



INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM  
**ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR**

**Mestrado em Desporto com Especialização em  
Treino Desportivo na variante Natação**

Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

ORIENTADORES

Professor Doutor Hugo Louro

Professor Doutor Daniel Marinho

MESTRANDA

Carolina Andrade Silva

Aluna n.º 150500230

Rio Maior, outubro 2022

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM  
**ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR**

**Mestrado em Desporto com Especialização em  
Treino Desportivo na variante Natação**

Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

ORIENTADOR

Professor Doutor Hugo Louro  
Professor Doutor Daniel Marinho

MESTRANDA

Carolina Andrade Silva  
Aluna n.º 150500230

Rio Maior, outubro 2022

## **Agradecimentos**

Em todo este percurso, devo mencionar que aprendi muito, pelo que o meu primeiro agradecimento é dirigido a todos os professores da Escola Superior de Desporto de Rio Maior que me facultaram os seus ensinamentos.

Aos meus amigos que se dispuseram a fazer a leitura crítica do meu trabalho, o meu muito obrigado.

Ao Professor Hugo Louro por todo o tempo disponibilizado e ao Mário Santos pela oportunidade de estagiar na A.E.F.D.

Ao Marc, ao Hélder e à Rute que me valorizaram sempre.

Finalmente, aos meus pais e ao Miguel, agradeço o apoio incondicional e a muita paciência que tiveram ao longo desta minha peripécia académica.

## Índice

Agradecimentos .....	3
Índice de Figuras .....	6
Índice de Tabelas.....	7
Índice de Gráficos .....	9
Lista de Abreviaturas .....	10
Resumo .....	12
Abstract.....	13
Introdução.....	14
Parte I – Realização do Estágio .....	17
1.1. Objetivos do estágio .....	17
1.2. Enquadramento teórico.....	17
1.2.1. Treino de Jovens.....	20
1.3. Caracterização da entidade de estágio .....	21
1.4. Calendarização de atividades de estágio .....	23
1.4.1. Planeamento anual (Anexo M) .....	26
1.4.2. Macrociclo .....	26
1.4.3. Mesociclo .....	26
1.4.4. Microciclo .....	26
1.4.5. Níveis de Intensidade .....	26
1.4.6. Carga .....	27
1.5. Avaliação antropométrica .....	27
1.6. Intervenção.....	29
1.7. Proposta de planeamento .....	32
1.7.1. Planeamento Anual .....	33
1.7.2. Distribuição de Volume – Mesociclo 1 .....	35
1.7.3. Distribuição de Volume – Mesociclo 2 .....	36
1.7.4. Distribuição de Volume – Mesociclo 3 .....	37
1.7.5. Interrupção .....	39
1.7.6. Distribuição de Volume – Mesociclo 4 .....	45
1.7.7. Distribuição de Volume – Mesociclo 5 .....	46
1.7.8. Provas que decorreram fora do planeamento.....	48
1.8. Assiduidade .....	48
1.9. Conclusão.....	50
Parte II – Ansiedade pré-competitiva em atletas de natação.....	51
2.1. Introdução.....	51

2.2.	Revisão de Literatura.....	51
2.2.1.	Ansiedade .....	51
2.2.2.	Competências psicológicas .....	51
2.3.	Objetivo .....	52
2.4.	Instrumentos.....	53
2.4.1.	POMS – Perfil de Estados de Humor.....	53
2.4.2.	SCAT – Sport Competition Anxiety Test .....	53
2.4.3.	CSAI – 2 – Competitive State Anxiety Inventory .....	55
2.5.	Procedimentos.....	56
2.6.	Metodologia .....	57
2.7.	Amostra .....	57
2.8.	Gráficos dos estudos .....	57
2.9.	Conclusão.....	70
2.9.1.	POMS – Perfil de Estados de Humor.....	70
2.9.2.	SCAT – Sport Competition Anxiety Test e CSAI – 2 – Competitive State Anxiety Inventory .....	70
	Reflexão Final .....	72
	Bibliografia .....	73
	Anexos.....	76
	Anexo A - Mobilidade .....	77
	Anexo B - Aquecimento.....	80
	Anexo C - Reforço Muscular.....	81
	Anexo D - Alongamentos.....	82
	Anexo E - Testes.....	83
	Anexo F – Tabela Microciclo .....	84
	Anexo G – Comunicado de suspensão das atividades .....	85
	Anexo H – Ansiedade Competitiva no Desporto .....	86
	Anexo I – Sport Competition Anxiety Test (SCAT).....	89
	Anexo J - Competitive State Anxiety Inventory (CSAI2d).....	91
	Anexo L – Perfis de Estados de Humor (POMS) .....	92
	Anexo M – Microciclos.....	96
	Anexo N - Avaliação antropométrica .....	131
	Anexo O – Tabelas de proposta de tarefas alternativas .....	139
	Anexo P - Certificado Frequência de Formação .....	141

## **Índice de Figuras**

Figura 1 Planeamento enquanto tarefa do treinador .....	18
Figura 2 Organograma da equipa de natação de competição da AEFDTV .....	22
Figura 3 Treinos durante a interrupção .....	40

## Índice de Tabelas

Tabela 1	Intervenção - Avaliação .....	17
Tabela 2	Horário do treino de Infantis AEFDTV .....	23
Tabela 3	Cronograma do gráfico de Gantt .....	23
Tabela 4	Média dos dados dos atletas .....	28
Tabela 5	Estruturação da Intervenção em Estágio .....	29
Tabela 6	Intervenção - Equipa técnica .....	30
Tabela 7	Intervenção – Relatórios.....	30
Tabela 8	Intervenção – Treinos.....	31
Tabela 9	Microciclo de intervenção – Continuação .....	32
Tabela 10	Objetivos gerais e específicos .....	33
Tabela 11	Plano Anual.....	34
Tabela 12	Distribuição de volume - Mesociclo 1 .....	35
Tabela 13	Distribuição de Volume - Mesociclo 2.....	36
Tabela 14	Distribuição de Volume - Mesociclo 3.....	38
Tabela 15	Interrupção - 15 a 20 de janeiro.....	41
Tabela 16	Interrupção - 22 a 27 de janeiro.....	41
Tabela 17	Interrupção - 29 a 3 de fevereiro .....	41
Tabela 18	Interrupção - 5 a 10 de fevereiro .....	42
Tabela 19	Interrupção - 12 a 17 de fevereiro .....	42
Tabela 20	Interrupção - 19 a 24 de fevereiro .....	42
Tabela 21	Interrupção - 26 a 28 de fevereiro .....	43
Tabela 22	Interrupção - 1 a 6 de março .....	43
Tabela 23	Interrupção - 8 a 13 de março .....	43
Tabela 24	Interrupção - 15 a 20 de março .....	44
Tabela 25	Interrupção - 22 a 27 de março .....	44
Tabela 26	Interrupção - 29 a 3 de abril .....	44
Tabela 27	Distribuição de Volume - Mesociclo 4.....	45
Tabela 28	Distribuição de Volume - Mesociclo 5.....	47
Tabela 29	Assiduidade - 1º ao 6º Microciclo .....	49
Tabela 30	Assiduidade - 7º ao 12º Microciclo .....	49
Tabela 31	Assiduidade - 13º ao 18º Microciclo.....	49
Tabela 32	Assiduidade - 19º ao 24º Microciclo.....	49
Tabela 33	Assiduidade - 25º ao 30º Microciclo.....	49
Tabela 34	Assiduidade - 31º ao 35º Microciclo.....	50
Tabela 35	Prestação na prova 50 m livres .....	68

Tabela 36 Prestação na prova 100 m livres .....	68
---	----



## Índice de Gráficos

Gráfico 1 Gráfico de Gantt .....	25
Gráfico 2 Volume e Carga - Mesociclo 1 .....	35
Gráfico 3 Tipo de treino - Mesociclo 1 .....	36
Gráfico 4 Volume e Carga - Mesociclo 2 .....	37
Gráfico 5 Tipo de treino - Mesociclo 2 .....	37
Gráfico 6 Volume e Carga - Mesociclo 3 .....	38
Gráfico 7 Tipo de treino - Mesociclo 3 .....	39
Gráfico 8 Volume e Carga - Mesociclo 4 .....	45
Gráfico 9 Tipo de treino - Mesociclo 4 .....	46
Gráfico 10 Volume e Carga - Mesociclo 5 .....	47
Gráfico 11 Tipo de treino - Mesociclo 5 .....	48
Gráfico 12 Estado de Humor – Atleta I .....	59
Gráfico 13 Estado de Humor – Atleta II .....	61
Gráfico 14 Sport Competition Anxiety Test – Atletas I e II .....	63
Gráfico 15 Estado de ansiedade em competição - Como te sentes agora – Atletas I e II- dia 1 .....	65
Gráfico 16 Estado de ansiedade em competição - Como te sentes agora – Atletas I e II- dia 2 .....	67
Gráfico 17 Estado de ansiedade em competição - Grau em que o sentimento ajuda ou prejudica a performance .....	69

## **Lista de Abreviaturas**

A1 – Aeróbio base/Ligeiro  
A2 – Limiar Aeróbio/Moderado  
A3 – Potência Aeróbia/Vo2 máximo  
AA – Ação Ascendente  
A.E.F.D. – Associação de Educação Física e Desportiva  
AA – Ação ascendente  
AAA – Ação Ascendente Adicional  
AD – Ação descendente  
ADF – Ação Descendente Final  
ADI - Ação descendente inicial  
ALE – Ação Lateral Exterior  
ALI – Ação Lateral Interior  
Av – Avaliação  
B – Bruços  
Bat – Batimento  
Br – Braços  
C – Costas  
Cot - cotovelo  
d – Descanso(a)  
Drt – Direito(a)  
E – Estilo(s)  
Ep – Estilo de prova  
E1 – Estilo1  
E2 - Estilo2  
Esq – Esquerdo(a)  
FC – Frequência Cardíaca  
FPN – Federação Portuguesa de Natação  
I – Intensidade  
L – Livres  
Lac - Lactato  
M – Mariposa  
Máx – Máxima(o)  
M – Microciclo  
MC – Microciclo Competitivo  
MD – Microciclo de Carga/Choque/Pré-competitivo

MG – Microciclo Gradual

MI – Membros Inferiores

MS – Membros Superiores

NC – Nado Completo

NPD – Nataação Pura Desportiva

PH – Posição Hidrodinâmica

PHF – Posição Hidrodinâmica Fundamental

PL – Potência Láctica

Pr – Pernas

RA – Recuperação Ativa

TE – Treino Específico

TL – Tolerância Láctica

TT – Treino Técnico

T30' – Teste de 30 minutos

V – Velocidade

'Minutos

" segundos

% Percentagem

## **Resumo**

Neste relatório, foi elaborado um planeamento de processo de treino fundamentando os diversos passos que devem ser respeitados a partir de uma análise de literatura de vários autores. Depois de concretizado o plano a estagiária tomou novas decisões e relacionou-as com a estratégia seguinte: traçar a época desportiva. A identificação das principais falhas técnicas durante o ensino da natação pura desportiva é desenvolver e assegurar o futuro, garantindo o progresso através da edificação de bases que levará o atleta à máxima performance física e psicológica. O estudo de investigação desenvolvido teve como base dados reais que foram recolhidos através dos questionários POMS – Perfil de Estados de Humor, instrumento utilizado em psicologia para avaliar os estados emocionais e de humor, assim como a variação que lhes está associada; CSAI – 2 – Competitive State Anxiety Inventory, teste que se baseia na distinção conceptual entre ansiedade cognitiva e finalmente o SCAT que é um teste de ansiedade pré-competitiva. Os questionários foram aplicados nos meses de maio e julho com a autorização de todos os participantes e o objetivo foi avaliar as variações do estado de humor na semana antes de uma competição e as diferenças no estado de ansiedade de duas atletas em dia de competição. Concluiu-se que seja importante avaliar os estados de humor dos atletas e propor intervenções para controlar as emoções pois lidar com as emoções antes, durante e após a competição, sobretudo as negativas, é importante para os treinadores e para a obtenção de bons resultados.

Palavras-chave: Ansiedade, Atleta, Treino, Falhas Técnicas, Performance Psicológica, Planeamento.

## **Abstract**

In this report, a training process planning was elaborated, basing the various steps that must be followed from a literature review of several authors. After implementing the plan, the intern made new decisions and related them to the following strategy: to trace the sports season. The identification of the main technical flaws during the teaching of pure sport swimming is to develop and ensure the future, guaranteeing progress through the construction of bases that will lead the athlete to maximum physical and psychological performance. The research study developed was based on real data that were collected through the POMS questionnaires – Profile of Mood States, an instrument used in psychology to assess emotional and mood states, as well as the variation associated with them; CSAI – 2 – Competitive State Anxiety Inventory, a test that is based on the conceptual distinction between cognitive anxiety and finally the SCAT which is a pre-competitive anxiety test. The questionnaires were applied in the months of May and July with the authorization of all the participants and the objective was to evaluate the variations in the state of mood in the week before a competition and the differences in the state of anxiety of two athletes in the day of the competition. It was concluded that it is important to evaluate the athletes' mood states and propose interventions to control emotions because dealing with emotions before, during and after competition, especially negative ones, is important for coaches and for obtaining good results. results.

Keywords: Anxiety, Athlete, Training, Technical Faults, Psychological Performance, Planning.

## **Introdu o**

Ao pensar sobre as razões que explicam o meu interesse pelo treino de alta competição e pela opção de tirar outra formação universitária na área do Desporto, sou levada a confirmar que a razão deste meu desejo está relacionada com a maneira como vivenciei os tempos de atleta e o encanto que a agitação profissional que se seguiu provocou em mim, especialmente as que ocorreram como treinadora em 2018 e 2019. Envolvi-me inteiramente e retirei dessas experiências ensinamentos que me esclareceram acerca do mundo da natação. Aos dezasseis anos comecei a colaborar na estrutura técnica do clube onde nadava e aos dezassete anos comecei a trabalhar. Conclui o ensino secundário em 2009 e ingressei no ensino superior, na licenciatura de Ciências do Desporto da UBI tendo concluido o curso em 2013. Após a licenciatura, a minha experiência profissional esteve sempre relacionada com as áreas do desporto, da natação, do ensino e do treino. Tendo em conta as exigências da minha atividade profissional como treinadora, senti necessidade de adquirir novos conhecimentos, pelo que decidi, 7 anos após a conclusão da licenciatura, ingressar no mestrado em Treino Desportivo – da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Fi-lo com a convicção de que não seria fácil, apesar disso decidi avançar e encontro-me, neste preciso momento, na reta final com a apresentação do relatório de estágio.

No âmbito da ESDRM, o estágio surge no 2  ciclo, com especialização em Treino Desportivo no 2  ano do curso e visa desenvolver um trabalho aut nomo de planeamento e avaliação do processo de treino. Como treinadora principal do escalão de Infantis (19/20) no Município de Odivelas o propósito seria continuar a acompanhar a equipa, infelizmente, houve várias mudanças neste processo de estágio, nomeadamente a alteração do local que passou a ser na Associação Física de Torres Vedras, acompanhando a equipa de Infantis A e B que é uma equipa inconsistente a nível de assiduidade e por isso para o estudo contei apenas com duas atletas Infantis A femininas.

Este estágio divide-se em duas partes fundamentais: Parte I: Realização do Estágio e Parte II: Estudo científico. O objetivo da primeira parte é fazer um enquadramento teórico das funções e tarefas do treinador de natação seguido da avaliação do contexto do planeamento na modalidade desportiva. Depois, é feita uma análise da entidade acolhedora, caracterizando os recursos disponíveis, incluindo a equipa e os atletas em questão. Posteriormente, são definidos os objetivos (gerais e específicos) a atingir ao longo do Estágio, as estratégias de intervenção bem como os processos de controlo e avaliação. Na Parte II é feita uma introdução ao trabalho, apresentada a metodologia a utilizar e as limitações existentes. Este estágio será realizado na Associação Física e Desportiva de Torres Vedras e contará como orientadores acad micos o Professor Doutor Hugo Louro e o Professor Doutor Daniel Marinho.

Planear é preparar decisões para alcançar objetivos específicos tendo como finalidade melhorar o uso e gestão dos recursos bem como a qualidade dos ambientes naturais e sociais. Na educação a existência de um planeamento por parte dos professores é fulcral para levar os alunos a atingirem competências que os tornarão cidadãos enriquecedores para uma sociedade cada vez mais complexa e exigente (Raposo, 2017). Existe um modelo de análise da relação pedagógica no treino em alta-competição constituído por variáveis sendo que uma delas, o processo. Os familiares fazem parte desta variável e os valores bem como a educação vêm, geralmente de casa e apesar de ser uma variável substancial, na minha opinião, é das mais difíceis de controlar. Na competição de natação, os treinos são diários e, a partir de uma certa fase, bidiários assim como competições que duram fins de semana inteiros e geralmente acontecem todos os meses. Se estivermos a falar de um escalão de atletas Infantis (12-14 anos) há uma grande possibilidade de que os atletas ainda não sejam suficientemente autónomos para irem sozinhos para o treino ou do treino para casa e por isso tem de existir uma grande predisposição de quem os leva e vai buscar, seja às seis da manhã ou às dez da noite. Aqui começa o processo da relação entre treinador atleta que, vai obrigatoriamente ser um triângulo entre treinador - pais – atletas, e que muitas vezes é complicado de gerir e nos pode deixar condicionados na intervenção no treino. Para além dos familiares, treinadores e atletas, fazem parte desta variável dirigentes, médicos, massagistas e psicólogos que tendem a ter também um papel fundamental nesta intervenção. Outra das variáveis pertencentes a este modelo é o presságio que engloba o mais importante no papel do treinador, nomeadamente os valores que este passa aos atletas. O treinador deve apresentar os objetivos gerais para o grupo (objetivos são mais importantes do que resultados), tais como assiduidade, disciplina, rotinas de pré e pós treino, informar quando vão faltar. É preciso estudar a questão de estarmos a formar pessoas para o futuro. Disciplina, humildade e persistência são grandes fatores de sucesso na sociedade. Juntamente com os valores, desta variável fazem parte a experiência, conhecimentos, motivação, personalidade e formação inicial (Rosado & Mesquita, 2008). É importante que o treinador esteja motivado e saiba o que está a fazer.

A variável contexto resume as duas variáveis anteriores. É imprescindível no desenvolvimento dos atletas e necessário o envolvimento por parte de todos e evidentemente que haja uma boa relação interna. O nível do atleta não pode ser avaliado apenas pelos resultados, mas sim pelo conjunto de valores que lhe são colocados.

Retrocedendo um pouco no tempo, antes da etapa de alta competição é fundamental haver coerência no ensino nas escolas de natação. É feita uma divisão por idades e escalões e para cada um deles e é necessário haver um planeamento anual onde vão ou devem ser adquiridos os conhecimentos necessários para uma evolução bastante significativa.

Este planeamento de conteúdos, a ordem com que se expõem e a atenção na ação com que o treinador deve estar na sessão de trabalho, é importante para a aprendizagem do atleta. O planeamento deve estar ao serviço da otimização do processo ensino-aprendizagem facilitando o trabalho do treinador e a obtenção de resultados positivos do atleta. Resumindo: é preciso observar, crucial identificar e fundamental intervir.



## Parte I – Realização do Estágio

### 1.1. Objetivos do estágio

- I. Recolha de informações relacionadas com a temática, aplicando técnicas de recolha, tratamento de dados e informações no contexto de treino técnico específico
- II. Reunir dados e informações para a elaboração do plano de intervenção
- III. Planeamento e periodização das épocas desportivas
- IV. Dominar o conceito de treino subjacente à prática de treinadores de referência na natação
- V. Realizar avaliações mensais em contexto de treino (água e seco) e em contexto de prova (Tabela 6).

**Tabela 1**

*Intervenção - Avaliação*

Intervenção	Data	Duração
Avaliação dos atletas em contexto de treino (seco)	19/12/20	2h
Relatório de dados de avaliação	23/12/20 – 28/12/20	16h
Avaliação dos atletas em contexto de treino (água)	04/01/21 – 05/01/21	4h
	1/02/21 – 2/02/21	
	15/03/21 – 16/03/21	
	12/04/21 – 13/04/21	
	10/05/21 – 11/05/21	
	14/06/21 – 15/06/21	
Avaliação em contexto de prova	Todas as provas	8h
Teste T'30	26/05/21	30'

### 1.2. Enquadramento teórico

O início da formação de treinadores coincide com o evento que maior repercussão teve nos últimos tempos: os Jogos Olímpicos (Iguaran, 1972), que induz a uma avaliação do desenvolvimento nacional, o que incentivou cada país a apresentar a melhor elite de atletas (Resende, 2009). Esta necessidade de superação e reconhecimento internacional por elevada exposição, proporcionou um aumento significativo da investigação (Resende, 2009) e a necessidade de formar e qualificar Treinadores (Rosado & Mesquita, 2008), para desempenhar funções no âmbito do Desporto de rendimento (Vargas-Tonsing, 2007). Segundo Resende (2009), o treinador é um elemento decisivo no desenvolvimento pessoal social e desportivo do praticante e têm oportunidades sublimes de influenciar positivamente o desenvolvimento de atitudes e comportamentos dos jovens, proporcionando assim a sua integração social e a promoção de estilos de vida conducentes de uma vida saudável. A modalidade

natação, especificamente, requer o entendimento das técnicas de nado (Marinho, 2003, 2010), as regras, a fisiologia humana em repouso e em exercício, e de muitas outras capacidades que promovam a melhoria do desempenho desportivo do nadador.

O treinador deve proporcionar aos nadadores iniciantes o poder das habilidades básicas dos nados, bem como a introdução ao treino (Alves, 2002), vivências competitivas e desejo em nadar competitivamente. Posto isto o planeamento é um importante passo na preparação dos atletas e das equipas. Deixou de ser um ato concentrado na relação treinador – atleta para passar a ser um trabalho sistemático de conhecimento, programação e avaliação. Segundo Raposo (2017), o planeamento é o processo de organização do desenvolvimento da preparação desportiva dos atletas, garantindo a continuidade de progressão da capacidade de rendimento, possibilitando, assim, que a obtenção dos melhores resultados desportivos aconteça na idade do alto rendimento. Tendo em conta que a preparação de um atleta para alcançar a etapa dos resultados de alto rendimento se processa ao longo de dez a doze anos, exige que se estabeleçam planeamentos com um período de tempo prolongado. O incumprimento destas premissas pode afetar o desenvolvimento da personalidade do jovem praticante, bem como o organismo e a mente do mesmo (Martin et al., 2001).

O planeamento representa um importante instrumento para a consecução de um treino mais estruturado, mais bem organizado e mais lógico (Figura 1).



**Figura 1**

*Planeamento enquanto tarefa do treinador*

A organização deste plano exige do treinador a responsabilidade de estruturar e organizar o treino num conjunto de tarefas:

- Planear a época desportiva – plano anual, observações e registo, análise do treino;
- Programar a periodização – fatores do treino e dinâmica das cargas;
- Aplicar metas e objetivos – hábitos alimentares, melhorar o desempenho e concentração, participar nas provas mais importantes;
- Observar as capacidades dos atletas – técnica, flexibilidade, força, velocidade e resistência;
- Analisar as condições de treino – recursos humanos, materiais e económicos;
- Concluir;
- Tomar decisões.

O plano deve respeitar os princípios e normas do treino e tem como objetivo prever uma sequência lógica das tarefas necessárias ao concreto desenvolvimento do atleta, no sentido de este obter os melhores resultados desportivos (Rama, 2016). Deste modo, a preparação do atleta assenta no total respeito pelos princípios e normas que regulam o treino desportivo, aos quais o treinador deve dar a maior atenção:

- Preparação geral e específica;
- Continuidade do processo de treino;
- Aumento progressivo da carga;
- Alternância dos conteúdos do treino.

O treinador não é a única fonte de feedback. Este tipo de informação pode ser estabelecido por outros significativos, por exemplo, os próprios colegas e os pais. A importância destas fontes de feedback não deve ser ignorada pelo treinador e estes elementos devem ser envolvidos de forma a garantir a conformidade dos esforços. O feedback pedagógico é definido como um comportamento do treinador de reação à resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma prática (Conceição et al., 2012). A transmissão de um feedback é antecedida por uma sequência de operações onde se incluem: a observação da execução para determinar as suas características mais importantes, diferenciando entre características corretas e incorretas, determinação de como a resposta deve ser mudada para atingir o objetivo que se deseja e, finalmente, a transformação dessa informação para que possa ser compreendida e aceite pelo atleta. Se todas estas operações se realizarem com êxito, delas resultará um feedback acertado (Aleixo & Vieira, 2012).

Para haver um bom feedback é preciso haver comunicação pois é uma tarefa decisiva no conhecimento e consciência de resultados assim como na motivação. O principal objetivo do feedback é desenvolver as competências motoras, a autonomia e a responsabilidade em determinadas tarefas (Woodman, 1993). As principais variáveis que determinam o sucesso do feedback pedagógico são observação e identificação do erro, reação, instrução e comunicação eficazes; liderança, respeito, controlo, objetividade, motivação, reflexão, equidade, concentração, positividade, demonstração e afetividade. A correção dos erros faz-se, predominantemente, através do feedback pedagógico que pode ser determinado como um comportamento do treinador de reação à resposta motora de um atleta, tendo por objetivo alterar essa resposta, no sentido da obtenção ou realização de uma habilidade desportiva. O processo do reconhecimento de erros é uma tarefa particularmente complexa. Este diagnóstico deve resultar de uma série de perguntas que o treinador e o atleta colocam a si mesmos (Aleixo & Vieira, 2012).

A técnica, ou modelo técnico são definidos como um padrão de movimento generalizado reconhecido como ideal por todos - vem sendo encarado como um conceito chave no

treino da NPD. O erro técnico acontece quando o nadador desempenha um movimento de forma imperfeita quando comparado com o modelo técnico (Campaniço & Silva, 1998).

O drill é considerado uma tarefa motora que tem como objetivo corrigir erros técnicos e melhorar a eficiência técnica. Pode ser categorizado como: (i) analítico; (ii) de contraste; (iii) exagero e; (iv) progressivo. O drill analítico caracteriza-se pela prática parcial de um aspeto isolado ou particular de uma ação segmentar (Lucero, 2008). O drill de contraste recorre à prática da ação em duas condições (uma mais eficiente e outra menos eficiente) resultando a identificação das diferenças entre cada uma. Ao preferir um drill que evoca o exagero, considera-se que a ação é realizada de forma exagerada no sentido de o atleta entender a técnica pretendida. Por fim, o drill progressivo que se inicia com uma ação segmentar e/ou sincronização inter-segmentar mais básica, que será realizada sucessivamente em condições mais complexas.

Neste tipo de tarefa é muito importante que o atleta conheça a sua finalidade, pense e sinta o que está a treinar, não tenha pressa e perca o tempo que for necessário com cada exercício para identificar os problemas e fazer as alterações necessárias e, por fim preocupar-se com a qualidade do exercício e não com a quantidade.

As tarefas de drill devem ser aplicadas:

- No aquecimento para estabelecer uma base para o resto do treino (Neiva et al., 2011, 2017);
- Entre séries para lembrar o nadador da técnica correta enquanto estão a treinar no duro;
- Entre séries para lembrar o nadador do objetivo de nadar com eficiência;
- No dia da prova, como parte do aquecimento, permitindo que o nadador pratique a braçada ideal;
- Durante o período de férias para manter o condicionamento e praticar a economia de nado e melhorar a eficiência para a próxima época.

### **1.2.1. Treino de Jovens**

Na natação pura, 80% das provas nas principais competições na categoria de Infantis, são cumpridas em distâncias entre os 50m e os 200m, os regimes de treino privilegiam o volume de treino com intensidades bastante inferiores às que ocorrem durante as competições (Mujika, 2010). Para as crianças e adolescentes, que se preparam para o mesmo programa competitivo dos nadadores mais velhos, o volume é apresentado como o principal fator

na prescrição do treino, condicionando o desenvolvimento das técnicas de nado e tornando os treinos menos atrativos (Lang, & Light, 2010).

Os fatores técnicos são fundamentais nas fases iniciais da carreira dos nadadores. Sendo o início da adolescência a fase mais adequada para o desenvolvimento coordenativo, torna a categoria de Infantis na NPD a altura ótima para aprimorar a técnica.

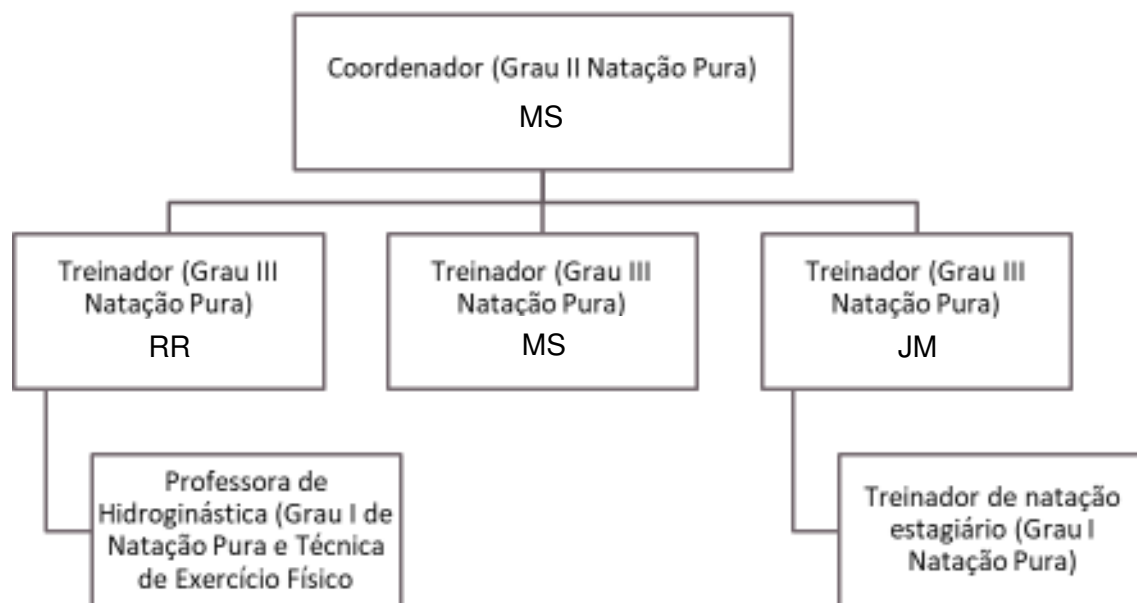
Os jovens nadadores devem participar na maior variedade de provas possível e aprender a cumprir várias técnicas e táticas competitivas. Deve por isso existir, nos momentos competitivos, maior preocupação pela avaliação do desenvolvimento das capacidades físicas mais adequadas para cada idade, desenvolver os princípios básicos de prova e aprender a ajustar o esforço durante o treino. A maior variabilidade de diferentes zonas de intensidade e distâncias que vão sendo introduzidas, só terão efeito se os nadadores foram capazes de respeitar as velocidades de nado impostas, o que nem sempre é fácil para os mais jovens.

### **1.3. Caracterização da entidade de estágio**

Fundada em 1925 no centro de Torres Vedras, a Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras (AEFDTV) é uma das maiores e mais antigas instituições torrienses em atividade e conta com mais de 10 000 sócios e mais de 400 atletas federados. O desporto federado nesta instituição inclui natação, artes marciais, basquetebol, dança, esgrima, ginástica, hóquei, e patinagem artística. Intrínseco à natação a Física disponibiliza o escalão de pré competição destinado a crianças até aos 11 anos que demonstrem capacidades para no futuro integrarem as equipas de competição, que reúne todos os atletas pertencentes às categorias estipuladas pela Federação Portuguesa de Natação (FPN, 2005).

Para além destas modalidades, a AEFDTV dispõe do Espaço Saúde Física, que inclui serviços como Sala de Exercício e Saúde, Consultas Médicas de Fisiatria, Psicologia, Nutrição e Terapia da Fala, Fisioterapia, Hidroterapia, Pediatria, Neurologia Respiratória, Neuromusculo-esquelética; Desporto, Ortopedia e Correção Postural.

Na figura 2 apresenta-se o organograma da equipa de natação, pré-competição e competição, que inclui um coordenador, três treinadores, um professor e uma professora de hidroginástica.



**Figura 2**

*Organograma da equipa de natação de competição da AEFDTV*

O coordenador de natação da Associação de Educação Física de Torres Vedras é responsável pela recruta e seleção dos profissionais e estagiários, define objetivos para a equipa, organiza todas as atividades e horários relacionados com a piscina, supervisiona os professores, treinadores e estagiários, mantém a equipa organizada e focada nos objetivos. Tem formação de treinador de natação Grau III para dar aulas de natação e treinos de natação pura se for necessário. É também da sua responsabilidade garantir que a piscina seja mantida em boas condições sanitárias, coletar amostras de água da piscina e enviar a um laboratório para análise.

Os treinadores, ambos com o Grau III são responsáveis por todos os níveis de natação pura da AEFDTV. Lideram e gerem a equipa, analisam o desempenho dos atletas, registam a assiduidade e pontualidade, fazem o planeamento dos treinos e dos eventos nas quais a equipa pode participar, e acompanham a equipa em todas as provas. O treinador de natação estagiário deve cumprir horários e todas as funções que lhe são atribuídas, acompanha as aulas de bebés, adaptação ao meio aquático e aprendizagem e faz os relatórios diários das mesmas para obter o Grau I de treinador de natação. A professora de Hidroginástica, com o Grau I de treinadora de natação e a cédula de técnico de exercício físico é responsável por programar e lecionar as aulas de hidroginástica da AEFDTV.

No caso dos infantis, os treinos semanais são efetuados das 18h20 às 20h30 min, sendo que ao sábado o horário definido é da parte da manhã, das 8-10h (Tabela 2).

**Tabela 2***Horário do treino de Infantis AEFDTV*

Dia da Semana	Horário do treino
2 <sup>a</sup>	18h20 – 20h30
3 <sup>a</sup>	18h20 – 20h30
4 <sup>a</sup>	18h20 – 20h30
5 <sup>a</sup>	18h20 – 20h30
6 <sup>a</sup>	18h20 – 20h30
Sábado	8h00 – 10h00

#### 1.4. Calendarização de atividades de estágio

A tabela seguinte representa a calendarização do estágio e é extremamente importante pois é aqui que estão indicadas as tarefas de maior importância, assim como os momentos da sua realização que orientam a estagiária numa escala temporal genérica.

