

TREINO

PRELECTORES	TEMA	DESCRIÇÃO SUMÁRIA
António Silva	Contributos da Análise computacional de fluidos e avaliação experimental na optimização da técnica na natação	Utilização de novas ferramentas para investigação e melhoria e optimização dos movimentos na natação
António Vasconcelos Raposo	Treino da prova de 400m estilos	A preparação de um nadador para uma prova de 400 Estilos exige que sejam planeadas um conjunto de variáveis responsáveis pelo sucesso na 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» numa prova com uma acentuada especificidade de treino.
Confederação das Associação de Treinadores	“Regulamentação da formação de treinadores: situação actual”	
Csaba Sós	Teaching starts, turns and finishes of swimming strokes	
Jorge Crespo	Razões de Motivação e Abandono da Prática da Natação – Perspectiva dos Nadadores e 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.
Enric Ormo Rosa Rodriguez Arregi	Motivación en el entrenamiento de nadadores y triatletas	Los nadadores y triatletas pueden motivarse en el entrenamiento a través de estrategias de trabajo no habituales
Esther Morales	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	“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. As escolhas em alimentos nutricionalmente ricos que garantam o equilíbrio entre as necessidades fisiológicas do atleta de natação e o esforço inerente à prática desportiva, combinadas com uma suplementação planeada e suportada por factos científicos, constituem uma ajuda importante para atingir-se um estado de saúde nutricional que visa o melhor desempenho do atleta.
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
Luís 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 crol	A apresentação focará nos diferentes factores influenciadores da performance da prova dos 200 metros livres e a sua inter-relação, permitindo uma caracterização biofísica de uma das provas emergentes em Natação Pura Desportiva, quer pelas suas exigências metabólicas específicas, quer pelos elevados níveis de fadiga difíceis de tolerar
Ricardo Antunes	O Taper na Natação Pura Desportiva: “Do Planeamento à Realização de 1 Macro ciclo.”	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. No entanto, a tradicional utilização do valor de 4 mmol/l de lactatemia parece não traduzir fidedignamente a sua variabilidade inter-individual. Procuraremos demonstra-lo através dos valores individualizados obtidos no teste incremental 7x200m aplicado a nadadores cadetes, juniores e seniores, assim como a triatletas
Sandra Tabasco	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.