



COMUNICADO 20/93

Lisboa, 08 de Novembro de 1993

1 - CURSO MONOGRÁFICO SOBRE "O CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO EM NADADORES DE CLUBE"

A Escola Nacional de Treinadores da Federação Espanhola de Natação organiza em Gandía nos dias 26, 27 e 28 de Novembro de 1993, um curso monográfico sobre avaliação do treino em nadadores de Clube, cujo programa se envia em anexo.

Os treinadores enquadrados no PAC e que estejam interessados em participar, deverão endereçar a sua pretensão à Federação Portuguesa de Natação que comparticipará nas despesas com base num orçamento previsível.

2 - REGULAMENTO DE PROVAS NACIONAIS

Rectificação

Pág.2 - Ponto 1.4 - Onde se lê... da época de 1992/93... deve ler-se... da época de 1993/94...

Pág.10 - Ponto 4 - incluir a seguinte alínea:

- Cada nadador só pode competir em 4 provas individuais e nas 3 estafetas.

3 - PROTOCOLO FPN/CML

Foi nomeado o Vice Presidente desta Federação Sr.Gabriel Santos, como interlocutor da FPN junto da CML, para gestão do protocolo existente entre as duas Entidades.

4 - POLO AQUÁTICO

C.N.1ª Div.

4ªJornada

5ªJornada

CFP 13 x CPN 16
CFB 13 x Sel.77 04
CNO 05 x SCS 11
CNA 07 x AEIST 10

CFB 08 x SCS 07
SAD 12 x CNA 05
AEIST 14 x CFP 06
CPN 20 x Sel.77 07



Classificação	J	V	E	D	Golos	PTS
SAD	4	4	-	-	54-19	8
CPN	4	3	-	1	50-41	6
CFB	5	3	-	2	38-38	6
CNA	5	2	-	3	37-41	4
SCS	3	2	-	1	32-19	4
AEIST	3	2	-	1	32-28	4
CNO	4	2	-	2	32-36	4
CFP	4	1	-	3	37-54	2
SN 77	4	-	-	4	20-56	0

Pela Direcção da FPN
O Director Executivo


Prof. José A. Sacadura

CURSO MONOGRAFICO SOBRE: "EL CONTROL Y EVALUACION DEL ENTRENAMIENTO EN NADADORES DE CLUBS"

La Escuela Nacional de Entrenadores convoca el curso monográfico sobre "El control y evaluación del entrenamiento en nadadores de clubs", patrocinado por el Comité Olímpico Español y el Consejo Superior de Deportes y con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Gandía, el cual tendrá lugar en Gandía durante los días 26, 27 y 28 de Noviembre de 1993.

El curso tiene como objetivo el desarrollar con carácter teórico-práctico aquellas formas de valoración y evaluación en el seguimiento y control del entrenamiento en nadadores desde tres puntos de vista o áreas: FISIOLÓGICA, TÉCNICA y PSICOLÓGICA; siempre de una manera fácilmente aplicable y teniendo en cuenta la posible escasez de medios en los clubs y demás entidades en lo que a material científico y humano se refiere.

Dirigido a todos aquellos titulados de la E.N.E. que desarrollen su actividad en entrenamiento en cualquier nivel y contará con el siguiente PROGRAMA:

A. AREA FISIOLÓGICA

1. BASES SOBRE LA FRECUENCIA CARDIACA (FC)
Frecuencia Cardiaca (FC) y ejercicio físico.
Principio de Conconi
La influencia del entrenamiento de resistencia sobre la FC; FC máxima; FC en descanso; FC en el punto de deflexión
Curva FC-Lactato
El control manual del pulso; El pulso en las mañanas; El pulso después del ejercicio.
Influencia de diversos factores sobre la FC; Influencia de la edad sobre la FC máxima; Influencia del estado de acondicionamiento, enfermedades y sobreentrenamiento sobre la FC; Influencia de recuperación insuficiente después de ejercicio intenso sobre la FC; Influencia de los factores exteriores sobre la FC: humedad y temperatura y pérdida de líquidos.
Determinación de la FC; Determinación manual; Uso del pulsómetro; Uso del interface + ordenador
Aplicaciones de los protocolos de la FC al entrenamiento.
2. COMPORTAMIENTO DEL ACIDO LACTICO EN RELACION AL EJERCICIO.
Breve repaso fisiológico (respuesta a un ejercicio progresivo; respuesta a un ejercicio continuo; Max Lass; relación trabajo-producción de Lactato, ejemplos y comprobaciones; relación entre FC y Lactato).
Aplicaciones prácticas para el entrenador que no puede utilizar las determinaciones de Lactato
Respuesta del LA en entrenamiento; interpretaciones.
3. OTROS TESTS INDIRECTOS.
Potencia máxima aeróbica; Test de Lavoie; Establecimiento de la velocidad crítica. Otros.

