

B)19.  
PROP.  
DIDES  
DAF  
DICONI  
SECONI  
TES.  
GAPAI



MUNICÍPIO DE SETÚBAL  
CÂMARA MUNICIPAL

REUNIÃO N.º 02/2021

PROPOSTA N.º

04/2021/DCDJ/DIDES

Realizada em 20/01/2021

DELIBERAÇÃO N.º 16/2021

**ASSUNTO:** Protocolo de colaboração entre o Município de Setúbal e a Associação "A ONDA – Associação Orientadora para a Natação Desportiva em Azeitão". Protocolo colaboração e apoio financeiro no período de janeiro a abril de 2021

A Associação A ONDA – Associação Orientadora para a Natação Desportiva em Azeitão, é uma pessoa coletiva de direito privado sem fins lucrativos, que se propõe promover, divulgar e desenvolver diversas atividades desportivas junto da população.

Tendo em conta a legislação em vigor e as especificidades de gestão no que respeita à Escola Municipal de Natação e à Escola Municipal de Desporto de Setúbal, nomeadamente nos assuntos respeitantes à contratação de técnicos especializados, torna-se de extrema utilidade a manutenção de uma parceria com uma associação especializada no desenvolvimento de diversas atividades aquáticas, potenciando a rentabilização dos recursos existentes e a qualidade da oferta dos serviços Municipais.

A Câmara Municipal de Setúbal aprovou um protocolo de colaboração em 2008 e alterado em 2015 com o objetivo de agilizar a gestão de determinadas atividades nele mencionadas, da maior importância para o Município, nos termos e para os efeitos previstos nas alíneas p) e u) do artigo 33.º da Lei 75/2013, de 12 de setembro.

Este protocolo de colaboração tem-se revelado de extrema utilidade para o Município, implica a realização de transferências financeiras com a finalidade de suportar as despesas acima referidas.

Neste sentido, de acordo entre as partes envolvidas, propõe-se:

1. Aprovação do protocolo em anexo entre o Município de Setúbal e a Associação "A Onda";
2. Atribuição de um apoio financeiro no valor de 28.831,20€ (vinte e oito mil oitocentos e trinta e um euros e vinte centimos) à Associação "A ONDA – Associação Orientadora para a Natação Desportiva em Azeitão", para fazer face à atividade desenvolvida e à contratação dos técnicos necessários para o primeiro quadrimestre de janeiro a abril de 2021, a cabimentar na rubrica 08 040701 2005 A5.

Anexos:  
Protocolo de colaboração  
Matriz de apoio financeiro

O TÉCNICO

O CHEFE DE DIVISÃO

O DIRECTOR DO DEPARTAMENTO

O PROPONENTE

APROVADA / REJEITADA por :        Votos Contra;  7  Abstenções;  10  Votos a Favor.

Aprovada em minuta, para efeitos do disposto no n.º 3 do art.º 57 da lei 75 '13, de 12 de setembro

O RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA ACTA

O PRESIDENTE DA CÂMARA

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL  
CONTRIBUINTE N.º501294104  
PRAÇA DO BOCAGE  
2900-276-SETUBAL

IMPRESSO	PAGINA
2021/01/14	1

PROPOSTA DE CABIMENTO

SERV. REQUIS.	LOGIN	DATA	NUMERO	ANO
B0802	slgomes	2021/01/14	186	2021

DESCRIÇÃO DA DESPESA

PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO ENTRE O MUNICÍPIO DE SETÚBAL E A ASSOCIAÇÃO "A ONDA" PARA FAZER FACE À ATIVIDADE DESENVOLVIDA E À CONTRATAÇÃO DOS TÉCNICOS - JANEIRO A ABRIL DE 2021 - PROPOSTA N.º 04/2021/DCDJ/DIDES - \ ALÍNEAS P) E U) DO ARTIGO 33º DO ANEXO I DA LEI 75/2013 DE 12 DE SETEMBRO.

