

# Objetivos | Benefícios | Vantagens PAN

O Portugal a Nadar tem como grande objetivo arranjar mecanismos e ferramentas a serem aplicadas em todas as entidades ao nível do País, de forma a podermos dar continuidade ao desenvolvimento da Natação Portuguesa. Os objetivos centram-se em:

- > Fomentar e desenvolver a Natação Portuguesa enquanto modalidade desportiva, de recreação, de salvamento aquático e de promoção da condição física e saúde;
- > Ampliar o alcance do ensino da natação com qualidade e certificação;
- > Aumentar o número de pessoas que aprendem a nadar;
- > Colocar à disposição dos cidadãos as melhores práticas aquáticas, devidamente certificadas, para todos os escalões etários;
- > Garantir condições para a implementação de programas de prática desportiva generalizada da natação;
- > Providenciar projetos de atividade desportiva a nível local e regional, devidamente certificados;
- > Orientar, promover e enquadrar os talentos desportivos.

## Notícias e Informações

Neste espaço, propomos a divulgação de várias informações a nível nacional no contexto do Portugal a Nadar.

### ➤ Adesão ao Projeto

> As últimas entidades que aderiram ao Portugal a Nadar foram as seguintes: a Câmara Municipal de Baião; a Câmara Municipal de Castro Daire; a Dragon Force Natação; o Esperança Atlético Clube e, a ANAR de Castelo Branco. Neste ponto, devemos salientar o papel importante que todas as Associações Territoriais assumem, proporcionando o desenvolvimento do projeto e da natação portuguesa.

### ➤ Formações FPN

Em prol das Boas Práticas são diversas as formações que a Federação Portuguesa de Natação promove e que todos podem ter acesso:

- > Processo de Formação Desportiva no Polo Aquático - 26 e 27 de novembro de 2016 em Lisboa;
- > Ação de Formação e Adaptação ao Meio Aquático na Deficiência - 08 de dezembro de 2016 em Lisboa;
- > As Capacidades Motoras no Polo Aquático - 08 de dezembro de 2016 em Coimbra;
- > Didática do Polo Aquático - Tática - 28 de janeiro de 2017 no Porto;
- > Didática do Polo Aquático - Técnica - 29 de janeiro de 2017 no Porto;

Este calendário pode ser sujeito a algumas alterações que podem visualizar no site da FPN: <http://www.fpnatacao.pt> e, para mais informações: [formacao@fpnatacao.pt](mailto:formacao@fpnatacao.pt)

### ➤ II Convenção Portuguesa de Natação FPN

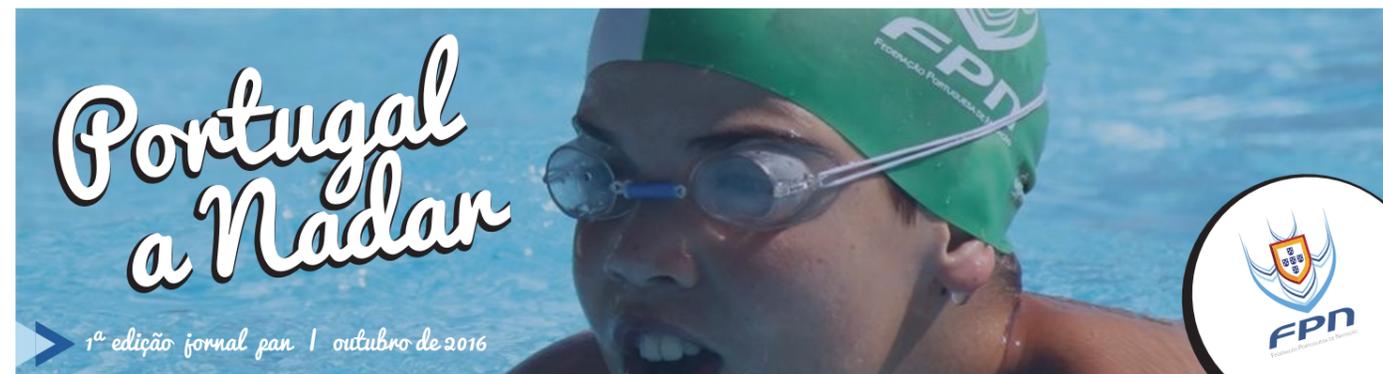
Terminado o ciclo olímpico/paralímpico Rio 2016, dá-se início a um novo período de preparação e competição rumo a Tóquio 2020.

Estes serão, oficialmente, os Jogos da XXXII Olimpíada, evento onde se estimam que venham a estar presentes 12,700 atletas de 206 países oriundos dos quatro cantos do mundo, nomeadamente Portugal. Preparar 2020 surge deste modo como uma consequência ativa das medidas estabelecidas no campo formativo do plano estratégico, pretendendo-se que este seja um momento de partilha e de networking entre as diferentes áreas e instituições que constituem a Natação Portuguesa.

A II Convenção está creditada com 1 U.C para efeitos de renovação do T.P.T.D. I Durante a Gala serão certificadas com a chancela da FPN várias escolas de natação do país.



Para mais informações sobre a II Convenção: [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt) | Informações e Adesão ao Projeto Portugal a Nadar: [portugalanadar@fpnatacao.pt](mailto:portugalanadar@fpnatacao.pt)  
Consulte e esteja atento a todas as novidades e informações no nosso site: [portugalanadar.fpnatacao.pt](http://portugalanadar.fpnatacao.pt)



## EDITORIAL DO PRESIDENTE

António José Silva

A Federação Portuguesa de Natação assume um papel de vanguarda no desenvolvimento desportivo em Portugal. Desde a primeira hora, que entendemos a Natação como motor de desenvolvimento nacional. Lutamos por mais e melhor Natação para Portugal. Nesse sentido, só com a promoção da prática generalizada das atividades aquáticas, em todas as regiões de Portugal, é possível desenvolvermos uma verdadeira cultura desportiva e, em simultâneo, ambicionarmos uma melhor e maior qualidade nas disciplinas competitivas.

O PORTUGAL A NADAR (PAN) é um dos programas que resultam do Plano Estratégico da FPN (PEFPN – 2014-2024), delineando uma orientação de base que pode (e deve) ser seguida nos próximos oito anos. Pretendemos, com este projeto, alargar a Família da Natação para os níveis médios europeus. Entendemos que, só com uma visão integrada das disciplinas aquáticas, desde o simples praticante ao atleta de alta competição, é possível desenvolver a modalidade de uma forma sustentada. Uma estratégia da FPN que assenta em quatro vetores:

- > Massificar e democratizar o acesso à prática;
- > Desenvolver a prática da modalidade;
- > Competir e alcançar resultados ao mais alto nível;
- > Sustentar a atividade.

Para isso, só envolvendo atletas, treinadores, famílias, equipas técnicas, associações, clubes, árbitros, câmaras municipais, escolas e sociedade em geral, numa ligação da FPN com o Estado, podemos concretizar essa nossa ambição numa perspetiva de democratizar, incluir e responsabilizar.

Ambicionamos alcançar a meta dos 100.000 filiados na FPN, com o consequente processo de certificação da qualidade das escolas de natação que lhes dão suporte e de clubes que sustentam a atividade competitiva.

PORTUGAL A NADAR é o primeiro passo firme para intervir, apoiar e potenciar, a nível nacional, o desenvolvimento da natação desportiva, começando pela etapa do ensino da natação.

## PORTUGAL A NADAR COM TALENTO

A Federação Portuguesa de Natação, através do Programa Portugal a Nadar, tem como grande objetivo ampliar o alcance do ensino da natação com qualidade certificada. O reconhecimento de “Escola de Natação de Qualidade FPN” permite a manutenção de um sistema de gestão pedagógico-didático, garante a qualidade pedagógica das escolas de natação e a obtenção de bons resultados no processo de ensino-aprendizagem.

O Portugal a Nadar aposta na melhoria do ensino da Natação Portuguesa contribuindo positivamente para o seu desenvolvimento enquanto modalidade: desportiva, de recreação, de meio de salvamento e na promoção da condição física e saúde.