**Tabela 3***Cronograma do gráfico de Gantt*

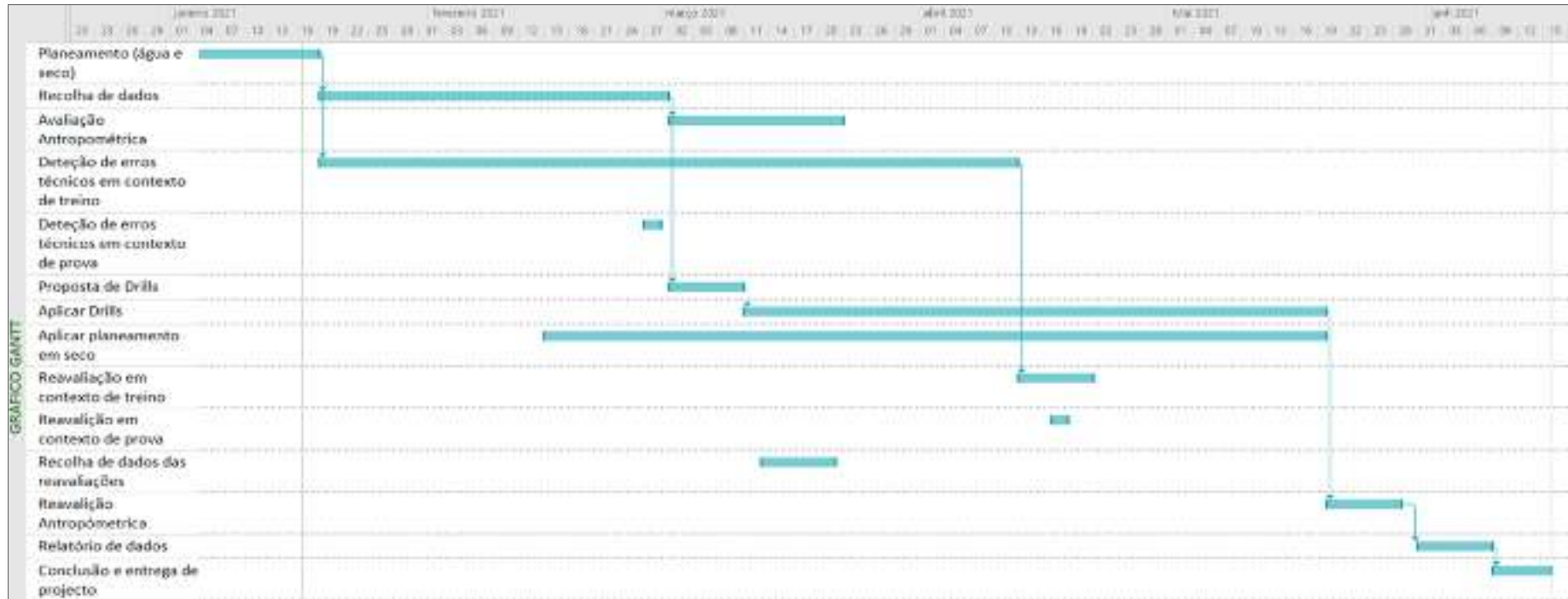
	Modo de	Nome da Tarefa	Duração	Início	Conclusão	Predecessoras
1		Planeamento (água e seco)	11 dias	Seg 04/01/21	Seg 18/01/21	
2		Recolha de dados	30 dias	Ter 19/01/21	Seg 01/03/21	1
3		Avaliação Antropométrica	15 dias	Ter 02/03/21	Seg 22/03/21	2
4		Deteção de erros técnicos em contexto de treino	60 dias	Ter 19/01/21	Seg 12/04/21	1
5		Deteção de erros técnicos em contexto de prova	2 dias	Sáb 27/02/21	Dom 28/02/21	
6		Proposta de Drills	7 dias	Ter 02/03/21	Qua 10/03/21	2
7		Aplicar Drills	50 dias	Qui 11/03/21	Qua 19/05/21	6
8		Aplicar planeamento em seco	68 dias	Seg 15/02/21	Qua 19/05/21	
9		Reavaliação em contexto de treino	7 dias	Ter 13/04/21	Qua 21/04/21	4
10		Reavaliação em contexto de prova	2 dias	Sáb 17/04/21	Dom 18/04/21	
11		Recolha de dados das reavaliações	7 dias	Sáb 13/03/21	Dom 21/03/21	
12		Reavaliação Antropométrica	7 dias	Qui 20/05/21	Sex 28/05/21	7,8
13		Relatório de dados	7 dias	Seg 31/05/21	Ter 08/06/21	12
14		Conclusão e entrega de projecto	5 dias	Qua 09/06/21	Ter 15/06/21	13

O planeamento e calendarização apresentados servem para definir os momentos mais importantes da época desportiva, assim como das tarefas a realizar em cada um dos estudos (Gráfico 1). A partir destes gráficos oriento a minha intervenção enquanto estagiária considerando as tarefas a desenvolver na entidade acolhedora, e a metodologia das investigações a realizar. É de salientar que a calendarização foi realizada em setembro pelo que as datas apresentadas podem ter sofrido alterações, assim como todos os momentos em contexto de prova (recolha de dados, avaliação, reavaliação, deteção de erros) que não foram postos em prática devido à legislação da Associação de Natação de Lisboa que impediu que os estagiários estivessem presentes nas provas.



## Gráfico 1

### Gráfico de Gantt



Uma das principais vantagens de criar um planeamento é conseguir manter um ritmo de desenvolvimento planeado para a equipa. É ter um encadeamento lógico entre os treinos para melhorar a perceção da equipa relativamente ao seu progresso e permitir acertar todos os detalhes com calma para poder haver uma melhor organização financeira da empresa. O planeamento anual foi constituído pelas provas, competições e o número de sessões de água e de preparação física previstas no início da época.

#### **1.4.1. Planeamento anual (Anexo M)**

A Associação de Educação Física e Desportiva não dispõe de plano de carreira formal, no entanto tem algumas linhas orientadoras genéricas para a carreira de um nadador das quais se destacam: não haver treinos diários no escalão de Infantis, não treinar nos feriados, fazer uma semana de férias no Natal e na Páscoa, quatro dias no Carnaval e ter um dia de descanso após competições. Todos estes dias de descanso, reduzem bastante os volumes de nado expectáveis.

#### **1.4.2. Macro ciclo**

Os Macro ciclos são períodos de preparação em que se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino de modo a realizar um desempenho competitivo de destaque. A quantidade de macro ciclos ao longo de um ano de treino ou época desportiva dá sequência a uma classificação do tipo de periodização escolhida para se utilizar (Alves, 2012a, 2012b).

#### **1.4.3. Mesociclo**

Os Mesociclos são considerados subfases dos macro ciclos, tendo por isso de uma duração mais curta. Têm como principais objetivos o desenvolvimento de uma determinada qualidade ou funcionamento através das alterações de carga, evitando situações de fadiga excessiva e potenciando a curva de forma de cada atleta.

#### **1.4.4. Micro ciclo**

O Micro ciclo é uma estrutura que organiza e assegura a coerência das cargas ao longo de uma sequência determinada de sessões de treino, entre 3 e 10 sessões, sendo que o mais normal é a duração de uma semana (Alves, 2012a, 2012b).

Os objetivos a curto prazo são atingidos micro ciclo a micro ciclo.

#### **1.4.5. Níveis de Intensidade**

A1 – Aeróbio Base (aquecimento, trabalho técnico, recuperação ativa)

Intensidade inferior a 70 ou 75% do melhor tempo

FC oscila entre as 20 e 24 pulsações por cada 10s

A2 – Limiar Aeróbio

Intensidade de 75 a 90% do melhor tempo

FC nesta zona encontra-se entre as 25 e 27 pulsações por cada 10s

A3 – Potência Aeróbia/Vo2 Max

Intensidade de 90 a 95% do melhor tempo

FC oscila ronda as 28/29 pulsações por 10s

PL – Potência Lática (valores máximos de Lactato)

FC máxima dos atletas

Intensidade – ritmo de prova

TL – Tolerância Lática (trabalho de capacidade anaeróbia lática)

FC máxima dos atletas

Intensidade – ritmo de prova

Velocidade – distâncias curtas à máxima velocidade (Maglischo, 1993, 2003)

FC máxima dos atletas

Intensidade – Execução máxima contínua

#### **1.4.6. Carga**

Por definição, a Carga “Considera o volume total da semana a dividir pelo volume arbitrário (metros em cada patamar bioenergético X Coeficiente de Intensidade), os coeficientes utilizados foram A1-1, A2-1.5, A3- 2, TL, PL e Velocidade – 4.” (Figueiredo et al., 2008).

### **1.5. Avaliação antropométrica**

A avaliação antropométrica é o que nos permite saber como o corpo é formado e pode ajudar a determinar a saúde física dos atletas. Nesse caso, uma vez obtidos os resultados da antropometria, podemos modificar a sua dieta para melhorar o desempenho. Por exemplo, no caso de um fundista (nadador de longas distâncias), será benéfico ter um baixo teor de gordura. Alguns dos dados mais importantes são: altura, peso, índice de massa corporal, circunferências e dobras cutâneas.

Para que a avaliação seja feita de forma correta, são necessários equipamentos como balança digital e adipómetro clínico manual (Anexo N). Para além da avaliação antropométrica foram realizados testes para avaliar a força explosiva dos membros inferiores – teste de impulsão vertical e standig broad jump -, aptidão aeróbia – yoyo (8 km/h) -, tempo de reação da parte superior do corpo, rapidez e coordenação – plate tapping test- e frequência cardíaca. Para medir a frequência cardíaca em repouso os atletas colocaram os dedos indicador e

médio na parte lateral esquerda do pescoço e contaram, durante 1 minuto quantas pulsações ocorreram. Para medir a FC<sub>máx</sub> utilizámos a fórmula  $FC_{máx} \text{ (bpm)} = 220 - \text{idade}$  e para calcular o volume máximo de oxigénio usámos a fórmula  $VO_2 \text{ máx (ml/min/kg)} = \text{distância yoyo} \times 0,0084 + 36,4$

Na tabela seguinte está apresentada a média e o desvio-padrão dos valores dos dados dos atletas relativos às medidas e testes efetuados.

**Tabela 4**

*Média dos dados dos atletas*

Média de dados dos atletas						
Idade	11,33 ± 1,11		Anos de Prática		8,5 ± 2,06	
Medidas Antropométricas		Pregas		Testes		
Estatura	154 ± 12,33 cm	Peitoral	9,33 ± 4,61 mm	Força	Impulsão Vertical (cm)	26,25 ± 4,90 cm
Estatura sentado	119,33 ± 6,42 cm	Axial	8,17 ± 4,52 mm			
C.M.I.	34,67 ± 7,09	Subescapular	9,83 ± 4,56 mm		Standing Broad Jump (cm)	144,33 ± 4,85 cm
Massa corporal	50,43 ± 12,61 Kg	Tricipital	14,5 ± 4,86 mm			
I.M.C.	21,07 ± 4,35 kg/m²	Abdominal	12 ± 5,86 mm	Número de Percursos		25,2 ± 2,71
Segmentos		Supra-iliaca	6,83 ± 3,62 mm	Distância		504 ± 54,26 m
Bi-Acromial	28,17 ± 4,02 cm	Crural	16,33 ± 3,64 mm	Tempo		4,44 ± 0,06 s
M.S. Direito	61,67 ± 4,15 cm	Total	77 ± 27,13 mm	Frequência Cardíaca		143,2 ± 20,61 bpm
M.S. Esquerdo	60,17 ± 3,29 cm			VO2 Máximo		39,93 ± 1,63 mL/kg·min
Envergadura	150 ± 8,94 cm	Formula	1,08 ± 0,01	%VO2 Máximo		33,94 ± 1,39
Perímetros						
Torácica	71,83 ± 10,12 cm	% Massa Gorda	9,41 ± 3,76	VO2 Treino		30,27 ± 2,43 mL/kg·min
Cintura	71 ± 10,71 cm					
Quadril	85,17 ± 9,08 cm	% Massa magra	90,59 ± 3,76	% intensidade		0,73 ± 0,04
C/Q	0,83 ± 0,06 cm					
Frequência Cardíaca		Kg Massa Gorda	5,2 ± 3,00	Velocidade de treino	km/h	8,11 ± 0,74
Repouso	80,67 ± 34,52 bpm				m/km	7,47 ± 0,80
Máxima (predita)	208,67 ± 1,11 bpm	Kg Massa magra	45,24 ± 9,78	Plate Tapping	Direito (s)	66 ± 6,20
Reserva	128 ± 34,18 bpm				Esquerdo (s)	60,2 ± 7,81

## 1.6. Intervenção

A investigação mais recente sobre o feedback pedagógico tem-se centrado sobre o modo como os praticantes processam a informação que lhes é dirigida, tendo-se concluído que muita da informação não é retida, que muita informação recebida é transformada (reinterpretada) pelos praticantes e que diferentes formas de organização das mensagens apresentam níveis de memorização diferentes (Januário et al., 2006).

Uma outra dimensão decisiva do aperfeiçoamento do feedback passa pela mestria de treinadores e atletas alinharem as suas opiniões acerca dos erros e de os treinadores serem persuasivos, garantindo a consciência e a aprovação da informação transmitida.

Existem indicadores científicos que enaltecem a importância da atuação do treinador quando se tem em vista a eficiência geral da organização. O treinador é considerado aquele que mais poderá cooperar com o alcance ou não dos objetivos da organização e é obviamente um elemento determinante na formação global do atleta, atuando nos domínios de construção do carácter e da personalidade, da integração social e da conquista de conhecimentos técnicos e táticos de uma modalidade específica.

Com base na importância dada à necessidade de eficiência na intervenção, torna-se imprescindível programar a época desportiva bem como tudo o que envolva a organização do planeamento.

O estágio teve início no dia 15 de dezembro de 2020 e terminou no dia 9 de dezembro de 2021 (Tabela 5)

**Tabela 5**

*Estruturação da Intervenção em Estágio*

Calendarização	
Início	15/12/2020
Fim	09/12/2021
Horas semanais	13

As reuniões são essenciais para a comunicação e o relacionamento interpessoal dentro das entidades. Devem fazer parte da dinâmica, melhorando o desempenho de toda a equipa em prol dos seus objetivos e pontos de vista, ajudam a definir metas, a gerar união na equipa, a manter todos informados em torno das decisões e a criar estratégias. Foram estipuladas reuniões semanais e/ou mensais com a coordenação, a equipa de treinadores e os pais ao longo de toda a época. As reuniões com o coordenador foram úteis para expor as dificuldades ao longo do estágio, apresentar sugestões de melhorias, requisição do material necessário para as avaliações e autorização para as mesmas. As reuniões com os treinadores foram mais frequentes uma vez que era necessário discutir aspetos técnicos, sugerir al-

terações ao longo do treino e ficar a par de todos os eventos e provas. Com os pais as reuniões serviam essencialmente para informações gerais do calendário desportivo, possíveis alterações nos horários e também para os tentar sensibilizar sobre a importância da assiduidade e pontualidade nos treinos, devido descanso e alimentação equilibrada (Tabela 6).

**Tabela 6***Intervenção - Equipa técnica*

<b>Intervenção</b>	<b>Data</b>	<b>Duração</b>
Reunir com o coordenador	15/15 dias	2h
Reunir com a coordenação	Todas as semanas	30'
Reunir com os treinadores	3x por semana	30'
Reunir com os pais	Todos os meses	1h
Supervisão de tarefas	9/01/2021	17h
	10/17/24 de abril	
	8/15/22 de maio	
	5/19/26 de junho	
Controlo de tempos	Todas as semanas	20'

Para reunir, organizar e reportar todos dados necessários, estão, nas seguintes tabelas, estabelecidas as datas e a duração das etapas pretendidas para a execução dos relatórios e treinos de intervenção (Tabela 7). Durante um mês praticamente consecutivo, antes do início do estágio elaborei o planeamento anual que contou com 35 microciclos. Nos primeiros dias de estágio, com a colaboração do treinador do escalão de Infantis foi feita a recolha geral de dados dos atletas e iniciámos a elaboração do plano de treino de força de acordo com os mesmos e a disponibilidade de horários. No dia 15 de janeiro fomos obrigados a improvisar um plano de treino por tempo indefinido para os atletas se manterem ativos e motivados enquanto estavam em casa. Durante esse período foi possível tirar uma formação certificada (fundamentos de aprendizagem e desenvolvimento motor). Em março, entre os dias 18 e 23 apliquei os questionários para a elaboração da segunda parte do relatório de estágio e durante 4 dias consecutivos fiz a análise dos mesmos.

**Tabela 7***Intervenção – Relatórios*

<b>Intervenção</b>	<b>Data</b>	<b>Duração</b>
Planeamento	14/08/2020 – 19/09/2020	70h
Recolha de dados	15/12/20	4h
Planeamento – força, definição de horários	16/12/20 – 21/12/20	16h
Improvisação do planeamento em seco (casa) – contexto pandémico	15/01/21 – 03/04/21	134h
Formação certificada – Fundamentos de aprendizagem e desenvolvimento motor	02/02/2021 – 11/03/2021	4h
Questionário – perfil de estados de humor	18/05/2021 – 23/05/2021	3h
Questionários CSAI e SCAT	22/05/2021 – 23/05/2021	1h
Análise de respostas dos questionários	24/05/2021 – 28/05/2021	10h

Um dos meus objetivos ao longo do estágio seria implementar um tipo de treino mais específico (partidas e viragens/saídas e chegadas) durante 30 minutos no final de cada treino e aumentar a frequência dos treinos de força, mobilidade e flexibilidade (Tabela 8). Apenas metade deste objetivo foi cumprido.

**Tabela 8**

*Intervenção – Treinos*

<b>Intervenção</b>	<b>Data</b>	<b>Duração</b>
Treino de força	3x por semana	1h
Treino de Mobilidade	6x por semana	30'
Treino de flexibilidade	6x por semana	30'
Treino específico de partidas	3x por semana	30'
Treino específico de viragens	4x por semana	30'
Treino específico de saídas	3x por semana	30'
Treino específico de chegadas	2x por semana	30'

#### Pré-época (1 a 12 de setembro)

A pré-época realiza-se entre os dias 1 e 12 de setembro antes de os atletas regressarem à piscina. O principal objetivo é introduzir a preparação física gradualmente uma vez que os atletas ficam pelo menos durante o mês de agosto sem treinar.

Os exercícios definidos para a pré-época são:

Aquecimento:

Corrida continua – 10 minutos (1/9 a 5/9)

Corrida 4 x 5' com 1' intervalo (6/9 a 12/9)

Mobilidade geral 15 minutos

Parte fundamental – 6 Estações

15 min/estação 1' ON 30" OFF

- Agachamento
- Prancha
- Extensão de braço
- Ponte de glúteo
- Remadas com elástico
- Lunge

## 1.7. Proposta de planeamento

A tabela 10 representa a planificação do primeiro microciclo de intervenção no estágio, tendo início dia 15 de dezembro (terça-feira). Os microciclos de intervenção são, habitualmente compostos por 6 dias de treino (segunda a sábado) e incluem todas as funções da estagiária desde reuniões a planeamentos.

**Tabela 9**

*Microciclo de intervenção – Continuação*

Microciclo:		1º	Local de treino		AEFD
Escalão:	Infantis		Micro:		1 MG
Semana:	15 a 19 dezembro		Unidades:		1 a 5
3a Feira		4a Feira		5a Feira	
Manhã		Manhã		Manhã	
8h		8h		8h	
9h		9h		9h	
10h		10h		10h	
11h		11h		11h	
12h		12h		12h	
Tarde		Tarde		Tarde	
14h		14h		14h	
15h	Reunir com a coordenação	15h		15h	
16h	Reunir com os atletas. Consciencializar os atletas para o rigor na assiduidade e pontualidade. Incentivar a dinâmica de grupo	16h	Planeamento – treino de força. Definição de horários.	16h	
17h		17h		17h	
18h		18h	Treino de água - Controlo de tempos	18h	Treino de água
19h		19h		19h	
20h	Recolha de dados gerais e antropométricos	20h		20h	
21h		21h	21h		
6a Feira		Sábado		Domingo	
Manhã		Manhã		Manhã	
8h		8h	Treino de água Treino específico de partidas	8h	
9h		9h		9h	
10h		10h	Treino de flexibilidade	10h	
11h		11h	Reunir com os pais	11h	
12h		12h		12h	
Tarde		Tarde		Tarde	
14h		14h		14h	
15h		15h		15h	
16h		16h		16h	
17h	Treino de força	17h		17h	
18h	Treino de água, Treino específico de correção técnica	18h		18h	
19h		19h		19h	
20h	Reunião com os treinadores	20h		20h	
21h		21h		21h	



### 1.7.1. Planeamento Anual

#### 1.7.1.1. Objetivos Gerais e Específicos

No momento de elaboração do planeamento é essencial libertar espaço para as necessidades específicas de cada atleta, promover uma consciencialização de gestão do treino e explicar o objetivo específico das tarefas, sem comprometer a dinâmica do treino. Na seguinte tabela são apresentados os objetivos gerais e específicos.

**Tabela 10**

*Objetivos gerais e específicos*

	Objetivos	Cumprido	Não Cumprido
Gerais	Consciencializar os atletas para o rigor na assiduidade e pontualidade		X
	Diminuir erros técnicos	X	
	Incentivar a dinâmica de grupo	X	
	Reunir com a coordenação e treinadores todas as semanas		X
	Assistir a todas as provas		X
	Reunir com os pais todos os meses		X
Específicos	Participar nas competições zonais e nacionais	X	
	Aumentar as capacidades motoras		
	Aumentar a eficácia da técnica	X	
	No final da época: atletas masculinos 10x100m – 1'25"		X
	No final da época: atletas femininas 10x100m – 1'30"		X
	Aumentar a distância da deslize em PNF	X	
	Melhorar as viagens		X
	Melhorar as partidas		X
	Aumentar a resistência	X	
	Aumentar a força geral		X
	Aumentar a flexibilidade geral		X
	Inovar os Drills		X
	Melhorar a mobilidade		X
	Controlo semanal de tempos		X
	Proposta para diminuir folgas e descanso		X
	Proposta para insistir no treino de viagens e partidas		X
	Aumentar o rigor dos treinos de mobilidade e flexibilidade		X

A maior parte das estratégias em cima apresentadas não foram operacionalizadas e os objetivos não foram cumpridos. Isto vem comprovar as adversidades que me acompanharam ao longo de toda a época como estagiária.

#### 1.7.1.3. Calendário Competitivo

As competições que definiram a divisão dos mesociclos ao longo do ano foram as seguintes:

- 3 e 4 de outubro - Festival de Abertura de Infantis
- 6 de dezembro - Torneio de Inverno de Infantis
- 22 e 23 de maio - Torneio Zonal de Infantis
- 24 e 25 de julho - Campeonato Nacional de Infantis

### 1.7.1.4. Plano Anual

O plano anual foi dividido em dois grandes macrociclos separados pela interrupção forçada pelo encerramento das piscinas entre os meses de janeiro e abril devido à pandemia.

**Tabela 11**  
**Plano Anual**

Plano Anual																																			
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Meses	setembro			outubro			novembro			dezembro			janeiro			fevereiro			março			abril			maio			junho			julho				
Competições			FAI									TII													TZI								CNI		
Níveis de Intensidade	A1																																		
	A2																																		
	A3																																		
	PL																																		
	TL																																		
	V																																		
Mesociclos	Mesociclo 1			Mesociclo 2									Mesociclo 3						Mesociclo 4						Mesociclo 5										
Macrociclos	Macroциclo 1																		Macroциclo 2																
Treino H2O (m)	26500																																		
	26000																																		
	25500																																		
	25000																																		
	24500																																		
	24000																																		
	23500																																		
	23000																																		
	22500																																		
	22000																																		
	21500																																		
	21000																																		
	20500																																		
	20000																																		
	19500																																		
	19000																																		
	18500																																		
	18000																																		
	17500																																		
	17000																																		
	16500																																		
	16000																																		
	15500																																		
	15000																																		
	14500																																		
	14000																																		
	13500																																		
	13000																																		
	12500																																		
	12000																																		
	11500																																		
11000																																			
10500																																			
10000																																			
9500																																			
9000																																			
8500																																			
8000																																			
7500																																			
7000																																			
6500																																			
6000																																			
5500																																			
5000																																			
4500																																			
4000																																			
3500																																			
3000																																			
2500																																			
2000																																			
1500																																			
1000																																			
500																																			

Interrupção (Piscinas encerradas devido à pandemia) janeiro - abril

Interrupção (Piscinas encerradas devido à pandemia) janeiro - abril

### 1.7.2. Distribuição de Volume – Mesociclo 1

O primeiro mesociclo, composto apenas por três microciclos, decorreu até ao Festival de abertura de Infantis. Os mesociclos foram divididos com base nas competições importantes que decorreram ao longo da época. Cada microciclo corresponde a uma semana de treinos.

Começámos na primeira semana com um volume e carga de treino baixos e fomos aumentando o volume à medida que as semanas passavam. Relativamente à carga não sucedeu o mesmo, sendo que a segunda semana foi a que apresentou uma maior carga para os atletas havendo diminuição gradual com a aproximação do dia de prova. Foi dada bastante primazia ao treino aeróbio em comparação com o treino anaeróbio (Tabela 11, Gráficos 2 e 3).

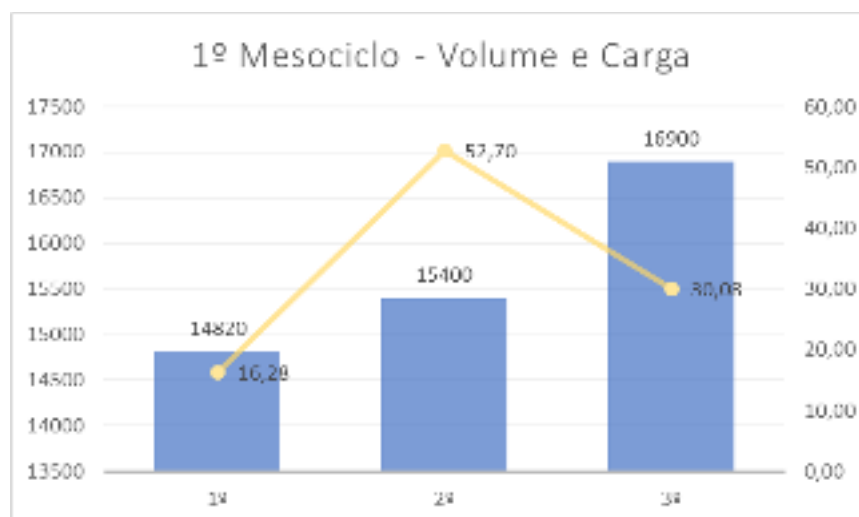
**Tabela 12**

*Distribuição de volume - Mesociclo 1*

Microciclo	Volume	Aeróbio		Anaeróbio		A1	A2	A3	PL	TL	V	Carga
1º	14820	97,98%	14520	2,02%	300	10620	3900	0	0	0	300	16,28
2º	15400	99,35%	15300	0,65%	100	11300	3200	800	0	0	100	52,70
3º	16900	98,82%	16700	1,18%	200	11400	3100	2200	0	0	200	30,08
<b>Total/Média</b>	<b>47120</b>	<b>98,73%</b>	<b>46520</b>	<b>1,27%</b>	<b>600</b>	<b>33320</b>	<b>10200</b>	<b>3000</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>600</b>	<b>33,02</b>

**Gráfico 2**

*Volume e Carga - Mesociclo 1*



**Gráfico 3***Tipo de treino - Mesociclo 1***1.7.3. Distribuição de Volume – Mesociclo 2**

No segundo mesociclo começámos por manter o mesmo volume de treino com que acabámos no mesociclo anterior e tentámos aumentar gradualmente. Foi um mesociclo particularmente longo composto por 9 microciclos culminando no Torneio de Inverno de Infantis. Foi atingido no sexto microciclo um volume de treino bastante considerável e o objetivo seria tentar manter esse nível. No nono microciclo fizemos treino específico de partidas e viragens verificando-se uma quebra no volume de treino. Nos últimos dois microciclos diminuámos um pouco o ritmo uma vez que a competição se estava a aproximar e queríamos ter os atletas preparados.

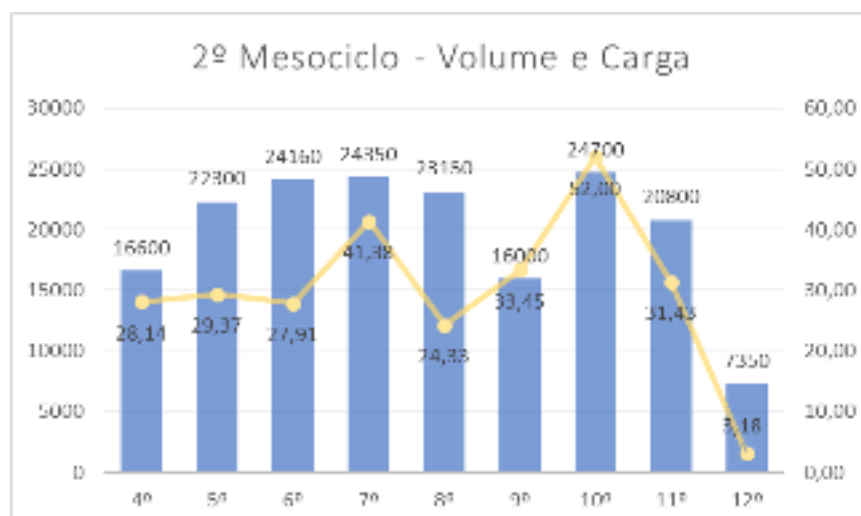
Aumentámos um pouco o treino anaeróbio relativamente ao mesociclo anterior e a carga de treino manteve-se mais ao menos constante, havendo um pico duas semanas antes da competição.

**Tabela 13***Distribuição de Volume - Mesociclo 2*

Microciclo	Volume	Aeróbio		Anaeróbio		A1	A2	A3	PL	TL	V	Carga
4º	16600	84,34%	14000	15,66%	2600	8600	3600	1800	1400	800	400	28,14
5º	22300	95,07%	21200	4,93%	1100	14300	3900	3000	540	0	560	29,37
6º	24160	92,96%	22460	7,04%	1700	17260	3100	2100	600	0	1100	27,91
7º	24350	91,38%	22250	8,62%	2100	19600	1450	1200	0	1700	400	41,38
8º	23150	84,45%	19550	15,55%	3600	15100	3400	1050	2400	1200	0	24,33
9º	16000	95,94%	15350	4,06%	650	13650	1700	0	0	250	400	33,45
10º	24700	86,64%	21400	13,36%	3300	13600	5200	2600	200	2400	700	52,00
11º	20800	96,15%	20000	3,85%	800	17950	1000	1050	0	0	800	31,43
12º	7350	87,76%	6450	12,24%	900	6450	0	0	0	0	900	3,18
<b>Total/ Média</b>	<b>179410</b>	<b>90,66%</b>	<b>162660</b>	<b>9,34%</b>	<b>16750</b>	<b>126510</b>	<b>23350</b>	<b>12800</b>	<b>5140</b>	<b>6350</b>	<b>5260</b>	<b>30,13</b>

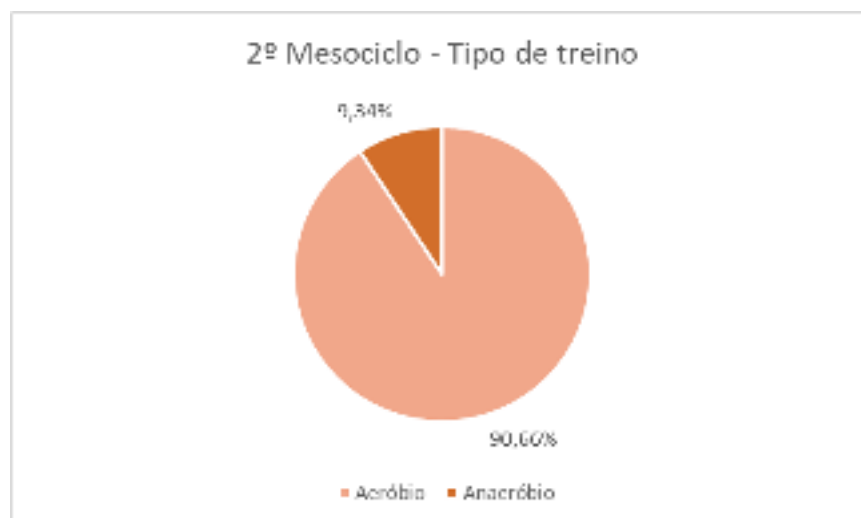
#### Gráfico 4

Volume e Carga - Mesociclo 2



#### Gráfico 5

Tipo de treino - Mesociclo 2



#### 1.7.4. Distribuição de Volume – Mesociclo 3

O terceiro mesociclo foi composto por 6 microciclos e terminou devido a uma paragem forçada pela pandemia. Os volumes de treino foram bastante mais baixos devido às muitas paragens características desta altura do ano, nomeadamente as férias de Natal e Passagem de Ano o que dificultou bastante o treino e os atletas não foram capazes de manter o nível e a consistência do mesociclo anterior. Uma semana depois conseguimos voltar ao nível habitual todas as piscinas foram obrigadas a encerrar forçando-nos a criar um plano de treinos alternativo.

Como referido anteriormente a carga de treino também sofreu com a inconsistência do calendário tendo havido diferentes cargas consoante a disponibilidade de treino. Quanto ao tipo de treino mantivemos o que tínhamos vindo a fazer anteriormente.

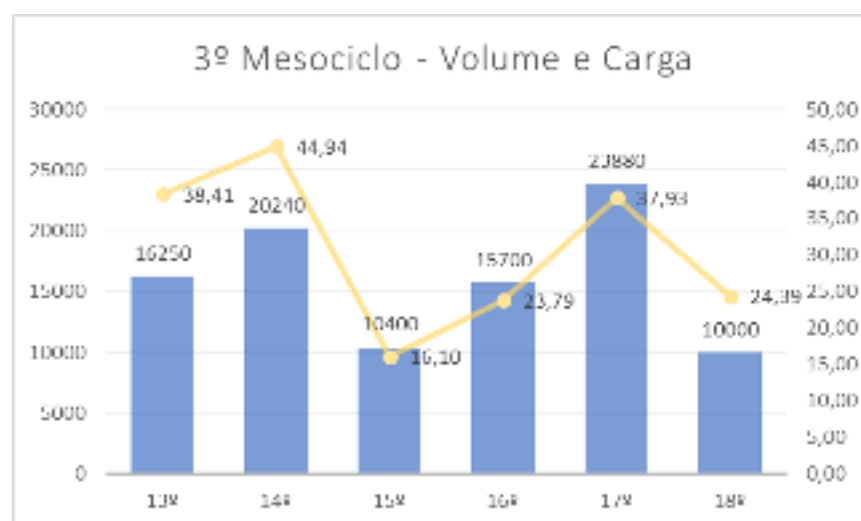
**Tabela 14**

*Distribuição de Volume - Mesociclo 3*

Microciclo	Volume	Aeróbio		Anaeróbio		A1	A2	A3	PL	TL	V	Carga
13º	16250	95,38%	15500	4,62%	750	11400	2000	2100	200	0	550	38,41
14º	20240	96,84%	19600	3,16%	640	13550	4550	1500	0	400	240	44,94
15º	10400	96,15%	10000	3,85%	400	6950	1400	1650	0	0	400	16,10
16º	15700	98,09%	15400	1,91%	300	11500	2100	1800	0	0	300	23,79
17º	23880	95,48%	22800	4,52%	1080	17100	1400	4300	600	0	480	37,93
18º	10000	86,00%	8600	14,00%	1400	5900	2300	400	600	800	0	24,39
<b>Total/ Média</b>	<b>96470</b>	<b>95,26%</b>	<b>91900</b>	<b>4,74%</b>	<b>4570</b>	<b>66400</b>	<b>13750</b>	<b>11750</b>	<b>1400</b>	<b>1200</b>	<b>1970</b>	<b>30,93</b>

**Gráfico 6**

*Volume e Carga - Mesociclo 3*



## Gráfico 7

*Tipo de treino - Mesociclo 3*



### 1.7.5. Interrupção

Decretado o estado de emergência no dia 15 de janeiro de 2021, que levou ao encerramento das instalações desportivas em todo o país, os diversos agentes desportivos e suas organizações viram-se obrigados a recolher ao interior das suas habitações e a gerir, da melhor forma os treinos através de meios tecnológicos. Era necessário manter a interação social, desportiva e alimentar (Figura 3).

Entre diversos contratempos este foi sem dúvida o mais difícil de gerir: manter os atletas motivados, controlar as rotinas, ser resiliente, gerir o estágio, conciliar aulas online com treinos online, encontrar alternativas e adiar o que aparentava ser praticamente inadiável.

As tabelas seguintes representam a organização dos 67 treinos que foram feitos em casa, através da plataforma ZOOM e correspondem a 3 meses (janeiro, fevereiro e março). Os anexos da figura 3 estão divididos por cores (vermelho, amarelo, lilás e azul) e são representadas ao longo das semanas com a respetiva cor tendo como o objetivo manter a motivação dos atletas e tornar os treinos menos monótonos.

3X (100 POLICHINELOS +20 BURPEES + 20 BURPEES (PERNA DIREITA) + 20 BURPEES (PERNA ESQUERDA)) DESCANSA 2' ENTRE CADA SÉRIE

3X (100 POLICHINELOS +20 BURPEES + 20 BURPEES (PERNA DIREITA) + 20 BURPEES (PERNA ESQUERDA)) DESCANSA 2' ENTRE CADA SÉRIE

3X (100 POLICHINELOS +20 BURPEES + 20 BURPEES (PERNA DIREITA) + 20 BURPEES (PERNA ESQUERDA)) DESCANSA 2' ENTRE CADA SÉRIE

3X (100 POLICHINELOS +20 BURPEES + 20 BURPEES (PERNA DIREITA) + 20 BURPEES (PERNA ESQUERDA)) DESCANSA 2' ENTRE CADA SÉRIE




3X (100 POLICHINELOS +20 BURPEES + 20 BURPEES (PERNA DIREITA) + 20 BURPEES (PERNA ESQUERDA)) DESCANSA 2' ENTRE CADA SÉRIE

3X (100 POLICHINELOS +20 BURPEES + 20 BURPEES (PERNA DIREITA) + 20 BURPEES (PERNA ESQUERDA)) DESCANSA 2' ENTRE CADA SÉRIE

10' corrida  
5' polichinelos  
4x 20 agachamentos  
4x20 lunges (2 DT 2 ESQ)  
5' polichinelos  
3x 1' prancha  
4x10 flexões  
4x20 agachamentos com salto  
3x1' mountain climbers  
5' corrida  
3x 1' prancha  
5' polichinelos - 20 min flexibilidade



Objetivo: Fazer os exercícios que correspondem às letras do nome completo de cada atleta

Objetivo: Encher uma garrafa de 1,5L passando água de um recipiente e utilizando apenas uma palhinha

**Figura 3**

*Treinos durante a interrupção*



**Tabela 15**

*Interrupção - 15 a 20 de janeiro*

Janeiro	15	16	17	18	19	20	
17h30	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	PILATES FOR SWIMMERS	9h00 10h30
18h15	CARDIO	ANEXO	CARDIO	CORE	CARDIO		
18h45	ABS		GLÚTEOS	ABS	CORE		
19h30	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		

**Tabela 16**

*Interrupção - 22 a 27 de janeiro*

Janeiro	22	23	24	25	26	27	
17h30	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	PILATES	9h00 10h30
18h00	CARDIO	CORE	CARDIO	CORE	CARDIO		
19h00	ABS/GLUTEOS	TABATA	GLÚTEOS	ANEXO	CORE		
19h30	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		

**Tabela 17**

*Interrupção - 29 a 3 de fevereiro*

Janeiro	29	30	31	1	2	3	
17h30	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	YOGA	9h00 10h30
18h30	TABATA	DRYLAND	CARDIO	CORE	CARDIO		
19h00	CORE	ABS	GLÚTEOS	DRYLAND	DRYLAND		
19h30	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		

**Tabela 18**

*Interrupção - 5 a 10 de fevereiro*

Fevereiro	5	6	7	8	9	10	
17h30	15 MIN RUNNERS FLEXIBILITY ROUTINE	Mobilidade	HIP MOBILITY	FULL BODY MOBILITY	FULL BODY MOBILITY	YOGA FOR SWIMMERS	
18h30	MYSWIMWORKOUT	ANEXO	PERNAS	PEITO	CARDIO		9h00
19h00	CORE		CARDIO	BRAÇOS	YOGA STRONG CORE		10h30
19h30	Flexibilidade		Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		

**Tabela 19**

*Interrupção - 12 a 17 de fevereiro*

Fevereiro	12	13	14 (9h30)	15	16	17
17h30	Mobilidade	10 MIN AQUECIMENTO	Mobilidade	DESCANSO	Mobilidade	ANEXO
18h30	MYSWIMWORKOUT	1h FULL AGILITY	CARDIO		CARDIO	
19h00	PERNAS/GLUTEOS		MYSWIMWORKOUT		CORE	
19h30	Flexibilidade		Flexibilidade		Flexibilidade	

**Tabela 20**

*Interrupção - 19 a 24 de fevereiro*

Fevereiro	19	20	21	22	23	24
17h30	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	DESCANSO
18h30	MYSWIMWORKOUT	ANEXO	CARDIO	CARDIO INTENSO	CARDIO	
19h00	CORE		MYSWIMWORKOUT		CORE	
19h30	Flexibilidade		Flexibilidade		Flexibilidade	

**Tabela 21**

*Interrupção - 26 a 28 de fevereiro*

Fevereiro	26	27	28
17h30	Mobilidade	SPLIT MOBILITY	Mobilidade
18h30	1h FULL STRENGTH	DRYLAND WORKOUT	YOGA
19h00			
19h30	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade

**Tabela 22**

*Interrupção - 1 a 6 de março*

Março	1	2	3	4	5	6	
17h30	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	YOGA	
18h00	TABATA	CORE	CARDIO	CORE	CARDIO		9h00
18H45			GLÚTEOS	ABS/LOMBAR	CORE		10h30
19h30	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		

**Tabela 23**

*Interrupção - 8 a 13 de março*

Março	8	9	10	11	12	13	
17h30	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	PILATES	
18h00	TABATA	DRYLAND	CARDIO	DRYLAND	CARDIO		9h00
18H45	PERNAS/GLUTEOS		BRAÇOS	ABS/LOMBAR	CORE		10h30
19h30	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		

**Tabela 24**

*Interrupção - 15 a 20 de março*

Março	15	16	17	18	19	20	
17h30	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	PILATES	9h00 10h30
18h00	TABATA	DRYLAND	CARDIO	DRYLAND	CARDIO		
18h45	PERNAS/GLUTEOS		BRAÇOS	ABS/LOMBAR	CORE		
19h30	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		

**Tabela 25**

*Interrupção - 22 a 27 de março*

Março	22	23	24	25	26	27	
17h30	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	PILATES	9h00 10h30
18h00	CARDIO	CORE	CARDIO	CORE	CARDIO		
19h00	ABS/GLUTEOS	TABATA	GLÚTEOS	ANEXO	CORE		
19h30	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		

**Tabela 26**

*Interrupção - 29 a 3 de abril*

Março	29	30	31	1	2	3	
17h30	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	YOGA	9h00 10h30
18h30	TABATA	DRYLAND	CARDIO	CORE	CARDIO		
19h00	CORE	ABS	GLÚTEOS	DRYLAND	DRYLAND		
19h30	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade	Flexibilidade		

### 1.7.6. Distribuição de Volume – Mesociclo 4

Apesar da paragem prolongada devido à pandemia, como foi explicado anteriormente os atletas mantiveram-se bastante ativos ao longo da paragem e quando voltámos aos treinos na piscina apresentaram boas condições físicas. Voltámos a volumes de treino muito perto do que tivemos no segundo mesociclo e tentámos manter tanto o volume como a carga de treino constantes ao longo do quarto mesociclo diminuindo um pouco na semana que antecedeu a competição.

Desta vez o mesociclo foi composto por sete microciclos e culminou com o Torneio Zonal de Infantis. Voltámos também a apresentar uma distribuição do tipo de treino semelhante à do segundo mesociclo.

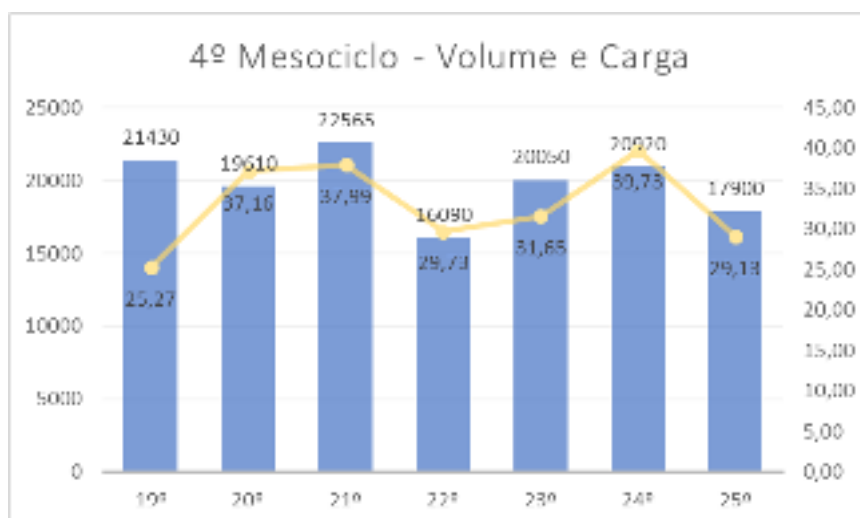
**Tabela 27**

*Distribuição de Volume - Mesociclo 4*

Microciclo	Volume	Aeróbio		Anaeróbio		A1	A2	A3	PL	TL	V	Carga
19º	21430	90,06%	19300	9,94%	2130	15300	2600	1400	0	800	1330	25,27
20º	19610	87,46%	17150	12,54%	2460	13550	1700	1900	400	700	1360	37,16
21º	22565	89,41%	20175	10,59%	2390	15575	1500	3100	1050	800	540	37,99
22º	16090	92,91%	14950	7,09%	1140	10700	1050	3200	400	0	740	29,73
23º	20050	91,27%	18300	8,73%	1750	13500	1200	3600	400	0	1350	31,65
24º	20920	90,11%	18850	9,89%	2070	13850	1500	3500	400	700	970	39,73
25º	17900	89,39%	16000	10,61%	1900	11400	4000	600	1100	800	0	29,13
Total/ Média	138565	90,01%	124725	9,99%	13840	93875	13550	17300	3750	3800	6290	32,95

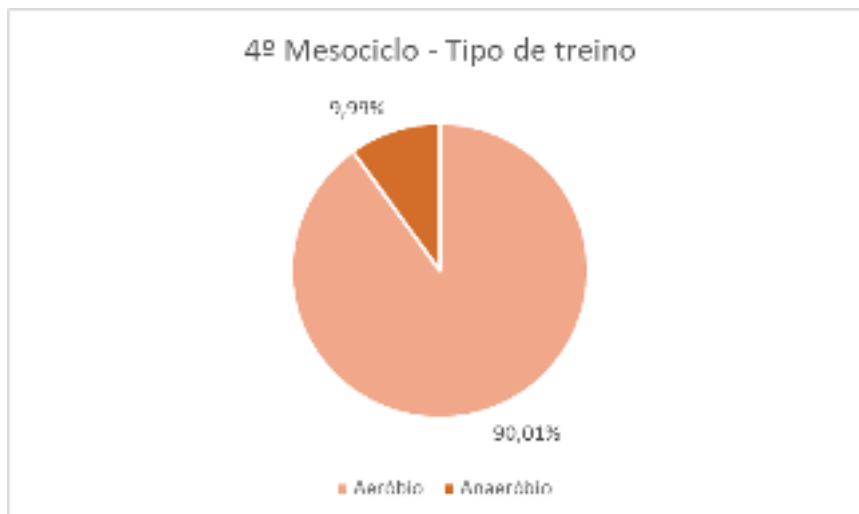
**Gráfico 8**

*Volume e Carga - Mesociclo 4*



### Gráfico 9

*Tipo de treino - Mesociclo 4*



#### **1.7.7. Distribuição de Volume – Mesociclo 5**

O quinto e último mesociclo foi composto por nove microciclos e levou-nos até aos Campeonatos Nacionais de Infantis, que é a competição mais importante do calendário marcando o final de uma época longa e inédita.

Optámos por começar nas primeiras semanas com um volume de treinos abaixo do que tínhamos vindo a fazer de forma a tentarmos que os atletas atingissem o seu pico de forma o mais perto possível da competição. Já existia algum cansaço acumulado e por isso ajustámos o treino neste sentido.

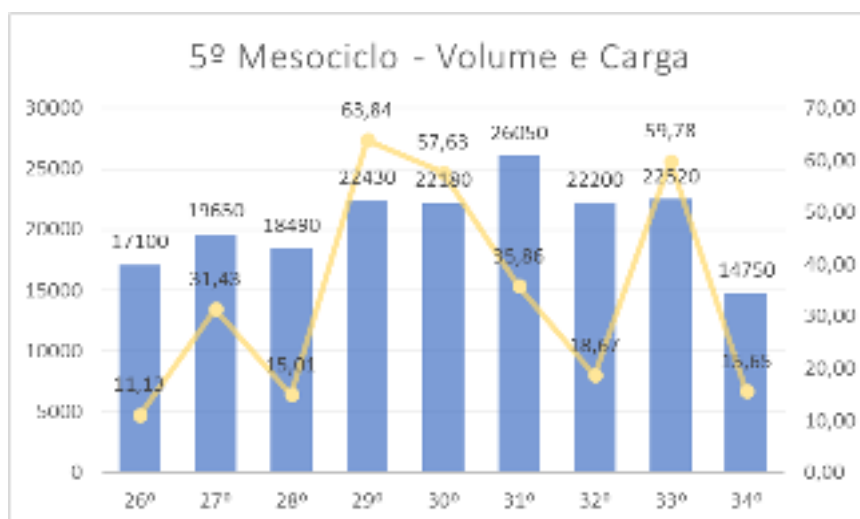
Pela altura do trigésimo primeiro microciclo tivemos a semana em que os atletas nadaram mais ao longo da época com um recorde de 26050 de volume de treino apesar de não ter sido o microciclo com mais carga. Na semana antes da competição como é habitual diminuimos um pouco a intensidade do treino.

Quanto ao tipo de treino manteve-se o mesmo dos mesociclos anteriores.

Depois da competição ainda tivemos o trigésimo quinto microciclo que serviu para os atletas descomprimirem e se despedirem de uma época bastante desgastante.

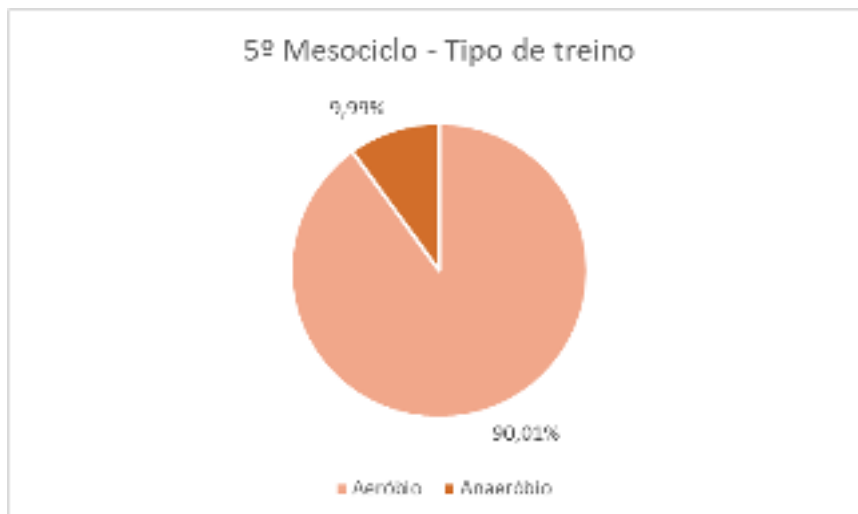
**Tabela 28**
*Distribuição de Volume - Mesociclo 5*

Microciclo	Volume	Aeróbio		Anaeróbio		A1	A2	A3	PL	TL	V	Carga
26º	17100	88,30%	15100	11,70%	2000	7350	5950	1800	0	0	2000	11,13
27º	19650	98,98%	19450	1,02%	200	10000	5650	3800	200	0	0	31,43
28º	18490	86,80%	16050	13,20%	2440	10650	5400	0	540	0	1900	15,01
29º	22430	94,96%	21300	5,04%	1130	16100	4400	800	400	400	330	63,84
30º	22180	92,20%	20450	7,80%	1730	17950	400	2100	0	600	1130	57,63
31º	26050	83,49%	21750	16,51%	4300	16550	4400	800	1800	1200	1300	35,86
32º	22200	86,49%	19200	13,51%	3000	13000	4400	1800	0	1400	1600	18,67
33º	22520	97,16%	21880	2,84%	640	13980	3800	4100	140	0	500	59,78
34º	14750	95,76%	14125	4,24%	625	9825	2700	1600	0	0	625	15,65
Total/Média	185370	91,33%	169305	8,67%	16065	115405	37100	16800	3080	3600	9385	34,33

**Gráfico 10**
*Volume e Carga - Mesociclo 5*


### Gráfico 11

*Tipo de treino - Mesociclo 5*



#### **1.7.8. Provas que decorreram fora do planeamento**

15 e 16 de maio de 2021

Festival de Maio do SCP

Natação Pura

Alvalade

27 de junho de 2021

Torneio de Junho da Geslours

Santo António dos Cavaleiros

3 de julho de 2021

Campeonato Regional de Infantis PL

Vila Franca de Xira

#### **1.8. Assiduidade**

Direcionada para um plano desportivo de treino, esta atividade tem um mínimo obrigatório de três treinos semanais, obrigando os atletas a serem assíduos e pontuais e a participar nas provas que lhes são propostas. As tabelas 28 a 33 apresentam a assiduidade dos atletas nos 35 microciclos.

O motivo principal para a ausência nos treinos é a falta de tempo para as tarefas escolares fora da escola.



**Tabela 29***Assiduidade - 1º ao 6º Microciclo*

Atleta	1º Microciclo					2º Microciclo					3º Microciclo					4º Microciclo					5º Microciclo					6º Microciclo				
	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab
AK	p	p	p	p	f	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p
BJ	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p
PA	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	f	p	p	p
SB	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p

**Tabela 30***Assiduidade - 7º ao 12º Microciclo*

Atleta	7º Microciclo						8º Microciclo						9º Microciclo						10º Microciclo						11º Microciclo						12º Microciclo						
	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	
AK	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	N	p	p	f	p
BJ	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	N	N	p	p	p	p	
PA	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	N	p	f	p	p	
SB	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	N	p	p	p	p	

**Tabela 31***Assiduidade - 13º ao 18º Microciclo*

Atleta	13º Microciclo						14º Microciclo						15º Microciclo						16º Microciclo						17º Microciclo						18º Microciclo					
	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab
AK	N	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	N	N	N	p	p	p	p	N	N	p	f	p	p	p	p	p	p	p	N	N	N
BJ	N	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	N	N	p	p	p	p	N	N	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	N	N
PA	N	p	p	f	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	N	N	N	p	p	p	p	N	N	p	p	p	p	p	f	p	p	p	N	N	N
SB	N	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	N	N	p	p	p	p	N	N	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	N	N

**Tabela 32***Assiduidade - 19º ao 24º Microciclo*

Atleta	19º Microciclo					20º Microciclo					21º Microciclo					22º Microciclo					23º Microciclo					24º Microciclo				
	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab
AK	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	f	p	p
BJ	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
PA	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	p	p	p	p	p
SB	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p

**Tabela 33***Assiduidade - 25º ao 30º Microciclo*

Atleta	25º Microciclo					26º Microciclo					27º Microciclo					28º Microciclo					29º Microciclo					30º Microciclo				
	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab
AK	p	p	p	p	f	p	N	p	p	p	p	p	p	p	p	N	p	p	p	f	p	N	p	p	p	p	p	p	p	f
BJ	p	p	p	p	p	p	N	p	p	f	p	p	p	p	N	p	p	p	N	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p
PA	f	f	f	f	f	f	N	p	p	p	p	p	p	N	p	p	p	p	N	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
SB	p	p	p	p	p	p	N	p	p	p	p	p	p	N	p	p	p	p	N	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p

**Tabela 34***Assiduidade - 31<sup>o</sup> ao 35<sup>o</sup> Microciclo*

Atleta	31 <sup>o</sup> Microciclo						32 <sup>o</sup> Microciclo						33 <sup>o</sup> Microciclo						34 <sup>o</sup> Microciclo						35 <sup>o</sup> Microciclo					
	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	2a	3a	4a	5a	6a	Sab
AK	p	f	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	f	p	N	p	p	p	p	p
BJ	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	p	p	p	p	p
PA	p	p	p	p	f	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	N	p	p	p	p	p
SB	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	f	p	p	p	p	p	p	p	p	p	N	p	p	p	p	p

## 1.9. Conclusão

Experienciámos uma época atípica marcada pela obrigatoriedade do encerramento das piscinas municipais durante quase quatro meses em todo o país, assim como a suspensão de todas as atividades calendarizadas por tempo indeterminado, decorrente do surto epidemiológico do COVID-19 que assolou o país. Atletas, treinadores, estudantes, estagiários, fomos todos prejudicados e forçados a encontrar alternativas que permitissem que os atletas permanecessem ativos sem agravar as consequências da privação do contacto com o meio aquático. Todas estas adversidades tornaram o estágio mais duro e complexo. O acompanhamento dos atletas foi interrompido, no regresso das provas os clubes ficaram restringidos ao acompanhamento de apenas um treinador por cada dez atletas, cumprir o planeamento tornou-se quase impossível. No entanto, todo este tempo de acompanhamento dos atletas permitiu-nos concluir que existem vários aspetos a melhorar:

- A assiduidade é importante e todos os minutos passados dentro de água são fundamentais;
- Trabalhar os quatro estilos todos os dias é importante, melhora a sensibilidade, melhora a resistência e previne lesões (Marinho, 2003, 2010);
- A preparação física é fundamental (Alves, 2012a, 2012b);
- Uma alimentação equilibrada faz diferença;
- O aquecimento é essencial (Neiva et al., 2011, 2017);
- A mobilidade é imprescindível;
- Alongar é necessário;
- Dormir bem é crucial;
- O treino mental é tão importante como o treino físico (Raposo & Aranha, 2000).

Fazendo uma avaliação crítica, a dinâmica na A.E.F.D está longe de ser a ideal, mas dentro dos recursos existentes e das possibilidades apresentadas acaba por ser feito um trabalho sustentado e coerente.

## **Parte II – Ansiedade pré-competitiva em atletas de natação**

### **2.1. Introdução**

Nos dias que correm, cada vez mais psicólogos desportivos e especialistas têm vindo a atuar sobre o estudo sistemático dos fatores psicológicos que afetam o desporto competitivo e, nomeadamente, trabalhado na investigação das características psicológicas dos atletas. Os fatores psicológicos são uma das principais razões apontadas por diversos agentes desportivos para fundamentar a obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente quando as prestações do atleta ficam aquém do esperado. Por isso, a preparação mental e psicológica tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino (Gomes & Cruz, 2001).

O conceito de ansiedade tem tido um interesse constante por parte dos psicólogos sociais há muito tempo. Psicólogos desportivos também partilham deste interesse, pois para muitos atletas e treinadores, esta pode ser um fator de bloqueio no dia da prova mais importante (Frischknecht, 1990).

### **2.2. Revisão de Literatura**

#### **2.2.1. Ansiedade**

Segundo Becker Junior (2000), ansiedade é uma condição afetiva relacionada com a estimulação. Evidentemente, a ansiedade possui componentes cognitivos, caracterizados pela preocupação com o rendimento (ansiedade cognitiva), e componentes somáticos, manifestados por alterações transitórias na ativação fisiológica, como aumento da frequência cardíaca, alterações respiratórias, suores excessivos, tremores, palidez, tensão muscular (ansiedade somática) (Martens et al., 1990; Weinberg & Gould, 2001). De acordo com Becker Junior (2000) e Weinberg e Gould (2001), a influência da ansiedade sobre o desempenho está relacionada à Teoria do U Invertido. Segundo essa proposta, à medida que a ansiedade aumenta, há uma facilitação do desempenho até um ponto ideal máximo. Após esse ponto, se a ansiedade continuar a aumentar, o desempenho começa a diminuir.

#### **2.2.2. Competências psicológicas**

Não há dúvida quanto à existência de uma ligação entre as componentes psicológicas e as componentes físicas, técnicas ou táticas e é completamente aceitável a consideração dos fatores psicológicos como condições decisivas para a obtenção de um rendimento de alto

nível. Gomes e Cruz (2001) afirmam que é um dado adquirido que o treino mental pode realmente ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como a encontrar os estados psicológicos ótimos para renderem no máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas provas desportivas. Com efeito, é absolutamente aceite por cientistas do desporto, treinadores e atletas a importância de tais competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre atletas de elite e atletas com resultados irrelevantes. Na psicologia do desporto, a maior parte das teorias e investigações baseiam-se na aprovação de que as capacidades psicológicas são variáveis notáveis da performance desportiva, sendo atribuída uma grande importância na identificação das capacidades relevantes, preditivas do êxito dos atletas no futuro. As capacidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como fatores determinantes no rendimento desportivo dos atletas, pelo que a preparação e a assimilação do treino psicológico no processo de treino têm vindo a ganhar relevância. Para os atletas se encontrarem nas suas melhores condições, é fundamental que, com tempo adequado, sejam preparados física e mentalmente, dado que a prestação máxima é o resultado de um conjunto de fatores do foro psíquico e físico. Revisão da Literatura 6 (Raposo & Aranha, 2000). Nenhum destes domínios pode ser compreendido na sua totalidade sem que o outro esteja devidamente contemplado na análise que se queira fazer. Estes autores afirmam ainda, que os campeões são aqueles atletas que sobressaem do conjunto, por terem, como elemento diferenciador, os fatores psicológicos. Devido à importância comprovada das competências mentais e devido à sua emergente presença no processo de treino, torna-se importante aprofundar as investigações realizadas relativamente às mesmas, de modo a ter-se o conhecimento de quais as características psicológicas que diferenciam os atletas entre si e quais têm preponderância no desempenho de cada um (Gomes & Cruz, 2001).

### **2.3. Objetivo**

O facto de os atletas estarem constantemente a ser colocados sobre uma crescente exigência e pressão psicológica faz com que se evidenciem reações perturbadoras e demonstrem resultados negativos na performance desportiva. A alta competição, pela sua própria natureza, objetivos e características tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade (Cruz, 1989). Deste modo, torna-se importante aprofundar os conhecimentos sobre os fatores psicológicos que influenciam a performance desportiva (Humara, 1999), bem como as variáveis que os afetam, nomeadamente nos atletas nacionais que se encontram no maior nível competitivo.

## **2.4. Instrumentos**

### **2.4.1. POMS – Perfil de Estados de Humor**

#### Gráficos 12 e 13

- Instrumento utilizado em psicologia para avaliar os estados emocionais e os estados de humor, assim como a variação que lhes está associada.
- Aplicado durante 4 dias de treino e 2 dias de competição
  - Início: 18 de maio
  - Fim: 23 de maio
- Objetivo: Verificar se existem variações de estados de humor com a aproximação ao dia de prova

### **2.4.2. SCAT – Sport Competition Anxiety Test**

#### Gráfico 14

- Atletas I e II
- Pretende medir o traço de ansiedade em competição
- Teste de Ansiedade no Desporto de Competição
- Data: 22 e 23 de maio
- Objetivo: Analisar as diferenças no estado de ansiedade das amostras

A cotação do TADC/SCAT é feita da seguinte maneira: cada item tem 3 hipóteses de resposta: a) quase nunca; b) algumas vezes; c) muitas vezes. As questões 1, 4, 7, 10 e 13 são irrelevantes para o estudo. Nas restantes a pontuação atribuída é a seguinte:

- Quase nunca: 1 ponto
- Às vezes: 2 pontos
- Muitas vezes: 3 pontos.

Com a exceção das questões 6 e 11, em que a pontuação é atribuída de forma inversa à sequência atrás descrita.

No total, os valores do SCAT variam entre um mínimo de 10 e um máximo de 30 pontos.

Para fins de avaliação do estudo adotou-se uma classificação em que de 10 a 16 valores a ansiedade era baixa, de 17 a 23 a ansiedade era média e de 24 a 30 a ansiedade era alta.

#### **2.4.2.1. Validação**

A validação deste teste foi feita através de uma variante da análise fatorial, denominada análise de correspondências múltiplas (método preferido de descrição de dados qualitativos). Estes procedimentos possibilitam a observação da representatividade dos itens na medição dos fatores encontrados, bem como a estabilidade destes na estrutura definida, obtendo-se por consequência a validade e a segurança do instrumento analisado. Como resultados desta análise, são evidenciados níveis bem estabelecidos de consistência e uma caracterização explícita das modalidades de resposta dos indivíduos, em que se observa grande coerência no seu agrupamento, bem como uma representatividade elevada dos itens do questionário. Os indivíduos posicionam-se nos dois extremos dos eixos fatoriais, determinando pontos extremos opostos, que definem com grande estabilidade a dimensão postulada pelo autor. De acordo com as expectativas teóricas propostas, esta informação vai permitir uma predição mais fina sobre o traço-ansiedade em situações competitivas.

#### **2.4.2.2. Bibliografia**

- Freitas, M. (1991) Medir a personalidade. Análise das características psicométricas de 3 questionários - Q.P.A.S.; E.P.I.; S.C.A.T. *P.A.P.C.C. Trabalho de síntese*. Cruz quebrada: UTL - FMH.
- Martens, R.; Vealy, R & Burton, D. (1990) *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics Pub.
- Pereira, F. (1989) Análise da tarefa. Influência da competição na performance e frequência cardíaca em tarefas de precisão e velocidade. *P.A.P.C.C. Trabalho de síntese*. Cruz Quebrada: UTL - FMH.
- Santos, A & Serpa, S. (1991) Ansiedade competitiva. Relação treinador atleta - Estudo da influência do treinador em atletas de Ténis. *Tese de licenciatura*. Doc. não publicado. Cruz Quebrada: UTL - FMH.

### **2.4.3. CSAI – 2 – Competitive State Anxiety Inventory**

#### Gráficos 15, 16 e 17

- Atletas I e II
- Baseia-se na distinção conceptual entre ansiedade cognitiva e somática e autoconfiança
- Teste de ansiedade pré-competitiva
- Data: 22 e 23 de maio
- Objetivo: Analisar as diferenças no estado de ansiedade das amostras antes da competição

A cotação do ICIEAC/CSAI-2 é feita da seguinte maneira: em cada item há a possibilidade de 4 respostas, dadas numa escala tipo Likert (Absolutamente nada - 1; ...; Muito - 4). A soma dos resultados obtidos nos itens, divide-se pelo seu número, em cada dimensão obtendo-se assim, o resultado de cada dimensão que explica a ansiedade-estado.

☞ Nota: 21 de maio a atleta II fez uma sessão de relaxamento progressivo de Edmund Jacobson (ou relaxamento neuromuscular) que dura aproximadamente 20 minutos e cujo objetivo é tomar consciência da tensão muscular individual e avaliação inicial da área de tensão muscular através de exercícios de contração/relaxamento.

#### **2.4.3.1. Validação**

O desenvolvimento do CSAI-2 como uma medida específica do desporto seguiu um processo psicométrico sistemático. No aperfeiçoamento o da sua Forma A, os pontos que representavam o estado de ansiedade cognitiva, o estado de ansiedade somática, o medo de lesões físicas e a ansiedade geral foram construídos e analisados pela validação de conteúdo por jures experts. Após algumas alterações este inventário ficou reduzido a três dimensões: Ansiedade cognitiva estado, ansiedade somática estado e autoconfiança estado, com nove itens cada. A Garantia e a validade concorrente para a independência das dimensões foram verificadas e estava de acordo com a literatura teórica. Para a validação do constructo foram necessárias investigações progressivas. O estudo 1 abordou as relações entre os componentes do CSAI-2 e várias diferenças individuais e os fatores situacionais. O estudo 2 baseou-se na independência das dimensões por mostrar diferenças nos componentes com a proximidade da competição. O estudo 3 examinou a relação entre as dimensões do inventário e a prestação, onde os resultados ainda não são conclusivos. O estudo 4, foi um prolongamento

do estudo 3, em que foram utilizadas medidas para a prestação intraindivíduo. Os resultados evidenciam que a relação entre a ansiedade e a performance é influenciada pela multidimensionalidade da ansiedade-estado, tal como pela complexidade e duração da tarefa.

#### **2.4.3.2. Bibliografia**

- Freitas, M. (1991) Medir a personalidade. Análise das características psicométricas de 3 questionários - Q.P.A.S.; E.P.I.; S.C.A.T. *P.A.P.C.C. Trabalho de síntese*. Cruz quebrada: UTL - FMH.
- Martens, R.; Vealy, R & Burton, D. (1990) *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics Pub.
- Pereira, F. (1989) Análise da tarefa. Influência da competição na performance e frequência cardíaca em tarefas de precisão e velocidade. *P.A.P.C.C. Trabalho de síntese*. Cruz Quebrada: UTL - FMH.
- Santos, A & Serpa, S. (1991) Ansiedade competitiva. Relação treinador atleta - Estudo da influência do treinador em atletas de Ténis. *Tese de licenciatura*. Doc. não publicado. Cruz Quebrada: UTL - FMH.

#### **2.5. Procedimentos**

Os procedimentos utilizados foram os seguintes:

1. Recrutamento dos participantes: as aplicações destes testes poderão ser feitas de forma individual ou em grupo
2. Fazer uma breve descrição dos objetivos e da natureza do estudo e uma sensibilização à sua participação. Solicita-se o preenchimento completo dos dados. Antes de responder, os indivíduos deverão ler com atenção as instruções do teste.
3. Marcação das aplicações dos questionários. Não existe limite de tempo para responder ao teste e exemplificar como se responde. Normalmente a sua aplicação vai de 5 a 15 minutos.
4. No final de cada aplicação solicitar ao participante que não divulgue qualquer conteúdo das respostas aplicadas junto de outros participantes. Tal procedimento poderia contribuir para deturpar os resultados do estudo.
5. Agradecer a colaboração dos participantes



## **2.6. Metodologia**

O presente estudo tem como objetivo avaliar, através de vários questionários aplicados, as variações do estado de humor de duas atletas na semana antes de uma competição, o estado de ansiedade no dia de competição, a diferença de comportamento e resultados com e sem técnica de relaxamento aplicada. Aprofundar este tipo de estudos em período competitivo é importante pois alterações nos estados de humor podem influenciar o rendimento do atleta.

## **2.7. Amostra**

Fazem parte deste estudo duas atletas do sexo feminino, do escalão Infantil A que durante a época de 2020/2021 competiram na Associação Física e Desportiva de Torres Vedras.

### Atleta I

- Sexo: Feminino
- Idade: 12 anos
- Escalão: Infantil A
- Nº horas treino/semana: 17
- Clube: AEFD
- Treinador: RR

### Atleta II

- Sexo: Feminino
- Idade: 12 anos
- Escalão: Infantil A
- Nº horas treino/semana: 17
- Clube: AEFD
- Treinador: RR

## **2.8. Gráficos dos estudos**

Sendo o principal tema deste estudo o fator ansiedade, as atletas anteriormente descritas foram selecionadas por serem consideradas as que expressam mais traços de ansiedade em dias de competição.

Contextualizando o estudo na modalidade de natação, é importante referir que a época desportiva é destacada por três provas de grande importância e que os inquéritos foram aplicados no sentido de reunir o número máximo de dados com a aproximação à primeira prova de maior importância:

- maio – Torneio Zonal de Infantis da Zona Sul (Prova do calendário de competições nacionais, com organização da Associação de Natação de Lisboa).

Dividida em duas sessões diárias, ambos os torneios agendaram as prova de Infantis B para as manhãs e a competição de Infantis A na sessão da tarde.

O torneio da zona sul realiza-se nas Piscinas Municipais da Guarda e competem 277 nadadores em representação de 46 clubes, já o torneio da zona norte está marcado para as Piscinas Municipais de Penafiel e conta com a presença de 192 nadadores, oriundos de 40 clubes.

