

“Um projeto Para Todos e a Bem de Todos”

Aníbal Pires: Utópico para alguns hoje é uma realidade e certeza para muitos.

Pese a controvérsia o projeto Portugal a Nadar é de todos e para todos, não tendo uma paternidade única.

Este programa está vocacionado em oferecer múltiplas vantagens a todas as camadas sociais e etárias.

Sendo a natação uma modalidade multidisciplinar pode ser praticada de diversas maneiras: aprendizagem, escolas, lazer, curativa e competição, aumentando assim, a qualidade de vida dos aderentes.

Paralelamente, as autarquias aderentes ou outros, podem usufruir dos vários serviços técnicos e humanos que são colocados ao dispor.

Portugal a Nadar não pode ser encarado como um programa economicista, mas sim, como projeto Para Todos e a Bem de Todos.

São iniciativas destas que na nossa opinião, demarcam a ação de uma Federação Desportiva, visto englobarem todos os intervenientes desportivos, no exercício de uma mais-valia com resultados de excelência, que são comuns a todos tendo em vista um futuro horizonte mais auspicioso no que a natação competitiva portuguesa se espera.

“As pessoas certas nos lugares certos”

José Nobrega: Ao longo dos anos, como dirigente da Associação Regional de Natação do Nordeste, lembro-me que muitos programas parecidos com o “Portugal a Nadar” foram a florados, mas que acabavam por se perder no tempo. Isto leva-me a pensar que nunca se tinham conseguido juntar, as pessoas certas nos lugares certos. Por exemplo: - desde a fundação da ARNN, nunca nenhum membro da direção da FPN esteve presente em qualquer uma das suas atividades. Agora a sua presença é vulgar, tanto a nível regional como nacional, dentro do espírito de cooperação, igualdade e coesão.

O programa “Portugal a Nadar” assenta na sua simplicidade, quanto maior for a base das disciplinas aquáticas, mais alta se consegue construir a pirâmide sem o seu desmoronamento.

Embora não haja garantias absolutas, é fácil pensar-se no seu sucesso. É dentro desse ideal que devemos todos dar as mãos para atingirmos altos níveis de fomento e desenvolvimento das disciplinas aquáticas e Tóquio 2020.



Aníbal Pires – Presidente da Associação de Natação do Norte de Portugal



José Nobrega - Presidente da Associação Regional de Natação do Nordeste



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.

Existem, em Portugal, excelentes exemplos de escolas de natação que promovem de forma organizada e com um modelo adequado o ensino da natação, desde os níveis de ensino até à passagem para a competição.

Em 2016, na II Convenção Portuguesa de Natação, realizada no dia 5 de novembro, no Porto, foram certificadas 50 escolas de natação portuguesas: Associação Cultural e Desportiva Colégio Bernardette Romeira; Tavira Natação Clube; Clube Naval da Horta; Clube Natação Portalegre; CCD Salvaterra de Magos; Município de Salvaterra de Magos; Portinado; Município Lamego; Município de Ansião; Clube Lamas; Município de Barcelos; Município de Lisboa - Casal Vistoso; Desportivo Náutico da Marinha Grande; Industrial Desportivo Viegrense; CRIRA; Esperança Atlético Clube; Município de Aljustrel; Município de Castro Daire; Piscina Municipal do Jamor; Núcleo do Desporto Amador de Pombal; Município de Tábua; Clube Futebol de Estremoz; Viana Natação Clube; Clube Náutico do Guadiana; Sporting Clube de Portugal; Clube dos Galitos de Aveiro; Sporting Clube de Aveiro; Escola Municipal Natação Rio Maior - DESMOR; Escola Desportiva Limiana; Clube Aquático Pacense; Município de Vila Real; Município de Tabuaço; Município de Santa Marta de Penaguião; Município de São João da Pesqueira; Município de Mirandela; Município de Nazaré; Município de Baião; Escola de Natação do Vitória; Sport Clube; Ginásio Clube de Vila Real; Pimpões (SIRP); Grupo Recreativo “O Vigor da Mocidade”; Município da Régua; Município de Gondomar; Município de Torre de Moncorvo; Clube Natação de Beja Município da Guarda; Clube de Natação do Cartaxo; Ginásio Clube de Santo Tirso; Município de Peniche e AMINATA.

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 desenvolver a base de uma natação de qualidade com patamares de exigência crescentes com o intuito de colocar Portugal a Nadar com Talento com cada vez mais praticantes e melhores resultados.



EDITORIAL DO PRESIDENTE

António José Silva

A Federação Portuguesa de Natação desenvolve a Natação como forma de promoção de vida saudável, com benefícios a nível da saúde pública e da ocupação dos tempos livres. Assume um papel de vanguarda no desenvolvimento desportivo em Portugal.

Desde a primeira hora, pretendemos com a nossa experiência na missão de melhorar as condições de prática das disciplinas aquáticas, estendemos a todas as entidades e praticantes os benefícios de uma organização de âmbito nacional, com abrangência insular, regional e local. 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, ambicionamos uma melhor e maior qualidade nas disciplinas competitivas. Assumimos o nosso posicionamento estratégico, nos processos de inovação, qualidade, certificação, exigência, atuando como líder e exemplo das práticas associadas ao meio aquático em Portugal, representando o País junto das suas congéneres internacionais e internacionalizar a sua atividade.

O PORTUGAL A NADAR facilita o acesso a programas de prática devidamente cadastrados, certificados e inclusivos. Promove a massificação da prática que procura garantir a existência de programas diversificados e técnicos competentes para o ensino, com práticas aquáticas, devidamente certificadas, que visem diferentes públicos-alvos, desde bebés (ligação aos centros de saúde – saúde familiar), crianças em idade pré-escolar (ligação às câmaras municipais), crianças em idade escolar (ligação ao desporto escolar), até aos idosos, direcionando também para as diferentes práticas que ocorrem nas piscinas paralelamente à prática das disciplinas.

Com o foco em melhorar a qualidade de ensino e reconhecer a sua qualidade já existente em várias escolas de natação portuguesas, através do nosso sistema no qual é implementado, analisado e monitorizado um sistema de ensino com características adequadas ao bom e adequado desenvolvimento do processo ensino aprendizagem da natação.

Neste momento, existem 50 escolas de natação portuguesas, dispersas de norte a sul do País, certificadas e reconhecidas com a qualidade e chancela da Federação Portuguesa de Natação.

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

Uma Natação de todos, com todos e para todos!

Notícias e Informações

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

➤ Adesão ao Programa

As últimas entidades a aderirem ao programa Portugal a Nadar foram as seguintes: o Município Miranda do Douro, o Clube Náutico de Abrantes; o Município de Torres Novas, o Município do Fundão; a Sociedade Filarmónica Gualdim Pais, a empresa municipal ALBIGEC do Município de Castelo Branco; a Associação Desportiva de Machico; o Município de Lagoa; o Município de Arganil; o Centro de Apoio e Social de Pais e Amigos da Escola nº10; o GEOKIDS; a Sociedade Euterpe Alhandrense; o Município de Estarreja; o Município de Vila Franca de Xira e a Santa Casa da Misericórdia de Vila do Porto.

➤ Formações FPN

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

- ▶ O Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação – 22 de abril Porto de Mós
- ▶ Curso de Emergência para Técnicos de Natação – início a 21 de abril de 2017
- ▶ Aquecimento, recuperação e prevenção de lesões na natação: 15 de abril de 2017 – Lisboa | 22 de abril de 2017 – Vila Real | 13 de maio de 2017 – Porto | 17 de junho de 2017 – Coimbra
- ▶ FINA Open Water Swimming Schools for Officials – 13 e 14 de Maio de 2017 – Carcavelos

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

➤ 40º Congresso APTN

Para mais informações: aptncondomar2017@gmail.com

40
congresso
APTN
Associação Portuguesa de Técnicos de Natação

29
30 | abril
2017
Gondomar
pavilhão multiusos

➤ INFO:
www.aptn-gondomar2017.com

formação creditada pelo IPDJ

Informações e Adesão ao Programa Portugal a Nadar: portugalanadar@fpnatacao.pt

Consulte e esteja atento a todas as novidades e informações no nosso site: portugalanadar.fpnatacao.pt



Entrevista ao DTN José Machado e nadadora Ana Sofia Leite



José Machado, “É a transmissão da sua paixão que poderá contagiar os responsáveis pelas primeiras fases do ensino a não perderem o foco na vertente desportiva”.

O jornal Portugal a Nadar, entrevistou o Diretor Técnico Nacional da Federação Portuguesa de Natação, que lidera a concepção e implementação dos regulamentos de atividade e plano de alto rendimento da natação pura para o quadriénio 2016/2020.

PN: No seu entender qual a importância da implementação do programa Portugal a Nadar nas escolas de natação portuguesas bem como a certificação de qualidade do seu ensino para o desenvolvimento da Natação Portuguesa?



Ana Sofia Leite, “A natação permitiu-me ser mais organizada, empenhada e focada, quer na piscina, quer na vida pessoal e profissional”.

O Jornal Portugal a Nadar, entrevistou a atleta Ana Sofia Leite, recordista nacional de piscina curta nas distâncias dos 50m e 100m costas. E em piscina longa nas distâncias dos 50m e 100m costas e nos 100 livres.

PN: Nome, idade, ocupação atual.

Ana Sofia Leite: Ana Sofia Leite, 23 anos, Freelancer na área de Design Gráfico e Web Design (Licenciada em Comunicação e Multimédia).

PN: Com que idade começaste a nadar e como isso aconteceu?

ASL: Comecei a nadar com 4 anos através do infantário onde andava, tinha aulas duas vezes por semana, no Ginásio Clube de Vila Real, clube que atualmente represento.

PN: O que foi aprendido ao longo da carreira de nadador que seja útil para a tua vida?

ASL: A exigência de um desporto como a

José Machado: Nadar, assumiu-se ao longo das últimas décadas, como uma destreza motora essencial e fruto do aumento considerável do número de piscinas, o seu ensino massificou-se. A este aumento, teve de corresponder um número substancialmente maior de pessoas com a capacidade de ensinarem a nadar, o que deixou de ser possível de obter só a partir de pessoas com experiência de prática desportiva na modalidade. Assim, ao longo dos tempos, foi diminuindo a percentagem de ex-praticantes da modalidade a ensinar a nadar. Atendendo a que a prática desportiva é apenas uma das motivações que conduz as pessoas à escola de natação e com a limitação do número de técnicos ligados a esta vertente, há cada vez maior número de piscinas onde funcionam escolas de natação mas que não têm prática desportiva associada.

Garantir a qualidade do ensino da natação, é na minha perspetiva, o modo mais eficaz e seguro de garantir um desenvolvimento sustentado da prática da modalidade e, a médio prazo, permitirá o aparecimento de talentos em quantidades muito mais próximas da sua existência real. Se conseguirmos direcionar este mesmo ensino para a vertente desportiva estamos a dar um passo importante no sentido de, por um lado aumentar o número de praticantes das diferentes disciplinas da Natação e, por outro, aumentar o número daqueles que podem praticar cada uma das disciplinas ao nível da excelência. O Portugal a Nadar pode ser isso mesmo! Espero que possa ser isso mesmo!

por dia, de manhã e de tarde, ensinou-me desde cedo, enquanto estudante, a organizar o meu tempo de maneira a que não precisasse de faltar a nenhum treino para estudar. Consegui sempre conciliar os estudos com a prática da natação, tanto na escola como na universidade. Concluí a licenciatura nos 3 anos previstos e com excelentes notas, enquanto fazia 9 a 10 treinos por semana. A natação permitiu-me ser mais organizada, empenhada e focada, quer na piscina, quer na vida pessoal e profissional.

PN: De todos os treinadores que já tiveste houve algum que te marcou mais?

ASL: O treinador que tenho hoje, João Matos, é o meu treinador desde os meus 11 anos, ano em que entrei para a competição.

PN: Qual foi a sensação de bater o primeiro recorde nacional? Quando e onde foi?

ASL: A sensação de bater um recorde nacional é algo inesquecível, depois de vários anos campeã nacional e medalhada era o meu objetivo chegar a recordista. O meu primeiro recorde nacional foi em Dezembro de 2014 nos Campeonatos de Piscina Curta na piscina do Clube Fluvial Portuense, na prova dos 50 metros Costas, sendo já atleta do escalão Sênior, ver cair o recorde absoluto e perceber que me tornei na nadadora mais rápida do país naquela prova é algo que recordo com emoção.

