

## **RELATÓRIO FINAL DE CUMPRIMENTO DO OBJETO**

**Projeto Olímpico Natação - Minas Tênis Clube Rio 2016**

**Processo N° 58701.001991/2011-91**

**29 de Maio de 2012 a 30 de Setembro de 2013**



**minas  
tênis clube**



## **SUMÁRIO**

Objetivos.....	3
Metas qualitativas .....	4
1 <sup>a</sup> Fase: Treinamento e Promoção da Saúde .....	4
2 <sup>a</sup> Fase - Capacitação e Treinamento de Campo.....	18
Metas Quantitativas .....	26

## **1. OBJETIVOS**

(Indique os objetivos do projeto, isto é, o que se deseja realizar, a sua devida adequação à manifestação desportiva citada (art. 4º, Decreto nº 6.180/07), a delimitação e especificação, se possível, do público que será diretamente beneficiado pelo projeto, bem como os resultados esperados).

### **1.1. Objetivo Principal:**

O Projeto Olímpico Natação-Minas Tênis Clube Rio 2016, processo 58701.001991/2011-91, apresenta como objetivo principal proporcionar melhores condições técnicas e de infraestrutura para que os nadadores do Minas Tênis Clube consigam desenvolver plenamente o seu potencial, a fim de atingirem o ápice da sua forma física, técnica e psicológica nas Olimpíadas Rio 2016. Para tanto, este projeto apresenta os seguintes objetivos específicos:

- Otimizar um macro planejamento estratégico do Departamento de Natação Competitiva do Minas Tênis Clube, com vistas aos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016, no que tange aos inúmeros aspectos técnicos, estruturais e competitivos que cercam uma preparação dessa magnitude;
- Identificar e desenvolver os talentos para a modalidade de natação, buscando a excelência no desempenho esportivo;
- Formar e desenvolver uma equipe “pré-olímpica”;
- Capacitar profissionais para a atuação na natação de alto rendimento;
- Possibilitar o intercâmbio com centros avançados da natação;
- Possibilitar a participação dos atletas e comissão técnica em centros de treinamento nacionais e internacionais.

## **2. METAS QUALITATIVAS**

### **2.1. 1ª FASE: TREINAMENTO E PROMOÇÃO DA SAÚDE**

**Meta:** Desenvolver e reter novos talentos esportivos para esta modalidade;

**Indicador:** Número de atletas que permanecerão nas equipes em 2012 comparados com o número de desligamentos.

**Resultado:**

Dos 33 atletas que fizeram parte do Projeto Olímpico até dezembro de 2012, 26 permaneceram no Projeto em 2013. Dos 07 atletas que saíram do projeto, 04 foram por motivo de fim de contrato, 01 mudou de endereço e 02 foram transferidos para outro Clube.

Segue abaixo a lista dos 33 atletas que fizeram parte do projeto de 29 de Maio a 31 de Dezembro de 2012:

- Andressa Cholodovski Lima
- André Juan Carvalho de Lima
- Diogo Andrade Villarinho
- André Luiz do Nascimento Brilhante
- Carolina Bilich Queiroz
- Isabela Flores Oliveira Silva
- Giuliano Carer Rocco
- Lorrane Cristina V. Ferreira
- Mauro Henrique V. Fernandes
- Miguel Leite Valente
- Giovane Constantino F. de Paula
- Dandara Mendes Antônio
- Diego Uchoa dos Santos
- Diogo Yabe
- Diego Lins Matos
- Fabíola Molina
- Júlia Gerotto
- Juliana Marangoni Marin
- Reinaldo Belli
- Rodrigo Castro
- Felipe Lima Ferreira Lima
- Nicolas Nilo Cesar de Oliveira
- Larissa Freitas Cieslak
- Leonardo Alves dos Santos Fim
- Lucas da Cruz Kanieski
- Manuela Duarte Lyrio
- Marcos Vinícius Ferrari
- Rafael Mattioli
- Renata Favilla de Paula Sander
- Juan Matin Pereyra
- Marcos Antônio da Costa F. Macedo
- Estevão Augusto L. de Andrade
- Thiago Henrique Rocha Rosa

Segue abaixo a lista dos 40 atletas que fazem parte do Projeto de Janeiro a Setembro de 2013:

- Ana Carolina Araújo dos Santos
- Andressa Cholodovski Lima
- André Juan Carvalho de Lima
- Diogo Andrade Villarinho
- André Luiz do Nascimento Brilhante
- Carolina Bilich Queiroz
- Isabela Flores Oliveira Silva
- Carolina dos Santos Pires Trautwein Bergamashi
- Carolina Hurga Mussi
- Felipe de Souza Martins
- Fernando Souza da Silva
- Giuliano Carer Rocco
- Guilherme Eduardo Zavaneli de Almeida
- Gustavo Braga Godoy
- Henrique de Souza Martins
- Isabela Azevedo de Melo
- Larissa Couto Simões
- Lorrane Cristina V. Ferreira
- Mauro Henrique V. Fernandes
- Miguel Leite Valente
- Giovane Constantino F. de Paula
- Dandara Mendes Antônio
- Diego Uchoa dos Santos
- Felipe Ferreira Lima
- Nicolas Nilo Cesar de Oliveira
- Juliana Marangoni Marin
- Larissa Freitas Cieslak
- Leonardo Alves dos Santos Fim
- Lucas da Cruz Kanieski
- Manuela Duarte Lyrio
- Marcos Vinícius Ferrari
- Poliana Okimoto Cintra
- Rafael Mattioli
- Raquel Costa Couto
- Renata Favilla de Paula Sander
- Roberta Kamila de Souza Albino
- Juan Matin Pereyra
- Marcos Antônio da Costa F. Macedo
- Tatiana Zago Adorno
- Thiago Henrique Rocha Rosa

**Meta:** Implantar um método padronizado de trabalho interdisciplinar;

**Indicador:** Realização do Planejamento Plurianual, Macrocycle, Microcycle do Treinamento das equipes.

**Resultado:** Os planejamentos plurianuais e o macrociclo (planejamento anual) já foram desenvolvidos e estão sendo colocados em prática. Treinadores e preparador físico realizaram os microciclos, e os profissionais da saúde (fisioterapeuta e psicólogo) se baseiam nos planejamentos do treinamento para realizar suas intervenções, como mencionado em metas qualitativas.



