



COMUNICADO Nº07/97

Lisboa, 21 de Março de 1997

1 - MULTINATIONS YOUTH MEET

ATENAS E ISTAMBUL - 27/31 MARÇO 97

São as seguintes as provas em que cada nadador foi inscrito:

	ATENAS		ISTAMBUL
Tiago Lousada	- 200L, 50L, 400L, 4x100L, 4x100E, 100L, 4x200L	Miguel Carvalho	-200L, 50L, 4x100L, 4x100 100L, 4x200L
Carla Queiroz	- 200L, 4x100L, 4x100E, 100L, 4x200L	Antónia Pereira	- 200L, 4x100L, 4x200L
Nuno Inácio	- 400E, 200C, 4x100E	Hugo Amorim	- 400E, 4x100L, 200E, 4x200L
Ana Caldas	- 400E, 800L	Joana Guerra	- 400E, 200C, 200E
Simão Morgado	- 100M, 200E, 4x100E, 200M	Rui Cortes	- 100M, 4x100E
Ana Magalhães	- 100M, 50L, 4x100L, 4x100E, 4x200L	Andreia Martins	- 100M, 4x100E, 200M 4x200L
Bruno Gaspar	- 100B, 4x100L, 4x100E, 200B	Ana Martins	- 50L, 4x100L, 4x100E
Ana Tsukagoshi	- 100B, 4x100E, 200B	Henrique Silva	- 100B, 4x100E, 200B
Diana Chaves	- 400L, 4x100L, 200E, 4x200L	Mariana Cunha	- 100B, 4x100E, 200B
Ana Russo	- 200C	João Costa	- 400L
Filipe Rosa	- 4x100L, 4x200L	Brenda Domingues	- 400L, 800L, 4x200L
João Cardoso	- 4x100L, 4x200L	Silvio Neves	- 200C
Vânia Oliveira	- 4x100L, 4x200L	José Cavalheiro	- 4x100L, 4x100E, 100C 4x200L
Ricardo Pereira	- 1500L	Ricardo Côxo	- 4x100L
Daniela Alves	- 4x100E, 100C	Cristina Ventura	- 4x100L
Tatiana Soares	- 200M	Inês Águas	- 4x100L, 100L, 4x200L
Vasco Fernandes	- 100C	João Coelho	- 1500L
Bruno Laranjeira	- 4x200L	Ana Costa	- 4x100E, 100C
		Rodolfo Almeida	- 200M, 4x200L

Hora de comparência nos Aeroportos de Lisboa e Porto, para ambas as Selecções: **12h45**.
Os elementos de Coimbra, partem de Lisboa.

2 - CAMPEONATOS DO MUNDO DE PISCINA - CURTA GOTEMBURGO
17/20 ABRIL 97

Para esta competição e sob a proposta do DTN, a Direcção da FPN decidiu seleccionar os seguintes nadadores:

Masculinos		Femininos	
Pedro Silva	CFV	MªCarlos Santos	GESLOURES
Tiago Lousada	FCP	Petra Chaves	SAD
Nuno Laurentino	SAD	Ana Alegria	SCB
Ricardo Pedroso	SAD	Joana Soutinho	SCB
José Couto	SCP	Ana Francisco	SFUAP

SPEEDO



Treinadores: Vanconcelos Raposo (GESLOURES)
 Paulo Frischknecht (SAD)
 José Manuel Borges (SCB)
 Carlos Cruchinho (SCP)
 José de Freitas (SFUAP)

Fisioterapeuta: Rui Raposo GESLOURES

Dirigentes: Victor Nogueira - Presidente
 Gabriel Santos - Vice Presidente

Plano de Viagem

15 Abril - Partida de Lisboa, voo AF 8601 às 08.15
 15 Abril - Partida do Porto, voo AF 1235 às 08.35

21 Abril - Chegada ao Porto, voo AF 1212 às 20.35
 21 Abril - Chegada a Lisboa, voo AF 8606 às 20.55

Alojamento: Hotel Gothia

3 - RECODES HOMOLOGADOS

Rectificação

97/03/02	4x100 E G1	04.11.57		CNA	Penafiel
Mário Sousa, Henrique Silva, Gil Santos, João Silva					

