PRÉ-COMPETIÇÃO	KAYAK	INFANTIL
JOSÉ ALLEGRO	PRÉ-COMPETIÇÃO	KAYAK	INFANTIL
SILVIO COSTA	INICIAÇÃO	KAYAK	INICIADO
DANIEL SIMÕES	COMPETIÇÃO	KAYAK	INICIADO
BERNARDO ABREU	PRÉ-COMPETIÇÃO	KAYAK	INICIADO
GUSTAVO BUTÃO	INICIAÇÃO	KAYAK	INICIADO
TIAGO BISSAIA BARRETO	INICIAÇÃO	KAYAK	INICIADO
GUILHERME COROADO	INICIAÇÃO	KAYAK	INICIADO
JOÃO DE VEZA	INICIAÇÃO	KAYAK	INICIADO
GUILHERME OLIVEIRA	INICIAÇÃO	KAYAK	INFANTIL
RICARDO GERIA	INICIAÇÃO	KAYAK	MENOR
FRANCISCO SANTOS	INICIAÇÃO	KAYAK	MENOR
BEATRIZ GOMES	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
CÁTIA AZEVEDO	INICIAÇÃO	KAYAK	SENIOR
SOFIA COSME	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
DIANA PEDROSA	COMPETIÇÃO	KAYAK	SENIOR
INÊS EUFRÁSIO	INICIAÇÃO	KAYAK	JUNIOR
INÊS GONÇALVES	COMPETIÇÃO	KAYAK	JUNIOR
FRANCISCA SARAIVA	COMPETIÇÃO	KAYAK	JUNIOR
DÉBORA AZEVEDO	INICIAÇÃO	KAYAK	JUNIOR
CAROLINA RIBEIRO	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
FILIPA JANICAS	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
TATIANA SILVA	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
CARLOTA SANTOS	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE
CAROLINA	INICIAÇÃO	KAYAK	CADETE
SOFIA	INICIAÇÃO	KAYAK	CADETE
INÊS	INICIAÇÃO	KAYAK	CADETE
CADETE	INICIAÇÃO	KAYAK	CADETE
DIANA SÁ	COMPETIÇÃO	KAYAK	CADETE

MATILDE SIMÕES	COMPETIÇÃO	KAYAK	INFANTIL
SOFIA CARIDADE	COMPETIÇÃO	KAYAK	INFANTIL
ANA CAROLINA PEREIRA	INICIAÇÃO	KAYAK	INFANTIL
RAFAELA LAPA	INICIAÇÃO	KAYAK	INFANTIL
SOFIA COSTA	INICIAÇÃO	KAYAK	INFANTIL
REGINA BATISTA	PRÉ-COMPETIÇÃO	KAYAK	INFANTIL
BIANCA SIMOES	INICIAÇÃO	KAYAK	MENOR
ARMANDA SIMÕES	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANA B
CESAR SIMÕES	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANA B
ALCIDES PEREIRA	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANO A
FRANCISCO CARIDADE	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANA B
MARIA JOÃO JANICAS	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANA B
JORGE JANICAS	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANA B
MARGARIDA ROCHA	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANA B
DAVID MÉDICO	PROMOÇÃO	KAYAK	SENIOR
VICTOR MÉDICO	PROMOÇÃO	KAYAK	SENIOR
ANTÓNIO SANTOS	PROMOÇÃO	KAYAK	SENIOR
FABIAN	PROMOÇÃO	KAYAK	SENIOR
JULIAN	PROMOÇÃO	KAYAK	SENIOR
KATHERINE	PROMOÇÃO	KAYAK	SENIOR
PHILPE	PROMOÇÃO	KAYAK	SENIOR
MÁRIO BARATA	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANO A
EUFRÁSIO	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANO C
FREDERICO	SOLIDÁRIO	KAYAK	VETERANO A
JOSÉ GERIA	PROMOÇÃO	KAYAK	VETERANO B

ANEXO X

Embarcações existentes no clube



Figura 1. K1 Expresso 24.



Figura 2. K1.



Figura 3. K1 Patinhas.



Figura 4. Kayak-Polo.



Figura 5, embarcação K2.



Figura 6. K4.



Figura 7. C1.

ANEXO XI

Ginásio Clube Fluvial Coimbra



Figura1. Parte lateral do ginásio.



Figura 1. Ginásio CFC.

ANEXO XII

Beatriz Gomes



Figura 1 Beatriz Gomes a praticar canoagem no rio Mondego.



Figura 2. Receção no aeroporto Sá Carneiro, Porto por parte de dirigentes e atletas do Clube Fluvial de Coimbra a Beatriz Gomes, apos a participação nos Jogos Olímpicos.

