



## Relatório da participação no Irish Open Swimming Championships - Dublin (IRL)

A Federação Portuguesa de Nataação (FPN) está prestes a iniciar a participação no prestigiado Irish Open Championships, que se realizará de 12 a 16 de abril de 2025, no Sport Ireland National Aquatic Centre, em Dublin. Este evento representa uma etapa importante na preparação de alguns nadadores da Seleção Sénior para os grandes desafios da temporada.

A equipa será composta por Diogo Matos Ribeiro (Benfica), João Nogueira Costa (Vitória SC) e Miguel Duarte Nascimento (Benfica), atletas que nos últimos nacionais demonstraram um excelente desempenho desportivo.

A acompanhar os nadadores estará uma equipa técnica, liderada pelo responsável da delegação, Samie Elias, e que inclui o preparador físico Igor Silveira, o fisioterapeuta Daniel Moedas e o treinador Rui Costa.

### 1. COMPOSIÇÃO DA SELEÇÃO NACIONAL

A comitiva portuguesa, liderada por Samie Elias, acompanhado pelo Rui Costa, Igor Silveira (preparador físico) e Daniel Moedas (fisioterapeuta), irá competir em 10 provas individuais. Os atletas e as provas em que participaram foram as seguintes:

- João Nogueira Costa (VSC): 50C, 200C, 100C
- Miguel Duarte Nascimento (SLB): 50M, 50L, 100L
- Diogo Matos Ribeiro (SLB): 50M, 50L, 100L, 100M

### 2. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

#### OBJETIVOS GERAIS DA 2\_AS\_SE:

- Participação composta por nadadores que possuem um plano de preparação individual, de acordo com o Plano de Alto Rendimento 2025, com vista a avaliar o processo de evolução para a competição principal desta época.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA A COMPETIÇÃO:

- Ganhar experiência em competições de nível elevado
- Conquistar bons resultados nas 10 provas individuais, com a estimativa de alcançar finais em 7 das 10 provas e a possibilidade de obter 3-4 pódios.
- Realizar mais de 80% das marcas individuais acima dos 99% do Recorde Pessoal (RP).
- Obter ou aproximar da obtenção de mínimos de acesso aos Mundiais de Singapura.

### 3. RESULTADOS OBTIDOS

Nome do praticante/ Equipa	Prova	Nº de Atletas Participantes	Nr Países Participantes	Classificação	Resultado	Eliminatória/Final	% em relação RP
Diogo Matos Ribeiro	100 Mar	45	3	5º	00:54,70	Eliminatória	94%
Diogo Matos Ribeiro	100 Mar	20	3	1º	00:52,75	1/2 Final	97%
Diogo Matos Ribeiro	50 Liv	39	3	3º	00:22,62	Eliminatória	97%
Diogo Matos Ribeiro	50 Liv	20	3	3º	00:22,40	1/2 Final	98%
Diogo Matos Ribeiro	100 Liv	46	3	5º	00:50,46	Eliminatória	95%
Diogo Matos Ribeiro	100 Liv	20	3	1º	00:48,63	1/2 Final	99%
Diogo Matos Ribeiro	50 Mar	26	3	1º	00:23,33	Eliminatória	98%
Diogo Matos Ribeiro	50 Mar	10	3	1º	00:23,08	Final	99%
João Nogueira Costa	100 Cos	35	3	2º	00:57,55	Eliminatória	93%
João Nogueira Costa	100 Cos	20	3	2º	00:55,83	1/2 Final	96%

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS





João Nogueira Costa	100 Cos	10	3	1º	00:54,91	Final	98%
João Nogueira Costa	200 Cos	23	3	6º	02:09,84	Eliminatória	91%
João Nogueira Costa	200 Cos	20	3	19	02:19,65	1/2 Final	85%
João Nogueira Costa	50 Cos	27	3	1º	00:25,44	Eliminatória	99%
João Nogueira Costa	50 Cos	10	3	1º	00:25,31	Final	100%
Miguel Duarte Nascimento	50 Liv	39	3	5º	00:22,91	Eliminatória	96%
Miguel Duarte Nascimento	50 Liv	20	3	4º	00:22,67	1/2 Final	97%
Miguel Duarte Nascimento	50 Liv	10	3	3º	00:22,56	Final	97%
Miguel Duarte Nascimento	100 Liv	46	3	11º	00:51,58	Eliminatória	95%
Miguel Duarte Nascimento	100 Liv	20	3	8º	00:51,04	1/2 Final	96%
Miguel Duarte Nascimento	50 Mar	26	3	3º	00:24,60	Eliminatória	95%
Miguel Duarte Nascimento	50 Mar	10	3	2º	00:23,99	Final	98%

Resumo:

Pódios:

- 1º Lugar
  - Diogo Matos Ribeiro – 50 Mariposa
  - João Nogueira Costa – 50 Costas
  - João Nogueira Costa – 100 Costas
- 2º Lugar
  - Miguel Duarte Nascimento – 50 Mariposa
- 3º Lugar
  - Miguel Duarte Nascimento – 50 Livres

95,98% de rendimento médio relativamente ao recorde pessoal em todas as provas e 98,27% nas provas nadadas em finais.

#### 4. CONCLUSÕES

A participação da Seleção Nacional no Irish Open Swimming Championships 2025 revelou-se extremamente positiva, cumprindo amplamente os objetivos definidos para a competição. Com um total de 5 pódios (3 ouros, 1 prata e 1 bronze) e um rendimento médio global de 95,98% em relação aos recordes pessoais, e 98,27% nas participações em finais, a prestação dos nadadores portugueses destacou-se não apenas pela consistência competitiva, mas também pela capacidade de superação nas finais.

O elevado número de finais alcançadas, aliado à performance sólida dos três atletas – Diogo Matos Ribeiro, João Nogueira Costa e Miguel Duarte Nascimento – confirma a eficácia do plano de preparação individual e da estratégia técnico-tática adotada pela equipa técnica. É de salientar, ainda, o excelente ambiente de equipa e o contributo multidisciplinar da comitiva, que garantiu condições ideais para o desempenho dos nadadores.

Este estágio competitivo internacional proporcionou uma experiência de elevado nível, permitindo aferir com rigor o estado de forma dos atletas e a proximidade face aos mínimos exigidos para os Campeonatos do Mundo. Os dados recolhidos serão fundamentais para ajustes futuros no percurso de alto rendimento, numa época desportiva que se antevê particularmente exigente e ambiciosa.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS

