



CIRCULAR Nº55/93

Lisboa, 30 de Novembro de 1993

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Candidatos à Acção de Formação no  
Âmbito da A. C.

ASSUNTO: I Acção de Especialização em Alto Rendimento

Face à necessidade de acerto de datas com os Prelectores estrangeiros para esta acção, fomos forçados a alterar as datas da mesma para 8 e 9 de Dezembro 93. O local de realização será no Hotel Cidadela em Cascais.

Em anexo juntamos o programa da Acção.

Pela Direcção da FPN  
O Secretário Geral

*Domingos Coias*  
Domingos Coias



**I - ACÇÃO DE ESPECIALIZAÇÃO  
EM ALTO RENDIMENTO**

**LISBOA/CASCAIS - PORTUGAL**

**8 E 9 /DEZ/1993**

**ORGANIZAÇÃO DA F.P.N.**

**INSCRIÇÕES :**

**ABERTAS A** Treinadores com o habilitação do II - Grau  
Treinadores com nadadores no regime de alta competição  
Treinadores principais dos clubes filiados na FPN e com  
nadadores federados

**INFORMAÇÕES :** As informações quanto à realização e condições de inscrição deverão s  
ser solicitadas à Federação Portuguesa de Natação

**ORGANIZAÇÃO :** A organização desta iniciativa é da responsabilidade do Departamento  
Técnico da FPN e conta com o apoio e colaboração da Associação  
Portuguesa de Técnicos de Natação

# PROGRAMA

**Quinta-Feira, dia 8 de Dezembro**

**9.15 h - Sessão de Abertura**

**09.45 h - Prof. Dr. José Gomes Pereira**

**" Previsibilidade do nível de lactato e variações do perfil metabólico do nadador no decurso do processo de treino"**

**11.30 h - Prof. Dr. Orjan Madsen (Noruega)**

**" Uma abordagem prática da sistematização das categorias da Intensidade (I)**

**15.30 h - Prof. Dr. Orjan Madsen (Noruega)**

**" Uma abordagem prática da sistematização das categorias da Intensidade (II)"**

**Sexta-Feira, dia 9 de Dezembro**

**9.15 h - Dr. António Vasconcelos Raposo**

**"O Planeamento da época internacional dos nadadores portugueses"**

**10.30h - Prof. Dr. Vladimir Platonov (UCRÂNIA)**

**" A preparação dos nadadores de alto rendimento" (I)**

**15.00 h - Prof. Dr. João Paulo Vilas-Bôas**

**"Avaliação Biofísica de Nadadores de Alto Nível"**

**16.30 h - Prof. Dr. Vladimir Platonov (UCRÂNIA)**

**" A preparação dos nadadores de alto rendimento" (II)**

**20.30 h - Jantar de Convívio e Encerramento**

**Entrega dos diplomas aos treinadores aprovados no 1º Curso do 2º Grau**