Este processo, para ser bem integrado nos contextos das nossas escolas de natação, terá de ser progressivo, envolvendo de forma ativa os principais atores de que depende o sucesso das escolas de natação, particularmente, os professores de natação, os coordenadores das escolas de natação, mas também as suas lideranças.

Em 2015, na I Convenção Portuguesa de Natação, realizada no dia 17 de outubro, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, foram certificadas as seguintes escolas de natação: Escola de Natação do Aminata - Évora Clube de Natação, Escola Municipal de Natação de Ansião, Escola de Natação da Piscina Municipal de Peniche, Escola de Natação da Câmara Municipal de Lamego, Escola de Natação do Jamor, Escola de Natação do Núcleo do Desporto Amador de Pombal, Escola de Natação da Portinada - Associação de Natação de Portimão, Escola de Natação da Câmara Municipal de Tábua, Escola de Natação do Clube de Futebol de Estremoz, Escola de Natação do Viana Natação Clube, Escola de Natação do Industrial Desportivo Viegense, Escola de Natação do Desportivo Náutico da Marinha Grande, Escola de Natação do Sporting Clube de Portugal, Escola de Natação do Clube dos Galitos, Escola de Natação do Tavira Natação Clube, Escola de Natação do Sporting Clube de Aveiro, Escola Municipal de Natação de Rio Maior, Escola de Natação da Câmara Municipal de Tabuaço, Escola de Natação do Clube Aquático Pacense, Escola de Natação da Câmara Municipal de Vila Real, Escola de Natação do Clube Náutico do Guadiana, Escola de Natação da Escola Desportiva Limiana, Escola de Natação da Câmara Municipal de Faro e Escola de Natação do Clube Colégio de Lamas.

Para percorrermos este longo caminho foi necessário dar o primeiro passo, do qual nos orgulhamos dos resultados, mas concomitantemente, como não podia deixar de ser, também temos noção do caminho que há ainda a percorrer. Aproveitando uma analogia com uma “prova de fundo” (porque é disso que se trata) temos a noção de que a partida é um momento importante, mas a gestão da competição é tão ou mais importante. Saber o que fazer em cada fase da “prova” e continuar com empenhamento redobrado sempre que os “parciais” anteriores são cumpridos, são meio-caminho andado para que a prova venha a ter sucesso.

A FPN terá sempre como intenção ir disponibilizando ferramentas, metodologias e práticas no sentido de serem potenciadas por todos os agentes envolvidos numa escola de natação.

Contamos com todos para a melhoria contínua da natação em Portugal!

**Uma natação de todos, com todos e para todos!**





## JOGOS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS DO RIO DE JANEIRO 2016

Portugal esteve representado nos Jogos Olímpicos Rio 2016 por cinco nadadores – Diogo Carvalho (Galitos de Aveiro, 200 estilos), Alexis Santos (Sporting, 200 e 400 estilos), Victória Kaminskaya (Estrelas S. J. Brito, 400 estilos), Tamila Holub (Sp. Braga, 800 livres), Vânia Neves (Fluvial, 10 km águas abertas). Nos Jogos Paralímpicos cinco nadadores vestiram também as cores nacionais – David Carreira (Bairro dos Anjos, 100 mariposa), David Grachat (Geslours, 50, 100 e 400 livres), Nelson Lopes (Colégio Vasco da Gama, 50 costas e 200 livres), Joana Calado (Sporting, 100 bruços), Simone Fragoso (Sporting, 50 mariposa, 50 livres, 50 costas e 200 estilos).

Neste número do Portugal a Nadar, marcado pelos Jogos Olímpicos Rio 2016, ouvimos três destes nossos nadadores: Diogo Carvalho e David Grachat, os mais experientes, e Tamila Holub, a mais jovem. Acabados de chegar do Rio de Janeiro, partilharam com a Família da Natação alguns aspetos das suas carreiras desportivas, dos momentos mais marcantes e, a importância da natação nas suas vidas.

