



MUNICÍPIO DE SETÚBAL
CÂMARA MUNICIPAL

REUNIÃO N.º

06/2025

PROPOSTA N.º

27/2025/DCDJ/DIDES

Realizada em

12/03/2025

DELIBERAÇÃO N.º

150/2025

ASSUNTO:

Clube Naval Setubalense – Natação Pura Desportiva - apoio financeiro

A Câmara Municipal de Setúbal assumiu, em dezembro de 2023, a gestão da Piscina Municipal das Palmeiras, na sequência do fim do contrato de gestão celebrado com o Clube Naval Setubalense, como consta da deliberação Camarária 611/2023 de 5 de abril, onde era assumida a necessidade do estabelecimento de um diálogo estreito com o Clube na elaboração de um protocolo de colaboração conjunto, capaz de assegurar a continuidade e o reforço do projeto desportivo do Clube Naval Setubalense na área da natação desportiva.

Em 27 de março de 2024, a Câmara Municipal aprovou um protocolo de cooperação com o Clube Naval Setubalense, com a duração de 3 anos, no sentido de apoiar o Clube para continuar a garantir uma oferta estruturada e consequente das suas equipas de natação pura desportiva, criando as condições para continuar a desenvolver as atividades e os treinos das suas equipas de natação de competição, que ao longo dos anos tantos e tão bons resultados nacionais e internacionais tem conquistado para a natação e o desporto setubalense.

Registe-se, a esse propósito, que a equipa de Juvenis de Natação Pura Desportiva do Clube na época de 2023-2024, sagrou-se Campeã Nacional de estafetas e bateu o recorde nacional da distância.

Na reunião da Câmara Municipal de 27 de março de 2024, foi aprovado, para além do protocolo, um apoio financeiro ao Clube para o ano de 2024. Pretende-se agora e, dados os excelentes resultados do primeiro ano de execução do protocolo, atribuir um apoio financeiro para o ano de 2025, ao abrigo do protocolo em vigor.

Assim sendo, no sentido de apoiar o Clube Naval Setubalense e de acordo com o disposto na alínea o) e u) do ponto 1. do artigo 33º da Lei 75/2013, de 12 de setembro, propõe-se a aprovação do protocolo de cooperação em anexo e atribuição de um apoio financeiro, para o ano de 2025, no valor de 12.000,00 € (doze mil euros).

Cabimento na rubrica orçamental 07 040701 2005 A 5

Anexos:

Anexo 1 – Apoio Clube Naval Setubalense (Protocolo)

Anexo 2 – Apoio Clube Naval Setubalense (Plano de Desenvolvimento)

Anexo 3 – Apoio Clube Naval Setubalense (Mapa Financeiro)

O TÉCNICO

O CHEFE DE DIVISÃO

O DIRECTOR DO DEPARTAMENTO

O PROPONENTE

APROVADA / REJEITADA por : Votos Contra;

 Abstencões;

11

Votos a Favor.

Aprovada em minuta, para efeitos do disposto no n.º 3 do art.º 57 da lei 75/13, de 12 de setembro

O RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA ACTA

O PRESIDENTE DA CÂMARA

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL
CONTRIBUINTE N.º501294104
PRAÇA DO BOCAGE
2900-276-SETUBAL

IMPRESSO	PAGINA
2025/03/06	1

PROPOSTA DE CABIMENTO

SERV. REQUIS.	LOGIN	DATA	NUMERO	ANO
D0702	slgomes	2025/03/06	1149	2025

DESCRIÇÃO DA DESPESA
APOIO FINANCEIRO PARA O CLUBE NAVAL SETUBALENSE NO ÂMBITO DA NATAÇÃO PURA DESPORTIVA - PROPOSTA N.º 27/2025/DCDJ/DIDES - \ ALÍNEAS O) E U) DO N.º1 DO ARTIGO 33º ANEXO I DA LEI 75/2013.

CLASSIFICAÇÃO DA DESPESA	DOTAÇÃO DISPONÍVEL
TIPO DESP: T012-Transf.Correntes-Instituições sem fins lucrativos	158.900,00
ORGÂNICA : 07 DEP.CULTURA,DESPORTO,DIREITOS SOCIAIS,SAÚDE E JUV.	A CABIMENTAR
ECONÓMICA: 040701 INSTITUIÇÕES SEM FINS LUCRATIVOS	12.000,00
PLANO : 2005 A 5	SALDO APÓS CABIMENTO
DESPORTO	146.900,00
Actividades da Divisão de Desporto	