CLASSIFICAÇÃO DA DESPESA

TIPO DESP: T012-Transf.Correntes-Instituições sem fins lucrativos  
ORGÂNICA : 08 DEP.CULTURA,DESPORTO,DIREITOS SOCIAIS E JUVENTUDE  
ECONÓMICA: 040701 INSTITUIÇÕES SEM FINS LUCRATIVOS  
PLANO : 2005 A 5  
DESPORTO  
Actividades da Divisão de Desporto

DOTAÇÃO DISPONÍVEL  
164.950,00  
A CABIMENTAR  
28.831,20  
SALDO APÓS CABIMENTO  
136.118,80

EXTENSO

VINTE E OITO MIL OITOCENTOS E TRINTA E UM EUROS E VINTE CÊNTIMOS

PROPOSTA CABIMENTADA EM 2021/01/14

SERVIÇO REQUISITANTE

DIVISÃO DE DESPORTO

(slgomes)

PROCESSADO POR COMPUTADOR

AUTORIZAÇÃO

— / — / —

# PROTOCOLO

## Entre o Município de Setúbal e a Associação “A ONDA – Associação Orientadora para a Natação Desportiva em Azeitão”

Entre:

O **Município de Setúbal**, pessoa coletiva de direito público n.º 501294104, com sede na Praça de Bocage, representado nos termos legais, pela Presidente da Câmara Municipal, Maria das Dores Meira, adiante designada por **Primeiro Outorgante**;

E

A **“A ONDA – Associação Orientadora para a Natação Desportiva em Azeitão”**, com sede na Piscina Municipal de Azeitão, Rua Dr. Agostinho Machado Faria, em Azeitão, pessoa coletiva n.º 508510740, representada pelo Senhor Presidente da Direção, José da Costa Rodrigues e pelo Vice-Presidente da Direção, Teresa Leitão, adiante designada por **Segunda Outorgante**;

Considerando a natureza não lucrativa da associação, a experiência e competência no domínio da promoção, divulgação e desenvolvimento de eventos e atividades na área desportiva em geral e na área da natação em particular, é acordado e redigido a escrito o seguinte protocolo e sujeito às seguintes cláusulas:

### Artigo 1º

#### Propriedade e Gestão

1. O Município de Setúbal é proprietário e legítimo possuidor da Piscina Municipal de Azeitão.
2. A gestão das instalações e das atividades realizadas nesse equipamento desportivo são da responsabilidade da Câmara Municipal de Setúbal.

### Artigo 2º

#### Objeto do Protocolo

O presente protocolo tem com objeto o estabelecimento de uma parceria entre os Outorgantes visando a criação de condições de desenvolvimento desportivo nas atividades descritas no artigo 4º, nomeadamente no desenvolvimento da competição e do alto rendimento nas diversas modalidades e disciplinas desportivas.

### Artigo 3º

#### Prestação do Primeiro Outorgante

No presente protocolo de colaboração, são deveres do primeiro outorgante:

- a) Apoio Administrativo: disponibilizar apoio administrativo às atividades do segundo outorgante.
- b) Apoio Logístico: disponibilizar ao segundo outorgante a utilização dos equipamentos desportivos onde se realizarão as atividades alvo do presente protocolo, incluindo a cedência de uma sala na Piscina Municipal de Azeitão para reuniões de direção desde que comunicado com a devida antecedência e sujeito à disponibilidade.



- c) Apoio financeiro: atribuir um apoio financeiro quadrimestral ao segundo outorgante, cujo montante será estabelecido por deliberação camarária, de acordo com as atividades previstas para o período de tempo respeitante.

#### **Artigo 4º**

##### **Prestação do Segundo Outorgante**

No presente protocolo de colaboração, são deveres do segundo outorgante:

- a) Assegurar a coordenação e o desenvolvimento dos seguintes projetos e atividades em parceria com o primeiro outorgante:
  - I. Escola Municipal de Natação;
  - II. Núcleo de Natação Pura de Azeitão;
  - III. Núcleo de Pentatlo Moderno;
  - IV. Núcleo de Esgrima;
  - V. Segurança nas atividades aquáticas promovidas pelo Município;
  - VI. Outros Projetos Desportivos de relevância para o Município;
- b) Assegurar a contratação de técnicos especializados para o desenvolvimento das atividades integradas nos projetos acima mencionados;
- c) Assegurar o apoio técnico às representações externas dos atletas envolvidos nos projetos;
- d) Assegurar a coordenação técnica na realização de eventos efetuados no âmbito das atividades desenvolvidas;
- e) Apresentar até 30 de setembro de 2020, o Plano Anual de Atividades para a época desportiva em referência;
- f) Apresentar até 31 de outubro de 2021, o Relatório Anual de Atividades da época em referência, descrevendo os resultados desportivos e financeiros obtidos no âmbito do presente protocolo.

