



**Relatório de Estágio do Mestrado em
Ciências da Educação Física e Desporto -
Especialização em Treino Desportivo
Época desportiva em Natação Pura**

Supervisoras: Professora Doutora Teresa Figueiras

Orientador: Trinador Rui Borges

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre
(Decreto-lei nº74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de
Fevereiro)

Luís Filipe Lima (Nº18941)

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

Lima, L. (2014). *Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado durante uma época desportiva em natação pura*. Maia: ISMAI. Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Mestrado de Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Agradecimentos

Por detrás das nossas realizações pessoais, além de um considerável esforço próprio esconde-se normalmente um número muito grande de contribuições, apoios, sugestões, comentários ou críticas vindas de outras pessoas. A sua importância assume no caso presente uma valia tão preciosa que, sem elas, com toda a certeza, teria sido muito difícil chegar a qualquer resultado digno de menção. Mencionar aqui o nome dessas pessoas constitui um preito de justiça e de homenagem sentida por parte da minha pessoa.

Assim, acho que devo começar por agradecer a toda a minha família, em especial os meus pais que como se pressupõe são os alicerces de toda uma vida para qualquer um que tenha a sorte de os ter, dando a força, os conselhos e os “raspanetes”, que nos ajudam a crescer e a tornarmo-nos nas pessoas que acabamos por ser.

Gostaria de agradecer a todos os professores que ao longo da minha carreira académica ajudaram a moldar a minha pessoa, em especial ao Professor Doutor Rui Resende (Coordenador do Mestrado de Treino Desportivo), bem como às nossas supervisoras de estágio Professora Doutora Teresa Figueiras e à Professora Doutora Paula Santana.

Aos treinadores Rui Borges, António Florim, João Botelho, Nuno Lobo e todo staff do Real Clube Fluvial Portuense que ao longo do ano nos foram auxiliando e passando os conhecimentos necessários, para que me possa tornar num, não só melhor profissional, mas também numa melhor pessoa, com toda a boa disposição que os caracterizam.

Finalmente agradecer a todos os atletas com quem tive o prazer de colaborar desde os mais pequenos pré-cadetes e cadetes até os maiores juniores e seniores, com maior relevância ao escalão de infantis onde me senti particularmente acarinhado e com quem tive o prazer de estar mais próximo ao longo do ano desenvolvendo com eles o trabalho mais específico durante a época.

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

Resumo

No âmbito do estágio do mestrado em ciências da educação física e desporto – especialização em treino desportivo, o relatório aqui apresentado tem como objetivo mostrar as atividades que foram exploradas ao longo de uma época desportiva, trabalhos elaborados, metodologias abordadas e utilizadas bem como conteúdos que foram aprendidos e posteriormente consolidados. O estágio foi realizado no Real Clube Fluvial Portuense e seguiu todos os procedimentos e linhas orientadoras que o caracterizam.

Deste modo, resta apenas referir que tivemos contato com todos os escalões de natação do Real Clube Fluvial Portuense, no entanto o nosso trabalho foi essencialmente desenvolvido no escalão de infantis com o intuito de melhoria da sua performance (quer em treino quer em competição), aprimoramento da sua aptidão física e técnica, bem como promovendo o seu desenvolvimento quer a nível psicológico, emocional e social.

Palavras-chave: Natação, infantis, treino desportivo.

Abstract

Under the stage of Master of Physical Education and Sport - Specialization in Sports Training, the report presented here aims to show the activities that have been exploited along a sports season, papers written, addressed and methodologies used as well as content that has been learned and subsequently consolidated. The stage was held at Clube Fluvial Portuense and followed all procedures and guidelines that characterize it.

Thus it remains only to note that we had contact with all levels of the team of Real Clube Fluvial Portuense, however our work was mainly developed in the ranking of children with the aim of improving their performance both in competition either in training and to help them in improving technical, physical and mentally.

Keywords: Swimming, Kids, sports training.

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

Índice geral

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
1. Introdução.....	9
2. Caracterização do estágio.....	11
2.1 O clube.....	11
2.2 A equipa técnica.....	12
2.3 As equipas (escalões).....	12
2.4 O estagiário	13
3. A periodização.....	14
3.1 Macroциclo 1.....	15
3.2 Macroциclo 2.....	16
3.3 Macroциclo 3.....	17
4. Trabalhos propostos.....	18
4.1 Caraterização e objectivos a desenvolver com a equipa de Infantis.....	19
4.1.1 Trabalho técnico.....	21
4.1.2 Avaliação Técnica.....	23
4.1.3 Evolução dos resultados ao longo da época.....	24
4.1.4 Comparação dos resultados escolares com os resultados desportivos tendo em conta a sua assiduidade aos treinos.....	25
4.1.5 Elaboração de circuito de treino em seco.....	26
5. Motivação.....	28
5.1 Relação atleta/treinador pais/atleta e treinador/pais.....	29
6. Competição.....	30
6.1 Aquecimento.....	30
6.2 Palestra para a prova / Motivação.....	31
6.3 Recuperação.....	32
7. Resultados.....	33
7.1 Campeonatos Regionais.....	33
7.2 Campeonatos Zonais.....	33

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

7.3 Campeonatos Nacionais.....	34
8. Conclusão.....	35
9. Referências bibliográficas.....	36
Anexos	

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

Índice de figuras

Figura 1: Cais da piscina do Real Clube Fluvial Portuense.....	11
Figura 2 – Representação esquemática do macrociclo 1.....	15
Figura 3 – Representação esquemática do macrociclo 2.....	16
Figura 4 – Representação esquemática do macrociclo 3.....	17
Figura 5 – Atletas da equipa de infantis.....	20
Figura 6 - Circuito de uma semana sem competição.....	26
Figura 7 - Circuito de uma semana com competição.....	27

Índice de quadros

Quadro 1: Anos de nascimento (escalões etários).....	13
Quadro 2 – Distribuição dos atletas infantis por sexo, ano de nascimento e escalão..	19
Quadro 3: Comparação entre os resultados escolares e assiduidade aos treinos.....	25
Quadro 4 – Exemplo de aquecimento em função da distância da prova.....	31

1. Introdução

Inicialmente falar-se-á um pouco do desporto que escolhemos para o nosso estágio, a natação pura, como surgiu e quem o ajudou a evoluir, bem como as diferentes modalidades que ele engloba. Após a breve introdução à natação pura iremos apresentar as condições do estágio bem como os seus principais intervenientes.

Natação é a capacidade do homem e de outros animais de se deslocarem através de movimentos efectuados no meio líquido, geralmente sem ajuda artificial.

A natação por ser um desporto que movimentava praticamente todos os músculos e articulações do corpo, a prática da mesma é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes trazendo ótimos benefícios para o organismo, ajudando a melhorar a coordenação motora, além de ser recomendada para pessoas com problemas respiratórios, como por exemplo a asma. Também é a única actividade física indicada para menores de 3 anos, sendo assim um dos desportos mais adequado/indicado (s) a nível de benefícios para a saúde para todas as faixas etárias. A natação de competição na Europa começou por volta do ano de 1800, na sua maioria utilizando o estilo braços. Posteriormente, em 1873, John Arthur Trudgen, apresentou o estilo *Trudgen*, após ter copiado o estilo crawl usado pelos Índios Nativos Norte-americanos, criando uma ligeira variante do mesmo. A natação fez parte dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna em 1896, em Atenas. Em 1902 Richard Cavill introduziu o estilo *crawl*, em 1908, foi fundada a Federação Internacional de Natação (FINA). O estilo mariposa foi desenvolvido na década de 1930, que no início surgiu como uma variante do estilo de braços, até que foi aceite como um estilo distinto, em 1952.