ANEXO XIII

Partes que constituem uma embarcação

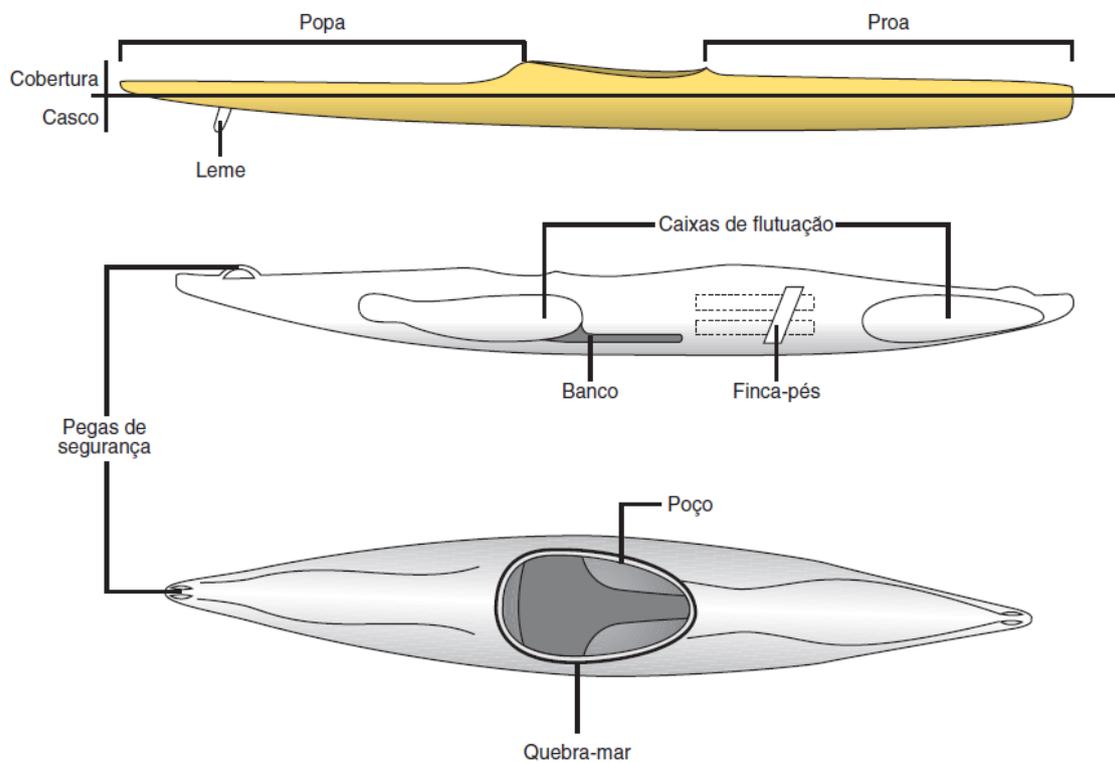


Figura 1. Partes constituintes de uma embarcação (fonte: <http://joaosalvador.com.sapo.pt/documentosdeapoio/canoagem.pdf>).

Sessão de Treino

Clube Fluvial de Coimbra			MESOCICLO II	MICROCICLO 7
DENOMINAÇÃO	Treino Competição	MACROCILCO I	LOCAL Coimbra – Rio Mondego	Nº ATLETAS 12
ESCALÃO	Inf Cad Jun	ÉPOCA 2013/2014	FASE Preparatória I	SUB-FASE Preparação Geral
DATA 10/10/2013	HORA 18:00	DURAÇÃO 2h	FORÇA F. Geral	ENDURANCE L. Láctico
MATERIAL	Máquina filmar, dois ladder drills, coletes, pagaias, kayaks, apito e cronometro;			
OBJECTIVOS	Preparação geral, trabalho anaeróbio aláctico, Limiar Láctico, reforço técnico de onda.			

				coordenação.	
	Parte Fundamental				
75'	60'	Jun+Sem Fem	10*10"/1'50" + 30'	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo único no trabalho inicial; - Formação de grupos por escalões e/ou desempenhos semelhantes; - Acompanhamento audiovisual do treino (aquecimento e água) com filmagens na margem do rio Mondego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Endurance; - Trabalho técnico de apanhar onda; - Trabalho limiar láctico; - Corrigir erros de técnica de pagaiar.
		Cad2°+Jun Fem	9*10"/1'50" + 25'		
		Cad1°+ Fem.	8*10"/1'50" + 20'		
		Inf+			
		Inf Fem	7*10"/1'50" + 15'		
		<ul style="list-style-type: none"> 1- lançada 1- parada 1- pagaiar à retaguarda 			
90'	Retorno à calma				
	15'	<ul style="list-style-type: none"> -Referencia à prestação dos atletas; -Pagaiar 5' a Intensidade Reduzida; 	<ul style="list-style-type: none"> -Comentário geral sobre o treino; -Formam grupos onde vão em intensidade reduzida retornar à calma, para garantir que a frequência cardíaca reduz de forma equilibrada; 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise geral do treino e individual; -Retorno à calma através de pagaiada em ritmo reduzido, mais arrumar material; 	

Caracterização:

Antes do início do treino pratiquei kayak para desenvolver capacidades. Pratiquei e treinar a entrada e a saída do kayak, o transporte da embarcação, a embarcar, a desembarcar (método atrás), a escolha da pagaia, manobras para orientar o barco, como fazer os apoios para poder ajudar no treino de iniciação às sextas-feiras.

Foi-me proposto pelos treinadores a realização de vários planos com diversos exercícios de circuitos de aquecimento, circuitos de coordenação para jovens atletas, exercícios de flexibilidade e circuitos para aplicar em ginásios para ficarem expostos no clube para consultas nos treinos.

ANEXO XV

Escala de Borg

1 - 10 Borg Rating of Perceived Exertion Scale	
0	Rest
1	Really Easy
2	Easy
3	Moderate
4	Sort of Hard
5	Hard
6	
7	Really Hard
8	
9	Really, Really, Hard
10	Maximal: Just like my hardest race

Figura 1. Escala de esforço de Borg.

