

# ***Relatório de Estágio***

## ***Natação Pura***

Ana Rita Ribeiro Ferreira

**25337**

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei nº. 74/200, de 24 de março, alterado pelos Decretos-Leis n.ºs 107/2008, de 25 de junho, 230/2009, de 14 de setembro e 115/2013, de 7 de agosto)

**Orientadores:** Pedro Faia, Paula Santana

*Maia, 27 de Junho 2016*

## 1. Introdução

A realização deste relatório de estágio advém da integração do 2º Ciclo de Estudos em Educação Física e Desporto com especialização em Treino Desportivo, no meu caso, na modalidade de Natação Pura. A Natação Pura Desportiva é um desporto individual, cíclico e fechado, onde o nadador compete num espaço delimitado, sem interferência do adversário. Um fator que distingue esta modalidade de outras tantas é o facto de esta ser praticada num meio diferente, dentro de água, onde existe uma ação dos membros superiores e inferiores.

Atualmente a Natação Pura é um dos desportos olímpicos mais populares, com dezasseis provas de 50m a 1500m com a duração mínima de 21 segundos até 15 minutos, no caso dos melhores nadadores do mundo (Um percurso de quase cem anos, 2016).

O Grupo Desportivo de Natação de Vila Nova de Famalicão foi a minha escolha como local de estágio para cumprir com as exigências do segundo ano curricular de Mestrado do referido Ciclo de Estudos. A escolha do local de estágio foi previamente ponderada, uma vez que conheço o clube há mais de 20 anos e até à época atual o integrei como nadadora. A opção de ficar “em casa” deveu-se não só pela boa relação que estabeleço com os profissionais que trabalham no clube, mas também, e essencialmente, pela a competência e profissionalismo que estes me podem transmitir.

Este clube foi e é a minha casa como atleta ao longo destes anos, até ao início da presente época desportiva a partir da qual iniciei o meu estágio curricular. Poderia ter sido um estágio realizado, dito na “zona de conforto”, devido à relação que mantenho com o grupo de trabalho (treinadores e atletas), mas ficou longe disso.

Primeiramente, como capitã de equipa foi estranho ocupar o lugar do outro lado da piscina para “comandar” de uma outra forma a minha própria equipa, porém, uma mais valia, porque mesmo como aluna estagiária não há quem reconheça melhor do que eu o esforço e sacrifício que estes nadadores fazem diariamente. Por isso, senti uma maior responsabilidade perante a horas de trabalho que os atletas, agora

também um bocadinho meus, despenderam dentro de água. Num segundo plano, a minha presença como estagiária mudou a minha opinião enquanto atleta, visto que são realidades completamente diferentes e que de certa forma se completam.

Este trabalho pretende descrever do o meu trabalho realizado durante esta época desportiva, assim como, as condições do local de estágio, o clube e a equipa em questão e também o desenvolvimento dos atletas e as suas performances ao longo da época. De referir que foi efetuado um estudo com estes atletas afim de verificar a sua perceção do esforço em relação à carga de treino.