Na natação existem seis modalidades distintas na sua especialidade, Natação pura, Pólo aquático, Saltos para a água, Águas abertas, Natação sincronizada e Mergulho Aquático das quais, natação pura, pólo aquático e águas abertas, possuem a categoria Masters.

O relatório aqui apresentado é parte integrante no que concerne ao plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

Desporto - Especialização em Treino Desportivo, do Instituto Universitário da Maia – ISMAI.

O estágio foi então desenvolvido no Real Clube Fluvial Portuense, na modalidade de Natação pura e focou-se na formação desportiva dos atletas mas também na formação cívica e social dos mesmos de modo a uma melhor atual e futura integração na sociedade. O estágio teve como orientador no local Rui Borges, treinador principal do Real Clube Fluvial Portuense na modalidade de Natação e como supervisoras a Professora Doutora Teresa Figueiras e Professora Doutora Paula Santana, docentes referido instituto.

As atividades do estágio decorreram entre 15 de Setembro de 2013 e 15 de Julho de 2014, o que me permitiu uma envolvimento activa, quer na vertente prática (em treino e em competição), bem como na vertente teórica do treino de natação (observação feedbacks), solidificando assim metodologias e conceitos aprendidos anteriormente.

Tivemos presentes diariamente no acompanhamento de todos os escalões do Real Clube Fluvial Portuense, em especial e com a responsabilidade acrescida devido à autonomia que nos foi delegada pelo treinador principal Rui Borges, com a equipa de infantis. Assim este desafio tornou-se numa experiência muito enriquecedora que contribuiu claramente para a minha formação/evolução como treinador.

2. Caracterização do estágio

2.1 O clube



Figura 1: Cais da piscina do Real Clube Fluvial Portuense

O Real Clube Fluvial Portuense, criado a 4 de Novembro de 1876, é a colectividade desportiva mais antiga da cidade do Porto e a terceira mais antiga de todo o país. Em 1931, o Clube Fluvial Portuense é reconhecido como instituição de utilidade pública. O mérito do Clube Fluvial Portuense foi reconhecido por sucessivos Governos que lhe concederam as várias medalhas de Mérito Desportivo e, recentemente, por ocasião das celebrações do 125.º aniversário, o Colar de Honra ao Mérito Desportivo, a mais alta condecoração atribuída pelo Governo Português no âmbito do associativismo desportivo.

O Clube Fluvial Portuense coloca ao dispor da sociedade várias modalidades, como por exemplo a Natação Pura, o Polo Aquático, Natação Sincronizada, Aguas Abertas, o Boxe o Remo, entre outras.

Fazendo referência às instalações do clube, estas são praticamente novas, tendo sido inauguradas em 2003. Para a prática da natação, o Real Clube Fluvial Portuense tem a sua disposição 4 piscinas, 1 de 50 metros com 4 pistas, 2 de 25 metros (1 com 16 pistas, outra com 6 pistas) e um tanque com profundidade de 5 metros, que se adequa à prática e treino de mergulho. Tem ainda um ginásio totalmente equipado para uso exclusivo das modalidades de competição.

2.2 Equipa técnica

A equipa técnica do Clube Fluvial Portuense é constituída por 4 treinadores e dois estagiários. Dos quatro treinadores, Rui Borges (coordenador técnico e treinador Principal) e António Florim (treinador adjunto) são responsáveis pelos escalões infantis, juvenis, juniores e seniores. João Botelho e Nuno Lobo, têm à sua responsabilidade agendar, coordenar e orientar os treinos dos pré-cadetes e cadetes respectivamente. Os estagiários Luís Filipe Lima e Miguel António Sousa têm como principal função o acompanhamento do escalão de infantis, não só em situação de treino como também em situação de competição.

2.3 As equipas (escalões)

A equipa de Natação do Real Clube Fluvial Portuense é constituída por 6 escalões. Na totalidade de todos os escalões a equipa é constituída por 122 atletas 46 Pré-cadetes, 12 Cadetes, 22 Infantis, 16 Juvenis, 14 Juniores e por fim 12 Seniores.

Os escalões Pré-Cadetes e Cadetes costumam treinar na piscina de 25 metros e realizam um treino diário entre 1000 e 2000 metros. Nos outros escalões o treino decorre na piscina de 50 metros, sendo o mesmo, igual para todos os nadadores (entre 5000 e 6500 metros), embora com intervalos de saída diferentes consoante não só as idades mas também o estado de desenvolvimento do atleta. Exceptuando Pré-Cadetes e Cadetes todos os atletas realizam todos os dias (menos ao sábado), uma sessão de 1h de trabalho de ginásio. Os escalões de juniores e seniores realizam exercícios nas máquinas do ginásio, seguindo um plano pré-definido pelo treinador principal Rui Borges. Os escalões de infantis e juvenis realizam um circuito de 16 exercícios de manutenção em semanas sem competição e de 7 exercícios em semana com competição, elaborados por nós estagiários. As capacidades físicas que privilegiamos no trabalho de ginásio são a força e a flexibilidade.

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

Escalão	Masculinos (nascidos em)	Femininos (nascidos em)	Nº de nadadores	Total
Cadetes B	2003 e + novos	2004 e + novas	46	122 Atletas
Cadetes A	2002	2003	12	
Infantis B	2001	2002	9	
Infantis A	2000	2001	13	
Juvenil	1999 e 1998	2000 e 1999	16	
Júnior	1997 e 1996	1998 e 1997	14	
Sénior	1995 e + velhos	1996 e + velhas	12	

Quadro 1: Anos de nascimento (escalões etários)

2.4 O Estagiário

Com o estágio pretende-se que os estagiários desenvolvam e adquiram competências de modo a estar mais bem preparados para o seu futuro profissional. A experiência adquirida ao longo dos 12 anos que pratiquei a modalidade natação foi sem dúvida uma mais-valia no momento de perceber os métodos de treino bem como algumas competências que um treinador de natação deve ter. No treino com os atletas foi especialmente importante o conhecimento que trazia de trás pois ajudou-me a perceber, explicar e corrigir tanto erros técnicos como fatores psicológicos e motivacionais.

Deste modo o estagiário deve assumir responsabilidades no dia-a-dia, deve adquirir competências profissionais, deve questionar e dialogar junto dos seus colaboradores e orientadores, apreender melhores práticas de comunicação e de comportamento, deve ganhar, materializar e pôr em prática novas competências, testando não só os seus antigos mas também novos conhecimentos. O estagiário deve ainda durante o período de estágio desenvolver e alargar a sua rede de contactos de modo a promover uma futura oportunidade de emprego.

Assim, e como já referi no estágio que desenvolvemos no Real Clube Fluvial Portuense desenvolvemos um trabalho mais específico com o escalão de infantis em colaboração com o orientador através do acompanhamento de treinos e competições o que nos proporcionou a aquisição de uma grande “bagagem” tanto teórica como prática de modo a num futuro próximo sermos melhores profissionais nesta área.

3. Periodização

De acordo com Silva (1998), periodização significa a divisão da temporada em períodos e etapas de treino com objetivos, orientações e características particulares, o que implica a definição de procedimentos e orientações de treino específicos. A periodização, portanto, constitui uma das etapas mais importantes do planeamento do treino, uma vez que assume de forma decisiva um papel decisivo na organização e estruturação do treino.