.../...

B. AREA TECNICA

1. Análisis cinemático de la competición; cómo utilizarlo en el entrenamiento y métodos de aplicación.
2. Criterios generales para la evaluación de la Técnica sin la utilización de recursos tecnológicos; cómo sistematizar la observación del entrenador.
3. Metodología para el aprendizaje del nuevo estilo "espalda ondulatoria subacuática" y su aplicación a la salida y virajes de espalda y posibilidades sobre otros estilos.
4. Ejercicios para mejorar el "sentido del agua"; propulsión con menos esfuerzo y fortalecimiento de los músculos específicos.

C. AREA PSICOLOGICA

1. Técnicas con sencilla aplicación, de la motivación y control del rendimiento en el nadador.
2. Criterios de estrategia psicológica para el incremento del rendimiento en el nadador.
3. El control del stress dentro del entrenamiento y la competición. Pautas básicas de fácil reconocimiento.
4. La relajación como técnica específica para el incremento del rendimiento. La visualización y sus aplicaciones en el entrenamiento y en la recuperación de las lesiones.

HORARIO:

Viernes, 26	16.30	INAUGURACION Y PRESENTACION
	17.00 - 20.30	Sesiones teóricas
Sábado, 27	9.00 - 13.30	Sesiones teóricas
	16.00 - 20.00	Sesiones prácticas.
Domingo, 28	9.00 - 11.30	Sesiones teóricas
	12.00 - 14.00	Sesiones prácticas
	14.00	CLAUSURA

LUGAR DE CELEBRACION:

CLASES TEORICAS: HOTEL BORGIA (Avda. Republica Argentina)
CLASES PRACTICAS: PISCINA MUNICIPAL DE GANDIA

PROFESORADO:

Dr. JUAN M. SANTIESTEBAN (Ldo. en Medicina; reponsable médico de la F.E.N.)
Prof. FERNANDO NAVARRO (Ldo. Ed. Física y Entrenador Superior de natación; coordinador de natación de la F.E.N.)
Dr. RAUL ARELLANO (Dr. en Educación Física y Entrenador Superior de Natación y Waterpolo; responsable del equipo de valoración técnica de la F.E.N.)
Dr. JOSE LORENZO (Dr. en Psicología; Director del Máster en Psicología deportiva de la U.A. de Madrid)
D. LAURENS POTESTA (Ldo. en Psicología; Máster en Psicología del deporte de la UAM; responsable del área de Psicología de los equipos de apoyo de la F.E.N.)
DIRECTOR DEL CURSO: D. MOISES GOSALVEZ GARCIA (E.N.E.)
Coordinador Técnico (Ayto. Gandía): Antonio Deusa

INSCRIPCIONES

Se realizarán directamente a través del cupón de solicitud de inscripción, remitiendolo a la E.N.E., y debiendo estar dicha solicitud antes del 19 de Noviembre a las 15.00 horas.

PRECIO DE INSCRIPCION: Titulados vigentes: 6.000 Pts.
Resto de titulados: 8.000 Pts.

ALOJAMIENTOS

Se cuenta con una OFERTA ESPECIAL para los asistentes al curso, en el HOTEL BORGIA (Avda. República Argentina), sede de las clases teóricas del curso, con los siguientes precios (en habitación doble):

Alojamiento/desayuno: 3.650 Pts./persona
Media pensión: 5.170 Pts./persona
Pensión completa: 6.770 Pts./persona
(A todos los precios, se les incrementará el 6% de IVA)

Reservas, directamente al Hotel, haciendo constar la referencia del curso: Tlfno (96/2878031); Fax (96/2878109)

CURSO MONOGRAFICO: "CONTROL Y EVALUACION DEL ENTRENAMIENTO"

BOLETIN DE INSCRIPCION

NOMBRE Y APELLIDOS

DIRECCION Nº

PISO C. POSTAL TLFNO /

POBLACION, PROVINCIA

TITULACION E.N.E.

TITULADO VIGENTE SI
 NO

Firma,

FORMA DE PAGO:

CHEQUE A F.E.N.
 GIRO POSTAL (enviar resguardo)



