

Associação Portuguesa de Técnicos de Natação

XXXIV Congresso APTN

XI Ibérico



Ílhavo

30 de Abril e 1 de Maio 2011

Programa



Nos dias 30 de Abril e 1 de Maio de 2011 o epicentro da natação estará na cidade de Ílhavo. Pelo trigésimo quarto ano consecutivo a Associação Portuguesa de Técnicos de Natação realiza o seu Congresso anual que este ano é também o XI Congresso Ibérico. Do corpo de conferencistas, prelectores e formadores constam nomes de relevância Nacional e

Internacional. Constam do extenso programa: comunicações livres; 15 comunicações de treino; 7 comunicações de ensino; um dia com 5 workshops de ensino; um dia com 5 workshops de fitness aquático; um dia com 7 workshops de gestão de piscinas.

Creemos que são bons motivos para que este evento venha a ser um sucesso. Aguardamos por todos os Sócios e pelos Técnicos, Treinadores e Gestores da área da Natação.

Até Ílhavo!

O Presidente da Direcção da APTN

Pedro Mortágua Soares

ENSINO

Prelectores	Temas	Descrição Sumária
Aldo Costa	Adaptação ao Meio Aquático: abordagem conceptual e metodológica	O domínio conceptual teórico, a estrutura de organização dos conteúdos pedagógicos e a forma de transmissão desses conteúdos serão três pressupostos determinantes ao sucesso no ensino da prontidão aquática.
J. Arturo Abraldes (Espanha)	Segurança e Salvamento Aquático	A segurança em actividades aquáticas é fundamental. Irão ser apresentados recursos técnicos para auxiliar vítimas de acidente aquático, assim como técnicas várias de salvamento desportivo.
João Brazão	O Mergulho como actividade complementar do ensino da natação	O mergulho e os jovens - PADI Seal Team.
Jorge Campaniço	Modelo de Ensino da Natação: Aplicação nas AEC e escolas de natação	Modelo de ensino da natação elementar até ao domínio das técnicas desportivas: variante Escola; variante Clube.
Carlos Sá Marta Martins Rita Pinto Pedro Sarmento	Natação para bebés - metodologias de intervenção	Mesa redonda com vista à discussão e debate sobre as diversas metodologias de intervenção nas sessões de actividade aquática para bebés; análise da situação actual e propostas para o futuro.
Teresa Figueiras	A Natação e o Adulto: uma reflexão entre profissionais	Repensar acerca dos aspectos essenciais do processo de ensino - aprendizagem da natação no adulto, num quadro de debate e reflexão conjunta.
Tiago Barbosa	Ensino de Bruços e Mariposa: novas metodologias, novas estratégias	Serão apresentados os modelos biomecânicos das técnicas simultâneas, progressão pedagógica, tarefas de ensino "típicas" e alternativas, sustentadas nas mais recentes evidências técnicas e científicas.

