

**FILOSOFIA e OBJECTIVOS**

A Escola de Natação da ASSCC-Secção de Natação tem como finalidade contribuir para o cumprimento dos objectivos fundamentais da nossa secção, que como reconhecem os nossos estatutos são “**o ensino, a promoção, divulgação e prática da natação**”.

Dentro de este amplo conceito, a nossa escola desportiva tem como objectivo a **iniciação da natação de competição**. Nela realiza-se a **formação** dos futuros nadadores constituintes das equipas de competição das categorias superiores da ASSCC-Secção de Natação. Nesta etapa que consideramos ser fundamental para a formação do futuro desportista de rendimento são especialmente importantes o trabalho **físico e técnico**, dentro de um planeamento que tenta privilegiar a **componente educativa** acima de qualquer outra.

A nossa **escola desportiva** não contempla os resultados desportivos como objectivos a curto prazo, o que não impede, que graças a um processo de treino adequado e equilibrado, se constitua uma referência da natação regional. O plano de carreira do nadador prevê um trabalho a **médio e longo prazo**, preparando os nossos nadadores para atingir o máximo da sua capacidade de rendimento em idade adulta.

**GRUPOS de TREINO**

A nossa escola desportiva organiza-se conforme as idades de participação em competições e de acordo com os regulamentos competitivos da Federação Portuguesa de Natação e respectivo calendário desportivos aprovado por época desportiva e escalões de participação. Assim, temos:

Sexo	Pré-Competição	Cadetes	Infantis	Juvenis	Júnior/Sénior
Masculinos	2000 + novos	2000 + novos	1998 e 1999	1996 e 1997	1995 + velhos
Femininos	2001 + novos	2001 + novos	1999 e 2000	1998	1997 + velhos

**DIAS e HORÁRIOS de TREINO**

Os grupos de treino realizam a sua preparação de forma separada, com uma carga de treino progressiva que, respeitando as diferenças individuais, evolui de ano para ano. A preparação na piscina complementa-se regularmente com uma variada preparação física dirigida pelos nossos técnicos.

Período do Dia	Pré-Competição	Cadetes	Infantis	Juvenis	Júnior/Sénior
AM	---	---	1 vez/semana Sábado: 8:00-10:00	2 a 3 vezes/semana 2ª/4ª/6ª: 7:00-8:15 Sábado: 8:00-10:00	3 a 4 vezes/semana 2ª/4ª/6ª: 7:00-8:15 Sábado: 8:00-10:00
PM	3 vezes/semana 2ª, 4ª e 6ª Feiras 17:45-18:45	5 vezes/semana 2ª a 6ª Feira A, B e C:17:45-18:45 A, B: 18:45-19:30	5 vezes/semana 2ª a 6ª Feira Seco: 17:45-18:30 Água: 18:45-20:45	5 vezes/semana 2ª a 6ª Feira Seco: 17:45-18:30 Água: 18:45-20:45	5 vezes/semana 2ª a 6ª Feira Seco: 17:45-18:30 Água: 18:45-20:45

**MENSALIDADES**

A actividade encontra-se marcada no programa desportivo anual, e segundo a política de gestão vigente, e ao ser considerada de interesse para a sua equipa de natação competitiva, encontra-se parcialmente subvencionada pelo clube. As mensalidades das actividades para a época 2011-2012 são as seguintes:

- Pré-Competição – 25,00 €
- Cadetes – 25,00 €
- Infantis/Juvenis/Juniores/Seniores – 25,00 €

