

(pág. 1)

29 de abril de 2017

Sessão plenária

11h15.....12h00

[A presta o de serviços em ciências do desporto a nadadores olímpicos: o papel das equipas de suporte desde a defini o de objetivos até   análise da prova]

▪ Tiago Barbosa



- Docente da Nanyang Technological University (Singapura)
- Docente do Instituto Politécnico de Bragança (Portugal)
- Membro do Centro de Investiga o em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano-CIDESD (Portugal)
- Doutorado em Ciências do Desporto (Biomecânica e Fisiologia)
- Membro do GACO-FPN (2012-2016)

[Sinopse da conferência]:

A Nata o pura desportiva será a modalidade olímpica mais competitiva neste momento. Aproximadamente 900 nadadores competem nos Jogos Olímpicos, havendo disponíveis apenas 96 medalhas. Uma tendência crescente nos países que aspiram chegar ao topo do medalheiro olímpico em NP  é a existência de equipas de suporte multidisciplinares que prestam serviços altamente especializados e personalizados em ciências do desporto. Entre outros serviços estas equipas d o apoio na defini o de objetivos competitivos, defini o de estratégia de prova, controlo do programa de treino e análise da prova. Nesta comunica o serão apresentados alguns destes serviços e apresentados casos práticos.

12h00.....12h45

[Aspetos pedagógicos no ensino da competência aquática para a preven o dos acidentes e riscos de afogamento]

▪ Robert K. Stallman



- Norwegian Lifesaving Society, Oslo, Norway
- Tanzanian Lifesaving Society, Dar Es Salaam, Tanzania
- Norwegian School of Sport Science, Oslo, Norway

[Sinopse da conferência]:

Esta comunica o debruçar-se-  sobre os aspetos conceptuais e pedagógicos da competência aquática, enquanto conceito abrangente e inclusivo, que inclui tanto competências cognitivas como comportamentos aferentes, tornando-se especialmente relevante na preven o de afogamento.

Sessão paralela: treino desportivo

16h00.....17h00

[Uso da velocidade crítica aeróbia e anaeróbia para o cálculo de zonas de treino]

▪ Henrique Neiva



- Doutoramento em Ciências do Desporto
- Treinador de Desporto de Nata o Pura - Grau III.
- Formador de Treinadores FPN.
- Treinador do Clube Fluvial Vilacondense (2009-2016)
- Membro do Centro de Investiga o em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano-CIDESD
- Ex-nadador internacional

[Sinopse do workshop]:

Este workshop permite dotar os técnicos de competências na área da avalia o e controlo do treino em nata o pura desportiva, permitindo um planeamento cuidado e rigoroso dos principais conteúdos do treino. Pretende-se ajudar os técnicos a prescreverem tarefas recorrendo a diferentes velocidades de nado, de forma simples, pouco dispendiosa, recorrendo a testes de fácil implementa o. Os resultados servirão não só para ajustar as velocidades de nado das séries de treino prescritas, perceber a evolu o do rendimento do nadador, mas também possibilitarem a compara o com valores standardizados   nata o nacional.

17h15.....18h00

[Metodologia de planeamento para provas de águas abertas]

▪ Ricardo Antunes



- Treinador da ASSCC
- Treinado de Grau III – Nata o Pura
- Licenciado em Educa o Física e Desporto pela FCDEF-UP – Op o de Rendimento Nata o
- Master em Treino de Alto Rendimento pelo COE/Universidade Aut noma de Madrid

[Sinopse da conferência]:

Em outubro de 2005, O Comit  Olímpico Internacional decide integrar as águas abertas no programa dos Jogos Olímpicos de Verão em 2008. Apesar de nos Europeus e Mundiais da modalidade ter distâncias que variam entre 5km, 10km e 25km, na prova olímpica a op o recaiu pela usualmente denominada maratona aquática, ou seja, 10km. O verdadeiro investimento na modalidade teve início a partir desta decisão. A evolu o dos ritmos de prova tem sido grande, assim como as estratégias competitivas. Ao nível do treino específico, as necessidades são bem distintas da nata o pura desportiva. O objetivo fundamental da forma o visa a caracteriza o da nata o de águas abertas, bem como a apresenta o de algumas solu o es de planeamento de treino, e prepara o competitiva