EXTENSO
DOZE MIL EUROS

PROPOSTA CABIMENTADA EM 2025/03/06

SERVIÇO REQUISITANTE
DIDES - DIVISÃO DE DESPORTO

(slgomes)

AUTORIZAÇÃO
_ / _ / _

PROCESSADO POR COMPUTADOR



Clube Naval Setubalense

Plano de Desenvolvimento da Natação Desportiva

Caracterização e definição de objetivos

Época desportiva 2024-2025

Índice

	Introdução	3
1.	Caracterização da equipa de Natação do CNS – época 2024-2025	3
2.	Caracterização dos grupos de treino	4
2.1.	Equipa de Cadetes.....	4
2.2.	Equipa de Infantis	5
2.3.	Equipa de Absolutos	6
3.	Considerações e prospetiva de desenvolvimento	8
4.	Notas finais	9

Introdução

O Clube Naval Setubalense (CNS), sendo um clube dedicado a várias modalidades desportivas que estão relacionadas com as atividades náuticas, tem na Natação Pura (NP) uma das suas modalidades.

O CNS tem uma equipa de natação pura federada desde setembro de 1981. Esta foi sustentada numa escola de natação que também foi iniciada em setembro de 1981, ainda na piscina junto à sede do clube, ao qual o seu elevado número de praticantes da escola de natação permitiu encontrar entre os mais capazes elementos para formar a sua equipa de competição de NP.

A partir de 1983 começou a participar em campeonatos regionais e nacionais com presença regular.

Durante este período foi construindo várias equipas e formou variadíssimos nadadores que representaram o clube, a cidade, a região e o país em competições de natação. Formou nadadores, que foram/são campeões e recordistas regionais e nacionais, participou em competições internacionais, como os Campeonatos da Europa de Júniores, Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) – com presença no pódio - e em duas edições dos Jogos Olímpicos (Atenas 2004 e Londres 2012).

O objetivo geral da equipa de Natação Pura do CNS é formar jovens nadadores para participação em competições de Natação Pura no Sistema Desportivo Federado.

Para além do desenvolvimento das componentes técnico-táticas, físicas e psicológicas, os três eixos do treino desportivo, ao qual a NP não é exceção, é também objetivo o desenvolvimento das relações sociais, dos valores éticos, de fair play e do desportivismo, sempre tendo em conta as capacidades do indivíduo (nadador), e da equipa de natação e dos meios que existem ao dispor: humanos, materiais e financeiros.

Nos últimos anos - após a pandemia - o Clube Naval Setubalense retomou algumas conquistas das que se destacam o título de campeão nacional da 3ª divisão feminina e a presença de uma nadadora na seleção portuguesa pré-júnior que participou no FOJE, fruto dos seus resultados de campeã Zonal (região sul) e nacional.

Neste momento, o clube atravessa um momento conturbado sem que várias direções do clube tenham objetivos de política desportiva esclarecida, em que a vertente financeira tem sido um forte argumento para esta indefinição.

Com a alteração da gestão da piscina das Palmeiras para a Câmara Municipal de Setúbal, algumas alterações estão a operar e poderão possibilitar uma melhor definição de objetivos.

Neste sentido, abaixo, caracterizamos a equipa de competição e definimos objetivos.

1 - Caracterização da equipa de natação do CNS (2024-2025)

Na presente época desportiva, a equipa de natação do CNS tem três grupos de treino: cadetes, infantis e absolutos. Os cadetes são os nadadores com idades até aos 10 para as raparigas e até aos 12 para os rapazes. Os infantis é um grupo com duas idades: as raparigas têm 12 e 13 anos e os rapazes têm 13 e 14 anos. Os absolutos têm os escalões

juvenis, juniores e seniores com idades a partir dos 14 anos para as raparigas e 15 para os rapazes. (Quadro 1).

Neste momento da época, a equipa de NP do CNS tem 40 nadadores filiados na Federação Portuguesa de Natação (8 infantis: 3 de cada género; 12 cadetes: 4 rapazes e 6 raparigas; 20 absolutos: 8 masculinos e 12 femininos. 15 são nadadores e 21 são nadadoras).