**OBJECTIVOS dos GRUPOS de TREINO**

- **Pré-Competição**
  - Triagem entre os valores anteriormente seleccionados, tendo como objectivo final, a inclusão na equipa de competição do Clube.
  - Adquirir o domínio das quatro técnicas de nado, de acordo com o regulamento desportivo.
  - Domínio das técnicas de partida e viragens para todas as provas do calendário competitivo, de acordo com o regulamento desportivo.
  - Criação de hábitos de treino correctos, nomeadamente ao nível da vontade, assiduidade e pontualidade.
  - Observação do comportamento e inserção no grupo, quer no decorrer dos treinos, quer fora deles.
- **Cadetes**
  - Reforço das exigências ao nível de hábitos de treino, nomeadamente em termos de assiduidade, pontualidade, treino com relógio, controlo da FC, disciplina e espírito de equipa.
  - Consolidação do desempenho técnico, com aperfeiçoamento das quatro técnicas de nado, partidas e viragens.
  - Desenvolvimento numa boa base de treino aeróbio.
  - Desenvolvimento das capacidades coordenativas.
  - Estimulação da fonte anaeróbia láctica.
  - Participação competitiva regular com objectivos bem definidos e orientados, para uma melhoria técnica e progressão constante, aliadas a uma actividade sadia e divertida. Afastar a procura da vitória e a importância classificativa.
- **Infantis**
  - Criação dos pressupostos técnicos, fisiológicos e motivacionais para integração na equipa principal do Clube.
  - Início do controlo de treino com recurso ao controlo da FC.
  - Demonstração dum bom nível de prestação competitiva ao longo da época, assegurando participação nos campeonatos nacionais, com TAC de admissão.
  - Forte presença colectiva nos dois campeonatos nacionais desta categoria, em termos de número de atletas e de qualidade de resultados desportivos (não confundir com títulos ganhos).
  - Imprescindíveis hábitos de treino, sem os quais não será possível assegurarem a sua entrada na equipa principal do Clube.
- **Juvenis/Juniores/Seniores**
  - Melhoria progressiva da prestação, ao encontro da maximização dos seus resultados desportivos.
  - Procura de afirmação individual e colectiva, nos diferentes campeonatos nacionais, avaliada por uma gradual luta, por títulos e classificações.
  - Procura da internacionalização e na sequência deste, procura de resultados de afirmação no panorama internacional.
  - Conquista do direito à presença nas grandes competições internacionais (Europeus, Mundiais, taças Latinas e Jogos Olímpicos), e de seguida afirmação em termos de resultado nessas mesmas competições.
  - Obtenção de recordes nacionais de categoria, e na sua sequência, de recordes nacionais absolutos.
  - Conquista do estatuto de nadador em Percurso para a Alta Competição, manutenção ao longo dos anos desse estatuto e na sua sequência atingir o estatuto de atleta de Alta Competição.

**EQUIPAMENTO**

Todos os nadadores para poderem participar em competições deverão possuir o seguinte equipamento:

Obrigatório	Opcional
<ul style="list-style-type: none"> <li>Touca.</li> <li>Fato de Treino.</li> <li>Calções.</li> <li>T-Shirt.</li> <li>Pólo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sweat-Shirt.</li> <li>Fato de Banho.</li> <li>Mochila.</li> <li>Kispo.</li> </ul>

**NOSSOS TÉCNICOS**

O corpo técnico adstrito à escola desportiva da ASSSCC-Secção de Natação une a experiência à juventude em partes iguais, com um elevado nível de formação como denominador comum.

Treinadores	Fotos	Responsabilidade
Paulo Ferreira		Licenciado em Desporto e Educação Física – Especialidade Natação – UTAD Treinador de 2º Grau da Federação Portuguesa de Natação Director Técnico da ASSSCC-Secção de Natação Responsável pelo Grupo de Competição: Cadetes
Ricardo Antunes		Mestre em Treino de Alto Rendimento pelo Comité Olímpico Espanhol Licenciado em Desporto e Educação Física – Especialidade Natação – FCDEF-UP Treinador de 2º Grau da Federação Portuguesa de Natação Responsável pelos Grupos de Competição: Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores
Luis Conceição		Mestre em Educação Física e Desporto pela Universidade da Madeira Licenciado em Desporto e Educação Física – Especialidade Natação – FCDEF-UP Treinador de 2º Grau da Federação Portuguesa de Natação Treinador Adjunto Orientador do Grupo de Competição: Infantis
Filipe Cravo		Licenciado em Treino Desportivo pela Escola Superior de Rio Maior Treinador Adjunto do Grupo de Competição: Cadetes Responsável pelo Treino em Seco: Cadetes

**HORÁRIOS de ATENDIMENTO**

- Pessoalmente: 2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª Feiras entre as 19:30 e as 20:00 (marcação prévia 968334466)
- À distância: e-mail: [natacao@scc.pt](mailto:natacao@scc.pt) ou [pferreira.natacao@scc.pt](mailto:pferreira.natacao@scc.pt)

