

## Introdução

Com o propósito de aumentarmos a qualidade de informação sobre os nossos nadadores, para melhor acompanharmos o processo de treino, promovendo um espírito de grupo, propomos a realização deste **estágio de treino**, com os seguintes objectivos:

- Aumento da disponibilidade para o treino;
- Reforço do espírito de equipa;
- Mudança das rotinas de treino;
- Preparação específica para determinadas competições;
- Avaliação das diferentes capacidades que influenciam o rendimento desportivo;
- Efectuar medidas antropométricas;
- Realizar uma avaliação geral e efectuar um relatório sobre cada nadador.

**Um Clube que pensa em altos VOOS...**



**Associação de Solidariedade Social  
Sociedade Columbófila Cantanhedense**

Rua António José de Almeida n.º32 2º  
Apartado 31  
3060-142 Cantanhede

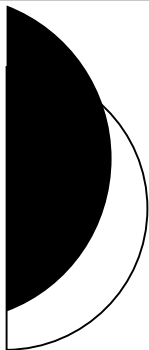
Tel: 231423186  
Fax: 231429936  
Correio electrónico: natacao@scc.pt



## Estágio de Natal SCC



**Data de Realização:**  
21 de Dezembro  
22 de Dezembro  
23 de Dezembro



# Aspectos Fundamentais do I Estágio de Natal SCC

## Informações

### Inscrições:

- Até dia 11/12/2009
- Ficha de Inscrição

### Preço:

- 12,50 € c/almoço
- 5,00 € s/almoço

### Horários

- 3 dias: 9:00-18:00

### Equipamento:

- Fato de Treino
- Fato de Banho
- Touca
- Óculos
- Toalha
- Chinelos
- Bidão Água

## Ficha de Inscrição:

Nome: \_\_\_\_\_

Escalão: \_\_\_\_\_

C/Almoço:

S/Almoço:

## Objectivos do Estágio

### Avaliação Antropométrica

- Pregas Subcutâneas: tricipital, bicipital, subscapular, ilíaca, supraespinal, abdominal, crural e geminal.
- Perímetros: braço relaxado, braço tenso, crural e geminal.
- Comprimentos: MS, MI, pé e largura do pé.
- Diâmetros: biacromial, bicristal, bicôndilo-humeral, palmar longitudinal, palmar transversal.
- Método de Heath e Cáster (1972)

### Avaliação Psicométrica

- POMS
- CSAI-2
- TEOSQ
- QMAD
- PSPP
- QCS

### Avaliação Técnica

- Avaliação das 4 técnicas de Nado.
- Identificação dos principais erros.
- Definição de estratégias de correcção.

### Capacidade Aeróbio

- Teste de Velocidade Crítica
- Definição das intensidades de nado por zonas.

### Dinâmicas de Grupo

## Programa de Estágio

### Dia 21 de Dezembro

- 9:00-11:00—Treino/Avaliação Técnica
- 11:30-12:30—Jogos Colectivos
- 13:00-14:00—Almoço
- 14:30-15:30—Avaliação Psicométrica
- 16:00-18:00—Treino Técnico

### Dia 22 de Dezembro

- 9:00-11:00—Avaliação Aeróbia
- 11:30-12:30—Palestra/Formação
- 13:00-14:00—Almoço
- 14:30-15:30—Avaliação Antropométrica
- 16:00-18:00—Tr. Aeróbio e Velocidade

### Dia 23 de Dezembro

- 9:00-11:00—Treino Anaeróbio
- 11:30-12:30—Dinâmicas de Grupo
- 13:00-14:00—Almoço
- 14:30-15:30—Apresentação Resultados
- 16:00-18:00—Treino/Pólo Aquático

## Locais de Realização

Piscinas Municipais de Cantanhede

Escola Secundária de Cantanhede

Pavilhão do Clube de Futebol “Os Marialvas”

Um Pombo que  
sabe nadar!!!