Todas as Piscinas

97/03/14	100 C G3	01.10.26	Keissy Sousa	FCP	Alcobaça
	4x200 L G2	09.39.03		SAD	Alcobaça
Ana Rego, Inês Águas, Patricia Ramos, Diana Abrantes					
	4x200 L G3	08.47.44		FCP	Alcobaça
Ivo Seco, Pedro Almeida, João Monteiro, Luis Monteiro					
97/03/15	4x100 E G2	04.57.40		SCP	Alcobaça
Liliana Fonseca, Rita Correia, Raquel Garcia, Bruna Vicente					
	4x100 L G3	03.59.88		FCP	Alcobaça
Ivo Seco, Pedro Almeida, João Monteiro, Luis Monteiro					
97/03/16	200 C G2	02.30.11	Ana Leal	SLB	Alcobaça
	200 C G3	02.27.92	Keissy Sousa	FCP	Alcobaça
	4x100 L G2	04.29.88		SAD	Alcobaça
Ana Rego, Inês Águas, Patricia Ramos, Diana Abrantes					
	4x100 E G3	04.33.69		SFUAP	Alcobaça
Mauricio Nunes, João Cardoso, Marcos Graça, Helder Pais					

)

)

4 - NOVA FILIAÇÃO

Em reunião de Direcção de 18 de Março 97, foi aceite a filiação do Clube Desportivo de Tondela, através da A.N.Coimbra.

5 - 1º WORKSHOP PSICOSPORT

Informações em anexo.

6 - REGULAMENTOS DE PROVAS NACIONAIS NATAÇÃO 96/97

Rectificação à página 4 no seu ponto 2. Programas e Resultados

Cada Clube terá direito a receber programas das provas, de acordo com a seguinte norma:

...

7 - PONTUAÇÃO EM COMPETIÇÕES

Por se ter verificado que alguns regulamentos de competições de Natação Pura, não estão a cumprir com o Regulamentação no que diz respeito à pontuação dos atletas, lembramos o Art.192º do Regulamento Geral da FPN (n/Comunicado nº15/96), que refere: **“Na disciplina de Natação, os grupos G5 e G6 em Masculinos e G4 e G5 em Femininos não podem pontuar”**.

Pela Direcção da FPN
O Vice Presidente

Gabriel Santos



FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome _____ Morada _____ C.Postal _____ Local _____ Telef. _____

nst. onde trabalha _____ Cargo _____

Inscrição no: 1º Workshop 2º Workshop 3º Workshop 4º Workshop

Vale de Correo Cheque Numerário

\$ _____

Banco _____ Data ____/____/____

Cheque Nº _____ (A ordem de Psicospo)

Assinatura _____ Data _____

Esta ficha pode ser fotocopiada



Workshops Psicospo

2º WORKSHOP PSICOSPORT
 “PLANEAMENTO DO TREINO NOS DESPORTOS
 COLECTIVOS”

Dr. José Curado

17 e 18 de Maio 1997 - Local a Confirmar

3º WORKSHOP PSICOSPORT
 TREINO DA VELOCIDADE

Prof. Jorge Vieira

27 e 28 de Setembro 1997 - Local a Confirmar

4º WORKSHOP PSICOSPORT
 TREINO DA FORÇA

TRABALHO COM CARGAS
Lic. Daniel Nuñez

25 e 26 de Outubro 1997 - Local a Confirmar

Inscrições

Preço de inscrição em:

- 1 Workshop - Estudantes 30.000\$00
 - Outros 40.000\$00
- 2 Workshops - Estudantes 55.000\$00
 - Outros 75.000\$00
- 3 Workshops - Estudantes 75.000\$00
 - Outros 100.000\$00
- 4 Workshops - Estudantes 90.000\$00
 - Outros 120.000\$00

A inscrição inclui:

Sessões científicas; Volume com resumos das comunicações;
 Pasta e Caneta; Diploma de assistência; Café.