(pág. 2)

29 de abril de 2017 [continuação]

18h00.....18h45

[Personalidade e preparação duma Campeã Europeia e nadadora Olímpica]

▪ Luís Cameira



- Mestre em Treino de Alto Rendimento
- Diretor Técnico e Treinador Principal do Sporting Clube de Braga
- Treinador Olímpico
- Professor Convidado do Ensino Superior (Universidade Lusófona e Instituto Politécnico de Viana do Castelo).
- Formador da FPN e da Associação de Natação do Minho
- Treinador do Ano 2015/2016 FPN.

[Sinopse da conferência]:

Nesta conferência será abordado o percurso desportivo notável da nadadora Tamila Holub – “de Tcherkassy ao Rio de Janeiro”: (1) Progressão anual do rendimento de Tamila Holub; (2) Influência da educação de “leste”, na sua preparação e evolução; (3) “Escola versus Treino de Alta Competição”; (4) Equipa multidisciplinar de preparação; (5) Mentalidade competitiva; (6) Controlo e avaliação do treino; (7) Treino físico em seco; (8) Treino físico na  gua; (9) Treino técnico; (10) Volume versus Intensidade; (11) Macrociclos; (12) Microciclos; (13) Séries de treino; (14) Tapper; (15) Treino em Altitude; (16) “Foco” nos objetivos.

Sessão paralela: ensino da natação

16h00.....16h45

[O ensino da natação em adultos – metodologia facilitadora do processo ensino aprendizagem]

▪ Helder Freitas



- Licenciado em Educação Física e Desporto, Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
- Doutorando em Atividade Física e Saúde pela FADEUP.
- Instrutor Art of Swimming e Aqua HIIT
- Professor de Educação Física
- Técnico de Desporto do M nic pio de Felgueiras
- Treinador de Pólo-Aquático (nível 3) no FOCA, CDUP e Vitória Sport Clube

[Sinopse da conferência]:

Esta formação pretende desenvolver conhecimento e competências específicas relacionadas com o ensino da natação no âmbito do ensino das técnicas de nado em adultos. Assim, pretende-se ajudar técnicos, monitores, e professores no ensino e aprendizagem das diferentes técnicas em natação, com uma metodologia facilitadora de ensino para as populações adultas. Será dado enfoque ao modelo técnico e a um novo modelo de ensino, através das progressões de ensino, bem como da identificação dos erros mais comuns, aspeto fundamental na motivação dos alunos nas nossas aulas, bem como guiar os alunos para atingirem os objetivos propostos

17h15.....19h00

[O circuito aquático CEReKi: um método original de ensino da adaptação ao meio aquático para a primeira infância]

▪ Boris Jidovtseff



- Docente no departamento de Ciências da Motricidade na Universidade de Li ge, Bélgica
- Diretor do Centre d'Etude et de Recherche en Kinanthropologie (CEReKi), Liege, Bélgica

▪ Liliane Morgado



- Docente no departamento de Ciências da Motricidade na Universidade de Li ge
- Licenciada em Ciências do Desporto e Mestre em Ensino da Educação Física (UBI)
- Doutoranda na Universidade de Li ge

▪ Anne Delvaux



- Licenciada em Educação Física (ULg)
- Coordenadora dos programas de atividade física para crianças no Centre d'Etude et de Recherche en Kinanthropologie (CEReKi)

[Sinopse da conferência]:

O CEReKi, um organismo que é especializado no enquadramento e no estudo de/sobre actividades desportivas adaptadas às crianças. O CEReKi desenvolveu uma abordagem original de adaptação ao meio aquático para crianças dos 3 aos 6 anos. Tendo por base nos princípios da descoberta guiada e do movimento ativo, a organização do ensino da AMA em circuito permite uma abordagem pedagógica adaptada e particularmente eficaz, mesmo em piscinas que *  priori* não estão ajustadas a crianças pequenas. A abordagem   sensível às diferenças interindividuais da competência aquática ou do ritmo de aprendizagem, cabendo ao professor o papel de mediador entre a criança e o contexto aquático a explorar.



