



O PLANO DE DESENVOLVIMENTO A LONGO PRAZO: ANÁLISE DO PERCURSO DESPORTIVO DOS NADADORES

Bruno Eça Freitas
9 de Junho de 2014 - Açores

ANÁLISE DO PERCURSO DESPORTIVO DE NADADORES MEDALHADOS NA CATEGORIA DE INFANTIS

José Manuel Borges – Federação Portuguesa de Natação, FCDEF-Coimbra
Bruno Eça Freitas – Federação Portuguesa de Natação
David Ferro – Federação Portuguesa de Natação
Daniel Marinho – Federação Portuguesa de Natação, UBI - CIDESD

INTRODUÇÃO

OBJECTIVOS

AMOSTRA

METODOLOGIA

RESULTADOS

CONCLUSÃO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO

NOTAS SOLTAS

Idade média, na actualidade, para realização da melhor performance:



22

24

(Allen, Vandenbogaerde & Hopkins, 2014)

MAS - 13/14

FEM - 12/13

10 ANOS

MAS - 24

FEM - 22



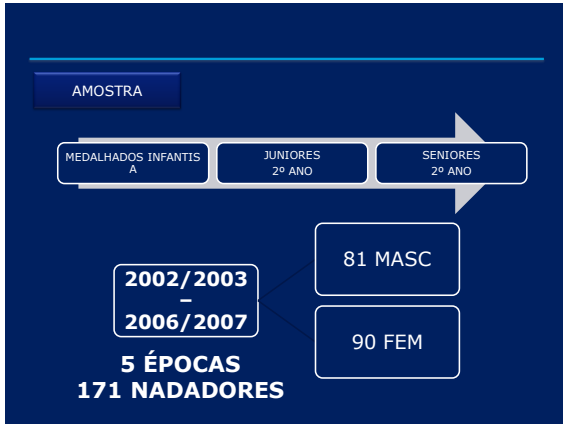
OBJECTIVOS

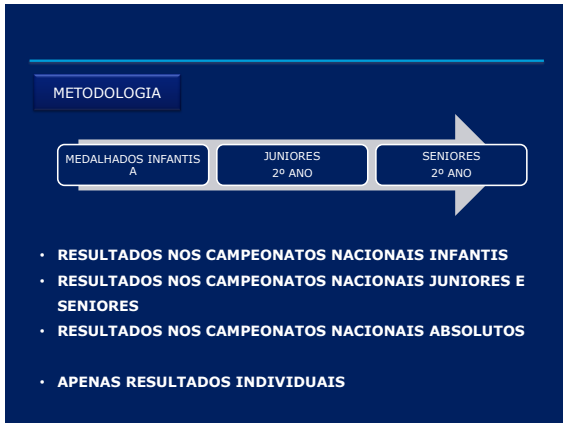
. Perceber a dimensão do abandono precoce, ou estagnação de resultados, na natação portuguesa

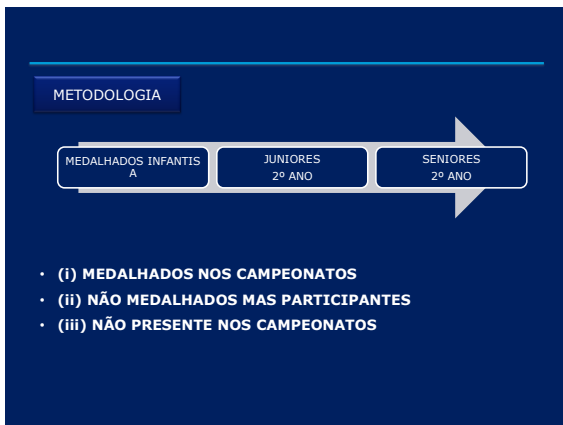
. Reflectir sobre estratégias que possam mitigar este problema

. Quantificar objectivamente o percurso dos nadadores infantis na natação portuguesa









