



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

COMUNICADO Nº 18/03

03/12/23

### INDICE

- 1 - ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO – SELECÇÃO ABSOLUTA E PROJECTO ESPERANÇAS OLÍMPICAS
- 2 - FINA WORLD CUP – RIO DE JANEIRO
- 3 - 13th INTERNATIONAL MEETING USTER 2004
- 4 - 2º ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO – SELECÇÃO JÚNIOR – Póvoa do Varzim
- 5 - CAMPEONATOS DA EUROPA DE PISCINA CURTA – DUBLIN (IRL) 11/14 Dez 03
- 6 - NOVA FILIAÇÃO
- 7 - ACOMPANHAMENTO A ATLETAS DE ALTA COMPETIÇÃO EM FINAL DE CARREIRA E NO PÓS-CARREIRA
- 8 - FORMAÇÃO
- 9 - RECORDES HOMOLOGADOS
- 10 - DIVERSOS

### 1 – ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO – SELECÇÃO ABSOLUTA E PROJECTO ESPERANÇAS OLÍMPICAS

Concentração: 19 de Janeiro – 13:00 – Centro de Estágio de Rio Maior

Final: 23 de Janeiro – 11:00 – Centro de Estágio de Rio Maior

#### Nadadores Seleccionados:

Bárbara Ferreira – CNMaia  
Bruno Freitas – SFUAP  
Duarte Mourão – GESLOURES  
Fernando Costa – LSC  
Filipa Silva e Simão Morgado – CNA  
Henrique Neiva – CFV  
Ivo Carneiro e Daniel Pereira – SCB  
João Araújo – GDNVNF  
Marta Ferreira e Egas Bastos – SCP  
Miguel Pires – LDC  
Nuno Laurentino e Pedro Silva – SAD  
Raquel Felgueiras – CNVV  
Sara Oliveira e Luís Monteiro – FCP

#### Treinadores seleccionados:

De acordo com a filosofia de rotatividade de participação nas actividades das selecções nacionais, são os seguintes os treinadores convocados:

António V. Raposo (GESLOURES), Miguel Frishcknecht (SAD), Pedro Faia (GDNVNF) e José S. Silva (CNMaia).

Coordenador: Paulo Cunha (DTN-FPN)

Paramédicos: Técnicos do COP em funções no Centro de Estágio de Rio Maior

## 2 - FINA WORLD CUP – RIO DE JANEIRO

De acordo com o definido no PAC 2003/04 e por proposta do DTN estão seleccionados para esta competição os seguintes elementos:

|                                   |
|-----------------------------------|
| Pedro Silva (SAD) – 50 L          |
| Simão Morgado (CNA) – 100 M       |
| Sara Oliveira (FCP) – 100 e 200 M |
| Luís Monteiro (FCP) – 200 L       |

Treinador: João P. V. Boas (FCP)

Chefe da Delegação: Paulo Cunha

Plano de viagem:

4 de Fevereiro - Partida do Porto às 06h15, Voo TP 1951  
Partida de Lisboa às 10h00 Voo TP 1553  
12 de Fevereiro - Chegada a Lisboa às 06h25 Voo TP 1554  
Chegada ao Porto às 07h50 Voo TP 1554

## 3 - 13th INTERNATIONAL MEETING USTER 2004

De acordo com o definido no PAC 2003/04 e por proposta do DTN estão seleccionados para esta competição os seguintes elementos:

|  |
|--|
| Hugo Gonzalez (SCP) – 50, 100 e 200 L    |
| Paulo Franco (CDN) – 400 L, 200 M, 400 E |
| Ricardo Rego (ADF) – 200 E, 200 B        |

Chefe da Delegação e Treinador: Alexandre Dias (SCP)

Plano de viagem a divulgar oportunamente

## 4 - 2º ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO – SELECÇÃO JÚNIOR – Póvoa do Varzim

Local e Data: 9,10 e 11 de Janeiro de 2004 nas Piscinas Municipais da Póvoa do Varzim.