(pág. 3)

29 de abril de 2017 [continuação]

Sessão paralela: fitness aquático

16h00.....16h45

[Hidroginástica: velhas teorias, novas tendências]

▪ Susana Soares



- Docente do gabinete de Natação da FADEUP.
- Membro do CIFIZD.
- Membro do Labiomep

[Sinopse da conferência]:

Serão apontadas algumas das mais importantes valias e carências da hidroginástica (e do profissional de fitness aquático) mais clássica e analisadas algumas das novas tendências, no que toca a benefícios, quer para o praticante, quer para o próprio negócio do fitness. Serão relembrados os conceitos básicos do treino que terão de presidir a qualquer programa de aulas e que reverterão na fidelização do cliente ao exercício aquático.

17h00.....19h00

[Aquafuncional e AquaTraining: diferentes abordagens?]

▪ Ricardo Maia



- Licenciado em Educação Física e Desporto (ISMAI)
- Diretor Técnico Matosinhosport
- Manager double splash
- Presenter Internacional Actividades Aquáticas
- Co autor de dois livros sobre Aquafitness

[Sinopse do workshop]:

As bases de trabalho e as metodologias utilizadas nas diferentes estratégias de ensino. Como planejar, organizar e explorar as ferramentas práticas do treino funcional. Adaptação fisiológica e abordagem aos padrões de movimento.

Sessão paralela: direção técnica, gestão de piscinas

16h00.....16h45

[Gondomar Cidade Europeia do Desporto 2017]

▪ Sandra Almeida



- Licenciada em Direito (Universidade Lusíada do Porto)
- Exercício da atividade de advocacia como profissional livre e na assessoria jurídica a várias empresas até 2013
- Formadora com Certificado de Competência Pedagógica desde o ano 2000
- Vereadora na Câmara de Gondomar (Pelouros: Desporto, Juventude, Recursos Humanos, Protocolo e Relações Públicas)

[Sinopse da conferência]:

O grande objetivo da Cidade Europeia do Desporto é promover a atividade física, saúde e bem-estar sempre norteado pela inclusão e competição leal, desporto para todos, fazendo com que no final de 2017 Gondomar tenha mais praticantes ativos em todas as modalidades. A nossa missão: na programação da Cidade Europeia do Desporto 2017 envolver todos os agentes desportivos, culturais, econ micos e sociais do concelho de Gondomar e as principais instituições desportivas nacionais e internacionais, projetando o território e afirmando o Município num contexto de desenvolvimento e modernidade.

