

	Federação Portuguesa de Natação				<i>Data</i> 00 /01/25
					<i>Nº</i> 06/00
	CIRCULAR				

DISTRIBUIÇÃO: Associações Distritais

ASSUNTO: Programa Pré - Junior

Na sequência da reunião realizada com as Associações Distritais, no âmbito do programa pré - junior, juntamos em anexo o documento orientador, relativo às jornadas de avaliação / prescrição técnica e condicional.

Pela Direcção da FPN
O Vice Presidente

Gabriel Santos

ADVERSÁRIO EM DESPORTO É UM PARCEIRO NA COMPETIÇÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
Moradia do Complexo do Jamor-Estrada da Costa 1495-688 Cruz Quebrada-Dafundo; Tel: (01) 415 81 90; Fax: (01) 415 81 99

JORNADAS DE AVALIAÇÃO/PRESCRIÇÃO TÉCNICA E CONDICIONAL

Documento Orientador

1. Introdução

As Jornadas de Avaliação/Prescrição Técnica e Condicional (JAPTC) enquadram-se numa nova filosofia de apoio aos nadadores do escalão Pré-Júnior.

Durante a reunião para apresentação/esclarecimento do Programa Pré-Júnior 2000, no qual se incluem as JACTP, foi solicitado ao Departamento Técnico da Natação Pura, pelas Associações Distritais, a elaboração de um documento orientador para operacionalização destas jornadas, o qual passamos a apresentar.

2. Avaliação

2.1. Introdução

As JACTP têm como principais objectivos complementar o treino técnico e físico realizado em cada clube, e proporcionar momentos de treino conjunto e convívio entre nadadores dos vários clubes de cada associação.

2.2. Avaliação Técnica

Observação e análise de 2 técnicas (no mínimo) e das respectivas partidas e viragens.

Esta observação deverá ser diferida e, sempre que possível, através de imagens subaquáticas. Os nadadores deverão ser analisados a intensidades elevadas.

2.3. Avaliação Física

Realização do teste T30 para determinação das capacidades aeróbias dos nadadores.

Realização de 4x25m (1 cada técnica) I=3' para determinação dos níveis de velocidade de cada nadador.

2.4. Avaliação morfológica

Determinação de: altura, envergadura e peso de cada nadador.

2.5. Ficha do nadador

No início do estágio cada nadador deverá preencher a ficha que enviamos em anexo.

3. Vários

Com base nos dados do T30, deverá ser realizada uma tarefa aeróbia, com intensidades adequadas a cada nadador (ex: 20x100m I=15”)

Sempre que uma Associação tiver meios que lhe permitam realizar um maior número de avaliações, deverá apresentá-las no projecto, para análise do Departamento Técnico da FPN.

Cada JACTP deverá ter a participação de um alargado número de treinadores com nadadores participantes.

Caberá a cada Director Técnico Regional a responsabilidade de organizar as respectivas jornadas. Sempre que surgirem dificuldades, o Departamento Técnico da FPN colaborará activamente na organização das mesmas.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

(Filiada nas F. I. N. A., L. E. N., C. O. M. E. N. e C. O. L. A. N.)

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

Às

Associações Distritais

Junta-se em anexo a “ficha de nadador” que, por lapso, não foi incluída na nossa circular nº 06/2000.

Custódia Cor a
Secretária Permanente

Lisboa, 02 de Fevereiro 2000



FICHA DO NADADOR

Nome: _____

Data de nascimento: _____ Telefone: _____

Morada: _____

Clube: _____ da Associação de _____

QUESTIONÁRIO

1. Com que idade aprendes-te a nadar? _____
2. Que idade tinhas na tua primeira participação numa prova: não oficial: _____ . Oficial: _____
3. Qual o número de anos de treino? _____
4. Nesta época, qual o número máximo de treinos por semana? _____
5. Em média, quantos metros treinas por, sessão: _____ . Semana: _____
6. Em média, quantas sessões de treino de força realizas por semana: _____
7. Indica as tuas duas melhores provas, e os respectivos melhores tempos:
- _____
- _____
8. Quais são os teus melhores tempos nas seguintes provas:
400 L: _____
800/1500L: _____
200 E: _____
400 E: _____
9. Já estiveste alguma vez lesionado(a)? _____ . Onde? _____
Quantas vezes? _____ . Em média, quanto tempo demorou a curar? _____
10. Apresenta outras informações que consideres úteis.

Data: ____ / ____ / ____