De acordo com o PAC2003, e realizada uma análise à presente época desportiva e aos atletas constantes da lista de Percurso de Alta Competição desta Federação, estão seleccionados para o 2º Estágio Júnior da presente época os seguintes nadadores:

### Nadadores Seleccionados

|                 |      |                  |           |
|-----------------|------|------------------|-----------|
| Diana Gomes     | ABVE | Tiago Venâncio   | CNS       |
| Carolina Peres  | CAF  | André Vieira     | CNTN      |
| Ana Rita Santos | CFB  | André Costa      | CNVV      |
| Daniela Inácio  | CFB  | João Glória      | CVG       |
| Harriet Smith   | CFB  | José Bica        | CVG       |
| Adriano Niz     | CFV  | Nuno Quintanilha | CVG       |
| Fábio Pereira   | CFV  | Joana Oliveira   | GESL      |
| João Pereira    | CFV  | José Fonseca     | LSC       |
| Diogo Carvalho  | CGA  | Ana Ramos        | Portinado |

|                |        |                |       |
|----------------|--------|----------------|-------|
| Edgar Silva    | CNA    | Sara Carneiro  | SCB   |
| Filipe Alves   | CNA    | Ana Santos     | SFUAP |
| Pedro Mendonça | CNA    | Susana Miguel  | SFUAP |
| Fábio Silva    | CNAI   | José Parente   | VNC   |
| Sérgio Barbosa | CNMAIA | Daniel Lopes   | VTSC  |
| Pedro Oliveira | CNRM   | Márcia Freitas | VTSC  |

### Treinadores Seleccionados

- António Paulo Vasconcelos (CFV)
- Pedro Cavilhas (CFB/CIMAI)
- José Machado (CVG)
- Fernando Teixeira (ABVE)
- Rui Freitas (SFUAP)

As actividades de estágio estão abertas à participação dos restantes treinadores, com nadadores participantes, e que manifestem o seu interesse em o fazer.

Coordenador Técnico: Luís Cardoso (FPN)

Paramédico: João Veloso

### 5 – CAMPEONATOS DA EUROPA DE PISCINA CURTA – DUBLIN (IRL) 11/14 Dez 03

Participaram 31 países

03/12/11

|              |         |   |          |                 |
|--------------|---------|---|----------|-----------------|
| 50 Livres    | 40º(57) | Pedro Silva   | 00.22,85 |                 |
| 200 Estilos  | 28º(30) | Duarte Mourão   | 02.03,65 | (26,42-58,40)   |
| 200 Costas   | 25º(27) | Daniel Pereira  | 02.00,15 | (28,15-57,90)   |
|              | 26º     | Adriano Niz   | 02.00,25 | (28,31-58,19)   |
| 100 Mariposa | 23º(39) | Simão Morgado   | 0053,69  | (25,00-53,69)   |
| 200 Mariposa | 18º(32) | Sara Oliveira   | 02.13,41 | (30,49-1.04,47) |
| 100 Bruços   | 9º(41)  | José Couto  | 01.00,21 | (28,50)         |
|              | 36º     | Henrique Neiva  | 01.02,38 | (29,78)         |
| 4x50 Estilos | 11ª(12) |   | 01.39,88 | (26,33)         |
|              |         | Daniel Pereira, José Couto, Simão Morgado, Pedro Silva) |          |                 |
| 100 Bruços   | 13º     | José Couto  | 01.00,35 | (28,35) ½ Final |

03/12/12

|             |         |                |          |                 |
|-------------|---------|----------------|----------|-----------------|
| 50 Costas   | 39º(39) | Daniel Pereira | 00.26,69 |                 |
| 50 Mariposa | 37ª(44) | Sara Oliveira  | 00.28,18 |                 |
| 400 Estilos | 25º(30) | Adriano Niz    | 04.20,95 | (27,78-59,72)   |
|             | 28º     | Duarte Mourão  | 04.21,82 | (27,51-58,68)   |
| 200 Bruços  | 18ª(31) | Ana R. Santos  | 02.29,56 | (34,15-1.11,56) |