Quadro 1 - Categorias / escalões de competição - (Adaptado de ANL, Regulamento Desportivo-NP 2023-24)

	Masculinos		Femininos	
	Idade	Ano de Nascimento	Idade	Ano de Nascimento
Cadetes B ³	10 e 11 anos	(2014 e 2013)	9 e 10 anos	(2015 e 2014)
Cadetes A ³	12 anos	(2012)	11 anos	(2013)
Infantis B ³	13 anos	(2011)	12 anos	(2012)
Infantis A	14 anos	(2010)	13 anos	(2011)
Juvenis B	15 anos	(2009)	14 anos	(2010)
Juvenis A	16 anos	(2008)	15 anos	(2009)
Juniores	17 e 18 anos	(2007 e 2006)	16 e 17 anos	(2008 e 2007)
Seniores	19 anos e mais velhos	(2005 e mais velhos)	18 anos e mais velhas	(2006 e mais velhas)

2. Caracterização dos grupos de treino

2.1. CADETES

O grupo de treino de **cadetes** é constituído por nadadores provenientes da pré competição.

Integra nadadores que:

- Demonstrem interesse / disponibilidade necessária para treinar com regularidade e para cumprir os objetivos definidos para este grupo;
- Demonstrem um bom nível de adaptação ao meio aquático, uma boa adaptação técnica;
- Tenham gosto pela natação e tenham características morfológicas favoráveis à prática da modalidade;
- Tenham um nível técnico fundamentado no domínio das quatro técnicas de nado e das técnicas de partida e de viragem para todas as provas regulamentares;
- Tenham capacidade de assimilação de conhecimentos;
- Revelem aptidão técnica, volitiva e motivacional para a natação de competição.

Os objetivos principais para o grupo de treino dos **cadetes** são:

- a) Interesse pela prática desportiva (pontualidade, assiduidade e adaptação ao trabalho de grupo, responsabilidade, independência e disciplina);
- b) Desenvolver as quatro técnicas de nado, assim como as partidas e as viragens de cada estilo e entre estilos, de acordo com o regulamento da modalidade;
- c) Conhecer as regras e os regulamentos da modalidade;
- d) Aplicar grande variedade de meios e de métodos de treino, no sentido de uma formação integral;
- e) Aprender a trabalhar/treinar com o relógio de treino;
- f) Organizar a vida de estudante com a exigência da modalidade e ajustar-se à presença regular aos treinos e às provas;
- g) Desenvolver o treino aeróbio como base;
- h) Desenvolver as capacidades coordenativas;
- i) Estimular a capacidade anaeróbia alática (velocidade);
- j) Continuação do desenvolvimento das capacidades motoras de base (força, resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação), cognitivas e afetivas, numa perspetiva de progressão, controlando e adequando as metodologias de trabalho à idade maturacional dos nadadores;
- l) Participar em competições regularmente, com objetivos orientados na melhoria técnica e progressão constantes, associadas a uma atividade desportiva sadia e divertida.
- m) Estimular o espírito de equipa, no estímulo de apoio aos colegas, assim como o interesse pela prática desportiva da natação, pelo treino e pela competição.

A participação competitiva do escalão de cadetes são as do calendário regional (Associação de Natação de Lisboa) e o sucesso desportivo é avaliado não pelo resultado, mas prioritariamente pela participação sistematizada e organizada dos nadadores deste escalão.

2.2. INFANTIS

O grupo de treino dos **infantis** que é constituído por nadadores:

- a) Preferencialmente, são oriundos dos grupos de treino do escalão de Cadetes do CNS e em casos excecionais (relacionados com aptidões técnicas e/ou morfológicas fora do comum) oriundos das classes da escola de Natação;
- b) Oriundos de outros clubes e que manifestem interesse em representar o CNS, desde que sejam considerados uma mais-valia para a equipa de competição do CNS;
- c) Demonstrem a disponibilidade necessária para treinar com a regularidade necessária e cumprir com os objetivos definidos para o grupo;
- d) Apresentem um nível técnico compatível com o nível médio do grupo e com o escalão etário em que se encontram.

O escalão de **infantis** tem como objetivos:

- a) Consolidar o interesse pela prática desportiva (pontualidade, assiduidade e adaptação ao trabalho de grupo);
- b) Consolidar o conhecimento das regras e regulamentos da modalidade;

- c) Consolidar as manifestações técnicas, em natação pura desportiva;
- d) Criar pressupostos técnicos e motivacionais para a integração na equipa principal do clube;
- e) Controlar o treino, com recurso à frequência cardíaca. Iniciação ao controlo do treino através de escalas de sensação subjetiva de esforço;
- f) Demonstrar um bom nível de prestação competitiva ao longo da época assegurando nomeadamente a participação no Torneio Zonal e no Campeonato Nacional com o Tempo de Admissão aos Campeonatos (TAC);
- g) Assegurar uma forte presença coletiva nos campeonatos nacionais da categoria em relação ao número de atletas e à qualidade de resultados desportivos;
- h) Criar imprescindíveis hábitos de treino sem os quais não será possível assegurar a sua entrada na equipa principal do clube;
- i) Promover o espírito de equipa, em treino e em competição;
- j) Consolidar o gosto pelo treino e pela competição, promovendo a competitividade sem acréscimo da ansiedade inerente ao processo;
- l) Valorização das aprendizagens inerentes ao processo de treino/competição em sobreposição ao resultado competitivo quantitativo;
- m) Assegurar o sentido de responsabilidade e disciplina para com os colegas, treinadores e dirigentes.