PN: Que conselhos dás a quem queira seguir a natação como carreira desportiva?

ASL: A natação é um desporto exigente, mas muito desafiante, é um desporto individual mas enquanto treinamos estamos em equipa e isso torna-nos mais competitivos. Para quem quer seguir a natação como carreira o concelho que dou é que acima de tudo

Este programa terá no mínimo a virtude de podermos descobrir o número de praticantes da modalidade e sobretudo daqueles que não estão enquadrados por profissionais que tenham suficiente capacidade de influenciar os seus alunos a apostarem na já referida vertente desportiva. A ideia é de facto boa, mas precisa de ter uma aplicação prática. Concretizando, é necessário passar das definições conceituais para a intervenção efetiva, pois quando esta for uma realidade, o resultado será sem dúvida um aumento potencial da nossa capacidade e quando digo nossa refiro-me à natação portuguesa, para conseguir potenciar os talentos que tenho a certeza, que existem!

Quando o programa atingir a sua plena implementação, permitirá que os técnicos envolvidos no ensino da natação possam estar imbuídos de forma efetiva da sua missão de serem captadores de futuros praticantes para a vertente desportiva e que tenham uma capacidade efetiva para detetar a existência de potenciais talentos para cada uma das disciplinas. Para que isto aconteça, é no entanto necessário que após uma primeira fase em que o ónus da implementação do programa tem ficado a cargo de uma estrutura central muito sustentada pelo constructo dos chamados “Teóricos da Modalidade” se possa estender àqueles que ao longo dos anos têm sido o garante da existência da Natação, os treinadores. É a transmissão da sua paixão que poderá contagiar os responsáveis pelas primeiras fases do ensino a não perderem o foco na vertente desportiva.

gostem daquilo que estão a fazer, que deem o máximo em todos os treinos e o mais importante que se divirtam, só assim é possível chegar ao sucesso. “Não desistir” é a principal frase, mesmo quando estamos mais cansados e a semana está a ser dura lembrem-se sempre dos vossos objetivos, é a razão pela qual treinamos todos os dias - alcança-los!

PN: Consegues partilhar connosco uma história marcante que tenhas experienciado na natação ao longo da sua carreira?

ASL: Não tenho uma história mas sim um momento, foi até hoje a semana mais marcante na minha carreira, Abril de 2015, havia tido o Open de Espanha pela Seleção Nacional em Málaga, 4 dias intensos, pela primeira vez a nadar no campeonato Espanhol, bati 3 recordes pessoais nas três provas que nadei sendo que numa delas igualei o recorde nacional (o meu primeiro recorde em piscina de 50m), mas o melhor veio a seguir, no mesmo dia que terminou o Open de Espanha partimos de autocarro para Coimbra a fim de competir desta vez nos Campeonatos Nacionais que começavam no dia a seguir, 8 horas de viagem e chegada a Coimbra de madrugada com mais 4 dias de prova pela frente. Resultado... 2 recordes nacionais e um mínimo para o Campeonato da Europa de 2016. Uma semana inesquecível onde percebi que quando menos esperamos os resultados aparecem, quando treinamos e damos o nosso melhor todos os dias! Não é preciso ter as melhores condições do mundo de treino, basta uma piscina cheia de água e querermos concretizar todos os nossos objetivos!

Portugal a Nadar determinante do desenvolvimento de jovens nadadores



Em virtude de um excelente envolvimento das 13 Associações Territoriais com a Federação Portuguesa de Natação no programa Portugal a Nadar e, sendo elas, o ponto fulcral de ligação com todas as entidades aderentes, o Jornal Portugal a Nadar, decidiu ouvir os seus testemunhos quanto à importância do programa para o desenvolvimento da natação portuguesa e o seu impacto a nível regional.

“É de extrema importância que a natação chegue, e possa ser praticada por todos”

Alexandre Agostinho: O Programa Portugal a Nadar é um programa que é sem dúvida uma mais valia para o desenvolvimento e divulgação da natação portuguesa e algarvia. Numa região como a do Algarve, em que a ligação à água é iniciada desde muito cedo, é de extrema importância que a natação chegue, e possa ser praticada por todos. É aqui, que o Programa Portugal a Nadar facilita muito esse processo, melhorando a qualidade de ensino e quantidade de praticantes.