Nº máximo de participantes por Workshop: 25
 Nº mínimo de participantes por Workshop: 15



FORMAÇÃO E CONSULTORIA NA ÁREA DO DESPORTO

1º WORKSHOP PSICOSPORT

TREINO MENTAL

Programação Neuro-Linguística

Prof. Doutor José Alves

12 e 13 de Abril 1997

Centro de Estágio de Desportistas

Cruz Quebrada

Dentro das Actividades de Formação da Psicosport e no seguimento da realização do "1 Seminário Psicosport - Metodologia do Treino", os Workshops Psicosport são momentos de formação com o objectivo de possibilitar uma abordagem mais aprofundada de temas apresentados no Seminário.

Objectivos

- Promover formação especializada nas diferentes Dimensões do Treino Desportivo
- Optimizar a capacidade de intervenção de todos os Técnicos Desportivos

Destinatários

Técnicos Desportivos e todos os agentes desportivos em geral (treinadores, professores, estudantes e outros técnicos).

Coordenação Técnica e Científica

Departamento de Formação da **PSICOSPORT**

Informações

PSICOSPORT - César Costa, João Galileu Dias
Rua Luciano Cordeiro, 116 - 1º andar
1050 Lisboa
Tel.: 315 4380/1
Fax: 31436 33

Estadia e Alimentação: Centro de Estágio de Desportistas - Marcações pelo 419 71 24 - 419 71 71

Orador

José Augusto Alves, Licenciado em Educação Física e Psicologia, doutorou-se, em 1990, em Motricidade Humana, tendo defendido a sua tese na área da Psicologia Cognitiva.

Possui a certificação como "Technicien" e "Praticien" em Programação Neuro-Linguística, confenda pelo "Institute Francais de Proqramation Neuro-Linguistique (IFPNL)", de Paris, entidade internacionalmente credenciada para emitir certificações.

Além de docente Universitário (actualmente no IPG e na Universidade Lusófona), tem desenvolvido a sua actividade como consultor na área da Comunicação e da Psicologia do desporto, fazendo o acompanhamento de atletas de alto rendimento (selecções nacionais olímpicas).

Programa

Duração: 14 Horas

1º Dia-

- 09.00 - 09.30 h - Abertura do Secretariado
- 09.30 - 11.00 h - Sessão 1
- 11.00 - 11.30 h - Pausa para café
- 11.30 - 13.00 h - Sessão 2
- 13.00 - 14.30 h - Almoço
- 14.30 - 16.30 h - Sessão 3
- 16.30 - 17.00 h - Pausa para café
- 17.00 - 19.00 h - Sessão 4

2º Dia-

- 09.15 - 09.30 h - Abertura do Secretariado
- 09.30 - 11.00 h - Sessão 1
- 11.00 - 11.30 h - Pausa para café
- 11.30 - 13.00 h - Sessão 2
- 13.00 - 14.30 h - Almoço
- 14.30 - 16.30 h - Sessão 3
- 16.30 - 17.00 h - Pausa para café
- 17.00 - 19.00 h - Sessão 4

Temas

1 - VISUALIZAÇÃO MENTAL

- 1.1 - Avaliação da capacidade de visualização mental
- 1.2 - Utilização da visualização mental
- 1.3 - Treino da visualização mental
 - Percepção sensorial
 - Melhoria da nitidez da imagem
 - Melhoria do controle da imagem

2 - REPRESENTAÇÃO MENTAL

- 2.1 - Sistemas de representações
- 2.2 - Treino dos diferentes sistemas
 - os movimentos oculares
 - o vocabulário
 - micro-movimentos

- 2.3 - Os estados internos
- 2.4 - As sub-modalidades
- 2.5 - A calibração

3 - METODOLOGIA DA MUDANÇA

4 - FORMAS DE MUDANÇA

- 4.1 - Mudança da estrutura da experiência
 - Criação de programas novos
 - Modificação de programas insatisfatórios
- 4.2 - Mudança do sentido que a pessoa dá à sua experiência