Prelectores	Temas	Descrição Sumária
António Silva	Contributos da análise computacional de fluidos e avaliação experimental na optimização da técnica de natação	Utilização de novas ferramentas para investigação, melhoria e optimização dos movimentos na natação.
António Vasconcelos Raposo	Treino da prova de 400m estilos	Preparar um nadador para os 400 Estilos exige que sejam planeadas um conjunto de variáveis para o sucesso da competição. O primeiro passo trata de definir o tempo parcial de cada distância tendo como referência o tempo objectivo da época. Segundo, há que definir o volume de treino em cada estilo, definindo igualmente quando e como deve surgir o treino específico. Finalmente será tratado o treino dos «detalhes».
Confederação das Associação de Treinadores	Regulamentação da formação de treinadores: situação actual	
Csaba Sós (Hungria)	Teaching starts, turns and finishes of swimming strokes	Teaching of start, turn and finish is emphasized in the Hungarian's preparation system. This is one reason why Hungarian swimmer acquires silver medal on a world event when: a) the winner is much better, or b) the winner is also Hungarian. The arm stroke, kicking, body position, breathing, timing, start, turn, and finish belong to the technical elements of all strokes. I deal with the last three elements in my lecture, positively the teaching process of them. The significance of these elements has been raised in the last decades. It is because the difference between the sums of these elements frequently higher than the difference between the swimmers competition result. This is why the importance of these technical elements became emphatic...
Jorge Crespo Dina Miragaia	A motivação e o abandono na perspectiva dos nadadores e dos treinadores	Trabalho realizado no âmbito dos clubes filiados na Associação de Natação de Aveiro, onde se procurou encontrar os principais factores ao nível do abandono e da motivação, pelos próprios nadadores e pelos seus treinadores.
Esther Morales (Espanha)	Análise da competição no estilo mariposa nos jovens nadadores Andaluces: Estabelecimento de um modelo de progressão	En este estudio se realiza un análisis de la competición en el estilo mariposa entre jóvenes nadadores. Además trata de desarrollar un modelo de regresión en la evolución de los tiempos del estilo de mariposa en función de la edad y el género.
Filomena Calixto	Alimentação e Suplementação para o Melhor Desempenho em Natação	Descreve os aspectos particulares da alimentação do atleta de natação que poderão garantir uma prestação adequada, bem como as evidências actuais sobre as ajudas de suplementação nutricional que auxiliam essa prestação.
João Paulo Vilas-Boas	Contributos da biomecânica para o rendimento desportivo na natação	Será relevada a importância da biomecânica para o entendimento do rendimento desportivo do nadador e apresentados exemplos concretos de aplicações práticas.
Luis Rama	Alterações imunitárias em nadadores portugueses de nível nacional ao longo de uma época de inverno	A intensificação da carga de treino afecta a resposta imunitária. Implicações para o treino.
Paulo Cunha	O Treino do Velocista - Propostas Metodológicas	O velocista adulto - especialista em 50 e 100 metros necessita de um regime de treino diferente. A intensidade elevada, aliada a um trabalho técnico constante, deverão ser a base do processo de treino do velocista adulto.
Paulo Ferreira	Organização de um clube de natação: um modelo	Estrutura Organizativa e Modelo de Gestão
Pedro Figueiredo	Caracterização Fisiológica e biomecânica dos 200m livres	Diferentes factores influenciadores da performance dos 200m livres e a sua inter-relação, permitindo uma caracterização biofísica de uma das provas emergentes em Natação Pura Desportiva.
Ricardo Antunes	O Taper na Natação Pura Desportiva: "Do Planeamento à Realização de um Macrociclo"	O conceito de taper está associado a inúmeras alterações fisiológicas que provocam um impacto positivo no resultado desportivo. O taper pode ser controlado segundo três variáveis, frequência de sessões, intensidade e duração.
Ricardo Fernandes	Determinação do limiar anaeróbio individual em natação	A determinação do limiar anaeróbio é considerada uma tarefa essencial para avaliar a capacidade de resistência aeróbia do nadador, assim como para prescrever a correcta intensidade de treino para a desenvolver.
Sandra Tabasco (Espanha)	1. El Trabajo del Área de Psicología en la Federación Madrileña de Natación 2. Psicología y Coaching Deportivo Aplicado a la Natación	1. Como es el trabajo en el área de psicología en el Centro de Tecnificación de Madrid. Detección de talentos. Cuál es el trabajo con los clubes y el apoyo psicológico en competición. 2. Como aplicar la psicología y el coaching a la natación. Importancia del establecimiento de objetivos y aspectos importantes de la comunicación deportista-entrenador.

