

OPERACIONALIZAÇÃO DE UM MACROCICLO DE TREINO

A organização do processo de treino é uma tarefa complexa, onde múltiplos aspetos relacionados com atletas, infraestruturas, objetivos, métodos e meio, têm de ser considerados para que sejam tomadas as opções mais adequadas.

Planear uma época de treino em Portugal reveste-se de dificuldades acrescidas, pois as opções desportivas nunca são prioritárias, pelo que a seleção de estratégias a adotar estão sempre carregadas de imprevistos e condicionantes, por vezes impossíveis de controlar.

Nesta apresentação será dada a conhecer a forma como foi operacionalizado o 1º macrociclo da época de 2013/2014 (Setembro a Abril) da equipa absoluta do Sporting Clube de Portugal, procurando partilhar as dúvidas que foram surgindo, as soluções encontradas e as convicções que sustentaram as nossas opções.

No SCP, como na generalidade dos clubes, existe um plano de carreira, onde se determinam de uma forma coerente e adaptada à realidade, todos os fatores de treino.

Equaciona-se a divisão da carreira do nadador em fases de desenvolvimento harmonioso no que respeita às capacidades físicas, técnicas, psicológicas, sociais e fisiológicas, com vista ao rendimento desportivo de acordo com a maturação e crescimento a longo prazo. É um documento orientador de toda atividade ao longo a vida de atleta desde que demonstra capacidades para integrar o grupo de competição, até que atinge o expoente máximo das suas capacidades – excelência desportiva.

O modelo apresentado é seletivo partindo de uma base abrangente das escolas de natação, promove a avaliação de todo o processo e o respetivo ajuste tendo como pano de fundo o desenvolvimento adequado do atleta. Tipo de cargas, volumes e intensidades, estão estabelecidos por grupos de idades, procurando-se que sejam respeitados ao longo da carreira, embora com os ajustamentos próprios de cada grupo ou individualidade. É um documento de trabalho que oferece referências para o planeamento anual, permite modelar os atletas ao longo dos anos e possibilita, através da sua avaliação regular, identificar falhas ou tendências. Mais importante do que ter as cargas de treino definidas é estabelecer um leque de competências a adquirir, cuja consecução nos permitirá desenvolver um atleta característico.

NATAÇÃO – PLANO DE CARREIRA**TERMINOLOGIA E DEFINIÇÕES**

Designação	Sigla	Outras Designações	Tipo de Metabolismo Predominante	Valores de FC			Valores de Lactatemia (Mm/l)
				Até 11	12-14	+ Velhos	
<i>Aquecimento e Recuperação</i>	A₀	-	Aeróbio	<140	<130	<120	Até 2.0
<i>Aeróbio 1</i>	A₁	Limiar Aeróbio	Aeróbio	150 - 165	140 – 150	120 - 140	2.0 – 3.0
<i>Aeróbio 2</i>	A₂	Limiar Anaeróbio	Aeróbio	170 - 185	160 - 170	150 - 165	3.5 – 4.5
<i>Potência Aeróbia</i>	A₃	VO2 Máx	Aeróbio / Anaeróbio Lático	Máx	Máx	Máx	6.0 – 9.0
<i>Tolerância Láctica</i>	TL	-	Anaeróbio Lático / Aeróbio	Não realizar	Max	Max	> 8.0
<i>Acumulação Máxima de Lactato</i>	AML	Máxima Produção de Lactato	Anaeróbio Lático	Não realizar	Max	Max	12 -20
<i>Potência Láctica</i>	PL	Resistência de Velocidade	Anaeróbio Lático	Não realizar	Max	Max	> 10
<i>Velocidade</i>	V	-	Anaeróbio Alático	Não é significativa			Não significativa
<i>Treino Técnico</i>	TT	Treino técnico					
<i>Treino Láctico</i>	TrL	Trabalho Láctico	Tolerância Láctica e Acumulação Máxima de Lactato				