**minas**  
tênis clube

## PLANEJAMENTO PLURIANUAL DE TREINAMENTO - 2012

DT ELABORADO:  
24/11/2011

TRABALHOS	NASCIMENTO (ANO)	BASE						PONTA
		05 - 04	03	02	01	00	99 - 98	
Categoria	Pré-Mirim	Mirim I	Mirim II	Petiz I	Petiz II	Infantil I / II	Juvenil I / II	Júnior I
Tempo fora da água	15'	15'	15'	20'	30'	45'	60'	90'
Tempo dentro da água	60'	60'	75'	90'	120'	120'	150'	150'
Tempo Total	75'	75'	90'	110'	150'	180'	210'	210'
Freqüência Semanal / Nº sessões	3x	4x	5x	5x	6x	7x	10x	10x
Treino Complementar	—	—	—	—	—	4000 até 1x	5000 até 4x	6000 até 4x
Volume Máx. p/ Sessão	1500m	2200m	3000m	4000m	5.000m	6.500m	8000m	8.000m
Volume Máx. Semanal	6000m	11.000m	15.000m	20.000m	30.000	39.000	50.000m	60.000m
A0 - Regenerativo	5 a 10'	8 a 15'	10 a 20'	15 a 30'	15 a 30'	20 a 40'	20 a 45'	20 a 45'
A1 - Aeróbico 1 (Subaeróbico)	800m (25')	1200m (30')	1800m (40')	2500m (50')	3000m (50')	4000m (60')	5000m (40-90)	5000m (40-90)
A1 - Aeróbico 2 (Límlar)	Até 3x	Até 4x	Até 5x	Até 6x	Até 8x	Até 10x	Até 10x	Até 10x
A2 - Aeróbico 3 (V02)	—	—	—	Até 3x	Até 3x	Até 4x	Até 4x	Até 4x
A3 - Aeróbico 3 (V02)	—	—	—	600m (12-15')	1200m (15-20')	1800m (20-30')	2400m (15-35')	2400m (15-40')
AN1 - Resist. Anaeróbica	—	—	—	—	Até 1x	Até 2x	Até 3x	Até 3x
AN2 - Tolerância Láctica	—	—	—	—	—	300m	500m	1000m
AN3 - Pot. Anaeróbica	—	—	—	—	150m	200m	300m	500m
Velocidade	100m até 3x	100m até 4x	100m até 5x	150m até 5x	200m até 6x	300m até 8x	500m até 8x	500m até 8x
Técnica de Nado	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'
Nº Competições / Ano	5	7	8	10	13	20	20	20
Nº Eventos/ Ano	10	10	10	10	12	15	20	20
Nº Testes Aprendizagem / Ano	3	3	3	3	2/índices	índices	índices	índices
Nº de Vagas	40	40	80	70	70	95	25	20
								45

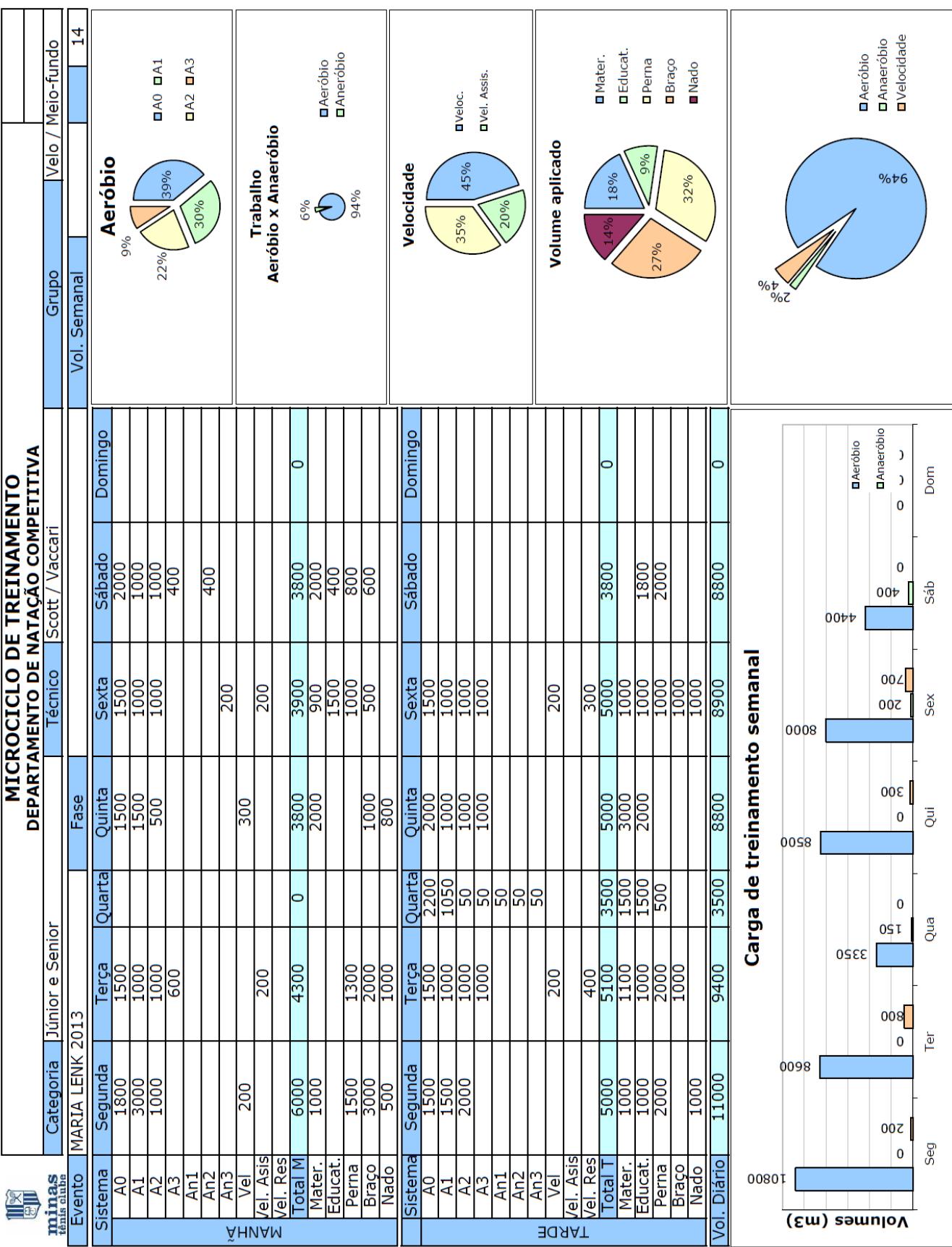
Figura 1: Planejamento plurianual de 2012.