Segundo Silva (1997), a periodização do treino desportivo procura organizar e orientar o processo de preparação de modo a que o pico de forma aconteça por ocasião da competição ou das competições mais importantes da época desportiva. Assim, o treino para obedecer ao ciclo da forma deve ser dividido em três períodos: preparação, competição e transição, que correspondem às três fases da forma, respectivamente, aquisição, manutenção e perda temporária.

O período de preparação, dividido em fase básica e fase específica, corresponde à fase em que o atleta adquire os pressupostos da forma, desenvolvendo, portanto, as condições necessárias a uma boa participação desportiva. O período de competição é aquele em que o atleta, encontrando-se em forma, está apto para produzir os melhores resultados. Já o período de transição destina-se a administrar a queda da forma, como condição necessária à aquisição de uma nova forma em condições mais elevadas (Silva, 1997).

Segundo Zakharov e Gomes (1992), é relevante destacar os quatro níveis de organização do planeamento da época desportiva: macrociclo, mesociclo, microciclo e sessão de treino.

O macrociclo, dentro da periodização do treino desportivo, engloba o período preparatório, o período competitivo e o período de transição. É a soma de todas as unidades do treino necessárias para elevar o nível de treino do atleta (Barbanti, 1997).

Já o mesociclo representa o elemento da estrutura de preparação do atleta e inclui uma série de microciclos, que, por sua vez, representam o elemento de estrutura de preparação do atleta, o qual inclui uma série de sessões de treino

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

ou competições orientadas para a solução das tarefas de um dado macrociclo (Zakharov & Gomes, 1992).

Por fim, encontra-se a sessão de treino, que é a menor unidade na organização do processo de treino (Barbanti, 1997).

A época desportiva durante este ano de estágio no Real Clube Fluvial Portuense foi dividida em 3 macrociclos: o 1º foi desde o início da época (Setembro) até ao início de Janeiro, o 2º desde o início de Janeiro até às férias da Pascoa (2ª semana do mês de Abril) e o 3º e ultimo desde as férias da Pascoa até ao fim da época (final de Julho). Dentro dos macrociclos a época foi dividida em microciclos correspondendo cada um destes microciclos a uma semana de treino.

3.1 Macroциclo 1

O macroциclo 1 é constituído por 15 microciclos e teve como principal objetivo a preparação dos atletas para os campeonatos regionais de fundo a realizar-se no final do mês de Novembro. Neste macroциclo, as sessões de treino começaram por ter volumes e intensidades baixas, aumentando progressivamente ao longo do mesmo ate à oitava semana. Após a oitava semana baixamos o volume e aumentamos a intensidade de forma a atingir o pico de forma durante a semana da competição.

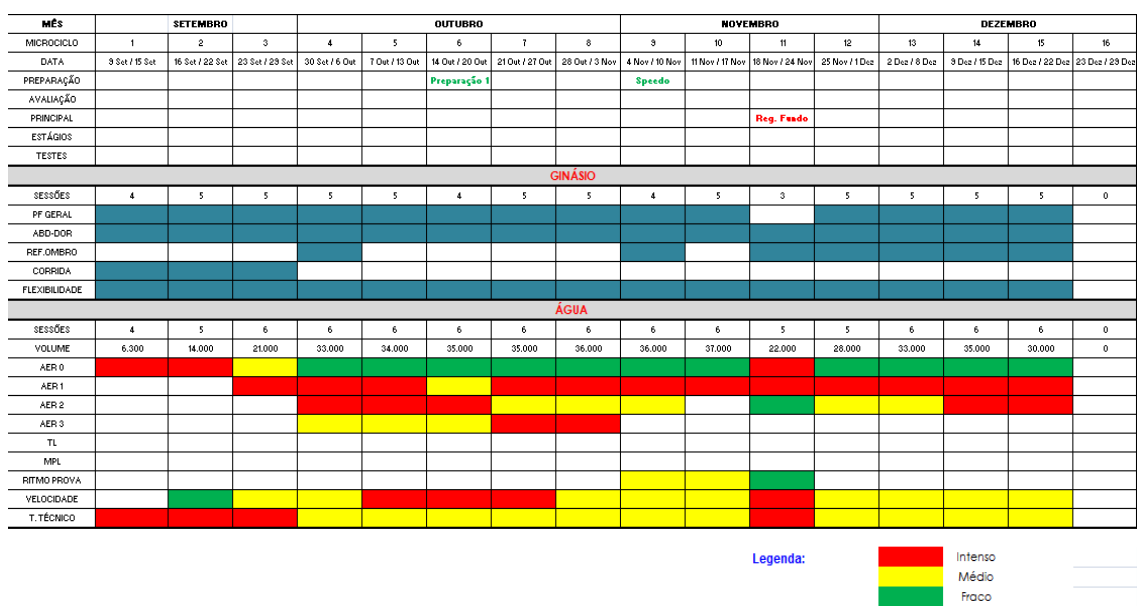


Figura 2 – Representação esquemática do macroциclo 1

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

3.2 Macroциclo 2

O macroциclo 2 também é constituído por 15 microциclos e teve como principal objetivo a preparação dos atletas para os campeonatos zonais a realizar-se no início do mês de Abril. Neste macroциclo, as sessões de treino começaram por ter volumes e intensidades médias, aumentando progressivamente ao longo do mesmo ate à vigésima quinta semana. Após a vigésima quinta semana baixamos o volume e aumentamos a intensidade de forma a atingir o pico de forma durante a semana da competição.