**CALENDÁRIO COMPETITIVO (provisório)**

Nome	Datas	Categorias	Local
III Torneio Internacional de Águas Abertas	18 de Setembro	Absolutos	Rio Mondego
Torneio de Abertura – Categorias	22 e 23 Outubro	Inf, Juv, Jun e Sen	A definir
Circuito Regional 1	29 Outubro	Cadetes e Infantis	A definir
Qualificação para 4ª Divisão	5 e 6 Novembro	Inf, Juv, Jun e Sen	Rio Maior
Torneio Inter Associações - Juvenis	12 Novembro	Juvenis	A definir
Campeonatos Regionais Absolutos de Piscina Curta	18, 19 e 20 Novembro	Inf, Juv, Jun e Sen	A definir
III Memorial Luís Lopes Conceição	26 Novembro	Infantis	Coimbra – São Martinho
Circuito Regional 2	27 Novembro	Cadetes	A definir
Torneio Regional de Fundo	3 e 4 Dezembro	Infantis e Juvenis	Cantanhede
<b>Campeonatos Nacional de Clubes 3ª e 4ª Divisão</b>	10 e 11 Dezembro	Inf, Juv, Jun e Sen	Cantanhede
1º Mergulho 1	10 Dezembro	Cadetes	A definir
Circuito Regional 3	17 Dezembro	Cadetes e Infantis	A definir
Torneio Dia Olímpico	7 e 8 Janeiro	Inf, Juv, Jun e Sen	Coimbra – Solum P50
Torneio Nadador Especialista	28 e 29 Janeiro	Inf, Juv, Jun e Sen	A definir
Meeting Internacional da Póvoa do Varzim	3, 4 e 5 Fevereiro	Juv, Jun e Sen	Póvoa do Varzim
Torneio Nadador Completo de Cadetes	11 e 12 Fevereiro	Cadetes	A definir
Meeting Internacional do Estoril	17, 18 e 19 Fevereiro	Inf, Juv e Jun	Estoril
1º Mergulho – 2	25 Fevereiro	Cadetes	A definir
Campeonato Inter Distrital Infantis	2, 3 e 4 Março	Infantis	A definir
Campeonato Inter Distrital Juv, Jun e Sen	9, 10 e 11 Março	Juv, Jun e Sen	Coimbra – Solum P50

Torneio Zonal de Infantis – Zona Norte	16, 17 e 18 Março	Infantis	Vila Meã
Campeonato Nacional de Juvenis	23, 24 e 25 Março	Juvenis	Póvoa do Varzim
Circuito Inter Distrital 1	31 de Março	Cadetes	A definir
Campeonato Nacional de Juniores e Seniores	6, 7 e 8 Abril	Juniores e Seniores	Coimbra
XIX Taça Vale do Tejo	14 Abril	Infantis e Juvenis	A definir
XXVIII Torneio Shigeo Tsukagoshi	21 Abril	Inf, Juv, Jun e Sen	Coimbra – Solum P50
IV Torneio de Natação Cidade de Cantanhede	22 Abril	Inf, Juv, Jun e Sen	Cantanhede
Circuito Inter Distrital 2	28 Abril	Cadetes	A definir
Torneio Nadador Completo de Categorias	12 e 13 Maio	Inf, Juv, Jun e Sen	A definir
Circuito Inter Distrital 3	19 Maio	Cadetes	A definir
Meeting Internacional da Cidade de Coimbra	26 e 27 Maio	Inf, Juv, Jun e Sen	Coimbra – Solum P50
1º Mergulho – 3	2 Junho	Cadetes	A definir
Torneio Regional de Fundo	9 e 10 Junho	Cadetes	A definir
Campeonato Inter Distrital de Clubes	16 Junho	Inf, Juv, Jun e Sen	A definir
Campeonato Regional de Clubes	23 e 24 Junho	Infantis e Absolutos	A definir
Torregri de Verão	30 Junho e 1 Julho	Cadetes	A definir
Campeonatos Inter Distrital de Infantis	6, 7 e 8 Julho	Infantis	Rio Maior
Campeonatos Inter Distrital de Verão	13, 14 e 15 Julho	Juv, Jun e Sen	Coimbra – Solum P50
Campeonatos Nacionais de Infantis	20, 21 e 22 Julho	Infantis	Rio Maior
Campeonatos Nacionais Absolutos	26, 27, 28 e 29 Agosto	Juv, Jun e Sen	Jamor – Lisboa

