



CENTRO DE TREINO DE RIO MAIOR

2024/2025

Índice

Âmbito	3
Objetivos	3
PARTE I	5
Estrutura de funcionamento Centro de treino de Rio Maior	5
PARTE II	10
Concentrações nacionais de apoio e educação do nadador	10
PARTE III	12
Apoios	12
Condições de acesso ao CT Rio Maior	12

Âmbito

No âmbito do plano de desenvolvimento a longo prazo da carreira do nadador com potencial para a obtenção do sucesso desportivo, este documento destina-se à fase inicial da preparação para o rendimento a nível internacional.

Em Rio Maior encontra-se sediado o Centro de Treino da Federação Portuguesa de Natação pretendendo reunir os melhores nadadores jovens e proporcionar-lhes condições de treino para: (1) ultrapassar as necessidades/dificuldades que possam encontrar nos clubes, (2) permitir uma conciliação da vida escolar e da vida desportiva de alto rendimento mais favorável ; (3) Aproximar o contato competitivo com a natação internacional.

A Desmor é uma entidade que recebe anualmente um elevado número de estágios de equipas de natação de nível internacional e não tem existido uma aproximação formal destes com a equipa portuguesa residente no centro. Nesta fase de desenvolvimento do nadador é de extrema importância a convivência com outras culturas e o contato com outros modelos de treino para enriquecer o leque de experiências ao nível do alto rendimento desportivo. Além do mais a troca entre treinadores nacionais e internacionais contribui para a atualização do conhecimento sobre o desenvolvimento da natação internacional.

No último ano a UAARE de Rio Maior tem sido uma unidade acessível e disposta a contribuir para a evolução da carreira dual do atleta, fornecendo apoios com vista à conciliação entre a carreira desportiva e escolar. Contudo, a heterogeneidade do grupo de atletas tem exigido um esforço superior para atender as necessidades individuais. Torna-se pois necessário a inclusão de um grupo mais reduzido e homogéneo, com a possível implementação de uma turma exclusiva de atletas, assim como segue o modelo de sucesso realizado com equipas de modalidades coletivas nacionais ou como o modelo de desenvolvimentos de atletas jovens de países como a Bélgica e Áustria que possuem melhor rendimento desportivo no cenário internacional, nessas categorias.

Objetivos

O objetivo deste projeto é ajustar o funcionamento do centro de treino de Rio Maior para ser o núcleo onde se encontram os melhores nadadores portugueses juniores bem como apoiar a natação portuguesa com a criação de ações de formação para jovens atletas dividido em três módulos

realizados, sob a forma de concentrações de treino, com vista à aprendizagem e à vivência do alto rendimento.

Objetivo 1. A equipa residente no CAR Rio Maior

Dentro do grupo de treino definir um conjunto de até 8 nadadores de acordo com os critérios de inclusão.

Objetivo 2. Internacionalização de Atletas

Campos de Treino e Intercâmbios. Proporcionar ao grupo principal de treino, formação com profissionais estrangeiros e vivências de treino com os principais competidores internacionais.

Objetivo 3. Apoio aos nadadores portugueses.

Prestação de serviço à comunidade portuguesa:

Educação de atletas. Este grupo destina-se aos atletas que possuem potencial desportivo, mas que não atingiram os critérios para residir no Centro Treino e aproximá-lo das condições do alto rendimento. A formação está baseada em Concentrações de treino realizadas durante as férias escolares.

Objetivo 4. Apoio a nadadores internacionais e associações regionais

A acrescentar ao número de vagas para a equipa residente serão destinadas até 4 vagas especiais para apoio internacional e associações regionais fora do continente, de acordo com os critérios de inclusão.

PARTE I

Estrutura de funcionamento Centro de treino de Rio Maior

Equipa técnica fixa:

1. Treinador Coordenador + Interlocutor desportivo UAARE
2. Treinador Assistente + Grupo apoio internacional
3. Preparador Físico/ treinador assistente + Tutor desportivo Desmor
4. Treinador(es) assistentes(s) - (Estagiários Locais em protocolo com a Escola Superior de Desporto)
5. Psicóloga
6. Nutricionista
7. Médico
8. Fisioterapeuta

*Toda a equipa técnica terá participações nas ações realizadas com os nadadores portugueses.