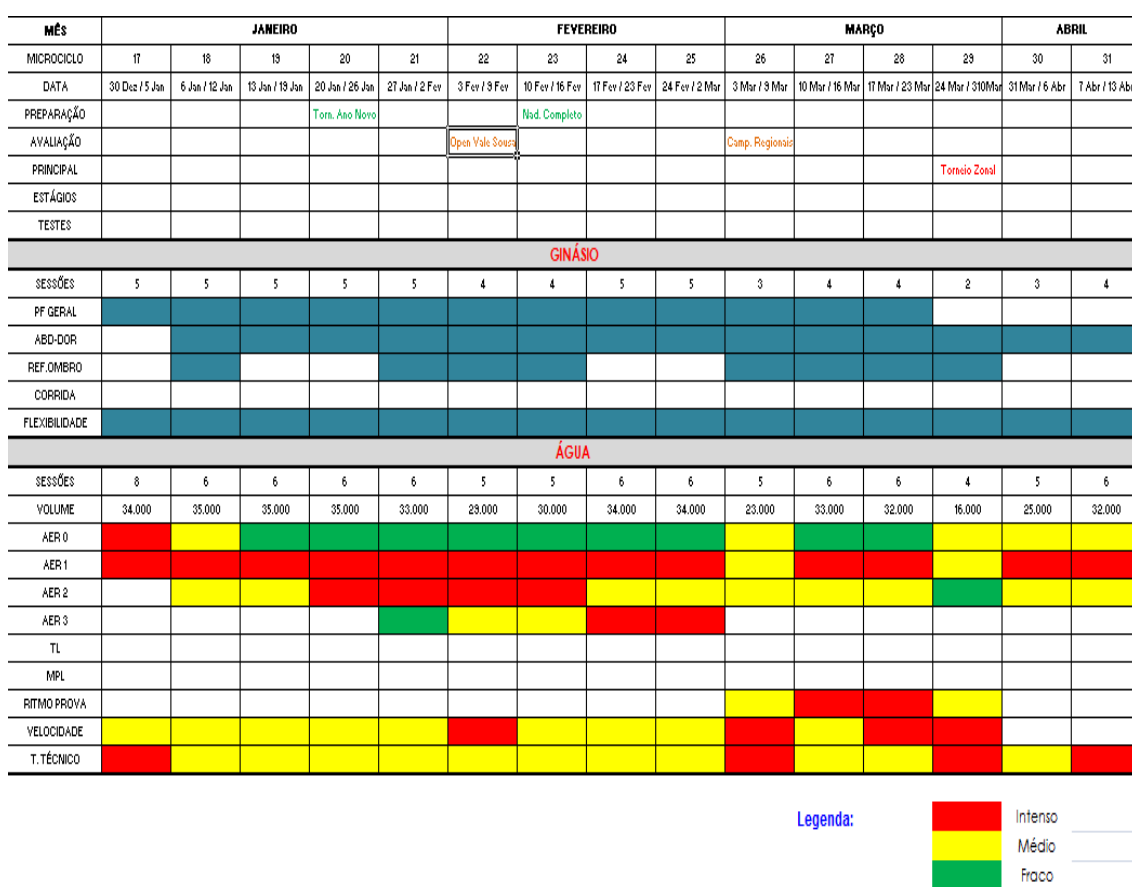


Figura 3 – Representação esquemática do macroциclo 2

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

3.3 Macroциclo 3

O macroциclo 3 é constituído por 14 microциclos e teve como principal objetivo a preparação dos atletas para os campeonatos zonais a realizar-se no início do mês de Abril. Este macroциclo foi muito importante pois encerra em simultâneo com o campeonato mais importante da época e pelo qual qualquer atleta ambiciona ir, representar o clube e alcançar bons resultados. Assim neste macroциclo as sessões de treino começaram por ter volumes e intensidades médias, aumentando progressivamente ao longo do mesmo até ao quadragésimo terceiro semana. Após a quadragésima terceira semana baixamos o volume e aumentamos a intensidade de forma a atingir o pico de forma durante a semana da competição.

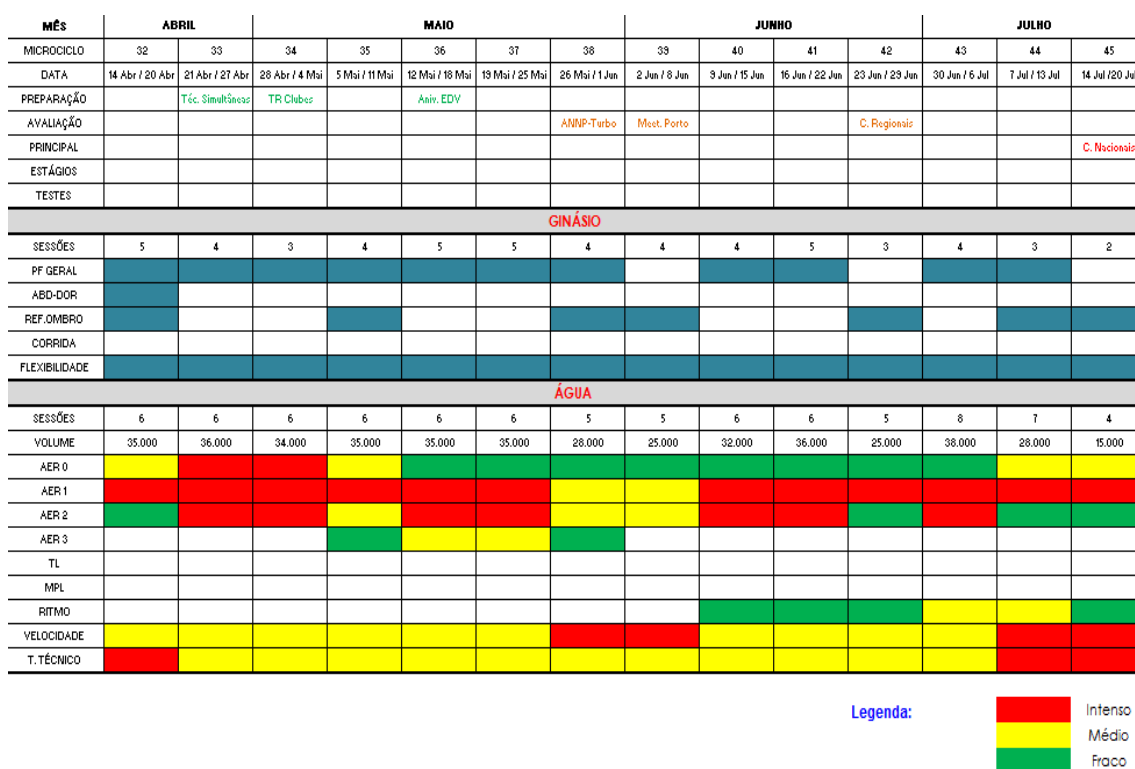


Figura 4 – Representação esquemática do macroциclo 3

Concluindo, resta apenas referir que ao longo de toda a época desportiva (3 macroциclos), foi dada enorme atenção à componente técnica, alertando, corrigindo e incentivando os atletas durante as sessões de treino a melhorarem cada vez mais nessa questão tão importante da modalidade.

4. Trabalhos propostos

Ao longo da época desportiva, e considerando particularmente a natação que é uma modalidade extremamente exigente, muitos sacrifícios tiveram de ser feitos não só pelos atletas mas também pela equipa técnica no sentido de obter resultados positivos e os potenciar para o futuro. Deste modo, nós estagiários, mantivemo-nos sempre extremamente empenhados para que com os nossos conhecimentos ao nível do treino, motivar os atletas para que esse processo fosse o menos doloroso possível. Esse trabalho foi custoso, mas igualmente uma experiencia muito positiva e gratificante.

Sentimo-nos agradavelmente recebidos e sem qualquer objeção à nossa ajuda e ao trabalho que pretendíamos desenvolver, por parte nos nadadores do escalão de infantis.

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

4.1 Caracterização e objectivos a desenvolver com a equipa de infantis

Nome	Sexo	Ano	Data de nascimento	Escalão
Alexandre Nogueira	M	2001	18/06/2001 (12 anos)	Inf B
Bruno Machado	M	2001	13/04/2001 (12 anos)	Inf B
Bruno Sousa	M	2000	01/09/2000 (13 anos)	Inf A
Diogo Bastos	M	2000	30/07/2000 (13 anos)	Inf A
Diogo Nunes	M	2000	10/03/2000 (14 anos)	Inf A
Gonçalo Nunes	M	2001	12/10/2001 (12 anos)	Inf B
Gonçalo Ornelas	M	2001	17/11/2001 (12 anos)	Inf B
Inês Martins	F	2001	04/05/2001 (13 anos)	Inf A
Inês Roriz	F	2001	29/09/2001 (12 anos)	Inf A
João Soares	M	2000	17/09/2000 (13 anos)	Inf A
José Canha	M	2000	04/04/2000 (14 anos)	Inf A
Mafalda Cunha	F	2002	17/12/2002 (11 anos)	Inf B
Margarida Silva	F	2001	20/09/2001 (12 anos)	Inf A
Maria Mesquita	F	2001	15/04/2001 (13 anos)	Inf A
Maria Legoinha	F	2001	15/09/2001 (12 anos)	Inf A
Nuno Freitas	M	2001	05/12/2001 (12 anos)	Inf B
Nuno Gomes	M	2001	26/03/2001 (13 anos)	Inf B
Rita Abreu	F	2002	04/07/2002 (11 anos)	Inf B
Rita Oliveira	F	2002	17/04/2002 (12 anos)	Inf B
Sérgio Travanca	M	2000	06/09/2000 (13 anos)	Inf A

Quadro 2 – Distribuição dos atletas infantis por sexo, ano de nascimento e escalão

Como já foi referido anteriormente a equipa de infantis, é composta por 22 atletas com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. Em idades tão complicadas como estas em que nunca param quietos, em que estão sempre a experimentar e explorar coisas novas e em que denotam extrema dificuldade de concentração nos exercícios pois estão sempre a falar de outros assuntos, nem sempre foi fácil incutir-lhes a motivação necessária para treinarem bem, de modo a otimizar a sua futura performance, no entanto foram essas

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

dificuldades que nos deram a força necessária para os ajudar a melhorar cada vez mais tanto a nível técnico, físico como a nível mental.

