

O CONTRIBUTO DA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O DESEMPENHO DESPORTIVO NA NATAÇÃO ADAPTADA

Bárbara Vasconcelos^{1,2,3}, Catarina Araújo³, Joana Teixeira^{1,3,4}

¹Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal; ²Centro de Investigação, Educação, Inovação e Intervenção em Desporto, CIFI2D; ³Futebol Clube do Porto; ⁴Centro de Investigação em Atividade Física, Exercício e Lazer, CIAFEL

A equipa de natação adaptada da Secção de Desporto Adaptado do Futebol Clube do Porto tem evoluído significativamente ao longo das últimas épocas, apresentando uma ambição crescente no que diz respeito à concretização de objetivos. Como consequência, as metodologias de treino acompanharam concomitantemente esta evolução, especificamente ao nível do trabalho de preparação física realizado fora de água. Este tipo de treino tem vindo a ser considerado de extrema importância no contexto da natação adaptada, pois as metodologias *dry-land* permitem que sejam focados pormenores físicos e técnicos, bem como de noção espaço-temporal, que posteriormente são transferidos para o treino dentro de água, e que se traduzem em melhorias qualitativas no desempenho desportivo, nos diferentes tipos de deficiência. Objetivo: Partilhar o tipo de treino de preparação física realizado pela equipa nas últimas duas épocas. Material e Métodos: A equipa é constituída por 21 atletas, com 12 diferentes tipos de deficiência e idades compreendidas entre os 14 e os 44 anos (23 ± 7.58 anos).

Os treinos de preparação física têm a duração de 1 hora, 3 vezes por semana, cujo foco é o aperfeiçoamento das técnicas de nado, bem como treino de mobilidade. Os restantes treinos têm como base o trabalho de força, velocidade e explosão que possam, posteriormente, ser transferidos e apresentar resultados na sua performance dentro de água. Resultados: O trabalho realizado ao longo destas duas épocas apresenta resultados evidentes no desempenho desportivo dos atletas, mais especificamente na melhoria da força, da velocidade, da explosão e do tempo e velocidade de reação. Também se destaca uma evolução na autoconfiança e no espírito de equipa. Conclusão: O treino *dry-land* apresenta-se como um complemento essencial ao treino de água devido ao tipo de trabalho realizado e à sua especificidade, evidenciando resultados notórios no desempenho geral da equipa.

Palavras-chave: *Natação adaptada, preparação física, treino dry-land, desempenho desportivo.*