Ginásio Iniciados

<p>Força Geral I 2*8 Flexões de braços/30'' 2*8 Agachamentos/30'' 2* 8 Puxada TRX/30'' 5*10 Lombares/30'' 5*10 Abdominais/30'' 2*4 Elevações/30'' 2*4 Paralelas/30'' 5*20 Torção c vassoura/30'' 2*10 Saltos caixa</p>	<p>Circuito I 3*/3' 20 Saltos corda 20 Torção com bola 8 Flexões de braços 8 Agachamentos 15 Abdominais 15 Lombares 8 Arremesso Ombros 8 Serrote</p>	<p>Circuito II 3*/3' 8 - Flexões de braços 20 - Salto para caixa 8 - Agachamentos 15 - Abdominais 15 - Lombares 8 – TRX puxada 20 - Arremesso vassoura c/salto</p>
--	---	--

Ginásio Infantis

<p>Circuito I 4*/3' 20 Saltos corda 20 Torção com bola 12 Flexões de braços 12 Agachamentos 25 Abdominais 25 Lombares 12 Arremesso Ombros 12 Serrote</p>	<p>Força Geral I 3*12 Flexões de braços/30'' 3*12 Agachamentos/30'' 3* 12 Puxada TRX/30'' 5*20'' Lombares/40'' 5*20'' Abdominais/40'' 3*6 Elevações/30'' 3*6 Paralelas/30'' 5*20 Torção c vassoura/30'' 3*14 Saltos caixa/30''</p>	<p>Força Geral II 3*/30'' Repetições Exercícios 8 Flexão bola 12 Trx-Puxada 10 Levan. Terra 20 Abdominais 20 Torção vass 6 Elevações 6 Paralelas 20 Saltos Corda</p>	<p>Potência 3*4-6 Flexões de braços/2' 3*4-6 Agachamento c/ salto/2' 3* 4-6 Puxada TRX/2' 5*20'' Lombares/40'' 5*20'' Abdominais/40'' 3*4-6 Bola chão/2' 5*10 Torção c bola e salto/2' 3*4-6 Arremessos vassoura/2'</p>
---	--	--	--

Ginásio Cadetes

Força Geral I

3*10 Flexões braços C bola/30''
 3*20 Agachamentos/30''
 4*30''/30'' lombares/30''
 4*30''/30'' abdominais/30''
 3*8 Elevações/30''
 3*8 Paralelas/30''
 3*20 Serrote/30''
 4*30''/30'' torção c bola + salto/30''
 3*15 TRX puxada/30''
 3*20 Saltos caixa/30''

Circuito I 4*/3'

Repetições	Exercícios
10	Ketbel
30	Saltos Corda
6	Salt. Kanguru C/ bola
12	Sal. Kang. Para frente
2'	Bicicleta
4*	Subir escadas 3 em 3
	4Saltos 4 Flexões
2	Percursos carro mão
15	Puxada Trx
1'	Prancha bola

Força

Repetições	Exercícios
3*/30''	Supino
20	Abdominais
4*30''/30''	Tração
20	Lombares
4*30''/30''	Torção
20	Bola+salto
8	Elevações
8	Paralelas
20	Flexões
20	Arremessos bola
20	Aga. C/ salto

Potência

3*4-6 Supino/2'
 3*4-6 Agachmto c/ salto/2'
 3* 4-6 Tração/2'
 5*30'' Lombares/30''
 5*30'' Abdominais/30''
 3*4-6 Bola chão/2'
 5*10 Torção c bola e salto/2'
 3*4-6 Arremessos vassoura/2'

Força-hipertrofia

Repetições	Exercícios
3*/1'	Supino
12	Abdominais
4*30''/30''	Tracção
12	Elevações
10	Paralelas
10	Biceps
12	Levan. Terra
15	Triceps
12	Remada alta
12	Aga. C/ peso

Ginásio Juniores/Veteranos

Força Geral I

4*12 Flexões braços C bola/30''
 4*20 Agachamentos/30''
 4*45' Lombares/15''
 4*45'' Abdominais/15''
 4*10 Elevações/30''
 4*10 Paralelas/30''
 4*20 Serrote/30''
 4*30''/30'' torção c bola + salto/30''
 4*15 TRX puxada/30''
 4*20 Saltos caixa/30''

Circuito I 4*/3'

Repetições	Exercícios
15	Ketbel
40	Saltos Corda
8	Salt. Kanguru C/ bola
15	Sal. Kang. Para frente
2'	Bicicleta
4*	Subir escadas 3 em 3
	6 Saltos 6 Flexões
3	Percursos carro mão
15	Puxada Trx
1'30''	Prancha bola

Força

Repetições	Exercícios
4*/30"	
20	Supino
4*45''/15''	Abdominais
20	Tração
4*45''/15''	Lombares
4*45''/15''	Torção
	Bola+salto
10	Elevações
10	Paralelas
20	Levan. Terra
20	Arremesso vassoura
20	Aga. C/ salto

FORÇA Hipertrofia I

Descanso 1'30'' entre series

1. SUPINO (4-5-6)*8rep 70% máx
2. TRAÇÃO (4-5-6)*8rep 70% máx
3. ELEVAÇÕES (4-5-6)*8rep C/peso
4. PARALELAS (4-5-6)*8rep C/ peso
5. BICEPS (4-5-6)*8rep 70 % máx
6. REMADA ALTA (4-5-6) *8rep 70 % máx
7. ABDOMINAIS 4*45''/15''
8. Levantamento de Terra (4-5-6)*8rep 70 % máx
9. TRICEPS (4-5-6)*8rep 70 % máx
10. Agachamentos c/peso (4-5-6)*8rep 70 % máx

Potência I

4*4-6 Supino/2'
 4*4-6 Agachmto c/ salto/2'
 4* 4-6 Tração/2'
 5*45'' Lombares/15''
 5*45'' Abdominais/15''
 4*4-6 Bola chão/2'
 5*10 Torção c bola e salto/2'
 4*4-6 Arremessos vassoura/2'

