

# Sporting Clube de Espinho

## Secção de Natação



## Relatório de Atividades – Meses de Abril, Maio e Junho 2020

---

### Comunicado #2 [COVID-19]

No dia 13 de Abril, a secção de natação do SCE emitiu um comunicado no seu website, sobre as **formas de como a secção poderia garantir o funcionamento, esperando poder retomar a atividade logo que possível, com a mesma garra de sempre e, honrando o legado da nossa história.** Assim, até que possamos retomar a normalidade, apelamos à generosidade dos pais/encarregados de educação, no sentido de manterem o pagamento da mensalidade habitual (ou parte dela), caso tenham possibilidade, e que tal, não interfira negativamente nas suas despesas mensais. Embora os nadadores não estejam a usufruir da atividade regular, a Secção de Natação tem despesas fixas, que gostaria de poder continuar a honrar (ainda que parcialmente). Neste sentido, procurámos compensar os nadadores de todos os escalões através da disponibilização gratuita de treinos de ginásio e de preparação física.

### Diário de Treino

Devido à atual pandemia Covid-19, e consequente emergência nacional, fomos confrontados com uma situação ímpar que nos tem causado inúmeros constrangimentos. A Secção refletiu sobre a forma de como podemos **garantir que os nadadores se**



**mantenham ativos durante este período,** até podermos retomar a nossa atividade logo que possível, com a mesma garra de sempre. Para isso, para os escalões de **Tigres 1, Tigres 2 e Cadetes**, a nossa equipa técnica disponibilizou **Planos Semanais de Treino**, enviados para o webmail SCE do nadador, todas as semanas entre os dias 29 de Março e 5 de Julho (**14 semanas**). Para os escalões de **Infantis, Juvenis e Absolutos**, temos trabalhado em conjunto com a Academia WeFight e com o Professor Filipe Azevedo, na publicação de 3 vídeos por semana e, a partir do dia 21 de julho, 2 vídeos por semana, na página

oficial da SCE Natação no Facebook (acessível, mesmo para quem não tem conta no Facebook) com Treinos Funcionais, juntamente com envio de vídeos com exercícios diversificados que os nadadores podem adaptar nos seus treinos diários. Para acompanhar os nadadores nos seus treinos diários, a Secção de Natação criou um novo endereço de e-mail - [treinoemcasa@scnatacao.com](mailto:treinoemcasa@scnatacao.com) - para onde os nadadores enviaram o seu **Diário de Treino**, todas as semanas. Em resposta, a nossa equipa técnica deu o seu feedback, respondendo a dúvidas que os nadadores/pais, poderiam ter, e dando sugestões personalizadas a cada um dos nadadores.

### “Conversas sem Água” no ZOOM

Durante três semanas, entre os dias 4 e 24 de Maio, a Secção de Natação realizou reuniões na plataforma ZOOM, intituladas de “**Conversas sem Água**”, de forma a manter a comunicação entre treinadores e nadadores.

Nestas reuniões, foram abordados temas como a dificuldade de treinarem em seco, sozinhos em casa, as saudades que têm da piscina, dos treinos e dos colegas de equipa, e a gestão da ansiedade dos nadadores de voltarem à sua rotina de treino. Nos escalões mais novos, estas reuniões foram também aproveitadas para fazer realização de treino físico.



### Prática de Atividade Física e Desportiva ao Ar Livre em Contexto de COVID-19



No dia 27 de Maio, a secção de natação do SCE iniciou **Treinos ao Ar Livre** com todos os escalões de natação pura e artística, por a piscina ainda não estar disponível para treino na água. Os treinos focaram-se principalmente na

continuação da manutenção da aptidão física dos nadadores através de treinos de condição física geral. Durante os treinos foram cumpridas todas as normas de segurança exigidas pela Direção Geral da Saúde para a prática desportiva ao ar livre. No início, cada escalão tinha apenas um treino por semana, complementando com os treinos em casa, sendo este número aumentado ao longo do mês de junho, pelas normas de segurança exigidas pela Direção Geral da Saúde assim o permitirem. **Cerca de 80% dos nadadores estiveram presentes nos Treinos ao Ar Livre.**

## Entrevista à Defesa de Espinho | 18 Junho 2020

16 • Defesa de Espinho • 18 de junho de 2020

# defesa-ataque

**NATAÇÃO**



**“Se a piscina continuar encerrada, a secção acaba”**

**COM O APARECIMENTO DO NOVO VÍRUS, FORAM VÁRIAS AS MODALIDADES QUE TIVERAM DE INTERROMPER AS ATIVIDADES, NOMEADAMENTE A NATAÇÃO.**

**Há uma impossibilidade de ajuntamentos e de práticas sociais. E, logo desde o primeiro momento, houve dificuldades no que diz respeito a treinos e às competições.**