#### **Artigo 5º**

##### **Patrocínios**

No âmbito do presente protocolo de colaboração quaisquer dos outorgantes poderão procurar parcerias e patrocínios de terceiros, nomeadamente junto do tecido empresarial, que apoie e reforce a atividade desenvolvida.

#### **Artigo 6º**

##### **Duração do Protocolo**

O presente protocolo de colaboração tem a duração de 12 (doze) meses, referente a uma época desportiva, compreendida entre janeiro e dezembro de 2021.

#### **Artigo 7º**

##### **Revisão do Protocolo**

O presente protocolo será revisto sempre que ocorram motivos que o justifiquem por parte e com acordo dos outorgantes.



Feito em duplicado, aos \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021, ficando um exemplar na posse de cada um dos outorgantes.

Setúbal, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021

O PRIMEIRO OUTORGANTE

\_\_\_\_\_  
(Maria das Dores Meira)

O SEGUNDO OUTORGANTE

\_\_\_\_\_  
(José Costa Rodrigues)

\_\_\_\_\_  
(Teresa Leitão)



# ANEXO 2 - PROPOSTA DE APOIO FINANCEIRO À ONDA

## janeiro a abril de 2021

janeiro.2021												fevereiro.2021												março.2021												abril.2021											
Valor Mensal	IVA	Soma Valor Mensal + IVA	IRS	A PAGAR	Valor Mensal	IVA	Soma Valor Mensal + IVA	IRS	A PAGAR	Valor Mensal	IVA	Soma Valor Mensal + IVA	IRS	A PAGAR	Valor Mensal	IVA	Soma Valor Mensal + IVA	IRS	A PAGAR	Valor Mensal	IVA	Soma Valor Mensal + IVA	IRS	A PAGAR																							
950,00 €	218,50 €	1 168,50 €	237,50 €	931,00 €	950,00 €	218,50 €	1 168,50 €	237,50 €	931,00 €	950,00 €	218,50 €	1 168,50 €	237,50 €	931,00 €	950,00 €	218,50 €	1 168,50 €	237,50 €	931,00 €	950,00 €	218,50 €	1 168,50 €	237,50 €	931,00 €																							
750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €																							
650,00 €	149,50 €	799,50 €	162,50 €	637,00 €	650,00 €	149,50 €	799,50 €	162,50 €	637,00 €	650,00 €	149,50 €	799,50 €	162,50 €	637,00 €	650,00 €	149,50 €	799,50 €	162,50 €	637,00 €	650,00 €	149,50 €	799,50 €	162,50 €	637,00 €																							
610,00 €	140,30 €	750,30 €	152,50 €	597,80 €	610,00 €	140,30 €	750,30 €	152,50 €	597,80 €	610,00 €	140,30 €	750,30 €	152,50 €	597,80 €	610,00 €	140,30 €	750,30 €	152,50 €	597,80 €	610,00 €	140,30 €	750,30 €	152,50 €	597,80 €																							
750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €																							
750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €	750,00 €	172,50 €	922,50 €	187,50 €	735,00 €																							
700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €	700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €	700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €	700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €	700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €																							
700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €	700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €	700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €	700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €	700,00 €	161,00 €	861,00 €	175,00 €	686,00 €																							
5 860,00 €	1 347,80 €	7 207,80 €	1 465,00 €	5 742,80 €	5 860,00 €	1 347,80 €	7 207,80 €	1 465,00 €	5 742,80 €	5 860,00 €	1 347,80 €	7 207,80 €	1 465,00 €	5 742,80 €	5 860,00 €	1 347,80 €	7 207,80 €	1 465,00 €	5 742,80 €	5 860,00 €	1 347,80 €	7 207,80 €	1 465,00 €	5 742,80 €																							
<b>Total</b>	<b>28 831,20 €</b>																																														



**PLANO DE ATIVIDADES**  
**ÉPOCA DESPORTIVA**  
**2020/2021**





estamos sempre a colocar a questão de uma preparação ótima e sistemática para a competição.