Prelectores	Temas	Descrição Sumária
Carla Cardoso	Actividades Aquáticas na 1ª infância	Abordagem de um conjunto de actividades aquáticas para as aulas de transição entre natação para bebés e iniciação às técnicas: autonomia.
Conceição Graça	Hidroterapia - Prevenção de quedas	A Prevenção de Quedas em idosos e pessoas com impedimento na locomoção pode ser promovida pela actividade aquática adequada à causa do problema de equilíbrio. Tendo como causas de queda, o medo e a falta de estratégias de coping para quedas, através da adaptação ao meio aquático potencia-se a segurança para treino de estratégias de coping e promover competências motoras que diminuam o risco de queda.
Delfim Ribeiro	Jogos aquáticos	A utilização dos jogos lúdicos aquáticos nas aulas de natação.
Nuno Garrido	Crol e costas - Progressões pedagógicas e aperfeiçoamento técnico	Descrição das técnicas. Dificuldades associadas. Hierarquização dos conteúdos. Tarefas propostas.
Stephanie Guarda Mireia Pinilla	Natação Sincronizada	Como iniciar um grupo de Natação Sincronizada e progressões pedagógicas para ensino de Figuras e Esquemas.
Feira Viva, E.E.M. Jorge Amorim	Estratégias para o sucesso nas vendas	A compra por emoção, ferramentas e práticas para fazer crescer as suas vendas com sucesso.
Lagos em Forma, E.E.M. João Calado	Serviços Desportivos nas Piscinas Municipais de Lagos	Caracterização das Piscinas Municipais inserida no Complexo Desportivo de Lagos. Apresentação da carta de serviços.
Comunidade Lean Thinking João Paulo Pinto	Aplicação Lean em serviços de Desporto	Eliminação de desperdício e criação de valor na gestão de serviços de desporto. Ferramentas Lean de diagnóstico e criação de valor.
MatosinhoSport	Um sistema de gestão da qualidade ao serviço da empresa	Um sistema de gestão da qualidade ao serviço da empresa.
Tempo Livre Luís Rodrigues	A gestão da inovação no complexo de Piscinas de Guimarães	Modelo de gestão do complexo desportivo de Guimarães; ferramentas de inovação para melhoria dos serviços prestados.
V. N. da Barquinha José Alfredo	Sustentabilidade de gestão das piscinas: usar e rentabilizar	A tipologia do(s) plano(s) de água de uma piscina coberta deve condicionar as estratégias de dinamização de uma piscina. A produção dos serviços aquáticos, revelam a maior importância das relações entre recursos humanos e utentes/clientes.
Maria de Lurdes Antunes	Implementação de Sistemas de Gestão da Qualidade ISO 9001 em instalações e programas desportivos	Porquê implementar um Sistema de Gestão da Qualidade no âmbito da ISO 9001. Quais as vantagens.
Ana Paula Silva Teresa Fallé	Hidro One by One	Vão ser apresentadas coreografias de acordo com diferentes temas (Brasil, anos 80, Hollywood, Portugal...) para serem utilizadas em aulas e/ou eventos. As músicas são trabalhadas uma a uma e com diferentes graus de complexidade. Sugestões que ficarão certamente gravadas na memória dos participantes. Uma proposta para fidelizar e cativar novos clientes!!!
Cristina Senra (Tinoca)	Yoga, splash & fitness	Um programa realizado para a criançada que garante ideias e sorrisos extra para todos os adultos. As posturas de Yoga irão ser a base de várias actividades aquáticas, trazendo desafios extra ao equilíbrio, força, coordenação de espírito de grupo.
José Gabriel Fulgêncio	Hidrobike: explora os materiais da tua piscina	Movimentos rápidos e lentos, em cima e fora da bicicleta, com materiais simples, para tornar a sua aula divertida e eficaz.
José Tenente	Hidroabdómen	“Vem experimentar diferentes formas para trabalhar os Abdominais”.
João Santos	Treino intervalado aquático	O treino Intervalado é sem dúvida uma excelente forma de melhoria da condição física geral e da performance, oferecendo-nos uma vasta possibilidade de variação de intensidades, sendo uma excelente maneira de cativar os nossos alunos, assim como atletas.

- 09.00 Abertura do Secretariado - Centro Cultural de Ílhavo
 10.15 Cerimónia de Abertura
 Regulamentação da formação de Treinadores - Situação actual | Confederação das Associações de Treinadores

Intervalo

Sala 1		Sala 2	
11.00	TREINO Contributos da biomecânica para o rendimento desportivo na natação João Paulo Vilas-Boas	ENSINO Modelo de ensino da natação aplicado às AEC'S e escolas de natação Jorge Campaniço	
12.00	O trabalho na área da psicologia na Federação Madrilena de Natação (deteção de talentos, trabalho com treinadores e com clubes de Madrid) Sandra Tabasco (Espanha)	Adaptação ao Meio Aquático: abordagem conceptual e metodológica Aldo Costa	

Almoço

Sala 1		Sala 2		Sala 3	
15.00	Comunicações Livres - Treino	Comunicações Livres - Gestão/ Fitness	Comunicações Livres - Ensino		
16.15	TREINO Contributos da Análise computacional de fluidos e avaliação experimental na optimização da técnica na natação António Silva	ENSINO A Natação e o Adulto: uma reflexão entre profissionais Teresa Figueiras	1ª reunião de constituição do grupo de trabalho para elaboração da história dos 35 anos da APTN Pedro Mortágua Soares Rui Sardinha		
17.15	Determinação do limiar anaeróbio individual em natação Ricardo Fernandes	Ensino de Bruços e Mariposa: novas metodologias, novas estratégias Tiago Barbosa			

- 18.30 Assembleia Geral APTN
 20.30 Jantar do Congresso - Centro Cultural de Ílhavo