MÊS/CICLO	ANO: 2012	SEMIESTRE: Anual	CATEGORIA: Senior e Júnior I e II TÉCNICO: Eduardo A. Santos														
			Pré-temporada			Acumulação I			Transformação			Realização					
SEMANAS	02/jan	09/jan	16/jan	23/jan	30/jan	06/fev	13/fev	20/fev	27/fev	05/mar	12/mar	19/mar	26/mar	02/abr	09/abr	16/abr	23/abr
REGRESSES.COMP.	08/jan	15/jan	22/jan	29/jan	05/fev	12/fev	19/fev	26/fev	04/mar	11/mar	18/mar	25/mar	01/abr	08/abr	15/abr	22/abr	29/abr
SESS. SEM.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
FERIADOS	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34
VOL/DIA	4500	5600	6270	8048.75	6219	6503	6785	7551.429	7929	7050	6412	6290	5684	5770	6412	4742	3000
VOL / SEM. C.OMP.	36700	45550	62700	64390	62190	65030	67850	52860	79290	70500	64120	62900	28420	57700	64120	47420	30000
AERÓBIO																	
A0																	
A1																	
A2																	
A3																	
RTM																	
ANAERÓBIO																	
An1																	
An2																	
An3																	
VELO																	
TÉCNICA																	
TESTES																	
ESTILO																	
BRAÇO																	
PERNA																	
CIRCUITO																	
MUSCULAÇÃO																	
TRAB.PREV.																	
PSIC./NUT.																	

Figura 2: Parte do macrociclo da equipe principal – grupo de fundistas.



## MICROCICLO DE TREINAMENTO DEPARTAMENTO DE NATAÇÃO COMPETITIVA



**Figura 3:** Exemplo de um microciclo realizado pela equipe principal – grupo de velocistas e meio-fundistas durante a preparação para o Torneio Open de Natação de 2013.

**Meta:** Aplicar tecnologia ao desenvolvimento esportivo.

**Indicador:** Número de testes específicos realizados junto aos atletas utilizando equipamentos tecnológicos por ano.

**Resultado:** No período de junho de 2012 a setembro de 2013 foram realizadas 24 ações de correção de técnica de nado envolvendo equipamentos tecnológicos.

Nessas ações, os atletas foram filmados durante a sessão de treinamento e recebem o *feedback* imediato do treinador. Este tem a possibilidade de mostrar imediatamente depois a imagem filmada ao atleta, corrigindo a técnica de nado visualmente e verbalmente.

Além das ações nos treinamentos, foram realizadas ações durante as competições de nível nacional e internacional, totalizando 08 competições no período de vigência do Projeto, em que todas as provas de cada atleta foram filmadas e é realizada análise biomecânica da técnica de nado e da estratégia de prova de cada atleta (figura 11).



**Figura 4:** Ação de correção de técnica com uma atleta imediatamente após a realização de um exercício, utilizando materiais tecnológicos.

**Meta:** Melhorar o rendimento das equipes contempladas pelo Projeto na natação;

**Indicador:** Resultados obtidos em competições durante o ano de 2012 comparados ao ano anterior.

**Resultado e comentários:**

A figura 5 mostra a comparação dos resultados obtidos pela equipe de ponta de natação do Minas Tênis Clube nos anos de 2011, 2012 e 2013, relativo ao número de competições disputadas. Para o cálculo, a nota 15 corresponde à 1<sup>a</sup> colocação na competição, a nota 13 à 2<sup>a</sup> colocação, a nota 12 à terceira colocação, a nota 11 à 4<sup>a</sup>, e à nota 10 corresponde à 5<sup>a</sup> colocação da equipe na competição.



**Figura 5:** Comparação do desempenho em competições dos anos de 2011, 2012 e 2013.

Em Junho de 2012 a equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016 foi terceira colocada no I Campeonato Brasileiro Júnior, realizado em Brasília.

Também em junho, o Clube foi campeão da Supercopa de natação, realizado no Minas Tênis Clube.

Em Agosto, a equipe sagrou-se bicampeã do Troféu José Finkel, uma das duas competições mais importantes do calendário nacional. Esta competição também foi a primeira seletiva para o Campeonato Mundial, que foi realizado em Istambul, na Turquia, em dezembro deste ano. O atleta Felipe Lima garantiu sua vaga na prova dos 50m nado de peito.



**Figura 6:** Equipe de natação do Minas, bicampeã do Troféu José Finkel de natação em 2012.

Nos dias 13 e 14 de outubro a equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016 participou da terceira etapa da Copa do Mundo de Natação de 2013 em Estocolmo, na Suécia, e obteve resultados expressivos. O atleta Lucas Kanieski nadou a prova de 1500 metros nado livre abaixo do tempo necessário para a participação do Campeonato Mundial que foi realizado em Istambul, em dezembro. Além dele, a atleta Manuela Lyrio bateu o recorde brasileiro da prova dos 400 metros nado livre.

Entre os dias 07 e 11 de novembro, ocorreu a o terceiro campeonato nacional absoluto do ano, o Torneio Open CBDA/Correios, no qual a equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016 sagrou-se vice-campeã. O destaque da competição foi a atleta Manuela Lyrio, que bateu o recorde do campeonato na prova de 400 metros nado livre. Essa competição teve grande importância simbólica para o Clube, pois foi a última competição do atleta Rodrigo Castro, que se aposentou após este campeonato. Rodrigo foi formado no Minas e participante de três olímpíadas.

Ainda em novembro, nos dias 22 a 25, ocorreu no Rio de Janeiro o Troféu Júlio Delamare, campeonato brasileiro júnior de verão. Nele, a equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016 ficou na terceira colocação.

Na última competição do ano, a equipe do Minas ainda se sagrou campeão do Campeonato Mineiro Juvenil a Sênior de verão.

O ano de 2013 começou com vitória do Troféu Maria Lenk, que aconteceu entre os dias 22 e 27 de abril, no Parque Aquático Maria Lenk no Rio de Janeiro. Este foi o nono título do Clube no campeonato, considerado um dos principais do calendário nacional.



**Figura 7:** Equipe de natação do Minas, campeã do Troféu Maria Lenk de natação em 2013.



**Figura 8:** Equipe de natação do Minas, tricampeã do Troféu Maria Lenk de natação em 2013.

Nos dias 14 a 18 de maio, em Curitiba/PR, a equipe Júnior foi a terceira colocada no TROFÉU TANCREDO NEVES, o campeonato brasileiro da categoria. Na mesma data, a equipe sênior sagrou-se bicampeã da competição da categoria.

Entre os dias 30 de maio e 02 de junho, alguns atletas pertencentes ao Projeto Olímpico disputaram o Grand Prix de Natação em Santa Clara, na Califórnia. A equipe minastenista conquistou quatro medalhas (uma de ouro, uma de prata e duas de bronze).

A vitória na Supercopa de natação, realizada em Uberlândia/MG entre os dias 21 e 23 de junho, fechou o primeiro semestre de 2013.

Em agosto, mais uma importante conquista, o tricampeonato no Troféu José Finkel realizado em São Paulo entre os dias 12 e 17 de agosto. Mesmo com nove títulos na história, o tricampeonato foi inédito para o Clube, e muito comemorado.

