



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR Nº 59/05

05/09/26

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes

ASSUNTO: Formação

Dando continuidade à concretização do Plano de Formação a FPN vai realizar nos próximos meses de Outubro e Novembro os seguintes Cursos e Acções:

1. Acções de Formação / Reuniões de Trabalho - “Plano Carreira do Nadador “

As reuniões serão realizadas em duas regiões, norte e Sul, no dia 3 de Outubro.

- Zona Norte: Porto - FCDEF – Moderador – Ricardo Fernandes;
- Zona Sul: Lisboa - FMH – 10.30h – Moderador – Carlos Cruchinho;

2. Acções de Formação - “Ombro Doloroso do Nadador – Prevenção e Recuperação”

Formador:

- Prof. Dr. José Manuel da Costa Soares
Professor Catedrático de Fisiologia da Universidade do Porto.

Duração:

- 10h – 7h teóricas + 4h práticas

Data e Local:

- 1ª Acção - Porto - 22 e 23 Outubro;
- 2ª Acção - Lisboa - 29 e 30 Outubro;

Destinatários:

- Nadadores / Jogadores de nível internacional que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;
- Treinadores envolvidos na preparação de nadadores / jogadores que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;
- Técnicos de saúde envolvidos na preparação de nadadores / jogadores que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;
- Outros (Licenciados no âmbito da Educação Física, Estudantes de Educação Física).

Taxa de Inscrição:

- Outros – 25€



3. Acção de Formação - “Alimentação e Meios Ergogénicos no Desporto”

Formador:

- Prof. Dr. José Manuel da Costa Soares
Professor Catedrático de Fisiologia da Universidade do Porto.

Duração:

- 10h – 7h teóricas + 4h práticas

Data e Local:

- Coimbra - 1ª Quinzena de Novembro, dia a definir;

Destinatários:

- Nadadores / Jogadores de nível internacional que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;
- Treinadores envolvidos na preparação de nadadores / jogadores que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;
- Técnicos de saúde envolvidos na preparação de nadadores / jogadores que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;
- Outros (Licenciados no âmbito da Educação Física, Estudantes de Educação Física).

Taxa de Inscrição:

- Outros – 25€

4. Formação Específica para Antigos Praticantes

A FPN está a organizar uma formação específica profissionalizante destinada a antigos praticantes com os seguintes objectivos:

- Chamar de novo à modalidade tantos mais praticantes quanto possível;
- Proporcionar saídas profissionais desportivas aos praticantes de elevado nível;

É um curso profissionalizante que confere habilitações nas áreas:

- Ensino de Natação pura, Pólo Aquático, Natação Sincronizada e Saltos para a água;
- Arbitragem de Natação pura, Pólo Aquático, Natação Sincronizada e Saltos para a água;
- e proporciona habilitações relevantes no dirigismo desportivo;

Datas e Local:

- Centro de Estágio do Jamor – Cruz Quebrada
- 21/ 22 e 23 Outubro;
- 29/ 30 e 31 Outubro e 1 Novembro;
- 11/ 12 e 13 Novembro;
- 18/ 19 e 20 Novembro;



- 25/ 26 e 27 Novembro;
- 3 e 4 Dezembro

* Estas datas poderão vir a ser alteradas.

Destinatários:

- Nadadores Olímpicos;
- Nadadores / Jogadores Internacionais;
- Nadadores / Jogadores que tenham integrado selecções.

* É necessário ter a idade mínima de 18 anos à data do início do curso.

Taxa de Inscrição:

- Sem taxa de inscrição;

Alojamento e Refeições:

- No Centro de Estágio do Jamor e à responsabilidade da FPN;

Critérios de selecção:

- Por ordem de chegada das inscrições;

Estrutura Programática e Carga Horária:

TEMA/MATÉRIA	HORAS	
	Teóricas	Práticas
Bases Mecânicas da Natação	4.30h	--
Adaptação ao meio aquático	3h	5h
Fundamentos da aprendizagem e Desenvolvimento Motor	4.30h	--
Introdução à pedagogia e Didáctica	4h	--
Técnica e Didáctica específica da Natação Pura	10h	10h
Noções Elementares de Arbitragem Natação Pura	5h	
Técnica e Didáctica específica do Pólo Aquático	5h	5h
Noções Elementares de Arbitragem Pólo Aquático	4h	
Técnica e Didáctica específica da Natação Sincronizada	5h	5h
Noções Elementares de Arbitragem Natação Sincronizada	4h	
Técnica e Didáctica específica dos Saltos para água	3h	3h
Noções Elementares de Arbitragem Saltos para água	2h	
Bebés	4h	2h
Primeiros Socorros	2h	5h
Organização de uma escola de natação	2h	--
Hidroginástica	4h	2h
Populações especiais	3h	
Gestão Desportiva em Natação	14h	
Total Global	120h	

5. “Natação Sincronizada da Escola ao Treino”

Data e Local:

- Leiria – 12 e 13 de Novembro;



Destinatários:


- Técnicos de natação com o 1º nível;
- Licenciados no âmbito da Educação Física;
- Estudantes de Educação Física.

Taxa de Inscrição:

- 10€

As fichas de inscrição para qualquer destas acções ou cursos estão disponíveis no site da FPN.

Pela Direcção da FPN



Prof. Dr. João Paulo Vilas-Boas
Vice presidente