Assim, com o escalão de infantis desenvolvemos o nosso trabalho em torno de 6 pressupostos: trabalho técnico, avaliação técnica, evolução dos resultados ao longo da época, comparação entre a evolução dos resultados obtidos ao longo das provas mais importantes, com a assiduidade aos treinos e resultados escolares e ainda um circuito de treino em seco. Ao nível da avaliação técnica, esta foi realizada através da visualização de imagens pré gravadas. Em relação à evolução dos resultados ao longo da época desportiva e a comparação com a assiduidade aos treinos e resultados escolares foi feito uma vasta análise dos “tempos” nas provas mais importantes e um levantamento das presenças/faltas e das notas dos atletas registando os consequentes resultados e melhorias em percentagem (%). O circuito de treino em seco é uma série de exercícios de manutenção, organizado em duas categorias, um circuito com 7 exercícios para as semanas em que há provas e um circuito com 16 exercícios para as semanas em que não há provas, com o intuito de complementar o treino desenvolvido na água.



Figura 5 – Atletas da equipa de infantis

4.1.1 Trabalho técnico

A eficiência mecânica de um gesto desportivo é um dos principais responsáveis pelo sucesso ou insucesso em uma modalidade. A eficiência em tornar-se menos resistente em um fluido, aplicar as forças corretamente de modo a que cada músculo utilize a sua condição máxima, além da economia energética para cada acção, são motivos mais do que suficientes para que nos concentremos em realizar corretamente as técnicas desportivas.

Em Natação, a importância da questão técnica toma proporções maiores, pois a resistência enfrentada na água, para que nos possamos mover é bem maior do que a do ar, em termos comparativos. O que importa então é ser menos resistente na água e economizar o máximo de energia durante o tempo de nado. Também é preciso ter em conta que em competição a velocidade é elevada e poderá provocar alterações em habilidades motoras básicas indispensáveis no desenvolvimento técnico normal, como a coordenação e o equilíbrio. É aí que entra o treino. Desempenhar a melhor técnica possível em situação de "stress" físico é o que determinará, a longo prazo, quem será o melhor nadador, aliado a outros pontos que influenciarão no resultado, claro. É importante que se entenda que a base teórica é a mesma para todos os atletas, afinal de contas enfrentam o mesmo meio, porém a forma de se desempenhar essa técnica depende do entendimento motor que cada um tem acerca daquele gesto. O ponto principal que se deve respeitar quando se está a trabalhar a técnica de nado é o princípio da individualidade biológica. O ideal é que se experimente a água em vários sentidos, entenda como funcionam os pontos de pressão, e adeque as evoluções de nado às suas experiências, pois de nada adianta melhorar a técnica sem progredir com o nível de habilidade para desempenhá-la.

Para além de poder aproveitar os aquecimentos e partes finais do treino para trabalhar a técnica, nunca se deve descurar o mesmo durante as partes rápidas, mesmo com o cansaço acumulado, para que depois possas reagir da melhor forma em competição.

Assim, para cada estilo, vou apresentar os movimentos mais corretos de modo a criar menor resistência à água como se pretende com este trabalho.

Bruços

Neste estilo, o nadador nada de barriga para baixo, de braços para a frente e com as palmas das mãos viradas para baixo. As pernas e os braços movimentam-se apenas na horizontal, estes últimos fazendo um coração em cada ciclo, indo até aos ombros, e voltando à posição inicial, sempre à tona de água. As pernas encolhem-se até ao pé do corpo, com os joelhos dobrados, e depois esticam-se novamente para trás, como um chicote. Quando os braços e as pernas estão esticados, a cabeça vai abaixo da água e a pessoa expira. Quando as pernas e os braços vêm atrás, a cabeça fica fora de água e a pessoa inspira.

Ao darmos uma braçada, de bruços, estamos a solicitar os músculos dorsais, peitorais, bicíptes e os fixadores da mão. O movimento das pernas exercita os fletores da perna sobre a coxa, fletores da coxa sobre a bacia, extensores da perna, adutores, posteriores da coxa e os motores do pé. Também se utilizam os abdominais e lombares como fixadores.

Crol

Neste estilo, a pessoa nada de barriga para baixo. Um braço move-se pelo ar, com a palma da mão virada para baixo, pronta para mergulhar dentro de água, com o cotovelo relaxado, enquanto o outro braço, debaixo de água, propulciona o corpo (para obter a máxima eficiência da braçada, esta deve ser executada em forma de "S"). As pernas fazem uma espécie de pontapés agitados, num movimento alternado para cima e para baixo desde as ancas, com as pernas relaxadas, os pés e os dedos esticados para baixo. Enquanto se dá uma braçada, as pernas movimentam-se quatro a oito vezes. A respiração é muito importante neste estilo. Deve-se respirar uma vez por cada ciclo de movimento de braços. O nadador inala pela boca, ao virar a cabeça para o lado, quando o braço vai a passar, e exala debaixo de água, quando o outro braço avança.

No batimento das pernas intervêm os músculos quadricíptes, os adutores e posteriores da perna. Quando os braços estão na fase de tracção utilizam-se o peitoral e o grande dorsal, mas quando estão na fase de impulso solicita-se mais o tricípite braquial. Os abdominais e os lombares servem como fixadores

Costas

Este estilo é essencialmente o crol, mas com o nadador virado de barriga para cima, com os braços esticados, de cotovelo contraído e com as palmas das mãos viradas para fora.

Os principais músculos que permitem a tracção são o grande dorsal e o peitoral. Na fase de impulso é o tricípite braquial o mais solicitado. No movimento das pernas são o quadricípite e os músculos posteriores da coxa que têm um papel de destaque. Os abdominais e os lombares são os músculos que fixam a bacia.

Mariposa

Neste estilo, os braços são atirados ao mesmo tempo para a frente por fora de água, e voltam para trás, simultaneamente, debaixo da água. Este movimento de braços é contínuo e acompanhado com um ondular do corpo e das pernas e pés juntos, semelhante ao movimento de propulsão de um golfinho.

No ondular das pernas são principalmente utilizados os músculos anteriores da coxa. Ao movimentar os braços, os músculos mais solicitados são o peitoral, o dorsal, o tricípite e o bicípite. Na recuperação são o deltóide e o trapézio os mais utilizados. Tal como em todos os outros estilos, os abdominais e os lombares actuam como fixadores.