Destaca-se, nas competições nacionais, a participação da equipe multidisciplinar (treinadores, preparador físico, fisioterapeuta, biomecânico, analista científico, psicólogo e massagistas) para o atendimento imediato, conforto e maximização dos resultados dos atletas. No Troféu José Finkel, além de massagem, sessões de ativação antes das provas, piscina de gelo para recuperação muscular dos atletas, atendimento fisioterápico e psicológico, foram gerados 103 relatórios análise biomecânica das provas nadadas. Estes têm como objetivo auxiliar nas estratégias de prova da eliminatória para as finais, além de auxiliar no direcionamento do treinamento ao longo do ano.



**Figura 9:** Equipe de natação do Minas, tricampeã do Troféu José Finkel de natação em 2013.

Além das conquistas da equipe minastenista, é importante ressaltar também a atuação dos atletas em campeonatos internacionais pela seleção brasileira. Em junho de 2012, três atletas do Clube defenderam o Brasil nos Jogos Olímpicos de Londres: Felipe Lima, em sua primeira participação olímpica foi semifinalista na prova de 200 metros nado peito; Fabíola Molina participou de sua terceira Olimpíada; e Nicolas Oliveira, formado no Minas, foi para a sua primeira Olimpíada. Também membro da equipe minastenista, porém defendendo a bandeira da Argentina, o atleta Juan Pereyra participou de sua segunda Olimpíada.

Em agosto de 2012, o atleta Diogo Vilarinho participou do seu primeiro Campeonato Mundial Júnior de Águas Abertas, disputado no Canadá, onde conquistou o 5º lugar. Em dezembro, Fabíola Molina e Felipe Lima participaram do Mundial de Piscina Curta realizado em Istambul, na Turquia.

Em janeiro de 2013, a atleta Andressa Cholodovskis Lima representou o Brasil no Festival Estudantil na Austrália, tendo conquistado a sua vaga nas Olimpíadas Escolares realizadas em Cuiabá, em 2012.

Entre os dias 12 e 18 de março, a atleta Carolina Bilich, juntamente com os atletas Maria Paula Heitmann, Gabriel Araújo Fantoni, Eduardo Fonseca Amaral, Marcos Alves Rosário e Matheus Brito participaram do Campeonato Sul Americano juvenil, realizado no Chile. Destaque para jovem Carolina, que foi a primeira atleta a conquistar ouro nas piscinas (provas) e no mar (prova) durante o campeonato Sul Americano de Águas Abertas realizado no mesmo local.

Em abril, os atletas Andressa Lima, Maria Paula Heitmann e André Lima competiram o Multinations na Polônia, também representando o Brasil.

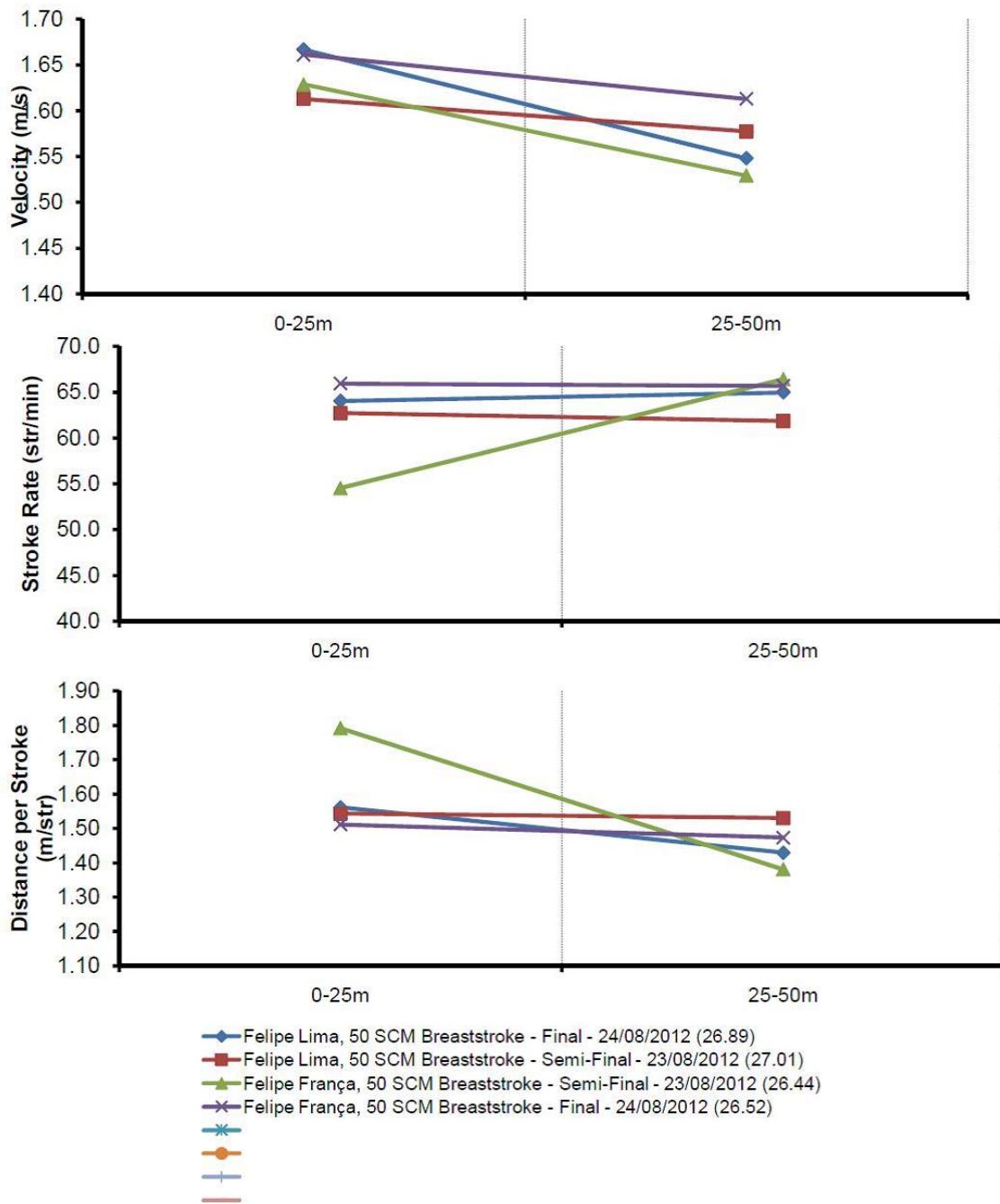
Em julho de 2013, os atletas Felipe Lima, Nicolas Oliveira, Manuela Lyrio, Carolina Bilich, Poliana Okimoto e Diogo Villarinho defenderam o Brasil no Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos realizado em Barcelona, na Espanha. Nas piscinas, Felipe conquistou a medalha de bronze na prova dos 200 metros peito, Nícolas foi finalista na prova de 200 metros livre e Manuela bateu o recorde sul-americano na prova dos 200 metros livre. No mar, Poliana foi a primeira mulher brasileira a conquistar uma medalha de ouro em campeonatos mundiais sagrando-se campeã mundial na prova dos 10 km, e ainda foi vice-campeã nos 5 km, ajudando o Brasil a conquistar o título inédito de campeão por equipes na competição de águas abertas, juntamente com o técnico Eduardo Santos do MTC.