RESULTADOS

MEDALHADOS

Época	Infantis		Júnior 2º ano		Sênior 2º ano	
	Número		Número	%	Número	%
2002/2003	35		15	43	4	11
Rapazes	17		8	47	2	12
Raparigas	18		7	39	2	11
2003/2004	33		10	30	3	9
Rapazes	13		8	62	2	15
Raparigas	20		2	10	1	5
2004/2005	33		13	39	5	15
Rapazes	16		6	38	2	13
Raparigas	17		7	41	3	18
2005/2006	35		11	31	3	9
Rapazes	15		5	33	1	7
Raparigas	20		6	30	2	10
2006/2007	35		13	37	1	3
Rapazes	20		4	20	1	5
Raparigas	15		9	60	0	0
Média Total	34.2 ± 1.10		36.2 ± 5.3 %		9.4 ± 4.5 %	
Rapazes	16.2 ± 2.6		40.0 ± 15.5 %		10.3 ± 4.3 %	
Raparigas	18.0 ± 2.1		36.0 ± 18.2 %		8.8 ± 6.8 %	

RESULTADOS

PARTICIPAÇÃO

Época	Infantis		Júnior 2º ano		Sênior 2º ano	
	Número		Número	%	Número	%
2002/2003	35		24	69	10	29
Rapazes	17		11	65	7	42
Raparigas	18		13	72	3	16.6
2003/2004	33		18	55	6	18
Rapazes	13		10	77	5	39
Raparigas	20		8	40	1	5
2004/2005	33		23	70	11	33
Rapazes	16		10	63	3	19
Raparigas	17		13	76	8	47
2005/2006	35		21	60	7	20
Rapazes	15		10	67	2	13
Raparigas	20		11	55	5	25
2006/2007	35		20	57	7	20
Rapazes	20		8	49	4	20
Raparigas	15		12	80	3	20
Média Total	34.2 ± 1.10		62.0 ± 6.8 %		24.0 ± 6.6 %	
Rapazes	16.2 ± 2.6		64.0 ± 10.0 %		26.5 ± 12.7 %	
Raparigas	18.0 ± 2.1		64.6 ± 16.7 %		22.7 ± 15.4 %	

RESULTADOS

MEDALHADOS

36,2% JR

9,4% SR

PARTICIPAÇÃO

62% JR

24% SR

DESISTÊNCIA*

38% JR

76% SR

CONCLUSÃO

- Quebra acentuada nos resultados desportivos – classificação e participação
- Redefinição do Plano de Carreira a Médio/Longo Prazo
- Redefinir os objectivos para os Escalões de Formação, nomeadamente os Infantis

REFERÊNCIAS

- Barbosa, T.M., Costa, M.J., Mejias, E., Marinho, D.A., Louro, H., & Silva, A.J. (2012). Pico da carreira desportiva em nadadores de nível mundial: análise das idades dos participantes nos Jogos Olímpicos de Pequim 2008. *Motricidade*, 8(4), 52-61.
- Maglischo, E. (2003). *Swimming fastest*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Makarenko, L. (2001). *Natação – selecção de talentos e iniciação desportiva*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Personne, J. (1987). *Nenhuma medalha vale a saúde de uma criança*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Platonov, V.N., & Fessenko, S.L. (1994). *Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo*. Volume I. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Silva, A.J., Marques, A.T., & Costa, A.M. (2010). *Identificação de talentos no desporto. Um modelo operativo para a natação*. Alfragide: Texto Editora.
- Silvério, J. & Srebro, R. (2002). *Como ganhar usando a cabeça*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Wilke, K. & Madsen, O. (1990). *El entrenamiento del nadador juvenil*. Editorial Stadium: Buenos Aires.

MOTIVOS PARA ABANDONO PRECOCE

ESTUDOS	MOTIVOS
Oliveira et al, 2007	<ul style="list-style-type: none"> Resultados negativos persistentes (27%) Falta de apoios (23%) Lesões (18%) Estudos e rotina (9%)
Rodríguez & Clemente, s/d)	<ul style="list-style-type: none"> Stress e monotonia dos treinos Fracassos
Santos, 2008	<ul style="list-style-type: none"> Cansaço do calendário competitivo Falta de condições Conciliação com os estudos Monotonia dos treinos
Macedo, 2010	<ul style="list-style-type: none"> Estudos Falta de incentivos Lesão Stress
Correia et al, 2013	<ul style="list-style-type: none"> Pressão (pais, treinadores e sociedade) Especialização precoce (stress demasiado cedo)