2.3. ABSOLUTOS

O **grupo de treinos dos absolutos**, é composto pelos escalões de **juvenis**, de **juniores** e de **seniores**.

Parte-se do pressuposto que os nadadores que atingem estes escalões terão passado por todas as etapas anteriores no clube, já ultrapassaram as maiores dificuldades das técnicas de nado, das partidas e viragens e conhecem sinteticamente qual a estrutura do treino e como se processa uma competição de Natação Pura.

Trata-se da entrada numa etapa que visa essencialmente o rendimento desportivo.

Desta forma pretende-se que exista um aumento progressivo e sustentado do treino, quer do volume quer da intensidade.

Este aumento é necessariamente progressivo, pelo fato dos nadadores do escalão de **juvenil** serem extremamente jovens, numa perspetiva longitudinal da sua carreira desportiva.

No que respeita aos escalões **juniores** (principalmente no segundo ano) e **seniores** (quando tem disponibilidade), existe já um processo de especialização acentuado, razão pela qual se pretende que exista uma distinção do trabalho com determinados atletas (velocistas, meio-fundistas e fundistas). Também o trabalho técnico deve ser apropriado à técnica de nado principal.

Os nadadores do grupo de treino dos **absolutos** que são do escalão juvenil, são provenientes preferencialmente, do escalão de Infantis do CNS e revelaram possuírem as qualidades indispensáveis para uma ótima integração e manutenção na equipa absoluta - nos vários escalões - nomeadamente:

- a) a nível físico;
- b) a nível técnico;
- c) a nível psicológico;
- d) a nível da motivação intrínseca (capacidade volitiva);
- e) a nível do rigor e dedicação ao treino;
- f) a nível da prestação competitiva;
- g) a nível da assiduidade e pontualidade.

São os nadadores que:

- a) No escalão de infantis tenham apresentado uma considerável frequência aos treinos;
- b) Apresentem um nível técnico compatível com o nível médio do grupo e com o escalão etário;
- c) Tenham revelado estar enquadrados com os objetivos e filosofia desportiva do CNS;
- d) Apoio familiar se coadune com as exigências que irão encontrar no processo integral de treino de rendimento desportivo.

O grupo de treino dos absolutos tem como objetivos:

- a) Manter o interesse pela prática desportiva (pontualidade, assiduidade, integração e adaptação ao trabalho de grupo);
- b) Desenvolver adaptação à necessidade do aumento de volume, intensidade e sessões de treino;
- c) Assumir um comportamento orientado para a equipa e dignificar a representação do Clube;
- d) Demonstrar evolução/progresso no rendimento desportivo;
- e) Consolidar os hábitos e as rotinas de treino;
- f) Assegurar o rigor e a disciplina no treino;
- g) Otimizar as capacidades condicionais de base, coordenativas e aperfeiçoar as capacidades técnicas;
- h) Incentivar e desenvolver um treino técnico cada vez mais específico e minucioso e por isso ao encontro da excelência;
- i) Desenvolver as bases da especialização;
- j) Desenvolver as várias técnicas de controlo e doseamento da ansiedade em treino e em competição e desenvolver o treino psicológico;
- k) Desenvolver o conhecimento das principais lesões na natação pura e sua prevenção (trabalho físico e técnico);
- l) Adaptação e consolidação do treino bi-diário.
- m) Paralelamente ao desenvolvimento da escolaridade dos nadadores deve-se desenvolver a relação dos conceitos académicos que são específicos do treino desportivo (mecânica e hidromecânica) e dos conceitos da fisiologia do esforço para

- melhor percepção do treino em diferentes zonas de intensidade metabólica. Outras áreas científicas com as quais os fenómenos desportivos se relacionam devem ser dados a conhecer junto dos nadadores (sociologia, psicologia, etc. ...);
- n) Iniciar e desenvolver o conhecimento da relação da nutrição e do descanso (sono) como componentes do treino desportivo;
 - o) Desenvolver objetivos concretos de participação em provas Regionais, Nacionais e Internacionais.
 - p) Conhecer o calendário competitivo com provas com especificidades diferenciadas (de treino, de avaliação, de competição, etc. ...);
 - q) Consolidar o espírito de grupo e de coesão de equipa;
 - r) Assegurar forte presença coletiva nos campeonatos nacionais da categoria em relação ao número de atletas e à qualidade de resultados desportivos (não confundir com títulos ganhos);
 - t) Assegurar a participação nos Campeonatos Nacionais de Inverno (piscina curta e piscina longa) e nos Campeonatos Nacionais de Verão;
 - u) Procurar a afirmação individual e coletiva nos diversos campeonatos nacionais individuais, campeonatos nacionais de clubes.