No entanto, a preparação para a competição desportiva, é um processo que tem que ser entendido a longo prazo, devendo desenrolar-se no máximo respeito pelas características individuais, motivação e integridade do estado de saúde do praticante.



Figura 1. Etapas da formação desportiva segundo Balyi (2002)

Considera-se que, se bem que não exista desporto, ou TD, sem a competição, também não se poderá falar em TD quando este não é firmemente orientado segundo uma perspetiva pedagógica e formativa tendo em vista o desenvolvimento pessoal de cada praticante.

A quantidade enorme de fatores com que se lida no quotidiano do TD faz dele, também, um fenómeno complexo, que exige, para que seja bem sucedido, saber e experiência por parte do elemento orientador e condutor deste processo: o treinador.

A dificuldade que envolve a preparação otimizada dos vários fatores de treino e a sua conjugação num todo bem estruturado e efetivo, determina a necessidade de o treinador ter uma visão simultaneamente global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento do atleta e da equipa, através de um planeamento sistemático e dinâmico.



Figura 2. Percurso “tradicional” do atleta. (A) representa abandono da competição mas continuidade de envolvimento na modalidade desportiva.

Planear é um procedimento de prognóstico que tem como finalidade a elaboração de um plano. Este é, no essencial, um esboço teórico prévio, um programa que descreve como e em que condições poderá determinado objetivo ser alcançado, objetivo esse definido no quadro do próprio plano que se está a conceber.

O ato de planear não termina com o início da execução do plano, uma vez que deverá ser entendido como um processo contínuo e dinâmico integrando mecanismos intrínsecos de autoavaliação que poderão promover adaptações constantes do plano.

## PLANEAMENTO

O planeamento é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações necessárias para o desenvolvimento do desempenho competitivo de um atleta ou de uma equipa.

Trata-se, portanto, de organizar as diferentes operações ou procedimentos a realizar em função das finalidades, objetivos e previsões (a curto, médio ou longo prazo), tornando, deste modo, possível a escolha das decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade do processo de treino.

## Microciclo

Estrutura que organiza e assegura a coerência das cargas ao longo de uma sequência determinada de sessões de treino, entre 3 a 10 sessões, embora normalmente corresponda a 1 semana de preparação. No microciclo devem aparecer bem



4

identificados os objetivos de preparação em vista num determinado momento da época e que constituem a base para a conceção das sessões de treino.

### **1. Microciclo gradual**

- Os microciclos graduais são caracterizados por um fraco nível de solicitação e têm por objetivo a preparação do organismo para um trabalho intenso. Constituem a etapa inicial da meso-estrutura.

### **2. Microciclo de Desenvolvimento**

- Os microciclos de desenvolvimento são caracterizados por um grande volume global de treino e um nível de solicitação elevada.
- Têm por objetivo estimular os processos de adaptação do organismo.
- Constituem uma parte importante do trabalho de preparação do praticante ou da equipa, mantendo-se na fase de trabalho próximo das competições mas com características de conteúdo muito próprias.

### **3. Microciclo de Carga**

- Trata-se do tipo mais habitual de microciclo de desenvolvimento, com uma constituição assente na utilização de sessões de repetição e com uma organização da carga claramente visando o desenvolvimento das qualidades físicas e das aptidões técnico-táticas, surgindo, no que diz respeito à dinâmica da carga, como elo de uma cadeia de microciclos onde se procede à progressão gradual da solicitação de treino.

### **4. Microciclo de Choque**

- É um microciclo de desenvolvimento que surge com características de dinâmica da carga em abrupta diferenciação em relação aos microciclos precedentes, ou seja com um acréscimo ou do volume, ou da intensidade ou de ambos, significativo.
- Variações de 20-30% são aqui comuns. O microciclo de choque surge da



necessidade de propor, em certas alturas da época e para atletas com um nível de treino bastante elevado, estímulos adicionais que promovam adaptação através de uma concentração de cargas físicas não habituais.

- Só surge 2 a 3 vezes por macrociclo, não fazendo parte dos programas de treino nas fases de formação desportiva inicial.
- A sua aplicação surge associada a processos contínuos e rigorosos de monitorização da carga e dos seus efeitos.

