

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|-------------|
|  | Federação Portuguesa de Natação | | | | | <i>Data</i> |
| |  |  |  |  |  | 99/09/09 |
| | COMUNICADO | | | | | Nº19/99 |

INDICE

- 1 - DIRECTRIZES PARA O QUADRO COMPETITIVO DO 3º AGRUPAMENTO
- 2 - SEGURO DESPORTIVO / FILIAÇÕES PARA A ÉPOCA 1999/2000
- 3 - UNIVERSIADAS 1999 - PALMA DE MAIORCA
- 4 - NATAÇÃO SINCRONIZADA
- 5 - ARBITRAGEM
- 6 - DIVERSOS

1 - DIRECTRIZES PARA O QUADRO COMPETITIVO DO 3º AGRUPAMENTO

Dando cumprimento ao solicitado pelas Associações Distritais, na reunião de calendário para directores técnicos, realizada no passado mês de Agosto, vem o Departamento Técnico Nacional Da Natação Pura apresentar uma série de directrizes para a elaboração dos quadros competitivos de cada associação, relativamente ao 3º agrupamento – G5 e G6 masculinos, e G4 e G5 femininos.

QUADRO COMPETITIVO DO 3º AGRUPAMENTO

DIRECTRIZES

IMPERATIVOS

- a) Cada nadador não poderá participar em mais do que duas provas (individuais ou de estafeta) por jornada/sessão.
- b) Serão excluídas do quadro competitivo as seguintes provas: 200 C, 200 B, 200 M – assim como distâncias superiores nestas técnicas -, 400 E, 1500 L e 4x200 L.
- c) A participação em competições realizadas fora do âmbito da respectiva associação, ficarão sujeitas à aprovação da FPN.
- d) Não será permitida a existência de prémios/medalhas para consagração dos primeiros classificados.
- e) Não se realizarão competições com classificações colectivas.

SUGESTÕES

- a) Cada nadador não deverá participar em mais do que oito competições, por época desportiva.
- b) Deverão ser realizadas competições que incluam provas de estafetas variadas, por exemplo: 4x50/100 m C ou B ou M , 4x100 E (onde cada nadador realiza 100 m E). Para que os clubes com menor número de nadadores possam participar, sugerimos a realização de algumas estafetas mistas.
- c) Do quadro competitivo deverão constar as seguintes provas:
 - Dezembro – Fevereiro: 200 L (G6 masc. e G5 fem.); 400 L (G5 masc. e G4 fem.)
 - Abril – Julho: 400 L (G6 masc. e G5 fem.); 800 L (G5 masc. e G4 fem.).

ADVERSÁRIO EM DESPORTO É UM PARCEIRO DA COMPETIÇÃO
 FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

Moradia do Complexo do Jamor- Estrada da Costa 1495-688 Cruz Quebrada-Dafundo: Tel:(01) 415 81 90 ; Fax: (01) 415 81 99

7

7

- d) Realização de torneios de *nadador completo*, por exemplo: G6 masc. e G5 fem – 100 E, 50 M, 100 C e 100 B; G5 masc. e G4 fem. – 200 E, 100 M, 100 C e 100 B.
- e) Distribuição de lembranças, para todos os participantes, em algumas competições.
- f) Não realização de competições em piscinas de 50 metros.

2 - SEGURO DESPORTIVO / FILIAÇÕES PARA A ÉPOCA 1999/2000

Vimos por este meio informar que, para a época 1999/2000 o seguro desportivo da FPN continua a ser feito com a mesma Seguradora, bem como se mantém o valor do seguro (**388\$00**).

3 - UNIVERSÍADAS 1999 - PALMA DE MAIORCA

Resultados dos nadadores portugueses

| | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|----------|---------|
| 99/07/04 | | | | |
| 200 L | 10º | Ricardo Pedroso | 01.53,42 | |
| | 6º | Ricardo Pedroso | 01.54,03 | FINAL B |
| 99/07/05 | | | | |
| 400 E | 23º | Nuno Dias | 04.45,13 | |
| 99/07/06 | | | | |
| 100 L | 31º | Ricardo Pedroso | 00.53,13 | |
| 99/07/07 | | | | |
| 400 L | 21º | Ricardo Pedroso | 04.05,89 | |
| | 27º | Nuno Dias | 04.13,80 | |

4 - NATAÇÃO SINCRONIZADA

XII Slovakia Synchrono 99

Recebeu a FPN um convite para esta competição destinada à categoria Júnior, a Ter lugar a 13 e 14 de Novembro de 1999, em Bratislava. As inscrições preliminares deverão ser feitas até 18/09/99.