Os nadadores do grupo de treino dos **absolutos** que são do escalão sénior, devido ao prosseguimento da sua vida académica fora de Setúbal, ou à sua integração na vida profissional, a determinado momento, não lhes é possível atingir na integridade os objetivos acima indicados.

No entanto, estes são uma referência para os nadadores mais novos, assumindo pela sua experiência, uma atitude de líder e de aconselhamento dos nadadores mais novos.

Desta forma, para além de por vezes conseguirem manter o seu desempenho competitivo são também uma mais-valia para a equipa de competição de NP do CNS.

3. Considerações e prospetiva de desenvolvimento

Todos estes objetivos devidamente hierarquizados e estruturados têm vários **pressupostos**:

3.1. A existência de uma escola de natação estruturada e com finalidades de ensinar as técnicas desportivas da natação (nadar, partir e virar), que forneça ao escalão de cadetes nadadores em quantidade (pirâmide desportiva) e com qualidade desportiva;

3.2. A existência de espaços e de tempo no treino na água (pistas de treino em piscina curta e longa) para o desenvolvimento do treino dos vários escalões/ grupos de treino;

3.3. A possibilidade em espaços (ginásio, cais de piscina, etc.), tal como a existência de materiais de treino (pesos livres, elásticos, bolas medicinais, cordas, máquinas de treino, etc.) de treino para realizar o treino fora de água (treino de ginásio);

3.4. Corpo técnico em número adequado e com condições adequadas para a dedicação ajustada a condução do processo de treino e acompanhamento dos nadadores em competições.

3.5. A superação dos objetivos competitivos está dependente da existência de nadadores de valor acrescido, que sustentados na organização elencada anteriormente poderá ser atingida e superada.

3.6. A colocação de nadadores em pódios em competições nacionais e a presença em seleções regionais e nacionais é um desígnio do Clube Naval Setubalense, mas que não nos é possível definir de forma séria e consciente, pois a sua concretização depende de fatores externos à equipa técnica.

4. Notas Finais

Para a concretização dos objetivos foi apresentado um orçamento de despesas e receitas relativos à atividade anual das equipas de competição de natação pura do Clube Naval Setubalense.

Também está a ser reorganizado um grupo de apoio (Secção de Pais e Encarregados de Educação) de caráter voluntário, que desenvolve uma atividade de logística de apoio à equipa de competição.

A participação da Câmara Municipal de Setúbal neste projeto também é um pilar para além dos dois elencados. Desta forma, com trabalho realizado nestes três vértices (dirigentes, família e atletas) será possível, com os meios necessários, atingir de forma integral os objetivos descritos.

Setúbal, Janeiro de 2025

Clube Naval Setubalense
A Equipa Técnica – Natação Pura Desportiva



B/LS



MUNICÍPIO DE SETÚBAL
CÂMARA MUNICIPAL

REUNIÃO N.º 06/2024

PROPOSTA N.º

28/2024/DCDJ/DIDES

Realizada em 27/03/2024

DELIBERAÇÃO N.º 176/2024

ASSUNTO: **Protocolo de cooperação com o Clube Naval Setubalense**

A Autarquia, enquanto poder local, tem a responsabilidade de apoiar o associativismo desportivo, em particular aqueles que apresentem projetos que possam contribuir de forma positiva para o desenvolvimento desportivo Concelho.

A Câmara Municipal de Setúbal assumiu, em dezembro de 2023, a gestão da Piscina Municipal das Palmeiras, na sequência do fim do contrato de gestão celebrado com o Clube Naval Setubalense, como consta da deliberação Camarária 611/2023 de 5 de abril, onde era assumida a necessidade do estabelecimento de um diálogo estreito com o Clube na elaboração de um protocolo de colaboração conjunto, capaz de assegurar a continuidade e o reforço do projeto desportivo do Clube Naval Setubalense na área da natação desportiva.