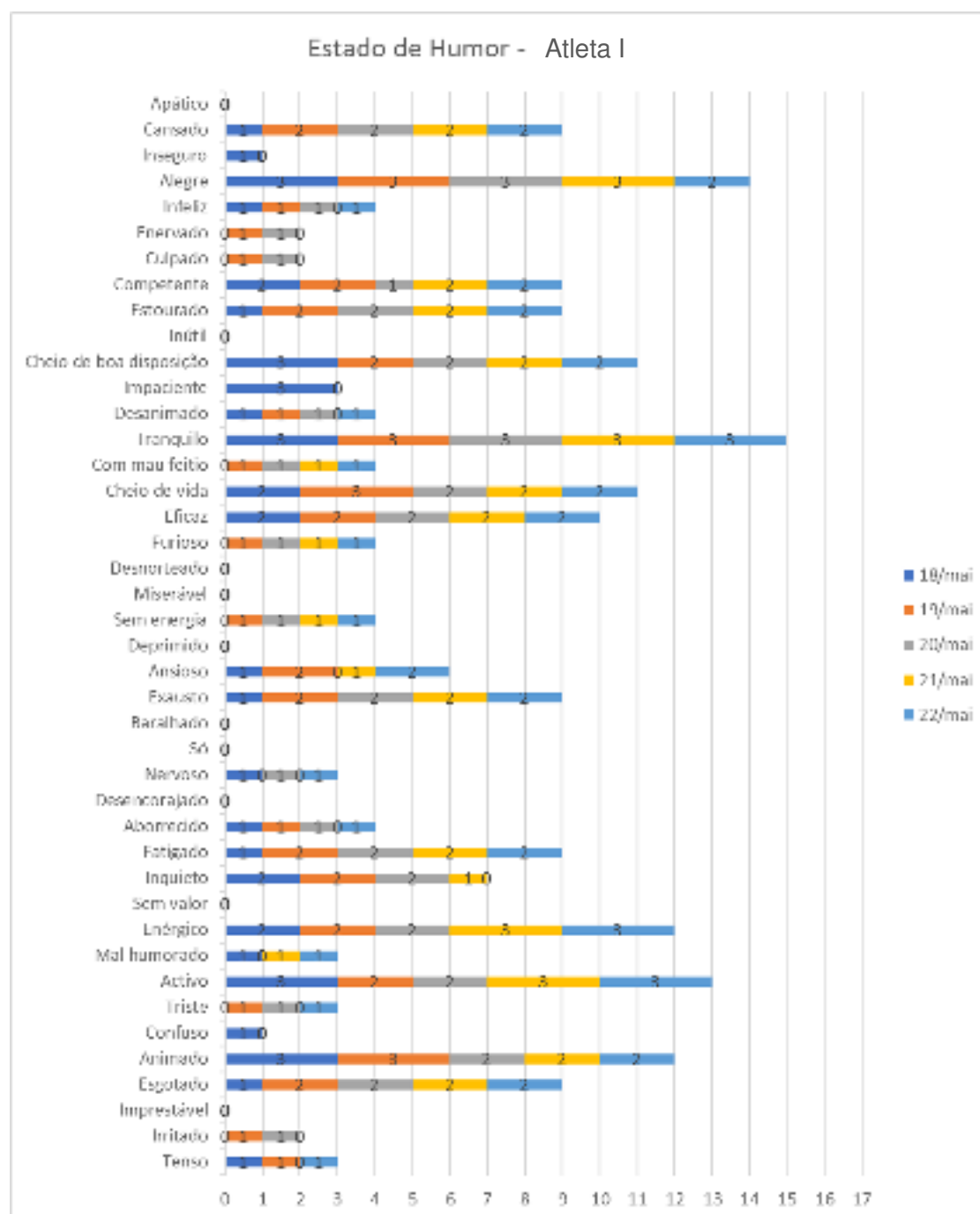
A aplicação destes testes foi feita de forma individual sem interferências ou distrações e ambas as atletas responderam à totalidade de itens de cada teste. Não existiu limite de tempo para responder aos testes. Os inventários foram recolhidos após o seu preenchimento (Gráficos 12 e 13).

O gráfico seguinte representa os níveis de vários estados humor sentidos ou não pela atleta I, divididos por 5 dias, incluindo os dias de prova e representados por cores diferentes.

Os estados de humor seguidos pelo número -0- indicam que a atleta nunca se sentiu apática, inútil, desorientada, baralhada, só, desencorajada ou imprestável. Estas são classificadas como dimensões negativas. Os estados de humor que se mantiveram com a aproximação dos dias de prova foram a tranquilidade-3- e a eficácia-2-. A alegria, a competência, o nervosismo, a culpa, o mau humor, a tensão, a tristeza, a irritabilidade, a *ansiedade* e a sensação de estar ativa tiveram altos e baixos ao longo dos cinco dias e os estados de humor que foram aumentando à medida que se aproximavam os dias de prova foram o cansaço, a sensação de estar estourada e ao mesmo tempo a energia sentida. Estas sensações representam fadiga e vigor. Por fim, podemos analisar que a atleta se foi sentindo menos bem-disposta, impaciente e animada com a aproximação dos dias de prova.

**Gráfico 12**

*Estado de Humor – Atleta I*

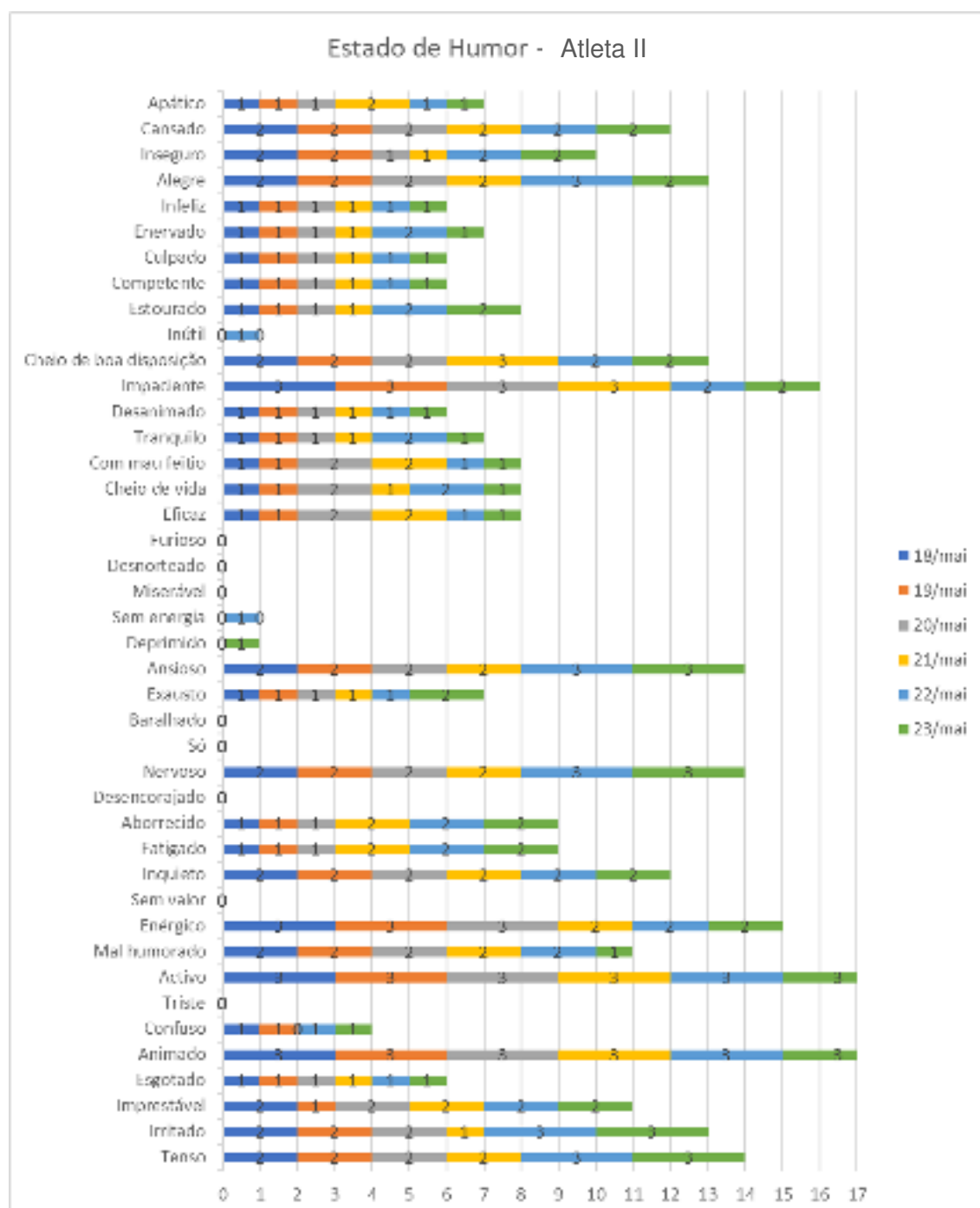


Tal como o da atleta I, o gráfico seguinte representa os níveis de vários estados humor sentidos ou não pela atleta II, divididos pelos mesmos 5 dias da atleta I, incluindo os dias de prova e representados por cores diferentes. Os estados de humor seguidos pelo número -0- indicam que a atleta nunca se sentiu furiosa, desnorteada, miserável, baralhada, só, desencorajada, sem valor ou triste. Os estados de humor que se mantiveram com a aproximação dos dias de prova foram ao cansaço-2-, a infelicidade-1-, a culpa-1-, a competência-1-, o desânimo-1-, a inquietação-2-, a animação-3- e a sensação de estar ativa-3-. Os estados de humor de apatia, insegurança, alegria, boa disposição, mau feitio, sentir-se cheia de vida, a eficácia, o mau humor, o sentir-se imprestável, e a irritabilidade tiveram altos e baixos ao longo dos cinco dias e os estados de humor que foram aumentando à medida que se aproximavam os dias de prova foram a tensão, o sentir-se estourada, a ansiedade, o nervosismo, o aborrecimento, a fadiga, e a tensão. Por fim, podemos analisar que a atleta se foi sentindo menos impaciente, e enérgica com a aproximação dos dias de prova.

Diante do exposto podemos concluir que nenhuma das atletas sentiu muitíssimo-4- algum dos estados de humor. Podemos também concluir que a atleta II demonstra ser mais estável avaliando o número de estados de humor que se mantiveram ao longo dos 5 dias apesar de ambas terem o mesmo número de altos e baixos coincidindo apenas a alegria, o mau humor e a irritabilidade. Ambas as atletas se sentiram menos impacientes com a aproximação do dia de prova.

**Gráfico 13**

*Estado de Humor – Atleta II*



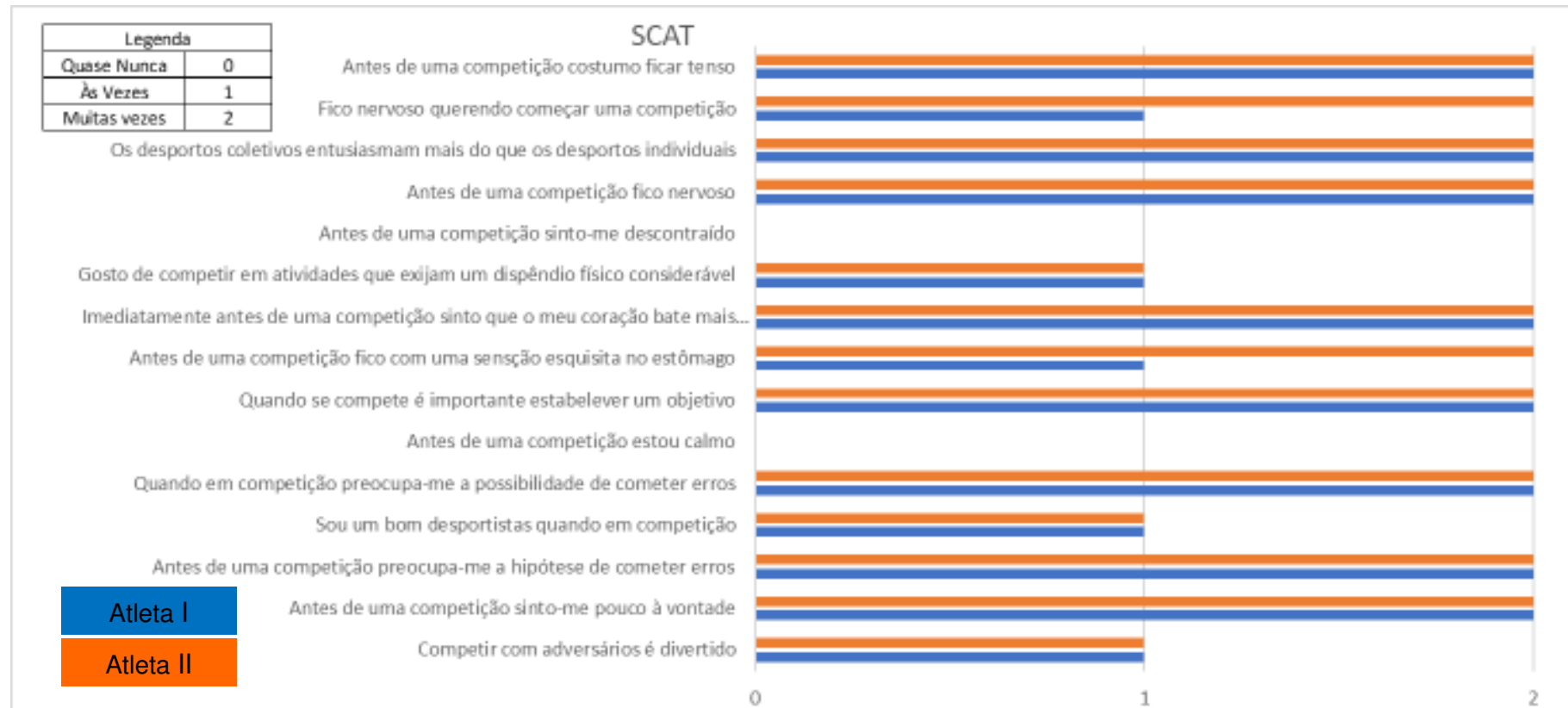
Analisando e comparando os resultados do gráfico seguinte, conclui-se que quase nunca-0- nenhuma das atletas se sente calma ou descontraída antes de uma competição. A atleta II fica mais nervosa e com uma sensação esquisita no estômago mais vezes do que atleta I, este foi um dos principais motivos pelo qual escolhermos a atleta II para realizar a técnica de relaxamento neuromuscular no dia antes da prova.

A atleta I obteve uma pontuação de 21 pontos revelando um nível de ansiedade inferior ao da atleta II situando-se num nível de ansiedade médio.

A atleta II obteve uma pontuação de 23 pontos o que significa que sofre de ansiedade média, mas que está no limiar entre a mesma e ansiedade alta segundo a escala criada.

**Gráfico 14**

*Sport Competition Anxiety Test – Atletas I e II*



Relativamente aos dados do gráfico seguinte, que corresponde ao primeiro dia de prova, as atletas não sentem absolutamente nada as mãos suadas, o corpo relaxado, medo de perder nem têm dúvidas sobre si mesmas. A atleta II sente bastante o corpo contraído, mal-estar na barriga, o coração a bater depressa, medo de não aguentar a pressão, aperto no estômago e agitação enquanto a atleta I sente apenas bastante medo de não ser capaz de se concentrar, que as outras pessoas fiquem desapontadas com a sua atuação e bastante confiança de que pode enfrentar o desafio. Os restantes sentimentos são avaliados equitativamente o que nos leva, mais uma vez à conclusão de que a atleta II apresenta mais características de ansiedade.

Atleta I – Dia I

- Ansiedade somática – 2,33
- Ansiedade cognitiva – 2,22
- Autoconfiança – 2,22

Atleta II – Dia I

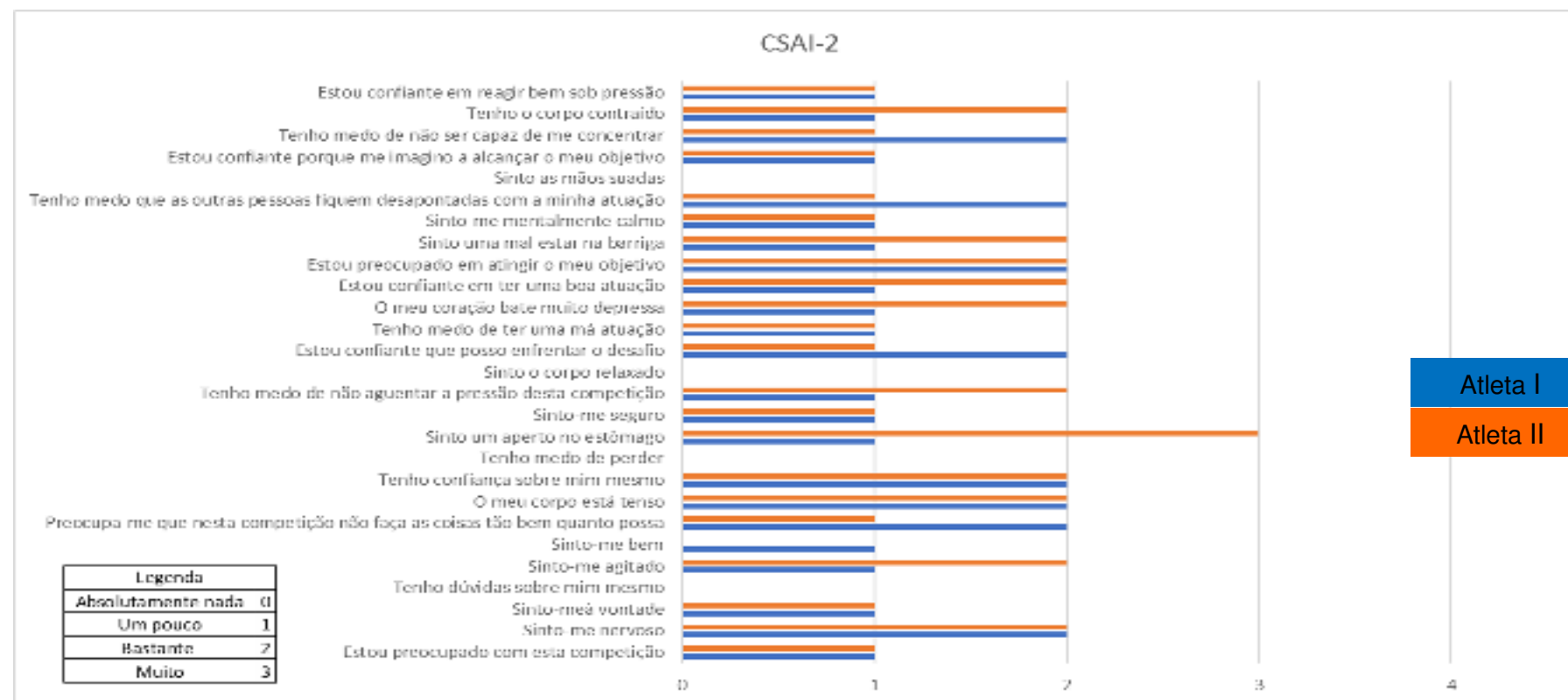
- Ansiedade somática – 3
- Ansiedade cognitiva – 2,11
- Autoconfiança – 2

Analisando e comparando os dados recolhidos no primeiro dia de competição podemos observar que a atleta I se sentia um pouco menos ansiosa que a atleta II, porém menos confiante.



# Gráfico 15

Estado de ansiedade em competição - Como te sentes agora – Atletas I e II- dia 1



No segundo dia de prova, aplicámos o mesmo questionário com a diferença de a atleta II não realizar a sessão de relaxamento neuromuscular. Neste dia a atleta sente-se bastante nervosa e com bastantes dúvidas sobre si mesma. De um dia para o outro a atleta passa de não sentir absolutamente nada as mãos suadas num dia para sentir um pouco neste segundo dia e passa a sentir um pouco medo de perder quando no dia anterior não sentiu absolutamente nada. No geral, ambas as atletas sentem mais nervosismo, tensão, preocupação e mau estar.

Apesar de ter sido afirmado anteriormente que a atleta II apresentava, mais frequentemente características de ansiedade, devemos levar em consideração o aumento substancial do medo e preocupação da atleta I relativamente ao primeiro dia de prova.

#### Atleta I – Dia II

- Ansiedade somática – 3,11
- Ansiedade cognitiva – 3,22
- Autoconfiança – 3,44

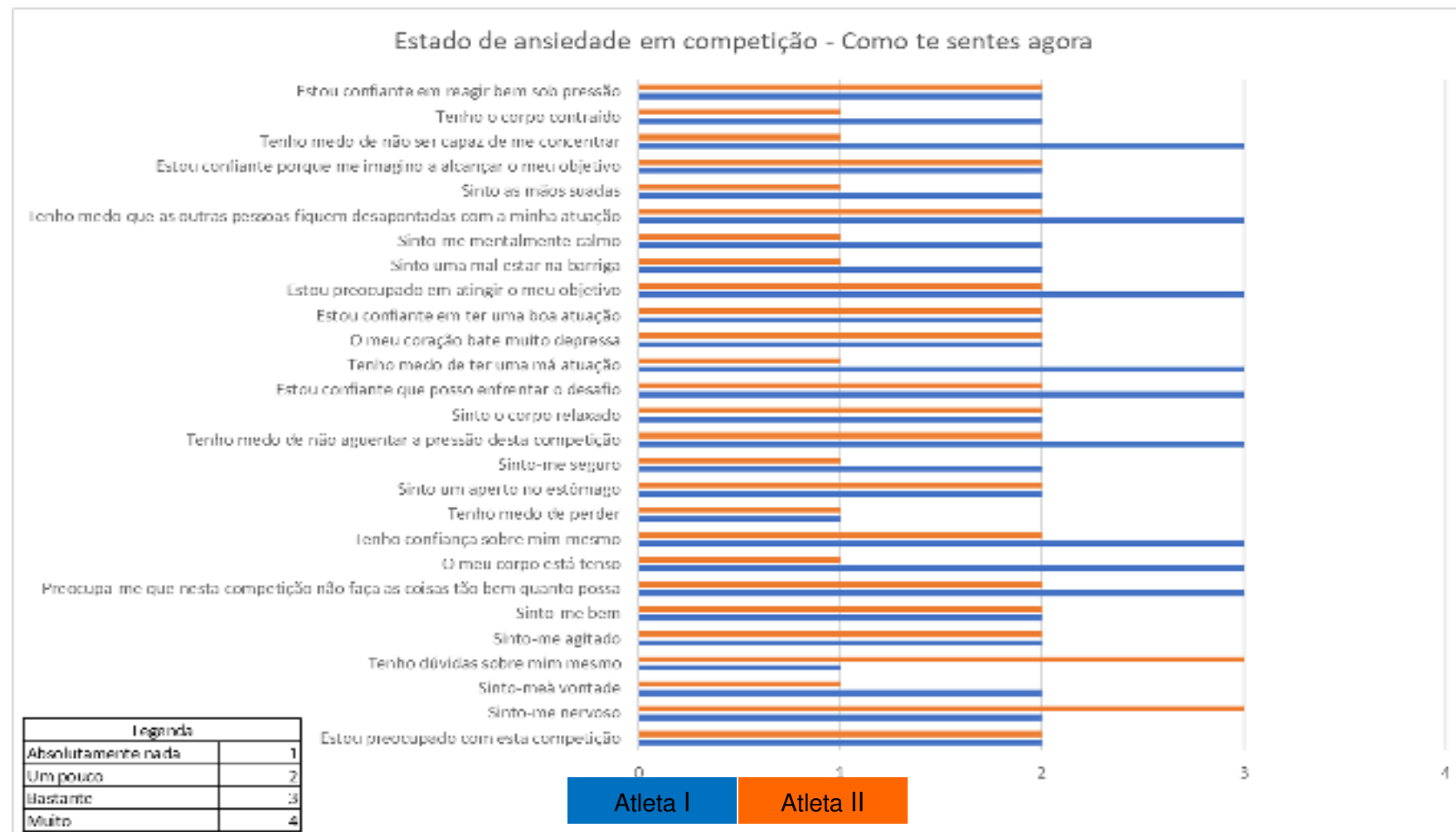
#### Atleta II – Dia II

- Ansiedade somática – 2,56
- Ansiedade cognitiva – 2,67
- Autoconfiança – 2,78

Analisando e comparando os dados recolhidos no segundo dia de competição podemos observar que a atleta I estava bastante mais ansiosa que a atleta II ao contrário do que tinha acontecido no dia anterior. A atleta II manteve-se mais confiante apesar de ambas as atletas terem perdido alguma confiança no segundo dia de competição.

**Gráfico 16**

*Estado de ansiedade em competição - Como te sentes agora – Atletas I e II- dia 2*



Analisando os resultados seguintes (Tabelas 35 e 36), obtidos através de [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net), temos a hipótese de estar relacionado com o facto de a atleta ter piorado a sua prestação nas provas de 50 e 100 Livres relativamente às mesmas provas que decorreram apenas 13 dias antes (Torneio de Maio da Geslours).

**Tabela 35**

*Prestação na prova 50 m livres*

50m Livres				Pts.
9 Mai 2021	Sto António Cavaleiros	25m	35.57	267
22 Mai 2021	Guarda	25m	36.39	250

**Tabela 36**

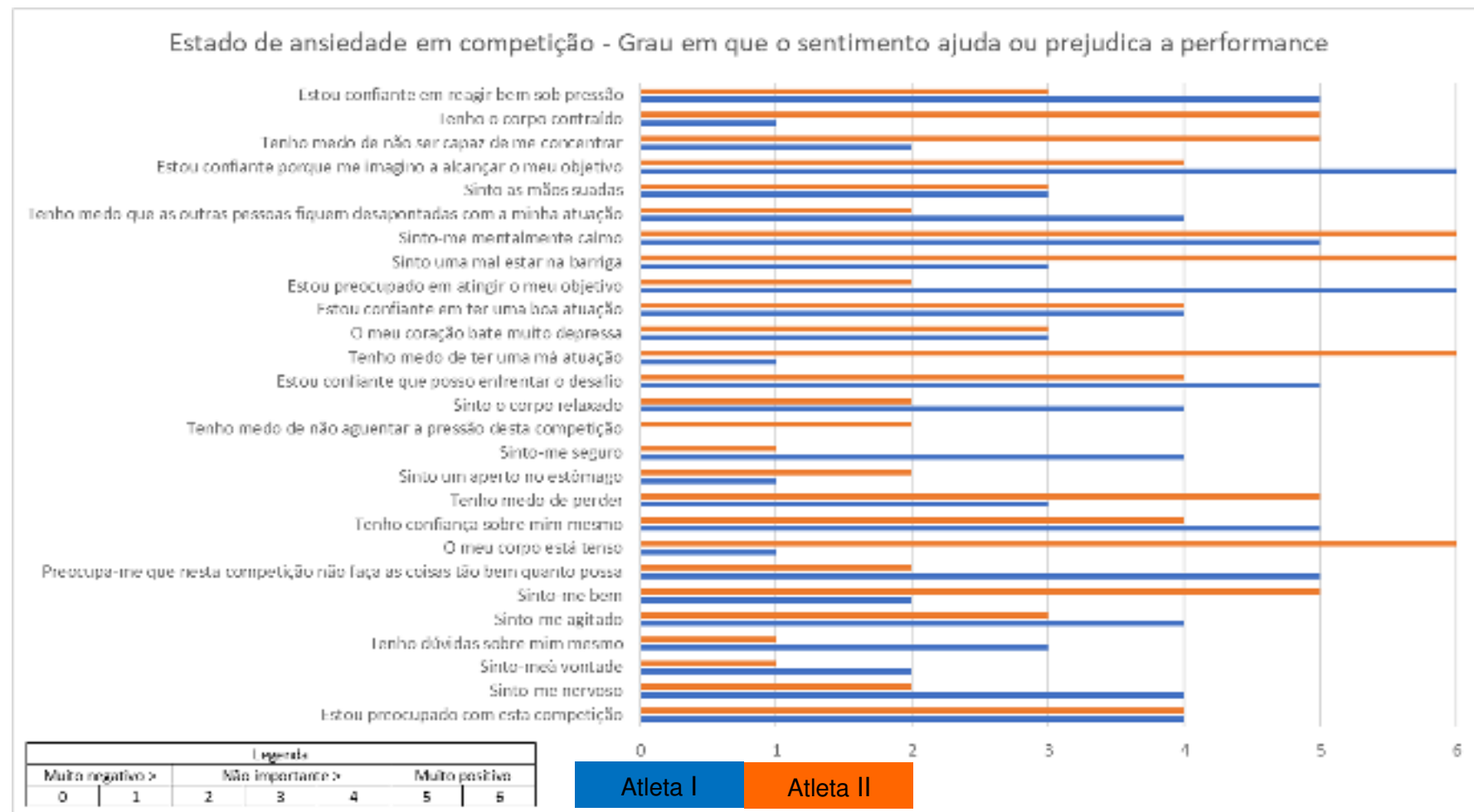
*Prestação na prova 100 m livres*

100m Livres				Pts.
9 Mai 2021	Sto António Cavaleiros	25m	1:16.54	282
22 Mai 2021	Guarda	25m	1:17.68	270

O Gráfico 17 corresponde ao grau em que os sentimentos ajudam ou prejudicam a performance, começando pelos valores 0/1 que correspondem ao que é muito negativo, analisamos que a atleta I considera que ter o corpo contraído, ter medo, sentir um aperto no estômago e o corpo tenso podem ser sentimentos que vão prejudicar a sua performance. Por outro lado, a atleta II considera ser prejudicada por sentimentos como sentir-se segura e à vontade ou ter dúvidas sobre si mesma. Passando para os valores 2/3/4, sentimentos considerados não importantes para a performance, a atleta I nomeia sentimentos de medo de não se concentrar, sentir-se bem e à vontade, sentir as mãos suadas, mal-estar na barriga, coração a bater depressa, agitação, nervosismo, medo de perder e ter dúvidas sobre si mesma. A atleta II não considera importante o facto de ter medo de que as outras pessoas se preocupem com a sua atuação, estar preocupada em atingir o objetivo, sentir o corpo relaxado, ter confiança sobre si mesma, medo de não aguentar a pressão, sentir-se nervosa e com um aperto no estômago. Por fim, analisando os valores 5/6, sentimentos que ajudam na performance, constatamos que a atleta I considera que estar confiante e ao mesmo tempo preocupada em atingir o objetivo vão ajudar na sua performance, bem como ter o corpo contraído e estar mentalmente calma. A atleta II, por outro lado, dá mais importância ao medo de ter uma má atuação, ter o corpo tenso, sentir-se bem, mas ao mesmo tempo com um mal-estar na barriga.

**Gráfico 17**

*Estado de ansiedade em competição - Grau em que o sentimento ajuda ou prejudica a performance*



## **2.9. Conclusão**

### **2.9.1. POMS – Perfil de Estados de Humor**

Relativamente à variação de estado de humor durante a semana que antecedeu a prova podemos concluir nitidamente através dos dados que à medida que se aproxima o dia a amostra II sente-se mais tensa, desanimada, enervada, ansiosa e menos animada, tranquila e ativa do que a amostra I que é habitualmente uma atleta mais tranquila.

Os valores de exaustão de ambas foram lineares ao contrário dos valores de energia que variaram ao longo da semana.

A diferença entre o primeiro dia de prova e o segundo foi a realização e a não realização da técnica somática de relaxamento, respetivamente. Como era de esperar os valores são claros e no segundo dia de prova a amostra II dá a entender, através das respostas, que se sente muito mais nervosa e com uma maior sensação esquisita no estômago do que a amostra I. As técnicas de relaxamento ajudam na redução da ansiedade e é já conhecido atualmente que as técnicas de relaxamento e respiração auxiliam no controlo dos transtornos ansiosos, assim como há estudos com inovações neste tema, como a aplicação da *Mindfulness*.

### **2.9.2. SCAT – Sport Competition Anxiety Test e CSAI – 2 – Competitive State Anxiety Inventory**

Os inquéritos de estado de ansiedade foram aplicados dois meses depois dos anteriores, no Campeonato Nacional de Infantis. Para ambas as amostras, no geral há mais estado de ansiedade pois a probabilidade de falhar e cometer erros aumenta neste tipo de campeonatos (nível Nacional).

É inquirido às atletas qual o grau em que o sentimento ajuda ou prejudica a performance. A amostra II acha que o facto de reagir bem sob pressão, a preocupação e as dúvidas ajudam na performance enquanto a amostra I acha que o que a vai ajudar é o facto de estar mentalmente calma, mas tensa e apreensiva. Podemos concluir que à medida que se aproxima o dia de prova há um aumento da ansiedade e de um modo geral, a ansiedade aumenta imediatamente antes da competição e permanece constante antes da competição juntamente com a autoconfiança. Neste estudo existem diferenças significativas nos estados de humor das atletas participantes ao longo da competição. Níveis elevados de preocupação, tensão e agitação foram observados, mas cada uma reage de maneira diferente às situações vividas nas provas.

Acredito que seja importante avaliar os estados de humor dos atletas e propor intervenções para controlar as emoções pois parece ser uma estratégia viável para melhorar o

rendimento desportivo. Saber lidar com as emoções antes, durante e após a competição, sobretudo as negativas, é importante para os treinadores e para a obtenção de bons resultados.

De acordo com as expectativas teóricas propostas, esta informação permite uma previsão mais cuidadosa sobre o traço-ansiedade em situações competitivas.

## **Reflexão Final**

Ao longo deste estágio refleti muito e senti que as dificuldades vivenciadas me permitiram evoluir como treinadora e como pessoa. Comecei por elaborar um planeamento bastante complexo, composto por diversos tipos de treino para a época desportiva com o objetivo de preparar os atletas o melhor possível.

Senti algumas dificuldades em implementar a minha metodologia de treino, mas fui desenvolvendo as adaptações que me eram possíveis ao longo do tempo. À medida que me fui adaptando ao ambiente, à equipa técnica e aos atletas, senti mais liberdade para pôr em prática os treinos desenvolvidos por mim embora constatasse que os objetivos a que me tinha proposto não estavam a ser cumpridos de uma forma satisfatória.

Durante a interrupção, provocada pelo encerramento das piscinas, concordámos em prosseguir os treinos via online e implementámos vários tipos de treinos específicos, cada um em sua casa com a minha supervisão. Apesar de ter sido uma fase preocupante, penso que consegui manter os atletas motivados e sobretudo bem preparados para quando voltassem ao meio aquático.

Um dos principais objetivos e algo que penso ser extremamente importante é a assiduidade e a pontualidade, duas coisas que estavam bastante descoradas quando cheguei à AEFDTV. Após algumas conversas com os treinadores, atletas e pais, não fui capaz de fazer com que o tempo útil de treino aumentasse. Tentei também sensibilizar os treinadores para a importância de treinos específicos de mobilidade e flexibilidade que eram um pouco deixados de lado.

Quanto ao futuro não sei o que me reserva. Fui atleta de natação durante muitos anos, orientei o meu percurso académico nesse sentido e tenho a certeza de que este desporto é a minha paixão. Reconheço que ainda tenho um longo caminho a percorrer, sinto que esta experiência enriqueceu o meu conhecimento e vai, com toda a certeza, contribuir para que seja uma melhor treinadora no futuro.



## Bibliografia

- Aleixo, I. M. S., & Vieira, M. M. (2012). Análise do Feedback na instrução do treinador no ensino da Ginástica Artística. *Motricidade*, 8(2), 849-859.
- Alves, F. (2002). O treino técnico em Natação pura. *Boletim, Sociedade portuguesa de educação física*, (23), 37-57.
- Alves, F. (2012a). *Treino de resistência (textos de apoio)*. Teoria e Metodologia do Treino Desportivo. Faculdade de Motricidade Humana.
- Alves, F. (2012b). *O processo de Periodização no Treino Desportivo (textos de apoio)*. Teoria e Metodologia do Treino Desportivo. Faculdade de Motricidade Humana.
- Arellano, R. (1992). *Evaluación de la fuerza propulsiva en natación y su relación con el entrenamiento de la técnica* [Tese de Doutoramento não publicada]. Universidad de Granada, Granada, Espanha.
- Arellano, R. (2009). *Entrenamiento Técnico de Natación*. Real Federación Española de Natación - Cultiva Libros.
- Armstrong, C., & Imwold, C. (1982). Undergraduate training in movement observation and analysis: A pilot program. In M. Piéron, & J. Cheffers (Eds.), *Studying the Teaching in Physical Education* (pp. 245-250). AIESEP.
- Barbosa, T., Sousa, F., & Vilas-Boas, J. P. (1999). Kinematical Modifications Induced by the Introduction of the Lateral Inspiration in Butterfly Stroke. *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII*, pp. 15-19. Gummerus Printing.
- Becker Junior, B. (2000). *Manual de psicologia do desporto e exercício*. NOVAPROVA.
- Campaniço, J., & Silva, A. (1998). Observação qualitativa do erro técnico em Natação. *Actas do I seminário de Natação*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Conceição, A., Amâncio A., Louro, H., Freitas, J., Rodrigues L., & Matos, T. (2012). Observação do comportamento pedagógico do treinador de natação. Influência da experiência. *EFDportes.com*, (165). [https://www.researchgate.net/publication/228326591\\_Observacao\\_do\\_comportamento\\_pedagogico\\_do\\_treinador\\_de\\_natacao\\_Influencia\\_da\\_experiencia](https://www.researchgate.net/publication/228326591_Observacao_do_comportamento_pedagogico_do_treinador_de_natacao_Influencia_da_experiencia)
- Craig, A., & Pendergast, D. (1979). Relationships of stroke rate, distance per stroke and velocity in competitive swimming. *Medicine and Science in Sport*, 11(3), 278- 283.
- Cruz, J. (1989). Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia*, 8, 3-11.
- Federação Portuguesa de Natação [FPN]. (2005). *A descrição das técnicas de nado, partidas e viragens* [Documento técnico não publicado]. FPN.

