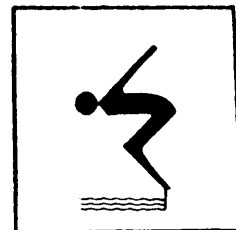


# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



(Filiada nas F. I. N. A., L. E. N. e U. P. M.)  
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA



## COMUNICADO OFICIAL Nº 20/88

Lisboa, 21 de Novembro de 1988

### 1- REGULAMENTOS DAS PROVAS NACIONAIS

#### Torneio Nacional de Cadetes

Rectificamos o ponto 6 desta Competição

#### 6- SÉRIES

Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrição.

### 2-RECORDES NACIONAIS Outubro 1988

Rectificamos o recorde dos 400m Estilos SEN/ABS em piscina de 50m, que por lapso saiu errado na nossa brochura acima referida.

400 E SEN/ABS 04.30,79 Rui Borges FPN 09/88 Seoul

### 3- HOMENAGEM A NADADORA TERESA FIGUEIRAS

A Direcção do F.C.Porto, vai promover uma homenagem à nadadora Teresa Figueiras, no decorrer de um jantar durante o qual lhe será entregue a Medalha de Mérito Desportivo do F.C.Porto.

O referido jantar, terá lugar pelas 20H00 do dia 26 do corrente mes de Novembro no Restaurante da Direcção do F.C.Porto, no Estádio das Antas, para o qual estão abertas inscrições na Secção de Natação do Clube, sendo o seu custo de Esc. 1 500\$00 por pessoa.

### 4- NOVOS CLUBES FILIADOS

Através da Associação de Natação do Porto foi aceite a filiação do Sporting Clube de Braga e da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Guimarães. Fela Associação de Natação de Coimbra, a filiação da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais.

### 5- ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

Relembramos a todas as Associações e Clubes filiados que organizem provas a necessidade de cumprirem escrupulosamente o que está estipulado no Parágrafo XIII do Regulamento Geral da FPN, em especial no que concerne ao envio dos resultados de acordo com a alínea c) do Artº 214.



6- TORNEIO DE POLO-AQUATICO DO CDUP - 17 e 18 de Dezembro de 1988

Por proposta do DTN Adjunto de Polo Aquático são seleccionados para integrar a Selecção Junior de Polo Aquático os seguintes jogadores:

Paulo Ferreira	CDUP	Rui Santos	CPPA/SEAGRAM
José Silva	CDUP	Helder Firmo	CPPA/SEAGRAM
Gonçalo Cruz	CDUP	Luis Sampaio	AEIST
Paulo Seabra	CDUP	José Matos	AEIST
João Neto	CDUP	Gilberto Lobo	SCS/PREBA
Samuel Felix	SAD	Francisco Rocha	CFB
Luis Corte Real	SAD		

Os jogadores de Lisboa sairão de Sta. Apolónia às 14H00 do dia 16 e regressarão às 20H00 do dia 18.

7- CAMPEONATOS INTERNACIONAIS DE GENEVE

A F.P.N. deliberou não se fazer representar ao nível de Selecção, pelo que a data fica em aberto e os clubes que estiverem interessados, devem com urgência contactar a FPN. A organização paga a estadia a seis nadadores e dois acompanhantes.

8- CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES DE 1989

Para o Campeonato da Europa de Juniores de 1989 a disputar em Leeds, Inglaterra de 27 a 30 de Julho, destinado a nadadores masculinos nascidos em 1972/73 e femininos em 1974/75, foram aprovados os seguintes tempos mínimos de participação, constantes da proposta do DTN:

	Masculinos		Femininos	
	1972	1973	1974	1975
50 L	24,7	25,0	28,0	28,3
100 L	54,8	55,8	1.00,5	1.01,5
200 L	1.59,0	2.01,0	2.11,0	2.13,0
400 L	4.15,0	4.17,0	4.34,0	4.38,0
1500L/800L	16.45,0	17.00,0	9.30,0	9.38,0
100 C	1.02,0	1.03,0	1.09,0	1.10,0
200 C	2.14,0	2.16,0	2.28,0	2.30,0
100 B	1.09,0	1.10,0	1.17,0	1.18,0
200 B	2.30,0	2.32,0	2.46,0	2.48,0
100 M	1.00,0	1.01,0	1.08,0	1.09,0
200 M	2.11,0	2.13,0	2.26,0	2.28,0
200 E	2.16,0	2.18,0	2.27,0	2.29,0
400 E	4.54,0	4.58,0	5.14,0	5.18,0

NOTA: Tempos a realizar em piscina de 50m.

## 9- CURSO DE II GRAU

### ORGANIZACAO

A organização e participação num Curso de Treinadores de II Grau pressupõe uma responsabilidade aumentada de ambas as partes.

Pretendendo tornar efectivo o rendimento a obter-se no curso em preparação, o Departamento Técnico vai implementar uma nova metodologia de preparação de candidatos para a frequência ao curso.