Pretende-se, com o protocolo que agora se apresenta, que o Clube através do reforço dos meios, continue a desenvolver uma oferta estruturada e consequente das suas equipas de natação pura desportiva, criando as condições para continuar a desenvolver as atividades e os treinos das suas equipas de natação de competição, que ao longo dos anos tantos e tão bons resultados nacionais e internacionais tem conquistado para a natação e o desporto setubalense.

Assim sendo, no sentido de apoiar o Clube Naval Setubalense e de acordo com o disposto na alínea o) e u) do ponto 1. do artigo 33º da Lei 75/2013, de 12 de setembro, propõe-se a aprovação do protocolo de cooperação em anexo e atribuição de um apoio financeiro, para o ano de 2024, no valor de 14.000,00 € (catorze mil euros).

Cabimento na rubrica orçamental 07 040701 2005 A 5

Anexos:

Anexo 1 – Protocolo. Apoio Clube Naval Setubalense

Anexo 2 – Plano Desenvolvimento. Apoio Clube Naval Setubalense

Anexo 3 – Mapa financeiro. Apoio Clube Naval Setubalense

O TÉCNICO

O CHEFE DE DIVISÃO

O DIRECTOR DO DEPARTAMENTO

O PROPONENTE

APROVADA / REJEITADA por : Votos Contra;

 Abstenções;

11

Votos a Favor.

Aprovada em minuta, para efeitos do disposto no n.º 3 do art.º 57 da lei 75/13, de 12 de setembro

O RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA ACTA

O PRESIDENTE DA CÂMARA

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL
CONTRIBUINTE N.º501294104
PRAÇA DO BOCAGE
2900-276-SETUBAL

IMPRESSO	PAGINA
2024/03/19	1

PROPOSTA DE CABIMENTO

SERV. REQUIS.	LOGIN	DATA	NUMERO	ANO
D07	slgomes	2024/03/19	1689	2024

DESCRIÇÃO DA DESPESA
PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO COM O CLUBE NAVAL SETUBALENSE - PROPOSTA N.º 28/2024/DCDJ/DIDES - \ ALÍNEAS O) E U) DO N.º 1 DO ARTIGO 33º DO ANEXO I DA LEI 75/2013, DE 12 DE SETEMBRO

CLASSIFICAÇÃO DA DESPESA

TIPO DESP: T012-Transf.Correntes-Instituições sem fins lucrativos
ORGÂNICA : 07 DEP.CULTURA, DESPORTO, DIREITOS SOCIAIS, SAÚDE E JUV.
ECONÓMICA: 040701 INSTITUIÇÕES SEM FINS LUCRATIVOS
PLANO : 2005 A 5
DESPORTO
Actividades da Divisão de Desporto

DOTAÇÃO DISPONÍVEL
110.700,00
A CABIMENTAR
14.000,00
SALDO APÓS CABIMENTO
96.700,00

EXTENSO

CATORZE MIL EUROS

PROPOSTA CABIMENTADA EM 2024/03/19

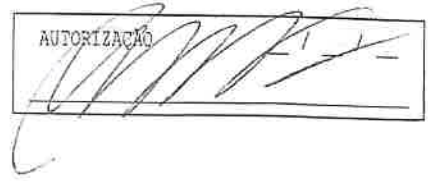
SERVIÇO REQUISITANTE

DCDJ - DEP. DE CULTURA, DESPORTO,

(slgomes)

PROCESSADO POR COMPUTADOR

AUTORIZAÇÃO



PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO

Entre o Município de Setúbal e o Clube Naval Setubalense

I. PRESSUPOSTOS

A Câmara Municipal de Setúbal iniciou um processo de reforço e desenvolvimento da Natação Desportiva no Concelho de Setúbal, para o período 2024-2026, desempenhando um papel catalisador de vontades, juntando quem tem intervenção, vocação e competência, a nível concelhio para reforçar a Natação como uma das modalidades desportivas com mais procura no Concelho de Setúbal, fazendo um uso eficaz e eficiente da excelente rede de instalações desportivas aquáticas do Concelho onde despontam a Piscina Municipal de Azeitão, a Piscina Municipal das Palmeiras, agora sob gestão municipal, e o Complexo de Piscinas das Manteigadas, uma das poucas piscinas de dimensão Olímpica existente a sul do país.

O desenvolvimento das atividades aquáticas, náuticas e de desporto na natureza, são hoje um dos pilares mais importantes da Estratégia Municipal para o Desporto, potenciando a atratividade para os desportos náuticos e aquáticos que as extraordinárias condições do Parque Natural da Arrábida e da Reserva Natural do Estuário do Sado oferecem.

