



WEBINAR

+ **CANOAGEM**
PARA TODOS



Paracanoagem

Da inclusão ao alto rendimento



Nuno Januário

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana





Objetivo

Apresentar dois projetos desenvolvidos no âmbito da Paracanoagem em que apresentamos duas vertentes do desporto adaptado:

- A INCLUSÃO

- ALTO RENDIMENNTTO



A INCLUSÃO

FORMAR E EDUCAR COM O DESPORTO ADAPTADO 2019

Programa Nacional de Desporto para Todos – 2019



Nuno Januário, FMH-UL



FORMAR E EDUCAR COM O DESPORTO ADAPTADO 2019

Objetivo:

- Melhorar as crenças e atitudes de crianças, jovens e adultos em idade escolar, face à deficiência e à inclusão das pessoas com deficiência, através da prática de modalidades desportivas específicas e adaptadas para pessoas com deficiência.
- **A Educar** estava relacionada com a divulgação de modalidades desportivas específicas e adaptadas para pessoas com deficiências;
- **A Formar** visou a formação de professores (do 1º Ciclo ao ensino Secundário), em modalidades desportivas específicas e adaptadas, para pessoas com deficiências, potenciando a inclusão de modalidades adaptadas em aulas regulares de Educação Física e no Desporto Escolar.



Ação de sensibilização

Canoagem Adaptada

Escola Sebastiao da Gama –Setúbal

APPACDM de Setúbal

Centro de Formação Desportiva –
atividades náuticas - Setúbal

Clube Canoagem Setúbal

Participantes:

Total 84 participantes,

Envolvendo professores,

2 Turmas Curso Profissional de Técnico
de Desporto

24 alunos com deficiência.



Deficiência Intelectual





Deficiência Visual





O ALTO RENDIMENTO



PARACANOEING
WORLD CONFERENCE

Stockholm, Oct 2018



Juntos para chegar

Programa de Intervenção Multidisciplinar na Paracanoagem Portuguesa

Januário, N., Infante, J., Valamatos, J. & Rosado, A.

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana, Portugal



Nuno Januário, FMH-UL



O projeto *Juntos para Chegar*

Este projeto consiste numa intervenção multidisciplinar no sentido de melhorar a preparação da Equipa Nacional de Paracanoagem.





Objetivo

Desenvolver um programa de intervenção que permita caracterizar, avaliar, monitorizar, intervir e controlar o processo de treino, baseado em aspetos biomecânicos, fisiológicos, aspetos metodológicos do treino, bem como numa intervenção psicológica.



O programa de intervenção é baseada:

Aspetos Biomecânicos,

Aspetos Metodológicos do Treino Desportivo,

Avaliação Fisiológica,

Intervenção Psicológica.



Avaliação Inicial



Procedimentos de avaliação inicial (1)

Gravação vídeo das técnicas de canoagem ;(frente, retaguarda e planos laterais)





Procedimentos de avaliação inicial (2)

Análise dinâmica da afinação e equilíbrio da embarcação .

Utilização do programa Kinovea

Possibilita determinar com precisão as amplitudes angulares





Procedimentos de avaliação inicial (3)

Gravação vídeo da prova (200m)

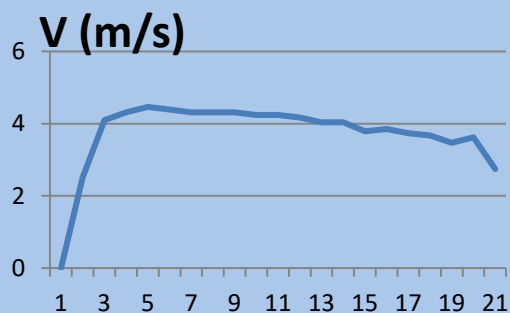
Utilização do programa Kinovea possibilita também a análise do movimento





Procedimentos de avaliação inicial (4)

Análise Cinemática através da VAAKA



x(M)	10	20	30	40	50	60	70
t	4,08	6,60	9,00	11,32	13,68	16,00	18,44
v(m/s)	2,45	3,97	4,17	4,31	4,24	4,31	4,10
a (m/s)	0,60	0,60	0,08	0,06	-0,03	0,03	-0,09
dt	4,08	2,52	2,4	2,32	2,36	2,32	2,44





Procedimentos de avaliação inicial (5)