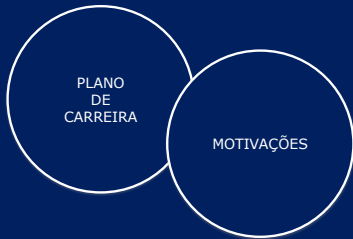
Tabela 2 - Tipos de riscos a que está exposta a criança quando da prática intensiva de uma modalidade esportiva

Físico	<ul style="list-style-type: none"> - lesões ósseas - articulares - musculares - cardíacas
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> - níveis altos de ansiedade, estresse e frustração - sofrimento psíquico por fracasso e desilusões - relatos negativos de "infância não vivida" e formação escolar deficiente.
Motriz	<ul style="list-style-type: none"> - pobreza motriz - automatismos motores rígidos
Esportivo	<ul style="list-style-type: none"> - a especialização, sem as condições exigidas no futuro, pelo esporte escolhido.

Fonte: BECKER JR., 2000.

PROPOSTAS

Duas áreas fundamentais onde podemos (devemos) intervir:



PLANO DE CARREIRA

ETAPA 1	Movimentos fundamentais	PC e Cadetes
ETAPA 2	Destrezas de nado	Cadetes
ETAPA 3	Treinar para treinar	Infantis e Juvenis
ETAPA 4	Treinar para competir	Juvenis e Juniores
ETAPA 5	Treinar para ganhar	Seniores

PLANO DE CARREIRA		ETAPA 1	Movimentos fundamentais	PC e Cadetes
Capacidades Físicas e Psicológicas de Desenvolvimento Prioritário	Motricidade Humana (Correr, Saltar, Lançar...); Adaptação ao Meio Aquático; Segurança Aquática; Conforto e 'À Vontade na Água'; Gosto pela Modalidade; Auto-Estima; Concentração			
Solicitações Específicas da Modalidade (técnicas e táticas)	Aprendizagem das 4 técnicas, Remadas/Scullings, Retropedalagem			
Competições e importância dos resultados	Festivais de Natação (não há resultados)			
Particularidades da intervenção do Treinador	Entusiastas; Capacidade intervenção junto de crianças; Comunicação com Pais; Promover Ética e Fair-Play; Desenvolvimento Pessoal			

PLANO DE CARREIRA		ETAPA 2	Destrezas de Nado	PC e Cadetes
Capacidades Físicas e Psicológicas de Desenvolvimento Prioritário	Agilidade, Equilíbrio, Coordenação, Velocidade (curta) dentro e fora de Água; Trabalho da Força recorrendo ao peso do corpo; início da Flexibilidade; Promover conceitos como Perseverança, Auto-Estima e Concentração;			
Solicitações Específicas da Modalidade (técnicas e táticas)	Desenvolvimento das 4 técnicas; Scullings e 'Sensibilidade na Água'; Aprendizagem Partidas e Viragens			
Competições e importância dos resultados	Festivais de Natação e Provas de Índole Regional (resultados pouco importantes)			
Particularidades da intervenção do Treinador	Introduzir Rotinas de Treino (Aquecimento, Descontração); Entusiasta; Capacidade intervenção junto de crianças; Promover a vertente Competição da Modalidade; Focado na intervenção técnica			

PLANO DE CARREIRA		ETAPA 3	Treinar para treinar	Infantis e Juvenis
Capacidades Físicas e Psicológicas de Desenvolvimento Prioritário	Desenvolvimento Capacidade Aeróbia; Dominar Coordenação e Equilíbrio; Manutenção Velocidade; Início Força Específica; Promover Estabilização das principais articulações; Capacidade de lidar com Competição; Des. Flexibilidade; Promover independência e Autonomia no Treino; Trabalhar por Objectivos; Assumir Compromisso do Treino; Relaxamento.			
Solicitações Específicas da Modalidade (técnicas e táticas)	Desenvolvimento Capacidade Aeróbia; Desenvolvimento das 4 técnicas (200Estilos) Velocidade de reacção e cicla; Introdução progressiva das diferentes zonas de treino			
Competições e importância dos resultados	Provas de índole Regional, Zonal e Nacional (resultados com alguma importância - escalão Juvenil, onde já podem participar em Competições Internacionais - Multinations Youth e Comen Cup)			
Particularidades da intervenção do Treinador	Planear e Estruturar Sessões de Treino (Planeamento em função do Calendário Competitivo); Capacidade de Liderança; Transmitir Conhecimentos Gerais sobre o Treino; Promover Auto-Avaliação em função da prestação, com reforço positivo do Treinador; Promover independência e Auto-Disciplina			