4.1.2 Avaliação técnica

A componente técnica durante a época desportiva foi sempre tida em consideração com constantes feedbacks de modo a potenciar a evolução dos atletas. Após reunirmos (estagiários e treinadores), determinamos que deveríamos avaliar os atletas nesta componente recorrendo a imagens de vídeo. Nesse sentido organizamos duas sessões de treino extra para realizar filmagens de todos os atletas do escalão de infantis. A primeira sessão de filmagens foi realizada no início da época e a segunda a meio da época para podermos perceber se houve evolução dos atletas durante este período de tempo. As filmagens foram realizadas de 2 ângulos distintos (frontal, lateral e subaquático frontal e lateral) onde os atletas teriam que nadar 25 metros rápido de cada estilo para cada angulo. Após a gravação das imagens avaliamos o

antes e o depois numa escala de 0 a 2, (0 – Não faz, 1 – Faz e 2 – Faz bem) em cerca de 41 determinantes técnicas dos 4 estilos da modalidade. Esta informação foi organizada em tabelas individualizadas com a consequente avaliação qualitativa quanto à evolução ou não do atleta.

4.1.3 Evolução dos resultados ao longo da época

Neste ponto, apresentamos a evolução dos resultados em competição ao longo da época. Organizamos esta informação em tabelas individualizadas por atleta onde registamos os tempos realizados em todas as competições tanto em piscina curta como em piscina longa e os respectivos valores de melhorias em percentagem (%). Os infantis A registaram uma média de melhoria de 5% e os infantis B de 8.5% ao longo da época. A média geral de melhoria do escalão de infantis foi de 7.1%.

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

4.1.4 Comparação dos resultados escolares com os resultados desportivos tendo em conta a sua assiduidade aos treinos

Nome	Notas (média)	Assiduidade (%)	Resultados (% de melhoria)
Alexandre Nogueira	3.8	86%	13.3%
Bruno Machado	4.1	89%	6.9%
Bruno Sousa	2.7	85%	7.7%
Diogo Bastos	4.7	96%	6.8%
Diogo Nunes	4.6	100%	5.2%
Gonçalo Nunes	4	80%	10.3%
Gonçalo Ornelas	3.9	60%	10.3%
Inês Martins	4.9	100%	3.2%
Inês Roriz	4.2	80%	4.3%
João Soares	4.6	93%	11.2%
José Canha	3.9	90%	5.1%
Mafalda Cunha	5	89%	9.7%
Margarida Silva	4.6	85%	6.9%
Maria Mesquita	4.4	83%	6.9%
Maria Legoinha	4.4	85%	1.6%
Nuno Freitas	3.5	80%	3.6%
Nuno Gomes	4.2	84%	7.7%
Rita Abreu	3.9	89%	7.4%
Rita Oliveira	4.1	80%	7.4%
Sérgio Travanca	3	95%	6.4%

Quadro 3: Comparação entre os resultados escolares e assiduidade aos treinos

Concluimos que, a maior parte dos nadadores com bom rendimento escolar tendem a ser mais assíduos aos treinos. Não encontramos nenhuma diferença significativa entre a percentagem de assiduidade e a percentagem de melhoria, visto que sendo nadadores jovens tendem sempre a melhorar os seus recordes pessoais.

4.1.5 Elaboração de circuito de treino em seco

O treino de ginásio foi elaborado de modo a complementar o treino de água. Assim, os escalões de juniores e seniores realizam trabalho de força nas máquinas do ginásio e os restantes escalões, infantis e juvenis realizam um circuito de 16 exercícios de manutenção em semanas sem competição e de 7 exercícios em semana com competição (30 segundos de exercício, 30 segundos de descanso). A duração dos exercícios do circuito demora entre 10 a 20 minutos dependendo se ao final da semana houver competições ou não.

EXERCÍCIOS GINÁSIO INFANTIS (Peso máx. 3 Kg)

