

INDICE DE FIGURAS

Fig. 1 – Síntese das diferentes categorias e técnicas de viragem encontradas nas provas de natação. (adaptado Vilas-Boas & Fernandes, 2003)	7
Fig.2 – Fase de aproximação à parede com a execução do último ciclo de braçada (adaptado de Haljand, 2002)	11
Fig.3 – Modelo de análise da fase “tempo de aproximação” nas viragens (adaptado de Sanders, 2001)	12
Fig.4 – Fase de rotação e contacto na parede. (adaptado de Haljand, 2002).	13
Fig.5 – Modelo de análise da fase “tempo de contacto” nas viragens (adaptado de Sanders, 2001)	14
Fig.6 – Fase de impulsão (adaptado de Haljand, 2002)	15
Fig.7 – Fase de deslize (adaptado de Haljand, 2002)	17
Fig.8 – Fase de Movimentos propulsivos – batimento de golfinho e alternado (adaptado de Haljand, 2002)	20
Fig.9 – Fase de rompimento da superfície da água (adaptado de Haljand, 2002)	22
Fig.10 – Modelo de análise da fase “tempo de saída” nas viragens (adaptado de Sanders, 2001)	23
Fig.11 – Fase de início do 1º ciclo de braçada após a viragem (adaptado de Haljand, 2002)	24

Fig.12 – Dinamómetro Manual	27
Fig.13 – Antropómetro de pontas rectas, adipómetro e fita métrica	27
Fig.14 – Avaliação da força isométrica máxima com o sensor de força e amplificador digital (FPN - 2004)	29
Fig.15 – Medição das pregas subcutâneas	32
Fig.16 – Medição do Diâmetro Bicristal com antropómetro de pontas rectas	34
Fig.17 – Avaliação da flexibilidade ao nível da articulação tibio-tarsica - Flexão plantar	35
Fig.18 – Avaliação da flexibilidade a nível da articulação escapulo-umeral – Flexão do ombro.	35
Fig.19 – Avaliação da flexibilidade ao nível do tronco – Extensão	37
Fig.20 – Avaliação da capacidade de deslize após impulsão na parede (FPN - 2004)	38
Fig.21 – Teste de flutuação vertical	38
Fig.22 – Sistema de filmagem da viragem	40