#### **5. Microciclo de aproximação ou pré-competitivo**

- É um microciclo de desenvolvimento dedicado à preparação especial e/ou específica para a competição.
- O volume é relativamente baixo e corresponde, normalmente, aos momentos do macrociclo em que a intensidade surge com maior relevância, dando lugar aos picos máximos na curva de variação semanal desta característica.

#### **6. Microciclo de competição**

- É aquele onde surge a competição ou que a imediatamente antecede.
- São constituídos em conformidade com o calendário competitivo, tendo em consideração o número de competições importantes e principais e a duração temporal entre elas.
- Para conduzir o praticante ou a equipa às condições ótimas de desempenho competitivo, é necessário conjugar, nestes microciclos, a preparação específica final com a promoção da recuperação completa ou quase completa dos níveis fadiga acumulados anteriormente.

#### **7. Microciclo de recuperação**

- Os microciclos de recuperação são utilizados basicamente no final de uma sequência de microciclos de desenvolvimento (terminando um mesociclo), antecedendo ou



seguindo-se a um microciclo de competição.

- Têm por objetivo assegurar a eficácia dos processos de recuperação, doseando os efeitos das cargas e controlando o nível de fadiga acumulada do atleta.
- Naturalmente que se procede nestes microciclos a uma redução significativa do volume dos exercícios utilizados, acompanhada de uma redução ou, pelo menos, estabilização da intensidade.
- São microciclos onde o volume da carga é baixo e decrescente.

## **Mesociclo**

---

O mesociclo é um período de 2 a 6 semanas onde se processa a organização e sucessão ótimas de microciclos de características diferenciadas, definindo as etapas próprias de cada período da época de treino.

### **1. Mesociclo introdutório (gradual)**

- São os mesociclos iniciais de qualquer estrutura de treino. Constituem períodos de 2 a 6 semanas de preparação geral conducentes à criação das bases da condição física necessárias para o trabalho posterior.
- São compostos, normalmente, por uma sequência de microciclos graduais, terminando com um de recuperação.

### **2. Mesociclo de base ou de desenvolvimento**

- São mesociclos cuja estrutura interna está concebida para otimizar a aplicação das cargas fundamentais que permitirão novas aquisições e adaptações no atleta.
- Podem ser de dois tipos: de ativação e de estabilização. Nos primeiros, o praticante adquire as bases funcionais e técnicas específicas da sua modalidade desportiva, enquanto que nos segundos procura-se consolidar e automatizar as aquisições conseguidas.

### **3. Mesociclo pré -competitivo (controlo e preparação)**



- Destinam-se a transformar os níveis condicionais e técnicos alcançados durante os mesociclos de base, em aptidão para o desempenho competitivo, promovendo procedimentos precisos e concretos de grande grau de especificidade.
- É habitual, no âmbito do trabalho desenvolvido no mesociclo pré-competitivo, a simulação das condições técnicas, táticas, físicas e ambientais que serão encontradas na competição.

Tal como para o microciclo de aproximação (ou pré-competitivo), a sua estrutura deve favorecer os processos de integração dos vários fatores do treino a médio prazo que conduzem a um estado de supercompensação durante a competição, após o adequado período de recuperação ativa.

#### **4. Mesociclo competitivo ou de preparação terminal**

- São os mesociclos que incluem as principais competições desportivas, especialmente as estruturas que englobam o trabalho a realizar entre competições pouco espaçadas.
- A sua duração é de 2 a 3 semanas.

#### **Macro ciclo**

Os macrociclos são períodos de preparação nos quais se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino de modo a ser alcançado um desempenho competitivo de relevo.

Tem uma duração habitual de 12 a 20 semanas, ou seja, poderão existir 1 a 3 macrociclos numa época desportiva de treino culminando com uma competição ou com um período de competições que constitui o objetivo de desempenho fundamental para esse período.

O número de macrociclos que surgem num ano de treino ou numa época desportiva dá lugar a uma classificação do tipo de periodização que se utiliza:

Periodização Simples - 1 macrociclo por ano.

Periodização Dupla - 2 macrociclos por ano.

Periodização Tripla - 3 macrociclos por ano.

Periodização Múltipla - mais de 3 macrociclos por ano.



## CARACTERIZAÇÃO DAS ZONAS DE TREINO

Caracterização das zonas de intensidade e zonas de treino. Relação entre as variáveis mensuráveis dos sistemas intervenientes e velocidade do nado. (adaptado de Chatard, J. e Mujika, I. 1995; Navarro, F. 2001; Maglisho, E. 1993).