Treino Hipertrofia II

	Peito I	Costas I	Peito II	Costas II
4-5-6x8 rep. 1''p	Abdominais 4*4Ex.	Lombares, Agachamentos, Gêmeos	Abdominais 4*4Ex.	Lombares, Levantamento de Terra, Afundo
4-5-6x8 rep. 1''p	Supino	Tração	Supino	Tração
4-5-6x8 rep. 1''p	Supino inclinado Aberturas	Comboio Elevações c/peso	Supino invertido Aberturas	Comboio Elevações c/peso
4-5-6x8 rep. 1''p	Ombro frontal c/haltere Paralelas c/peso	Bíceps W Serrote	Press de ombros à frente Supino c/mãos à largura dos ombros	Bíceps c/haltere Serrote
4-5-6x8 rep. 1''p	Ombros laterais c/haltere Tríceps na máquina	Bíceps M Pullover	Press de ombros atrás Tríceps na máquina	Bíceps c/haltere Pullover

Ginásio Seniores

Força Geral I

4*15 Flexões braços C bola/30''
 4*20 Agachamentos/30''
 4*45''/15'' lombares/30''
 4*45''/15'' abdominais/30''
 4*12 Elevações/30''
 4*12 Paralelas/30''
 4*20 Serrote/30''
 4*30''/30'' torção c bola +
 salto/30''
 4*15 TRX puxada/30''
 4*20 Saltos caixa/30''

Força Geral II 5*/30''

Repetições	Exercícios
20	Supino
4*45''/15''	Abdominais
20	Tração
4*45''/15''	Lombares
4*30''/30''	Torção
	Bola+salto
12	Elevações
12	Paralelas
20	Levan. Terra
20	Arremessos
	vassouram
20	Aga. C/ salto

FORÇA Hipertrofia I

Descanso 1'30'' entre series

1. SUPINO (4-5-6)*8rep 70% máx
2. TRAÇÃO (4-5-6)*8rep 70% máx
3. ELEVACÕES (4-5-6)*8rep C/peso
4. PARALELAS (4-5-6)*8rep C/ peso
5. BICEPS (4-5-6)*8rep 70 % máx
6. REMADA ALTA (4-5-6) *8rep 70 % máx
7. ABDOMINAIS 4*45''/15''
8. Levantamento de Terra (4-5-6)*8rep 70 % máx
9. TRICEPS (4-5-6)*8rep 70 % máx
10. Agachamentos c/peso (4-5-6)*8rep 70 % máx

Potência I

4*4-6 Supino/2'
 4*4-6 Agachmto c/ salto/2'
 4* 4-6 Tração/2'
 5*30'' Lombares/30''
 5*30'' Abdominais/30''
 4*4-6 Bola chã/2'
 5*10 Torção c bola e salto/2'
 4*4-6 Arremessos vassoura/2' 0

Circuito I 4*/3'

Repetições	Exercícios
20	Ketbel
50	Saltos Corda
10	Salt. Kanguru C/ bola
20	Sal. Kang. Para frente
2'	Bicicleta
4*	Subir escadas 3 em 3 8 Saltos 8 Flexões
4	Percursos carro mão
20	Puxada Trx
2'	Prancha bola

Treino Hipertrofia II

	Peito I	Costas I	Peito II	Costas II
6-7-8x8 rep. 1''p	Abdominais 4*4Ex.	Lombares, Agachamentos, Gêmeos	Abdominais 4*4Ex.	Lombares, Levantamento de Terra, Afundos
6-7-8x8 rep. 1''p	Supino	Tração	Supino	Tração
6-7-8x8 rep. 1''p	Supino inclinado Aberturas	Comboio Elevações c/peso	Supino invertido Aberturas	Comboio Elevações c/peso
6-7-8x8 rep. 1''p	Ombro frontal c/haltere Paralelas c/peso	Bíceps W Serrote	Press de ombros à frente Supino c/mãos à largura dos ombros	Bíceps c/haltere Serrote
6-7-8x8 rep. 1''p	Ombros laterais c/haltere Tríceps na máquina	Bíceps M Pullover	Press de ombros atrás Tríceps na máquina	Bíceps c/haltere Pullover

Potência II

60% 1RM	I	II
4x45''/ 15''p	Abdominais 4*4Ex.	Abdominais 4*4Ex.
4x4-6 rep. 3'p	Supino	Supino
4x4-6 rep. 3'p	Agachamentos, Gêmeos, Levantamento de Terra	Agachamentos, Gêmeos, Levantamento de Terra
4x4-6 rep. 3'p	Tração	Tração
4x4-6 rep. 3'p	Remada alta	Remada alta
4x4-6 rep. 3'p	Bíceps W Serrote	Bíceps c/altere Pullover
4x4-6 rep. 3'p	Tríceps Máquina Paralelas c/peso	Tríceps Máquina Supino c/mãos à largura dos ombros

Nota: Fazer as repetições o mais rápido possível

Treino Força Máxima + Hipertrofia I

	Força Máxima A	Força Máxima B
45''/15''p	Abdominais 4*4Ex.	Lombares, Agachamentos, Gêmeos
5x4 rep. 3'p	Supino	Supino
5x4 rep. 3'p	Tração	Tração
3x10 rep. 1'30''p	Paralelas c/peso	½ Press de ombros à frente+ ½ Press de ombros atrás
3x10 rep. 1'30''p	Elevações c/peso	Pullover
3x10 rep. 1'30''p	Tríceps na máquina	Supino c/mãos à largura dos ombros
3x10 rep. 1'30''p	Bíceps com Barra	Bíceps c/haltere Pullover

Treino Hipertrofia III

	Peito I	Costas I	Peito II	Costas II
45''/15''p	Abdominais 4*4Ex.	Lombares, Agachamentos, Gêmeos	Abdominais 4*4Ex.	Lombares, Levantamento de Terra, Afundos
8x10 rep. 1'30''p	Supino	Tração	Supino	Tração
8x10 rep. 1'30''p	Paralelas c/peso	Elevações c/peso	½ Press de ombros à frente+ ½ Press de ombros atrás	Pullover
8x10 rep. 1'30''p	Tríceps na máquina	Bíceps com Barra	Supino c/mãos à largura dos ombros	Bíceps c/haltere Pullover

Sessão de Treino

Clube Fluvial de Coimbra

Ano 2013/14

Mês 11

Escalões Men

Ini.