**Nota:** De acordo com o planeamento efectuado para a presente época, ainda nos encontramos à procura de algumas competições por convite ou por marcas de admissão para as seguintes datas:

- Cadetes: 1 a 2 Competições em Janeiro.
- Infantis: 12 e 13 de Novembro | 4 e 5 de Fevereiro | 18 e 19 de Fevereiro | 2 e 3 de Junho | 9 e 10 de Junho.
- Juvenis: 15 e 16 Outubro | 26 e 27 Novembro | 14 e 15 de Janeiro | 21 e 22 de Janeiro | 3 e 4 Março | 19 e 20 Maio
- Juniores e Seniores: 15 e 16 Outubro | 26 e 27 Novembro | 14 e 15 de Janeiro | 21 e 22 de Janeiro | 3 e 4 Março | 5 e 6 Maio | 19 e 20 Maio

### INSCRIÇÕES em COMPETIÇÕES

Será da responsabilidade do treinador directo de cada grupo, o qual decidirá sobre a conveniência da participação de cada nadador numa determinada competição.

A não inscrição de um nadador numa competição pode ser motivada por:

- Falta de condição física e técnica para participar nessa competição.
- Falta de marcas de acesso à sua participação.
- Falta de preparação por motivos diversos (doença, faltas de assistência aos treinos, lesão, etc.).
- Como medida disciplinar.

Com carácter geral, a inscrição dos nadadores em competição realiza-se sempre pensando nos seus interesses formativos.

### NORMAS de DESLOCAMENTO em COMPETIÇÃO

Qualquer imprevisto prévio ao início da deslocação para as provas deverá ser comunicado ao **delegado** ou **responsável pela equipa**, ou directamente ao **treinador** que acompanha a equipa na prova. Para não atrasar a saída da equipa e salvo se especificar algo em contrário da convocatória, os nadadores devem comparecer no local de partida **10 minutos antes da hora prevista de saída** para poder carregar os sacos nas carrinhas e autocarro e sair com **pontualidade**. Em caso algum a saída será efectuada a mais de 5 minutos da hora prevista.

Uma vez **em viagem**, os nadadores estão sujeitos à **disciplina do Clube** até ao seu regresso.

A boa imagem da ASSCC-Secção de Natação depende do **bom comportamento de todos**.

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARES

De forma consequente com a filosofia e objectivos da nossa escola desportiva, a formação integral do nadador não pode realizar-se de forma exclusiva na piscina. Por esta razão, o nosso programa incorpora no seu projecto anual 2011-2012 uma série de actividades complementares:

- Projectação de Vídeos Desportivos (técnicos, competições, reportagens, etc.).
- Palestras (temas variados relativos à actividades desportiva).
- Eventos sócio-culturais e desportivos (Jantar de Natal e Torneio Cidade de Cantanhede).
- Estágios (Natal).

### RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Com carácter geral é nossa intenção alertar para uma alimentação variada e equilibrada, respeitando as seguintes recomendações:

- Os **alimentos de origem vegetal** (frutas, verduras, batatas, legumes, pão, massas, arroz e outros) devem ser a **base da alimentação**:
  - **Verduras:** pelo menos 2 vezes por dia.
  - **Frutas:** de 3 a 5 peças de fruta por dia.
  - **Legumes:** 2 a 3 vezes por semana.

- **Massas e Arroz:** pelo menos 3 vezes por semana.
- **Pão:** uns 25 gramas por dia.
- **Cereais** diariamente.
- Os grupos de alimentos de origem animal (carnes, peixe, ovos, leite e derivados) devem ser consumidos com moderação:
  - **Carne:** 3 a 4 vezes por semana, procurando que pelo menos 2 vezes seja carne de aves.
  - **Peixe:** 3 a 4 vezes por semana, procurando que metade das vezes seja peixe branco e a outra metade azul.
  - **Ovos:** 3 a 4 por semana.
  - **Leite e derivados:** 2 a 3 vezes por dia.
- Recomenda-se 25 gramas de **frutos secos** por dia.
- Moderar o consumo de **sal**.
- O consumo de **doces** deve ser moderado já que carecem de valor nutritivo e fornecem muitas gorduras.
- É preferível fazer **refeições ligeiras e frequentes** do que poucas e abundantes.
- O **pequeno-almoço** e o **lanche** são de grande importância, tanto para o rendimento escolar como desportivo.
- Todo o desportista deve cuidar da **hidratação** antes, durante e depois do exercício, especialmente em condições de temperaturas elevadas e humidade.