*As funções da equipa técnica serão definidas e coordenadas sob supervisão do treinador coordenador e direção técnica da FPN .

Preparação do Nadador:

O grupo residente no CT de Rio Maior terá um plano de carreira construído pela equipa técnica da FPN e da UAARE de modo a orientar o melhor plano de estudos e rotinas de treino para a conciliação a longo prazo da carreira desportiva e académica.

1. Proposta de rotinas de treino do grupo do CT de Rio Maior:
 - Treinos: 7h30 as 9h30
 - Aulas: 10h as 15h
 - Treinos: 16h as 18h
 - Métodos de recuperação: 18h30 as 19h30
 - Horário livre: 20h30 as 22h30
2. O grupo residente no CT de Rio Maior será suportado:
 - Por acompanhamento nutricional

- Por acompanhamento psicológico.
 - Por acompanhamento médico (quando solicitado)
 - Por avaliações a definir pelo treinador coordenador
 - Análise psicossocial
3. O Grupo Residente no CT de Rio Maior poderá participar nas provas designadas em baixo como avaliação e controlo (a definir):
- Meeting Internacional do Algarve.
 - Meeting Internacional de Lisboa
 - Meeting Internacional de Coimbra
 - Meeting Internacional do Porto.
 - Campeonatos Nacionais/Open
 - 3 Provas internacionais (a definir)
4. O Grupo Residente no CT de Rio Maior poderá participar em estágios de preparação através de protocolos de troca e intercambio com outros Centros de Alto Rendimento internacionais.

Equipa Principal Residente no CT Rio Maior:

O grupo residente em tempo integral no Centro de treinamento poderá ser composto por até 12 vagas em função das candidaturas e dos convites a efetuar.

*Excecionalmente, poderão integrar o projeto, seniores até sub23 que possam obter benefícios para sua carreira desportiva e que sejam considerados exemplos para a liderança do grupo de juniores.

* Excecionalmente, serão convidados os pré-juniores que apresentarem condições necessárias para acompanhar as rotinas de treino da equipe definida.

Critérios de inclusão:

1. A seleção dos atletas será realizada pela ordem dos critérios:
 - 1º. Nadadores da seleção nacional do Campeonato europeu de juniores e taça COMEN na temporada de 2023/2024
 - Por ordem de pontos FINA;
 - Por ordem decrescente do ano de nascimento 2009, 2008, 2007
 - 2º. Estar a menos de 5% dos Pontos FINA do mínimo da prova internacional referência segue a tabela abaixo até o meeting do Porto (prazo final de obtenção do mínimo)

Masculino						
	Mínimo		G. Residente CAR RM		Concentração de apoio	
Prova	EUR-JUN	Pts FINA	5% do mínimo	Pts FINA	10% Mínimo	Pts FINA
50L	00:23.45	708	00:23.9	673	00:24.3	637
100L	00:51.54	751	00:52.5	713	53.39	676
200L	01:53.68	722	01:55.7	686	01:57.8	650
400L	04:01.28	758	04:05.5	720	04:10.0	682
1500L	15:56.90	754	16:13.6	716	16:31.0	679
100C	00:57.28	731	00:58.3	694	00:59.3	658
200C	02:04.74	722	02:06.9	686	02:09.2	650
100B	01:03.93	704	01:05.0	669	01:06.2	634
200B	02:19.25	739	02:21.2	702	02:23.8	665
100M	00:55.25	716	00:56.2	680	00:57.3	644
200M	02:03.83	707	02:06.0	672	02:08.3	636
200E	02:07.06	722	02:09.3	686	02:11.6	650
400E	04:33.58	708	04:36.7	673	04:41.8	637
800L	08:16.80	753	08:25.6	715	08:34.6	678

Feminino						
	Mínimo		G. Residente CAR RM		Concentração de apoio	
Prova	EUR-JUN	Pts FINA	5% do mínimo	Pts Fina	10% Mínimo	Pts FINA
50L	00:26.33	726	00:26.8	690	00:27.28	653
100L	00:57.81	715	00:58.8	679	00:59.9	644
200L	02:04.90	740	02:07.1	703	02:09.4	666
400L	04:23.44	722	04:28.0	686	04:32.9	650
800L	09:04.96	703	09:14.6	668	09:24.6	633
100C	01:04.59	703	01:05.7	668	01:06.9	633
200C	02:18.63	704	02:21.0	669	02:23.6	634
100B	01:11.31	727	01:12.5	691	01:13.9	654
200B	02:35.49	713	02:38.2	677	02:41.1	642
100M	01:01.69	727	01:02.8	691	01:03.9	654
200M	02:17.07	701	02:19.5	666	02:22.0	631
200E	02:21.10	714	02:23.6	678	02:26.1	643
400E	04:55.87	729	05:01.0	693	05:06.5	656
1500L	17:14.78	703	17:33.0	668	17:52.0	633

2. Condições escolares para conciliação com o alto rendimento:

Proposta de criação de uma turma coerente com os horários pretendidos e que possam ser ajustados adequadamente entre treinos:

2.1. Para alunos do 12º ano:

- Área escolar (Ciência e Tecnologia ou Ciência e Economia)
- Todos os atletas escolherem as mesmas opções dentro dessas áreas.
- Opção de Ensino virtual

2.2. Para alunos do 10º e 11º ano:

- Área escolar (Ciência e Tecnologia ou Ciência e Economia)
- Opção de divisão do ano letivo em 2 anos
- Opção de ensino virtual

3. Definição perfil psicológico do atleta:

- Envolvimento com a prática desportiva;
- Treinabilidade;
- Saúde Mental.

*Todos os métodos serão realizados por instrumentos psicométricos validados

4. Vagas especiais:

- Para acesso às vagas especiais seguem os mesmos critérios mencionados acima;
- Para acesso às vagas especiais os nadadores deverão estar dentro dos critérios para as concentrações
- Nacionais (10% dos Pontos FINA).
- Terão prioridade atletas portugueses perante atletas estrangeiros;
- Atletas estrangeiros deverão apresentar currículo desportivo relevante em seu país de origem para integrar o projeto.
-

5. Divulgação dos resultados:

- A direção técnica da FPN entrará em contato com os nadadores (e responsáveis) entre o Meeting do Porto e os Campeonatos Nacionais de Verão.

- Todos os nadadores com interesse em participar no projeto deverão preencher a candidatura (link abaixo).

Link para Candidaturas: <https://forms.gle/gJ6Y9Y1PUJtxchox6>

Prazo: Início: divulgação deste documento - Fim: 14/7/2024.

PARTE II

Concentrações nacionais de apoio e educação do nadador

Cabe ao CT de Rio Maior o acompanhamento da preparação de nadadores que estão na lista de jovens com potencial desportivo elevado mas que não estão integrados na residência permanente. O grupo de acompanhamento será renovado a cada 3 meses de acordo com o calendário competitivo nacional (Resultados obtidos nos campeonatos nacionais de piscina curta, Campeonato nacional de inverno e verão).

1. O grupo de acompanhamento possuirá até 20 vagas.
2. Os critérios de inclusão:
 - 1º. Nadadores da seleção nacional nascidos em 2007/2008/2009/2010/2011
 - 2º. Nadadores que tenham atingido resultado a menos de 10% do mínimo para o campeonato internacional de referência.
 - 3º Por pontuação FINA:
Masculinos:
 - Ter uma prova acima dos 620 pontos FINA Juvenil B ano 2010
 - Ter uma prova acima dos 640 pontos FINA Juvenil A ano 2009Femininos:
 - Ter uma prova acima dos 580 pontos FINA Juvenil B ano 2011
 - Ter uma prova acima dos 600 pontos FINA Juvenil A ano 2010
 - Ter uma prova acima dos 620 pontos FINA Junior 1º ano 2009
3. Caso os critérios acima não sejam satisfeitos, serão convocados os campeões de cada prova no último campeonato nacional melhores no ranking da pontuação FINA.
4. O grupo de acompanhamento da FPN participará dos Concentrações de apoio e educação do atleta em Rio Maior:
 - Na primeira semana de setembro (Antes do início do período escolar)
 - Após o segundo período escolar (Nas férias de pascoa)
 - Após o terceiro período escolar (Início das férias de verão)
5. O grupo de acompanhamento da FPN será submetido a uma bateria de testes físicos, psicológicos, biomecânicos e de análise de prova durante as concentrações de preparação.