Elaboramos uma bateria de questões, igual para todos eles, que nos permitem apreciar a riqueza das suas experiências e como a natação contribuiu para a sua formação como pessoas.

### PERGUNTAS:

1. Nome, idade, ocupação atual.
2. Com que idade começou a nadar e como isso aconteceu?
3. O que foi aprendendo ao longo da carreira de nadador que seja útil para a sua vida?
4. Que conselhos dá a quem queira seguir a natação como carreira desportiva?
5. Conte uma história marcante que tenha experienciado na natação ao longo da sua carreira.

## DIOGO CARVALHO

*“A motivação para querer sempre mais é o que nos faz crescer.”*

**1.** Diogo Carvalho, 28 anos, estudante universitário no curso de Medicina.

**2.** Tudo começou quando tinha três anos e a minha educadora levou as crianças para a piscina. Tive logo muito à vontade com o meio aquático e com o cheiro a cloro. E a partir daí nunca mais larguei a natação apesar de ter experimentado outros desportos.

**3.** Penso que a natação me ensinou a ser mais organizado em termos de horários, persistente e esforçado. O facto de haver alturas em que tinha de conciliar os treinos com as aulas e os estudos, fez-me ser mais organizado e saber priorizar objetivos. Uma modalidade individual como a natação, onde nos leva tantas vezes ao limite quer psicológico quer físico, faz-nos também dar mais valor ao sentimento de união (equipa) e de conquista do objetivo para que tanto trabalhámos.

**4.** Em primeiro lugar que tenham a certeza que é da natação que realmente gostam. Porque sim, é uma modalidade extremamente exigente. Que confiem no treinador e, sobretudo, se divirtam e apreciem todos os momentos felizes que poderão ter. No entanto, saber ultrapassar e superar algumas frustrações é fundamental para construir uma carreira. Porque certamente irão existir momentos que irão ficar para sempre, mas também momentos menos bons. E a motivação para querer sempre mais é o que nos faz crescer.

**5.** Poderia falar sobre a emoção e os sentimentos

que senti quando caminhei na cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos de Pequim 2008, que foi certamente especial e marcante na minha vida. Mas gostaria de partilhar a minha experiência nos Estados Unidos. Depois de ter chegado a uma nova cidade (Gainesville), a um novo clube, pela primeira vez na minha carreira (Florida Gators), num país diferente, e em véspera de competição (Grand Prix de Orlando) ter de ser submetido a uma cirurgia de urgência (apendicite). Sim, apenas dois dias depois de ter chegado. O meu treinador lá, o referenciado Gregg Troy (treinador de Ryan Lochte), depois de ter saído da cirurgia brincou com o facto de não ser necessário uma desculpa tão grande para me ter tirado dos 400 estilos. Obvio que quando regresssei novamente aos Estados Unidos duas semanas e meia depois toda a gente no clube sabia quem eu era, mesmo aqueles que não tinham ido à competição.

**6.** A experiência olímpica fez-me viver o ambiente único de um espírito fraterno e a possibilidade de sentir a grandeza de representar o meu país.

**7.** Penso que é fundamental saber nadar desde pequeno, como saber caminhar e mais tarde correr.

Nós temos um país rodeado de água, uma costa com quilómetros de praias e um passado histórico de navegadores que foram a descoberta do mundo. Não faz sentido nos dias de hoje morrer-se afogado por não se saber nadar.

## DAVID GRACHAT

*“Nunca desistam à primeira adversidade, o treino é duro, mas no fim o resultado compensa”*

**1.** David Realista Grachat, 29, estudante.

**2.** Comecei a nadar com dois anos de idade, por indicação do meu pediatra.

**3.** Ao longo dos anos de natação fui aprendendo que sem humildade, determinação e muito trabalho não atingimos os objetivos a que nos propomos.

**4.** Um dos conselhos que dou é que nunca desistam à primeira adversidade, o treino é duro, mas no fim o resultado compensa e todo o esforço sairá recompensado.