Avaliação Fisiológica

- Capacidade e potências aeróbica
- Ergómetro DANSPRINT
- Analisador de gases





Procedimentos de avaliação inicial (6)

- Capacidade e potências anaeróbica;





Procedimentos de avaliação inicial (7)

- Tolerância Láctea;



Medidor lactáto



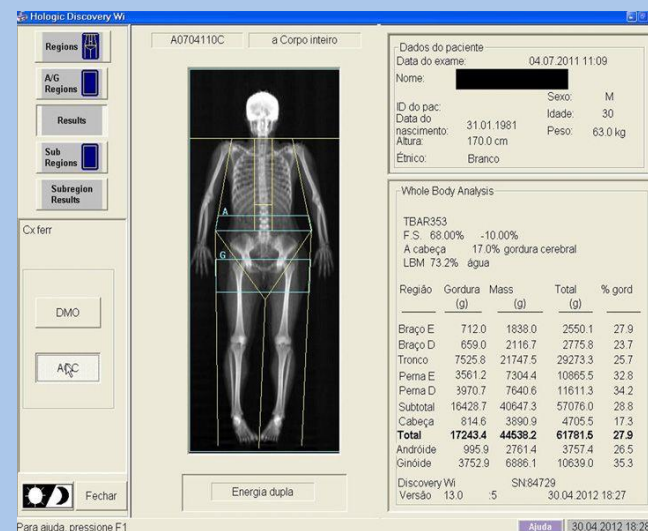
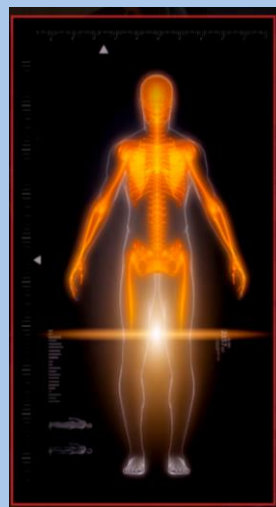
Tiras de lactáto





Procedimentos de avaliação inicial (7)

- Composição Corporal.





Resultados da avaliação inicial

Biomecânica

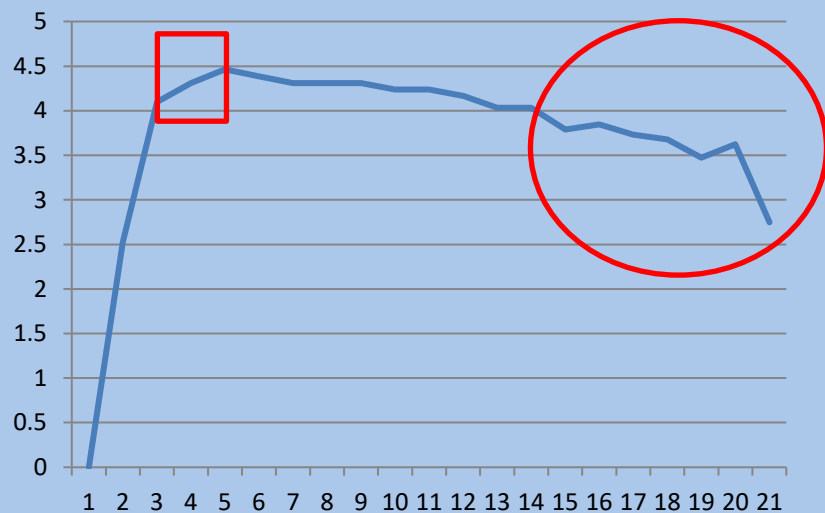
- Peso e equilíbrio da embarcação
- Ajuste do leme
- Fixação do assento e acomodação do atleta



Resultados da avaliação inicial

Metodologia do Treino

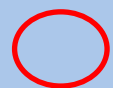
V (m/s)



Foram identificados os seguintes problemas:



A fase de velocidade máxima é curta



Redução acentuada da velocidade na fase final



O programa de intervenção multidisciplinar



A intervenção Biomecânica

Teve como foco as técnicas de canoagem , o ajuste e equilíbrio dos caiaques, tendo como objetivo otimizar a díade atleta-caiaque.