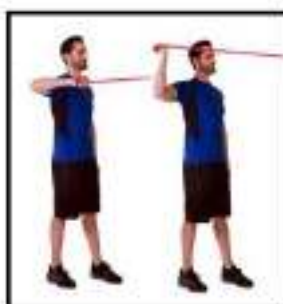
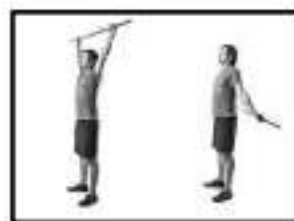
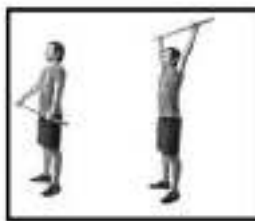
- Figueiredo, P., Abraldes, J., & Fernandes, R. (2008). *Operativization de un macrociclo de entrenamiento en un club con escasos recursos*. Entretimiento -Comunicaciones Técnicas.
- Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.
- Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 3(16), 37-40.
- Humara, M. (1999). *The relationship between anxiety and performance: a cognitivebehavioral perspective*. Athletic Insight. [http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive\\_Behavioral\\_Anxiety.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm)
- Iguaran, J. (1972). *Historia de la natacion antigua y de la oderna de los juegos olímpicos*. Iber-Libro.com.
- Januário, N., Rosado, A., & Mesquita, I. (2006). Retenção da informação e percepção da justiça por parte dos alunos em relação ao controlo disciplinar em aulas de educação física [Students Retention of Information and Justice Perceptions regarding Discipline Control]. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(3), 294-304. <https://dx.doi.org/10.5628/rpcd.06.03.294>
- Lang, M., & Light, R. (2010). *Interpreting and Implementing The Long Term Athlete Development Model: English Swimming Coaches Views' On The (Swimming) LTAD in Practice*. Sports Science & Coaching, 5(3).
- Lucero, B. (2008). *The 100 best swimming drills*. Meyer & Meyer Sport.
- Maglischo, E. W. (1993). *Swimming Even Faster*. Mayfield Publishing Company.
- Maglischo, E.W. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- Marinho, D. (2003). O treino da técnica. *Espelho d' Água, Revista de Natação do Clube Fluvial Vilacondense*, 11, 12-13.
- Marinho, D. (2010). *Ensino e aperfeiçoamento das Técnicas de nado*. Universidade da Beira Interior.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- Mujika, I. (2010). *Intense training: the key to optimal performance before and during the taper*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20 Suppl. 2: 24-31.
- Neiva, H. P., Marinho, D. A., & Marques, M. C. (2017). *Warm-up for swimming: evidences and recommendations. Data from recent researches*. Academic Publishing.

- Neiva, H. P., Morouço, P., Silva, A. J., Marques, M. C., & Marinho, D. A. (2011). The effect of warm up on tethered front crawl swimming forces. *Journal of Human Kinetics* (Special Issue), 113-119.
- Piéron, M. (1988). *Enseignement des Activités Psysiques et Sportives - Observations et Recherches*. Université de Liège.
- Raposo, V., & Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o treino mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*. FCDEF-UP.
- Raposo, A. (2017). *Planeamento do treino desportivo: Fundamentos, organização e operacionalização*. Visão e contextos.
- Resende, R. (2009). *Análise dos processos formativos do Treinador Desportivo: Um estudo multidimensional aplicado a Treinadores de Voleibol* [Tese de Doutoramento não publicada]. Universidade da Coruña, Instituto Nacional de Educación Física de Galicia, Coruña, Espanha.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2008). A formação para ser Treinador. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita, *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos* (pp. 48-57). Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.
- Vargas-Tonsing, T. (2007). Coaches preferences for continuing coaching education. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 25-35.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (2ª ed). Artmed.
- Woodman, L. (1993). Coaching: A Science, An Art, An Emerging Profession. *Sport Science Review*, 1-13.

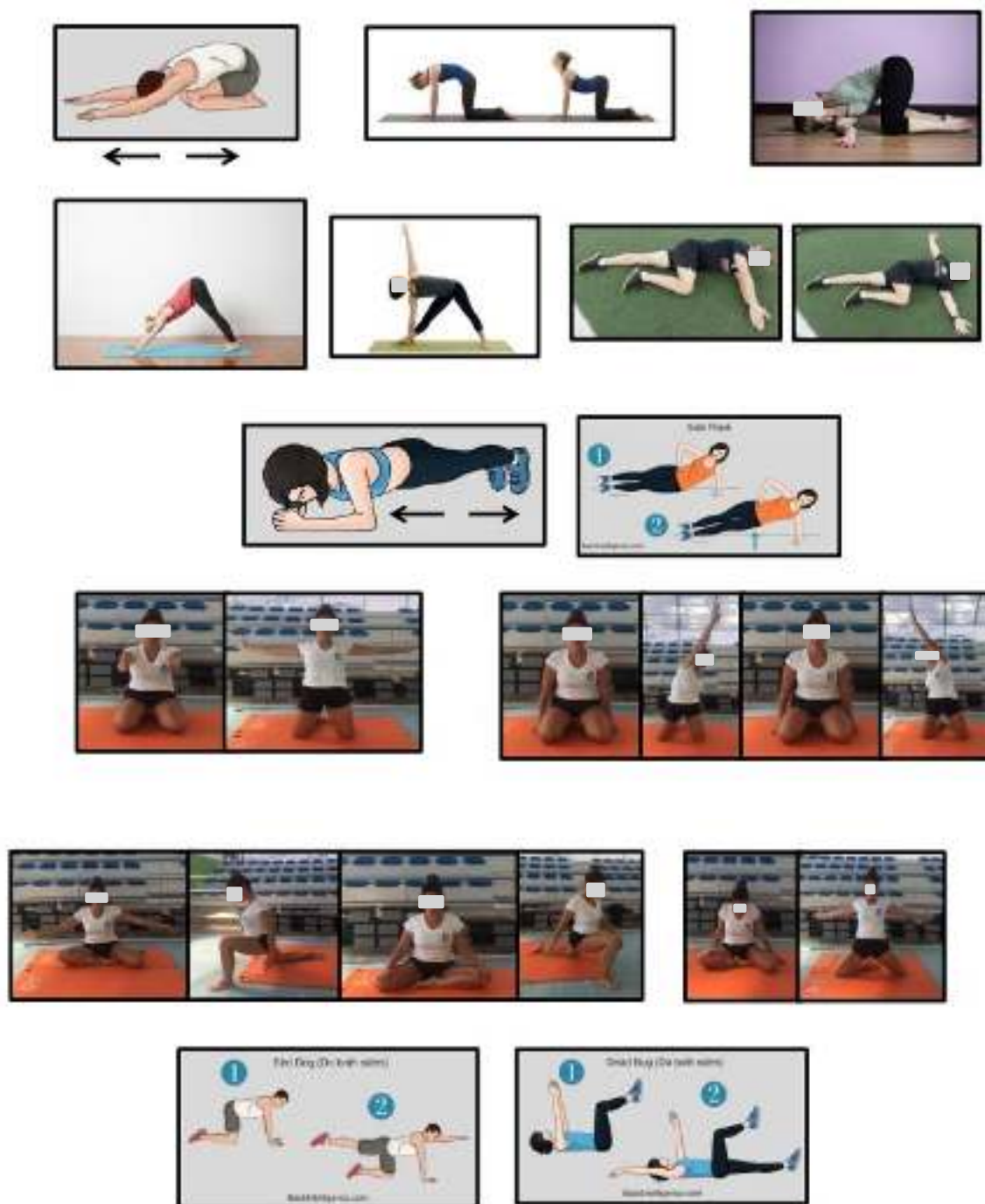
## **Anexos**

## Anexo A - Mobilidade

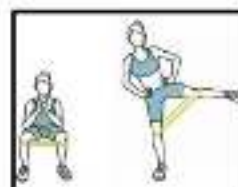
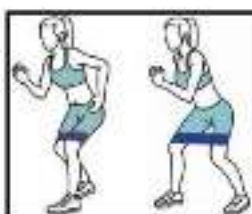
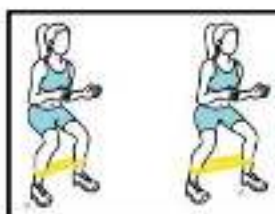
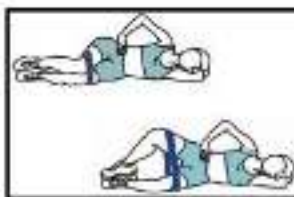
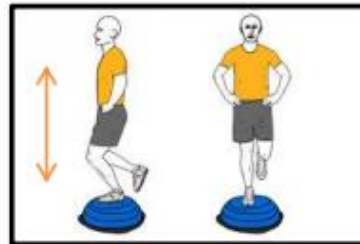
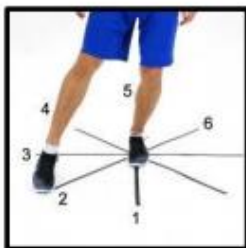
### Membro Superior/Tronco



Tronco/Cintura pélvica



### Membros inferiores





## Anexo B - Aquecimento





## Anexo C - Reforço Muscular



## Anexo D - Alongamentos



## Anexo E - Testes



## Anexo F – Tabela Microciclo

Microciclo				Local de Treino:				Competição:			
Escalão:				Micro:				Micro:			
Semana:				Unidades:				Local:			
A1		A2		A3	0	PL	0	TL		V	
										Volume:	
Aeróbio:				Anaeróbio:							
Segunda		Volume		Terça		Volume		Quarta		Volume	
				A1+A2							
A1		PL		A1		PL		A1		PL	
A2		TL		A2		TL		A2		TL	
A3		V		A3		V		A3		V	
Quinta		Volume		Sexta		Volume		Sábado		Volume	
		0				0				0	
A1		PL		A1		PL		A1		PL	
A2		TL		A2		TL		A2		TL	
A3		V		A3		V		A3		V	

## Anexo G – Comunicado de suspensão das atividades



Associação de Natação de Lisboa

**COMUNICADO N  04 - 19/20**  
Lisboa, 10 de março de 2020

**SUMÁRIO**  
1. Suspensão das atividades da ANL

**1. SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES DA ANL**

Tendo em consideração o atual possível contexto epid mico relacionado com o COVID-19, a Direcção da Associação de Natação de Lisboa informa que, até nova informação, suspenderá a prossegu  o de todas as atividades previamente calendarizadas: competições desportivas, estágios e formações.

Esta decisão não resulta apenas do que, em nosso entendimento, é o melhor comportamento perante um cenário como o que atualmente se vive, mas antes como consequência do que a nossa responsabilidade social exige.

Na verdade, para todas as nossas ações/organizações o risco de realização foi sendo continuamente avaliado, bem como implementadas estratégias e medidas para assegurar que, dentro dos regimes da normalidade possível, existissem condições para prossegu  o das atividades previstas.

Infelizmente, aquela mesma avaliação levou-nós a concluir que a responsabilidade social – de uma forma generalizada – não está suficientemente alerta e consciente para o que deve ser um comportamento responsável e asertivo no atual cenário. Assim sendo, não poder mos nós assegurar as necessárias condições para a continuação da realização das nossas atividades, não só pelas atividades em si mesmas, mas também do aumento de risco que elas acametem para as infraestruturas que as acolhem.

Neste cenário, aproveitámos ainda para pedir para que todos assum mos a nossa responsabilidade social de forma consciente, procurando evitar comportamentos de risco e/ou potenciadores de risco. Mais ainda, na consciência de uma eventual possibilidade de contágio primário, secundário ou terciário, assumir uma postura de preservação pessoal, familiar e social, uma vez que o risco de contágio da doença é na realidade muito elevado e a negligência ou irresponsabilidade social, neste enquadramento, é na verdade o maior propagador da doença.

Quando verificarmos que estão reunidas as condições mínimas indispensáveis para o regresso às atividades, faremos nova comunicação, com os ajustes que acharmos convenientes   calendarização das mesmas.

Pela Direcção



Miguel Santos  
(Presidente da Direcção)

**End:**  
Campo Desportivo Carlos Queiroz  
Rua Gaspar Barreiros, São E. 2190-212 Carnaxide  
N  : 521 631 318 e Telefone: 917 980 382  
geral@anf Lisboa.pt / www.anf Lisboa.pt / anflisboa.com

**Parceiros:**



Página 1 de 1

## **Anexo H – Ansiedade Competitiva no Desporto**

### **INTRODUÇÃO**

As evidências da experiência indicam que a ansiedade é uma ocorrência comum em situações competitivas e que os efeitos da ansiedade na prestação desportiva são extremamente debilitantes. Para examinar a ansiedade no desporto com maior precisão, é importante definir as diferenças entre ansiedade-estado, como resposta a um estímulo ameaçador e ansiedade-traço, como característica personalística do indivíduo. A estes termos junta-se o termo activação, como acompanhante da ansiedade dentro de certos parâmetros, ou seja, pouca ansiedade está associada a uma baixa activação, e muita ansiedade está associada a uma hiperactivação que pode prejudicar a performance. Além disto o modelo teórico de Martens engloba ainda na divisão entre ansiedade cognitiva (pensamentos que geram ansiedade) e ansiedade somática (manifestações fisiológicas de ansiedade). É a conceptualização das inter-relações entre estes constructos, aplicada em instrumentos do terreno que pode fazer evoluir a investigação nesta área.

### **APRESENTAÇÃO DE INSTRUMENTOS PARA A AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE**

O *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), que em português passa a ter a designação de Teste de Ansiedade no Desporto de Competição (TADC), pretende medir o traço de ansiedade em competição. Descreve diferenças individuais, que revelam tendências para perceber as situações competitivas como ameaçadoras, respondendo a estas situações com reacções do estado de ansiedade de intensidade variada. O questionário é constituído por 10 itens e mais 5 questões, que têm como objectivo diminuir as respostas duvidosas, não sendo estas questões corrigidas.

### **ADMINISTRAÇÃO E COTAÇÃO DOS INSTRUMENTOS PARA A AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE**

A aplicação destes testes poderá ser feita de forma individual ou em grupo. Os atletas devem responder à totalidade de itens de cada teste. Antes de responder, os indivíduos deverão ler com atenção as instruções do teste. O aplicador do teste deverá reforçar e sintetizar as palavras chave das instruções, ou seja:

- que não existem respostas certas ou erradas;
- que as respostas dos atletas são confidenciais;
- e para se assinalado o que o atleta sente, quer seja nesse momento (Estado), quer seja de uma forma geral (traço).

Deve-se ainda acrescentar que não existe limite de tempo para responder ao teste e exemplificar como se responde. Normalmente a sua aplicação vai de 5 a 15 minutos.

O atleta responde aos vários itens do inventário colocando uma cruz na resposta que expresse melhor a apreciação do atleta.

O teste deve ser preenchido individualmente, em qualquer situação onde possam responder sem interferências ou distrações. Convém, somente, frisar que o TADC/SCAT não deve ser ministrado antes ou depois de um jogo ou competição, pois os atletas normalmente estão mais emotivos que o habitual, poder-se-á aplicá-lo durante a semana antes de um treino. Os inventários devem ser recolhidos após o seu preenchimento.

A **cotação** do TADC/SCAT é feita da seguinte maneira:

cada item tem 3 hipóteses de resposta: a) quase nunca; b) algumas vezes; c) muitas vezes.

As questões 1, 4, 7, 10 e 13 são irrelevantes para o estudo. Nas restantes a pontuação atribuída é a seguinte:

- Quase nunca: 1 ponto
- Às vezes: 2 pontos
- Muitas vezes: 3 pontos.

Com a excepção das questões 6 e 11, em que a pontuação é atribuída de forma inversa à sequência atrás descrita.

**No total, os valores do SCAT variam entre um mínimo de 10 e um máximo de 30 pontos.**

## **ESTANDARTIZAÇÃO DO QUESTIONÁRIO: VALIDAÇÃO E GARANTIA**

### **VALIDAÇÃO E OBTENÇÃO DA GARANTIA DO IEAC/SCAT**

Para validar este teste foi usada uma variante da análise factorial, designada análise de correspondências múltiplas (é um método privilegiado de descrição de dados qualitativos). Estes procedimentos permitem observar a representatividade dos itens na medição dos factores encontrados, bem como a estabilidade destes na estrutura definida, obtendo-se por consequência a validade e a garantia do instrumento analisado. Como resultados desta análise, são apresentados níveis bem definidos de consistência e uma caracterização nítida das modalidades de resposta dos indivíduos, em que se observa grande coesão no seu agrupamento, bem como uma representatividade elevada dos itens do questionário. Os indivíduos colocam-se nos dois extremos dos eixos factoriais, determinando pontos extremos opostos, que definem com grande estabilidade a dimensão postulada pelo autor. De acordo com as expectativas teóricas propostas, esta informação vai permitir uma predição mais fina sobre o traço-ansiedade em situações competitivas.

## **BIBLIOGRAFIA**

- FREITAS, M. (1991). Medir a personalidade. Análise das características psicométricas de 3 questionários - Q.P.A.S.; E.P.I.; S.C.A.T. *P.A.P.C.C. Trabalho de síntese*. UTL - FMH.
- MARTENS, R.; VEALEY, R. & BURTON, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Pub.
- PEREIRA, F. (1989). Análise da tarefa. Influência da competição na performance e frequência cardíaca em tarefas de precisão e velocidade. *P.A.P.C.C. Trabalho de síntese*. UTL - FMH.
- SANTOS, A., & SERPA, S. (1991). *Ansiedade competitiva. Relação treinador atleta -Estudo da influência do treinador em atletas de Ténis* [Tese de licenciatura não publicada]. UTL – FMH, Cruz Quebrada, Portugal.



## Anexo I – Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Escola Superior de Desporto de Rio Maior  
**Laboratório de Investigação no Desporto - Psicologia**

### “Sport Competition Anxiety Test (SCAT)”

**R. MARTENS**

(Adaptação Sidónio Serpa; Fernando Pereira & Marta Freitas - FMH)

INSTRUÇÕES: Seguem-se algumas afirmações relativas ao modo como os atletas se sentem em situação de competição. Leia cada uma das afirmações e indique, com um **X** se se sente dessa forma: QUASE NUNCA; ÀS VEZES; MUITAS VEZES; quando compete na sua modalidade. Não há respostas certas ou erradas. Não demore demasiado tempo a responder a qualquer das afirmações apresentadas. Lembre-se que deve escolher, sempre, o quadrado que melhor descreve o modo como se sente geralmente quando em competição.

	Quase nunca	Às ve- zes	Muitas vezes
1. Competir contra adversários é divertido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Antes de uma competição sinto-me pouco à vontade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Antes de uma competição preocupa-me a hipótese de cometer erros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sou um bom desportista quando em competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Quando em competição preocupa-me a possibilidade de cometer erros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Antes de uma competição estou calmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Quando se compete é importante estabelecer um objectivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Antes de uma competição fico com uma sensação esquisita no estômago.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Imediatamente antes de uma competição noto que o meu coração bate mais depressa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Gosto de competir em actividades que exijam um dispêndio físico considerável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Antes de uma competição sinto-me descontraído.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Antes de uma competição fico nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


13. Os desportos colectivos entusiasma mais que os desportos individuais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Fico nervoso querendo começar uma competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Antes de uma competição costumo ficar tenso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**OBRIGADO**

## Anexo J - Competitive State Anxiety Inventory (CSAI2d)

<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <b>ESCOLA SUPERIOR DESPORTO DE RIO MAIOR</b>  <b>Laboratório de Psicologia do Desporto</b>  <b>CSAI2d</b> </div> </div>												
Nome (Primeiro e Último) _____												
<i>Leia cada dos itens e assinala à direita a classificação que melhor descreve como te sentes neste preciso momento. Não penses demasiado em cada uma das afirmações e assinala logo a que melhor descreve os teus sentimentos neste preciso momento.</i>												
			Como te sentes agora				Grau em que o sentimento ajuda ou prejudica a performance					
			Absolutament e Nada	Um Pouco	Bastante	Muito	Muito Negativo		Não Importante		Muito Positivo	
1)	Estou preocupado com esta competição.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3
2)	Sinto-me nervoso.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3)	Sinto-me à vontade.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4)	Tenho dúvidas de mim mesmo.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5)	Sinto-me agitado.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6)	Sinto-me bem.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7)	Preocupa-me que nesta competição não faça as coisas tão bem quanto posso.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8)	O meu corpo está tenso.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9)	Tenho confiança em mim mesmo.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10)	Tenho medo de perder.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11)	Sinto um aperto no estômago.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12)	Sinto-me seguro.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13)	Tenho medo de não aguentar a pressão da competição.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14)	Sinto o corpo relaxado.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15)	Estou confiante que posso enfrentar o desafio.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16)	Tenho medo de ter uma má actuação.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17)	O meu coração bate muito depressa.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18)	Estou confiante em ter uma boa actuação.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
19)	Estou preocupado em atingir o meu objectivo.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20)	Sinto um mal estar na barriga.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21)	Sinto-me mentalmente calmo.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22)	Tenho medo que as pessoas riem dasapontadas com a minha actuação.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
23)	Sinto as mãos suadas.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
24)	Estou confiante porque me sinto a alcançar o meu objectivo.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
25)	Tenho medo de não ser capaz de me concentrar.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
26)	Tenho o corpo contraído.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
27)	Estou confiante em reagir sob pressão.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Obrigada pela Colaboração!												

## Anexo L – Perfis de Estados de Humor (POMS)



**ESCOLA SUPERIOR de DESPORTO de RIO MAIOR**  
**Laboratório de Psicologia do Desporto**

**POMS - Perfil de Estados de Humor**

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Atividade Física: \_\_\_\_\_ Anos Prática: \_\_\_\_\_ Horas Prática: \_\_\_\_\_

**Instruções de Preenchimento** - São apresentadas abaixo uma série de palavras que descrevem sensações que as pessoas sentem no dia-a-dia. Leia primeiro cada palavra com cuidado. Depois, assinale com uma cruz (X) a quadrícula que melhor corresponda à forma **como se tem sentido ao longo dos últimos sete dias, incluindo o dia de hoje.**

		Nada 0	Um pouco 1	Moderadamente 2	Bastante 3	Muitíssimo 4
1	Tenso					
2	Irritado					
3	Imprestável					
4	Esgotado					
5	Animado					
6	Confuso					
7	Triste					
8	Activo					
9	Mal-humorado					
10	Enérgico					
11	Sem valor					
12	Inquieto					
13	Fatigado					
14	Aborrecido					
15	Desencorajado					
16	Nervoso					
17	Só					
18	Baralhado					
19	Exausto					
20	Ansioso					
21	Deprimido					
22	Sem energia					
23	Miserável					
24	Desnortado					
25	Furioso					
26	Eficaz					
27	Cheio de vida					
28	Com mau feitio					
29	Tranquilo					
30	Desanimado					
31	Impaciente					
32	Cheio de boa disposição					
33	Inútil					
34	Estourado					
35	Competente					
36	Culpado					
37	Enervado					
38	Infeliz					
39	Alegre					
40	Inseguro					
41	Cansado					
42	Apático					

**Obrigado pela colaboração!**



**ESCOLA SUPERIOR de DESPORTO de RIO MAIOR**  
**Laboratório de Psicologia do Desporto**

**POMS**  
**Perfil de Estados de Humor**

Tradução e Adaptação de M. Viana, P. Almeida e R. Santos (2001) do Profile of Mood States (POMS) de McNair, Lorr e Droppleman (1971)

**Ficha Técnica**

**1. Descrição Global**

Este instrumento, que começou por ser aplicado no âmbito desportivo (monitorização psicológica do treino) por Raglin e Morgan (1989), resulta é composto por 42 itens. Estes resultam de um trabalho de interacção entre a sua versão original com a Escala de Desajuste ao Treino, desenvolvida por Raglin et al. (1989), que permitia o diagnóstico de variáveis preditoras da síndrome de sobre-treino.

Os itens do POMS são posteriormente agrupados nas seguintes 6 dimensões:

#### Dimensões Negativas

**Tensão (ansiedade):** é composto por adjectivos que descrevem aumentos da tensão músculo-esquelética e preocupação – tenso, nervoso, impaciente, inquieto e ansioso: **1;12;16;20;29;31**

**Depressão (melancolia):** representa um estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade e solidão. É composto pelos seguintes adjectivos – triste, desencorajado, só, abatido, deprimido, desanimado e infeliz: **3;7;11;15;17;21;23;30;33;36;38;42**

**Hostilidade (raiva):** corresponde a um estado de humor de cólera e antipatia relativamente aos outros. É composto pelos adjectivos seguintes: irritado, mal humorado, rabugento, aborrecido, furioso, com mau feitio e enervado: **2;9;14;25;28;37;**

**Fadiga (inércia):** representa um estado de cansaço, inércia e baixa energia. É formado pelos adjectivos esgotado, fatigado, exausto, sem energia, cansado e estourado: **4;13;19;22;34;41**

**Confusão (desorientação):** caracteriza-se por um estado de confusão e baixa lucidez. Compõem-se pelos adjectivos confuso, baralhado, desnortado e inseguro: **6;18;24;26;35;40**

#### Dimensões Positivas

**Vigor (actividade):** relaciona-se com um estado de energia e vigor físico e psicológico. Compõem-se dos seguintes adjectivos animado, activo, energético, alegre e cheio de boa disposição: **5;8;10;27;32;39**

Cada item é avaliado numa escala tipo lickert de 5 pontos (0=Nunca; 1=Um Pouco; 2=Moderadamente; 3=Bastante; 4=Muitíssimo).

## **2. Aplicação**

A sua aplicação pode ser individual ou em grupo e nas instruções de resposta é solicitado ao sujeito que diga como se sentiu ao longo da última semana.

## **3. Cotação**

Embora este instrumento preconize uma avaliação por dimensões (somando a pontuação dos itens em cada dimensão e dividindo o valor final pelo número de itens dessa mesma dimensão), podemos ainda obter um resultado global do teste (perturbação total do humor) através da soma das pontuações totais em todas as dimensões positivas, ao qual se subtrai a pontuação total da dimensão positiva. Para evitar um resultado negativo, adiciona-se ao resultado final uma constante de 100 ( $\text{Dimensões Negativa} - \text{Dimensões Positivas} + 100$ ).

Os itens 26 (Eficaz), 29 (Tranquilo) e 35 (Competente) devem ser cotados inversamente.

## Anexo M – Microciclos

Microciclo		1º				Local de Treino:				AEFD		Competição:			Fest Abertura Infantis			
Escalão:		Infantis				Micro:				1 MG		Micro:			3			
Semana:		14 a 19 de Setembro				Unidades:				1 a 6		Local:			Manique			
A1	10620	A2	3900	A3	0	PL	0	TL	0		V	300	Volume:	14820				
	71,66%		26,32%		0,00%		0,00%		0,00%			2,02%						
Aeróbio:		97,98%				Anaeróbio:		2,02%										
Segunda		Volume		2600		Terça		Volume		2300		Quarta				Volume		2200
A1+TT						A1+A2						A1						
A1	2400	92,31%	PL	0	0,00%	A1	1400	60,87%	PL	0	0,00%	A1	2000	90,91%	PL	0	0,00%	
A2	200	7,69%	TL	0	0,00%	A2	900	39,13%	TL	0	0,00%	A2	200	9,09%	TL	0	0,00%	
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	
A1 4X200L d1' 8x100L d30" 16x50L d15" A2 8X25 E d'10  TT: Foco no alinhamento corporal e amplitude de ciclo						A1 400L + 200E + 200E Int.20"  8X25M Drill  3X100C c/palas d'30  A2 Aumento progressivo de V. 100 s1'40 Rec. Ativa 200 s3' 100 E 300 s4'35  A1 100 RA  Na tarefa de A2 manutenção da qualidade das viragens						A1 400L (resp 3/3) 2X(8x25M) Drill 8X - nr Br + 8X - nr R 2X300 100E+100PR E+100BR E  4X200 barbanatas 25 subaquatico 25 L 200 RA  BJ 3,05 + 2,58 + 2,03 + 2,59 SB 3,00 + 3,00 + 2,41 + 2,43 AR 2,58 + 2,52 + 2,42 + 2,33  Foco no trabalho aeróbio de base com algum trabalho de ritmo						
Quinta		Volume		2420		Sexta		Volume		2700		Sábado		Volume		2600		
A2						A1+V						A3+A1						
A1	1320	54,55%	PL	0	0,00%	A1	2500	92,59%	PL	0	0,00%	A1	1000	38,46%	PL	0	0,00%	
A2	1100	45,45%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1500	57,69%	TL	0	0,00%	
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	200	7,41%	A3	0	0,00%	V	100	3,85%	
A1 800 L/C Aquecimento 200L Drill - 2Br + 1Br R  A2 6X50 6m frt. + 13m normal + 6m frt. Saída aos 45" A1 8X50 BR L C/PULLBOY A2 4X200E S/ 3,40 3,24+3,12+3,11+3,09  A1 4X30 VIRAGEM DE COSTAS  4x200 E foi feita uma avaliação constante e dinâmica das técnicas de nado, com feedback entre series.						A1 400 (100L+200C)  T. técnico de contraste 400L com mãos forte/tensas 200L com mãos relaxadas  10X150 (100C+50prC)  V 8X50 sprint (MC + CB + BL + LL) S/ do bloco c/ recuperação total  Tarefas de V Objetivo: avaliar a manutenção da técnica em ritmo max.						A1 400L 200B Drill A c/ 50m mais uma pernada 2pr/1br + 3pr/1br... A2 3X500 (L, E1, L) d'20" c/ série aumentar o ritmo A1 200E 2X100 (50M/50C) V 2X50 SPRINT E1  3x500 tentamos elevar o tempo de nado contínuo com curta rec. e aumento do L entre séries						



## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		2º				Local de Treino:				AEFD		Competição:				Fest Abertura Infantis			
Escalão:		Infantis				Micro:				2 MG		Micro:				3			
Semana:		21 a 26 de Setembro				Unidades:				7 a 12		Local:				Manique			
A1	11300	A2	3200	A3	800	PL	0	TL	0	V	100	Volume:	15400						
	73,38%		20,78%		5,19%		0,00%		0,00%		0,65%								
Aeróbio:			99,35%				Anaeróbio:			0,65%									
Segunda		Volume		2600		Terça		Volume		2200		Quarta		Volume		2500			
A1+A2						A3						A1							
A1	1000	38,46%	PL	0	0,00%	A1	1400	63,64%	PL	0	0,00%	A1	2500	100,00%	PL	0	0,00%		
A2	1600	61,54%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	800	36,36%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 100L+200E+300B 2X4X50 Br pullboy 1º -L 2º -C A2 4X4X100 1cd E d/10" 1º Barbatanas 2º Barbatanas + Palas 3º Palas 4º Nc sem material  Tarefa de A2 com descanso curto entre repetições e descanso maior entre séries para adicionar ou retirar material						A1 100L+200E+300C 2X200M DRILL 1º pr lateral+pr ventral+pr lateral 2º 2PR + 4 remadas A3 4X4X50 br L R- 4/6/8/10 D'1'30" S/1'15" controlo do tempo em cada repetição André > melhor - 35" / pior - 43" Beatriz > melhor - 37" / pior - 43" Sara > melhor - 36" / pior - 43" A1 8X50 Br C drill deslize e poucas Brs 1º tarefa em A3 da época, resposta positiva da maioria manter um bom intervalo de entre séries respeitando as respirações						A1 300 (200 T. alternada+100T.simult.) 4X300 (100PR+100BR+100E) 1cd estilo 4X(2X100) 100sprint + 100Drill 1cd estilo  8X25L a cada 25 aumenta o número de perna M na saída e diminui o numero de braçadas de L na chegada  Sessão focada no trabalho aeróbio passando pelos 4 estilos							
Quinta		Volume		2200		Sexta		Volume		3600		Sábado		Volume		2300			
A1+A2						A1						A1+A2							
A1	1400	63,64%	PL	0	0,00%	A1	3600	100,00%	PL	0	0,00%	A1	1400	60,87%	PL	0	0,00%		
A2	800	36,36%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	800	34,78%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	100	4,35%		
A1 400L R esq + s/6m + cont. brs  8X25L a cada 25 aumenta o numero de pernas de mariposa na saída e diminui o numero de braçadas de crol na chegada  4X200 (25prM subaquático + 25 NC) 1cd estilo c/ Barbatanas d1' A2 2X8X50 s1'15 30Max+20Suave 15 Suave+35 Max  Reforço do trabalho subaquático e consequente saídas da parede						A1 400L +300 + 200B + 100M  4X200Br 1cd E pullboy NC L c/ pullboy 50 + 100s/pb+150+200s/pb+250+300s/pb+350+400s/pb  Nesta sessão procuramos ganhos de resistência de base no nado crol, na tarefa principal, o pullboy serve como ponto de estímulo de equilíbrio e alinhamento corporal, uma das principais necessidades na maior parte dos atletas.						A1 200L + 100C + 200L + 100B 8X100pr 4xL c/ barbatanas 4x1cd E s/ barbatanas A2 2X(4X50 1cd E + 200 1ºL/2ºE) D15" S' 3,10 V 8X25 2xcd E  Com a disponibilidade de espaço foram feitas simulação de prova, séries de velocidade com 4 atletas em simultâneo							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação


<b>Microciclo</b>		3º				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>				Fest Abertura Infantis			
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				3 MG		<b>Micro:</b>				3			
<b>Semana:</b>		28 a 4 de Outubro				<b>Unidades:</b>				13 a 17		<b>Data/Local:</b>				3/10 e 4/10 Manique			
<b>A1</b>	11400	<b>A2</b>	3100	<b>A3</b>	2200	<b>PL</b>	0	<b>TL</b>	0		<b>V</b>	200	<b>Volume:</b>	16900					
	67,46%		18,34%		13,02%		0,00%		0,00%			1,18%							
<b>Aeróbio:</b>			98,82%			<b>Anaeróbio:</b>			1,18%										
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		2600		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		2900		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>		4000			
A1+A2						A3						A1+A2							
A1	1000	38,46%	PL	0	0,00%	A1	2100	72,41%	PL	0	0,00%	A1	2500	62,50%	PL	0	0,00%		
A2	1600	61,54%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1500	37,50%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	800	27,59%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 800 (200L+100E+200L+100E+200E) 2X4X100 1cd E 1º - pr barbatanas 2º - br palas A2 2X(4X25sprint 1cd E) + 200L d1' d5" entre rep. 2X(4X25sprint L) + 200E d1' d5" entre rep.  A1 2X200B Drill  No final da segunda repetição dos 4X25sprint 1cd E foi necessário fazer várias correções						A1 900 (300L+300C+300B) 400 Drill (100cd E) 8X50B Drill V Estafetas 4X100 E A3 8X100 sprint E de prova d15" A1 200RA 200 Crol Polo  30' TT Partida de Estafetas e viragens 1cd E  Preparação específica para a prova						A1 900 (200L+100C+200L+100B+200L+100B) 16X50M Drill 4X50B Drill 4X50pr M Drill 6" lat., 6" vl, 6" latl e 6" d 4X50pr L Drill 6" lat., 6" vt, 6" latl e 6" d A2 10X150 100E1 Max + 50 RA d20" R3/3 5X c/ Barbatanas e 5x s/ A1 200pr 50B/50L 15' TT Partida do bloco: tempo de reação e breakout Nesta sessão reduzimos distâncias para aprimorar algumas questões técnicas, alinhamento do bat. pernas							
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		2800		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		2000		<b>Sábado</b>		<b>Volume</b>		2600			
A1+A2						A1						PROVA							
A1	1400	50,00%	PL	0	0,00%	A1	2000	100,00%	PL	0	0,00%	A1	2400	92,31%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	1400	50,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	200	7,69%		
A1 400L+300C+200B+100M 400 Drill (200C+200B)  A3  200 (100M s/ bloco Max + 100L RA) 300 (100C s/ bloco Max + 200L pr) 400 (100B s/ bloco Max + 300L br) 500 (100L s/ bloco Max + 400L RA) d15"  Trabalho de Potência Aeróbia com maior volume						20' Treino em Seco - Jumping Jacks e Core A1  400L s/ aos 6m 400L br reps a esq. 400pr (200L+200M) 4X(8X25) Drill 1cd E  Treino pré-prova, reforço da componente física em seco.						Aquecimento A1 400L  12X50 E prova S1'20 (6X25remadas+25NC) (6X25drill+25NC)  V 2X25 E1 2x12,5 E1 A1 200 RA 20' Antes da prova 10/12 Extensões de br 15/20 Jumping J Libertação Miofascial c/ rolo							