PLANO DE CARREIRA		ETAPA 4	Treinar para competir	Juvenis e Juniores
Capacidades Físicas e Psicológicas de Desenvolvimento Prioritário	Capacidades Específicas e Individuais para a Modalidade; Preparação Tática para as diferentes provas; Aumento da Intensidade - Potência Aeróbia e Trabalho em Zonas Anaeróbias			
Solicitações Específicas da Modalidade (técnicas e táticas)	Competir num alargado leque de provas, baseado na distância e estilo; Individualização da Técnica e Tática;			
Competições e importância dos resultados	Provas de índole Regional, Nacional (Campeonatos Nacionais da Categoria) e Internacional (JO, Campeonatos do Mundo de Juniores, Campeonatos Europa Juniores, FOJE, Meetings Internacionais) - Resultados Importantes			
Particularidades da intervenção do Treinador	Incluir Nadador nas processo de Treino (Escolhas de Objectivos, etc.); Definição Objectivos a Curto, Médio e Longo Prazo; elaborar rotinas de treino e competição			

PLANO DE CARREIRA		ETAPA 5	Treinar para ganhar	Seniores
Capacidades Físicas e Psicológicas de Desenvolvimento Prioritário	Optimizar Capacidades Específicas da Prova; Competir sob Pressão; Desenvolvimento de Liderança e Superação; Comunicação com Media; Ser referência na Modalidade			
Solicitações Específicas da Modalidade (técnicas e táticas)	Especialização numa(s) prova(s) / técnica			
Competições e importância dos resultados	Provas de índole Regional, Nacional (Campeonatos Nacionais Absolutos) e Internacional (JO, Campeonatos do Mundo, Campeonatos Europa, Meetings Internacionais) - Resultados Muito Importantes			
Particularidades da intervenção do Treinador	Intervenção individualizada; Promover independência Pessoal e Financeira; angariar financiamento para preparação desportiva			

NOTAS SOLTAS	
<ul style="list-style-type: none"> • MEDALHAS NESTES ESCALÕES • REDUZIR O Nº DE PROVAS • EXPOSIÇÃO MEDIÁTICA DOS RESULTADOS COMO FACTOR DE SUCESSO • POSIÇÃO E INTERVENÇÃO JUNTO DOS PAIS • POSIÇÃO E INTERVENÇÃO JUNTO DOS TREINADORES • POSIÇÃO E INTERVENÇÃO POR PARTE DE TODOS OS INTERVENIENTES 	

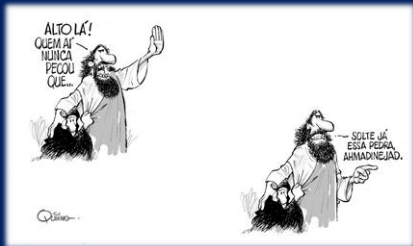
NOTAS SOLTAS

- VALORIZAÇÃO DO TREINADOR DOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO
- PESSOAS FELIZES TRABALHAM MELHOR

RESUMO

- TAXA ELEVADÍSSIMA DE DESISTÊNCIA OU BAIXA DE NÍVEL
- DEMASIADA IMPORTÂNCIA AO RESULTADO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO
- IMPLEMENTAR O PDLP COMO DOC ORIENTADOR DA CARREIRA DO NADADOR

PRÉMIO TREINADOR DO ANO –
ÉLIO TERRÍVEL (GALITOS)
PRÉMIO TREINADOR DE JOVENS –
PAULO COSTA (PORTINADO)
PRÉMIO TREINADOR REVELEÇÃO –
RICARDO SANTOS (AMORENSE)
PRÉMIO CARREIRA –
JULIO BORJA



bruno.freitas@fpnatacao.pt
brunofreitas@gmail.com