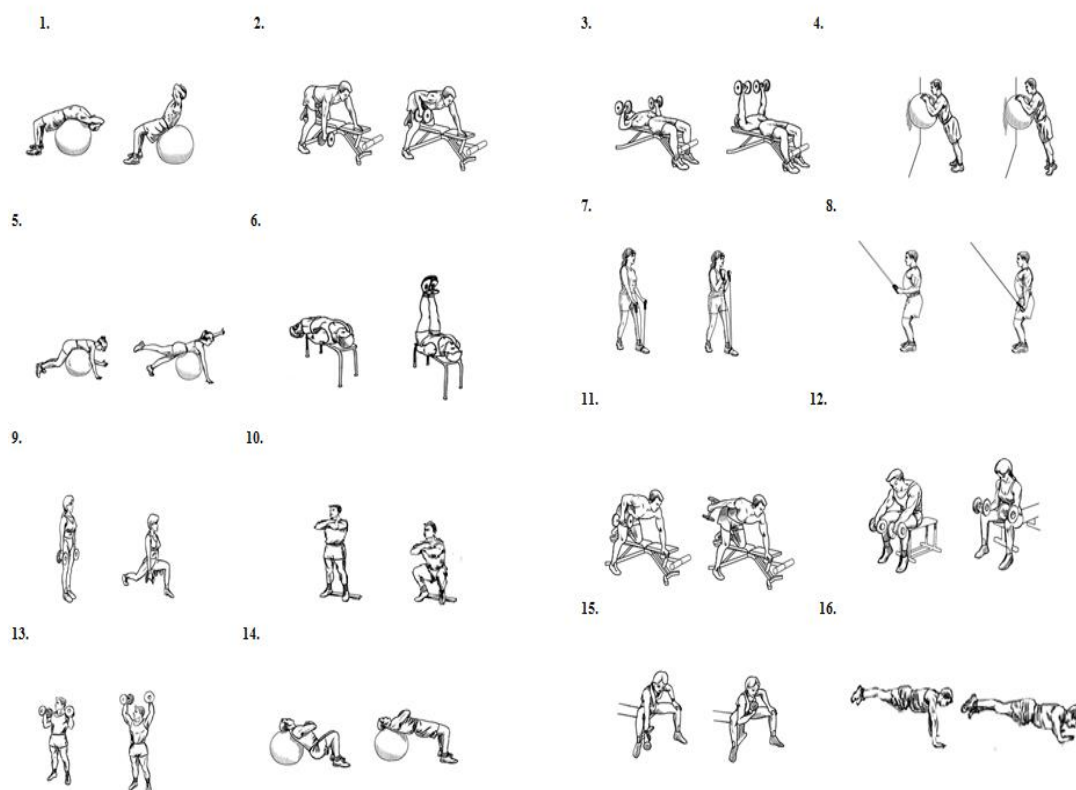


Figura 6 - Circuito de uma semana sem competição

SEMANA COM PROVAS

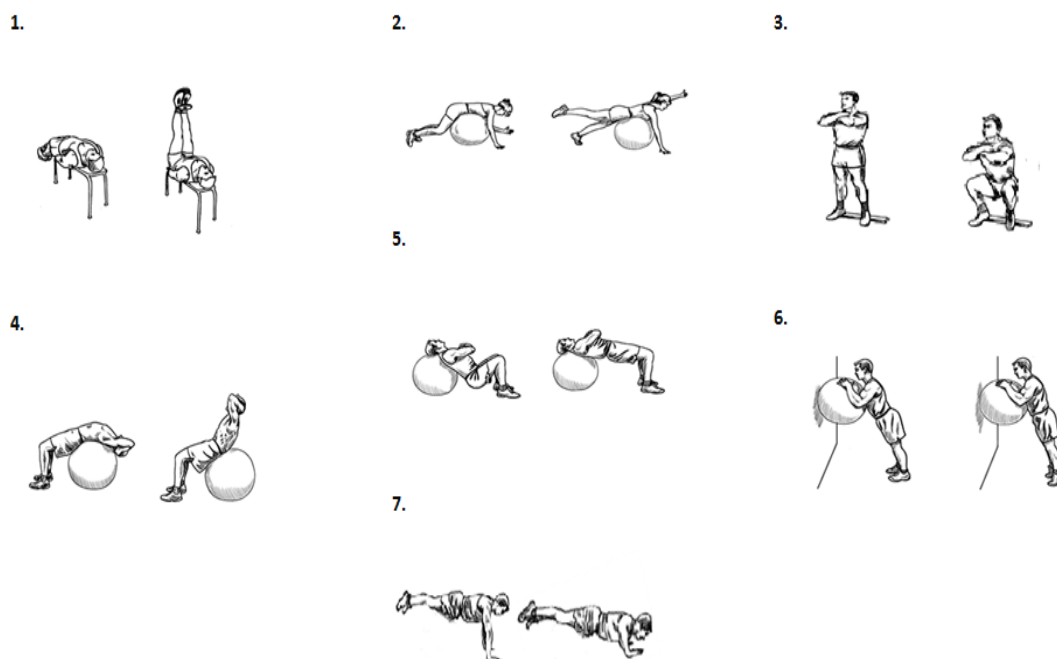


Figura 7 - Circuito de uma semana com competição

5. Motivação

Segundo Singer (1977), trata-se de motivação a insistência em caminhar em direção a um objetivo. O autor afirma que em certas ocasiões, nosso "incentivo" principal, pode ser o alcance de uma recompensa e em outras ocasiões esse "incentivo" pode tomar a forma de um impulso interno para o sucesso, para aprovação de terceiros ou para a auto-realização.

Para Machado (1997), o termo motivação envolve qualquer comportamento dirigido para um objetivo ou um estado interior emocional, que pode despertar interesse ou a dedicação do indivíduo para algo, mesmo precisando esforçar-se para alcançá-lo.

De acordo com Samulski (1995), "motivação caracteriza-se como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação entre fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) ".

A motivação intrínseca tem origem em fatores internos ao indivíduo, esta relaciona-se com a sua forma de ser, os seus interesses, os seus gostos. Neste tipo de motivação, não há necessidade de existir recompensas, visto que a tarefa por si mesma, representa um interesse para o sujeito, algo que ele gosta ou está relacionado com a forma de ele ser. Este tipo de motivação é constante, visto que depende unicamente do sujeito e não de fatores externos. A tarefa deixa de representar uma obrigação, um meio para atingir um fim (recompensa), para representar um fim em si própria. Como é óbvio, a motivação intrínseca está relacionado com a felicidade e com a realização pessoal. Já a motivação extrínseca tem origem em fatores externos ao indivíduo, como qualquer recompensa. O indivíduo faz a tarefa para ser recompensado ou para não ser castigado. A punição ou a recompensa é o "combustível" que faz mobilizar o sujeito. Óbvio que quando retirado, o sujeito vai deixar de se mobilizar, de estar motivado, visto que não tem nada a ganhar nem a perder se não executar a tarefa. Estudos indicam que este tipo de motivação, é muito inconstante, visto que depende de fatores externos. O indivíduo não gosta da tarefa em si, mas gosta da recompensa que a tarefa ao ser executada lhe pode trazer, o que implica necessariamente pouca satisfação e prazer na execução da tarefa.

5.1 Relação atleta/treinador pais/atleta e treinador/pais

No Real Clube Fluvial Portuense durante a época desportiva demos bastante atenção ao fator motivacional. Nesse sentido, durante o início da época organizamos reuniões, tanto com os pais como com atletas, tanto em conjunto como individualmente, onde discutimos a melhor forma de os manter motivados (para o treino e para a competição). Dessa sintonia e entreaajuda entre treinadores, pais e atletas surgiu um bom espirito que acompanhou a equipa ao longo da época dando um alento extra naqueles momentos em que parecia que algo estava a correr menos bem. Os pais dos atletas foram incansáveis no auxílio à equipa técnica neste ponto, colmatando pequenas falhas motivacionais que foram surgindo em determinados momentos da época, em que o cansaço e outros factores exteriores ao treino, os levavam a querer desistir e não lutar com todas as suas forças pelos objectivos pré definidos. Uma das formas que organizamos para motivar os atletas foi atribuir prémios a quem, por exemplo, nunca faltasse, a quem chegasse sempre a horas e a quem cumprisse o treino com o rigor pedido, fazendo os exercícios por completo e com o máximo empenho.

Em suma os objectivos definidos pela equipa técnica no início da época a nível motivacional foi alcançado e os atletas mantiveram-se sempre sérios e motivados durante o treino e competições, correspondendo as exigências da mesma.

6. Competição

A competição é elemento fundamental do desporto, que dá sentido à sua existência, e é nela que a manifestação do desporto se realiza na sua plenitude. Portanto, qualquer acção orientada para o ensino e aprendizagem do desporto não está desvinculada da necessidade de se aprender a competir (Scaglia, 2001).

Finalizando, a competição é muito importante e é aí que se vê os resultados do trabalho que se vem desenvolvendo nos treinos ao longo do ano. De seguida apresentaremos as rotinas de um dia de competição como o aquecimento, a palestra para a prova e a recuperação após a mesma.

6.1 Aquecimento

Outrora denominado aquecimento, hoje em dia designa-se por exercício preparatório para o esforço físico, é uma técnica normalmente praticada antes de atividades desportivas ou de exercícios físicos. Consiste em aumentar gradualmente a intensidade da atividade física, incrementando também a temperatura corporal. Existem dois tipos de aquecimento: o geral e o específico. O aquecimento geral deve possibilitar um funcionamento ativo do organismo como um todo. Para isso devemos fazer exercícios que utilizam os grandes grupos musculares (correr é um bom exemplo). Já o aquecimento específico utiliza exercícios específicos para uma determinada modalidade. Aqui, os exercícios devem utilizar os músculos exigidos no desporto que será feito de seguida.

Os principais objetivos fisiológicos do aquecimento geral são: obter um aumento da temperatura corporal, da temperatura dos músculos e preparação do sistema cardiovascular e pulmonar para a actividade e o desempenho. Devemos elevar a temperatura corporal, pois ao atingir a temperatura ideal, as reacções fisiológicas importantes para o desempenho motor ocorrem nas proporções adequadas para aquela determinada actividade. A velocidade do metabolismo aumenta em função da temperatura, aumentando 13% para cada grau de temperatura. O aumento da irrigação dos tecidos garante um melhor abastecimento de oxigénio e substratos ao tecido. Quando o metabolismo está

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

alto, torna as reacções químicas mais rápidas e mais eficientes. No lado preventivo, o aumento da temperatura resulta numa redução da resistência elástica e da resistência do atrito. Os músculos, os ligamentos e os tendões tornam-se mais elásticos tornando-se menos suscetíveis a lesões ou ruturas. Há também modificações importantes nas articulações, devido a uma série de mecanismos. As articulações aumentam a produção de líquido sinovial, tornando-se mais resistentes à temperatura muscular.