Em agosto, Andressa Lima ainda participou do Campeonato Mundial Júnior, realizado em Dubai.



**Figura 10:** Felipe Lima, bronze nos 200m nado peito e Poliana Okimoto, campeã dos 10km, vice-campeã dos 5km e medalha de bronze nos 5km por equipes no Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos de Barcelona, 2013.

**Felipe Lima**  
**50 SCM Breaststroke - Final**  
Troféu José Finkel  
São Paulo/SESI  
24/08/2012



Prepared by Prof. Dr. Augusto Carvalho Barbosa

**Figura 11:** Exemplo de uma análise de prova realizado durante o Troféu José Finkel de natação, comparando o atleta do Minas com outros atletas de destaque.



**Figura 12:** Atletas do Minas Tênis Clube, representantes do Brasil nos Jogos Olímpicos de Londres, 2012 (De cima para baixo, da esquerda para a direita: Felipe Lima, Fabíola Molina e Nicolas Oliveira).

Além de atletas, é importante ressaltar também a participação de treinadores da equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016 em campeonatos internacionais pela Seleção Brasileira. Eduardo Almeida Santos esteve em Setúbal / Portugal, junto com o atleta Lucas Kanieski para o Pré-Olímpico de Águas Abertas. A treinadora Adriana Mitidieri acompanhou o atleta Diogo Vilarinho no Treinamento de altitude da Seleção Brasileira realizado no México e na Copa do Mundo Júnior de Águas Abertas, realizada no Canadá. Em 2013, o treinador Eduardo Santos participou da vitória inédita por equipes do Campeonato Mundial de Águas Abertas realizado em Barcelona.



**Figura 13:** Pódio dos 1500 metros nado livre masculino: 1º Lugar: Lucas Kaneski e 2º lugar: Marcos Ferrari, ambos da equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016.

## 2.2. 2ª FASE - CAPACITAÇÃO E TREINAMENTO DE CAMPO

**Meta:** Capacitar e promover o constante desenvolvimento dos profissionais envolvidos nas equipes de base e treinamento de alto rendimento.

**Indicador:** Números de Escolas de Profissionais do Esporte promovidas por ano e número de participação em eventos técnico-científicos.

**Resultado:** No período de vigência do Projeto foram realizadas 14 escolas de profissionais do esporte, sendo 06 no ano de 2012 e 08 no ano de 2013. Além das escolas uma semana de palestras e workshops foi realizada na VI Jornada Científica.

As escolas e a Jornada de 2013 foram custeadas por meio do convênio 776040/2012, “Informar para Formar o Atleta Olímpico”, assinado em dezembro de 2012 com o Ministério dos Esportes. Este convênio permitiu uma maior abrangência e qualidade na capacitação dos profissionais do esporte do Minas Tênis Clube.

No dia 13 de junho de 2012 foi realizada a primeira Escola de Profissionais do Esporte, que foi estendida aos Pais de atletas do MTC. A palestra O FUTURO QUE QUEREMOS - ALINHANDO CONSCIÊNCIA E AÇÕES foi ministrada pela Profa. Jayanti

Kirpalani, diretora da ONG internacional Bhrama Kumaris na Europa. Essa palestra foi também ministrada na Rio+20, no Rio de Janeiro.

No dia 30 de julho de 2012 foi realizada a segunda Escola de Profissionais do Esporte, ministrada pela professora Fernanda Fernandes Sobreira Corrêa, coordenadora do curso de pós-graduação em gestão educacional. A palestra foi intitulada: NOVOS CENÁRIOS, NOVAS TENDÊNCIAS: APRENDENDO A APRENDER EM UM MUNDO DE MUDANÇAS.



**Figura 14:** Palestra da Profa. Fernanda Sobreira aos profissionais do Clube.

No dia 27 de agosto de 2012 foi realizada a terceira Escola de Profissionais do Esporte. A mesma foi proferida pelo Dr. Frederico Porto, médico, psiquiatra, nutrólogo. O tema da palestra foi “*PERFORMANCE SOB PRESSÃO - O QUE ACONTEceu COM OS ATLETAS BRASILEIROS EM LONDRES 2012?*”, e teve como enfoque as questões psíquicas relativas ao rendimento esportivo.



**Figura 15:** Palestra do Dr. Frederico Porto, realizada no dia 27 de agosto.

No dia 05 de novembro de 2012, o ex-jogador de futebol Marques proferiu a palestra da quarta escola de profissionais do esporte do ano, juntamente com a escola de atletas com o tema “O SONHO É POSSÍVEL”.

A quinta escola de profissionais do esporte ocorreu no dia 19 de novembro de 2012, com uma palestra do Dr. Frederico Porto sobre o tema “PERFORMANCE SOB PRESSÃO: A CIÊNCIA DA FORÇA DE VONTADE”. O objetivo dessa palestra foi dar continuidade ao trabalho iniciado com a palestra do dia 27 de agosto.

A sexta e última escola de profissionais de 2012 foi um seminário interno das Gerências de Esporte, Educação e Saúde (que englobam todos os profissionais do esporte), denominado “ANÁLISE DA SITUAÇÃO DO ESPORTE NO MINAS TÊNIS CLUBE NO CENÁRIO NACIONAL E INTERNACIONAL”. O evento contou com apresentações de cada modalidade esportiva do Clube, assim como uma apresentação da área de cursos e uma apresentação da área da saúde esportiva.



**Figura 16:** Palestra do ex-jogador de futebol Marques.

O ano de 2013 teve início com um grande evento de capacitação, a VI Jornada Científica das Gerências de Esporte, Educação e Saúde do Minas Tênis Clube, “Da identificação ao Alto Rendimento: Um Entendimento Pleno das Ciências do Esporte”. Realizada entre os dias 28 de janeiro e 02 de fevereiro de 2013, contou 464 participantes em palestras, mesas redondas e workshops proferidos por palestrantes

entre dirigentes de entidades esportivas, pesquisadores e profissionais do esporte de nível nacional e internacional.

No dia 27 de fevereiro de 2013, às 19h30, foi realizada a Escola de Profissionais, Pais e Atletas tendo como palestrante a pedagoga Professora Fernanda Fernandes Sobreira Corrêa, com o tema “Esporte e a Escola: Como Conciliar a agenda dos atletas”.