Assim pretende-se:

1- Abrir as inscrições provisórias e seleccionar os candidatos que reúnem as condições para a frequência do curso.

2- Fazer chegar aos candidatos seleccionados, a informação da Bibliografia que os Prelectores considerem de leitura e estudo fundamental, para uma aquisição de conhecimentos necessários à função de treinador do II Grau.

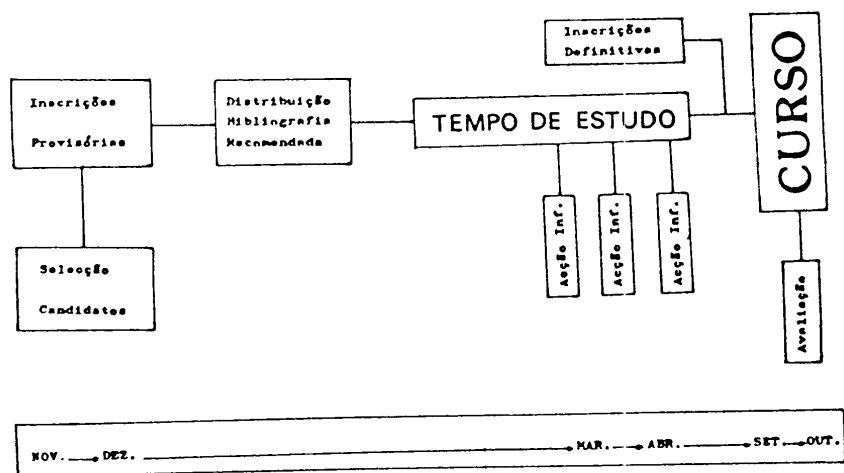
3- Organizar em fins de semana e em diferentes locais, concentrações dos candidatos para assistirem a prelecções que, não só venham esclarecer sobre a referida Bibliografia, como igualmente, responder a dúvidas levantadas pelo estudo.

4- Abrir as inscrições definitivas conforme os requisitos regulamentares.

5- Fazer chegar com a devida antecedência o Manual do Curso aos candidatos, por forma a tomarem conhecimento com o texto fundamental do curso.

6- Concentração para o curso em data e local definidos em Comunicado que o anunciará.

7- Avaliação final do curso.



CURSO TREINADORES do II GRAU

## INSCRIÇÕES PROVISÓRIAS

Abre-se até ao dia 11 de Dezembro de 1988, as inscrições provisórias dos candidatos interessados em frequentar o curso de II Grau.

São condições necessárias à frequência do referido curso as seguintes:

a) Terem sido aprovados no curso de III Grau e exercido a actividade pelo menos 3 anos seguintes a essa aprovação.

b) Encontrarem-se ao serviço de qualquer colectividade na actividade específica da nataçào.

c) Serem propostos aos cursos pelas colectividades onde exerçam a sua actividade.

d) Terem, durante o período compreendido entre o final do curso de III Grau e a sua candidatura, frequentado as acções de reciclagem organizadas pela FPN, ou outras iniciativas, reconhecidas pela FPN, fazendo para tal prova documental.

O plano de estudo e a carga horária do curso, são os que se publicam no presente comunicado e que constam no Regulamento dos cursos desta F.P.N..

## CURSO DE TREINADORES DO II GRAU

### I- Duração do curso

O curso tem um carácter técnico-prático com uma duração total de 100 horas distribuídas em aulas de 110 e 50 minutos de duração.

### II- Matérias do curso

1. O curso é distribuído pelos seguintes temas com a respectiva carga horária:

Psicologia Desportiva	3 horas
Hidrodinâmica	8 "
Preparação Física	14 "
Metodologia Específica	20 "
Metodologia Geral	14 "
Análise Técnica	10 "
Fundamentos da Motricidade	3 "
Dietética Desportiva	3 "
Biologia Desportiva	12 "
Primeiros Socorros	4 "

## 2. Conteúdo dos temas

É o seguinte o conteúdo definido para cada matéria:

### PSICOLOGIA DESPORTIVA

1. Fundamentos psicológicos da preparação Física
  - 1.1 Personalidade e prestação
  - 1.2 Motivação e níveis de aspiração
  - 1.3 A ansiedade em desporto
2. Preparação psicológica para a competição:
  - 2.1 Características do estado pré-competitivo
  - 2.2 Meios para reduzir os estados emocionais
3. Características psicológicas da vitória e da derrota

### FUNDAMENTOS DA MOTRICIDADE

Particularidades psicológicas do adolescente

1. Significado do período da adolescência
2. Reestruturação anatomo-fisiológica do organismo da adolescência
3. Diferentes teorias acerca da crise da adolescência
4. A nova formação da personalidade
5. Relações entre adolescente e o adulto
6. Relação entre o adolescente e os colegas e companheiros de equipa
7. Importância da actividade física para o adolescente