17h15.....18h00

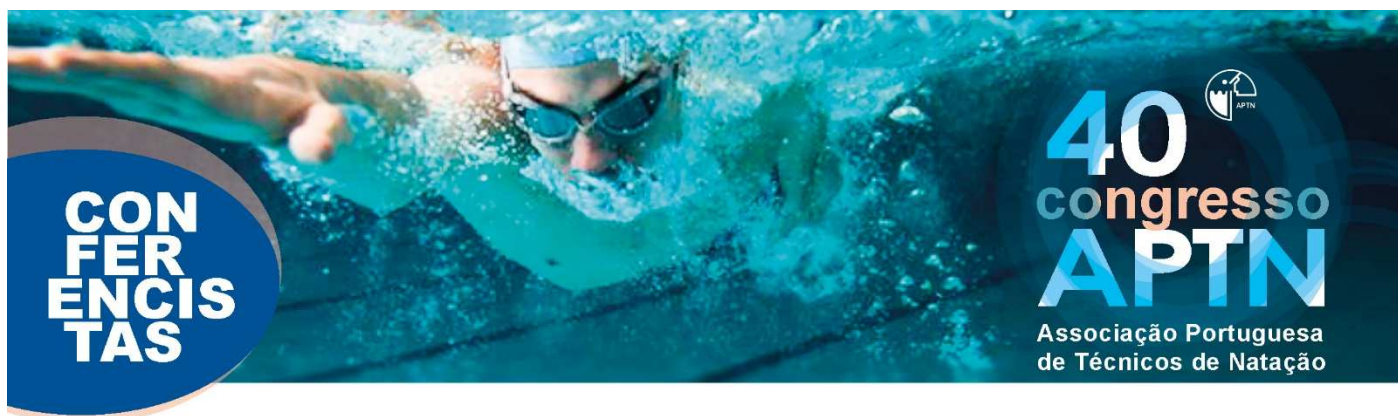
[Modelos atuais de manutenção técnica de piscinas]

▪ Vitorino Beleza

- Doutorado em Engenharia Química
- Coordenador do Centro de Estudos de  guas – ISEPorto
- Sócio fundador da Osminergia, Projectos, Equipamento e Sistemas, Lda


[Sinopse da conferência]:

É objetivo desta conferência sensibilizar os profissionais de natação acerca das principais exigências de qualidade e saúde pública em piscinas, assim como dos respetivos modelos mais atuais de manutenção técnica.




(pág. 4)


29 de abril de 2017 [continuação]

16h00.....16h45	[A organização de uma escola de natação: dos princípios orientadores � estruturação pedagógica]	
<p>▪ Pedro Morais</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Licenciado em Desporto e Educação Física (FADEUP) ▪ Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo - Natação (FADEUP) ▪ Coordenador Técnico da Escola de Natação do Clube Aquático Pacense - Escola de Natação Certificada com o Nível Prata FPNCQ16 	<p>[Sinopse da conferência]:</p> <p>A organização de uma Escola de Natação resulta da interação entre os fundamentos pedagógicos gerais para o ensino da natação e o contexto em que esta se insere. Pretende-se que esta organização seja capaz de dar resposta a desafios como a melhoria das aprendizagens dos alunos; a orientação dessas mesmas aprendizagens no sentido da consecua��o dos objetivos, da vocação e da missão da Escola de Natação; a motivação e fidelização dos alunos; ou a simplificação do funcionamento da própria escola.</p>

30 de abril de 2017

Sessão paralela: treino desportivo

9h45.....10h30	[In�cio de Ciclo Paralímpico - particularidades dos nadadores com síndrome de Down]	
<p>▪ Ana Querido</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doutorada em Ciências do Desporto (FADEUP) ▪ Diretora Técnica Regional para a Natação Adaptada da ANNP ▪ Treinadora de Natação Adaptada e Cadetes do Clube de Propaganda da Natação 	<p>[Sinopse da conferência]:</p> <p>Após os Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro, um novo Ciclo Paralímpico se inicia. Com ele, e sendo os Jogos Paralímpicos o objetivo último e mais importante de alcançar pelos desportistas, reiniciam as questões relativas aos nadadores com síndrome de Down e ao facto de estes estarem "afastados" desta importante competição. Não será isto uma forma de exclusão, numa altura em que as questões da inclusão estão tão em voga?</p>

10h30.....11h15	[Das novas tendências aos novos desafios do treino em natação sincronizada]	
<p>▪ Luísa Leite</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Licenciada em Educação Física e Desporto (UTAD) ▪ Mestre em Ciências do Desporto (CRUP) ▪ Especialização em Avaliação e Prescrição na atividade física (UTAD) ▪ Treinadora de natação sincronizada do FOCA - Clube de Natação de Felgueiras (> 2003) ▪ Membro da equipa técnica da seleção nacional de natação sincronizada 	<p>[Sinopse da conferência]:</p> <p>Da �rea de natação, a sincronizada destaca-se pela extrema complexidade porquanto a maximização do seu desempenho envolve a aplicação integrada de um complexo conjunto de disciplinas. A treinadora da disciplina tem de conseguir responder a todas as exigências, saber um pouco de todas as áreas e conseguir combater uma enorme diversidade de obstáculos que se vão colocando no seu caminho. Desta forma, o envolvimento com a disciplina tem de ser total, o trabalho de pesquisa deverá ser constante, pois é uma disciplina relativamente recente, que se vem desenvolvendo.</p>