A Escola de Profissionais, Pais e Atletas do dia 19 de março teve como palestrante o renomado psiquiatra Dr. Içami Tiba. Ele possui 30 livros publicados, entre eles “Quem Ama, Educa!”, “Disciplina: Limite na Medida Certa”, “Seja Feliz, Meu Filho” e “Ensinar Aprendendo: como superar os desafios do relacionamento professor-aluno em tempos de Globalização”. Na palestra, ele tratou sobre o tema "Pais e Educadores de Alta Performance".



**Figura 17:** Palestra do Dr. Içami Tiba.

No dia 25 de março foi realizada a Escola de Profissionais do Esporte com a presença do Prof. Dr. Antônio Carlos Gomes, doutor em Teoria e Metodologia da Educação Física e dos Esportes, renomado no Brasil pelo seu conhecimento sobre Treinamento Esportivo.

A Escola do dia 13 de maio teve como palestrante o Prof. Dr. Daniel Leite Portella, doutor na área da Ciências da Saúde na Universidade Estadual de Campinas, com ênfase em Fisiologia do Esporte e Treinamento Desportivo. A palestra abordou o seguinte tema: “Parâmetros para treinamento de jovens atletas, adequando as cargas de treino para cada faixa etária”.

A Escola de Profissionais do Esporte do dia 10 de junho sobre “Adaptações Fisiológicas ao treinamento Físico” contou com o palestrante Prof. Dr. Fernando Oliveira Catanho da Silva, doutor em Biologia Funcional e Molecular e Pós-Doutor em Metabolismo e Bioenergética também pela Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, Brasil.

Dr. Teuler de Oliveira Reis, psicólogo, psicanalista, escritor e pós-graduado em Temas Filosóficos pela UFMG, foi o palestrante convidado para a Escola de Profissionais, Pais e Atletas do dia 19 de junho. O tema abordado foi “Um olhar Interdisciplinar sobre a relação entre Pais, Atletas e técnicos”.



**Figura 18:** Palestra do Dr. Teuler Reis.

A Escola de Profissionais sobre “Treinamento de Força para a performance esportiva” do dia 05 de agosto contou com a fala do palestrante Prof. Dr. Mauro

Heleno Chagas, professor da Universidade Federal de Minas Gerais, doutor em Ciências do Esporte pela Universitaet Frankfurt am Main (Johann Wolfgang Goethe).



**Figura 19:** Palestra do Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas.

No dia 29 de agosto foi realizada a Escola de Profissionais, Pais e Atletas sobre “Interação entre fatores biológicos e culturais na determinação do comportamento Humano”, tendo como palestrante a Profa. Dra. Josefina Lucia Pimenta Lobato de Melo. Ela fez doutorado na UnB e sua tese resultou no livro intitulado “Antropologia do Amor: do Oriente ao Ocidente”.

Além das escolas de profissionais do esporte, é importante destacar também a qualificação dos profissionais da equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016 com a presença do treinador australiano Scott Volkers como *head coach* do time. Desde que chegou ao Minas Tênis Clube, têm sido realizadas reuniões mensais nas quais Scott apresenta assuntos relacionados ao treinamento, como técnica de nado, educativos para correção, processo pedagógico, dentre outros.

**Meta:** Disseminar os conhecimentos dos profissionais do Clube de cada Ciência Esportiva por meio de cursos, palestras, seminários, produção e publicação de documentos científicos.

**Indicador:** Número de participação anual como palestrantes em cursos, palestras e seminários, bem como número de publicações anuais em anais de eventos e periódicos.

**Resultado:** O técnico da equipe de ponta, Marcelo Vaccari, ministrou em São José dos Campos, a “Clínica de natação de alto rendimento”, realizada de 18 a 21 de julho de 2012, e o “Curso de natação”, na mesma cidade, no período de 19 a 21 de julho de 2012.



**Figura 20:** Folder dos cursos ministrados pelo Prof. Marcelo Vaccari, treinador da equipe de ponta do Minas Tênis Clube.

**Meta:** Promover aperfeiçoamento contínuo das áreas envolvidas no esporte.

**Indicador:** Número de participação anual em cursos, palestras e seminários.

**Resultado:** No período contemplado no presente relatório o preparador físico da Equipe FIAT-Minas participou em outubro do 35º Simpósio Internacional das Ciências do Esporte, realizado em São Paulo/SP. Este evento teve a participação de nomes renomados do treinamento esportivo do Brasil e do mundo.

**Meta:** Promover o intercâmbio técnico e tecnológico dos nadadores, comissão técnica e dirigentes envolvidos, nos melhores centros de formação e desenvolvimento de natação no Brasil e no mundo.

**Indicador:** Número de Benchmarkings realizados no Brasil e no Mundo.

**Resultado:** Foi realizado um *benchmarking* durante o período do Projeto.

Dos dias 07 a 25 de janeiro, a equipe realizou um *training camp* na Austrália, uma das principais referências na natação mundial, com participação de 12 atletas e 04 membros da comissão técnica. Os atletas e a comissão técnica puderam ver de perto como funciona um centro de referência, treinar com atletas de destaque mundial, conversar com técnicos e profissionais de renome. Além do treinamento diferenciado, o *training camp* teve como objetivo trazer a experiência e o aprendizado para a prática dos treinamentos diários no Minas Tênis Clube.



**Figura 21:** Equipe de atletas e comissão técnica que participaram do *training camp*.



**Figura 22:** Piscina onde foram realizados os treinamentos na cidade de Caloundra.



**Figura 23:** Piscina localizada no Centro Olímpico da cidade de Brisbane.



**Figura 24:** Preparação física academia no centro Olímpico na Cidade de Brisbane. OBS: Feedback visual com câmeras instaladas em todos os equipamentos de LPO. Facilita o aprendizado e correção do movimento.

### 3. METAS QUANTITATIVAS

**Meta:** Avaliar os 40 atletas contemplados no mínimo 02 vezes por ano;

**Indicador:** Número de atletas avaliados semestralmente.

**Resultado:** Todos os atletas já foram avaliados no período do presente relatório. Foram feitas avaliações antropométricas mensais, de força, de limiar de lactato e biomecânica (técnica de nado) periodicamente.

Todas essas avaliações são feitas com o objetivo de melhorar o controle da carga de treinamento e facilitar a prescrição do treinamento futuro.

**Meta:** Emitir relatórios de acompanhamento e controle de treinamento mensalmente;

**Indicador:** Número de relatórios emitidos mensalmente.

**Resultado:** Foi emitido 01 relatório de acompanhamento de treinamento por mês (ACOMTC), em um total de 13 meses, conforme modelo abaixo (figura 25).