Inf.

Tipo de treino

Terra – Ginásio

DATA 22/11/2013

HORA 18:00

DURAÇÃO 90'

LOCAL Clube Fluvial de Coimbra

Nº ATLETAS 20

MATERIAL

Bola medicinal, ladder drills, corda, colchões cronómetro, apito;

OBJECTIVOS

Promover a concentração dos atletas, promover a ativação funcional, desenvolver coordenação motora

		Tarefas	Estratégias de ensino / Organização	Objetivos
Tota 1	Parcial			
Parte Inicial				
	20'	- Introdução, aquecimento (mobilização articular).	- Estratégia para falar com os atletas. 	- Preparar o organismo para a atividade física, deixar os atletas mais predispostos para o exercício, aproveitar e trabalhar um pouco de coordenação. - Explicar objetivos da sessão treino.
Parte Fundamental				
60'	40'	Circuito	- Corrida 10 minutos - Circuito ginásio (cada exercício com 30 segundos a descansar 15 segundos), os atletas eram divididos dois a dois por estação. Repetiram 3 vezes. 1. Saltar a corda 2. Flexão com salto 3. Abdominais com bola 4. Agachamento 5. Militar 6. Tricípites no banco 7. Abdominal normal 8. Ladder drills	- Trabalho de coordenação; - Iniciar trabalho de corrida e espírito de grupo; - Aumentar resistência muscular dos atletas;
80'	20'	Jogos lúdicos	Jogo da mata, futebol humano-	- Aumentar espírito de grupo; - Cativar atletas.

90'	Retor no à calma 10'	Alongamentos; Referencia à prestação dos atletas.	-Formar um círculo; -Falei com atletas sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Magusto (escreverem o nome na folha de inscrição, estar no clube as 8h30m) • Sócio solidário (caso tenham familiares ou amigos que queiram ser sócios do clube) • Não haver treino sábado nem domingo pois sábado é o magusto • Pagamento de cotas 	- Análise geral do treino e individual; -Retorno à calma através de alongamentos, mais arrumar material;
-----	-----------------------------------	--	--	---

Caracterização:

Este treino ficou marcado como o primeiro treino que dei sozinho pois o treinador do escalão de iniciação Sérgio Bento tinha um estágio da seleção nacional de kayak-polo.

Nesta sessão de treino, como era um grupo bastante grande (cerca de 20 atletas) senti algumas dificuldades em controla-los, bem como explicar os exercícios.

Nome	Escalão	Embarcação	Virou	Distância	Tempo
Joana Ferreira	Iniciada 2º	Patinhas	0	1500	12.50
Guilherme Oliveira	Infantil 1º	K1 com banco	0	1500	10.41
Joaquim Ferreira	Infantil 1º	Patinhas	0	1500	12.42
Raul Sofia	Infantil 1º	Patinhas	0	1500	11.49
Zé Allegro	Infantil 1º	K1 com banco	0	+2000	14.35
António Porto	Infantil 2º	Patinhas	0	1500	11.51
Maria Inês Silva	Infantil 2º	K1 com banco	0	2000	13.06
Carolina Leitão	Infantil 2º	Patinhas	0	2000	12.42
Sofia Santos	Infantil 2º	Patinhas	0	2000	12.55
Mafalda Amaro	Infantil 2º	Patinhas	0	2000	13.48
Diogo Evangelista	Cadete 2º	Patinhas	0	+2000	15.15
André Castelo Branco	Cadete 2º	Patinhas	0	+2000	15.56
Leonor Geria	Cadete 1º	K1 com banco	0	2000	14.50
Sofia Cardoso	Cadete 2º	Patinhas	0	2000	13.11
Moisés Lopes	Júnior 2º	K1 com banco	3	+2000	22.50
Inês Eufrásio	Júnior 2º	K1 com banco	0	2000	14.11
José Geria	Veterano	Patinhas	0	+2000	24.23

ANEXO XIX

Controlo pagaiadas

Clube Fluvial de Coimbra

Treino do dia 9 de Novembro - Controlo de pagaiadas

Atletas	Ritmo			Ritmo			Ritmo			Ritmo			Média
Coelho	37,4	74,8	34,7	69,4	38,4	76,8	36,2	72,4	32	64	34	68	70,9
Filipa	34,2	68,4	34,9	69,8	33,8	67,6							68,6
Chico	37,6	75,2	35,5	71	34,9	69,8							72
Marco	35,7	71,4	36,9	73,8	37,4	74,8	31,5	63	35,5	71			70,8
Sofia	39,7	79,4	39,2	78,4	36,9	73,8	29,5	59					72,65
Pedro P.	36,5	73	35,5	71	32	64	33,1	66,2	33,5	67			68,24
Nuno	37,8	75,6	39,2	78,4	36	72	34,9	69,8	38,2	76,4			74,44
Guilherme	37,8	75,6	37,1	74,2	37,6	75,2	35,5	71	36	72			73,6
César	27	54	28,9	57,8	31,1	62,2	28,9	57,8					57,95
Batista	34,2	68,4	30,1	60,2	27,1	54,2	30,3	60,6	32,2	64,4			61,56
Cesário	36	72	43	86	37,1	74,2	35,7	71,4	34,3	68,6			74,44
André Martins	39,2	78,4	39,4	78,8									78,6

Figura 1. Tabela com resultados das pagaiadas dos atletas presentes no treino.