Microciclo		4º				Local de Treino:				AEFD		Competição:		Torn Inverno Infantis			
Escalão:		Infantis				Micro:				4 MG		Micro:		12			
Semana:		5 a 10 de Outubro				Unidades:				18 a 23		Data/local:		6/12 Loures			
A1	8600	A2	3600	A3	1800	PL	1400	TL	800		V	400	Volume:	16600			
	51,81%		21,69%		10,84%		8,43%		4,82%			2,41%					
Aeróbio:		84,34%				Anaeróbio:		15,66%									
Segunda		Volume		2400		Terça		Volume		2300		Quarta		Volume		3100	
TL						A3						PL					
A1	1600	66,67%	PL	0	0,00%	A1	1500	65,22%	PL	0	0,00%	A1	1000	32,26%	PL	600	19,35%
A2	0	0,00%	TL	800	33,33%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1500	48,39%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	800	34,78%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%
A1 600 (300L+300C) + 200 (100B+100M)  4X200C Drill 1º 6" troca Br 2º Capitão 3º pr c/ barbatanas 4º 4X50 NC s/ aos 12,5m  TL 32X25 16XL c/brt s/ 50" 16X4cdE s/1' A1 200L lento contar braçadas 8X75B 50Drill+25NC  1ª tarefa de Tolerância Láctica da época , uma resposta positiva dos atletas, mantendo uma intensidade alta com algumas variações no tempo de execução nas últimas de L.						A1 300L+200C+300L+200B  8X50L Br c/ palas 8X50L Drill 2X25Lent/25Rap. 4X200L s 3'10" 1º 100pr + 100 NC Max 2º 100Max+50RA+50Max 3º 50Max+50RA+50Max+50RA 4º 6m Max + NC + 6m Max A1 - 500m 5X3' Pr Vertical 2xL+2xM+1xB  Treino de diferentes ritmos promovendo a capacidade máxima de oxigénio.						A1 300 (50L+50#L)  A2 3X500L Vprogressiva -/+ d1' A1 200M pr 25V/25D 200 C PL 3X100Max (L+E+L) s 3' 6X50Max (pE1, iE2) s2'  A1 2X100L deslize na saída da parede 2X50 (25M+25C)  Sessão exigente com um volume alto e uma tarefa de produção máxima de lactato					
Quinta		Volume		4000		Sexta		Volume		2900		Sábado		Volume		1900	
A1+A2						TT						A1					
A1	1200	30,00%	PL	0	0,00%	A1	2100	72,41%	PL	800	27,59%	A1	1200	63,16%	PL	0	0,00%
A2	1800	45,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	300	15,79%	TL	0	0,00%
A3	1000	25,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	400	21,05%
A1 300 (50L+50#L) 4X200 (L+E+PrE1+BrC) d20" A2 3X600L d20" d15" A3 6X100 pL, iE1 s1'30" 8X5 s1' A1 100RA  O objetivo desta sessão passou por aumentar o volume total com alguma intensidade associada.						A1 300 (50L+50#L)  TT 16X100 4cd E correção técnica a cada 100m PL 4X100L s/ do bloco d1' 8X50 2cdE s1'30  TT - Viragens  4X Corrida - Salto - Viragem - Nado Viragem						Aquecimento A1 400L 12X50 3cd E S1'20  V Estafetas 2X(4X100E) 2X(4X100L) A1 200 RA  20' 2a2 1' de bat. Prs na bola de pilates 50m nado livre a rebocar o colega  Treino de estafetas e força específica, em água e terra					

Microciclo		5º				Local de Treino:				AEFD		Competição:				Torn Inverno Infantis			
Escalão:		Infantis				Micro:				5 MG		Micro:				12			
Semana:		12 a 17 de Outubro				Unidades:				24 a 29		Data/local:				6/12 Loures			
A1	14300	A2	3900	A3	3000	PL	540	TL	0	V	560	Volume:	22300						
	64,13%		17,49%		13,45%		2,42%		0,00%		2,51%								
Aeróbio:			95,07%				Anaeróbio:			4,93%									
Segunda		Volume		4000 <th colspan="2">Terça</th> <th colspan="2">Volume</th> <td colspan="2">3900<th colspan="2">Quarta</th><td colspan="2">Volume<td colspan="2">3810</td></td></td>		Terça		Volume		3900 <th colspan="2">Quarta</th> <td colspan="2">Volume<td colspan="2">3810</td></td>		Quarta		Volume <td colspan="2">3810</td>		3810			
A2						A2+A3						A1							
A1	1400	35,00%	PL	0	0,00%	A1	1900	48,72%	PL	0	0,00%	A1	3250	85,30%	PL	0	0,00%		
A2	2300	57,50%	TL	0	0,00%	A2	800	20,51%	TL	0	0,00%	A2	400	10,50%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	300	7,50%	A3	1200	30,77%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	160	4,20%		
A1 100L + 200E Drill+ 300Br E1 200L Drill V 6X50L 2br fortes + NC + chegada forte A2 5X 3' de nado L d1' Maximo de m cada 3' Total médio 800 A1 200M pr c/ barbatanas 50Subaquatico + 50 Normal 2X(4X50) br c/ pullboy 1ºL 2ºC A2 10X150 (100C + 50prC) I - 100Max + 50Ra - 100 Ra + 50Max						A1 300L+200E 300C+200E 300B+200E A3 3X(8X50) E1 s1'15 1º 25Max+25Suave 2º25Suave+25Max 3º15Max+25Suave+10Max A2 8x100 s/2,30 4XL + 4XE1 A1 400RA contar br Sessão a explorar o limiar anaeróbio e potência com curtas distancias e ritmo constante						A1 400L + 200Est + 8x25 L/M s/15m + 10x25 C pern s/45'' + 200C V 8x20 L/ C-B viragens 2X 200 25M+75C 200Lper 200 L/B 200C 200L A2 400L per c/ barb Sessão com baixo impacto físico em que aproveitamos para potenciar as viragens em velocidade de forma isolada.							
Quinta		Volume		3890		Sexta		Volume		4400		Sábado		Volume		2300			
A1+PL						A3						A1							
A1	3350	86,12%	PL	540	13,88%	A1	2600	59,09%	PL	0	0,00%	A1	1800	78,26%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	400	17,39%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1800	40,91%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	100	4,35%		
A1 300L + 200B + 8x25 L/M s/15m + 10x25 C pern s/45'' + 200Est PL 4X (2X50L + 25C) 10'' c/ part d5' A1 3x400 L pern barb L/B L PL 4x35 L c/ part d2' A1 5x200 C E (25-25) B pern 25M+75L L Trabalho de Potência Lática com saída do bloco						A1 900 (500L+400# cd50m) + 5X100E A3 3(3x200) 10'' d3' 150L+50M A1 4x300 L c/barb L pern c/barb Est (25-25) C  Nesta sessão tivemos especial atenção à qualidade técnica nos 50M, procurando que os atletas melhorassem no momento de maior fadiga						A1 800 (100L + 100#L)  2X(150prM+150prB) A2 200B+200M  A1 400L Aumento progr. de V. a cd 50m V 4X 12,5+12,5 Estafetas  No final da sessão desenvolvemos treino técnico de viragens e partidas							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		6º				Local de Treino:			AEFD		Competição:			Torn Inverno Infantis			
Escalão:		Infantis				Micro:			6 MG		Micro:			12			
Semana:		19 a 24 de Outubro				Unidades:			30 a 36		Data/local:			6/12 Loures			
A1	17260	A2	3100		A3	2100	PL	600	TL	0		V	1100	Volume:	24160		
	71,44%		12,83%			8,69%		2,48%		0,00%			4,55%				
Aeróbio:			92,96%			Anaeróbio:			7,04%								
Segunda		Volume		4400		Terça		Volume		3800		Quarta					
A1+A2						A1						A1+V					
A1	3600	81,82%	PL	0	0,00%	A1	3300	86,84%	PL	0	0,00%	A1	2200	57,89%	PL	0	0,00%
A2	800	18,18%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	600	15,79%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	500	13,16%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	1000	26,32%
A1 1600L (800 c/tubo Brbt pé esq pala mão drt) 800 inverso A1 800L c/brbt e palas aumento progressivo de V. A2 4X200 1º100Normal 2º100 V 100M+100C 100C+100B 100B+100L 100L+100L s3' A1 8X150B (100NC+50pr) 4X100max + 50RA 4X100Normal + 50max						A1 400L+400 (25cdE)+200E 4X(4X100) 4cdE D15" A3 20X25 (12,5max+12,5RA) s40" A1 2X200B Drill + 8X50B D45" 300 RA controle de Braçada  Nesta sessão demos especial atenção ao desenvolvimento e correção técnica em Bruços						A1 900 (200L+50prE1+200B+50prE1+200E+200L) V 2X(12X25E) s/1'30 4X Saída Max 4X Chegada Max 4X25Max A1 2X650 150L+150prC 100E + 100prE 50LMax +50RA+50E1Max A2 600 (200L+200E1+200E) V 4X(4X25L 15Max+10RA) s/45" Desenvolvimento de Capacidade aeróbia com estímulos efetivos e fortes de velocidade máxima					
Quinta		Volume		4360		Sexta		Volume		3450		Sábado		Volume		4350	
A1+A2						PL						A3					
A1	2660	61,01%	PL	0	0,00%	A1	2850	82,61%	PL	600	17,39%	A1	2650	60,92%	PL	0	0,00%
A2	1700	38,99%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1600	36,78%	V	100	2,30%
A1 800L R6/6 + 200E A2 2X200L s5' + 150RA + 4X100L 2'30 + 4X50 s1'15 + 150RA A1 16X10 D15" 1cd E Treino da saída 4X(6X50) 6cd E 25pr+25NC A2 4X100C s2'30 A1 300 deslize grande nos 4 estilos  Nesta sessão sentimos necessidade de reforçar a importância da correta saída da parede nos 4 estilos						A1 800L + 200B + 6x25 M s/15m + 8x25 B pern s/45" + 300Est PL 6 (2x25L + 25M) 5" c/ part 5' A1 3x400 L pern barb L/B L  Nesta sessão tivemos especial atenção à qualidade técnica nos 50M, procurando que os atletas melhorassem no momento de maior fadiga						A1  800L + 200C/B + 5x50 L pern s/1'10" + 200Est A3 8x200Est s3'40 A1 4x300 L c/barb L pern c/barb E (25-25) C  Na tarefa de potência aeróbia foi possível identificar a necessidade de continuar a desenvolver as viragens, principalmente Costas/Bruços					

Microciclo		7º				Local de Treino:				AEFD		Competição:					
Escalão:		Infantis				Micro:				7 MG		Micro:					
Semana:		26 a 31 de Outubro				Unidades:				37 a 42		Local:					
A1	19600	A2	1450	A3	1200	PL	0	TL	1700	V	400	Volume:	24350				
	80,49%		5,95%		4,93%		0,00%		6,98%		1,64%						
	Aeróbio:		91,38%		Anaeróbio:		8,62%										
Segunda		Volume		3900		Terça		Volume		4300		Quarta		Volume		4700	
A1						TL						A1					
A1	3900	100,00%	PL	0	0,00%	A1	3100	72,09%	PL	0	0,00%	A1	4700	100,00%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	1200	27,91%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%
A1 900(200L+100C+200L+100B+200L+200L+100M) A1 10C L 100pr+300Drill 100pr+400Drill O trabalho técnico foi construído com o contributo dos atletas A1 2X800 progressivo a cd 50m 1ºL 2ª E1 C/material  Numa sessão de baixa intensidade tentamos diversificar o estímulo na técnica de crol com a participação ativa dos atletas						A1 300 (25L+25L) A1 As escuras 4X25L + 400L 4X25C + 200C TL 12X50 s1'30 6C + 6B 6X100L s2'30 A1 2X200L s5' 4X400E D1'  Sessão muito particular com a piscina totalmente ao nosso dispor, realizamos uma experiencia sensorial, desafiando os atletas a nadarem com a piscina as escuras, muito positivo, foi possível levar os atletas a perceberem a importância de controlar o numero de braçadas a cada 25m						A1 200L+200E+200C+200E+200B+200E  20X25E (12,5Max+12,5RA) D15"  1500L c/ palas e barb Resp. a esq. Ñ resp. na 1º br dps viragem  1500L c/ palas resp 3/3  Nesta sessão atingimos o volume máximo até a esta fase da época.					
Quinta		Volume		3850		Sexta		Volume		3900		Sábado		Volume		3700	
A1+A2						A3						A1					
A1	2400	62,34%	PL	0	0,00%	A1	2300	58,97%	PL	0	0,00%	A1	3200	86,49%	PL	0	0,00%
A2	1450	37,66%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	500	13,51%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1200	30,77%	V	400	10,26%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%
A1 400L + 400E (50cdE)  6X200 (2MC + 2CB + 2 BL)  A2 2X200L S4' + 150RA 4x100L S1'45 + 150RA 4X50L S1' + 150 RA  A1 2X(4X50L) (D1' + 10") Br fortes e sem respirar  Na parte complementar do treino fizemos treino de partidas, com foco no tempo de reação						A1 2X(100L + 50M) 150L +100C 200L+150B A3 2X(400L 6' + 4X50E s'1'10) D1' A1 2X200B Drill + 8X50E 2cd tecnica V 4X(4X25) 4cdE c/ partida L e M > resp. possível  Tarefa interessante de Potência aeróbia, com os atletas a cumprirem com elevada intensidade e control técnico.						A1 600m  10 voltas 24X100 6xMC+6xCB+6xBL+6xE1 2x50NC+50Sprint 2x50Sprint+50SNC TL 2xDrill D30" 20X25L > progr. V a cd 4 s45" A1 200RA  Aproveitando a disponibilidade do espaço diversificamos o aquecimento					

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

<b>Microciclo</b>		<b>8º</b>				<b>Local de Treino:</b>				<b>AEFD</b>		<b>Competição:</b>		<b>Torn Inverno Infantis</b>			
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				8 MCG		<b>Micro:</b>		12			
<b>Semana:</b>		2 a 7 de Novembro				<b>Unidades:</b>				43 a 48		<b>Local:</b>		6/12 Loures			
<b>A1</b>	15100	<b>A2</b>	3400	<b>A3</b>	1050	<b>PL</b>	2400	<b>TL</b>	1200	<b>V</b>	0	<b>Volume:</b>	23150				
	65,23%		14,69%		4,54%		10,37%		5,18%		0,00%						
<b>Aeróbio:</b>		84,45%				<b>Anaeróbio:</b>		15,55%									
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		3000		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		4400		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>		4400	
TL						A1						A1					
A1	1800	60,00%	PL	0	0,00%	A1	3800	86,36%	PL	0	0,00%	A1	2800	63,64%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	1200	40,00%	A2	600	13,64%	TL	0	0,00%	A2	1600	36,36%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%
<p>A1</p> <p>200L + 200≠L</p> <p>400L pr + 8X50E s1'10</p> <p>TL</p> <p>4X Ritmo de prova</p> <p>3X50 (1M+1C+1B) s1'30</p> <p>50E1 s1'30</p> <p>100E D30"</p> <p>A1</p> <p>600 (200L+200E1+200E)</p> <p>Na tarefa de Tolerância Lática os atletas demonstram algumas falhas técnicas que foram indicadas no final de cada serie em que tentaram melhorar na serie seguinte.</p>						<p>A1</p> <p>400L+200C+200B+200E</p> <p>A1</p> <p>6X200 (2MC + 2CB + 2BL) D15"</p> <p>A1</p> <p>4X(4X100) 4cdE D15"</p> <p>A2</p> <p>24X25E s1'</p> <p>8XSaida Max 8XChegada Max 8X25m Max</p>						<p>A1 400L+200C+200B+200E</p> <p>12X100 (4MC+4CB+4BL) D10"</p> <p>A2</p> <p>4X(8X50) 8cdE D5"</p> <p>A1</p> <p>24X25E s1'30</p> <p>8XSaida Max 8XChegada Max 8X25m Max</p> <p>Na 2º tarefa o descanso teve algumas variações pois dedicamos algum tempo na correção técnica e desafios técnicos individuais, repetimos a ultima tarefa do dia anterior com menos intensidade pela necessidade de melhorar alguns aspetos individuais.</p>					
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		3600		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		3950		<b>Sábado</b>		<b>Volume</b>		3800	
A1+A2						A3						A1					
A1	1800	50,00%	PL	1800	50,00%	A1	2500	63,29%	PL	0	0,00%	A1	2400	63,16%	PL	600	15,79%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1200	30,38%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	250	6,33%	V	0	0,00%	A3	800	21,05%	V	0	0,00%
<p>A1</p> <p>400L</p> <p>200M drill + 100M 200C drill + 100C 200B drill + 100B 200L drill + 100L</p> <p>PL</p> <p>6X100L s2' + 50L s1'15</p> <p>2X D3'</p> <p>A1</p> <p>200RA</p> <p>Resposta positiva na tarefa de Potencia Lática, com boa manutenção nos tempos nas duas repetições.</p>						<p>A1</p> <p>600L+300C+200B</p> <p>8X75(25drill+25NC+25Max) D30"</p> <p>2X cdE</p> <p>A2</p> <p>3X400 C+E+L D20"</p> <p>&gt; a V cd 50m</p> <p>A1</p> <p>4X200E D5" c/cinto</p> <p>A3</p> <p>10X25 apneia</p> <p>Nesta sessão os atletas experienciaram nadar com o cinto de arraste, naturalmente houve alguns desvios a técnica que foram sendo corrigidas a cada serie.</p>						<p>A1</p> <p>200L + 200L c/ cinto 150M drill + 150M 150C drill + 150C 150B drill + 150B 150L drill + 150L</p> <p>A3</p> <p>16X50 s50" 4cdE</p> <p>A1</p> <p>800pr (400CB+400ML)</p> <p>100+100</p> <p>PL</p> <p>400C Ritmo de Prova 8X25L Max D3'</p> <p>A ultima tarefa foi feita com a partida e com 3 atletas em simultâneo, aumentando o empenho e a dinâmica da tarefa.</p>					

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

<b>Microciclo</b>		9º				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>		Torn Inverno Infantis			
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				9 MD		<b>Micro:</b>		12			
<b>Semana:</b>		9 a 14 de Novembro				<b>Unidades:</b>				49 a 53		<b>Local:</b>		6/12 Loures			
<b>A1</b>	13650	<b>A2</b>		1700	<b>A3</b>	0	<b>PL</b>	0	<b>TL</b>	250	<b>V</b>	400	<b>Volume:</b>		16000		
	85,31%			10,63%		0,00%		0,00%		1,56%		2,50%					
<b>Aeróbio:</b>		95,94%				<b>Anaeróbio:</b>		4,06%									
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		4200		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		3000		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>		4300	
A1+TL						A1						A1					
A1	2650	63,10%	PL	0	0,00%	A1	3000	100,00%	PL	0	0,00%	A1	4300	100,00%	PL	0	0,00%
A2	1300	30,95%	TL	250	5,95%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%
<p>A1 800L + 10x25M s/50" + 400C/B TL 10x25L VM &lt;6ciclos s/45" A2 400L 40"+300L 40"+200L 40" + 8x50Est c/1'15"-1'30" (2xc/d est)</p> <p>A1 4x3 C C pern c/barb M/L per c/barb L</p>						<p>A1 c/ cinto 15' nado continuo 4 E 800m A1 200L br + 8X50L s1' resp 6/6/ c/palas A1 16X100 4 cdE + 8X50 2cd E M - Resp 2/2 C - saída + longe B - per forte L - resp 3/3  Na ultima tarefa criamos algumas componentes criticas que os atletas se comprometeram e conseguiram cumprir com sucesso.</p>						<p>A1 300L  A1 10X400 400pr (200 barb) 400L br (200 palas) 400pr E1 + 400br E1  400L Drill + 400 Drill ≠ L 400E + 4X100 1cdE 8X50L 1' + 400L Tprova  Nesta sessão demos muito enfase a qualidade técnica em casa serie, procurando ajudar cada atleta na sua particularidade.</p>					
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		2400		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		2100		<b>Sáb</b>		<b>Volume</b>		0	
A1						A3											
A1	2400	100,00%	PL	0	0,00%	A1	1300	61,90%	PL	0	0,00%	A1	0	0,00%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	400	19,05%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	400	19,05%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%
<p>A1 400L + 200C + 200B + 100M + 200E + 100M 4X200 100C+100B 50C+50B 25C+25B 12,5C+12,5B A1 20X20 Viragens 5XMC + 10XCB + 5XBL  Nesta sessão usamos o vídeo para melhorar as viragens de estilos, filmamos os atletas introduzimos correções e fomos avaliando a cada repetição</p>						<p>A1 200L+100M+200L+100B 200L+100C A2 8X50 V.V 2cdE Saída max+viragem max + A1 chegada max) 400 Eprova  V 20X20 Viragens 5XMC + 10XCB + 5XBL  Toda a sessão foi realizada com cinto de arraste no final da mesma sessão voltamos a repetir a dinâmica da sessão anterior mas desta vez em velocidade máxima.</p>						<p>TT  Salto Saída Viragem Chegada  Mobilidade</p>					



## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		10º				Local de Treino:				AEFD		Competição:				Torn Inverno Infantis																	
Escalão:		Infantis				Micro:				10 MPC		Micro:				12																	
Semana:		16 a 21 de Novembro				Unidades:				50 a 56		Local:				6/12 Loures																	
A1	13600	A2	5200	A3	2600	PL	200	TL	2400	V	700	Volume:				24700																	
	55,06%		21,05%		10,53%		0,81%		9,72%		2,83%																						
Aeróbio:		86,64%				Anaeróbio:				13,36%																							
Segunda		Volume				4700				Terça				Volume				4000				Quarta				Volume				4900			
A1+TL						A1								<th colspan="4">A1</th>				A1															
A1	3100	65,96%	PL	0	0,00%	A1	2400	60,00%	PL	0	0,00%	A1	1600	32,65%	PL	0	0,00%																
A2	0	0,00%	TL	1600	34,04%	A2	1500	37,50%	TL	0	0,00%	A2	1500	30,61%	TL	0	0,00%																
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	100	2,50%	A3	1800	36,73%	V	0	0,00%																
A1 300 c/ cinto 6X200 (5B + 1L) TL 12X50L s1'40 + 6X100L s2'50 + 2X200L s5'  A1 4x(4X100) 4 cdE D15"						A1 10' nado continuo E ≠ a cd 75m 600m A1 200B + 2X100B + 4X50B 200E + 4X100M 200C + 8X D10" A2 E1 3X500 D30" 200 + 2X100 + 2X50 int5" 200 + 3X100 int10" 200 + 6X50 int15" V 10X10 Partidas  No treino das partidas cada atleta explorou a partida no seu estilo principal						A1 400L + 200E + 400E + 200L c/ cinto A3 200prE+100L s1'50 + 200prE1 + 200L s5' + 200Epr + 300L s7' + 200prE1 + 400L s'9 A2 10X150 (100L+50B) int15" Acelerar na viragem A1 400pr E barb  Na tarefa de Potência aeróbia a distância em pernas foi pedido intensidade e forte aproveitamento das viragens																					
Quinta		Volume				3400				Sexta				Volume				4000				Sábado				Volume				3700			
A2+A3										A1												TL											
A1	2200	64,71%	PL	0	0,00%	A1	2200	55,00%	PL	200	5,00%	A1	2100	56,76%	PL	0	0,00%																
A2	200	5,88%	TL	0	0,00%	A2	1600	40,00%	TL	0	0,00%	A2	400	10,81%	TL	800	21,62%																
A3	800	23,53%	V	200	5,88%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	400	10,81%																
A1 100L + 200E Drill + 300L br 400E Drill ≠ a cd 50m A2/V D15" 4X7,5RA + 10Max + 7,5RA 4X7,5Max + 10RA + 7,5Max 4X12,5Max + 12,5 RA 4X25Max  A1 4X300E 1ºpr / 2ºbr / 3º Drill / 4ºNC  A3 8X100 2cdE s1'45  A resposta dos atletas na 2º tarefa foi muito positiva, conseguimos ver grandes mudanças de velocidade ao longo do exercício.						A1 400L+300C+200B+100M 8X150 D10" 2X 100M+50C 2X 100C+50B 2X 150L 2X 50M+50C+50B A2 2X(4X200E) int15" D1' 1º pr 3º drill 2º br 4º max PL 8X25L s2' p resp 2/2 i não resp  Nesta sessão demos especial foco na alteração constante de estilo						A1 400L + 200E + 200B + 100M 8X100 4Xpr M / C / B / L 4Xbr M / C / B / L TL 4X200E c/ barb D1'15 A1 2X200B A2 8X50E s1' V 4X(4X25)E c/ partida  Na tarefa de Velocidade com partida foi possível ver evoluções positivas na maioria dos atletas, tempo de reação e distância de voo																					

<b>Microciclo</b>		11º				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>				Torn Inverno Infantis			
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				11 MD		<b>Micro:</b>				12			
<b>Semana:</b>		23 a 28 de Novembro				<b>Unidades:</b>				57 a 61		<b>Local:</b>				6/12 Loures			
<b>A1</b>	17950	<b>A2</b>	1000		<b>A3</b>	1050	<b>PL</b>	0		<b>TL</b>	0		<b>V</b>	800		<b>Volume:</b>	20800		
	86,30%		4,81%			5,05%		0,00%			0,00%			3,85%					
<b>Aeróbio:</b>		96,15%				<b>Anaeróbio:</b>				3,85%									
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		4000		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		3250		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>				3450	
A1				A1+V						A3									
A1	4000	100,00%	PL	0	0,00%	A1	2850	87,69%	PL	0	0,00%	A1	1800	52,17%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	600	17,39%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	400	12,31%	A3	1050	30,43%	V	0	0,00%		
A1 10X400 400L 400 L/M pr c/ barb 400L resp8/8 c/ barb 400 L/C br c/ palas 400L c/ palas 400E 400 pr E 400E c/ palas 200L + 200E Max 400 RA  Sessão simples e de bastante entrega dos atletas						A1 300L + 200C + 100B + 50M resp Esq. A1 20X50 drill 5cdE saidas longas  4X200E D15" 1ºpr / 2ºbr / 3º Drill / 4ºNC 2X400E D25" viragens e saidas max V 16X25E Foco na chegada forte						A1 800L + 600(50C+25M+50C+25B) A3 6x75 Est per s/1'40 2(12x25) L s/25" - 200RA 1xc/barb A1 200C 25drills/25NC A2 6x100 (75L+25Est) s/2' 200RA							
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		3900		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		3600		<b>Sáb</b>		<b>Volume</b>		2600			
A1+V						A1						V							
A1	3700	94,87%	PL	0	0,00%	A1	3200	88,89%	PL	0	0,00%	A1	2400	92,31%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	400	11,11%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	200	5,13%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	200	7,69%		
A1 600L + 5x100Est s/1'50" V 4x25 M/C c/ part VM s/ resp A1 4(3x200) Est D20" Drills/pern/NC V 4x25 B/L c/ Part A1 200RA <div><div></div><div></div><div></div></div>						A1 4X800 C - Est - Est pern - L A2 8x50 L s/1'05" C/B s/1'20" L/B pern s/1'20" M/L s/1'15"  12x Partidas  No treino de partidas foi dada liberdade aos atletas para escolher o estilo e forma de partida.						Aquecimento A1 400L 12X50 E1 S1'20 (6X25remadas+25NC) (6X25drill+25NC) V 2X2 E1 2x12,5 E1 A1 200 RA 20'  Extensões de br 15/20 Jumping Libertação Miofascial c/ rolo							

Microciclo		12º				Local de Treino:				AEFD		Competição:				Torn Inverno Infantis			
Escalão:		Infantis				Micro:				12 MC		Micro:				12			
Semana:		30 a 5 de Dezembro				Unidades:				62 a 64		Local:				6/12 Loures			
A1	6450	A2	0		A3	0	PL	0		TL	0		V	900	Volume:	7350			
	87,76%		0,00%			0,00%		0,00%			0,00%			12,24%					
Aeróbio:			87,76%				Anaeróbio:			12,24%									
Segunda		Volume		0		Terça		Volume		0		Quarta		Volume		3250			
												A1							
A1	0	0,00%	PL	0	0,00%	A1	0	0,00%	PL	0	0,00%	A1	2450	0,00%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	800	0,00%		
FOLGA						FERIADO						A1							
												300L + 200C + 100B + 50M resp Esq. A1 20X50 drill 5cdE saidas longas  4X200E D15" 1ºpr / 2ºbr / 3º Drill / 4ºNC 2X400E D25"  viragens e saidas max V 16X25E Foco na chegada forte							
Quinta		Volume		800		Sexta		Volume		1300		Sábado		Volume		2000			
A1						A1						A1							
A1	800	100,00%	PL	0	0,00%	A1	1200	92,31%	PL	0	0,00%	A1	2000	100,00%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	100	7,69%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 500 (50L+50#L) 200E + 100E1  Jogo de Polo-aquático						A1 400L + 400C + 400L/B  V Estafetas  Na tarefa de estafetas, foram feitas diferentes progressões com destrezas aquáticas, ex. nadar e vestir uma t-shirt no meio da piscina ou nadar e ter de transportar um objeto no fundo da piscina.						A1 20X100  8X75 (50L + 25 Ep - ( saída e chegada V máx)  Com um baralho de cartas, a cada 100 metros uma carta tem um significado. Ex. figuras só pernas, números só braços							

Microciclo		13ª				Local de Treino:				AEFD		Competição:					
Escalão:		Infantis				Micro:				13 MR		Micro:					
Semana:		7 a 12 de Dezembro				Unidades:				65 a 67		Local:					
A1	11400	A2	2000		A3	2100	PL	200	TL	0		V	550	Volume:	16250		
	70,15%		12,31%			12,92%		1,23%		0,00%			3,38%				
Aeróbio:		95,38%				Anaeróbio:				4,62%							
Segunda		Volume		0		Terça		Volume		4000		Quarta		Volume		3700	
						A2						1500					
A1	0	0,00%	PL	0	0,00%	A1	2200	0,00%	PL	200	0,00%	A1	2500	0,00%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1600	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1200	0,00%	V	0	0,00%
FOLGA						A1 400L+300C+200B+100M 8X150 D10" 2X 100M+50C 2X 100C+50B 2X 150L 2X 50M+50C+50B A2 2X(4X200E) int15" D1' 1º pr 3º drill 2º br 4º max PL 8X25L s2' p resp 2/2 i não resp  200 RA						A1 800 (100L + 100≠L) 4x(4x25) (12,5M+12,5C) 300 (25M+75B) A3 2(12x50)L s/ 1º 50" 2º 1' A1 4(6x25) C 5" drill 400L  200 RA					
Quinta		Volume		2800		Sexta		Volume		3500		Sábado		Volume		2250	
A1						A1						A1					
A1	2800	100,00%	PL	0	0,00%	A1	1800	51,43%	PL	0	0,00%	A1	2100	93,33%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	400	11,43%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	900	25,71%	V	400	11,43%	A3	0	0,00%	V	150	6,67%
A1 800 (50L+50≠L) 4X200pr 1cdE 8X50B drill 16X25 4cdE saidas longas 30' 400m Trabalho de pernas na vertical Mariposa Bruços Alternadas						A1 100L + 200E drill + 300B 200L drill 50 br dr. · 50NC 8X50L saída e chegada maximo 2cd E A1 200L pr c/ barb 50 Superfície + 50 subaquático A2 2X4X50br c/pullbuoy 2X tT alternada 2X T Simultanea  A3 6X150C (100NC + 50pr) D15" i 100max + 50RA p 100RA + 50 Max A1 800m 5X3' NC + 1' RA						A1 4X100 2xL + 2xE1 A2 media T30' Resultados A 1750m S 1500m B 1550m  V 150m Estafetas 4X50L Estafetas 2X 4X50E					

<b>Microciclo</b>		14º				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>					
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				14 MCG		<b>Micro:</b>					
<b>Semana:</b>		14 a 19 de Dezembro				<b>Unidades:</b>				68 a 73		<b>Local:</b>					
<b>A1</b>	13550	<b>A2</b>	4550	<b>A3</b>	1500	<b>PL</b>	0	<b>TL</b>	400		<b>V</b>	240	<b>Volume:</b>	20240			
	66,95%		22,48%		7,41%		0,00%		1,98%			1,19%					
<b>Aeróbio:</b>			96,84%			<b>Anaeróbio:</b>			3,16%								
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		3300		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		3400		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>		3300	
A1						A3						A2					
A1	2650	80,30%	PL	0	0,00%	A1	2200	64,71%	PL	0	0,00%	A1	1700	51,52%	PL	0	0,00%
A2	650	19,70%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1600	48,48%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1200	35,29%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%
A1 800L + 16x50 C/B (1'15") A2 10x25L pern cab f/água MSà frente 400 (50L-25B-25C)  A1 10x25 L br <nºbraçadas possível c/pull-boy 800 (400 C-L pr) + (400 Est(25-25))						A1 800 (100L + 100≠L) 4x25 (12,5M+12,5C) 300 (25M+75B) A3 2(12x50)L s/ 1º 50'' 2º 1' A1 4(6x25) C 5'' drill 400L						A1 300L 4X200pr barb D15'' 200M + 200L + 200C + 200L A2 4X200pr 1cdE D15'' A1 200L (25Mfechada+25Maberta) 16X25 4cdE D10'' 3XDrill + 1XMax A2 2X400 (25M-50L-25E1)					
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		3600		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		3600		<b>Sábado</b>		<b>Volume</b>		3040	
A1						TL						A1					
A1	3600	100,00%	PL	0	0,00%	A1	1200	33,33%	PL	0	0,00%	A1	2200	72,37%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	2000	55,56%	TL	400	11,11%	A2	300	9,87%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	300	9,87%	V	240	7,89%
A1 400L 400E D20'' 400L pr 400C pr 400B pr 400M pr 400L 50pr max - 50 drill cach-up 400B 50pr + 50NC 400M						A1 300L r3/3+300C viragem+300B+100M A2 2X5X200L D15'' 1ºpr barb 2º br c/ palas 3º drill 4º NC 5º > progr. V TL 16X25 4cdE s/55'' 12,5 Max + 12,5N 12,5 N + 12,5 Max Max na Saida e Chegada 25 Max A1 200RA						A1 600 (200L-200C-100B-100M 8X150 (100drill-50pr forte) 2cdE A2 4X75 (50L-25 1cdE Max) D20'' A3 12X25L s/1' 4X 12,5 Max + 12,5N 4X 12,5 N + 12,5 Max A1 4X 25max 8X50L drill V 16X15 chegada 4cdE					

Microciclo		15º				Local de Treino:				AEFD		Competição:					
Escalão:		Infantis				Micro:				15 MCG		Micro:					
Semana:		21 a 23 de Dezembro				Unidades:				74 a 78		Local:					
A1	6950	A2	1400	A3	1650	PL	0	TL	0	V	400	Volume:	10400				
	66,83%		13,46%		15,87%		0,00%		0,00%		3,85%						
Aeróbio:		96,15%				Anaeróbio:				3,85%							
Segunda		Volume		3450		Terça		Volume		3500		Quarta		Volume		3050	
A1						A1						A3					
A1	2050	59,42%	PL	0	0,00%	A1	3500	100,00%	PL	0	0,00%	A1	1400	45,90%	PL	0	0,00%
A2	1400	40,58%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1650	54,10%	V	0	0,00%
A1 A2 1000 (100L+100≠L)  A1 800L br(400 4/4-400 6/6) c/pull-bouy e palas 600L pr c/ barb 10x25 L br <nºbraçadas possível c/pull-boy 800 (400 C-L pr) + (400 Est(25-25))						A1 800 (100L + 100≠L) 400C pr 300 (25M+75B) 100L max 800C br c/pull-bouy e palas 600B (300drill-300pr) 400M pr 100B Max						A1 300L 2X 5X50M Drill 1º > nº br s/ pr 2º 4pr + 1br 3º 1pr + 3br 4º 1/2br + 1/2pr 5º prM+brB 4X50 1cdE D10" A3 2X200 s3'50"+150RA+4X100 s1'45"+ 150RA+4X50 s50"+150RA A1 400E drill					
Quinta		Volume		400		Sexta		Volume		0		Sáb/Dom		Volume		0	
A1+V						A1											
A1	0	0,00%	PL	0	0,00%	A1	0	0,00%	PL	0	0,00%	A1	0	0,00%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	400	100,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%
NATAL						NATAL						FOLGA					