DEFINIÇÃO DOS PARÂMETROS PARA O TREINO DE ÁGUA

		CADETES					INFANTIS		JUVENIS		JUNIORES		SENIORES		
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	FUNDISTAS	1/2 FUNDISTAS	VELOCISTAS	
IDADES	FEMININOS	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14		14-15	15-16	+16				
	MASCULINOS	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	+18				
NÍVEIS DE TREINO		TREINO DE BASE III			TREINO DE BASE II ORIENTAÇÃO COMPETITIVA		TREINO DE BASE I OPÇÃO COMPETITIVA		TREINO DE ESPECIALIZAÇÃO COMPETITIVA		TREINO DE RENDIMENTO/ALTA COMPETIÇÃO				
GERAL	kms/Época	189	294	630	945	1125	1288	1518	2024	2484	2852	2484	2070		
	Nº Sessões/Época	126	168	210	225	250	263	276	332	350	420	360	360		
	Nº Semanas/Época	42	42	42	45	45	46	46	46	46	46	46	46		
	Nº Treinos/Dia	1	1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		
	Nº Treinos/Semana	2-3	3-4	4-6	5-6	6-7	6-7	6-8	7-9	7-9	8-10	7-10	7-9		
	Duração	45'-50'	50'-60'	60'-75'	75'-90'	75'-90'	90'-120'	90'-120'	120'-150'	120'-150'	120'-150'	120'-150'	120'-150'		
	Km/Treino (Máx.)	1,5	2,5	3,0	4,0	4,5	5,5	6,0	6,5	7,0	10,0	9,0	7,0		
	Km/Semana (Máx)	5,0	8,0	18,0	24,0	28,0	32,0	36,0	46,0	56,0	66,0	56,0	48,0		
	Km/Semana (Média)	4,5	7,0	13,0	21,0	25,0	28,0	33,0	44,0	54,0	62,0	54,0	45,0		
Técnica		65%	60%	55%	40%	35%	15%	10%	10%	10%	10%	10%	15%		
AERÓBIO	Aeróbio 0	12%	12%	14%	17%	18%	25%	25%	24%	24%	15%	15%	15%		
	Aeróbio I	15,5%	15,5%	15,5%	18%	17,5%	22%	23%	21,5%	25%	39%	39,5%	45%		
	Aeróbio II	5%	10%	11%	18%	20%	22%	26%	26%	21%	20%	15%	11,5%		
	Aeróbio III			2%	3%	5%	10%	10%	10%	10%	8%	10%	3,5%		
ANAERÓBIO LÁCTICO	Tolerância Láctica						1,5%	1,5%	2%	2,5%	3%	4%	3,5%		
	Máxima Produção de Lactato				1,5%	2%	1,5%	1,5%	2%	2,5%	2%	2%	2,5%		
	Potência Láctica								2%	2,5%	1,5%	2,5%	1%		
ANAER. ALÁCTICO	Velocidade	2,5%	2,5%	2,5%	2,5%	2,5%	3%	3%	2,5%	2,5%	1,5%	2%	3%		