Congresso APTN

1 de Maio

Sala 1		Sala 2		Sala 3	
09.30	Comunicações Livres - Treino	Comunicações Livres - Gestão/ Fitness	Comunicações Livres - Ensino		
Intervalo					
10.45	TREINO Treino da prova de 400m estilos Vasconcelos Raposo	ENSINO Mesa Redonda Natação para bebés - metodologias de intervenção Carlos Sá Marta Martins Pedro Sarmento Rita Pinto	Alimentação e suplementação para o melhor desempenho em natação Filomena Calixto		
11.30	Alterações imunitárias em nadadores portugueses de nível nacional ao longo de uma época de inverno Luís Rama	Teaching of starts, turns and finishes of swimming strokes Csaba Sós (Hungria)	Psicología y Coaching Deportivo Aplicado a la Natación Sandra Tabasco (Espanha)		
12.15	Análise da competição no estilo mariposa nos jovens nadadores andaluzos: estabelecimento de um modelo de progressão Esther Morales (Espanha)		Segurança e Salvamento Aquático J. Arturo Abraldes (Espanha)		
Almoço					
15.15	TREINO Treino de velocistas - Propostas Metodológicas Paulo Cunha	O Mergulho como actividade complementar do ensino da natação João Brazão			
15.45	O Taper na natação pura desportiva: "do planeamento à realização de um macrociclo" Ricardo Antunes	Motivação e abandono na perspectiva dos nadadores e dos treinadores Jorge Crespo Dina Miragaia			
16.30	Caracterização fisiológica e biomecânica dos 200m livres Pedro Figueiredo	Organização de um clube de natação: um modelo Paulo Ferreira			
17.15	Cerimónia de Encerramento				

30 de Abril FITNESS	30 de Abril GESTÃO	1 de Maio ENSINO
Piscina	Sala 4	Piscina
11.00 Yoga, splash & fitness Cristina Senra (Tinoca) Mundo Hidro	11.00 A gestão da inovação no complexo de piscinas de Guimarães Luís Rodrigues - Tempo Livre	10.00 Natação Sincronizada Stephanie Guarda Mireia Pinilla
12.00 Hidro One by One Ana Paula Silva Teresa Fallé	11.45 Um sistema de gestão da qualidade ao serviço da empresa Matosinhosport	11.00 Jogos aquáticos Delfim Ribeiro
	12.30 Aplicação Lean em serviços de Desporto João Paulo Pinto	12.00 Crol e costas - Progressões pedagógicas e aperfeiçoamento técnico Nuno Garrido

Almoço

Piscina		
15.15 Hidrobike: explora os materiais da tua piscina José Gabriel Fulgêncio	15.15 Serviços Desportivos nas Piscinas Municipais de Lagos João Calado - Lagos em Forma	15.00 Actividades aquáticas na 1ª infância Carla Cardoso
16.15 Treino intervalado aquático João Santos Mundo Hidro	16.00 Sustentabilidade de gestão das piscinas: usar e rentabilizar José Alfredo - V. N. Barquinha	16.00 Hidroterapia - Prevenção de Quedas Conceição Graça
17.15 Hidroabdómen José Tenente	16.45 Implementação de sistemas de gestão da qualidade ISO 9001 em instalações e programas desportivos Maria de Lurdes Antunes	
	17.15 Estratégias para o sucesso nas vendas Jorge Amorim - Feira Viva	



O Congresso inclui sessões plenárias de treino e ensino (dois dias) e workshops de gestão, fitness e ensino (dois dias)

(35€ + 40€ da quota 2011) 75,00€

(20€ + 40€ da quota 2011) 60,00€

75,00€

35,00€

acresce 10,00€

30€

50€



Deverá preencher a ficha de inscrição disponível na página e enviá-la para aptn2011@gmail.com ou pelo correio. O pagamento deverá ser efectuado por transferência bancária para o NIB 0033 00000011800273205 enviando o comprovativo do pagamento para aptn2011@gmail.com ou por cheque enviado por correio. Morada: Rua Fernão Mendes Pinto, nº 76 3700-479 Arrifana (Comissão Organizadora do Congresso APTN 2011)



Envio das comunicações livres nas áreas de treino, ensino, gestão/coordenação e fitness aquático até ao dia 14 de Abril de 2011 para aptn2011@gmail.com.



Contactos:
Tlm. : 910018750
E-mail Congresso APTN: aptn2011@gmail.com
E-mail secretaria: secretaria.aptn@gmail.com
Página APTN: www.aptn.pt

* Nota: desconto para o 1º autor.

Apoios:



Parceiro:

