



Associação Portuguesa  
de Técnicos de Natação

XXXII  
Congresso

Rio Maior  
1 e 2 de Maio  
2009

“Inovar  
para  
desenvolver”

# “ Mensagem

1

Colegas,

O XXXII Congresso da **APT**N vai ser a primeira grande iniciativa do mandato da actual Direcção que presido desde Dezembro de 2008.

Para além dos excelentes prelectores Nacionais e Estrangeiros que temos garantidos no Programa que, sem dúvida, engrandecerão o Congresso, vamos também oferecer Oficinas de Formação, com um cariz mais prático e aplicado. Continuaremos também atentos aos trabalhos de qualidade desenvolvidos nas Instituições Universitárias, através das Comunicações Livres. Discutiremos, com abertura, temas de interesse e de actualidade para a nossa classe profissional e aproveitaremos a experiência de colegas com sucesso.

Vamos também aproveitar este momento de formação e convívio entre os Técnicos de Natação para lançar outros projectos que estamos a desenvolver:

- 1 | O primeiro número da Revista **APT**N será divulgado aos Congressistas;
- 2 | Será apresentado o Plano de Formação da APTN, com cursos presenciais e em regime de *e-learning*;
- 3 | Apresentaremos o Programa “Escola de Natação de Confiança **APT**N”;
- 4 | Realizaremos o primeiro Encontro de Gestores e Coordenadores de Piscinas;
- 5 | Divulgaremos o programa de Benchmarking, AcQuaBench.

Cremos estar a criar bons motivos para que o nosso Congresso seja um sucesso.

Contamos com um excelente Congresso e esperamos desde já pela vossa presença. A força da **APT**N depende de todos e de cada um de nós.

Até Rio Maior!

O Presidente da Direcção  
Pedro Mortágua Soares

# “ Conferencistas

. Abel Santos (Mestre)	Director da ESDRM
. Aldo Costa (Mestre)	Docente UBI; Secretário da Direcção da APTN
. Alexandre Tadeia (Dr.)	Presidente da Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores
. Ana Sofia Balala (Dr. <sup>a</sup> )	Formadora de Actividades Aquáticas
. António Moreira (Mestre)	Director Regional do IDP, E.P de Lisboa e Vale do Tejo
. Antonio Pomar Bauza (Dr.)	Sócio AETN; Professor de Natação Adaptada
. António Silva (Prof. Doutor)	Docente da UTAD; Presidente da Assembleia Geral da APTN
. António Vasconcelos Raposo (Mestre)	Presidente da Assembleia Geral da Confederação Portuguesa de Associações de Treinadores
. Bruno Freitas (Dr.)	Responsável pela Formação da FPN; Responsável pelas Selecções Juniores e Pré--juniores (FPN)
. Carlos Cruchinho (Dr.)	Director Técnico da Escola de Natação e Treinador do SCP
. Daniel Marinho (Dr.)	Docente de UBI; Treinador dos Grupos de Formação do ClubeFluvial Vilacondense
. Diva Cobra (Dr. <sup>a</sup> )	Chefe da Divisão da Juventude e Desporto da CMTomar; Vice-Presidente da Direcção da APTN
. Élio Terrível	Treinador do Clube dos Galitos de Aveiro (Diogo Carvalho)
. Fernando Navarro (Prof. Doutor)	Responsável pela Formação Técnica da Federação Espanhola de Natação
. Filipe Coelho (Dr.)	Treinador do Clube de Natação da Amadora (Simão Morgado)

. Francisco Alves (Prof. Doutor)	Docente FMH
. Hugo Louro (Mestre)	Docente ESDRM; Vice-Presidente da direcção da APTN
. João Cardoso (Dr.)	Docente ISMAI
. João Paulo Villas Boas (Prof. Doutor)	Docente FADEU Porto
. José Curado (Dr.)	Presidente da Confederação Portuguesa de Associações de Treinadores
. José Manuel Borges	Coordenador do CNA Coimbra
. Jorge Campaniço (Prof. Doutor)	Docente UTAD; Director Nacional de Pentatlo Moderno
. Luís Rama (Mestre)	Docente FCDEF – U. Coimbra
. Marta Martins (Mestre)	Docente ESDRM; Secretária da Assembleia Geral APTN
. Nuno Batalha (Mestre)	Docente da U.Évora
. Nuno Garrido (Mestre)	Docente da UTAD
. Pedro Mortágua Soares (Prof. Doutor)	Gestor de Desporto na C.M. Ílhavo; Presidente da Direcção da APTN
. Ricardo Moura (Dr.)	Seleccionador Nacional do Brasil
. Rita Pinto (Dr. <sup>a</sup> )	Docente da U.Lusófona
. Rui Magalhães (Dr.)	Seleccionador Nacional para a Natação Pura (FPN)
. Rute Mota (Dr. <sup>a</sup> )	Docente CDMTomar
. Susana Soares (Prof. <sup>a</sup> . Doutora)	Docente FADEU Porto
. Tiago Barbosa (Prof. Doutor)	Docente IP Bragança
. Úrsula Hintermeister (Dr. <sup>a</sup> )	Responsável pelo sistema aQuality.ch da swimsports.ch

**Presidente do Congresso:**

Prof. Doutor Pedro Mortágua Soares

**Director Executivo do Congresso:**

Mestre Hugo Louro

# “ Programa 01

09:30

Sessão de Abertura | Auditório Cineteatro de Rio Maior

10:45

**José Curado**

A nova Legislação do Exercício da Actividade de Treinador. Regime de acesso e do exercício da actividade de treinador: perspectivas de transformação, oportunidades e condicionalismos

**Abel Santos**

Convivência entre o Amadorismo e o Profissionalismo  
Oportunidades de sucesso entre diferentes proveniências dos actores do Desporto: crescente profissionalismo dos treinadores e responsáveis técnicos das instalações desportivas e amadorismo dos dirigentes.  
Implicações nesta convivência e reflexão sobre o exercício de funções dirigentes, técnicas e de suporte nos diferentes contextos.

11:30

[Auditório

**Mesa Redonda (Treino)**

**António Vasconcelos Raposo**

Perspectivas para a olimpíada 2008/1012

**António Silva; Fernando Navarro** (Espanha); **Ricardo Moura** (Brasil); **Rui Magalhães**

Quais os desafios que se colocam nesta Olimpíada: diferentes visões, diferentes expectativas?

[Sala1

**Rita Pinto**

Adaptação ao Meio Aquático para Bebés

A Intervenção Pedagógica diferenciada e especializada do Professor face às características específicas dos Bebés. Preocupações e requisitos técnicos a observar nesta especialidade de ensino.

12:15  
[Sala1

| **Rute Mota**

Gestão do Peso, Patologias da Coluna e Actividades Aquáticas

Características, Metodologias e Pedagogia Diferenciada na abordagem da Gestão do Peso e das Patologias da Coluna/  
/vantagens das actividades aquáticas e formas de enriquecer a intervenção dos professores de natação.

15:00  
16:45

## **Oficinas de Formação (I Parte)**

### **Aperfeiçoamento Técnico: transição do ensino para o treino.**

| **Hugo Louro**

Diferentes padrões de nado em nadadores;

| **João Cardoso**

Importância da tecnologia na avaliação da técnica;

| **Jorge Campaniço**

Importância do diagnóstico da técnica e formas de intervenção na optimização da técnica desportiva.

### **Avaliação e Controlo do Treino.**

| **Francisco Alves**

Novas tendência do treino na área da fisiologia – contributos para um melhor apoio às decisões no processo de treino;

| **João Paulo Villas Boas**

Novas tendência do treino na área da biomecânica – contributos para um melhor apoio às decisões no processo de treino;

| **Luís Rama**

Aplicações práticas de avaliação e controlo do treino.

## “ Programa 02

15:00

16:45

### **O Treino em Seco nos Escalões de Formação: exemplos**

| Aldo Costa

Importância do treino da flexibilidade; métodos e sessões de treino da flexibilidade do nadador.

| Daniel Marinho

Importância do treino da força; métodos e sessões de treino da força do nadador.

| Nuno Batalha

Importância do reforço muscular do ombro do nadador; exemplos de sessões de reforço muscular.

### **Natação Adaptada**

| Antonio Pomar Bauza (Espanha)

Características e particularidades da natação adaptada.

### **Organização de uma Escola de Natação**

| António José Silva; Diva Cobra; Nuno Garrido.

Organização de uma Escola de Natação: organização do modelo de ensino; requisitos e exemplos.

### **Hidroginástica**

| Ana Sofia Balala

Conteúdos nucleares para o sucesso dos professores de hidroginástica: tipo de matérias, tipo de competências a desenvolver; demonstração prática do gesto técnico numa aula de hidroginástica; coordenação do gesto técnico com o ritmo musical.

| Susana Soares

Percepção do esforço do praticante de hidroginástica.



16:30  
17:15

Comunicações Livres

17:30  
19:30

Oficinas de Formação (II Parte)

19:30

Assembleia Geral APTN

20:30

Jantar do Congresso [Restaurante Gato Preto]

## “ Programa 03

10:00

[Auditório

### **Planeamento do Treino 2008/2012**

| Ricardo Moura (Brasil)

Plano quadrianual de preparação de uma equipa/grupo com vista à participação nos Jogos Olímpicos de 2012

[Sala1

### **Actividades Aquáticas para Seniores**

| Susana Soares

Características específicas da população sénior; cuidados a ter na intervenção junto da população sénior e na gestão da intensidade do esforço.

10:45

[Auditório

### **Ensino das técnicas de crol e costas: novas metodologias, novas estratégias**

| Tiago Barbosa

Modelos de ensino das técnicas alternadas, com exemplos de metodologias e abordagens no ensino.

[Sala1

### **Mesa Redonda**

Modelos de Organização de Espaços Aquáticos

| Carlos Cruchinho;

| José Manuel Borges;

| António Vasconcelos Raposo.

Partilha de experiências e de diferentes soluções para diferentes contextos no desenvolvimento de actividades. Características das boas práticas implementadas em diferentes ambientes.

11:45  
[Auditório

## **Testemunhos Olímpicos**

| **Élio Terrível**

Experiências ao longo da carreira do Nadador Diogo Carvalho

| **Filipe Coelho**

Experiências da carreira do Nadador Simão Morgado – causas de sua longevidade

[Sala1

## **Actividades Aquáticas: estratégias de intervenção em actividades aquáticas**

| **Marta Martins**

Reflexão sobre o ensino da natação e sobre estratégias de intervenção, fundamentos e objectivos: novas dimensões de exploração dos planos de água com crianças

12:30  
[Auditório

## **Certificação de Escolas de Natação aQuality.ch**

| **Úrsula Hintermeister (Suíça)**

Características do sistema de certificação de Escolas de Natação da swimsports.ch

14:30  
[Auditório

## **Comunicações Livres**

(Treino, Ensino, Gestão e Coordenação e Actividades Aquáticas)

15:00  
[Sala1

## **Encontro de Gestores de Piscinas e Coordenadores de Escolas Natação:**

- Programa ENC - Escola de Natação de Confiança **APT**N;
- Programa AcQuaBench **APT**N.

**Pedro Mortágua Soares**

## “ Programa 04

15:45

[Auditório

### **Planeamento do Treino (Escalões de Formação)**

| Daniel Marinho

Importância do planeamento do treino para o sucesso do processo de treino dos escalões de formação e da carreira do nadador.

16:30

[Auditório

### **Treino Aeróbio versus Treino Anaeróbio**

| Fernando Navarro (Espanha)

Características dos diferentes níveis de exercício/esforço; soluções para cada zona de treino.

[Sala1

### **Programa COMBI**

| Bruno Freitas

Características do programa COMBI e oportunidades de diversificação das actividades de uma Escola de Natação.

17:15

[Auditório

### **As diferenças na forma de medição do resultado desportivo: factor de (des)motivação**

| António Moreira

Reflexão sobre as implicações da metodologia de medição do resultado desportivo nos níveis de motivação dos nadadores: alternativas para aumentar a motivação dos nadadores em diferentes escalões de formação.

17:15  
[Sala1

## Mesa Redonda

Como dinamizar um Complexo Aquático através de Eventos.

Alexandre Tadeia	Natação de Salvamento
Antonio Bauza	Natação Adaptada
Bruno Freitas	Combi
Jorge Campaniço	Pentatlo Moderno

Oportunidades para enriquecer o plano de actividades das piscinas através da implementação de eventos: meios para aumentar a fidelização dos alunos através da diferenciação das actividades.

18:00

Sessão de Encerramento

## “ Oficinas de Formação

- 1 | Aperfeiçoamento técnico: transição do ensino para o treino;
- 2 | Avaliação e controlo de treino;
- 3 | O treino em seco nos escalões de formação: exemplos;
- 4 | Natação adaptada;
- 5 | Organização de uma Escola de Natação;
- 6 | Hidroginástica.

## “ Encontro de Gestores e Coordenadores de Piscinas

Terão acesso a este Encontro todos os Gestores e Coordenadores de uma Escola de Natação que se inscreverem. Poderão também ter acesso alunos de Gestão do Desporto que tenham interesse nesta temática.

Neste encontro serão apresentados os programas:

- ENC **APT**N ( Escolas de Natação de Confiança **APT**N);
- AcQuaBench **APT**N (Benchmarking de piscinas e escolas de natação).

Os participantes, após a sua inscrição, receberão um convite para reflectirem e trazerem para o encontro informações, propostas e indicadores que poderão constituir-se como oportunidades de melhoria destes dois programas.

## “Escolas de Natação de Confiança **APT**N” 5

Durante o Congresso, na Revista **APT**N Nº 1 e no Encontro de Gestores e Coordenadores de Piscinas será apresentado este novo Programa da APTN.

Trata-se de um processo de reconhecimento por uma entidade externa e idónea (**APT**N) da qualidade pedagógica e didáctica de uma Escola de Natação.

O reconhecimento de “Escola de Natação de Confiança **APT**N” pode ser obtido por Entidades Públicas (Câmaras e Empresas Municipais e Clubes Desportivos) ou privadas (Ginásios) que tenham em funcionamento uma Escola de Natação.

Este processo permitirá:

- A|** Garantir a qualidade pedagógica da escola de natação;
- B|** A obtenção de bons resultados no processo de ensino-aprendizagem;
- C|** Transmitir confiança aos alunos inscritos na escola de natação;
- D|** A manutenção de um sistema de gestão pedagógico-didáctica da escola de natação;
- E|** O reconhecimento por uma terceira parte da qualidade da Escola de Natação.

## “Programa de Benchmarking AcQuaBench **APT**N”

O Programa AcQuaBench **APT**N será apresentada no Encontro de Gestores e Coordenadores de Escolas de Natação.

Trata-se de um processo de *benchmarking* de meios, processos e resultados (indicadores) de características colaborativas.

Os Gestores das piscinas deparam-se cada vez mais com a necessidade de fazer mais e melhor com menos recursos. Assim, importa ter referências do que as outras estruturas similares fazem, que indicadores obtêm e que resultados alcançam.

Este programa pretende constituir-se como uma ferramenta de gestão de piscinas e de apoio para levar os seus utilizadores a melhorarem a sua eficiência e os seus resultados.

Trata-se da criação e desenvolvimento de um sistema de medição e monitorização dos indicadores de gestão de uma piscina.

Serão desenvolvidas questões como:

- A|** Em média, quantos meses os alunos das escolas de natação frequentam as aulas por ano lectivo;
- B|** Qual o nível médio de fidelização dos alunos das escolas de natação?
- C|** Quais os gastos médios de água que tenho na piscina, por utilização?
- D|** Quantas e que tipo de actividades as outras escolas de natação têm?
- E|** Qual o nível de satisfação dos meus utentes em comparação com os restantes?
- F|** Qual o nível de motivação dos meus colaboradores em comparação com os restantes?
- G|** Quais são os indicadores monitorizados pelas restantes piscinas?

Em cada um destes aspectos, a minha piscina encontra-se abaixo da média, na média ou acima da média? Quais os indicadores com que me devo preocupar no próximo ano ao definir os meus objectivos de gestão?

As piscinas que farão parte deste sistema fornecerão os seus dados e terão acesso aos valores mínimos, médios e máximos das restantes. Todos os dados serão tratados de forma sigilosa e nunca apresentados com identificação da sua proveniência.



Será distribuído a todos os participantes no Congresso o nº 1 da Revista **APT**N.

Esta revista de carácter técnico-científico pretende ser o meio de comunicação e contacto entre a **APT**N e os seus sócios, assim como com as entidades proprietárias de piscinas públicas e privadas para uso público (Câmaras Municipais, Empresas Municipais, Clubes, Ginásios, etc).

A revista terá quatro números anualmente (um em cada trimestre do ano). Do seu conteúdo farão parte, ao longo das várias edições, diversas secções, das quais destacamos: apresentação dos programas da **APT**N; artigos técnicos e científicos; partilha de boas práticas de Técnicos, Clubes e Piscinas; divulgação do plano de formação **APT**N, entre outras secções.

## “ Plano de Formação **APT**N

No Congresso será apresentado o Plano de Formação **APT**N, constituído por diversos tipos e metodologias de formação.

Trata-se de momentos de formação presenciais e em regime de *e-learning*, nas várias áreas de interesse dos sócios da **APT**N: Treino, Ensino, Gestão e Coordenação e Actividades Aquáticas.

O plano terá sessões em dias e locais já definidos e estará aberto à realização de outros momentos de formação de acordo com as necessidades demonstradas nos locais onde houver necessidades detectadas.

# “ Hotelaria | Concelho de Rio Maior

## Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Mior

**Morada:** Pá da Ribeira, 2040 – 227 Rio Maior  
**Telf:** 243 999 700  
**Fax:** 243 999 709  
**E-mail:** reservas@desmor.pt  
**Sítio:** www.desmor.pt

## Pensão R.M.

**Morada:** Rua Dr. Francisco Barbosa; 2040-247 Rio Maior  
**Categoria:** Pensão  
**Telefone:** 243 996 087  
**Fax:** 243 996 088

## Pensão Residencial Paulo VI

**Morada:** Av. Paulo VI, n.º 66; 2040-325 Rio Maior  
**Categoria:** Pensão  
**Telefone:** 243 909 470  
**Fax:** 243 909 479  
**E-mail:** reserva@residencialpaulovi.com  
**Sítio:** www.residencialpaulovi.com

## Casa da Al'deia

**Morada:** Rua da Boavista, 10; 2040-302 Rio Maior  
**Categoria:** Turismo no Espaço Rural (Casa de Campo)  
**Telefone:** 243 992 610  
**Fax:** 243 992 611  
**E-mail:** moinhofoforal@hotmail.com  
**Sítio:** www.casadofoforal.com

## Casa do Fora

**Morada:** Rua da Boavista, 10; 2040-302 Rio Maior  
**Categoria:** Turismo de Habitação  
**Telefone:** 243 992 610  
**Fax:** 243 992 611  
**E-mail:** moinhofoforal@hotmail.com

## Centro de Alojamento Terra Chã

**Morada:** Chãos, 2040-018 Alcobertas  
**Categoria:** Outros  
**Telefone:** 243 405 292  
**Fax:** 243 405 321  
**E-mail:** terracha@sapo.pt

**34** Prelectores; **2** Testemunhos; **6** Oficinas de Formação; **12** Comunicações Livres; **3** Mesas Redondas; **1** Encontro de Partilha; **1** Jantar de Confraternização; Prémios de Reconhecimento; Plano de Formação **APT**N; Revista **APT**N; Programa Escola de Natação de Confiança **APT**N; Programa AcQuaBench **APT**N...

Muitas razões para se inscrever... Faça parte deste projecto...  
...Rio Maior espera por todos nós.

“**APT**N,  
uma associação  
de confiança!”

# Inscrições | Informações

**APTN** Associação Portuguesa de Técnicos de Natação

Complexo de Piscinas Municipais de Rio Maior  
Estrada das Marinhas  
2040 Rio Maior

**Tel.** (+351) 243 992358

**E-mail** secretaria.aptn@gmail.com

**Site** [www.aptn.pt](http://www.aptn.pt)

## Apoios

Institucionais | Empresariais