6. O treinador dos respectivos atletas do grupo de acompanhamento da FPN receberá um relatório do diagnóstico do atleta.
7. O treinador dos respectivos atletas do grupo de acompanhamento da FPN poderá solicitar consultoria da equipa técnica da FPN junto à elaboração do programa de preparação do atleta.
8. A convocatória para o grupo de acompanhamento será realizada após os campeonatos nacionais (de piscina curta, inverno e verão).
9. Para os resultados obtidos em julho, a concentração de treino será realizada no início da próxima temporada desportiva.

PARTE III

Apoios

1. Cada atleta que atingir o objetivo proposto terá direito a uma bolsa com o valor referente a:

Objetivo	Bolsa
Pódio Campeonato Europeu de Juniores	Referente ao valor de uma temporada desportiva no CT Rio Maior
Final no Campeonato Europeu de Juniores	Referente ao valor de metade de uma temporada desportiva no CT Rio Maior

Condições de acesso ao CT Rio Maior

1. Os atletas que integrarem o grupo residente de treino estarão sob responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação.
2. Para trocar de clube no período em que se encontra no Centro, o atleta terá que aguardar uma época desportiva ou ficar sem representar nenhum clube português no mesmo período; exceção para os clubes que concordem entre si a mudança.
3. Os atletas que estiverem sob trabalho dos centros de treino irão participar nas competições selecionadas pelo departamento técnico da FPN.
4. Caso o clube/associação de origem do nadador necessite de sua participação em algum campeonato, o requerimento dele deverá ser realizado pelo menos 90 dias antes do evento em questão.
5. Os nadadores/encarregados de educação deverão assinar um contrato disciplinar com a FPN, com duração de uma época desportiva, sendo o mesmo reavaliado a cada 6 meses (após o Nacional de Inverno de Portugal).
6. O nadador estará ciente das obrigações e deveres do programa de treino.
7. O nadador estará ciente das obrigações e deveres para com atividades escolares/académicas;

8. Consentimento livre e esclarecido da utilização da imagem do nadador para fins de marketing e publicidade do grupo de treino.
9. Consentimento livre e esclarecido das condições de trabalho.
10. Consentimento livre e esclarecido dos encarregados de educação (para os menores de 18 anos) sobre o plano de estudos do atleta.

Nota: A estadia dos nadadores no Centro de Treino de Alto Rendimento de Rio Maior representa um custo mensal global de 1050,00€ que é assumido pela Federação Portuguesa de Natação contando com o apoio da DESMOR, Entidade gestora do Centro e pelos encarregados de Educação cuja mensalidade será definida em função dos rendimentos do agregado familiar do Nadador demonstrado pela declaração de IRS. Deste modo este valor irá variar entre a isenção e o valor máximo de 787,50 Euros de acordo com a tabela em baixo.

Rendimento coletável anual	Taxa normal	Taxa média	Valor mensal EE nadador
Até 7 703 euros	13,25%	13,25%	0,00 €
Mais de 7 703 a 11 623 euros	18,00%	14,85%	87,50 €
Mais de 11 623 a 16 472 euros	23,00%	17,25%	187,50 €
Mais de 16 472 a 21 321 euros	26,00%	19,24%	287,50 €
Mais de 21 321 a 27 146 euros	32,75%	22,14%	387,50 €
Mais de 27 146 a 39 791 euros	37,00%	26,86%	487,50 €
Mais de 39 791 a 51 997 euros	43,50%	30,77%	587,50 €
Mais de 51 997 a 81 199 euros	45,00%	35,89%	687,50 €
Mais de 81 199 euros	48,00%	-	787,50 €