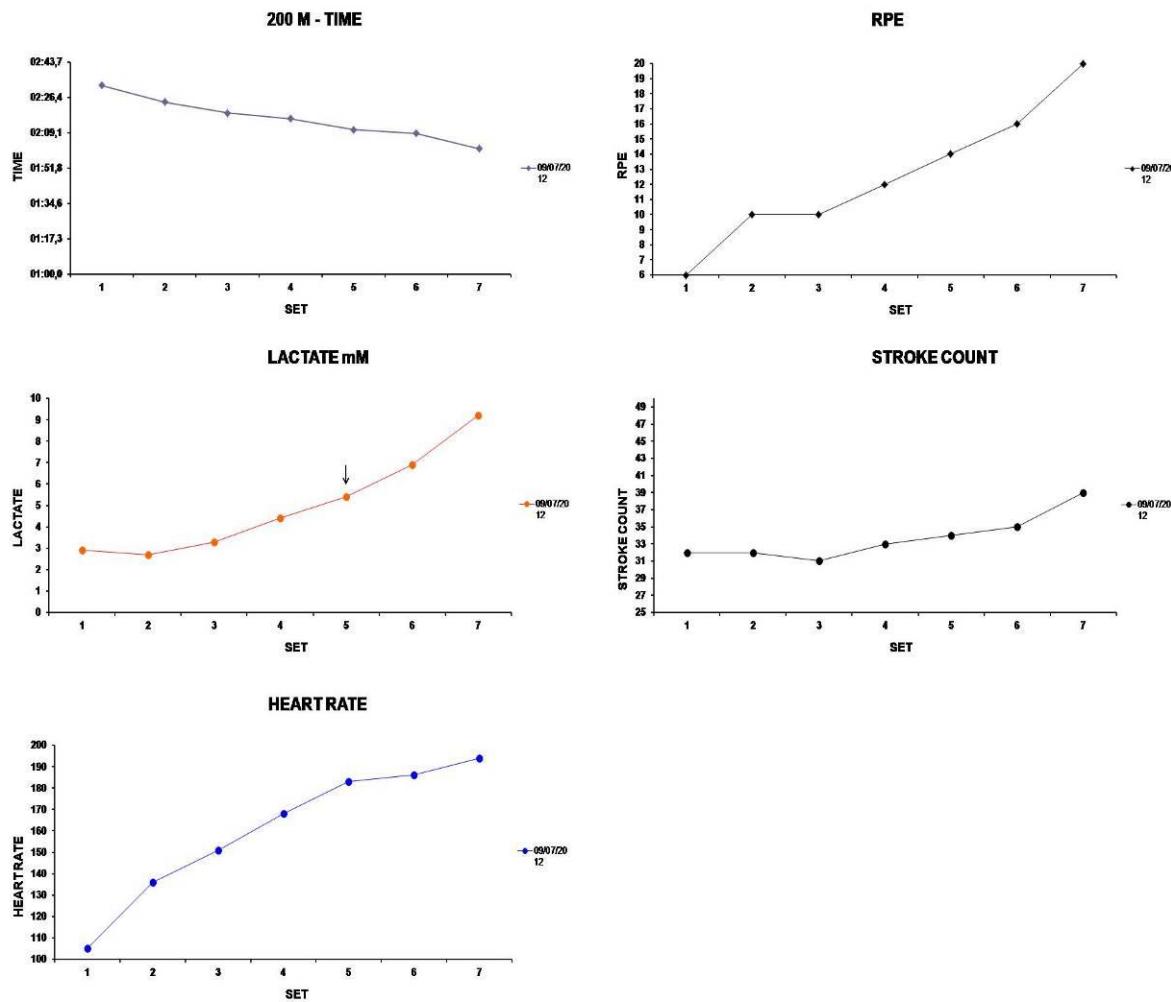
**Figura 25:** Modelo de relatório do Programa ACOMTC.

**Meta:** Realizar diariamente intervenções preventivas junto aos atletas.

**Indicador:** Número de intervenções realizadas mensalmente.

**Resultado:** Foram realizadas, no total, 118 intervenções preventivas no período do presente relatório, sendo 52 de junho a dezembro de 2012 e 66 de janeiro a setembro de 2013. As ações preventivas em forma de circuito de atividades com supervisão da fisioterapeuta são realizadas duas vezes por semana.

LACTATE THRESHOLD SÊNIOR - 7 X200m  
RAPHAEL MATTIOLI



**Figura 26:** Relatório da avaliação de limiar de lactato, realizada no dia 09 de julho de 2012, incluindo os dados de tempo, percepção de esforço, concentração de lactato, contagem do número de braçadas e frequência cardíaca.

**Meta:** Aumentar o número de atletas em condições de saúde para os treinamentos e competições (psicológicas, nutricionais, ortopédicas, clínicas, físicas e sociais) em relação ao ano de 2011;

**Indicador:** Número de atletas afastados anualmente.

**Resultado:** De junho de 2012 a setembro de 2013, 29 atletas foram afastados dos treinamentos por motivo de lesão.

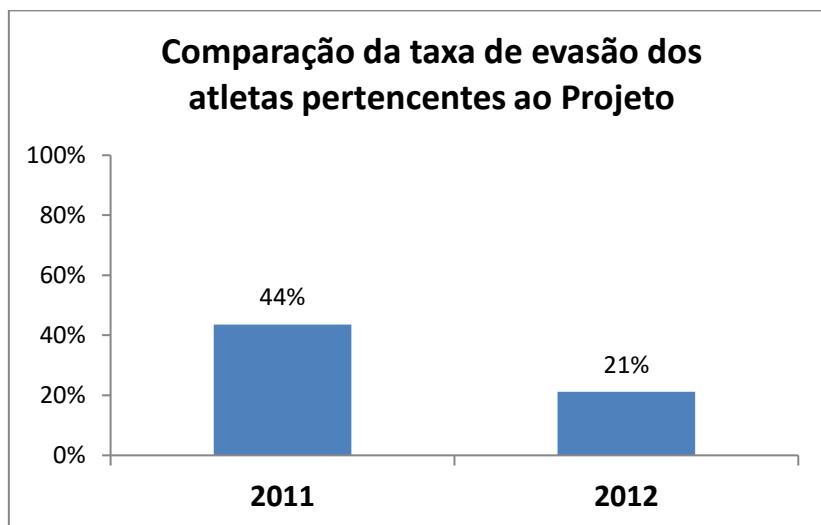
Entre junho e dezembro de 2012, 11 atletas foram afastados por curtos períodos (01 a 12 dias) dos treinos, com somente um caso de lesão com duração do afastamento superior a 30 dias. Entre janeiro e setembro de 2013, 18 atletas foram afastados dos treinamentos por períodos mais curtos (de 01 a 07 dias).