03/12/13

|              |         |                |          |                                       |
|--------------|---------|----------------|----------|---------------------------------------|
| 50 Bruços    | 17º(39) | José Couto     | 00.28,23 |                                       |
|              | 32º     | Henrique Neiva | 00.29,02 |                                       |
|              | 39º     | Pedro Silva    | 00.29,63 |                                       |
| 100 Costas   | 36º(37) | Daniel Pereira | 0056,84  | (27,35)                               |
| 100 Bruços   | 27ª(34) | Ana R. Santos  | 01.10,91 | (33,85)                               |
| 100 Mariposa | 23ª(46) | Sara Oliveira  | 01.00,98 | (28,54)                               |
| 200 Mariposa | 23º(31) | Simão Morgado  | 02.00,65 | (26,66-56,78)                         |
| 1500 Livres  | 15º(16) | Fernando Costa | 15.42,96 | (27,85-58,17-1.59,58-4.04,04-8.17,91) |
| 50 Bruços    | 14º     | José Couto     | 00.28,09 | ½ Final                               |

03/12/14

|             |         |               |          |                 |
|-------------|---------|---------------|----------|-----------------|
| 50 Mariposa | 12º(45) | Simão Morgado | 00.24,12 |                 |
|             | 41º     | Pedro Silva   | 00.25,40 |                 |
| 400 Estilos | 25ª(26) | Ana R. Santos | 05.00,62 | (32,94-1.09,29) |
| 200 Bruços  | 11º(34) | José Couto    | 02.10,68 | (29,69-1.03,11) |

|             |         |                |          |                 |
|-------------|---------|----------------|----------|-----------------|
|             | 28°     | Henrique Neiva | 02.13,41 | (30,54-1.04,91) |
| 200 Livres  | 26°(55) | Adriano Niz    | 01.48,47 | (25,76-53,16)   |
| 50 Mariposa | 16°     | Simão Morgado  | 00.24,14 | ½ Final         |

## 6 - NOVA FILIAÇÃO

Foi aprovada em 03/12/23, a filiação do Clube Desportivo Ancorensis, através da ANMinho

## 7 - ACOMPANHAMENTO A ATLETAS DE ALTA COMPETIÇÃO EM FINAL DE CARREIRA E NO PÓS-CARREIRA

Foi recebido do IDP o ofício com o teor abaixo transcrito:

“Os atletas de Alta Competição investem no desporto ao longo de vários anos, centrando parte do seu projecto de vida no seu projecto desportivo.

Muitas vezes tendem a desenvolver um estilo de vida que tipicamente os afastam das actividades normais em jovens da sua idade e restringem os seus círculos de relações sociais ao contexto desportivo.

Acresce que por via do seu superior rendimento desportivo, tendem a envolver-se num profissionalismo mais ou menos assumido que vai resolvendo os problemas financeiros ao longo dos anos.

Sucede que a carreira desportiva chega um dia ao fim, naturalmente ou forçada por lesões, e de repente tudo se modifica na vida do praticante que deixa de receber suporte material e emocional. Como grande parte da sua existência social se devia ao estatuto desportivo, ao perdê-lo perde também identidade.

Os aspectos referidos estão estudados internacionalmente, sendo referenciada a necessidade de preparar antecipadamente estes praticantes para uma nova realidade, bem como de lhes prestar apoio no período que se segue ao abandono.

**Neste sentido o Gabinete de Psicologia do CAR passa a estar disponível para acompanhar os atletas com curriculum internacional diferenciado, que, em situação de estarem prestes a terminar as suas carreiras ou que já o tenham feito, necessitem de acompanhamento psicológico, mesmo, não tendo estatuto de atletas de alta competição”.**

## 8 - FORMAÇÃO

### *a) Acção de Formação*

Aspectos do treino psicológico - O controlo da ansiedade em jovens nadadores em jovens

Responsável: Dr. Jorge Silvério

Data: 18 de Janeiro

Horário: 9,00 – 12,30; 14,30 – 17,30.

Local: Centro de estágio para desportistas – Rio Maior.

