

	Federação Portuguesa de Natação					<i>Data</i>
						99/02/03
	COMUNICADO					Nº02/99

1 - TAÇA DO MUNDO DE PARIS (25M) 20/21 FEV 1999

Para esta competição e sob proposta do DTN, foram seleccionados os seguintes nadadores

MASC

Alexandre Gonçalves (CNM)
 André Dias (FCP)
 Bruno Gaspar (FCP)
 José Couto (SCP)
 Nuno Laurentino (SAD)
 Pedro Ferreira (SCP)
 Ricardo Santos (SFUAP)
 Simão Morgado (CNA)

FEM

A.Marta Resendes (SCP)
 Patricia Silva (CNAc)
 Raquel Felgueiras (SCB)

Treinadores: José Manuel Borges (SCB)
 Filipe Coelho (CNA)

Fisioterapeuta: Maria João Gomes (SAD)
 Coordenador Técnico: Francisco Alves (FPN)
 Chefe de Delegação: Custódia Corôa

PLANO DE VIAGEM:

99/02/19- Partida de Lisboa às 08.00, TP 5400 (Concentração Aeroporto: 06.30)
 99/02/19- Partida do Porto às 08.40, TP 5432 (Concentração no Aeroporto: 07.00)

99/02/22- Chegada a Lisboa às 13.30, TP 5403
 99/02/22- Chegada ao Porto às 13.25, TP 5433

Os atletas de Coimbra partem de e regressam ao Porto.

2 - 1st LUXEMBOURG EURO MEET - (50M) 29/31JAN99
(Participaram 6 países e 30 clubes)

Resultados dos nadadores portugueses

99/01/29						
1500L	1° (4)	João Coelho	16.09,52			
400E	1ª (11)	Joana Guerra	05.09,44	(32,63-01.10,49)		
	5ª	Rita Correia	05.22,84	(35,52-01.17,01)		
200M	2ª (6)	Luisa Fonseca	02.25,98	(32,61-01.09,96)		
	1°(12)	Paulo Franco	02.12,55	(29,42-01.03,07)		
	7°	Rui Cortes	02.18,83	(29,34-01.03,45)		
99/01/30						
400 L	1° (13)	João Coelho	04.10,28	(28,76-01.00,30-02.04,64)		
	2°	Paulo Franco	04.14,40	(29,06-01.00,93-02.05,35)		
	7°	João Costa	04.26,50	(29,60-01.01,68-02.08,45)		
200 E	2ª (14)	Joana Guerra	02.27,38	(32,28)		
			02.19,11	(32,56) Elim.		
100 C	2°(12)	Eugénio Costa	01.01,23	(29,73)		
			01.01,81	(29,94) Elim.		
	8°	Sílvio Neves	01.04,63	(31,16)		
200 B	1°(12)	Helder Lopes	01.04,21	(31,47) Elim.		
			02.28,89	(33,42-01.11,64)		
	5ª(15)	Rita Catarino	02.29,99	(32,85-01.10,34) Elim.		
			02.47,40	(36,77-01.19,98)		
			02.48,70	(36,97-01.20,28) Elim.		
7ª	Rita Correia	02.47,65	(39,27-01.22,98)			
100 L	4° (25)	Ricardo Coxo	02.48,81	(38,24-01.22,36) Elim.		
			00.54,53	(26,53)		
			00.54,40	(26,33) Elim.		
			00.54,97	(26,26)		
			00.55,08	(26,31) Elim.		
99/01/31						
200 L	4°(20)	Paulo Franco	02.01,21	(28,05-00.59,18)		
			02.02,75	(28,65-00.59,92) Elim.		
100 B	12°	João Costa	02.06,10	(29,64-01.01,94)		
			3ª (17)	Rita Catarino	01.16,27	(36,27)
					01.18,37	(34,90) Elim.
100 B	9ª	Joana Guerra	01.19,98	(37,42)		
			15ª	Rita Correia	01.22,86	(39,27)
					1° (11)	Helder Santos
200 C	1° (8)	Eugénio Costa	01.08,65	(32,42) Elim.		
			02.10,31	(30,25-01.03,36)		
			02.15,57	(31,48-01.05,72) Elim.		
			3°	Sílvio Neves	02.16,58	(31,55-01.05,57)
			02.16,86	(32,07-01.06,59) Elim.		
100 M	2ª (10)	Luisa Fonseca	01.05,93	(31,11)		
			01.07,04	(31,60) Elim.		
	1° (22)	Ricardo Coxo	00.58,54	(27,24)		
			00.59,29	(27,90) Elim.		
			3°	Filipe Custódio	00.59,13	(27,43)
	7°	Rui Cortes	00.59,95	(27,96) Elim.		
			00.59,96	(29,33)		
50 L	2° (23)	Ricardo Coxo	00.59,68	(27,70) Elim.		
			00.25,00			
			00.25,45	Elim.		
	4°	Filipe Custódio	00.25,25			
			00.25,74	Elim.		
Class.Geral: 5° POR		19477 pts.				