DEFINIÇÃO DOS PARÂMETROS PARA O TREINO FORA DE ÁGUA

CATEGORIAS		CADETES			INFANTIS		JUVENIS		JUNIORES		SENIORES		
											FUNDISTAS	1/2 FUNDISTAS	VELOCISTAS
IDADES	FEMININOS	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14		14-15	15-16	+16		
	MASCULINOS	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	+18		
NÍVEIS DE TREINO		TREINO DE BASE III			TREINO DE BASE II ORIENTAÇÃO COMPETITIVA		TREINO DE BASE I OPÇÃO COMPETITIVA		TREINO DE ESPECIALIZAÇÃO COMPETITIVA		TREINO DE RENDIMENTO/ALTA COMPETIÇÃO		
GERAL	Nº Sessões/Época	42	84	84	112	135	161	161	184	207	207	207	230
	Nº Semanas/Época	42	42	42	45	45	46	46	46	46	46	46	46
	Nº Treinos/Semana	1	2	2	2-3	3	3-4	3-4	4	4-5	4-5	4-5	5
	Duração	10'	15'	20'	20-30'	20'-30'	30'-45'	30'-45'	40'-60'	40'-60'	40'-60'	40'-60'	40'-60'
CAPACIDADES	Coordenação	55%	40%	40%	20%	20%	10%	10%	5%	5%	2%	2%	5%
	Flexibilidade	20%	30%	30%	30%	30%	25%	25%	20%	20%	15%	15%	15%
	Calistenia/Reforço	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	Força Geral	5%	10%	10%	20%	20%	20%	20%	15%	15%	20%	20%	10%
	Força Resistente						10%	10%	15%	15%	18%	15%	10%
	Força Máxima								5%	5%	5%	5%	10%
	Força Rápida				10%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	8%	15%
	Força Específica						5%	5%	10%	10%	15%	15%	15%

NOTA: Para os nadadores JUNIORES de 2º ano e SENIORES os parâmetros de treino deverão ser definidos por especialidades

Equipa

Apesar de a referência ser a equipa absoluta, ela não existe isolada. Faz parte de um conjunto mais vasto de grupos de treino com quem é necessário partilhar espaços e equipamentos de uma forma coordenada de modo a que no final seja possível atingir os objetivos globais. No entanto aquilo que se procura é o sucesso dos atletas mais velhos, pelo que os escalões de formação não se assumem como uma prioridade desportiva em si.

No SCP, os grupos de treino estão organizados por categorias.

Grupo de Cadetes, desde o início da época, até Abril, apenas composto por nadadores de último ano. A partir de Maio são integrados os cadetes B. Grupo de Infantis. Grupo de Juvenis e grupo de Juniores e seniores. Todos os grupos são orientados por dois treinadores.

	Cadetes	Infantis		T	Juvenis		T	Juniores	Seniores	T
M	10	8	9	17	3	5	8	4	8	12
F	8	7	12	19	6	5	11	6	7	13
	18	15	21	36	9	10	19	10	15	25
F - 49		M - 47				T - 98				

Quadro de atletas por categoria

No início da época 2013/2014 foi decidido que, atendendo ao elevado número de nadadores (96), seria feita uma avaliação em Dezembro após os Campeonatos Nacionais de piscina curta, reformulando-se então, o número de atletas, com maior exigência nos juniores e seniores. Tal seleção resultou na saída dos nadadores que não participaram nos Campeonatos Nacionais e os que apresentavam menor empenhamento em treino, ficando assim o grupo absoluto reduzido a 18 elementos.

Condições de prática

O SCP dispõe de piscina própria situado no Edifício Multidesportivo. Uma cuba de 25 metros com 8 pistas de dois metros e profundidade constante de 2 metros. Esta piscina normalmente é dividida em dez corredores, 1 de 3 metros, 5 de 2.5 metros e 4 de 1.5 metros. Para além desta existe mais um tanque de aprendizagem com 25m por 12 metros, com profundidade variável de 0,60, 0,90, 1 e 1.2 metros.

V Fórum da Natação Açores 2014

Hora	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 5	Pista 6	Pista 7	Pista 8	Pista 9	Pistas 10
16:30	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Juvenis	Juvenis	Infantis	Infantis	Infantis
17:00	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Cadetes	Cadetes	Juvenis	Juvenis	Infantis	Infantis	Infantis
17:30	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Cadetes	Cadetes	Juvenis	Juvenis	Infantis	Infantis	Infantis
18:00	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Cadetes	Cadetes	Juvenis	Juvenis	Infantis	Infantis	Infantis
18:30	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Cadetes	Juvenis	Equipa absoluta	Equipa absoluta	Infantis	Infantis
19:30	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Cadetes	Equipa absoluta	Equipa absoluta	Equipa absoluta	Equipa absoluta	Infantis Juvenis
20:00	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Escola de natação	Cadetes	Equipa absoluta	Equipa absoluta	Equipa absoluta	Equipa absoluta	Infantis Juvenis