ANEXO XX

Magusto convívio na Lousã

CFCF
Clube Fluvial de Coimbra

SERRA DA LOUSÃ

ALMOÇO DE MAGUSTO

ENTRE ATLETAS, AMIGOS E FAMILIARES

**23
NOVEMBRO
2013**

Local de encontro //
Lousã 09.00h
Rotunda da Estação de Comboio (Avenida do Brasil)

Actividades //
09.10h - Saída de carro para a serra
09.30h - Início da caminhada no Terreiro das Bruxas
12.30h - Fim da caminhada em percurso circular (cerca de 8 km)

Cada participante deve levar //
// Castanhas (compram ou apanham na serra)
// Água
// Barritas ou bolachas

Clube assegura //
// Bebidas
// Pão
// Febras

(no local de almoço existem mesas, bancos e assadores e água canalizada)

4€
// por pessoa
// inscrições até
22/11



ANEXO XXI

Laboratório da FCDEFUC



Figura 1. Capsula Bod Pod, para avaliação corporal.

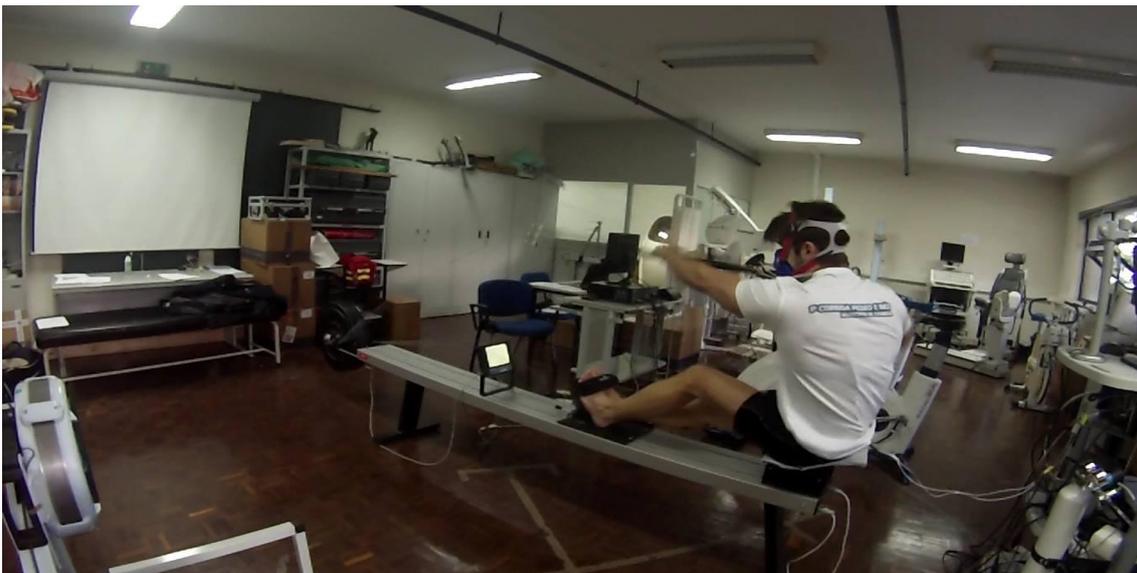


Figura 2. Teste VO2 máximo.

ANEXO XXII

Avaliações antropométricas



Figura 1. Pressão manual.



Figura 2. Flexões.



Figura 3. Elevações na barra.



Figura4. Abdominais.

Avaliação Condicional

Flexões

Objetivo do teste:

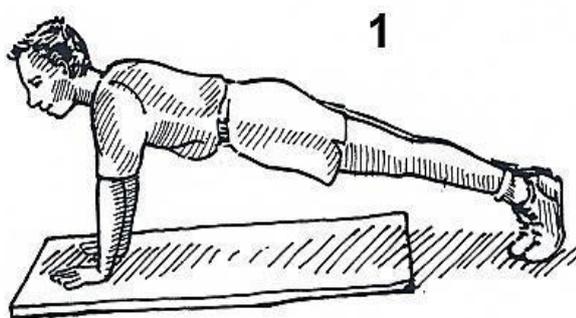
Completar o máximo de flexões possíveis, a uma cadência de 20 flexões por minuto ou 1 flexão a cada 3 segundos

Instruções: O atleta deverá colocar-se em posição de prancha com os pés juntos e o corpo alinhado, este ao executar o movimento deverá dobrar o cotovelo cerca de 90°, de forma ao braço ficar paralelo ao solo.

(1- posição inicial; 2 – posição final).

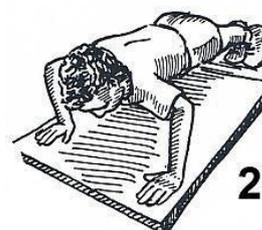
Quando parar o teste:

O teste deverá ser interrompido quando a segunda correção ao movimento for efetuada.



Razão para parar o teste/Correções:

- Não respeitar a cadência de execução;
- Não respeitar o ângulo de 90°;
- Incorreta posição corporal;
- Não estender completamente os membros superiores.



