



41^o Braga CONGRESSO 2018 APT^N

PRELECTORES
[treino desportivo]

28 de abril, 11h15-12h00 [Auditório 1]

▪ **Estimação da carga para um planeamento do treino eficaz e melhoria da performance de nado**



Sinopse da conferência:

O planeamento do treino a longo prazo é essencial e determinante para alcançar elevados desempenhos. O treinador manipula regularmente o conteúdo do treino e seus componentes, tais como: a intensidade, o volume e a frequência. Esses componentes podem ser combinados para a estimativa da carga interna, usando vários métodos, e tendo em perspectiva a sua manipulação apropriada dentro de cada ciclo de preparação. O treinador deve procurar maximizar a carga interna ao longo de um período específico, antes de uma competição importante, e reduzi-la adequadamente nas últimas semanas prévias. A estimativa da carga durante ciclos de treino longos é, por isso, um processo útil e que facilita o aprimoramento do desempenho do nadador.

Argyris Toubekis

- Professor assistente no Departamento de Educação Física e Ciências do Desporto da Universidade Nacional Capodistriana de Atenas
- Membro da Sociedade Helênica de Bioquímica e Fisiologia do Exercício (Hellenic Association of Biochemistry and Physiology of Exercise) e da Agência Helênica Nacional Antidopagem (Hellenic National Anti-doping Agency)
- Cinquenta trabalhos de pesquisa publicados em revistas científicas (Scopus, 250 citações, h-index: 9)

28 de abril, 12h00-13h00 [Auditório 1]

▪ **Mesa redonda: Novas carreiras, novas identidades: a transição de carreira de nadadores Internacionais portugueses**

Sinopse da mesa redonda:

Um dos pontos que recorrentemente tem preocupado a comunidade técnico-científica da natação nacional é incapacidade de promover uma longevidade na carreira dos nossos atletas. Se por um lado podemos apontar como causa a insuficiência do estímulo e condições de treino para imprimir melhorias no rendimento, por outro podemos considerar a ausência de medidas estruturantes ao nível do incentivo e na segurança na transição para a vida profissional. Moderada pelo treinador Olímpico José M. Borges, a sessão tem como objetivo congregar um conjunto de opiniões com base em impressões e experiências vividas na primeira pessoa por nadadores internacionais portugueses que em tempos representaram o SCB. Pretende-se que seja um espaço de reflexão na voz do atleta para melhor treinar e gerir a natação nacional.



Raquel Felgueiras

CV desportivo:

- Atleta olímpica (2000 e Atenas 2004)
- 12 anos consecutivos como atleta de ARD
- 48 internacionalizações
- 2 Campeonatos Europeus de Júniores
- 5 Campeonatos Europeus de Piscina Curta
- 1 Campeonato do Mundo de Piscina Curta
- 3 Campeonatos Europeus Absolutos
- 2 Campeonatos do Mundo Absolutos
- 43 recordes nacionais
- 19 pódios internacionais (6 ouros, 7 pratas e 6 bronzes)

CV académico e profissional:

- Licenciada em Desporto e Lazer pelo IPVC
- Mestre em Ensino de Educação Física pela FADEUP
- Professora Assistente Convidada no IPVC
- Fitness Instructor /Pool no SOLINCA (Braga)



João Coelho

CV desportivo:

- 20 títulos de campeão nacional
- 15 recordes nacionais
- 20 internacionalizações
- 2 Campeonatos Europeus de Júniores
- 1 Campeonatos Mundial de Júniores
- 2 Campeonatos Europeus de Piscina Curta
- 7 anos consecutivos como atleta de ARD

CV académico e profissional:

- Licenciado em Educação Física e Desporto pela FADEUP
- Licenciado em Bioquímica pela FCUP
- Treinador de natação (CNVV, CNM e LSC)
- Investigador no Departamento de Cirurgia e Fisiologia do Centro de Investigação Médica da Faculdade de Medicina do Porto



Ricardo Machado

CV desportivo:

- 12 vezes campeão nacional
- 7 internacionalizações

CV académico e profissional:

- Licenciado em fisioterapia
- Formações complementares em terapia manual, terapia fascial, kinesio tape, pilates clínico, etc
- Exerce funções na Fisiminho e no departamento médico da formação do SC Braga

28 de abril, 15h45-16h30 [Auditório 1]

▪ **O Treino da Resistência na Natação – uma necessidade exacerbada? Devidamente controlada?**



Sinopse da conferência:

A Natação Pura Desportiva, em função da natureza do esforço em situação competitiva, pode ser designada como uma modalidade de resistência, onde a participação do metabolismo aeróbio, apesar de variável, é determinante para o provimento energético da quase totalidade das provas.

Os treinadores portugueses: (i) Utilizam predominantemente o treino intervalado para o desenvolvimento da Resistência e a Frequência Cardíaca no seu controlo; (ii) Realizam predominantemente prescrições com base na carga externa, as quais correspondem, frequentemente, a intensidades inferiores ao estimado protocolarmente nos níveis aeróbios de base. Devem ser utilizados distintos métodos de treino, em função dos objetivos e do momento da época.

Paulo Cunha

- Doutorado em EF e Desporto – FEFD/ULHT
- Mestre em Treino de Alto Rendimento - FMH
- Licenciado em EF e Desporto - FMH
- Docente FEFD-ULHT (desde 1994)
- Diretor Desportivo do COP (2017)
- Diretor Técnico da FPN (2001-2006)
- Diretor Técnico Adjunto FPN (1998-2001)
- Treinador de Natação no SCP, SLB e CTAP (1983-1998)
- Professor de Educação Física

28 de abril, 16h30-17h15 [Auditório 1]

▪ **Uma reflexão de um psiquiatra que andou e ainda pela natação**



Sinopse da conferência:

A intenção é de apresentar algumas reflexões, nomeadamente na vertente psicológica, da minha experiência, nomeadamente no que se refere à seleção de atletas, aspetos emocionais/ansiedade, aspetos motivacionais e relacionais atleta/treinador, relação com os pais, etc.