Torna-se imprescindível que todas as entidades que estejam de alguma forma ligadas às escolas de natação e às piscinas, estejam disponíveis para aderir a este programa. É preciso trabalhar em conjunto com todos para a expansão das modalidades aquáticas. A possibilidade de acrescentar valor aos serviços prestados nas piscinas e melhorar a qualidade das escolas e natação, são apenas algumas das bases deste programa, que tenho a certeza ser do interesse de todos os envolvidos.

Da Analgarve, e de mim em particular, existe a maior abertura possível para trabalhar com todas as autarquias, piscinas, escolas de natação e demais intervenientes. O objetivo é comum, fazer mais e com mais qualidade.

“São iniciativas destas que na nossa opinião, demarcam a ação de uma Federação Desportiva”

Manuel Pereira: A Associação de Natação Centro Norte de Portugal abraçou o Programa “Portugal a Nadar” e partilhou os seus objetivos desde o primeiro momento com os seus parceiros mais diretos. A importância deste Programa é para nós um evidente sinal de progresso, com um impacto muito positivo tanto ao nível regional como ao nível nacional, no que toca à promoção, divulgação e desenvolvimento da natação portuguesa.

“Portugal a Nadar” é hoje uma marca de referência nacional. Por este motivo, a ANCNP tem tido o privilégio de apoiar a implementação deste programa no seu território com sucesso.

São iniciativas destas que na nossa opinião, demarcam a ação de uma Federação Desportiva, visto englobarem todos os intervenientes desportivos, no exercício de uma mais-valia com resultados de excelência, que são comuns a todos tendo em vista um futuro horizonte mais auspicioso no que a natação competitiva portuguesa se espera.

“Melhorar a Natação”

Edgar Oliveira: O PAN vem, a nível nacional, melhorar a natação quer na vertente da qualidade do ensino, como regular e harmonizar a prática da mesma.

Para além do ensino, proporciona aos clubes e entidades, ferramentas e práticas devidamente certificadas, tais como, infraestruturas, pessoal, qualidade do ar e da água, com a mais-valia de serem a custos reduzidos, bem como a formação técnico pedagógica.

Quanto ao impacto, tendo em conta que a ANDL tem um número reduzido de clubes, este programa trará a mais valia, a nível do desenvolvimento da natação e das suas várias disciplinas, onde poderá haver um aumento do número de clubes, assim como, de filiados na Associação Territorial.

“Permite uma maior proximidade e igualdade de oportunidades entre o Litoral e o Interior, entre os grandes clubes e os pequenos clubes, contribuindo para a descentralização”.

João Alexandre: O Programa Portugal a Nadar é, sem dúvida, uma grande aposta da FPN e do seu Presidente para o desenvolvimento da Natação Portuguesa. Este Programa tem como principal objetivo ampliar, dotar e regulamentar as escolas de natação a nível nacional, apostando no desenvolvimento da natação nas várias regiões, oferecendo-lhes novas ferramentas para o efeito e certificando-as com a marca da FPN.

A implementação deste Programa permite uma maior proximidade e igualdade de oportunidades entre o Litoral e o Interior, entre os grandes clubes e os pequenos clubes, contribuindo para a descentralização, através da criação de várias atividades e eventos ligados à Natação.

Desta forma, espera-se que este Programa funcione não só como uma atração e descoberta de novos atletas para a via competitiva da Natação Pura, mas também para a prática das disciplinas de Pólo-Aquático e Natação Sincronizada, numa primeira fase incluídas nos Programas da FPN, “Bola na Água” e “Baila na Água”, junto das Escolas de Natação.

Neste sentido, esta Associação, juntamente com FPN, irá continuar a promover o “Portugal a Nadar” com o objetivo de atrair cada vez mais utentes para as piscinas, colocando desta forma, cada vez mais pessoas a nadar.



Alexandre Agostinho - Presidente da Associação de Natação do Algarve



Manuel Pereira - Presidente da Associação de Natação Centro Norte de Portugal



Edgar Oliveira - Presidente da Associação de Natação do Distrito de Leiria



João Alexandre - Presidente da Associação de Natação do Interior Centro