**5.** Para além de histórias, o que guardo na memória são todos os momentos vividos juntamente com esta minha “segunda família”, mas há uma que nunca me esquecerei. Foi em 2015 no Campeonato do Mundo em Glasgow, onde conquistei a minha primeira medalha em mundiais, todos os presentes naquela piscina ficaram radiantes e só aí me apercebi o quanto sou querido no mundo da natação adaptada. Este foi um momento que vai ficar para sempre na minha memória.

**6.** Ir a uns Jogos Paralímpicos é um sonho para atletas com deficiência e para quem ama o desporto, é o patamar mais alto na carreira. Eu felizmente consegui ir a três jogos, aproveitei cada um como se fosse o último, ali ri, chorei, gritei e o mais importante, fiz muitos amigos em outros desportos. É esse o espírito paralímpico a entrega, superação e entreadada!

**7.** Considero muito importante, não só a natação como qualquer outro desporto, mas a aprendizagem de natação deveria ser obrigatória, pois, e puxando a brasa à minha sardinha, é o melhor desporto do mundo!!!

## TAMILA HOLUB

*“O desporto, no fundo é o espelho do caráter... das atitudes que depois terá na vida”*

**1.** Chamo-me Tamila Holub e tenho 17 anos. Neste momento estudo no 12.º ano e frequento o curso de ciências e tecnologia.

**2.** Comecei a nadar aos seis anos. O principal motivo era a minha saúde, tinha muitas doenças respiratórias e estava sempre doente. Assim, apesar do medo da minha avó de eu “apanhar” uma pneumonia (:D) os meus pais inscreveram-me nas aulas de natação.

**3.** Nunca desistir. O desporto, no fundo é o espelho do caráter de uma pessoa... das atitudes que ela depois terá na vida. Na natação começamos todos do nada e temos a coragem de lutar por algo mais. Falhei imensas vezes (quem me conhece desde o início do meu percurso pode comprovar) mas aprendi a voltar a tentar as vezes que fossem necessárias..

**4.** Tem de querer sempre mais. Não é só o treinador ou os pais que puxam por vocês... mas vocês mesmos tem de procurar maneiras de melhorar. Treinar independentemente das desculpas. É “fácil” treinar quando te sentes bem, mas quando não tens mesmo vontade ou estas tão cansado que já nem podes mais é que conta. Já me aconteceu tantas

vezes chegar ao treino convencida de que “hoje não vou fazer nada” e depois acabar por fazer o melhor treino da minha vida. Sim... não tenham medo de fazer os melhores treinos da vossa vida independentemente das condições e perguntem a si mesmos “porque não é hoje que faço o meu melhor?”

**5.** Há dois anos foram anunciados os jogos europeus, onde se incluíram os Campeonatos de Europa para juniores. Assim, passei mais de metade da época a preparar-me para essa competição... eu e o Luís Carneira queríamos no mínimo uma final (mas estávamos a trabalhar para uma medalha). Mais ou menos duas semanas antes dessa competição a nossa seleção júnior foi participar numa prova em Madrid onde tive uma apendicite aguda e fui operada. Naqueles tempos ainda tinha o hábito de me queixar muito e anunciava bastantes vezes que queria abandonar a natação... foi por isso que esta história me marcou tanto, quando chegou o momento em que estava mesmo mal e podia ter questionado tudo nem me passou pela cabeça a ideia de desistir... acho que foi depois disso que me apercebi que gosto mesmo daquilo que faço... porque é fácil gostar da natação enquanto tudo corre bem mas é quando estás mesmo mal que ficas na dúvida se isto vale mesmo a pena. Quando cheguei a casa - cheia de pena de mim (:D) - os meus pais disseram-me “Perdeste uma medalha de prata para ganhar uma de ouro”. Por isso realmente é uma história que me marcou muito...