ANA CATARINA PINTO

**RITA FREITAS**, treinadora e uma das responsáveis pela natação do SC Espinho conta-nos como foi este período de confinamento: “A piscina fechou e todos, na altura, pensávamos que seria por pouco tempo e que, no mês seguinte, estaríamos de volta. No último treino, falámos com os nadadores e pedimos que se mantivessem ativos, em casa, para não perderem a forma física. Quando nos apercebemos que isso não seria possível, a nossa preocupação foi o que iríamos fazer com 100 nadadores em casa, sem água para treinar? Foi nessa altura que enviamos planos de treino para os mais jovens e para os escalões mais velhos. Foram colocados na página do Facebook, vídeos de treino funcional, feitos pelo preparador físico do clube, de forma a que conseguissem manter a condição física”. Mas, apesar dos treinos em casa, “as consequências foram das piores que podem imaginar! Além de perdermos meia época de treino, perdemos também grandes prestações em campeonatos regionais, zonais e nacionais. Para uma secção que trabalha para alcançar pódios, é muito duro ver todo um trabalho de meses e, até anos, esvanecer.” Quanto à próxima época, “tudo depende da Câmara Municipal quanto à abertura da piscina”, refere Rita Freitas. “O treino exige de nós, método, empenho, dedicação e responsabilidade. Se a piscina continuar encerrada, a secção de natação acaba. Enquanto não existir um compromisso de abertura da piscina, é-nos difícil planear uma época”, sublinha. Aquela treinadora dos tigres relembra ainda que “este ano, seria o 30.º aniversário da modalidade no clube e, além do habitual torneio de natação pura e adaptada e da exibição das nossas turmas de natação artística, iríamos realizar um jantar com entrega de diversos prémios a nadadores e agradecimentos a patrocinadores e entidades. Seria uma grande festa, que não vai ser possível fazer, mas espero que aconteça no festival da próxima época desportiva”. A dirigente técnica dos tigres aconselha a natação a quem partilha a paixão pela água. “Apesar de ser um desporto individual, é o mais coletivo de todos. Quando um nada, toda a equipa ‘nada’ com ele. É uma satisfação enorme presenciar a união que existe entre todos, desde o nadador mais novo, ao mais velho. Por isso, se tem a paixão pela água e gostava a fazer parte da nossa família, estamos abertos a todos os que queriam experimentar”, sugere Rita Freitas que conclui: “Sabemos que nem todos podem competir, mas nunca se sabe se anda por aí um Michael Phelps?”



**“É muito duro ver todo um trabalho de meses e, até anos, esvanecer.”**

Rita Freitas

A treinadora dos escalões de Tigres 2, Infantis, Juvenis e Absolutos da secção de natação do SCE, **Rita Freitas**, foi convidada pelo **Jornal Defesa de Espinho**, a dar uma entrevista sobre o encerramento da Piscina Municipal de Espinho devido ao Covid-19, e como este encerramento colocou em cheque todo um trabalho desenvolvido durante anos. A notícia desta entrevista pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/entrevista-a-defesa-de-espinho-18-junho-2020>

## Natação Pura

### Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Tigres 1**, foram realizadas 3 reuniões ZOOM e 7 treinos ao Ar Livre.
- Para o escalão de **Tigres 2**, foram realizadas 3 reuniões ZOOM e 7 treinos ao Ar Livre.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizadas 3 reuniões ZOOM e 7 treinos ao Ar Livre.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizadas 3 reuniões ZOOM e 10 treinos ao Ar Livre.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, foram realizadas 3 reuniões ZOOM e 10 treinos ao Ar Livre.

**No total, foram realizadas 15 reuniões ZOOM e 41 treinos ao Ar Livre.**

### Ranking Nadador Completo | Rodrigo Rodrigues é o 3º melhor nadador nacional

A Federação Portuguesa de Natação divulgou o **Ranking Nacional do Torneio Nadador Completo**, prova onde os nadadores nadam um conjunto de provas, onde o tempo é convertido em pontos FINA. As provas nadadas são 100m Mariposa, 100m Costas, 100m Bruços, 100m Livres e 200m Estilos. **Rodrigo Rodrigues**, do escalão Infantil A, é **o 3º melhor nadador no Ranking Nacional** com 2031 pontos, a escassos 24 pontos do 2º lugar e 32 pontos do 1º lugar, num universo de 199 nadadores. Em Infantis B Masculinos, **Guilherme Pinto** obteve

o 58º lugar com 1053 pontos e **Guilherme Rocha** classificou-se em 114 pontos com 828 pontos.



Em Infantis B Femininos, **Marta Sousa** ficou em 114º lugar com 1010 pontos, Raquel Monteiro obteve o 118º lugar com 996 pontos, Ana Carolina Moreira ficou em 162º lugar com 817 pontos, **Bárbara Barbosa** classificou-se em 177º lugar com 746 pontos e **Leonor Rocha** ficou em 190º lugar com 698 pontos. Em Infantis A Masculinos, **Afonso Rafael** ficou em 173º lugar com 1548 pontos e **Rúben Oliveira** obteve o 187º lugar com 813 pontos. Em Infantis A Femininos, **Mafalda Cardoso** obteve o 71º lugar com 1548 pontos e **Clara Rodrigues** classificou-se em 192º lugar com 924 pontos. A notícia deste ranking pode ser consultada no nosso *website*, no seguinte *link*: <https://www.scenatacao.com/index.php/ranking-nadador-completo-rodriigo-rodrigues-e-o-3-melhor-nadador-nacional>

## Natação Artística

### Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Natação Artística** foram realizadas 3 reuniões ZOOM e 6 treinos ao Ar Livre.