

CIRCULAR Nº 17/08

08/08/28

DISTRIBUIÇÃO: *Associações Distritais, Regionais e Clubes*

ASSUNTO: *Clinic de Natação para Masters*

Tal como previsto no Plano Anual de Formação de 2008, a Federação Portuguesa de Natação vai realizar, nos dias 13 e 14 de Setembro, uma *Clinic* de Natação para Masters.

É uma oportunidade única de estar em contacto com uma das referências mundiais da temática – Rick Powers, ex-treinador Olímpico e actual treinador da maior equipa de Masters dos Estados Unidos da América.

Junto anexamos informações sobre a iniciativa.

A *Clinic* será conduzida em Português.

Pela Direcção da FPN



João Paulo Vilas - Boas
Vice - Presidente

CLINIC DE NATAÇÃO PARA MASTERS



RICK POWERS

Treinador Principal da “Davis Aquatic Masters” - Maior Equipa de Masters nos EUA.

Treinador Olímpico

Ex-Seleccionador Nacional de 6 Países, incluindo Brasil

Formador FINA

Complexo de Piscinas da
Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoris
13 e 14 de Setembro



A CLINIC SERÁ CONDUZIDA EM PORTUGUÊS

MAIS INFORMAÇÕES EM WWW.FPNATACAO.PT

CLINIC DE NATAÇÃO PARA MASTERS

ESTORIL - 13 e 14 de Setembro de 2008



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



Introdução

Historicamente a natação Master surge como consequência de um grande vazio existente na actividade física de nadadores que tinham abandonado a alta competição e queriam continuar a praticar a sua modalidade.

Não obstante ter sido este o impulso criador para o movimento Master na natação, e seu enquadramento e oficialização pelos órgãos reguladores da natação, são cada vez mais diversificadas as origens e motivações da população heterogénea que compõe esta comunidade.

O estudo destas origens e motivações contará decerto uma interessante história, por agora digamos que entre os Masters se encontram desde pessoas que descobriram a natação aos 80 anos até ex-campeões olímpicos, desde os que praticam a natação por conselho médico por manutenção, aos que treinam com o máximo afinco para chegar mais rápido e perto do primeiro lugar.

A nível competitivo a Natação Master proporciona, para nadadores com mais de 25 anos, um programa competitivo organizado em escalões de cinco em cinco anos.

Após o Sucesso da acção de formação para Masters realizada em 2007, durante os Campeonatos Nacionais de Masters, na Mealhada, a FPN decidiu realizar um *Clinic* em Portugal, dirigido a todos os Nadadores e Treinadores de Natação Pura.

Para o efeito, será uma referência mundial da temática a assegurar a *Clinic* - Rick Powers.

Objectivos

- ▶ Transmitir e desenvolver conhecimentos num ambiente de equipa, indo ao encontro do nível de todos os participantes;
- ▶ Melhorar nível técnico dos participantes e respectivas estratégias;
- ▶ Promover a Natação como meio de vida activa e saudável.

Destinatários

- ▶ Treinadores de Natação e Nadadores Masters;
- ▶ Todos os Profissionais que lidam directamente com esta área e pretendem adquirir conhecimento na mesma: Monitores de Natação, Gestores e Directores de Piscinas.

Local

- ▶ Complexo Desportivo da Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoril
Rua António Costa Carvalho, nº 247
2765-016 Estoril



Inscrições

- ▶ Taxa de inscrição: 20 €

As inscrições deverão ser enviadas para:

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
Moradia do Complexo do Jamor - Estrada da Costa
1495-688 Cruz Quebrada

através do preenchimento e envio da ficha anexa.

A inscrição também poderá ser feita no site www.fpnatacao.pt.

A inscrição na *Clinic* dá direito a:

- ▶ Participação nas sessões teóricas e práticas
- ▶ Documentação da *Clinic*
- ▶ Certificação de participação

Programa

| Sábado - 13 Setembro | Temática |
|---------------------------------|--|
| 8.30h - 9.00h | Abertura da <i>Clinic</i> |
| 9.00h - 10.30h | Como organizar uma equipa Master |
| 10.30h - 11.30h | Análise do estilo Crol |
| 11.30h - 13.30h | Trabalho técnico - estilo Crol |
| ALMOÇO | |
| 15.00h - 16.30h | Fisiologia do treino - “ <i>Como preparar o teu treino</i> ” |
| 16.30h - 17.30h | Análise do estilo Costas |
| 17.30h - 19.30h | Trabalho técnico - estilo Costas |
| Domingo - 14 Setembro | Temática |
| 9.00h - 10.30h | Tapper para Masters |
| 10.30h - 11.30h | Análise do estilo Mariposa |
| 11.30h - 13.30h | Trabalho técnico - estilo Mariposa |
| ALMOÇO | |
| 15.00h - 16.00h | Análise do estilo Bruços |
| 16.00h - 16.30h | Questões e dúvidas |
| 16.30h - 18.30h | Trabalho técnico - estilo Bruços |
| Entrega dos Certificados | |

Alojamento - sugestões

Hotel Praia Mar ****

Rua do Gurué, 16
2775-581 Carcavelos

Tel. +351 214 585 100
Fax. +351 214 573 130

Hotel Londres ***

Avenida Fausto de Figueiredo, 17
2765-412 Estoril

Tel. +351 214 648 300
Fax. +351 214 672 633
www.hotellondres.com

Hotel Lido ***

Rua do Alentejo, 12
2765-188 Estoril

Tel. +351 214 679 420
Fax. +351 214 679 429
www.hotellido.pt

Hotel S. Mamede **

Avenida Marginal 7105
2765-248 Alapraia

Tel. +351 214 659 110
Fax. +351 214 671 418
www.hotelsmamede.com

Formador - Richard Powers

Ao longo de 41 anos de carreira como Treinador Princial, orientou Selecções Nacionais de 6 países - Ecuador, Venezuela, Brazil, Israel, Kuwait e Malásia, assim como Clubes de Nível Nacional nos Estados Unidos da América.

Teve nadadores participantes em 6 Jogos Olímpicos e outras provas de nível Internacional.

Formador FINA, já leccionou mais de 100 acções de formação em 31 países e foi um dos speakers na World Swimming Clinic em 2007.

Material

Todos os participantes terão que trazer: Fato de Banho; Touca e Chinelos para a parte prática.

Informações

Quaisquer informações poderão ser solicitadas junto de:

Federação Portuguesa de Natação

Tel. +351 214 158 190

Fax. +351 214 419 739

www.fpnatacao.pt

secretariado.formacao@fpnatacao.pt