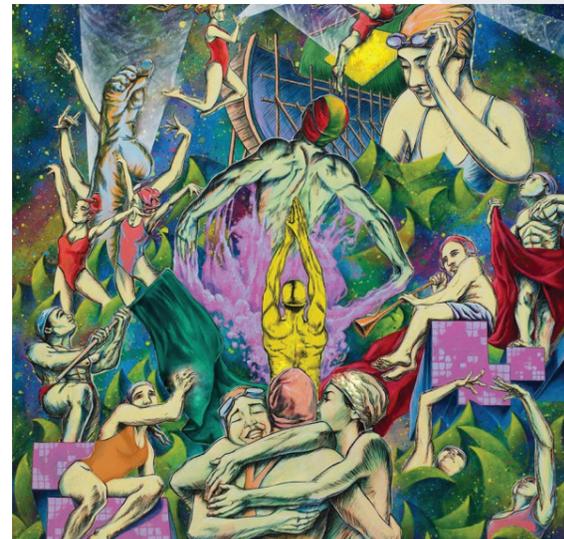
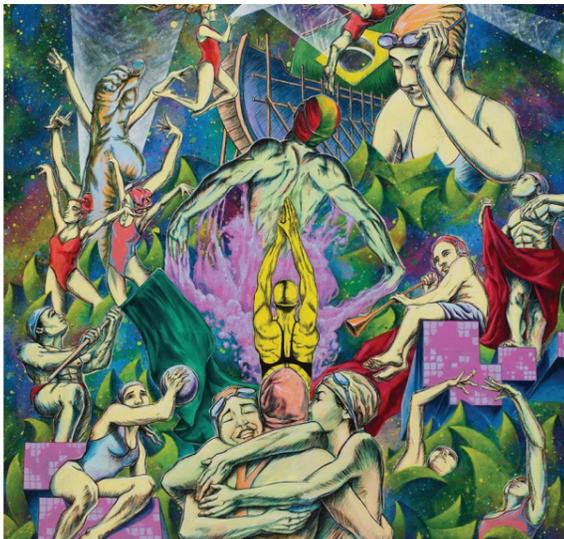
além da medalha de ouro (:D) ganhei os verdadeiros amigos que apoiaram-me quando eu estava mal e que me motivam a querer ser melhor.

**6.** Ao estar lá, juntamente com as estrelas do desporto apercebi-me que todos eles são pessoas mortais tal como nós (:D) ... apesar de por vezes não parecer. Assim, além de voltar com mais experiência e motivação também fiquei a pensar que se eles conseguiram lá chegar, porque nós temos medo de sonhar com o mesmo... de lutar por algo muito difícil, mas não impossível? (regressei a Portugal muito filosófica (:D)).

**7.** Acho mesmo muito importante que, desde a infância, as crianças tenham acesso à piscina. Além das razões óbvias como “saber nadar para não se afogarem” existem inúmeros aspetos positivos! Desde a infância começa a formar-se a responsabilidade e a atitude. Já nem falo da competitividade (tão importante em qualquer momento da vida), da AMBIÇÃO, memórias inesquecíveis e amigos para toda a vida. Por fim o mais importante... aprendemos a valorizar o trabalho, tudo aquilo que se encontra por trás do sucesso e que nos permite ser humildes tanto nas vitórias como nas derrotas... na nossa vida!

## PASSATEMPOS

Encontra as 6 diferenças



### Palavras cruzadas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

Horizontais:

**A** – Método proibido para melhorar a prestação dos atletas.

**C** – Número de metros que um nadador pode estar debaixo de água após a partida de uma prova.

**F** – Sigla do programa da FPN que permite que as escolas de natação tenham certificação da sua Qualidade.

**G** – Técnica de nado ventral.

**I** – Número de metros do comprimento de uma piscina olímpica.

**J** – Nome das provas em que participam, por equipa, quatro nadadores.

Verticais:

**1** – Nome da prova em que se pode nadar utilizando qualquer uma das técnicas conhecidas.

**6** – Forma de um atleta se deslocar na água.

**9** – Concelho onde está sedeadada a Federação Portuguesa de Natação. (invertido)

**10** – Técnica de nado dorsal.

**Solução**  
**A** – Dopinq; **C** – Quinze; **F** – PAN; **G** – Bruços; **I** – Cinquenta; **J** – Estafeta  
**1** – Livres; **6** – Nadar; **9** – Oeiras; **10** – Costas