A Câmara Municipal de Setúbal assumiu, em dezembro de 2023, a gestão da Piscina Municipal das Palmeiras, na sequência do fim do contrato de gestão celebrado com o Clube Naval Setubalense, como consta da deliberação Camarária 611/2023 de 5 de abril, onde a Câmara Municipal assume a o estabelecimento de um diálogo estreito com o Clube, que permita elaborar um protocolo de colaboração conjunto, capaz de assegurar a continuidade e o reforço do projeto desportivo do Clube Naval Setubalense e garantindo a estabilidade dos postos de trabalho criados pelo Clube e afetos à gestão atual da Piscina Municipal das Palmeiras.

Pretende-se com o presente protocolo que o Clube Naval Setubalense, através do reforço das suas condições e meios, continue a desenvolver e a reforçar uma oferta estruturada e consequente das suas equipas de natação desportiva, criando-se todas as condições para continuar a desenvolver as atividades e os treinos das suas equipas de natação de competição, que ao longo dos anos tantos resultados nacionais e internacionais tem conquistado para a Natação e o Desporto Setubalense.

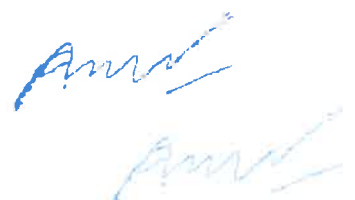
II. IDENTIFICAÇÃO DOS OUTORGANTES

O Município de Setúbal, pessoa coletiva de direito público nº 501 294 104, com sede na Praça de Bocage, representado nos termos legais, pela Presidente da Câmara Municipal, André Valente Martins, adiante designado por Primeiro Outorgante.

E

O Clube Naval Setubalense, pessoa coletiva nº 500 065 543, com sede na Rua Jaime Rebelo, em Setúbal, representado pelo Presidente da Direção, Jorge Alexandre Mauzinho, adiante designado por Segundo Outorgante.

É celebrado o presente protocolo de colaboração, nos termos das cláusulas seguintes:



III. PARTE DISPOSITIVA

Clausula Primeira Objeto

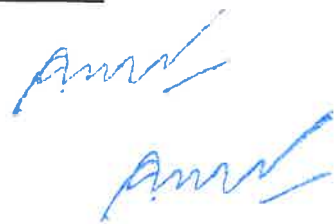
O presente protocolo tem como objeto regulamentar o apoio ao Desenvolvimento da Natação Desportiva no Concelho de Setúbal, regulando nesse âmbito os apoios, os deveres e os direitos do Município de Setúbal e do Clube Naval Setubalense.

Clausula Segunda Objetivos Gerais

1. Ambos os outorgantes se comprometem a dirigir os seus esforços, os seus recursos, os seus apoios e investimentos, no sentido de, no prazo de duração do protocolo, concretizar os seguintes objetivos gerais:
 - 1.1. Criação e/ou melhoria das condições físicas, técnicas e logísticas suporte do desenvolvimento desportivo;
 - 1.2. Disponibilização de infraestruturas e equipamentos para o desenvolvimento da Natação Desportiva;
 - 1.3. Formação de Recursos Humanos especializados;
 - 1.4. Ampliação do número de atletas federados nas equipas de natação desportiva do Clube Naval Setubalense;
 - 1.5. Construção de um modelo de referência na formação de nadadores e de outros agentes desportivos ligados à natação;
 - 1.6. Desenvolvimento da natação em todas as suas vertentes, formativa, recreativa e competitiva;
 - 1.6. Promoção do crescimento do Clube, da notoriedade da sua marca, das condições de prática e dos resultados das suas equipas de natação desportiva;
 - 1.7. Estruturação e apoio a equipas representativas da Natação Desportiva do Clube em competições regionais, nacionais e internacionais;
 - 1.8. Reforço das condições para a organização em Setúbal de competições de natação desportiva nas diversas disciplinas, natação, águas abertas, polo-aquático e natação sincronizada;
 - 1.9. Criação de condições para a concretização do projeto "Centro de Alto Rendimento Desportivo" em Setúbal.
 - 1.9. Aumento da notoriedade de Setúbal no panorama desportivo nacional e internacional.
2. Estes objetivos gerais devem ser tidos em consideração no Plano de Desenvolvimento da Natação Desportiva a apresentar pelo Segundo Outorgante, no âmbito do presente protocolo.