<b>Microciclo</b>		16º				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>							
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				16 MCG		<b>Micro:</b>							
<b>Semana:</b>		28 a 31 de Dezembro				<b>Unidades:</b>				75 a 80		<b>Local:</b>							
<b>A1</b>	11500	<b>A2</b>	2100		<b>A3</b>	1800		<b>PL</b>	0		<b>TL</b>	0		<b>V</b>	300		<b>Volume:</b>	15700	
	73,25%		13,38%			11,46%			0,00%			0,00%			1,91%				
<b>Aeróbio:</b>			98,09%				<b>Anaeróbio:</b>				1,91%								
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		3100		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		4200		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>		3800			
A1						A1						A3							
A1	2800	90,32%	PL	0	0,00%	A1	2100	50,00%	PL	0	0,00%	A1	2000	52,63%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	2100	50,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	300	9,68%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1800	47,37%	V	0	0,00%		
A1 1200 (100L+100Lpr+100Lbr 100C+100Cpr+100Cbr 100B+100Bpr+100Bbr 100M+100Mpr+100Mbr)  4X400 1cdE (25pr+25drill+25pr+25NC) V 6X50 3XSimultâneo 3XAlternado						A1 3X500 (L+C+B) 200E 2X100E + 2X50E2 A2 4X100L s2' + 4X50L s1' foco nos br, amplo e forte 12X125 D10" 4X125L 4X75C+50M 4X50B+50C+25M)  A1 200RA						A1 400L+200 (50C+50B)+ 8x50 Est per/Est drills A3 5x200 (2xE1+L + 3xL) 25' A1 200C + 400 Ldrills/L c/barb+ 200 M2x2x1/Cdrills c/barb A3 8x100 (25B+25C+50L) c/palmas 20" A1 200L/C							
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		4600		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		0		<b>Sábado</b>		<b>Volume</b>		0			
A1						A3						A1+A3							
A1	4600	100,00%	PL	0	0,00%	A1	0	0,00%	PL	0	0,00%	A1	0	0,00%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1  12X125 D10" 4X125L 4X75C+50M 4X50B+50C+25M)  10X150 D15" 6X150L 6X100C+50M  8X200 D20" 4X200E 4X150C+50M 4X175B+25M)						PDA						ANO NOVO							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		17º				Local de Treino:				AEFD		Competição:					
Escalão:		Infantis				Micro:				17 MCD		Micro:					
Semana:		4 a 9 de Janeiro				Unidades:				81 a 86		Local:					
A1	17100	A2	1400	A3	4300	PL	600	TL	0	V	480	Volume:	23880				
	71,61%		5,86%		18,01%		2,51%		0,00%		2,01%						
Aeróbio:		95,48%				Anaeróbio:		4,52%									
Segunda		Volume		3400		Terça		Volume		4500		Quarta		Volume		4400	
A1+PL						A1+A3						A1+A3					
A1	2800	82,35%	PL	600	17,65%	A1	2800	62,22%	PL	0	0,00%	A1	3800	86,36%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1700	37,78%	V	0	0,00%	A3	600	13,64%	V	0	0,00%
A1 400L+200E pr+300C+200E br+ 200B+200E+100M 4X200 drill 2XC +2XB  PL 16X25L s1' 8X25C s1' A1 8X50 drill 2cdE						A1 40x50 10X L s/50" 10X C per c/barb s/1'15" 10X M/L s/1'20" 10X C/B s/1'10"  A3 3x400 Est s5'  50B s1'20" 4X 50C s1' 25M s1'  A1 4x200 L - L drill - C pr forte- B						A1 600L + 400 (75C+25M) + 300B per 6x50 L/M s/ 1'30" TL 4(50 c/part s/1'15" + 4x25 s/40") L A1 10x200 C L/M pern c/barb C c/barb C/B c/ palas L c/palas 200C					
Quinta		Volume		3440		Sexta		Volume		4000		Sábado		Volume		4140	
A1						A3						A1+A3					
A1	2800	81,40%	PL	0	0,00%	A1	2200	55,00%	PL	0	0,00%	A1	2700	65,22%	PL	0	0,00%
A2	400	11,63%	TL	0	0,00%	A2	1000	25,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	240	6,98%	A3	800	20,00%	V	0	0,00%	A3	1200	28,99%	V	240	5,80%
A1 800L + 400C + 400L per c/barb  8x25M - drill coordenação 10x100 L L/C c/palm e PB L/B c/ palm 25M/50C c/barb C c/ barb A2 ### (12,5R.A. + 37,5L + 25L Max + 25 RA)  V 16X15 c/ partida						A1 400L + 400Est (25-25) + 200B pern 6x50 L Virag+Cheg VM A2 1000 c/ barb Ldrills B br L per C Drills A3 25M - 50L 8x50 4xM/L 4xC/L Per c/ barb s1'15 A1 5x200 C - Bper - L ma/mf A3 L c/palm - C/B c/pal 8x50 (25E1+25L) c/palm s/1'15" A1 200 Relax						A1 1000L + 400Est (25-25)O.I. 400L per c/ barb V 4x25 E1 VM c/ part A1 300 B/C 25-25  A3 6x200 L VM 3'  V 4x (12,5 + 12,5 + 10) E1 A1 600L c/ barb					



## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		18º				Local de Treino:				AEFD		Competição:									
Escalão:		Infantis				Micro:				18 MCD		Micro:									
Semana:		11 a 13 de Janeiro				Unidades:				87 a 92		Local:									
A1	5900	A2	2300	A3	400	PL	600	TL	800	V	0	Volume:	10000								
	59,00%		23,00%		4,00%		6,00%		8,00%		0,00%										
Aeróbio:			86,00%				Anaeróbio:			14,00%											
Segunda		Volume			3000			Terça		Volume			3200		Quarta		Volume		3800		
TL								A2							PL						
A1	2100	70,00%	PL	0	0,00%	A1	1800	56,25%	PL	0	0,00%	A1	2000	52,63%	PL	600	15,79%				
A2	500	16,67%	TL	400	13,33%	A2	1000	31,25%	TL	0	0,00%	A2	800	21,05%	TL	400	10,53%				
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	400	12,50%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%				
A1 300 (50L+50#L) 100Lpr max+100L drill+100Lpr max 200C drill + 100prL max  2X100M drill + 100prL max A2 400E (25/25) + 100prL max TL 2X(4X50) s1'30 D1' A1 3X300L br palas 3/3 pr barb NC progressivo						A1 A sessão decorreu com leggins 6X150L 1ª, 3ª e 5ª Normal 2ª resp 3/3 4ª resp 5/5 6ª resp 7/7 A2 12X50E (3cdE) s1'15" 1ª25pr/25NC 2ª 25drill/25NC 3ª 25Sculling/25NC A3 8X50E (2cdE) s2' 25Max+25RA  9X100L prog. 3/3 s1'45 A1 300 (50L+50#L) 12x50 progr 3cdE M e C 1'05" B1'15 L1' A2 4X100E s2' saída em PHF deslize						A1 1000L + 400 (50C+25M+25B) PL 6x50 E1-E2 c/ part 4'RA(200L) A2 4x200 C - Lpern resp. lat 25M+50C per - L c/barba PL 4x75 L c/ part 3' A1 400L  TL (16X25) 1ª E1 / 2ª E2 s1'10"									
Quinta		Volume			0			Sexta		Volume			0		Sábado		Volume			0	
A1	0	0,00%	PL	0	0,00%	A1	0	0,00%	PL	0	0,00%	A1	0	0,00%	PL	0	0,00%				
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%				
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%				
PISCINAS ENCERRADAS						PISCINAS ENCERRADAS						PISCINAS ENCERRADAS									

<b>Microciclo</b>		19º				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>				TZI					
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				19 MG		<b>Micro:</b>				25					
<b>Semana:</b>		5 a 10 de Abril				<b>Unidades:</b>				93 a 98		<b>Local:</b>				22 e 23 Maio					
<b>A1</b>	15300	<b>A2</b>	2600	<b>A3</b>	1400	<b>PL</b>	0	<b>TL</b>	800		<b>V</b>	1330	<b>Volume:</b>	21430							
	71,40%		12,13%		6,53%		0,00%		3,73%			6,21%									
<b>Aeróbio:</b>			90,06%			<b>Anaeróbio:</b>			9,94%												
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		3800		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		3600		<b>Quarta</b>					<b>Volume</b>		3650		
TL						A1						A1+V									
A1	2600	68,42%	PL	0	0,00%	A1	2600	72,22%	PL	0	0,00%	A1	3150	86,30%	PL	0	0,00%				
A2	400	10,53%	TL	800	21,05%	A2	1000	27,78%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%				
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	500	13,70%				
A1 3X600 L resp5/5 - C - B br fortes  4X200E 1º pr 2º br 3º drill 4º NC A2 8X50M D15"						A1 2X750L (1ºresp5/5 - 2º c/ barb) 500C (1ºdrill cd 250m - 2º c/ barb)  A2 4X(4X50) 1cdE progr. 1/5  8X25 8E1 + 8E2  A1 6X100 p - L i - E						A1 4X200 L/C/L/B/L/C (Ldrill) 400L + 200 C/B/M  V 4x50 L (vir+cheg E1 VM) 6x15 E1/E2 c/part  A1 200C (12,5R.Am.+37,5norm) 3X250 L-Cper-C-(25M+50L)  V 6x (12,5 + 12,5 + 10) E1-E2  A1 800 (400L + 200C + 200B)									
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		3500		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		3250		<b>Sábado</b>		<b>Volume</b>		3630					
A3						A2+V						V									
A1	2700	77,14%	PL	0	0,00%	A1	950	29,23%	PL	0	0,00%	A1	3300	90,91%	PL	0	0,00%				
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1200	36,92%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%				
A3	800	22,86%	V	0	0,00%	A3	600	18,46%	V	500	15,38%	A3	0	0,00%	V	330	9,09%				
A1 600L+400 (50C+25M+25B) + 300Lper c/barb resp lat. 8x50 M/C c/barb s/1'15"						A1 toda a sessão c/ leggins 200L+50Cdrill+200B+50Mdrill+ 200E+50Cdrill+200M  V 20X25 4X saída max 4X chegada max 4X Max A2 12X100M 50drill/50Max D15"						A1 10x50L s/1'05" 10x50 C/B s/1'15" 10x50 E1/L pern s/1'20"  V 6x (12,5 + 12,5 + 10) E1-E2  A1 200C + 400Lper + 400Est (50-50) c/ barb  V 8x(5+10) E1/L VM  A1 200L (25mf-25ma) + 200L c/pal 200 E1/C c/ palm + 200B  TT 20' Partidas									
A3 4(100L+100 2c/d est) 15"-3'  A1 200C (12,5 Rem Am. Ventral+37,5C)  6x100 (50E1+L+50L) c/palm 15"  200Velho																					

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		20º				Local de Treino:			AEFD		Competição:			TZI				
Escalão:		Infantis				Micro:			20 MG		Micro:			25				
Semana:		12 a 17 de Abril				Unidades:			99 a 103		Data:			22 e 23 Maio				
A1	13550	A2	1700		A3	1900		PL	400		TL	700		V	1360		Volume:	19610
	69,10%		8,67%			9,69%			2,04%			3,57%			6,94%			
Aeróbio:			87,46%				Anaeróbio:			12,54%								
Segunda		Volume		2950		Terça		Volume		2900		Quarta		Volume		3900		
A3						TL						A1						
A1	1650	55,93%	PL	400	13,56%	A1	1800	62,07%	PL	0	0,00%	A1	2700	69,23%	PL	0	0,00%	
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	700	24,14%	A2	1200	30,77%	TL	0	0,00%	
A3	900	30,51%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	400	13,79%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	
A1 c/ leggins 200L+50remada+200B+50remada+ 200E+50remada+200M(25pr/25NC A1 8X50B drill A3 4X25B Max s50" 2X(8X50) E1 1'15" 200RA 1º 25Max+25RA 2º 25RA+25Max 3º 15Max+25RA+10Max PL 4X100 E prova s2'15" A1 300RA						A1 15' L NC c/tubo e palas 800m 8X100C p - 100drill i - 100pr TL 14X50 s1'45 M/MC/C/CB/B/BL/L 200RA V 16X25E prova Saída e chegada max						A1 100L+200E+300B 100C+200E+300C 100B+200E+300L 400L drill A2 3X(8X50) 1º saída forte+2 br chegada forte 2º saída forte+6 br chegada forte 3º saída forte+10 br chegada forte  A1 400L pr c/ barb + 100NC ≠L 2X4X50L br c/pulbouy						
Quinta		Volume		3700		Sexta		Volume		2540		Sáb		Volume		3620		
A3						A1						A1						
A1	2700	72,97%	PL	0	0,00%	A1	1700	66,93%	PL	0	0,00%	A1	3000	82,87%	PL	0	0,00%	
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	500	13,81%	TL	0	0,00%	
A3	1000	27,03%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	840	33,07%	A3	0	0,00%	V	120	3,31%	
A1 c/ leggins 300L (3/3)+100M+300L (5/5)+100C+ 300(7/7)+100B+300(10/10)  400C (50brDr.+50brEsq.+ 50brSimul.+50NC) A3 40X25 Eprova c/barb. s45" A1 400E br + 400E drill						A1 400L + 200 C/B/M + 6x50 E1 pr 4x50 L (vir+cheg E1 VM) V 4x(6x (12,5 + 12,5 + 10) E1-E2) A1 600 (200C+200Lper+200Est)  15' Viragem  10' Partidas						A1  4X500 1º NC resp 3/3 2º Br c/pullbouy 3º Drill cd 100m  A3  12X50M s1'20 8X100 p - alternada - 1'50 i - simultaneas - 2'  V  12X10 chegada c/ cinto						

Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

<b>Microciclo</b>		21º				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>				TZI			
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				21 MD		<b>Micro:</b>				25			
<b>Semana:</b>		19 a 24 de Abril				<b>Unidades:</b>				104 a 108		<b>Local:</b>				22 e 23 Maio			
<b>A1</b>	15575	<b>A2</b>	1500		<b>A3</b>	3100	<b>PL</b>	1050		<b>TL</b>	800		<b>V</b>	540		<b>Volume:</b>	22565		
	69,02%		6,65%			13,74%		4,65%			3,55%			2,39%					
<b>Aeróbio:</b>			89,41%				<b>Anaeróbio:</b>			10,59%									
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		3400		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		3500		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>		3625			
A3						PL						PL							
A1	1400	41,18%	PL	0	0,00%	A1	2300	0,00%	PL	600	0,00%	A1	2775	76,55%	PL	450	12,41%		
A2	0	0,00%	TL	800	23,53%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	400	11,03%	TL	0	0,00%		
A3	1200	35,29%	V	0	0,00%	A3	600	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 500L+400E(50/50)+5X100E D10'' A3 3X(8X50) E1 s1'15'' + 5'RA 1º saída forte+2 br chegada forte 2º saída forte+6 br chegada forte 3º saída forte+10 br chegada forte  TL 2X(4X100) s2'05'' 300RA 1ºL + 2ºE1						A1 4X200 L/E/Epr/B  500L c/ cinto e leggings 1º drill 2º progr. 3º contar braçadas A3 6X100L s1'20 A1 600 C/B 200E 2X100M PL 200E1 Max 8X50L Max c/ partida s3'						A1 600L+450 (25E1-50C) PL 6x75 (35E1 VM + 40C lento) 1' c/partida A1 125 B <8ciclos 400L + 200Est (50-50)c/ barb A2 8x50 (25E1 VM+25L lent) s/2' s/ c/virag A1 3x300 C E1 per Est 25-25 E1/C c/barb L c/barb							
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		3840		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		3700		<b>Sábado</b>		<b>Volume</b>		4500			
A1+V						A1						A1+V							
A1	3100	80,73%	PL	0	0,00%	A1	1800	48,65%	PL	0	0,00%	A1	4200	93,33%	PL	0	0,00%		
A2	500	13,02%	TL	0	0,00%	A2	600	16,22%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	240	6,25%	A3	1300	35,14%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	300	6,67%		
A1 600L + 500 Est (25-25) + 300 per (25E1+50L) c/ prancha A2 10x50 E1/L c/ palmas s/1'10'' V 6x(5+10) E1 VM A1 400L + 300C pern + 400 (25E1+50C) c/ barb V 6x25 L c/ part A1 200C+200E1per+200L						A1 400L pern + 400 (50L/50B) + 400 (25M/25C) A3 6x(75L + 75E1 s/1'20'') 3' A1 200C + 200Cper + 200L c/barb A3 400Est c/ part A2 200B+200C+200L						A1 40x50 L s/50'' C/B s/1'10'' E1 per s/1'30'' M/L s/1'20''  V 8x15 E1 VM s/Resp c/10m perc sub A1 3X(3x200) L-E1-C Palmas Pern c/barb norm c/barb  V 6x30 E1 c/ part 400L							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

<b>Microciclo</b>		22º				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>				TZI			
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				22 MD		<b>Micro:</b>				25			
<b>Semana:</b>		26 a 30 de Abril				<b>Unidades:</b>				109 a 112		<b>Data:</b>				22 e 23 Maio			
<b>A1</b>	10700	<b>A2</b>	1050	<b>A3</b>	3200	<b>PL</b>	400	<b>TL</b>	0		<b>V</b>	740	<b>Volume:</b>	16090					
	66,50%		6,53%		19,89%		2,49%		0,00%			4,60%							
<b>Aeróbio:</b>			92,91%				<b>Anaeróbio:</b>			7,09%									
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		3490		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		3750		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>		3500			
A3						A1						A3							
A1	3000	85,96%	PL	400	11,46%	A1	1800	48,00%	PL	0	0,00%	A1	2200	62,86%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	750	20,00%	TL	0	0,00%	A2	300	8,57%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	90	2,58%	A3	1200	32,00%	V	0	0,00%	A3	800	22,86%	V	200	5,71%		
A1 400L + 300E1/E2=L + 6x50 E1 per/drills s/1'15"+ 6x50 Virag+cheg E1VM s/1'15" PL 2x (50 c/part+75+50+25) E1 10" - 3' A1 200C drills + 400L per c/barb + 450 L (25drills+50norm) c/barb V 6x (saída aos10+5 s/ resp) E1 A1 200B + 450 (25E1drills+50Cnorm)						A1 4X400 1cdE 25pr+25br+drill+25NC 200 50M/50L A2 10X75 (50L+25Emax) A3 3X(8X50)Eprova s1'15"  20' Partidas						A1 600L (50L+50C) 16X100 drill 4cdE Foco na amplitude de ciclo e agarre na agua A2 300 (50L+50E1) V 8x25 E1 s/ aos 15m s/1' A3 200L+8x50E1 pern s/1'20" + 200E3 20' Viragens							
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		1910		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		3440		<b>Sáb</b>		<b>Volume</b>		0			
A1+V						A3 + V													
A1	1700	89,01%	PL	0	0,00%	A1	2000	58,14%	PL	0	0,00%	A1	0	0,00%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	210	10,99%	A3	1200	34,88%	V	240	6,98%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 400L + 200 C/B/M + 6x50 E1 per/drills 4x50 L (vir+cheg E1 VM) V 6x (12,5 + 12,5 + 10) E1-E2 A1 600 (200C+200Lper+200Est)  15' Viragens  10' Partidas						A1 1000L + 400Est (25-25)O.I. 400L per c/ barb  V 4x25 E1 VM c/ part  A1 300 B/C 25-25  A3 6x200 L VM 3'  A1 200B  V 4x (12,5 + 12,5 + 10) E1  A1 600L c/ barb						<b>FERIADO</b>							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		23º		Local de Treino:				AEFD		Competição:		TZI					
Escalão:		Infantis				Micro:				23 MG		Micro:				25	
Semana:		3 a 8 de Maio				Unidades:				113 a 118		Data:		22 e 23 Maio			
A1	13500	A2	1200	A3	3600	PL	400	TL	0		V	1350	Volume:	20050			
	67,33%		5,99%		17,96%		2,00%		0,00%			6,73%					
Aeróbio:			91,27%				Anaeróbio:			8,73%							
Segunda		Volume		3100		Terça		Volume		3700		Quarta		Volume		3500	
A1						A1						A3					
A1	2300	74,19%	PL	400	12,90%	A1	2000	54,05%	PL	0	0,00%	A1	2200	62,86%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	900	24,32%	TL	0	0,00%	A2	300	8,57%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	400	12,90%	A3	800	21,62%	V	0	0,00%	A3	800	22,86%	V	200	5,71%
A1 400L + 300E1/E2+L + 6x50 E1 per/drills s/1'15"+ 6x50 Virag+cheg E1VM s/1'15" PL 2x (50 c/part+75+50+25) E1 10" - 3'  A1  4X200 (25apneia/25M) 8X50B Drill 200C (12,5Rem.+37,5NC)  V 8X50 2cdE  100 RA						A1 4X400 1cdE 25pr+25br+drill+25NC 400 50M/50L A2 12X75 (50L+25Emax) A3 2X(8X50)E1 s1'15"  20' Partidas						A1  600L (50L+50C) 16X100 drill 4cdE Foco na amplitude de ciclo e agarre na agua  A2  300 (50L+50E1) V  8x25 E1 s/ aos 15m s/1'  A3  200L+8x50E1 pern s/1'20" + 200E3  20' Viragens					
Quinta		Volume		3210		Sexta		Volume		3440		Sáb		Volume		3100	
V						A3 + V						V					
A1	2200	68,54%	PL	0	0,00%	A1	2000	58,14%	PL	0	0,00%	A1	2800	0,00%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%
A3	800	24,92%	V	210	6,54%	A3	1200	34,88%	V	240	6,98%	A3	0	0,00%	V	300	0,00%
A1 600L + 300 C/B/M + 6x50 E1 per/drills 4x50 L (vir+cheg E1 VM) V 6x (12,5 + 12,5 + 10) E1-E2 A1 600 (200C+200Lper+200Est)  15' Viragens  10' Partidas  A3 4X (4X50)      sair 1' 1 cada estilo   200 RA						A1  1000L + 400Est (25-25)O.I. 400L per c/ barb  V 4x25 E1 VM c/ part  A1 300 B/C 25-25  A3 6x200 L VM 3'  A1 200B  V 4x (12,5 + 12,5 + 10) E1  A1 600L c/ barb						A1 400L+200E+300C+200E+200B+2(100M+200E A1 24X25E Drill 6cdE 400E (50/50)  TT Partidas, fase da entrada na água  V 2x25 E1 VM c/ par  200 RA					

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		24º				Local de Treino:				AEFD		Competição:				TZI			
Escalão:		Infantis				Micro:				24 MG		Micro:				25			
Semana:		10 a 15 de Maio				Unidades:				119 a 124		Data:				22 e 23 Maio			
A1	13850	A2	1500	A3	3500	PL	400	TL	700	V	970	Volume:	20920						
	66,20%		7,17%		16,73%		1,91%		3,35%		4,64%								
Aeróbio:		90,11%				Anaeróbio:				9,89%									
Segunda		Volume		3750		Terça		Volume		2900		Quarta		Volume		3300			
A3						TL						A1							
A1	2050	54,67%	PL	400	10,67%	A1	1800	62,07%	PL	0	0,00%	A1	2300	69,70%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	700	24,14%	A2	1000	30,30%	TL	0	0,00%		
A3	1300	34,67%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	400	13,79%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 c/ leggins 200L+50remada+200B+50remada+ 200E+50remada+200M(25pr/25NC A1 8X100B drill A3 4X25B Max s50" 3X(8X50) E1 1'15" 200RA 1º 25Max+25RA 2º 25RA+25Max 3º 15Max+25RA+10Max PL 4X100 E prova s2'15" A1 300RA						A1 15' L NC c/tubo e palas 800m 8X100C p - 100drill i - 100pr TL 14X50 s1'45 M/MC/C/CB/B/BL/L 200RA V 16X25E prova Saída e chegada max						A1 100L+200E+300B 100C+200E+300C 100B+200E+300L 400L drill A2 2X(8X50) 1º saída forte+2 br chegada forte 2º saída forte+6 br chegada forte 3º saída forte+10 br chegada forte  A1 200L pr c/ barb + 100NC ≠L 4X50L br c/pulbouy							
Quinta		Volume		3910		Sexta		Volume		3440		Sáb		Volume		3620			
A3						A3 + V						A1+V							
A1	2700	69,05%	PL	0	0,00%	A1	2000	58,14%	PL	0	0,00%	A1	3000	0,00%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	500	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	1000	25,58%	V	210	5,37%	A3	1200	34,88%	V	240	6,98%	A3	0	0,00%	V	120	0,00%		
A1 c/ leggins 300L (3/3)+100M+300L (5/5)+100C+ 300(7/7)+100B+300(10/10)  400C (50brDr.+50brEsq.+ 50brSimul.+50NC) A3 40X25 Eprova c/barb. s45" A1 400E br + 400E drill						A1 1000L + 400Est (25-25)O.I. 400L per c/ barb  V 4x25 E1 VM c/ part  A1 300 B/C 25-25  A3 6x200 L VM 3'  A1 200B  V 4x (12,5 + 12,5 + 10) E1  A1 600L c/ barb						A1 4X500 1º NC resp 3/3 2º Br c/pullbouy 3º Drill cd 100m  A3 12X50M s1'20 8X100 p - alternada - 1'50 i - simultaneas - 2'  V 12X10 chegada c/ cinto							

Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		25º				Local de Treino:				AEFD		Competição:		TZI					
Escalão:		Infantis				Micro:				25 MC		Micro:		25					
Semana:		17 a 22 de Maio				Unidades:				125 a 129		Data:		22 e 23 Maio					
A1	11400	A2	4000	A3	600	PL	1100	TL	800	V	0	Volume:	17900						
	63,69%		22,35%		3,35%		6,15%		4,47%		0,00%								
Aeróbio:		89,39%				Anaeróbio:		10,61%											
Segunda		Volume		3100		Terça		Volume		3400				Quarta		Volume		3700	
A1+PL						A1+PL								A1					
A1	1500	48,39%	PL	700	22,58%	A1	2400	70,59%	PL	400	11,76%	A1	2300	62,16%	PL	0	0,00%		
A2	900	29,03%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1400	37,84%	TL	0	0,00%		
A3		0,00%	V	0	0,00%	A3	600	17,65%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 500 (50L+50#L)						A1 4X200 L/E/Epr/B						A1 2X750L (1ºresp5/5 - 2º c/ barb)							
A2 3X300L Vprogressiva -/+ d1'						A2 2X500L c/ cinto e leggings 1º drill 2º progr.						A2 4X(5X50) 1cdE progr. 1/5							
A1 200M pr 25V/25D 200 C						A3 3º contar braçadas 6X100L s1'20						16X25 8E1 + 8E2							
PL 4X100Max (L+E1+L) s 3' 6X50Max (pE1, iE2) s2'						A1 600 C/B 200E 2X100M PL						A1 4X200 p - L i - E							
A1 4X100L deslize na saída da parede 4X50 (25M+25C)						8X50L Max c/ partida s3'													
200 RA																			
Quinta		Volume		2800		Sexta		Volume		3100		Sáb/Dom		Volume		1800			
A1+TL						A1						PROVA							
A1	1500	53,57%	PL	0	0,00%	A1	1900	61,29%	PL	0	0,00%	A1	1800	100,00%	PL	0	0,00%		
A2	500	17,86%	TL	800	28,57%	A2	1200	38,71%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 300 (50L+50#L) 100Lpr max+100L drill+100Lpr max 200C drill + 100prL max 200B drill + 100prL max 2X100M drill + 100prL max A2 400E (25/25) + 100prL max TL 4X(4X50) s1'30 D1' A1 500L br palas 3/3 pr barb NC progressivo  100 burpees+100 polichinelos + 5x1' prancha						A1 400L  16X(25E prova Drill/sprint)  4X100C Drill E prova  A2 Aumento progressivo de V. 2X 100 s1'40 200 S3' 300S 4'35  A1 100 RA  Na tarefa de A2 manutenção da qualidade das viragens						A1 400L + 12X50 E prova S1'20 (6X25remadas+25NC) + (6X25drill+25NC) V  E1 2x12,5 E1  A1 200 RA 20' Antes de ir para a prova 10/12 Extensões de br 15/20 Jumping  Libertação Miofascial c/ rolo							



Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		26º				Local de Treino:				AEFD		Competição:		CNI				
Escalão:		Infantis				Micro:				26 MD		Micro:		34				
Semana:		24 a 29 de Maio				Unidades:				130 a 134		Local:		24 e 25 Julho Setúbal				
A1	7350	A2	5950		A3	1800		PL	0		TL	0		V	2000		Volume:	17100
	42,98%		34,80%			10,53%			0,00%			0,00%			11,70%			
Aeróbio:			88,30%				Anaeróbio:				11,70%							
Segunda		Volume		0		Terça		Volume		3900		Quarta		Volume		3350		
A2						A2						A2+V						
A1	0	0,00%	PL	0	0	#DIV/0!	A1	1800	46,15%	PL	0	0,00%	A1	900	26,87%	PL	0	0,00%
A2	0	0,00%	TL	0	0	#DIV/0!	A2	2100	53,85%	TL	0	0,00%	A2	1650	49,25%	TL	0	0,00%
A3	0	0,00%	V	0	0	#DIV/0!	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	800	23,88%
FOLGA							A1 400L+300C+200B+100M  400 Drill ( 7 pr + 3Br )  A2 100M sprint + 100 L conta as br 100C sprint + 200 L conta as br 100B sprint + 300L conta as br 400L ( menor nº de resp)  A1 4X(8X25) Drill com barbatanas 1 cada E  400 pr ----						A1 300 L  A2 T30' Vprogressiva 300/300  A1 8 x 50 Drill B  V 16X25 B sprint  A2 400 pernas  200 RA					
Quinta		Volume		2900		Sexta		Volume		3750		Sáb		Volume		3200		
A3						V						A2						
A1	1100	37,93%	PL	0	0,00%	A1	2550	68,00%	PL	0	0,00%	A1	1000	31,25%	PL	0	0,00%	
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	400	10,67%	TL	0	0,00%	A2	1800	56,25%	TL	0	0,00%	
A3	1800	62,07%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	800	21,33%	A3	0	0,00%	V	400	12,50%	
A1 300L  4X200 (L/E - PR/BR)  A3  3X600 (200 + 2X100 + 4X50) ( 200 + 4X100) (200+8X50)  TT  Saltos Viragens Saídas Chegadas  100 Burpees							A1 300L 200E 100C 50B  16X100 4 cd E + 8X50 V 1 cd E  V 4X100L sprint  A2 8x50 L sair 1'   100 Polichinelos						A1 100L 200E Drill 300Br  400 L Drill 50 drt (esq à frente) 50 completo 50 esq (drt à frente) 50 completo resp 3/3  V 8x50 Saída forte (6m/2 braçadas - fraco - chega forte)  Progressivo 3' nado X5 +1 para voltar mais m a cada 3'  A2 800m (200 braços/200 pernas/200 Drill/ 200L)					