No Real Clube Fluvial Portuense, antes da competição, os atletas realizavam um aquecimento fora de água com alguns exercícios de activação geral e flexibilidade e depois um aquecimento já dentro de água. Dentro de água o aquecimento era diferente em algumas tarefas dependendo da distância das provas que cada um ia realizar, como iremos demonstrar num quadro abaixo apresentado.

Aquecimento de prova	
<u>Provas até 200 metros</u>	<u>Prova com mais de 200 metros</u>
800m escolha	800m escolha
8x 25m estilos - 35`	8x 25m estilos - 35`
4x50 estilo de prova (25 pernas 25 técnica) - 1.15`	4x50m estilo de prova (25 pernas 25 técnica) – 1.15`
8 x 50m (1 rápido / 1 Normal) - 1`	8x50m Ritmo de prova - 1`
2x25m Sprint	1x25m Sprint
100m calma	100m calma

Quadro 4 – Exemplo de aquecimento em função da distância da prova

6.2 Palestra para a prova

Antes de qualquer competição em qualquer modalidade os atletas têm que se preparar fisicamente mas também mentalmente de modo a estarem em perfeitas condições para a obtenção dos resultados pretendidos. Quanto maiores forem os conhecimentos sobre tudo o que interfere na prova, como os adversários as táticas melhor poderá vir a ser a sua prestação. Assim o papel de um treinador será tanto melhor quanto mais variáveis antecipar antes da prova, transmitindo-as aos atletas de modo a estes estarem 100% preparados para ela. Alguns dos fatores mais relevantes a ter em consideração numa prova de nataçao são a distância, a técnica e os adversários. No final da prova os atletas tinham uma pequena conversa com os treinadores em que se

salientava o que correu menos bem e o que se podia fazer para melhorar na próxima.

6.3 Recuperação

Segundo Manso (1999, citado por Luís, 2003), a recuperação consiste num processo básico de regeneração celular que tem lugar após as modificações sofridas pela prática da atividade física intensa.

Na problemática desportiva, com um aumento cada vez maior das cargas de treino, a recuperação ocupa um papel fundamental, tendo que ser cuidadosamente planeada e facilitada pelos mais diversos meios (Horta, 1995).

De facto, após o exercício físico, os processos corporais não retomam imediatamente os níveis de repouso. Depois de um exercício relativamente leve de curta duração, a recuperação é rápida e costuma passar despercebida. Por outro lado, se a actividade for particularmente stressante, como por exemplo, uma prova de 400 metros, ou se a duração da prova é prolongada durante um exercício aeróbio de elevada intensidade, poderá ser necessário um período de tempo considerável para o metabolismo retornar ao nível de repouso (McArdle, 1998).

O processo de recuperação é visto como sendo de particular importância em eventos de Atletismo, Natação, Ciclismo e outros eventos onde os atletas têm de competir em mais do que uma ocasião num mesmo dia (Lattier, 2003).

Na realidade do Real Clube Fluvial Portuense, após cada prova o atleta realiza a sua recuperação em água, nadando entre 10 a 15 minutos num ritmo moderado levando desta forma o seu corpo de volta à calma. De seguida aconselhávamos a ingestão de líquidos e sólidos ricos em hidratos de carbono repondo assim os seus níveis de glicogénio muscular.

7. Resultados

Os resultados são sempre importantes mas em escalões jovens essa importância assume-se menos relevante. Assim quando preparamos/treinamos um jovem atleta é para que ele obtenha resultados mas tendo em consciência que esses mesmos resultados podem não chegar imediatamente. Trata-se de um percurso longo, para o qual devemos estar preparados para que esses resultados possam só vir a aparecer alguns tempos ou anos mais tarde. Levando isto em consideração trabalhamos este ano afincadamente com o intuito de obter resultados no presente, mas conscientes que estaríamos a desenvolver um trabalho de médio a longo prazo. Ao longo do ano houve 3 provas de maior importância, os campeonatos regionais, campeonatos zonais e os campeonatos nacionais e fomos verificando que os resultados foram evoluindo de forma muito positiva, como mostramos anteriormente nos quadros relativos aos records pessoais batidos, e como iremos demonstrar a seguir com os pódios e medalhas ganhas durante estas mesmas provas.

7.1 Campeonatos regionais

Tivemos três campeonatos Regionais ao longo da época.

Nos campeonatos Regionais de Fundo contamos com a presença de 18 atletas, onde obtivemos 14 pódios (1 ouro, 7 pratas e 6 bronzes) e 68 records pessoais nas provas realizadas.

Nos campeonatos Regionais de piscina curta contamos com a presença de 21 nadadores, onde obtivemos 18 pódios (2 ouros, 7 pratas e 9 bronzes) e 62 records pessoais nas provas realizadas.

Nos campeonatos Regionais de piscina longa contamos com a presença de 20 atletas, onde obtivemos 15 pódios (1 ouro, 9 pratas e 5 bronzes) e 50 records pessoais nas provas realizadas.

7.2 Campeonatos Zonais

Nos campeonatos Zonais contamos com a presença apenas de 11 atletas, porque os outros não obtiveram os TAC's (tempos de acesso à competição)

Mestrado em ciências da educação Física e Desporto
Especialização em treino Desportivo

necessários e obtivemos 3 pódios (1 prata e 2 bronzes) e 20 recordes pessoais.

7.3 Campeonatos Nacionais

Até à data de entrega do presente relatório, não foi possível obter estes resultados, pois os campeonatos nacionais de piscina longa realizam-se entre o dia 18 e 20 de Julho de 2014.

8. Conclusão

Este estágio representa o culminar de um ciclo, quer na minha vida pessoal quer na minha vida profissional, onde as dificuldades, o suor e as lágrimas foram uma constante. Apesar de todo o esforço, sinto atingi os objetivos pessoais a que me tinha proposto, sendo o principal deles o contacto real com a prática de modo a colocar em uso os meus conhecimentos teóricos e aquisição de novos. Com a ajuda de todos os meus professores, orientadores e supervisores, esse caminho foi possível e quase sempre extremamente positivo.

Em relação ao trabalho desenvolvido no Real Clube Fluvial Portuense, sinto que, com a ajuda dos todos os intervenientes da instituição esse trabalho foi muito positivo e que ajudei os atletas na sua melhoria quer desportiva quer pessoal, quer social. O contrário também aconteceu, cresci como pessoa e como treinador, devido á interação com os atletas e mesmo com os pais deles que em muitas conversas discutíamos performances estados emotivos e físicos dos mesmos.

Concluindo, salientar que finalizar este estágio constitui mais um momento de aprendizagem e crescimento, naquele que é o trajecto das minhas ambições, já que o nosso potencial de aprendizagem jamais está completo.

9. Referências bibliográficas

Corrêa, C., & Massaud, M. (2004). *Natação na idade escolar*. Rio de Janeiro: Sprint.

Gomes, A. (2005). Liderança e relação treinador atleta em contextos desportivos. (Doutoramento), Universidade do Minho, Braga.

Marques, A. (2004). Sobre a dinâmica da carga do treino dos jovens desportistas. In A. Carvalho (Ed.), *Treino e Avaliação de Força e Potência Muscular* (pp. 37-40). Maia: Edições ISMAI.

Soares, S., Fernandes, R., Carmo, C., Silva, J., & Vilas-boas, J. (2001). *Avaliação qualitativa da técnica em Natação*. Apreciação da consistência de resultados produzidos por avaliadores com experiência e formação similares. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(3), 22-32.