**Meta:** Reduzir o número de evasão de atletas por abandono precoce do esporte em relação ao ano de 2011.

**Indicador:** Número de evasões ocorridas anualmente comparados com o ano de 2011.

**Resultado:** Abaixo, o resultado percentual de evasões, relativo ao número total de atletas da equipe de ponta da natação nos anos de 2011 e 2012.

Até setembro de 2013 todos os atletas que iniciaram o ano ainda permanecem.



**Figura 27:** Comparação da taxa de evasão entre 2012 e 2011, dos atletas pertencentes ao Projeto.

**Meta:** Promover a participação de 2 atletas nos treinamentos e competições e na realização de seminários internos para atletas e profissionais envolvidos, com o objetivo de deixá-los mais próximos da realidade de um atleta de sucesso e, desta forma aprofundar o aprendizado.

**Indicador:** Número de seminários internos realizados anualmente.

**Resultado:** No período contemplado no presente relatório foram realizados 04 seminários internos.

O atleta olímpico Nicolas Oliveira participou em dezembro de 2012 como atleta convidado da Formatura do Curso Básico de Esportes do Clube. Ele foi homenageado pelos formandos do curso, que tinham idade de até 09 anos. No evento, o atleta contou um pouco de sua trajetória desde a formação esportiva até a carreira de atleta e os títulos conquistados. Em sua fala, destacou a importância do Minas Tênis Clube em sua carreira. Nicolas foi formado e se destacou como atleta no Clube.



**Figura 28:** Depoimento e recebimento de homenagem do atleta Nicolas Oliveira na formatura do Curso Básico de Esportes em dezembro de 2012.

Em março de 2013, Poliana Okimoto ressaltou a importância da questão disciplinar na carreira de um atleta de alto rendimento e contou um pouco das experiências vividas em competições nacionais e internacionais aos atletas de base do Minas Tênis Clube.

Em abril de 2013, a nadadora holandesa campeã olímpica Inge Dekker, que nadou o Troféu Maria Lenk pelo Minas Tênis Clube, deu uma palestra aos atletas das equipes de base da natação. Nela, a atleta falou sobre a sua trajetória como atleta e as suas conquistas, e fez uma demonstração da técnica dos estilos crawl e borboleta.

Felipe Lima, que representou o Brasil nos jogos olímpicos de Londres em 2012, também realizou uma palestra para os atletas das equipes de base sobre a sua trajetória e sua experiência em grandes competições.



**Figura 29:** Poliana Okimoto, campeã mundial em conversa com as atletas das categorias de base do MTC.



**Figura 30:** Demonstração da técnica dos nados crawl e borboleta pela atleta campeã olímpica Inge Dekker.



**Figura 31:** Palestra do atleta Felipe Lima para os atletas das categorias de base do Minas Tênis Clube.

**Meta:** Participar de aproximadamente 10 competições nacionais e 03 internacionais.

**Indicador:** Número de participações em competições nacionais e internacionais anualmente.

**Resultado:** A verba do projeto permitiu aos atletas da equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016 participarem, nos meses de junho a dezembro, de 16 competições nacionais e 01 internacional. Até setembro de 2013 foram 12 competições nacionais e 01 internacional.

#### **4. DIVULGAÇÃO DA LOGOMARCA DO GOVERNO FEDERAL, MINISTÉRIO DO ESPORTE E DA LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE**

No Parque Aquático do Minas Tênis Clube está afixada uma placa com a logomarca do Governo Federal, do Ministério do Esporte e do selo da lei de incentivo ao Esporte, conforme foto abaixo:



Placa da Lei de incentivo ao Esporte no parque Aquático Minas Tênis Clube

Além disso, espalhadas pelas dependências da Unidade I, onde é executado o Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016, existem 5 placas afixadas fazendo menção aos recursos recebidos pelo Minas Tênis através da Lei de Incentivo ao Esporte para o processo esportivo do Clube.



Placa da Lei de Incentivo ao Esporte no parque Aquático Minas Tênis Clube



Parque Aquático do Minas Tênis Clube

O Minas Tênis Clube, entendendo o papel imprescindível da Lei de Incentivo ao Esporte para a execução do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016, mesmo não previsto no Plano Básico de Divulgação da Identidade Visual, inseriu nos agasalhos e camisas de viagens dos atletas e comissão técnica, o selo da Lei de Incentivo ao Esporte conforme fotos abaixo:



Larissa Cieslak comemorando medalha no Troféu José Finkel, vestida com agasalho que tem o selo da Lei de Incentivo ao Esporte



Lucas Kaniesk, Juan Pereyra e Marcos Ferrari comemorando o Pódio no Troféu José Finkel, utilizando agasalho com o selo da Lei de Incentivo ao Esporte



Eduardo Almeida, Amauri Machado, Scott Volkers e Marcelo Vaccari, técnicos da equipe do Minas Tênis Clube, com agasalho que com o selo da Lei de Incentivo ao Esporte.



Tatiana Zago, vestida com agasalho e camisa de viagem da equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016, com o selo da Lei de Incentivo ao Esporte



Equipe do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016, incentivado pela Fiat Automóveis através da Lei de Incentivo ao Esporte



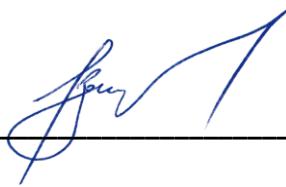
Poliana Okimoto, atleta do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016, campeão mundial de Águas Abertas

No site do Minas Tênis Clube, conforme prevê o plano básico de divulgação da Identidade Visual deste projeto tem um resumo do projeto em questão e as logomarcas do Governo Federal, Ministério do Esporte e o selo da Lei de Incentivo ao Esporte conforme link <http://minastenisclube.com.br/esportes/leis-de-incentivo/projetos-aprovados/> acessado às 10:40h do dia 19 de novembro de 2013.

## 5. CONCLUSÃO

Os recursos do Projeto Olímpico Natação Minas Tênis Clube Rio 2016 têm propiciado à equipe de natação do Minas Tênis Clube a conquista de grandes resultados, como recordes brasileiros e sul-americanos, participações olímpicas de expressão, e resultados da equipe em campeonatos, tanto em âmbito nacional quanto internacional. Entretanto, baseado em evidências científicas, o Clube entende que é necessário um trabalho de excelência de longo prazo para que atletas de alto rendimento atinjam o ápice de sua capacidade e, consequentemente o objetivo do Clube com o presente Projeto de alcance de bons resultados nas Olimpíadas Rio 2016. Este objetivo, somado aos resultados já obtidos, justifica a continuidade do Projeto.

Belo Horizonte, 19 de novembro de 2013.



---

**DIRIGENTE DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE:** SERGIO BRUNO ZECH COELHO