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

<b>Microciclo</b>		27ª				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>				CNI			
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				27		<b>Micro:</b>				34			
<b>Semana:</b>		31 de Maio a 5 de Junho				<b>Unidades:</b>				135 a 139		<b>Data:</b>				24 e 25 Julho			
<b>A1</b>	10000	<b>A2</b>	5650	<b>A3</b>	3800	<b>PL</b>	200	<b>TL</b>	0		<b>V</b>	0	<b>Volume:</b>	19650					
	50,89%		28,75%		19,34%		1,02%		0,00%			0,00%							
<b>Aeróbio:</b>		98,98%				<b>Anaeróbio:</b>				1,02%									
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		3600		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		3900		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>		3950			
V						A2 + A3						A1							
A1	2100	58,33%	PL	0	0,00%	A1	1900	48,72%	PL	0	0,00%	A1	1400	35,44%	PL	0	0,00%		
A2	1500	41,67%	TL	0	0,00%	A2	800	20,51%	TL	0	0,00%	A2	750	18,99%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1200	30,77%	V	0	0,00%	A3	1800	45,57%	V	0	0,00%		
A1 800L (Snorkel)  200m pernas com barbatanas 50 por cima/50 por baixo)  2X4X50 braços com pullbioy  A2 10x150(100C+50 pr C)  1 - 100 sprint+50 normal 1 - 100 normal + 50 sprint  300 RA						A1 300L+200E 300C+200E 300B+200E  A3 3X(8X50)E1 sair 1'15 1º 25máx+25 suave 2º 25 suave + 25 máx 3º 15 m´x + 25 suave + 10 máx  A2 8x100 sair 2'30 (5L + 4M)  400 RA ( conta nº de braçadas)						A1 400L + 200E + 400E c/ cinto A3 200prE+100L s1'50 + 200prE1 + 200L s5' + 200Epr + 300L s7' + 200prE1 + 400L s'9 A2 10X75 (100L+50B) int15" Acelerar na viragem A1 400pr E barb							
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		0		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		4000		<b>Sáb</b>		<b>Volume</b>		4200			
						A2						PL							
A1	0	#DIV/0!	PL	0	#DIV/0!	A1	2200	55,00%	PL	0	0,00%	A1	2400	57,14%	PL	200	4,76%		
A2	0	#DIV/0!	TL	0	#DIV/0!	A2	1000	25,00%	TL	0	0,00%	A2	1600	38,10%	TL	0	0,00%		
A3	0	#DIV/0!	V	0	#DIV/0!	A3	800	20,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
<b>FERIADO</b>						A1 400L + 400Est (25-25) + 200B pern  6x50 L Virag+Cheg VM A2 1000 c/ barb Ldrills B br L per C Drills A3 25M - 50L 8x50 4xM/L 4xC/L Per c/ barb s1'15 A1 5x200 C - Bper - L ma/mf A3 L c/palm - C/B c/pal 8x50 (25E1+25L) c/palm s/1'15" A1 200 RA						A1 400L+300C+200B+100M 8X150 D10" 2X 100M+50C 2X 100C+50B 2X 150L 2X 50M+50C+50B A2 2X(4X200E) int15" D1' 1º p 3º drill 2º b 4º max PL 8X25L s2' p resp 2/2 i não resp  200 RA							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		28º				Local de Treino:				AEFD		Competição:				CNI			
Escalão:		Infantis				Micro:				28 MPC		Micro:				34			
Semana:		7 a 12 de Junho				Unidades:				140 a 144		Datal:				24 e 25 Julho			
A1	10650	A2	5400	A3	0	PL	540	TL	0		V	1900	Volume:	18490					
	57,60%		29,20%		0,00%		2,92%		0,00%			10,28%							
Aeróbio:		86,80%				Anaeróbio:				13,20%									
Segunda		Volume		3800		Terça		Volume		4000		Quarta		Volume		3400			
V						A2						A2							
A1	2200	57,89%	PL	0	0,00%	A1	1400	35,00%	PL	0	0,00%	A1	1900	55,88%	PL	0	0,00%		
A2	800	21,05%	TL	0	0,00%	A2	2300	57,50%	TL	0	0,00%	A2	1500	44,12%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	800	21,05%	A3	0	0,00%	V	300	7,50%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 600L Respira 3/3  Drill  40 X 25 Drill 10 a cada E  M/B/L com snorkel  4 x 200 E A2 8x100 pr 2 a cada E V 16x25E Sprint						A1 100L + 200E Drill+ 300Br E1 200L Drill Snorkel V 6X50L 2br fortes + NC + chegada forte A2 5X 3' de nado L d1' Maximo de m cada 3' Total médio 800 A1 200M pr c/ barbatanas 50Subaquatico + 50 Normal 2X(4X50) br c/ pullboy 1ºL 2ºC A2 10X150 (100C + 50prC) I - 100Max + 50Ra - 100 Ra + 50Max						A1 800L (Snorkel) L (50 catch - up/ 50 cot alto) 400m pernas com barbatanas 50 por cima/50 por baixo)  2X4X50 braços B com pullbioy  A2 10x150( 5100C+50 pr C) ( 5 100L+50 pr L) 1 - 100 sprint+50 normal 1 - 100 normal + 50 sprint  300 RA							
Quinta		Volume		0		Sexta		Volume		3800		Sáb		Volume		3490			
A1	0	#DIV/0!	PL	0	#DIV/0!	A1	2200	57,89%	PL	0	0,00%	A1	2950	84,53%	PL	540	15,47%		
A2	0	#DIV/0!	TL	0	#DIV/0!	A2	800	21,05%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	#DIV/0!	V	0	#DIV/0!	A3	0	0,00%	V	800	21,05%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
FERIADO						A1 300L 200E Drill 300Br pullboy  400 C Drill 50 drt (esq à frente) 50 completo 50 esq (drt à frente) 50 completo resp 3/3  V 2X(8x50) L/C Saída forte (6m/2 braçadas - fraco - chega forte  Progressivo 3' nado X5 +1 para A2 800m (200 braços/200 pernas/200 Drill/200L)						A1 300L + 200B + 8x25 L/M s/15m + 10x25 C pern s/45" + 200Est PL 4X (2X50L + 25C) 10" c/ part d5' A1 2x400 L pern 1barb L/B L PL 4x35 L c/ part d2' A1 5x200 C E (25-25) B pern 25M+75L L Trabalho de Potência Láfrica com saída do bloco							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		29º				Local de Treino:				AEFD		Competição:				CNI			
Escalão:		Infantis				Micro:				29 MD		Micro:				34			
Semana:		14 a 19 de Junho				Unidades:				145 a 149		Data:				24 e 25 Julho			
A1	16100	A2	4400	A3	800	PL	400	TL	400		V	330		Volume:	22430				
	71,78%		19,62%		3,57%		1,78%		1,78%			1,47%							
Aeróbio:		94,96%				Anaeróbio:				5,04%									
Segunda		Volume		3690		Terça		Volume		4200		Quarta		Volume		3340			
A1						A2						A3							
A1	3200	86,72%	PL	400	10,84%	A1	2600	61,90%	PL	0	0,00%	A1	3100	92,81%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1600	38,10%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	90	2,44%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	240	7,19%		
A1 400L + 300E1/E2≠L + 6x50 E1 per/drills s/1'15"+ 6x50 Virag+cheg E1VM s/1'15" PL 2x (50 c/part+75+50+25) E1 10" - 3' A1 200C drills + 400C per c/barb + 450 L (25drills+50norm) c/barb V 6x (saída aos10+5 s/ resp) E1 A1 200B + 450 (25E1drills+50Cnorm)  200RA						A1 100L+200E+300B 100C+200E+300C Drill 100B+200E+300L Drill A2 4X(8X50) 1 cada E 1º saída forte+2 br chegada forte 2º saída forte+6 br chegada forte 3º saída forte+10 br chegada forte A1 400L pr c/ barb + 100NC ≠L 2X4X50L br c/pulbouy						A1 1000L + 400Est (25-25) 400C per c/ barb V 4x25 E1 VM c/ part A1 300 C/B 25-25 A3 6x200 L VM 3' A1 200C+200B Drill V 4x (12,5 + 12,5 + 10) E1 A1 600L c/ barb (Resp 3/3)  Partidas e viragens							
Quinta		Volume		3800		Sexta		Volume		3800		Sáb		Volume		3600			
A2						A1						TL							
A1	2200	57,89%	PL	0	0,00%	A1	3800	100,00%	PL	0	0,00%	A1	1200	0,00%	PL	0	0,00%		
A2	800	21,05%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	2000	0,00%	TL	400	0,00%		
A3	800	21,05%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 100L+200E+300B 2X4X50 BR PULLBOY 1ºL 2º C L - snorkel A2 2X4X100 1cd E d/10" 1º Barbatanas 2º Barbatanas + Palas 3º Palas 4º Nc sem material A1 900 (300L+300C+300B) 400 Drill (100cd E) 8X50B Drill V Estafetas 4X100 E A3 8X100 sprint E de prova d15" A1 200 Crol Polo  30' TT Partida de Estafetas e viragens 1cd E						A1 1500 L snorkel pares catch up ímpares cot alto A1 400L (resp 3/3) 2X(8x25M) Drill 8X - nrº Br + 8X - nrº R 2X300 100E+100PR E+100BR E  4X200 barbanatas 25 subaquatico 25 L 200 RA						A1 300L r3/3+300C viragem+300B+100M A2 2X5X200L/C D20" 1ºpr barb 2º br c/ palas 3º drill 4º NC 5º > progr. V TL 16X25 4cdE s/45" 12,5 Max + 12,5N 12,5 N + 12,5 Max Max na Saída e Chegada 25 Max A1 200RA							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		30º				Local de Treino:				AEFD		Competição:				CNI			
Escalão:		Infantis				Micro:				30 MD		Micro:				34			
Semana:		21 a 26 de Junho				Unidades:				150 a 156		Local:				24 e 25 Julho Setúbal			
A1	17950	A2	400	A3	2100	PL	0	TL	600	V	1130	Volume:	22180						
	80,93%		1,80%		9,47%		0,00%		2,71%		5,09%								
Aeróbio:		92,20%				Anaeróbio:				7,80%									
Segunda		Volume		3700		Terça		Volume		3130							Quarta		Volume
TL						V						V							
A1	3100	83,78%	PL	0	0,00%	A1	2800	89,46%	PL	0	0,00%	A1	2450	75,38%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	600	16,22%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	330	10,54%	A3	0	0,00%	V	800	24,62%		
A1 600L + 400 (75C+25M) + 300B per 6x50 L/M s/ 1'30" TL 4(50 c/part s/1'15" + 4x25 s/40") L A1 8x200 L/M pern c/barb C c/barb C/B c/ palas L c/palms 200C  200RA						A1 8x50L s/1'05" 8x50 C/B s/1'15" 8x50 E1/L pern s/1'20" V 6x (12,5 + 12,5 + 10) E1-E2 A1 200C + 400Lper + 400Est (50-50) c/ barb V 8x(5+10) E1/L VM A1 200L (25 resp 3/3 25 resp 5/5) + 200L palas 200 E1/C c/ palas + 200B TT 20' Partidas/Saídas						A1 300L + 200C + 100B + 50M resp Esq. A1 20X50 drill 5cdE saidas longas  4X200E D30" 1ºpr / 2ºbr / 3º Drill / 4ºNC 2X400E D25" viragens e saidas máx V 16X25E Chegada forte  200RA							
Quinta		Volume		4300		Sexta		Volume		3900		Sáb		Volume		3900			
A3						A2						A2							
A1	3500	81,40%	PL	0	0,00%	A1	2600	66,67%	PL	0	0,00%	A1	3500	0,00%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	400	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	800	18,60%	V	0	0,00%	A3	1300	33,33%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%		
A1 800 (200L+100L+200L+100B+200L+200L  100pr+100drill+100pr+200 drill+100+300 100+400drill  A3 800 Vprogressiva c/ material ≠ escolha  200RA						A1 400L+300C+200B+100M  400 Drill 100 cada E ( 7 pr + 3Br )  A2 100M sprint + 100 L conta as br 100C sprint + 200 L conta as br 100B sprint + 300L conta as br 400L ( menor nº de resp)  A1 4X(8X25) Drill com barbatanas 1 cada E  400 pr 200RA						A1 400L 3x300L Drill/pernas/normal 4X200L d1' 8x100L d30" 16x50L d15"  A2 16X25 E d'10  TT saltos viragens							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		31ª				Local de Treino:				AEFD		Competição:				CNI			
Escalão:		Infantis				Micro:				31 MD		Micro:				34			
Semana:		28 a 3 de Julho				Unidades:				157 a 163		Local:				24 e 25 Julho Setúbal			
A1	16550	A2	4400	A3	800	PL	1800	TL	1200		V	1300	Volume:	26050					
	63,53%		16,89%		3,07%		6,91%		4,61%			4,99%							
Aeróbio:		83,49%				Anaeróbio:				16,51%									
Segunda		Volume		4750		Terça		Volume		4000		Quarta					Volume		5000
A2						TL						V							
A1	3550	74,74%	PL	0	0,00%	A1	2800	70,00%	PL	0	0,00%	A1	2800	56,00%	PL	0	0,00%		
A2	1200	25,26%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	1200	30,00%	A2	1600	32,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	600	12,00%		
A1 1500L com palas e snorkel resp 3/3  400L+400E(50 cd E)  6x200 2MC 2 CB 2BL      Drill						A1 1200 (200L 200#L  Pr 400L + 8x50E 1'10  TL máx concentração  4 x (3x50) 1M 1C 1B 1' (50E1) 1'30 ritmo de prova 100E  A1 Drill 600(200C+200B+200E)  200RA						A1 400L+200C+200B+200E  9X200 (3MC 3CB 3BL) A2 4(4X100) INT 15" 4 cada E INT 3'  V 24x25 1'15 4 saída máx 4 chegada máx 4 Vmáx  Nesta sessão atingimos o volume máximo até a fase da época.							
Quinta		Volume		4300		Sexta		Volume		3700		Sáb		Volume		4300			
A2 + V						PL						A1							
A1	2200	51,16%	PL	0	0,00%	A1	1700	45,95%	PL	1800	48,65%	A1	3500	0,00%	PL	0	0,00%		
A2	1600	37,21%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	500	11,63%	A3	0	0,00%	V	200	5,41%	A3	800	0,00%	V	0	0,00%		
A1 400L+200C+200B+200E  12X100 (4MC 4CB 4BL) 25DiII 25 NC) A2 4x(8x50) 8 cada E int 15"  V 20x25 E 4 saída forte 4 chegada forte 2x 4 sprint  TT saltos viragens						A1 300L      Respira para a esquerda  1200 200M drill +100M (repete para os 3E)  PL 2x(6x100) 2' + 50L 1'15      Respira sempre para a esq  V 8X25 E1      saída do bloco  200RA  TT saltos viragens						A1 300L 10x400  400L pernas (200 barbatanas) 400L braços (200 palas) 400 pr E1 + 400 br E1) 400L drill + 400 E1 drill 400E + 4 x100 1 cada E 8x50L 1' + 400L Tprova      A3  com cinto							

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo				32º				Local de Treino:				AEFD		Competição:				CNI			
Escalão:				Infantis				Micro:				34 MD		Micro:				34			
Semana:				5 a 10 de Julho				Unidades:				164 a 170		Local:				24 e 25 Julho Setúbal			
A1	13000	A2	4400	A3	1800	PL	0	TL	1400		V	1600	Volume:	22200							
	58,56%		19,82%		8,11%		0,00%		6,31%			7,21%									
Aeróbio:				86,49%				Anaeróbio:				13,51%									
Segunda		Volume		3600		Terça		Volume		3700		Quarta					Volume		3800		
A2						TL						V									
A1	2000	55,56%	PL	0	0,00%	A1	1500	40,54%	PL	0	0,00%	A1	3200	84,21%	PL	0	0,00%				
A2	800	22,22%	TL	400	11,11%	A2	1600	43,24%	TL	600	16,22%	A2	200	5,26%	TL	0	0,00%				
A3	0	0,00%	V	400	11,11%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	400	10,53%				
A1 400 com cinto e snorkel  1200 (150 drill + 150 normal) MC/BL  A2  16x50 4 a cada E  800 pernas - 400 brabatanas e placa 400 sem brabatanas e placa  TL  400L ritmo de prova  V  12x25 sprint						A1 300L  6X200 3B 3L Sai lone perna forte  TL 12x50 1'15 + 6x100 2'15 + 2x200 5'  A2 4x4x100 4cd E  10' a nadar troca de estlo 75/75 (+600m)  TT saltos viragens						A1 800 (50L+50E)  4x200 pernas 1 cada E  8x50B drill  16x25 (4 cada E) saída forte  V 8x50 L saída 6m A2 5x3' + 1' para voltar A2 200pr L com brabatanas 50cima 50 baixo  TT viragens									
Quinta		Volume		3600		Sexta		Volume		4000		Sáb		Volume		3500					
V						A3						A3 + TL									
A1	2400	66,67%	PL	0	0,00%	A1	2200	55,00%	PL	0	0,00%	A1	1700	0,00%	PL	0	0,00%				
A2	800	22,22%	TL	0	0,00%	A2	1000	25,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	400	0,00%				
A3	0	0,00%	V	400	11,11%	A3	800	20,00%	V	0	0,00%	A3	1000	0,00%	V	400	0,00%				
400L snorkel  100L Vmáx  200L Vmédia  300L Vnormal  400L suave  300L Vnormal  200L V média  100L V máx  1 L + 1C						A1 400L + 400Est (25-25) + 200B pern  6x50 L Virag+Cheg VM A2 1000 c/ barb Ldrills B br L per C Drills A3 25M - 50L 8x50 4xM/L 4xC/L Per c/ barb s1'15 A1 5x200 C - Bper - L ma/mf A3 L c/palm - C/B c/pal 8x50 (25E1+25L) c/palm s/1'15" A1 200 Relax						A1 500L snorkel  4x200 pernas 200M 200L 200C 200L brabatanas  A3 40X25 Eprova c/barb. s45"  TL 2X(4X50) s1'30 D1'  V 4X(4X25) 4cdE c/ partida L e M > resp. possível A1 400RA contar br									

## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		33ª				Local de Treino:				AEFD		Competição:				CNI			
Escalão:		Infantis				Micro:				33 MD		Micro:				34			
Semana:		12 a 17 de Julho				Unidades:				171 a 176		Local:				24 e 25 Julho Setúbal			
A1	13980	A2	3800	A3	4100	PL	140	TL	0		V	500	Volume:	22520					
	62,08%		16,87%		18,21%		0,62%		0,00%			2,22%							
Aeróbio:		97,16%				Anaeróbio:				2,84%									
Segunda		Volume		4180		Terça		Volume		2800		Quarta		Volume		4000			
A3						A2						A2							
A1	2680	64,11%	PL	0	0,00%	A1	2400	85,71%	PL	0	0,00%	A1	2200	55,00%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1000	25,00%	TL	0	0,00%		
A3	1200	28,71%	V	300	7,18%	A3	400	14,29%	V	0	0,00%	A3	800	20,00%	V	0	0,00%		
A1 400L 400E escolha 10x50M drill 1 maior nº braçadas sem pr 2 4 pr 1 br 3 1 pr 3 br 1/2 br 4x200 (25 apneia 25 M)						A1 200M 200E drill 200L 200E drill 200B 200E drill 200L 200E drill  8x100 br com cpullboy descanda 15"  TL 32X25 16XL c/brt s/ 50" 16X4cdE s/1'  A2 4X100E s2' saída em PHF deslize  30' treino pernada vertical						A1 400L + 400Est (25-25) + 200B pern  6x50 L Virag+Cheg VM A2 1000 c/ barb Ldrills B br L per C Drills A3 25M - 50L 8x50 4xM/L 4xC/L Per c/ barb s1'15 A1 5x200 C - Bper - L ma/mf A3 L c/palm - C/B c/pal 8x50 (25E1+25L) c/palm s/1'15" A1 200 RA							
Quinta		Volume		3440		Sexta		Volume		3800		Sáb		Volume		4300			
A3						A2						A2 A3							
A1	2600	75,58%	PL	140	4,07%	A1	2200	57,89%	PL	0	0,00%	A1	1900	0,00%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	1600	42,11%	TL	0	0,00%	A2	1200	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	500	14,53%	V	200	5,81%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	1200	0,00%	V	0	0,00%		
A1 400L+400 (25cdE)+200E 4X(4X100) 4cdE D15"  A3 20X25 (12,5max+12,5RA) s40"  PL 4x35 L c/ part d2'  V 8x25 C sprint  8x25 apneia  TT Saídas e viragens						A1 400L+200C+200B+200E  12X100 (4MC+4CB+4BL) D10" A2 4X(8X50) 8cdE D5" A1 24X25E s1'30  8XSaída Max 8XChegada Max 8X25m Max  TT PHF 15' vertical com barbatanas  Viragens						A1 300L+200E 300C+200E 300B+200E A3 3X(8X50) Eprova s1'15 1º 25Max+25Suave 2º25Suave+25Max 3º15Max+25Suave+10Max A2 12x100 s/2,30 8XL + 4XEprova A1 400RA contar br  15' Viragem  10' Partidas							



## Mestrado em Treino Desportivo - Planeamento e intervenção individual numa equipa de natação

Microciclo		34ª				Local de Treino:				AEFD		Competição:				CNI			
Escalão:		Infantis				Micro:				34 MC		Micro:				34			
Semana:		19 a 24 de Julho				Unidades:				176 a 180		Local:				24 e 25 Julho Setúbal			
A1	9825	A2	2700	A3	1600	PL	0	TL	0		V	625	Volume:	14750					
	66,61%		18,31%		10,85%		0,00%		0,00%	4,24%									
Aeróbio:		95,76%				Anaeróbio:		4,24%											
Segunda		Volume		3100		Terça		Volume		2600		Quarta					Volume		2200
A2						A2 + V						A3							
A1	1900	61,29%	PL	0	0,00%	A1	1000	38,46%	PL	0	0,00%	A1	1400	63,64%	PL	0	0,00%		
A2	1200	38,71%	TL	0	0,00%	A2	1500	57,69%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	100	3,85%	A3	800	36,36%	V	0	0,00%		
A1 400L  16X(25E prova Drill/sprint)  4X100C Drill E prova  A2 Aumento progressivo de V. 2X 100 s1'40 200 S3' 300S 4': Rec. Ativa 100 E  A1 100 RA  TT PHF						A1 400L 200B Drill A c/ 50m mais uma pernada 2pr/1br + 3pr/1br... A2 3X500 (L, E1, L) d'20'' c/ série aumentar o ritmo A1 200E 2X100 (50M/50C) V 2X50 Sprint Eprova						A1 100L+200E+300C 2X200M Drill 1º pr lateral+pr ventral+pr lateral 2º 2PR + 4 remadas A3 4X4X50 br L R- 4/6/8/10 D'1'30'' S/1'15'' controlo do tempo em cada rep André > melhor - 35'' / pior - 43'' Beatriz > melhor - 37'' / pior - 43'' Sara > melhor - 36'' / pior - 43'' A1 8X50 Br C drill deslize e poucas Brs 15' Viragem  10' Partidas							
Quinta		Volume		2900		Sexta		Volume		2350		Sáb/Dom		Volume		1600			
A1						A1						CNI							
A1	1700	58,62%	PL	0	0,00%	A1	2350	100,00%	PL	0	0,00%	A1	1475	0,00%	PL	0	0,00%		
A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%	A2	0	0,00%	TL	0	0,00%		
A3	800	27,59%	V	400	13,79%	A3	0	0,00%	V	0	0,00%	A3	0	0,00%	V	125	0,00%		
A1 900 (300L+300C+300B) 400 Drill (100cd E) 8X50B Drill V Estafetas 4X100 E A3 8X100 sprint E de prova d15'' A1 200RA 200 Crol Polo  30' TT Partida de Estafetas e viragens 1cd E  Preparação específica para a prova						A1 300 L 12x50L c/ 1'15'' 4x50m Estilos (MC, CB, BL, LL) 8X50Eprova (25m "sculling"/remadas 25 normal 25 drill, 25NC) 4x50 Eprova 12x 25m aceleração até ritmo de prova  25L NC 1x 35m normal, 15m aceleração + viragem e saída ritmo de prova até aos 10m + 40m normal 25m c/ partida + 25m recuperação  300RA 30' TT Partida de Estafetas e viragens 1cd E Preparação específica para a prova						Prova 300 L 12x50L c/ 1'15'' 4x50m Estilos (MC, CB, BL, LL) 4x50m Eprova (25m "sculling"/remadas, 25m normal 25 drill, 25NC) 4x50 Eprova 3x 25m aceleração até ritmo de prova 25L NC 1x 35m normal, 15m aceleração + viragem e saída ritmo de prova até aos 10m + 40m normal 25m c/ partida + 25m recuperação 200 RA  Antes de ir para a prova 10/12 Extensões de br 15/20 Jumping Libertação Miofascial c/ rolo							

<b>Microciclo</b>		35º				<b>Local de Treino:</b>				AEFD		<b>Competição:</b>							
<b>Escalão:</b>		Infantis				<b>Micro:</b>				35 MG		<b>Micro:</b>							
<b>Semana:</b>		27 a 31 Julho				<b>Unidades:</b>				181 a 185		<b>Local:</b>							
<b>A1</b>	6400	<b>A2</b>	1800	<b>A3</b>	0	<b>PL</b>	0	<b>TL</b>	0		<b>V</b>	1600	<b>Volume:</b>	9800					
	65,31%		18,37%		0,00%		0,00%		0,00%			16,33%							
<b>Aeróbio:</b>			83,67%			<b>Anaeróbio:</b>			16,33%										
<b>Segunda</b>		<b>Volume</b>		0		<b>Terça</b>		<b>Volume</b>		2600		<b>Quarta</b>		<b>Volume</b>		2600			
						<b>A2</b>						<b>A1</b>							
<b>A1</b>	0	0,00%	<b>PL</b>	0	0,00%	<b>A1</b>	1000	0,00%	<b>PL</b>	0	0,00%	<b>A1</b>	1000	0,00%	<b>PL</b>	0	0,00%		
<b>A2</b>	0	0,00%	<b>TL</b>	0	0,00%	<b>A2</b>	0	0,00%	<b>TL</b>	0	0,00%	<b>A2</b>	1600	0,00%	<b>TL</b>	0	0,00%		
<b>A3</b>	0	0,00%	<b>V</b>	0	0,00%	<b>A3</b>	0	0,00%	<b>V</b>	1600	0,00%	<b>A3</b>	0	0,00%	<b>V</b>	0	0,00%		
<b>FOLGA</b>						A1 400L 12X50 3cd E S1'20  V Estafetas 2X(4X100E) 2X(4X100L) A1 200 RA  20' 2a2 1' de bat. Prs na bola de pilates 50m nado livre a rebocar o colega  Treino de estafetas e força especifica, em água e terra						A1 100L+200E+300B 2X4X50 Br pullboy 1º -L 2º -C A2 4X4X100 1cd E d/10" 1º Barbatanas 2º Barbatanas + Palas 3º Palas 4º Nc sem material							
<b>Quinta</b>		<b>Volume</b>		2600		<b>Sexta</b>		<b>Volume</b>		2000		<b>Sábado</b>		<b>Volume</b>		0			
<b>A1</b>						<b>A1</b>													
<b>A1</b>	2400	92,31%	<b>PL</b>	0	0,00%	<b>A1</b>	2000	100,00%	<b>PL</b>	0	0,00%	<b>A1</b>	0	0,00%	<b>PL</b>	0	0,00%		
<b>A2</b>	200	7,69%	<b>TL</b>	0	0,00%	<b>A2</b>	0	0,00%	<b>TL</b>	0	0,00%	<b>A2</b>	0	0,00%	<b>TL</b>	0	0,00%		
<b>A3</b>	0	0,00%	<b>V</b>	0	0,00%	<b>A3</b>	0	0,00%	<b>V</b>	0	0,00%	<b>A3</b>	0	0,00%	<b>V</b>	0	0,00%		
A1 4X200L d1' 8x100L d30" 16x50L d15"  A2 8X25 E d'10  100 burpees+100 polichinelos + 5x1' prancha						20' Treino em Seco - Jumping Jacks e Core A1  400L s/ aos 6m 400L br reps a esq. 400pr (200L+200M) 4X(8X25) Drill 1cd E  Estafetas						<b>PÓLO AQUÁTICO</b>							

## Anexo N - Avaliação antropométrica

Material utilizado



Balança digital



Fita métrica



Adipómetro clínico manual

 <b>Associação Educação Física e Desportiva</b>		<b>Dados Gerais e Antropométricos</b> <b>Composição Corporal</b>	
Dados Pessoais		Pregas	
Nome	AK	<b>Fases</b>	I
Residência	Sobreiro Curvo	Peitoral	4
Idade	12	Axial	5
Modalidade	Natação	Sub-escapular	4
Escalão	Infantil A	Tricipital	11
Anos de prática	8	Abdominal	10
Medidas Antropométricas		Supra-iliaca	6
<b>Fases</b>	I	Crural	17
Estatuta	158	Total	57
Estatuta Sentado	123	Formula	1,09
C.M.I.	35	% Massa Gorda	6,79
Massa Corporal	43,3	Avaliação %MG	Elite
I.M.C	17,34	% Massa magra	93,21
Avaliação I.M.C	Peso a menos	Kg Massa Gorda	2,94
Segmentos			
Bi-Acromial	32		
M. S. Direito	63		
M. S. Esquerdo	62		
Envergadura	157		
Perímetros			
Torácica	63		
Cintura	62		
Quadril	81		
C/Q	0,77		
Frequência cardíaca			
Repouso	128		
Maxima (Predit)	208		
Reserva	80		

Nota: A atleta AK faltou no dia dos testes

Associação Educação Física e Desportiva		Dados Gerais e Antropométricos Composição Corporal	
Dados Pessoais		Pregas	
Nome	PA	<b>Fases</b>	I
Residência	Ventosa	Peitoral	11
Idade	12	Axial	14
Modalidade	Natação	Sub-escapular	14
Escalão	Infantil	Tricipital	20
Anos de prática	11	Abdominal	17
Medidas Antropométricas		Supra-iliaca	8
<b>Fases</b>	I	Crural	23
Estatura	153	Total	107
Estatura Sentado	121	Formula	1,07
C.M.I.	32	% Massa Gorda	13,58
Massa Corporal	68,1	Avaliação %MG	Saudável
I.M.C	29,09	% Massa magra	86,42
Avaliação I.M.C	Excesso	Kg Massa Gorda	9,25
Segmentos		Kg Massa magra	58,85
Bi-Acromial	34		
M. S. Direito	67		
M. S. Esquerdo	58		
Envergadura	159		
Perímetros			
Torácica	86		
Cintura	84		
Quadril	96		
C/Q	0,88		
Frequência cardíaca			
Repouso	44		
Maxima (Predit)	208		
Reserva	164		


<div>  <div> <b>Associação Educação Física e Desportiva</b>  <b>Testes, Line-Drill e Yo-Yo</b> </div> </div>							
Testes - PA							
	Fases	Res. In.	Final	Yo-Yo		Line-Drill	
				Fases		Fases	
Flexibilidade e Mobilidade	Deep Squat	S	S				
	Membros Superiores			Patamar		Distância	159,2
	Ombro direito	S	S	Numero de Percursos	28	Tempo (s)	
	Ombro esquerdo	S		Distância	560	Potência	
	Inline Lunge			Tempo	4,48	Frequência cardíaca	
	Direito	S	S	Frequência Cardíaca	128	Recuperação 30"	
	Esquerdo	S		Resultado	Normal	Recuperação 1'	
	Hurdle Step			VO2 Máximo	41,10	Recuperação 3'	
	Direito	S	S	4VO2 Máximo	34,94	Plate Tapping	
	Esquerdo	S		VO2 Treino	31,70	Fases	
	Active Straight-Leg Raise			% Intensidade	0,75	Direito (s)	62
	Direito	S	S	Velocidade de treino		Esquerdo (s)	56
	Esquerdo	S					
	Rotary Stability						
	Direito	S	S				
	Esquerdo	S					
Força	Flexion Clearing			km/h	8,55		
	Direito	S	S				
	Esquerdo	S		m/min	7,02		
	PushUp						
	Trunk Stability	S	S				
	Extesion Clearing	S					
	Total		6				
	Senta e alcança						
	Direito	X	X				
	Esquerdo	X	X				
	Impulsão Vertical (cm)	82	N				
	Standing Broad Jump (cm)	142	N				
	Medice Ball Throw (m)	X	X				

 <b>Associação Educação Física e Desportiva</b>		<b>Dados Gerais e Antropométricos</b> <b>Composição Corporal</b>	
Dados Pessoais		Pregas	
Nome	SB	<b>Fases</b>	I
Residência	Torres Vedras	Peitoral	8
Idade	12	Axial	6
Modalidade	Natação	Sub-escapular	11
Escalão	Infantis A	Tricipital	11
Anos de prática	11	Abdominal	9
Medidas Antropométricas		Supra-iliaca	11
<b>Fases</b>	I	Crural	15
Estatura	147	Total	71
Estatura Sentado	118	Formula	1,08
C.M.I.	29	% Massa Gorda	8,78
Massa Corporal	50	Avaliação %MG	Elite
I.M.C	23,14	% Massa magra	91,22
Avaliação I.M.C	Saudável	Kg Massa Gorda	4,39
Segmentos		Kg Massa magra	45,61
Bi-Acromial	24		
M. S. Direito	61		
M. S. Esquerdo	62		
Envergadura	147		
Perímetros			
Torácica	75		
Cintura	77		
Quadril	86		
C/Q	0,90		
Frequência cardíaca			
Repouso	52		
Maxima (Predita)	208		
Reserva	156		

<div></div> <div>Associação Educação Física e Desportiva</div> <div>Testes, Line-Drill e Yo-Yo</div>							
Testes - SB							
Fases		I		Yo-Yo		Line-Drill	
	Resul.	Final					
Flexibilidade e Mobilidade	Deep Squat	N	N	Fases	I	Fases	I
	Membros Superiores			Patamar		Distância	159,2
	Ombro direito	N	N	Numero de Percursos	26	Tempo (s)	
	Ombro esquerdo	N		Distância	520	Potência	
	Inline Lunge			Tempo	4,36	Frequência cardíaca	
	Direito	S	S	Frequência Cardíaca	120	Recuperação 30"	
	Esquerdo	S		Resultado	Normal	Recuperação 1'	
	Hurdle Step			VO2 Máximo	40,77	Recuperação 3'	
	Direito	S	S	%VO2 Máximo	34,65	Agilidade	
	Esquerdo	S		VO2 Treino	31,45	Fases	I
	Active Straight-Leg Raise			% intensidade	0,75	Tempo (s)	
	Direito	S	S	Velocidade de treino		Plate Tapping	
	Esquerdo	S	S			Fases	I
	Rotary Stability			km/h	8,47	Direito (s)	68
	Direito	N	N	m/km	7,08	Esquerdo (s)	69
Flexion Clearing							
Direito	N						
PushUp							
Trunk Stability	N	N					
Extesion Clearing	N						
Total			4				
Senta e alcança							
Direito			13				
Esquerdo			13				
Impulsão Vertical (cm)			25 N				
Standing Broad Jump (cm)			154 N				
Medice Ball Throw (m)			X X				
Força							



		Associação Educação Física e Desportiva	
		 <b>Dados Gerais e Antropométricos</b> <b>Composição Corporal</b>	
Dados Pessoais		Pregas	
Nome	Amostra I	<b>Fases</b>	I
Residência	Serra da Vila	Peitoral	10
Idade	12	Axial	5
Modalidade	Natação	Sub-escapular	10
Escalão	Infantis A	Tricipital	14
Anos de prática	5	Abdominal	10
Medidas Antropométricas		Supra-iliaca	4
<b>Fases</b>	I	Crural	18
Estatuta	155	Total	71
Estatuta Sentado	114	Formula	1,08
C.M.I.	41	% Massa Gorda	8,78
Massa Corporal	51,5	Avaliação %MG	Elite
I.M.C	21,44	% Massa magra	91,22
Avaliação I.M.C	Saudável	Kg Massa Gorda	4,52
Segmentos		Kg Massa magra	46,98
Bi-Acromial	30		
M. S. Direito	60		
M. S. Esquerdo	61		
Envergadura	151		
Perímetros			
Torácica	64		
Cintura	66		
Quadril	87		
C/Q	0,76		
Frequência cardíaca			
Repouso	48		
Maxima (Predit)	208		
Reserva	160		

 <b>Associação Educação Física e Desportiva</b> <b>Testes, Line-Drill e Yo-Yo</b>						
Testes - Amostra I						
	Fases	Resul.	I	Yo-Yo		Line-Drill
			Final	Fases	I	Fases
Flexibilidade e Mobilidade	Deep Squat	N				
	<b>Membros Superiores</b>			Patamar		Distância
	Ombro direito	N		Numero de Percursos	28	Tempo (s)
	Ombro esquerdo	S		Distância	560	Potência
	<b>Inline Lunge</b>			Tempo	4,48	Frequência cardíaca
	Direito	S		Frequência Cardíaca	180	Recuperação 30"
	Esquerdo	S		Resultado	Normal	Recuperação 1'
	<b>Hurdle Step</b>			VO2 Máximo	41,10	Recuperação 3'
	Direito	S		%VO2 Máximo	34,94	
	Esquerdo	S		VO2 Treino	31,70	
	<b>Active Straight-Leg Raise</b>			%intensidade	0,75	
	Direito	S				<b>Plate Tapping</b>
	Esquerdo	S				<b>Fases</b>
	<b>Rotary Stability</b>					
	Direito	S				Direito (s)
	Esquerdo	S				Esquerdo (s)
	<b>Flexion Clearing</b>					
	Direito	N				
Força	Esquerdo	N				
	<b>PushUp</b>					
	Trunk Stability	N				
	Extesion Clearing	N				
	<b>Total</b>		4			
	<b>Senta e alcança</b>					
	Impulsão Vertical (cm)	23,5	N			
	Standing Broad Jump (cm)	142	N			
	Medice Ball Throw (m)					

## Anexo O – Tabelas de proposta de tarefas alternativas

<b>Posição corporal</b>
Flutuar de barriga para baixo (L/M) Flutuar em todas as posições( 4E) 12 pernadas de crol em posição lateral e troca (L/C) Pernadas de crol na vertical (L/C) Crol com batimento de uma perna (L) Flutuar de barriga para cima (C) Batimento de pernas com placa em cima dos joelhos( C) Nadar costas completo com um copo com água na testa (C) Flutuar com pernas e braços afastados (B/M) Mudança de direção usando apenas a cabeça (4E) Mariposa sem paragem à frente (M)
<b>Membros Inferiores</b>
Mariposa pernada lateral+ ventral l+ lateral Mariposa pernadas + 4 remadas Pernas crol com placa na perpendicular Pernas crol com placa nos joelhos Pernas de crol braços mariposa Trabalho de pernas na vertical (L/M/C) Na parte mais funda, impulsão vertical em posição torpeda com movimento ondulatório (M/L) Impulsão e deslize ventral a diferentes profundidades Impulsão na parede com deslize e rolamento subaquático Pernada de bruços na vertical Bruços com a cabeça fora de água
<b>Membros Superiores</b>
Mãos fechadas e tensas Mãos afastadas/polegar tenso Crol 2 toques (da coxa à cabeça) /3 toques/4, toques/5, toques Costas capitão Crol e costas catch up Crol pulso fletido Crol cotovelo alto Mãos abertas e relaxadas, dedos afastados Crol Polo Sculling Crol lateral com um braço esticado fora de água Crol lateral com um braço dobrado fora de água Meia braçada 1 braço/ braço/2 braços Meia braçada/braçada completa
Cotovelo bloqueado Braços Mariposa (sem pernada)

Coordenação Membros Inferiores com Membros Superiores
Bruços 2 pernadas/1 braçada – 3 pernadas/1 braçada - 4 pernadas/1 braçada – 5 pernadas/1 braçada Bruços com mão direita a agarrar o pé esquerdo e vice-versa Snorkel + Barbatana no pé esquerdo e pala na mão direita/inverso Costas com pull boy na cabeça 4 costas 4 crol Crol polo Braços Mariposa + Pernas de crol Sculling bruços com a cabeça fora de água Braços bruços com pernas mariposa Braçada- respira – pernada – desliza
Coordenação Membros Superiores e Respiração
Braço morto Respiração bilateral Respiração de 3/3 Bruços com uma bola de ténis entre o peito e o queixo Golfinhos

## Anexo P - Certificado Frequência de Formação

**CERTIFICADO**  
**FREQUÊNCIA DE FORMAÇÃO**

**GNOSIES**  
WWW.GNOSIES.PT

Certifica-se que:

**CAROLINA ANDRADE SILVA**

Natural de **Queluz - Sintra**, titular do documento de identificação com o número **14047286**, frequentou a ação de formação designada por:

**FUNDAMENTOS DA APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO MOTOR**

Que teve início a **05/02/2021** e final a **11/03/2021**, com uma duração de 4 horas que correspondem a **0,8 créditos** em regime **Online**

Camaxide, 24 de março de 2021

O Responsável da Formação

*[Assinatura]*

**TD - DC - M** **TD**

636/6124 636/6147

Certificado nº Gnosies/TC0199/2021  
Jogo Jogado - Consultoria e Formação, Lda

**ipdj**  
INSTITUTO PORTUGUÊS DE DESPORTO JOVEM  
Lisboa, 2021

**CERTIFICADA**