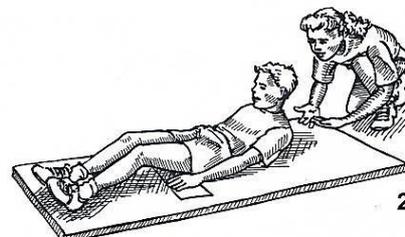
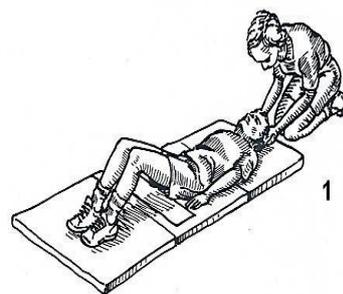
Abdominais

Objetivo do teste:

Completar o maior número de abdominais possíveis até a um máximo de 75 repetições e a uma cadência de 20 abdominais por minuto ou 1 abdominal a cada 3 segundos

Instruções:

Deitado no colchão em posição de supino com os joelhos fletidos a um ângulo de 140° , planta dos pés em contato com o chão e os membros inferiores ligeiramente afastados, os membros superiores estão estendidos e paralelos ao tronco com as palmas da mão em repouso no tapete. A cabeça deve estar em contato com o tapete. Mantendo os calcanhares no chão, o sujeito inicia o movimento deslizando os dedos pela tira de medição até atingir o lado mais distante da mesma. (1- posição inicial; 2 – posição final)

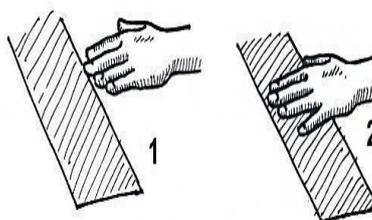


Quando parar o teste:

O teste deverá ser interrompido quando a segunda correção ao movimento for efetuada, ou quando o sujeito atingir as 75 repetições.

Razões para parar o teste/Correções:

- Calcanhares devem permanecer em contato com o chão;
- A cabeça deve voltar ao tapete em cada repetição;
- Não são permitidos pausas nem períodos de repouso. O movimento deve ser contínuo e com a cadência;
- Os dedos devem tocar o lado mais distante da tira de medição.



Elevações Barra

Objetivo do teste:

Completar, de forma correta, o maior número de elevações possíveis.

Instruções: O sujeito assume a posição inicial, pendurando-se na barra com os membros superiores totalmente estendidos com as palmas das mãos viradas para fora, e os membros

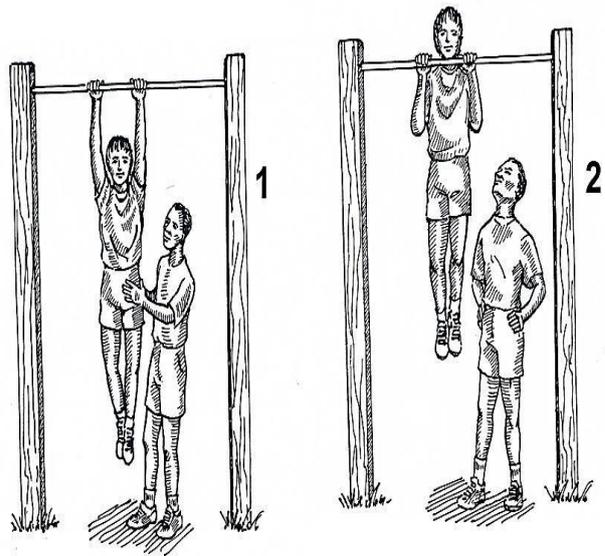
inferiores em extensão e sem tocar no solo. O sujeito deverá usar os membros superiores para elevar o seu corpo até ao queixo estar acima da barra, baixando novamente o corpo até à posição inicial. Não há tempo limite.

Quando parar o teste:

O teste deverá ser interrompido quando a segunda correção ao movimento for efetuada.

Razão para parar o teste/Correções:

- O corpo não pode balançar durante o movimento, o avaliador poderá colocar uma mão nas coxas para impedir que isto aconteça;
- A elevação deve ser completada de forma suave, sem que os membros inferiores “chutem” o ar;
- A elevação só contará se o queixo ultrapassar a barra, e o sujeito regressar à posição inicial com os cotovelos totalmente estendidos.



Preensão Manual

Objetivo do teste:

Realizar a melhor pontuação possível. O resultado é obtido através da melhor de duas tentativas

Instruções: O sujeito deverá agarrar o dinamómetro com a sua mão preferida (dominante). De seguida é-lhe pedido que aperte com toda a força possível, (o dinamómetro deve estar ao longo do corpo e ligeiramente afastado, sensivelmente 45°).



Atletas com maior potencial desportivo

Houve 7 atletas que conseguiram realizar acima das 29 flexões de braços, estes 7 realizaram acima de 5 elevações, sendo que nos abdominais e no dinamómetro de apreensão manual obtiveram todas prestações semelhantes, penso que posso aferir que estes 7 são os que aparentam maior potencial desportivo, não tendo em conta a performance destes na água.

Atletas que precisam de melhorar

Onde se notou a maior dificuldade, foi no exercício de elevações onde as atletas não conseguiram efetuar qualquer repetição, tendo estas de trabalhar mais este exercício e os músculos que estão em ação neste movimento e que são importantes para o movimento da pagaiada. As elevações foi o exercício onde houve piores prestações, devido à dificuldade e complexidade do mesmo. Em relação às flexões de braços houve 3 atletas que ficaram significativamente longe da média, tendo estes de reforçar este trabalho.

A atleta que mais flexões de braços realizou 43 repetições com 12 anos, superando mesmo os atletas masculinos. O atleta que menos realizou foi um rapaz completando 17 repetições. Nos abdominais os atletas tiveram prestações muito semelhantes, perto do máximo de repetições, das 75. Nas elevações as raparigas não conseguiram realizar qualquer repetição, enquanto os rapazes andaram na média das 9 repetições, parecendo que foi uma prestação negativa da parte das raparigas e uma prestação média por parte dos rapazes. Em relação à apreensão manual um atleta destacou-se com o resultado de 61kg, estando os restantes atletas obtiveram em média 45kg.