### RECOMENDAÇÕES no ÂMBITO FAMILIAR

- É fundamental a **colaboração** entre os **pais** e **treinadores** com a finalidade que os desportistas recebam uma formação humana e social adequada.
- Se existir algum **problema com o treinador**, o melhor é falar pessoal e directamente com o próprio, e não em casa com os filhos. Nunca esquecer que os pais são a referência mais importante para os filhos.
- Os pais devem manter uma **atitude compreensiva** com o treinador, colocarem-se no seu lugar e tentar compreender o porquê das suas decisões.
- É necessário que os pais ajudem o desportista a manter a sua orientação para criar o hábito do **desporto para toda a vida**, e não apenas para cumprir um ciclo de rendimento em determinada idade.
- Dar **conselhos excessivamente** aos filhos não é positivo para formar uma personalidade desportiva e para criar neles um sentido de responsabilidade.
- A **assistência aos treinos diariamente dos familiares** pode interpretar-se como desconfiança perante os nadadores e equipe técnica.
- Não devem fazer dos **êxitos dos nadadores** triunfos familiares. É recomendável encontrar um equilíbrio, evitando tanto o aparato perante os êxitos, como a indiferença perante os mesmos.
- Têm que deixar que o nadador tome a iniciativa e os chame para participar nos seus falhanços, sem nunca o recriminar. Devem demonstrar apoio, exaltando os valores de esforço e de superação, sem ferir a sua auto-estima.

### RECOMENDAÇÕES ao NADADOR

- O desporto **forma pessoas** para a vida.
- O **treino** é a mais decisiva de todas as provas.
- Que predomine em ti o **sentido de equipa**, os seus interesses estão acima do pessoal.
- Que te conheçam mais pelo teu **comportamento** do que pelas vitórias que consigas. Comporta-te de forma correcta com os árbitros, entidades desportivas, público, adversários, colegas de equipa e restantes agentes desportivos.
- Que a **honra** e a **nobreza** sejam o teu estilo na prática desportiva: reconhece o valor do teu adversário e felicita o vencedor; não procures desculpas para a tua derrota e não guardes rancor; se és o vencedor conserva a modéstia e reconhece o esforço dos vencidos.
- Tens que ser dono de ti mesmo, mostra a tua **personalidade**. Obedece aos regulamentos e vive conforme as regras da vida desportiva saudável.
- Não descuides os teus **estudos**, pois são a tua garantia futura.
- Não esqueças que à medida que obtinhas **melhores resultados**, maiores serão as tuas obrigações em relação à salvaguarda dos princípios do espírito desportivo, porque te converterás num exemplo para os mais novos, que olharão para os teus actos como um **exemplo**.
- Luta fundamentalmente com **amor pelo desporto** e procura **progredir** sempre.

### RECOMENDAÇÕES em COMPETIÇÃO

- Aquecimento Prova:
  - 10 minutos de actividade aeróbia.
  - 5 minutos de flexibilidade.
  - Activação neural – 2x5 multi-saltos fortes.
  - 800 (600Cr+200Cos/Bru) + 12x25 Est + 200 Téc/Per + Ritmo de Prova (4x50, 8x50 1ºE 1R 1L) + 2x25 C/S + 200 Est Esc
  - 800 (600Cr+200Cos/Bru) + 8x50 Est + 200 Téc/Per + Ritmo de Prova (4x50, 8x50 1ºE 1R 1L) + 2x25 C/S + 200 Est Esc
  - Poderão surgir alguns ajustes consoante a competição e nadador.
- Sempre que houver tempo para o fazer e piscina de recuperação **devem** realizar após a realização de uma prova, as seguintes tarefas de recuperação:
  - 400m suave estilo escolha.
  - 4x100m Livres com pulso 25 em 10 segundos com 15 segundos de intervalo.