Joaquim Fidalgo Freitas

- Médico, especialista em Psiquiatria e Medicina Desportiva,
- Nadador do CDUP e da AAC, mantendo ainda atividade nos Masters,
- Médico do Centro de Medicina Desportiva e nas Equipa Olímpica Portuguesa em 76 e 80
- Médico e formador das Federações de Natação, Basquetebol e Futebol
- Sócio fundador da APTN

28 de abril, 17h30-18h15 [Auditório 1]

▪ **David Grachat, um talento à prova de água**



Sinopse da conferência:

Incidências relevantes sobre evolução e percurso do atleta ao longo das várias fases da sua carreira desportiva.

Carlos Mota

- Treinador de natação no Clube Geslours com presença em 5 Jogos Paralímpicos desde 2000.
- Treinador com atletas medalhados em Jogos paralímpicos Campeonatos do Mundo e da Europa.

28 de abril, 18h15-19h00 [Auditório 1]

▪ **Prevenção de lesões na Natação – da teoria à prática**



Sinopse da conferência:

Esta conferência visa abordar linhas orientadoras relativamente à metodologia e planeamento de trabalho neuro-músculo-esquelético complementar ao estado de treino do nadador.

Rogério Pereira

- Fisioterapeuta desportivo e investigador clínico
- Diretor de educação e desenvolvimento na Clínica do Dragão, Espregueira-Mendes Sports Centre, FIFA Medical Centre of Excellence e F.C. Porto.

29 de abril, 9h30-10h15 [Auditório 1]

▪ **Periodização técnico-tática no polo-aquático – novas tendências e perspetivas**



Sinopse da conferência:

Pretende-se realçar a importância da periodização também no polo aquático. Afinal, face aos constrangimentos existentes na maioria dos clubes em Portugal (tempo útil de treino, espaços de ginásio e ou planos de água disponíveis, material existente e demais números de praticantes por sessão), que itens e de que forma os podemos periodizar ou não para chegarmos a outro tipo de resultados? A técnica, a tática e a natação no treino de polo aquático - que correlação e ponderação ao longo das sessões de treino?

Nuno Lobo

- Professor de Ed física.
- Treinador de natação (curso de treinador de polo aquático na academia olímpica de Atenas sob a égide da FINA; Nível 4 da FPN).
- Ex-selecionador nacional de polo aquático e atleta internacional.
- Treinador campeão nacional de todos os escalões etários e de todas as divisões do polo aquático português ao longo dos últimos trinta anos.

29 de abril, 10h15-11h00 [Auditório 1]

▪ **Avaliação de jogadores de polo aquático e respetivo controlo do treino: o projeto INEX**



Sinopse da conferência:

Pretende-se divulgar o projeto “Em busca da excelência: um estudo longitudinal-misto em jovens praticantes de polo aquático da região do Grande Porto” envolvendo a caracterização longitudinal de jovens desportistas nos domínios biológico, habilidades específicas e perceptivo-cognitivas, proficiência no jogo, competências psicológicas e características contextuais. Permitirá elaborar perfis dos jovens praticantes, investigar o seu trajeto de desenvolvimento nas respostas ao treino e à competição, identificar as características que mais se associam ao sucesso desportivo e o seu dinamismo ao longo do tempo, e estudar os modos como treinadores, infraestruturas e políticas desportivas dos clubes condicionam os seus trajetos desportivos.

Ricardo Fernandes

- Professor Auxiliar da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Doutoramento em Ciências do Desporto.
- Integra equipas de investigação na área da avaliação fisiológica e biomecânica de desportos individuais e coletivos.
- Tem experiência profissional enquanto treinador de natação em clubes e enquanto selecionador nacional de nadadores juniores e pré-juniores

29 de abril, 10h15-11h00 [Auditório 1]

▪ **O treino com jovens como determinante na longevidade da carreira do atleta**



Sinopse da conferência:

A importância da estruturação da carreira ao longo de tempo e a influência que o treino realizado nos anos iniciais tem na longevidade da mesma. Os riscos associados ao treino desportivo intensivo precoce e as principais razões que conduzem ao abandono extemporâneo da prática competitiva.

A necessidade de programas de treino corretamente estruturados, que respeitem as etapas de desenvolvimento do praticante e proporcionem a todos oportunidades de evolução e sucesso, conducentes a uma formação mais abrangente do atleta na sua individualidade.

José Manuel Borges

- Treinador Olímpico
- Professor assistente convidado da FCDEF-UC e IPMaia

29 de abril, 12h00-12h45 [Auditório 1]

▪ **Metodologia de treino com nadadores juniores no CAR de Sant Cugat**



Sinopse da conferência:

Descrição de vários aspetos do Centro de Tecnologia da Catalunha:

- 1) Programas desportivos da RFEN (Federação Espanhola) e FCN (Federação Catalã)
- 2) Objetivos gerais de trabalho do centro de treino do CAR de Sant Cugat
- 3) Metodologia de treino com o grupo júnior: fase geral, fase específica e preparação para a competição

Luis Rodríguez Adalia

- Licenciado em Ciências em Atividade Física e Desporto
- Treinador de Natação de Alto Rendimento
- Treinador responsável pelo Centro de Tecnologia da Catalunha desde 2006