



ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA

PROGRAMA ESTÁGIO

1º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

INFANTIS A | INFANTIS B | CADETES A

Funchal, 16 e 17 de dezembro de 2023

Época Desportiva 2023/2024

ÍNDICE

| | |
|----------------------------------|--------|
| 1. Organização..... | Pág. 2 |
| 2. Data..... | Pág. 2 |
| 3. Local..... | Pág. 2 |
| 4. Dormitório..... | Pág. 2 |
| 5. Refeições..... | Pág. 2 |
| 6. Piscinas..... | Pág. 2 |
| 7. Horário..... | Pág. 2 |
| 8. Programa Geral..... | Pág. 3 |
| 9. Questões a ter em conta!..... | Pág. 4 |
| 10. Nadador Convocados..... | Pág. 5 |

1.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

INFANTIS A | INFANTIS B | CADETES A

1. **ORGANIZAÇÃO:** Associação de Natação da Madeira (ANMAD) sob a orientação e coorganização da Federação Portuguesa de Natação (FPN)

2. **DATA:** 16 e 17 de dezembro de 2023 (um dia e meio)

3. **LOCAL:** Machico

4. **DORMITÓRIO:** CASA DA MÚSICA

- Rua Nova da Graça, n.º 1

- 9200-077, Machico



- Serão divididos por três grandes dormitórios. Todas as camas são beliches.

DORMITÓRIO 1: 22 camas | **DORMITÓRIO 2:** 10 camas | **DORMITÓRIO 3:** 10 camas

5. **REFEIÇÕES:**

– **DIA 16** (almoço): Frango no churrasco com batata e salada mista. Sumo (*ice tea*). Não há sobremesa.

– **DIA 16** (jantar): Picadinho. Sumo (*ice tea*). Não há sobremesa.

- **RESTAURANTE:** Churrascaria Acácia, Machico.

– **DIA 17** (pequeno-almoço): Sandes de queijo e fiambre. Sumo e banana.

- **LOCAL:** Casa da Música (adquirido no Modelo)

- *Sujeito a alterações.*

6. **PISCINA:**

– Piscina de Machico, 25 metros (6 pistas).

7. **HORÁRIO:**

| | DATA | PF / MEDIÇÕES | TREINO |
|-------------------|------------------|-----------------|---------------|
| 1.ª SESSÃO TREINO | 16 dezembro 2023 | 09h00 (55 min.) | 10h00 - 12h30 |
| 2.ª SESSÃO TREINO | 16 dezembro 2023 | 16h00 (30 min.) | 16h30 - 18h30 |
| 3.ª SESSÃO TREINO | 17 dezembro 2023 | 09h00 (30 min.) | 09h30 - 12h00 |

8. PROGRAMA GERAL

08h45 - 08h55: ENCONTRO na Piscina Municipal de Machico;

09h00 - 09h30: REGISTOS DADOS ANTROPOMÉTRICOS;

09h30 - 10h00: AQUECIMENTO e PREPARAÇÃO FÍSICA (seco);

10h00 - 12h30: 1.º MOMENTO DE AVALIAÇÃO: Treino (água):

- Avaliação técnica dos quatro estilos, partidas e viragens.

12h30 - 13h30: Almoço;

14h00 - 15h30: *Check-in* na “Casa da Música” (ou antes do almoço);

16h30 - 18h30: 2.º MOMENTO DE AVALIAÇÃO: Treino (água):

- Avaliação dos **400m Livres** (tempos parciais, FG, DC, IN) | **200L** Cadetes;
- Avaliação dos **50m Livres** (tempo, FG, DC, IN, velocidade de viragem).

18h30 - 19h30: LAZER nas piscinas / jogos e diversão;

19h30 - 20h30: Jantar;

21h00 - 23h00: Lazer | Passeio e ver as luzes na baixa de Machico;

23h00 - 8h00: Repouso total;

08h00 - 8h30: Pequeno-almoço na “Casa da Música”;

09h00 - 12h00: 3.º MOMENTO DE “AVALIAÇÃO”: Preparação Física e treino (água):

- Privilegiar as técnicas de nado e respetivas partidas e viragens;
- Critérios da Federação Portuguesa de Natação.

12h30: CONCLUSÃO do Estágio de Capacitação Técnica.

NOTA: O estágio de capacitação termina oficialmente às 12h30, mas a última sessão de treino poderá terminar mais cedo. A entrega dos nadadores aos encarregados de educação fica a cargo de cada clube.

9. QUESTÕES A TER EM CONTA!

- A. Este **PROGRAMA** é uma proposta de trabalho. Será adaptado em função das características e ocorrências apresentadas no momento;
- B. O **TRANSPORTE** é da responsabilidade de cada clube;
- C. Pedimos que cada treinador vá equipado com **DOIS CRONÓMETROS**. Um serve para tempos parciais e totais e outro, por exemplo, para a frequência de braçada. Quem não tem dois cronómetros que avise com antecedência e nós, associação, iremos tentar emprestar;
- D. Apesar das refeições principais serem asseguradas pela Associação de Natação da Madeira cada nadador deverá levar um pequeno **LANCHE** para depois dos treinos;
- E. Estamos em pleno inverno. Cada nadador deve ir preparado com o **VESTUÁRIO** adequado para o frio;
- F. Podem levar jogos. Por exemplo, **CARTAS, QUATRO EM LINHA, DOMINÓ**, etc.

NOTA: Muito cuidado com os seus pertences, nomeadamente com os telemóveis. Os treinadores estão presentes, os contactos estão disponíveis. Não há necessidade de levar os telemóveis. Menos uma responsabilidade e mais um fator a contribuir para o envolvimento social.