3 - MULTINATIONS - ISTAMBUL (M-81/82, F-83/84) 3/4 ABRIL 99

Informam-se os clubes com nadadores que possam vir a ser seleccionados para a competição acima referida, que todos os elementos dessa Selecção terão que ser portadores de passaporte. Em virtude de ser necessário visto para a Turquia, todos os passaportes deverão ser entregues na Secretaria da FPN até ao dia 17 de Março impreterivelmente.

4 - CALENDÁRIO OFICIAL DE PROVAS 98/99 - NATAÇÃO PURA

a) Foram aprovados os seguintes Regulamentos:

99/02/06-07	ADM	Torneio Regional de Inverno	Madeira	325
99/02/07	ANDS	Prova de Apuramento	Chamusca	323
99/03/21	AREPA	Torneio de Natação Associação R. Porto Alto	Samora Correia	324

b) Alteração de data

99/04/17	CNAc	Torneio do CNAc	Celas	101
99/04/24	ANC	Festival da Primavera	Lousã	100

5 - NOVAS FILIAÇÕES

Em reunião de Direcção de 99/01/26, foi aprovada a filiação do "Serviço Social dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Penafiel" através da ANNP.

6 - RECORDES HOMOGADOS

Piscina de 25metros

16/01/99	100 L SEN/ABS	00.50,09	Nuno Laurentino	SAD	Funchal
	50 C ABS	00.25,31	Nuno Laurentino	SAD	Funchal
17/01/99	100 M SEN/ABS	00.54,67	Nuno Laurentino	SAD	Funchal
	200 E G2	02.29,09	Paula Silva	FCP	Estoril
	200 E G1	02.26,27	Bárbara Ferreira	LSC	Estoril
	100 M JUN	00.57,44	Ricardo Coxo	SFUAP	Estoril

7 - EQUIVALÊNCIAS

IV Grau	III Grau
Beatriz Gomes Barreto	Paulo Frischknecht
António Serraventoso	Miguel Frischknecht
	José Rosa Freitas
	Filipe Coelho
	Ricardo Aguiar
	Rui Sardinha
	Ana Adelaide Sousa Lopes
	Ana Margarida Sousa Lopes de Oliveira
	Ana Cristina Teixeira dos Santos
	Nuno Franco
	Duarte Mendonça

8 - CURSO DE MONITORES - ANL 98

APTOS

Bruno Simplicio	Patrícia Sousa
Cláudia Martins	Ricardo Cardeira
Cláudia Silva	Rui Caetano
Helder Alves	Sara Gama
Maria Inês Resende	Sónia Teixeira
Mariana Silva	Tito Ramalho
Nuno Fialho	

9 - ESCOLA SUPERIOR DO DESPORTO DE RIO MAIOR

Informações em anexo sobre o Plano de Actividades desta Escola para 1999.

10 - CURSO LORD - FORMAÇÃO AVANÇADA EM TREINO DESPORTIVO

Informação em anexo.