Inscrições até 12-01-2004

Destinatários:

1º Treinadores de atletas pré-juniores seleccionados para os estágios PJ da FPN 03/04.

2º Treinadores de atletas dos grupos G1 e G2

3º Outros treinadores

1. Definição de ansiedade
2. Factores influenciadores da ansiedade
3. Sistemas afectados pela ansiedade
4. Sintomas da ansiedade
5. Situações stressantes
6. Técnicas de energização
7. Técnicas de relaxamento
8. Prática de uma técnica de relaxamento
9. Análise prática de casos concretos

Nota: os treinadores participantes poderão trazer casos da sua prática para análise que podem não ser obrigatoriamente sobre ansiedade.

### ***b) Equivalências***

Gonçalo Pedro Vicente Nicolau Candeias de Carvalho - 1º Nível de Treinadores de Natação Pura

João António Lagarto Mascarenhas - 1º Nível de Treinadores de Natação Pura

Jones dos Santos - 1º Nível de Treinadores de Natação Pura

Jorge Manuel Fortunato Amaro - 2º Nível de Treinadores de Natação Pura

Marco César Rodrigues Ribeiro - 1º Nível de Treinadores de Natação Pura

Nuno Miguel Rodrigues de Matos - 1º Nível de Treinadores de Natação Pura

Paulo Assis Gonçalves Calejo Rodrigues - 1º Nível de Treinadores de Pólo Aquático

Paulo Assis Gonçalves Calejo Rodrigues - 2º Nível de Treinadores de Natação Pura

Rui Pedro Simões Borges - 2º Nível de Treinadores de Natação Pura

Sílvia Isabel Guerreiro Martins Guerreiro - 1º Nível de Treinadores de Natação Pura

## **9 - RECORDES HOMOLOGADOS**

### **Piscina de 25m**

|          |               |          |               |       |        |
|----------|---------------|----------|---------------|-------|--------|
| 03/12/03 | 400 E JUN     | 04.20,95 | Adriano Niz   | FPN   | Dublin |
| 03/12/03 | 200 B JUN/ABS | 02.29,56 | Ana R. Santos | FPN   | Dublin |
| 04/12/03 | 200 L JUN     | 01.48,47 | Adriano Niz   | FPN   | Dublin |
| 07/12/03 | 200 M G1      | 02.19,47 | Susana Miguel | SFUAP | Loures |

### **Piscina de 50m**

|          |           |          |               |       |     |
|----------|-----------|----------|---------------|-------|-----|
| 20/12/03 | 400 E JUN | 04.32,89 | Adriano Niz   | CFV   | EUL |
|          | 400 E G1  | 05.08,20 | Susana Miguel | SFUAP | EUL |
|          | 200 C JUN | 02.03,87 | Adriano Niz   | CFV   | EUL |
| 21/12/03 | 200 E JUN | 02.07,50 | Adriano Niz   | CFV   | EUL |
|          | 100 C JUN | 00.58,04 | Adriano Niz   | CFV   | EUL |

|               |          |               |     |     |
|---------------|----------|---------------|-----|-----|
| 200 B JUN/ABS | 02.33,98 | Ana R. Santos | CFB | EUL |
| *100 C JUN    | 00.58,04 | Adriano Niz   | CFV | EUL |

\* Recorde igualado

## 10 - DIVERSOS

### *a) 3º Curso de Pós-Graduação em Medicina Desportiva*

A Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva leva a efeito o curso em assunto, de 2 a 31 de Janeiro em Lisboa, no Centro Nacional de Medicina Desportiva.

Mais informações poderão ser solicitadas à SPMD, Av<sup>a</sup> Almirante Gago Coutinho, nº151 – 1700 – 029 Lisboa – Telm.93 7954002 ou e-mail [spmd@megamail.ht](mailto:spmd@megamail.ht) ou [www.spmd.ht](http://www.spmd.ht).

### *b) BOAS FESTAS*

A FPN deseja a todos os seus filiados um Feliz Natal e um excelente 2004.

Pela FPN

Isidoro Morgado  
Presidente