- G. Os nadadores deverão ir equipados com **DUAS TOALHAS** e o respetivo equipamento de treino (fato de banho, óculos de natação, touca, chinelos). A “Casa da Música” disponibiliza 42 camas no total - lençóis, almofadas e cobertores para cada cama. O edifício tem dois balneários, um feminino e um masculino;
- H. É importante verificar e questionar os encarregados de educação se os nadadores mais novos (ex. as cadetes femininas de 2013 e os cadetes masculinos de 2012) têm a **CAPACIDADE** e a **RESPONSABILIDADE** para dormir fora de casa e comer sozinhos;
- I. O treinador deve estar informado sobre alguma **CONDIÇÃO MÉDICA**. Questões relativas à **ALIMENTAÇÃO** também devem ser informadas.

| 10. NADADORES CONVOCADOS | ANO | CLUBE |
|------------------------------------|------------|----------------------------|
| INFANTIL B - MASCULINO (5): | | |
| 2. Pedro Dinis Abreu | 2011 | Clube Naval do Funchal |
| 4. Jonas Christian Freitas | 2011 | Clube Desportivo Nacional |
| 5. Alexandre António Silva | 2011 | Clube Naval do Funchal |
| 6. Lourenço Perestrelo Lúcio | 2011 | Clube Naval do Funchal |
| 7. Francisco Miguel Fernandes | 2011 | Clube Desportivo São Roque |
| INFANTIL A - MASCULINO (5): | | |
| 1. Tomás Figueiredo Gonçalves | 2010 | Clube Naval do Funchal |
| 3. Salvador Neves Mendes | 2010 | Clube Naval do Funchal |
| 4. Mateus Silva Garanito | 2010 | Clube Naval do Funchal |
| 5. Mateus Medeiros Raposo | 2010 | Clube Desportivo Nacional |
| 6. Tomás Pinto Rocha | 2010 | Clube Naval do Funchal |
| INFANTIL B - FEMININO (5): | | |
| 2. Margarida Silva Quinta | 2012 | Juventude Atlântico Clube |
| 3. Ana Lopes Oliveira | 2012 | Clube Naval do Funchal |
| 4. Sarah Camila Machado | 2012 | Clube Naval do Funchal |
| 6. Maria Velosa Jardim | 2012 | Clube Naval do Funchal |
| 7. Vera José Ojkic | 2012 | Juventude Atlântico Clube |
| INFANTIL A - FEMININO (5): | | |
| 1. Vera França Jesus | 2011 | Clube Naval do Funchal |
| 2. Mariana Lopes Oliveira | 2011 | Clube Naval do Funchal |
| 3. Valéria Isabel Mata | 2011 | Clube Naval do Funchal |
| 4. Leonor Lourenço Sargo | 2011 | Clube Naval do Funchal |
| 5. Ana Matilde Velosa | 2011 | Juventude Atlântico Clube |

CADETES A - MASCULINOS (7): Soma dos 200L, 100EST e a melhor de 100m. Norma FPN.

| | | |
|--|-------------|---------------------------|
| 1. João Pedro Sousa (703 pontos) | 2012 | Clube Desportivo Nacional |
| 2. Gustavo Daniel Gomes (510 pontos) | 2012 | Clube Desportivo Nacional |
| 3. Dinis Manuel Vieira (488 pontos) | 2012 | Clube Desportivo Nacional |
| 4. Santiago Maio Romão (478 pontos) | 2012 | Juventude Atlântico Clube |
| 5. Bernardo Vieira Barata (474 pontos) | 2012 | Juventude Atlântico Clube |
| 6. Francisco Ramalho Boita (435 pontos) | 2012 | Juventude Atlântico Clube |
| 7. Matias Fernandes Gonçalves (400 pontos) | 2012 | Clube Desportivo Nacional |
| 8. Rafael Gordon Freitas (inserido) | 2013 | Clube Escola O Liceu |

CADETES A - FEMININOS (7): Soma dos 200L, 100EST e a melhor de 100m. Norma FPN.

| | | |
|--|-------------|----------------------------|
| 1. Maria Clara Temtem (535 pontos) | 2013 | Clube Desportivo Nacional |
| 2. Constança Ramalho Boita (527 pontos) | 2013 | Juventude Atlântico Clube |
| 4. Beatriz Cunha Faria (464 pontos) | 2013 | Clube Desportivo São Roque |
| 5. Larissa Sombra Pasqualetti (429 pontos) | 2013 | Clube Escola O Liceu |
| 6. Sara Rodrigues Vieira (387 pontos) | 2013 | Clube Naval do Funchal |
| 7. Madalena Rodrigues Vieira (265 pontos) | 2013 | Clube Desportivo Nacional |
| 8. Constança Maria Maciel | 2013 | Clube Escola O Liceu |

TREINADORES (6):

| | | |
|-------------------------|-------------|------------------------------------|
| 1. Vítor Hugo Pereira | ANM | - Associação de Natação da Madeira |
| 2. Pedro Filipe Luís | CNF | - Clube Naval do Funchal |
| 3. Afonso Ramos | CNF | - Clube Naval do Funchal |
| 4. Ronaldo Silva Santos | JACL | - Juventude Atlântico Clube |
| 5. Jorge Soares | CEOL | - Clube Escola O Liceu |

INFANTIS A - MASCULINOS: 5

INFANTIS B - MASCULINOS: 5

INFANTIS A - FEMININOS: 5

INFANTIS B - FEMININOS: 5

CADETES A - MASCULINOS: 8

CADETES A - FEMININOS: 7

TREINADORES - MASCULINOS: 6

TREINADORES - FEMININOS: 0

TOTAL: 35 NAD. + 6 TR.

DIRETOR TÉCNICO REGIONAL DA ANM: Vítor Pereira - 968 572 027

Funchal, 15 de dezembro de 2023