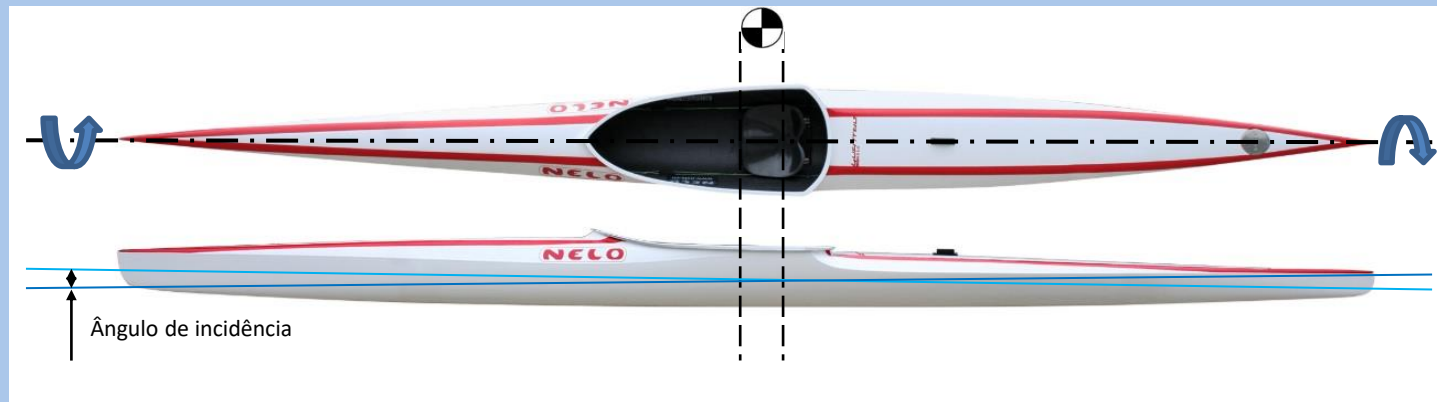
- Nivelção do assento;
- Melhor distribuição lateral e longitudinal do peso;
- Posicionamento do leme face ao tipo de remada;
- Pequenos ajustamentos no percurso da remada.





A intervenção Biomecânica

Peso & Equilíbrio

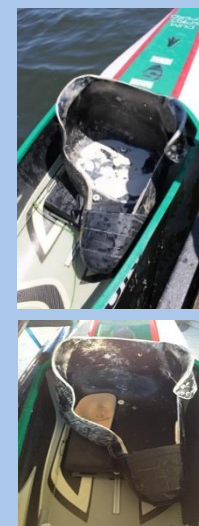
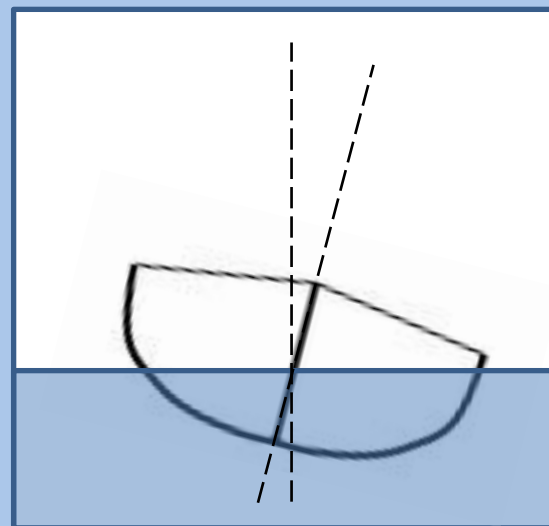




A intervenção Biomecânica

Peso & Equilíbrio

- Assimetria segmentos
- Ajuste ergonómico do assento





A intervenção Metodológica no Treino

A partir da utilização das tecnologias apresentadas o programa de treino foi alterado de acordo com os resultados da avaliação inicial .

Foram propostas alterações no sentido de :

- 1) Estabilizar a fase de velocidade máxima;
- 2) Reduzir o efeito da fadiga na fase final;
- 3) Minimizar o decréscimo da velocidade.



A intervenção psicológica

Mental coaching

Aperfeiçoar as crenças e atitudes face à performance; Proatividade; Ultrapassar dúvidas; Rotinas Pré - competitivas; Zona de funcionamento ótimo (Get in the zone); Gerir distrações; Autoconfiança; Focalização; Stress pré-competitivo; Vida e família, Treinar o treinador; Equilíbrio vida; Aconselhamento de carreira desportiva.