(pág. 5)

30 de abril de 2017 [continuação]

Sessão paralela: ensino da natação

9h45....11h15

[Adaptação ao meio aquático do beb  – intervenção sistematizada com base no desenvolvimento motor]

■ Carlos Santos



- Mestre em Ensino de Educação Física (ULHT)
- Coordenador da Pós-Graduação em Atividades Aquáticas ULHT/Manz
- Docente na ULHT
- Coordenador Técnico e Pedagógico de atividades aquáticas em piscina em diferentes ginásios e Health Clubs (>1995)
- Coautor do livro "Educação Aquática do Beb  - O Programa"

■ Eduarda Veloso



- Mestre em Desenvolvimento da Criança (FMH-UTL)
- Docente na Universidade Europeia e ULHT/Manz
- Coordenadora Pedagógica de atividades infantis em Health Clubs (>2006)
- Coautora do livro "Educação Aquática do Beb  - O Programa"

[Sinopse da conferência]:

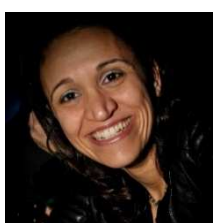
O beb  é um ser competente. Desde o seu nascimento, são conhecidas as crescentes aquisições que o adaptam a um contexto onde é cada vez mais atuante. Essas aquisições surgem balizadas quer pela estimulação, quer pela maturação. É assim no meio terrestre, mas têm também o é na piscina, desde que lhe sejam dadas oportunidades para a  se poder desenvolver. A cronologia das aquisições no meio terrestre foi objeto de múltiplos estudos ao longo do século XX, que resultaram na construção de várias escalas de avaliação, ferramentas que permitem a monitorização do normal desenvolvimento da criança. No meio aquático, alguns autores procuraram também recorrer a alguns instrumentos de avaliação do comportamento motor, nem sempre devidamente validados ou adaptados às idades mais baixas. Por isso, desde 2004, temos procurado desenvolver sistemas de avaliação das competências aquáticas do beb , organizando a sua adaptação em dimensões, categorias e subcategorias, as quais procuram sempre, para além de satisfazer as necessidades acad micas de produção de conhecimento científico, ser um eficaz auxílio aos professores que interv m na condução de programas aquáticos nestas idades. Procuramos, com a nossa participação no 40  congresso APTN, partilhar os resultados deste trabalho.

Sessão paralela: fitness aquático

9h45....10h30

[AquaPilates]

■ Rita Carvalho



- Master Trainer Mundo Hidro (MH).
- Responsável pelo programa AquaPilates MH
- Presenter internacional (>2003)
- Instrutora de Fitness há 20 anos – aulas de grupo, pop especiais (seniores, grávidas e natação para beb s) e Personal trainer
- Instrutora Aquatic Exercise Association
- Coordenadora do Ginásio Geração Fitness
- Formada pelo Pilates Institute (>2004)

[Sinopse da sessão]:

Os benefícios das atividades aquáticas e do Pilates são inquestionáveis. Poder reunir, conciliar e adaptar o que há de melhor nestas duas modalidades é certamente uma mais-valia para os nossos alunos e para as nossas piscinas. Alongar, controlar, fortalecer!