Distribuição da piscina de 25 metros no horário que compreende o treino (16:30/20:45)

Até ao final de dezembro todos os treinos decorreram nas instalações do SCP. A partir de janeiro, de manhã (6h30 – 8h00) à 2^a, 4^a, 6^a e sábado o treino passou a ser na piscina do EUL e à tarde no Jamor. 2^a e 4^a das 17h00 às 19h00, 3^a, 5^a e 6^a das 15h00 às 17h00. Os horários disponíveis na piscina do Jamor não possibilitavam que a equipa treinasse toda junta, pelo que se mantiveram os treinos no SCP.

Grupos de treino

No que respeita à equipa absoluta temos 3 grupos de treino de acordo com as várias especialidades. Grupo dos Fundistas onde incluímos nadadores de 400 metros. Grupo dos Não Fundistas (grosso da equipa), em que contemplamos nadadores de 200, 100 e 50 metros e todos atletas que ainda não apresentam uma especialização bem vincada – nadadores juniores, principalmente de 1^o ano e grupo de Estilistas.

Não existem diferenças no planeamento entre rapazes e raparigas, contudo são feitas adaptações nos tempos de saída e no número de repetições das séries de modo a ajustar as intensidades de nado e duração das tarefas.

Caracterização do Treino

Planeamento época 2013/2014

Apresentamos o macrociclo de inverno (setembro a Abril), dividido em 2 Fases (setembro a dezembro) e (janeiro a abril). Na Fase I, a periodização foi igual para todos os grupos uma vez que os campeonatos nacionais de piscina curta foram coincidentes. Na Fase II, tendo em conta que os campeonatos nacionais de juniores antecederam os

seniores (Campeonato de Clubes) em 2 semanas, foram feitas adaptações para os nadadores que participaram nas duas competições.

Considerando o grupo dos Não Fundistas, a Fase I foi composta por 16 semanas.

- Período de Preparação geral – 8 semanas de trabalho predominantemente de capacidade aeróbia
- Período de Preparação específica geral – 4 semanas de trabalho predominantemente de potência aeróbia, tolerância láctica, onde se aumentou a intensidade e o volume de treino.
- Período de Preparação específica onde se incluiu o período competitivo – 4 semanas de trabalho de potência láctica e ritmo de prova, por um lado e facilitação de recuperação por outro.

Optamos também por realizar 4 mesociclos de 4 semanas, onde 3 foram microciclos considerados fortes e 1 de recuperação. A velocidade foi uma capacidade treinada em todo o macrociclo de uma forma mais ou menos constante e variada.

A técnica tem um papel particular no planeamento, contudo, devido ao elevado número de atletas por pista e na piscina, é abordada em situações particulares.

O “tapper” teve a duração de 2 semanas e foi pronunciado no que se refere ao volume realizado.

No treino de preparação física, os seniores realizaram 4 semanas de força máxima (hipertrofia muscular), 4 semanas de potência muscular, 4 semanas de Força resistente e 5 semanas de Força especial e específica. A força resistente terminou 3 semanas antes da competição principal e a específica uma semana antes. Realizaram 3 sessões de força, uma de treino funcional e outra de “core”.

Os juniores realizaram sempre treino em circuito, sobretudo treino funcional, variando o tipo de trabalho, mas utilizando prioritariamente o peso do corpo e material portátil (bolas medicinais, fitball, halteres, trx, cordas...)

Para todos os grupos, a sessão da quinta-feira foi dedicada ao trabalho de “core”.

O reforço dos antagonistas e os alongamentos foram aspetos muito trabalhados, o que contribuiu para a ausência de lesões significativas ao longo da época.