### METODOLOGIA GERAL DO TREINO

1. Estrutura e função do T.D.
  - 1.1 A função dos períodos de treino
  - 1.2 Estrutura e função dos micro-ciclos de treino
  - 1.3 Função da preparação física geral
  - 1.4 Os diferentes meios de treino no processo de treino
2. Bases e métodos do Treino de Resistência
3. Bases e métodos do Treino de Força
4. Bases e métodos do Treino de Velocidade
5. Bases e métodos do treino de Flexibilidade
6. A recuperação no processo de treino
7. O planeamento das competições
8. O planeamento e periodizações do treino

## 9. O dossier de treino

### BIOMECANICA

Hidrodinâmica aplicada às técnicas de nadar

1. Força ascensional
2. Leis da Física e a capacidade propulsiva
3. A importância da orientação dos segmentos e a velocidade de deslocação
4. A função das pernas na propulsão
5. Formas de redução da resistência frontal

### METODOLOGIA ESPECIFICA DA NATAÇÃO

Juvenis e Juniores

1. A especificidade do treino em natação
  - 1.1 Natureza do esforço nas provas de natação
    - 1.1.1 Caracterização das várias distâncias
2. O treino específico nas várias técnicas
  - 2.1 O treino de crol
  - 2.2 O treino em costas
  - 2.3 O treino em bruços
  - 2.4 O treino em mariposa
  - 2.5 O treino de estilos
3. A preparação directa às competições (Papering)
4. A participação em competições
  - 4.1 O aquecimento
  - 4.2 A estratégia de condução das provas
  - 4.3 A recuperação
5. O planeamento e periodizações
  - o quadro competitivo
  - a relação treino geral e específico
  - a relação treino de água e fora de água
  - os ciclos de treino

### O TREINO FORA DE ÁGUA

Métodos e efeitos do treino com sobrecarga

1. Construção de programas para o treino
  - isotónico
  - isocinético
  - pliométrico
2. Efeitos de treino
  - 2.1 Hipertrofia
  - 2.2 Alterações bioquímicas
  - 2.3 Alterações na flexibilidade

3. A importância da força muscular para o velocista, meio - fundista e fundista
4. O treino de força para nadadores
5. A importância da velocidade na realização dos exercícios
6. Avaliação dos níveis de força adquiridos

### ANALISE DAS TÉCNICAS

Modelos de análise das técnicas

Os modelos técnicos de avaliar as técnicas de nadar

1. O modelo lógico
  - 1.1 O objectivo geral
  - 1.2 Requisitos e orientações
  - 1.3 Actividades básicas
2. O modelo formal
  - 2.1 A amplitude óptima e as características numéricas
  - 2.2 Parâmetros e trajectórias observáveis graficamente
  - 2.3 Dados matemáticos

### BIOLOGIA DESPORTIVA

1. Os processos de produção da energia
  - 1.1 Aplicação dos conceitos de energia
  - 1.2 O processo contínuo de energia
2. O processo de transporte do oxigénio - respiração e circulação
  - 2.1 Trocas gasosas
  - 2.2 Transporte dos gases pelo sangue
  - 2.3 O sistema de transporte do oxigénio
3. O processo de recuperação
  - 3.1 Recuperação das reservas de fosfogénio e glicogénio no músculo
  - 3.2 Mioglobina
  - 3.3 Eliminação do ácido láctico dos músculos e do sangue
4. Conceitos neuro-musculares aplicados ao desporto
  - 4.1 O sistema nervoso
    - 4.1.1 Estrutura do sistema nervoso
  - 4.2 O controlo do movimento

### ALIMENTAÇÃO

Dietética do desportista de competição

1. Princípios alimentares relacionados com as várias especialidades do nadador

2. A digestão e o processo de absorção
3. Metabolismo e alimentação
  - 3.1 Aspectos quantitativos
  - 3.2 Aspectos qualitativos
4. Alimentação e competição
  - 4.1 Antes da competição
  - 4.2 Imediatamente antes da competição
  - 4.3 Durante a competição
  - 4.4 Após a competição

#### PRIMEIROS SOCORROS E ASPECTOS MÉDICOS DE NATACAO

Lesões típicas em Natação

- Componentes do tratamento e prevenção de lesões em Natação

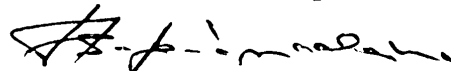
#### AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS

A avaliação será dividida em duas partes: um teste escrito e um trabalho com uma prova oral.

- Teste escrito que será composto pelas áreas que compõem o plano de curso com a duração máxima de três horas.
- Um trabalho escrito com prova oral em que os candidatos deverão desenvolver um tema escolhido por sorteio e que visará a organização prática das questões relacionadas com a metodologia do treino e respectivo planeamento.  
O trabalho será avaliado em sistema de Mesa Redonda sendo atribuída uma classificação individual a cada elemento do grupo de trabalho.

As condições de aprovação e de reprobagem são as que constam neste regulamento.

Pela Direcção da FPN  
O Secretário Adjunto

  
F. A. Sajara Madeira