



CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE DESPORTOS
AQUÁTICOS



📅 13 a 16/03

📍 Parque Aquático Maria Lenk
BARRA DA TIJUCA

Encontro Nacional
de Técnicos de
POLO AQUÁTICO

PROGRAMAÇÃO

DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE
13/mar (qua)	10:00 - 11:00	Credenciamento
	11:00 - 11:30	Boas vindas
	11:30 - 11:45	Abertura oficial
	11:45 - 12:45	Uma visão global do papel do técnico e seu desenvolvimento.
	12:45 - 14:00	Processo de Preparação de Atletas em Longo Prazo: etapas de desenvolvimento do jovem até chegar ao alto rendimento. Fases sensíveis do desenvolvimento motor e conteúdos de cada etapa. Periodização de cada etapa de preparação do atleta até chegar ao alto rendimento.
	14:00 - 15:15	Intervalo - almoço
	15:15 - 16:30	Condicionamento Físico: fundamentos e técnicas dentro e fora d'água, para a prevenção de lesões e aceleração do desempenho físico.
	16:30 - 17:45	Nutrição: programa de longo prazo, atuando antes e depois de treinos e jogos.
17:45 - 19:00	Condicionamento mental: autoconhecimento, controle emocional e gerenciamento da positividade como fatores chaves da vitória.	
DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE
14/mar (qui)	09:00 - 11:00	Planejamento de treinos: fundamentos e parâmetros, treinos por posição, abordagem individual e coletiva.
	11:00 - 11:15	Coffee Break
	11:15 - 13:00	Regras e futuro do Polo Aquático: como as novas regras criam um novo estilo de jogo e como se adaptar a ele.
	13:00 - 14:15	Intervalo - almoço
	14:15 - 16:15	Escola Brasileira de Polo Aquático: inteligência técnica e tática no contexto do polo aquático moderno, apresentando situações e novos conceitos.
	16:15 - 16:30	Coffee Break
	16:30 - 18:00	Anti Doping: conhecimento básico para o bem estar do atleta.
18:00 - 19:00	Biomecânica: fundamentos e técnicas para aumento de força e velocidade.	

DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE
15/mar (sex)	09:00 - 11:00	Mesa redonda sobre Visão 2028 para o Alto Rendimento: o papel e a visão da CBDA e dos clubes, a vocação brasileira frente às escolas internacionais, e como chegar ao pódio.
	11:00 - 11:15	Coffee Break
	11:15 - 13:00	Escolinha e Programa PODER: desenvolvimento nacional da base no contexto de um programa com etapas, fundamentos, festivais e clínicas.
	13:00 - 14:15	Intervalo - almoço
	14:15 - 16:15	Programa 68: Tony Azevedo e Maggie Steffens apresentam o programa "TESTING" e o uso da estatística a serviço do desenvolvimento dos atletas.
	16:15 - 16:30	Coffee Break
	16:30 - 18:00	Preparação física: uso de equipamentos específicos, planejamento em quadriênios e métodos de trabalho.
	18:00 - 19:00	Treinamento de Goleiros: fundamentos, responsabilidades e métodos de trabalho.
DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE
16/mar (sáb)	08:30 - 10:15	CNPA - Conselho Nacional de Polo Aquático e Programa de Arbitragem 2019: cerimônia de lançamento e mesa redonda sobre o Aprimoramento do Polo Aquático no Brasil
	10:15 - 10:30	Coffee Break
	10:30 - 11:55	Atividade em grupos: tema será fornecido no evento
	11:55 - 12:00	Encerramento