10h30....11h15

[AquaHIGH]

■ Cristina Senra



- Mestre em Psicologia do Desporto e Exercício FMH- UTL
- Fundadora, Diretora e Formadora da empresa Mundo Hidro; Sócia e Diretora MHBrasil
- Representante e Trainer Internacional da AEA/ EUA
- Presenter Internacional nas áreas de corpo e mente; hidroginástica; populações especiais
- AntiGravity Trainer Star 2
- Trainer Internacional de Ai-Chi Aquadynamic Institute/Japan
- Representante da EAA

[Sinopse da sessão]:

Treino de alta intensidade na vertical, baseado nas metodologias mais atraentes e eficazes da atualidade (Tabata, AMRAP, Intervalados) conjugando skills de diferentes modalidades desportivas. Queremos trazer às nossas aulas mais alunos e com objetivos não só de saúde, mas de melhoria da condição física. Queremos trazer às nossas aulas uma perspetiva de treino!



(pág. 6)

30 de abril de 2017 [continua o]

Sessão paralela: dire o técnica, gestão de piscinas

9h45.....11h15

[Encontro Nacional de Escolas de Nata o Certificadas FPN]

■ Pedro M. Soares



- Doutorando em Ciências do Desporto – Gestão do Desporto (UTAD)
- Colaborador da FPN para o programa Portugal a Nadar
- Coordenador Programa M n cio Amigo do Desporto
- Presidente da Assembleia Geral da APTN

[Sinopse da sessão]:

O programa de certifica o técnica-pedagógica das escolas de nata o FPN visa o “reconhecimento da excelência na qualidade dos serviços prestados, bem como a melhoria do panorama nacional do ensino da nata o (FPN, 2016/2017). O “Encontro Nacional de Escolas de Nata o Certificadas FPN” tem por objetivo a partilha de boas práticas entre as escolas de nata o com chancela FPN. A APTN, enquanto entidade parceira deste programa, promove anualmente esta reunião de trabalho durante o seu congresso anual.

Sessão plenária

11h45.....12h45

[Mesa Redonda: Carreiras duais dos praticantes desportivos: casos práticos de concilia o entre o desporto de alto rendimento e as atividades acad micas no ensino secundário e superior]

■ Vítor Pardal



- Licenciado em Educa o Física e Desporto, Pós-Graduado em Desenvolvimento Local, Mestre em Ciências da Educa o.
- Professor de Educa o Física no ensino básico e secundário
- Formador do MEC, e formador do IEFEP – Bolsa de Formadores – CAP.
- Impulsionador e coordenador nacional das unidades de apoio ao alto rendimento na escola (UAARE)

■ Mário Santos



- Atleta de canoagem
- Presidente da Federa o Portuguesa de Canoagem 2004-2013
- Chefe de Missão aos Jogos Olímpicos Londres 2012
- Membro da Comissão Executiva do Comit  Olímpico de Portugal 2009 a 2013.
- Coordenador do Gabinete do Desporto da Universidade de Coimbra

■ Ant nio J. Silva



- Doutoramento em Ciências do Desporto
- Professor catedrático na Universidade de Tr s-os-Montes e Alto Douro
- Membro proposto no Conselho Nacional de Educa o
- Presidente da Federa o Portuguesa de Nata o

[Sinopse da conferência]:

Uma percentagem muito elevada dos atletas integrados em sele es nacionais estão ainda no sistema de ensino. Exige-se, por isso, uma compatibiliza o da forma o escolar com a prepara o desportiva de alto nível. Nesta sessão, as diretrizes principais do projeto da UAARE e a experiência da Universidade Coimbra são sucintamente apresentados, enquanto modelos de resposta   compatibiliza o da forma o escolar no ensino secundário e superior, perante a exigente prepara o desportiva e respetivos compromissos competitivos. As necessidades e características particulares da nata o nas suas várias vertentes são igualmente abordadas. Em modo de mesa-redonda aberta, os congressistas são convidados a participar na reflexão em busca do melhor modelo de gestão, que permita responder adequadamente às exigências competitivas atuais mas que, sobretudo, sirva os interesses dos atletas.