Pela Direcção da FPN



Custódia Corôa
Secretária Permanente

Nome: _____
Morada _____
Telefone _____
Local de trabalho _____
Profissão _____
Modalidade desportiva _____
Junto envio cheque nº _____ Banco _____
Participação: 1º Admissão _____ (1500 Esc.)
Na quantia de _____
Nota: Esta ficha pode ser fotocopiada para outras inscrições.

"NOVOS DESENVOLVIMENTOS NA SUPLEMENTAÇÃO EM CREATINA MONOHIDRATO PARA ATLETAS"
Por Dr. Paul Greenhaff

FORMAÇÃO AVANÇADA EM TREINO DESPORTIVO
CURSOS LORD NUTRIÇÃO NO DESPORTO DE COMPETIÇÃO
27 de Fevereiro de 1999 às 9.30 hrs

Nº _____

**NOVOS DESENVOLVIMENTOS NA
SUPLEMENTAÇÃO EM CREATINA
MONOHIDRATO PARA ATLETAS**
Por Dr. Paul Greenhaff
(Tradução paralela em Português)

O Dr. Paul Greenhaff conduzirá uma palestra no Porto, dia 26 de Fevereiro, sexta-feira às 14.30 hrs, no Instituto Superior da Maia (ISMAI) e em Lisboa, dia 27 de Fevereiro, sábado, na Faculdade de Motricidade Humana (FMH).

O Dr. Greenhaff falará sobre as últimas descobertas que constam no seu artigo intitulado "Stimulatory Effect of insulin on Creatine Accumulation in Human Skeletal Muscle" - Am. J. Physiol. 275 (Metabolismo Endócrino 38): E974-E979, 1998. Na sua apresentação focará a necessidade de existirem diferentes fórmulas de Creatina, nos estágios de carga e manutenção, para a sua máxima assimilação.

Sendo o Dr. Greenhaff um dos principais investigadores no estudo da aplicação da Creatina Monohidrato em atletas, publicou e contribuiu para a publicação de mais de 50 artigos que abordam temas desde o metabolismo muscular até à fisiologia do exercício físico intenso.

O Dr. Paul Greenhaff tem 39 anos de idade, em 1984 obteve o seu Bacharelato em Fisiologia / Performance Humana, na Universidade de Salford. Em 1989 concluiu a sua Licenciatura em Ciências da Medicina, na Universidade de Aberdeen. Após a sua graduação na referida Universidade, o Dr. Greenhaff recebeu as seguintes bolsas de estudo:

University of Aberdeen 1987-1988

Department of Comparative Physiology, 1988-1989

Karolinska Institute 1989-1991

Em 1991, o Dr. Paul Greenhaff, ingressou na Universidade de Nottingham, onde permanece actualmente.

**FORMAÇÃO AVANÇADA
EM
TREINO DESPORTIVO**

CURSOS - LORD

NUTRIÇÃO NO DESPORTO DE COMPETIÇÃO
27 de Fevereiro de 1999 às 9.30 hrs

**"NOVOS DESENVOLVIMENTOS NA
SUPLEMENTAÇÃO EM CREATINA
MONOHIDRATO PARA ATLETAS"**
Por Dr. Paul Greenhaff
(Tradução paralela em Português)

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA
LABORATÓRIO DE OPTIMIZAÇÃO DE
RENDIMENTO DESPORTIVO (LORD)

Patrocinado por:

ANEID
PRODUTOS FARMACÊUTICOS, Lda.
RUA DO ALCAIDE, Nº 2
2750 CASCAIS

Tel: 01/4821451
Fax: 01/4836946
<http://www.aneid.pt>

O Laboratório de Optimização do Rendimento Desportivo, iniciou em 1986, um conjunto de cursos que se entendeu designar por Formação Avançada em Treino Desportivo. Pretendemos desta forma contribuir para uma formação diferenciada, fora do contexto curricular universitário tradicional e proporcionar aos técnicos portugueses o contacto com especialistas de real craveira internacional e que, para além da componente Científica comportam a componente prática, com provas dadas no âmbito da intervenção no terreno.

Fundada em 1996 ANEID, Lda. fornece Creatina Lode (Creatina Monohidrato 700 mg. Comp.) para várias equipas de desporto e atletas. ANEID, Lda. foca a importância distintiva nas dosagens de carga e manutenção.

Para mais informações ligue para ANEID, Lda.
Telf. 482 14 51 – Fax. 483 69 46

Como se inscrever:

O custo da inscrição é de 1500\$00 (mil e quinhentos escudos), o que inclui documentação de apoio, diploma de participação e café.

As inscrições são limitadas ao número máximo de 150 participantes, aceites por ordem de chegada. Para se inscrever, preencha o cupão anexo e envie para a morada indicada.

NOVOS DESENVOLVIMENTOS NA SUPLEMENTAÇÃO EM CREATINA MONOHIDRATO PARA ATLETAS

Por Dr. Paul Greenhaff
(Tradução paralela em Português)

Sábado, 27 de Fevereiro de 1999, às 9.30 hrs

Curso básico

09.00: Inscrição

09.30: Introdução do Prof. Gomes Pereira

09.40: Palestra do Dr. Paul Greenhaff

11.00: Pausa para café

11.15: Continuação da palestra

13.00: FIM

CURSOS - LORD

Consulte a nossa página na Internet:

www.fmh.utl.pt

ANEID, Lda.

Consulte a nossa página na Internet:

www.aneid.pt

CURSOS - LORD
NUTRIÇÃO NO DESPORTO DE COMPETIÇÃO
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA
ESTRADA DA COSTA - CRUZ QUEBRADA
1499 Lisboa Codex

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

RUA JOSÉ PEDRO INÉS CANADAS, LOTE 1, R/C
2040-326 RIO MAIOR

TELEPHONE: 043-999280/1 FAX: 043-999289

E-MAIL: esdrimaior@mail.telepac.pt

HOME PAGE: <http://www.ipsantarem.pt>



AGARRA ESTA OPORTUNIDADE !!!

Condições de Acesso

Pré-requisitos :

Provas Físicas - válidas para todos os cursos de Educação Física e de Ciências de Desporto; a realizar durante o mês de Março 1999, na ESDRM ou qualquer outra escola superior de educação física e/ou desporto.

Aptidão Funcional - inspecção médica

Disciplinas específicas (1^o ano):

Biologia
Matemática (**)
Psicologia (**)

(**) - disciplinas em alternativa, submetidas a aprovação do Ministério da Educação, para a candidatura de acesso ao ensino superior de 1999/2000



O INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM OFERECE-TE
FORMAÇÃO SUPERIOR PARA EXERCERES UMA PROFISSÃO
DINÂMICA E COM FUTURO ATRAVÉS DA

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

Licenciatura(*) e Bacharelato em DESPORTO,
nas variantes de:

ANIMAÇÃO DESPORTIVA, RECREAÇÃO E LAZER

SAIDAS PROFISSIONAIS :

Animação Desportiva - Empresas e Autarquias
Actividades de Ar Livre e Natureza
Programas de Animação Desportiva e Lazer
Direcção Técnica na Animação Desportiva e Turismo

CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE

SAIDAS PROFISSIONAIS :

Exercício e Saúde - Ginásios e Autarquias
Programas de Condição Física (jovens, adultos e seniores)
Recuperação da Condição Física
Direcção Técnica de Ginásios

TREINO DESPORTIVO DE ALTO RENDIMENTO

Opção:

Futebol/Basquetebol/Andebol/Voleibol/Atletismo
Natação/Ginástica/Outras modalidades

SAIDAS PROFISSIONAIS :

Formação Desportiva - Clubes e Autarquias
Programas de Desenvolvimento Desportivo
Treinador Desportivo (jovens e Alta-competição)
Direcção Técnica Desportiva

(*) submetida a aprovação do Ministério da Educação



**Licenciatura(*) e Bacharelato em
DESPORTO, VARIANTE
de CONDIÇÃO
FÍSICA e SAÚDE**

Engloba as actividades:

Musculação, Cardiofitness,
Stretching, Aeróbica, Step, Slide,
Hidroginástica, Localizada e outras...