Zonas de Intensidade	Zonas de Treino	FC estimada (bat.min <sup>-1</sup> )	[La] (mmol.L <sup>-1</sup> )	% VO <sub>2max</sub>	Velocidade (estimativa)	
I	Aquecimento/Recuperação	90 - 130	< 2	< 50	Até 60%	
II	Aeróbio	Aeróbio Ligeiro (A1)	130 - 150	2 - 3	50 - 80	Até 70%
III		Aeróbio Moderado (A2)	150 - 180	3 - 4	80 - 90	80%
IV		Aeróbio Intenso (A3)	> 180	6 - 9	> 90	85%
V	Anaeróbio Láctico	Tolerância Láctica (TL)	Máxima	> 8	+/- 90	90%
VI		Acumulação máxima lactato (AML)	Máxima	> 8	+/- 95	95%
VII	Anaeróbio Alático (Vel)	Sub-máxima	4 - 6	+/- 95	Máxima	

Abreviaturas a utilizar no planeamento: A1; A2; A3; TL; AML; Vel.

Chatard, J. & Mujika, I. (1999). Training load and performance in swimming. *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII*. 429-434

Maglisho, E. (1993). *Swimming Even Faster* (2<sup>nd</sup> eds.). California: Mayfield Publishing Company.

Navarro, F. (2001). *Planificación y Control del Entrenamiento en Natación*. Madrid: Gymnos.



## PLANO DE CARREIRA

	Pré Competição	Cadetes	Infantis	Juvenis	Júniors	Séniors
<b>Treino de Água</b>						
Sessões Semanais	3	5	6	Min. 7	7+	7+
Volume Treino Diário	± 1 km	± 2 km	± 3 km	± 4 km	variável	variável
Competições Época	3 a 5	5 a 7	7 a 9	+ de 10	+ de 10	+ de 10
Nível Competições	Local	Regional	Zonal	Nacional	Nac. / Int.	Nac. / Int.
Preparação Geral	*****	*****	***	**	*	*
Preparação Específica	-	-	**	***	****	****
Testes Aquáticos de Controlo	Análise Técnica e 100 m E	Análise Técnica; T1000m; 200 E; 400 E; T15	Análise Técnica; T30; T5000m	T30; T5000m; Testes Específ.	T30; Testes Específ.	Testes Específ.
<b>Treino Seco</b>						
Sessões Semanais	-	3	5	6	7	7
Duração das sessões	-	15'	30'	1h	1h	1h30
Ênfase		Coord. Motor; Flexib.; Força geral	Flexib.; Força geral; Força resistên cia	Flexib.; Força resistên cia	Flexib.; Força resistên cia; Força máxima	Flexib.; Força resistên cia; Força máxima; Força explosiv a
<b>Etapas da Formação Desportiva</b>						
Definição	Prep. Inicial	Prep. Inicial	Prep. Inicial	Início Espec.	Aperf. Desporti vo	Alto Rendim ento
<b>Long Term Athlete Development</b>						
Etapas	FUNDament al	Learning to Train	Training to Train	Training to Compet e	Training to Win	Training to Win





### **Dinâmica global para todos os escalões**

- Profissionalismo por parte do enquadramento técnico.
- Criação e manutenção de relação afetiva com nadadores.
- Implementação de prémio assiduidade para nadadores, entre outros.
- Criação e manutenção de relação cordial com enc. de educação.
- Articulação com enc. de educação no sentido de apoio à dinâmica da vertente (celebração de aniversários, dinamização de atividades paralelas ao treino, captação de patrocínios, etc.).
- Estabelecimento de correta relação entre todos os elementos da vertente desportiva (enquadramento técnico, nadadores e enc. de educação) e diferentes setores da Empresa (Diretor Técnico, Técnicos de Natação, Secretaria, Portaria, etc.).
- Rigor no cumprimento dos horários de treino. Nadadores iniciam treino em simultâneo (dinâmica de grupo).
- Projeção de vídeos desportivos (técnicos, competições, reportagens, etc.).
- Dinamização de palestras (temas variados relativos à atividades desportiva – nutrição, etc.).
- Implementação de eventos socioculturais e desportivos (jantar de natal, etc.).
- Realização de estágios (em momento de interrupção letiva).