Os clubes interessados poderão solicitar informações adicionais à Secretaria da FPN.

5- ARBITRAGEM

Informa-se que o árbitro de Pólo Aquático, Luis Santos (CRAANNP), que participou na Clinica da LEN realizada na Eslováquia no passado mês de Julho 99, ficou apto.

6 - DIVERSOS

Treino de Competências Psicológicas em atletas de Competição

Em anexo enviamos informação sobre o Curso em assunto.

Pela Direcção da FPN
O Vice Presidente

Gabriel Santos

)

)

OBJECTIVOS

Compreender o papel dos factores mentais e das competências psicológicas no treino desportivo e na competição.
Conhecer as estratégias psicológicas utilizadas pelos atletas para se prepararem para a competição desportiva.
Conhecer as formas de desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas e como as integrar nos planos de treino.

DESTINATÁRIOS

Treinadores
Psicólogos
Professores de Educação Física

DURAÇÃO

42 Horas

METODOLOGIA

Sessões Teórico-Práticas

DIPLOMA

Os Formandos terão acesso a um Diploma de Formação em Treino de Competências Psicológicas em Atletas de Competição (supõe 80% de presenças).

PROGRAMA

1. Introdução ao Treino de Competências Psicológicas
2. Visualização Mental Aplicada ao Desporto
3. Estabelecimento de Objectivos de Treino e Competição
4. Controlo do Stress e da Ansiedade Competitiva
5. Controlo Atencional no Desporto
6. Relacionamento Interpessoal. Coesão e Team Building em Equipas Desportivas
7. Integração das Estratégias de Treino Psicológico nos Planos de Treino
8. Aspectos Psicológicos da Lesão do Desportista: Como Prevenir e Reabilitar
9. O Síndroma do Sobre-treino: Como Prevenir e Controlar

CALENDÁRIO

| | |
|-----------|--------------------|
| Novembro: | 8 (19h30 - 21h30) |
| | 11 (18h30 - 22h30) |
| | 15 (18h30 - 22h30) |
| | 18 (18h30 - 22h30) |
| | 22 (18h30 - 22h30) |
| | 25 (18h30 - 22h30) |
| | 29 (18h30 - 22h30) |
| Dezembro: | 6 (18h30 - 22h30) |
| | 13 (18h30 - 22h30) |
| | 16 (18h30 - 22h30) |
| | 20 (18h30 - 22h30) |

COORDENAÇÃO

Dr. Pedro Almeida

(ISPA/Dpt.º de Futebol Juvenil do Sport Lisboa e Benfica)

Dr. Pedro Santos

(ISPA/Federação Portuguesa de Andebol)

FORMADORES

Dr.ª Maria João Gouveia

(ISPA/Clube de Ténis de Alfragide)

Dr. Miguel Faro Viana

(ISPA)

Dr. Pedro Almeida

(ISPA/Dpt.º de Futebol Juvenil do Sport Lisboa e Benfica)

Dr. Pedro Santos

(ISPA/Federação Portuguesa de Andebol)

A candidatura deve incluir um curriculum vitae

Candidaturas até 27 de Outubro de 1999

Inscrições de 2 a 5 de Novembro

23.500\$00 X 3 mensalidades

Informações:

Rua Jardim do Tabaco, 34, 1149-041 Lisboa Tel. 881 17 00 Fax 886 09 54



Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Departamento de Formação Permanente

1.º Curso

**TREINO DE COMPETÊNCIAS
PSICOLÓGICAS EM ATLETAS
DE COMPETIÇÃO**

8 de Novembro a 20 de Dezembro

**ISPA
1999**