1º ANO

Anatomofisiologia (A)
Biomecânica (S)
Desenvolvimento e Adaptação Motora (S)
Antropologia e História do Corpo (S)

Estatística (S)
Informática (S)
Sistemática do Desporto I (A)
Condição Física I (A)

2º ANO

Biologia do Esforço (S)
Nutrição e Exercício (S)
Pedagogia do Desporto (S)
Controlo Motor e Aprendizagem (S)
Psicologia das Actividades Físicas (S)
Sociologia das Actividades Físicas (S)
Prescrição do Exercício (A)
Sistemática do Desporto II (A)
Condição Física II (A)

3º ANO

Avaliação em Condição Física (S)
Saúde Pública e Exercício (S)
Traumatologia e Socorrismo (S)
Organização do Exercício e Saúde (A)
Estágio Profissional (A)

4º ANO (*)

Investigação em Exercício e Saúde (S)
Gestão de Projectos de Condição Física (A)
Marketing da Condição Física (S)
Recursos Humanos em Condição Física (S)
Trabalho de Projecto (A)
Seminário (A)

**Licenciatura(*) e Bacharelato em
DESPORTO, VARIANTE de ANIMAÇÃO
DESPORTIVA, RECREAÇÃO E LAZER**

Engloba as actividades:

ténis, golf, orientação, btt, escalada, rappel, slide,
montanhismo; - canoagem, remo, windsurf, surf,
bodyboard, rafting, hidrospeed, vela; - asa delta,
parapente, balão, paraquedismo; - jogos e danças
populares; - outras actividades (motorizadas, neve, etc.)

1º ANO

Anatomofisiologia (A)
Biomecânica (S)
Desenvolvimento e Adaptação Motora (S)
História da Recreação e Lazer (S)

Estatística (S)
Informática (S)
Sistemática do Desporto I (A)
Animação Desportiva I (A)

2º ANO

Biologia do Esforço (S)
Nutrição e Exercício (S)
Pedagogia do Desporto (S)
Controlo Motor e Aprendizagem (S)
Psicologia das Actividades Físicas (S)
Sociologia das Actividades Físicas (S)
Prescrição do Exercício (A)
Sistemática do Desporto II (A)
Animação Desportiva II (A)

3º ANO

Avaliação em Condição Física (S)
Animação Desportiva e Turismo (S)
Traumatologia e Socorrismo (S)
Organização da Animação Desportiva (A)
Estágio Profissional (A)

4º ANO (*)

Investigação em Animação Desportiva (S)
Gestão de Projectos de Animação Desportiva (A)
Marketing da Animação Desportiva (S)
Recursos Humanos em Animação Desportiva (S)
Trabalho de Projecto (A)
Seminário (A)

**Licenciatura(*) e Bacharelato em
DESPORTO, VARIANTE de TREINO
DESPORTIVO
DE ALTO RENDIMENTO**

OPÇÃO:

futebol / basquetebol / andebol
voleibol / atletismo / natação
ginástica / outras modalidades

1º ANO

Anatomofisiologia (A)
Biomecânica (S)
Desenvolvimento e Adaptação Motora (S)
História do Desporto (S)
Estatística (S)
Informática (S)
Sistemática do Desporto I (A)
Modalidade Desportiva (Opção) I (A)

2º ANO

Biologia do Esforço (S)
Nutrição e Desporto (S)
Pedagogia do Desporto (S)
Controlo Motor e Aprendizagem (S)
Psicologia do Desporto (S)
Sociologia do Desporto (S)
Metodologia do Treino Desportivo (A)
Sistemática do Desporto II (A)
Modalidade Desportiva (Opção) II (A)

3º ANO

Avaliação em Desporto (S)
Olimpismo e Ética Desportiva (S)
Traumatologia e Socorrismo (S)
Organização do Desporto (A)
Estágio Profissional (Opção) (A)

4º ANO (*)

Investigação em Desporto (S)
Gestão de Projectos de Desporto (S)
Marketing do Desporto (S)
Recursos Humanos em Desporto (S)
Trabalho de Projecto (A)
Seminário (A)