Avaliação inicial

Plano de treino mental

Sessões de intervenção - Mensalmente

Correspondência de e-mail ilimitada e contacto telefónico; Tecnologia de conferência; Caderno de notas

Avaliação final



Avaliação do programa de intervenção



Avaliação do programa de intervenção

A intervenção foi avaliada considerando:

- Os resultados percebidos pelo atleta e pelo treinador;**
- Os resultados da prova durante os treinos;**
- Resultados em competições.**



Avaliação do programa de intervenção

- **Os resultados percebidos pelo atleta**
- percepção muito positiva do programa, tendo superado as expectativas iniciais
- focalizar os objectivos de treino,
- pensar em como melhorar a competição,
- realizar uma avaliação mais rigorosa e melhorar a prestação desportiva
- o apoio psicológico.
- Não foram apontados aspetos negativos



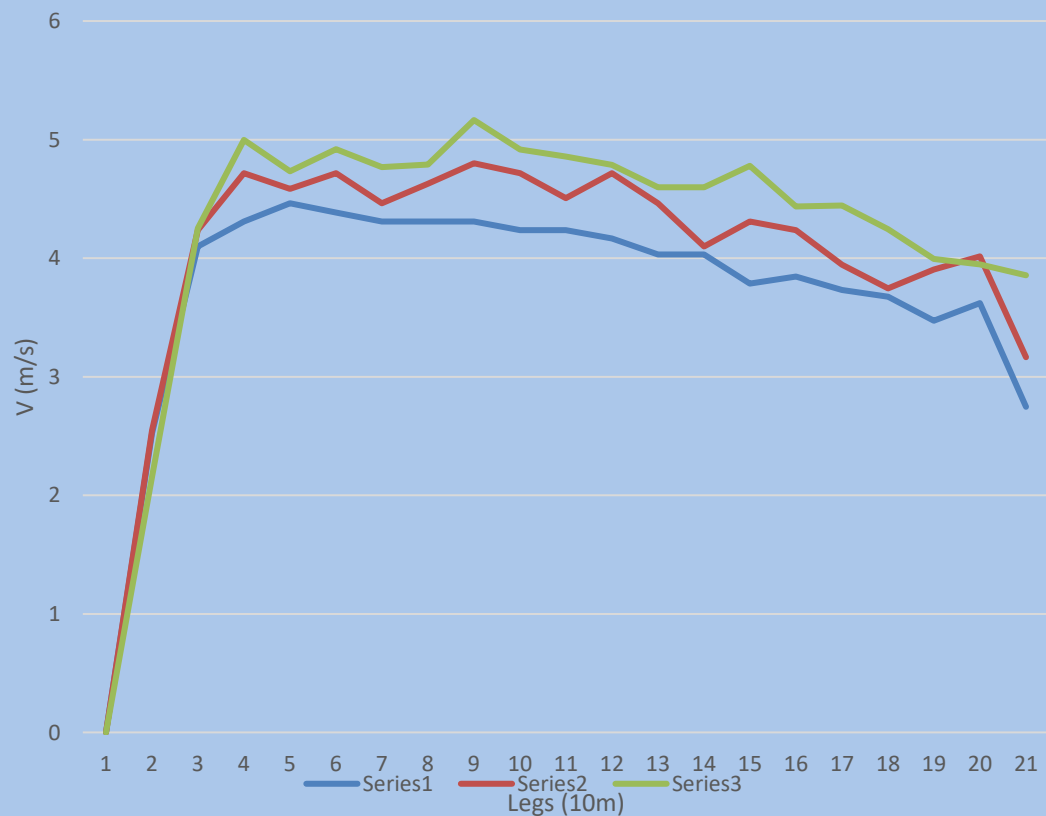
Avaliação do programa de intervenção

- **Os resultados percebidos pelos treinadores**
- Tiveram uma percepção muito positiva do programa, tendo o mesmo superado as expectativas
- Abrangência de aspetos que o projeto contemplava.



Resultados da Avaliação Final

Time Trial e Competição (200 m)



- O tempo total mudou de 53,32 para 48,36s
- O pico de velocidade mudou de 4,31 para 4,72 m/s
- Na competição oficial o tempo final foi de 46.42s



Resultados

3° lugar no Europeu

4° lugar na Taça do Mundo

Vice Campeão Mundial

Apuramento Tokyo 2020

1º lugar no Test Event em Tokyo





WEBINAR

+ **CANOAGEM**
PARA TODOS



Paracanoagem Da inclusão ao alto rendimento

Obrigado!



njanuario@fmh.ulisboa.pt