h

## Dinâmica específica dos escalões

### Pré Desportiva

#### **Critérios de admissão**

- Terão prioridade os nadadores provenientes das escolas de natação da Piscina Municipal de Azeitão.
- Nadadores que apresentem bons níveis de adaptação ao meio aquática e critérios técnicos adequados e específicos de cada uma das técnicas de nado.
- Não se requer elevado/aprimorado/perfeito nível técnico nas técnicas de nado simultâneas, nas alternadas pretende-se consolidação.
- Nadadores que cumpram os critérios de assiduidade e pontualidade, demonstrando gosto pela modalidade e disponibilidade para treinar regularmente.
- Perspetiva-se que os nadadores recebam uma touca da A ONDA ao integrarem a equipa.
- Perspetiva-se que a aquisição de t-shirt para representação da Equipa seja paga a 50% do valor para público em geral.

#### **Objetivos**

- Desenvolvimento de técnicas de base, que asseguram um desenvolvimento adequado à modalidade em causa, tais como aquisição da posição hidrodinâmica fundamental, técnica de entrada na água após salto, sensibilidade no meio aquático, etc.
- Ênfase no trabalho técnico dentro de água. Tarefas de curta duração (pouco volume) no sentido de evitar erros técnicos.
- Grande ênfase na utilização exercícios técnicos (drilling; sculling). Predominância de utilização do método analítico de ensino.
- Meios e métodos de treino variados e pluridisciplinares. Ênfase na multilateralidade.
- Dinamização de momentos lúdicos regulares em meio aquático e fora deste (relvado da Piscina Municipal de Azeitão, Relvado sintético em frente à piscina, Ginásio, etc.).
- Estimular o gosto pela prática da natação e também pela competição, sem no entanto criar ansiedade acrescida ao competir.
- Criar um bom clima e ambiente no treino na tentativa que os jovens se divirtam e convivam no treino, respeitando simultaneamente todas as regras impostas. Ênfase no comportamento social.



## Cadetes

### **Critérios de admissão**

- Preferencialmente, nadadores provenientes da pré-desportiva.
- Nadadores que apresentem bons níveis de adaptação ao meio aquática e critérios técnicos adequados e específicos de cada uma das técnicas de nado.
- Nadadores que cumpriram os critérios de assiduidade e pontualidade durante a sua passagem pela pré-desportiva, demonstrando gosto pela modalidade e disponibilidade para treinar regularmente.
- Objetivamente os(as) nadadores deverão percorrer 100m em cada técnica de nado com correta execução técnica, salto e viragens, 50m mariposa e 100m estilos.
- Perspetiva-se que nadadores(as) filiados(as) receberão equipamento de representação da Equipa.

### **Objetivos**

- Consolidação de todos os hábitos de treino introduzidos anteriormente.
- Cumprimento de regras de comportamento social, manuseamento e manutenção de material.
- Promover o conhecimento dos pressupostos da formação desportiva a longo prazo.
- Desenvolvimento técnico nas quatro técnicas de nado, bem como nas respetivas partidas e viragens.
- Criação do gosto pelo treino e pela competição, promovendo a competitividade sem o acréscimo de ansiedade inerente ao processo.
- Continuação do desenvolvimento das capacidades motoras de base, numa perspetiva de progressão, utilizando para tal exercícios gerais.
- Consolidar o cumprimento de regras de comportamento social, manuseamento e manutenção de material e participação dos enc. de educação em todo o processo.
- Aprender a treinar com relógio de segundos. Ênfase na técnica de nado e capacitação aeróbia.
- Ênfase nos parâmetros do ciclo gestual (frequência gestual, distância de ciclo, índice de ciclo).
- Treino fora de água recorrendo a exercícios calisténicos, com elásticos e bandas.
- Criação de hábitos de treino em seco, através da promoção de circuitos de trabalho para desenvolvimento das capacidades motoras de base.



- Aplicação de testes antropométricos.
- Sessões de filmagem para análise biomecânica (preferencialmente aos sábados e em estágios), trajetórias aéreas e subaquáticas.