Nome	Altura	Massa	Envergadura	Altura sentado	Tamanho pagaia	Geminal	Coxa	Abdominal	Peitoral	Braquial
ANDRÉ COELHO	170	68,5	178.0	92	216.0	36	52	79,5	107	36,5
GUILHERME SIMÕES	183	62,5	186.0	92	214.0	35	50	76	89	29
JOÃO ROCHA	175	51,4	178.5	90,5	214.0	30	44,5	67	85,5	26,5
NUNO CARIDADE	166	64,1	172.5	89	213.5	36,5	55	76,5	95	32,5
PEDRO NOLASCO	175	53,6	179.0	89,5	211.5	31	46	70,5	85	27,5
PEDRO PARENTE	176,5	65,7	184.0	90,5	214.5	35,5	50	73	95,5	32,5
GUILHERME BATISTA	174,5	55,8	174.5	89,5	213.0	34	46	75	83,5	28
JOÃO CALÉ	167,5	62,5	177.0	88	210.5	36	53,5	71	83,5	31,5
FRANCISCO PEREIRA	165	50,4	165.5	83,5	205.0					
JOÃO ALVES	182,5	66,2	184.0	93	213.5	35	51,5	75,5	94	30,5
DIOGO GERARDO	156,5	45,2	159.5	79	202.0	33	46,5	71	80	25
DANIEL SIMÕES	143	31,1	146.0	74	200.5					
SOFIA COSME	174,5	66,8	174.5	95	212.0	35	55	78,5	91	28,5
DIANA PEDROSA	161	51,5	160.0	87	não tem pagaia	33,5	52,5	69	87	27
FRANCISCA SARAIVA	166	54,1	168.5	87	208.5	36	53	73	87	26
CAROLINA RIBEIRO	156,5	48,1	159.5	80,5	200.5	32,5	49,5	70	88	25
FILIPA JANICAS	165	68,3	174.0	84,5	208.5	38,5	55	80	99	30
SOFIA CARIDADE	151,5	42,8	159.5	79	195.0	31,5	45	67	80,5	24,5

ANEXO XXIII

Resultado controlo força máxima (18-10-2013)

Controlo Força Máxima 18-10-2013
Clube Fluvial de Coimbra

			Supino	Tração
1	1	Cesário	66	92,4
2	1,07	Chica	45,2	52,2
3	1,1	Nuno	79,1	90
4	1,13	António	55,35	74,8
5	1,16	André	78	90
6	1,2	Calé	66	79,1
7	1,23	João Rocha	57,15	67,8
8	1,27	Guilherme	58	73,8
9	1,32	Pedro P.	88,9	87
10	1,36	Alves	69,55	90,4
		Fernando	121,8	127

Tabela 1. Método de avaliação indireto 1 RM, o número de peso levantado é multiplicado pelo numero correspondente das repetições.

Anexo XXIV

Provas

✓ *Campeonato Nacional de Fundo 2014 e Taça de Portugal de Tripulações em Melres, Gondomar dias 29 e 30 de março*



Figura 1. A entrar no garrafão com os atletas, antes de realizar a prova.



Figura 2. Na mesa encontra-se o árbitro a quem era obrigatório entregar o cartão federativo dos atletas que iriam realizar a prova.



Figura 3. Foto com todos os atletas do clube presente na prova em Merles.

✓ *Campeonato Nacional de Esperanças II em Oriz da Ribeira, Águeda no dia 3 de maio*



Figura 1. Com duas atletas infantis do clube.



Figura 2. Atleta no clube em prova.



Figura 3. A ajudar uma atleta com a embarcação. Íamos transportar o kayak para a zona da prova.



Figura2. Zona de prova. Quando os atletas terminavam a prova, ia ajudar a transportar a embarcação para a zona onde estavam os elementos do clube.



Figura 3. Um dos poucos atletas que pratica C1 do clube na prova em Oriz da Ribeira.



Figura 4. Embarcação K2.

- ✓ Taça de Portugal de Pista (tripulações) no centro de alto rendimento em Montemor-o-Velho nos dias 31 maio e 1 junho.



Figura 1. Com o campeão do mundo e atleta do Sporting Clube de Portugal, Emanuel Silva (da direita para a esquerda).



Figura 2. Uma partida de 200m com uma atleta do CFC, com a placa número 1.



Figura 3. Os atletas aproveitam o intervalo de tempo entre provas para descansar e repor energias.

✓ Prova controlo realizada em Coimbra no dia 21 de dezembro 2013



Figura 1. Numa embarcação de turismo prestes a ajudar quem caia á agua.



Figura 2. Foto tirada depois de montar o percurso da prova.



Figura 3. Foto de grupo com os treinadores e atletas que participaram na prova controlo.

ANEXO XXIV

Resultados Campeonato Nacional Maratonas, Vila do Prado

Atletas	1ª volta	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª Volta	Total
K2 Sénior Élio/PA	13:40	16:42	16:51	16:46	17:07	17:31	17:22	17:30	02:20:14
K2 Júnior João/Nuno	14:37	17:53	18:57	19:02	19:26	19:51			01:58:20
K2 Veterano A Marco/Alcides	15:20	19:45	19:57	19:02	20:26	18:52			02:00:57
K2 Veterano B César/Allegro	16:18	19:10	19:49	20:57	20:23				01:45:14

Figura 1. Tabela com os tempos dos atletas em cada volta que passavam pela “portagem”.

