

## RELATÓRIO FINAL DE ATIVIDADE COMPETITIVA 2021

Iniciamos nossas atividades no dia 11 de janeiro, cumprindo os protocolos estabelecidos pelos órgãos, trabalhando com educativos para recuperação da sensibilidade em água, aumentando gradativamente a intensidade dos treinos, buscando o aperfeiçoamento de todos e os campeonatos.

Enviamos treinos físicos através das redes sociais para os atletas que optaram em ficar em casa durante o período da pandemia.

Os treinos em piscina pública foram, no início de março, suspensos por determinação dos órgãos municipais. Então, para não perdermos o ritmo, administramos treinamento funcional a todos os atletas, enviando-os através das redes sociais.

Na segunda semana de março conseguimos alugar uma piscina caseira (sem aquecimento) para treino e lá permanecemos durante o mês. Para os atletas que optaram em ficar em casa fizemos um trabalho de vídeo chamada e solicitamos fotos das atividades, afim de manter todos focados nos treinos.

No início de abril conseguimos locar a piscina do GEA, também sem aquecimento, uma alternativa para manter a equipe junta com a supervisão presencial dos técnicos.

Retornamos em 19 de abril para a piscina do CIEM, com limitação da capacidade de atletas por raia.

Em maio, fizemos uma tomada de tempo para averiguar o desempenho da equipe, o resultado foi satisfatório. Na segunda quinzena de maio o gás de aquecimento acabou e, novamente, ficamos sem piscina, pois com as madrugadas mais frias a água também resfriava muito.

Após inúmeras tentativas conseguimos, com a ajuda dos pais, alugar a piscina do Espaço Saúde, mantendo o foco no aperfeiçoamento dos estilos, visando competições.

Retornamos à piscina do CIEM em 14 de junho, sempre buscando aumentar o ritmo dos treinos. Em 27 de junho participamos do meeting regional de petiz a sênior em Bauru, obtendo ótimos resultados. Ainda em junho precisamos voltar para o Espaço Saúde, devido às baixas temperaturas no município.

No período de 14 a 18 de julho participamos do Paulistão de Inverno, no qual nossa atleta Julia Pavão se sagrou Campeã Paulista no nado peito em três provas (50, 100 e 200 m),





**ASSOCIAÇÃO AQUÁTICA DE ATIBAIA**  
CNPJ: 29.473.437/0001-24



conquistamos no total 28 medalhas, entre as categorias petiz a sênior. Excluindo a categoria mirim, a qual recebe medalha por participação. Entretanto, três de nossos atletas ficaram até a terceira posição.


De agosto a dezembro, os treinos foram intensificados, visando os campeonatos maiores de verão, os trabalhos foram realizados tanto dentro como fora d'água, iniciamos treinamento físico para categorias juvenil a sênior.

Novamente colhemos o fruto de nosso trabalho nos campeonatos Paulista, Brasileiro – com a conquista do vice-campeonato nacional pela atleta Julia Pavão na prova de 200 m nado peito na categoria júnior I - e Copa São Paulo, entre medalhas e pontuações no ranking paulista e brasileiro.

Os resultados, de modo geral, foram expressivos. Apesar de toda dificuldade, conseguimos manter os treinos equilibrados durante o ano, evitando a estagnação do corpo e perda do rendimento dos atletas, contamos também com o grande empenho dos pais dos atletas e da diretoria da equipe, a força de vontade dos atletas e a disposição dos técnicos.

Atibaia, 25 de fevereiro de 2022.

  
Wilson Rodrigues  
Presidente A3

  
Felipe Garcia Nunes  
Técnico A3