## Infantis

### **CrITÉrios de admissÃO**

- Preferencialmente, nadadores provenientes do escalão de cadetes, que tenham realizado “mínimos” regionais a duas provas de diferentes técnicas e que efetuem com correção técnica 200m estilos.
- Nadadores que cumpriram os critérios de assiduidade e pontualidade durante a sua passagem pelo escalão de cadetes, demonstrando gosto pela modalidade e disponibilidade para treinar regularmente.
- Nadadores que apresentem níveis técnicos que lhes permitam integrarem o grupo de trabalho, enquadrando-se no nível médio do mesmo e cumprindo as exigências inerentes ao treino deste escalão.

### **Objetivos**

- Consolidação de todos os hábitos de treino introduzidos anteriormente.
- Criação do gosto pelo treino e pela competição, promovendo a competitividade sem o acréscimo de ansiedade inerente ao processo.
- Promover o conhecimento dos pressupostos da formação desportiva a longo prazo.
- Criação de hábitos para início de um treino ao sábado (6 treinos semanais).
- Aprendizagem de controlo do treino (por exemplo FC e escala de Borg).
- Promover a perceção da dinâmica das cargas de treino e respetivos intervalos (começar a utilizar a linguagem própria de séries em A1, A2, limiar anaeróbio,...).
- Aplicação de testes antropométricos e de avaliação de força (bola medicinal, ergojump; handgrip).
- Procurar assegurar uma percentagem elevada de participação nos campeonatos zonais da categoria.
- Promover o espírito de equipa, quer em treino quer em competição.
- Consolidar o cumprimento de regras de comportamento social, manuseamento e manutenção de material.
- Perspetiva-se o início de utilização de material próprio (hand paddles, snorkel, garrafa de água, etc.).



## Juvenis/Juniores/Séniore

### **Critérios de admissão**

- Parte-se também do princípio que os nadadores que atingem estes escalões terão passado por todas as etapas de formação na A ONDA, tendo aprimorado os principais aspetos técnicos, não só no que respeita às técnicas de nado, mas também nas respetivas partidas, viragens.
- Trata-se da entrada numa etapa que visa essencialmente o rendimento desportivo, desta forma pretende-se que exista um aumento progressivo e sustentado do treino, quer do volume quer da intensidade.
- No que respeita aos escalões júnior e sénior, existe já um processo de especialização acentuado, razão pela qual se pretende que exista uma distinção do trabalho com atletas que apresentam características diferentes (velocistas, meio-fundistas e fundistas).
- Nadadores que transitem dos escalões de formação e consigam, em cada época e em pelo menos duas provas, tempos não superiores em 10% aos “mínimos” nacionais dos respetivos escalões.

### **Objetivos**

- Consolidação de todos os hábitos de treino introduzidos.
- Desenvolvimento das capacidades motoras específicas à especialidade de cada nadador.
- Estimular a importância do treino em seco e na água, realçando a importância das presenças nos mesmos.
- Criação de hábitos para início de treino bidário.
- Promover a perceção da dinâmica das cargas de treino e respetivos intervalos (continuar a utilizar a linguagem própria de séries em A1, tolerância láctica,...).
- Assegurar uma percentagem elevada de participação nos campeonatos nacionais das categorias.
- Promover o espírito de equipa, quer em treino quer em competição.
- Consolidar o cumprimento de regras de comportamento social, manuseamento e manutenção de material, nomeadamente no que diz respeito à individualização dos materiais de treino.



**PREVISÃO DE COMPETIÇÕES A PARTICIPAR ABSOLUTOS**  
**(adaptável consoante a situação pandémica e a não existência de regulamento**  
**competitivo por parte da Associação de Nataçao de Lisboa)**

- Festival de Abertura de Absolutos
- Torneio Regional de Fundo de Juvenis
- Campeonatos Nacional de Clubes 3ª Divisão
- Campeonatos Absolutos de Lisboa
- Torneio Nadador Completo de Juvenis
- Torneio Zonal de Juvenis da Zona Sul
- Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores de Piscina Curta
- XII Meeting Internacional de Lisboa
- Campeonatos de Inverno de Lisboa
- Campeonato Nacional Juvenil, Juniores e Seniores – Piscina Longa
- Meeting de Xira
- Setúbal Bay
- Torneio de Preparação de Juvenis
- Campeonatos de Lisboa/Campeonatos de Clubes ANL
- Open de Portugal