Cláusula Terceira Plano de Desenvolvimento da Natação Desportiva

1. O presente Protocolo sustenta-se na elaboração anual, por parte de um Clube Naval Setubalense, de um Plano de Desenvolvimento da Natação Desportiva, que fica anexo a este protocolo e fazendo parte integrante do mesmo.
2. Esse Plano deverá descrever a estratégia do Clube para o Desenvolvimento da Natação Desportiva para o período de duração do presente protocolo, nomeadamente a caracterização das equipas nos diversos escalões, a caracterização e a definição de objetivos, a participação desportiva, as estratégias para a captação de talentos, os recursos técnicos e a sua qualificação, a prospetiva de desenvolvimento, a análise financeira, entre outros.



Clausula Quarta
Deveres do Primeiro Outorgante

1. Disponibilizar, gratuitamente, espaços para treino das equipas de natação desportiva do segundo outorgante, nas diversas Piscinas Municipais do Concelho em dias e horas a acordar.
2. Garantir uma organização pedagógica das escolas municipais de natação, que permita o desenvolvimento integral e multidimensional da natação, promovendo a captação de atletas para as equipas de natação desportiva do segundo outorgante.
3. Apoiar o segundo outorgante na promoção da Natação, usando os diversos meios municipais, digitais ou impressos, para o efeito.
4. Produzir ou apoiar a produção de brochuras ou outro material promocional para a divulgação da Natação Desportiva do Clube Naval Setubalense.
5. Apoiar o Clube na resolução de dificuldades e constrangimentos que possam surgir ao longo do prazo de duração do presente protocolo.
6. Contribuir para fortalecer as relações entre os Clubes do Concelho e as organizações nacionais com responsabilidades na Natação, nomeadamente a Federação Portuguesa de Natação, a Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto, o Instituto Português da Juventude e do Desporto, a Fundação do Desporto, entre outros.
7. Procurar atrair o apoio das empresas e organizações locais e nacionais, no sentido de apoiarem o Clube no âmbito do seu Plano de Desenvolvimento da Natação Desportiva.
8. Apoiar, na medida do possível, a realização de eventos e provas desportivas na área da Natação, que permitam promover os Clubes e Setúbal como um destino de eleição para a prática da Natação, do Desporto e para o Turismo Desportivo.
9. Criar condições, em articulação com o Segundo Outorgante, para a criação de equipas de natação desportiva adaptada.
10. Apoiar financeiramente o Clube Naval Setubalense, com uma verba a definir anualmente e para os anos de 2024, 2025 e 2026. Para o ano de 2024 a verba de apoio é de 14.000 euros (catorze mil euros).

Clausula Quinta
Deveres do Segundo Outorgante

1. Apresentar o Plano Anual de Desenvolvimento da Natação Desportiva com uma caracterização e definição de objetivos para as diversas equipas de natação desportiva.
2. Apresentar em cada época desportiva um mapa de receitas e despesas da atividade geral das suas equipas de natação desportiva, sustentando criteriosamente o apoio financeiro anual a atribuir pelo Município de Setúbal.
3. Garantir o cumprimento do estipulado no presente protocolo e no enquadramento legal em vigor, relativo a seguros para a prática desportiva, quer de pessoas, quer de bens.
4. Garantir a aquisição, a expensas próprias, ou através de comparticipação dos respetivos praticantes, apoios municipais ou apoios mecenáticos, a aquisição de equipamentos de treino, fatos de treino e outros, que garantam a dignidade e a qualidade da representação institucional das equipas de natação desportiva do Clube Naval Setubalense.
5. Garantir que que a orientação e o treino das equipas de natação desportiva, é sempre realizada por treinadores de natação devidamente credenciados pela Federação Portuguesa de Natação e de acordo com a Lei de Bases da Atividade Física e Desportiva e o Regime Jurídico da Formação de Treinadores Desportivos.

6. Participar com as suas equipas de natação desportiva, em condições a acordar, nas competições de natação organizadas pela Câmara Municipal de Setúbal.
7. Garantir os necessários meios de apoio e suporte das atividades das suas equipas de natação desportiva, nomeadamente na participação em competições, em termos de alojamento, transporte e alimentação.
8. Apresentar semestralmente um Relatório de Acompanhamento do Protocolo, com os principais dados e elementos de evolução da atividade.
9. Participar em reuniões trimestrais de controlo, em conjunto com o primeiro outorgante, no sentido de avaliar a execução do plano, procurando encontrar estratégias e soluções para o crescimento sustentado da modalidade.
10. Promover a realização de competições de Natação em Setúbal, em parceria com o Município de Setúbal, com a Associação de Natação de Lisboa, a Federação Portuguesa de Natação, com os outros clubes de natação do Concelho, do Distrito ou do país.
11. Criar condições, em articulação com o Primeiro Outorgante, para a criação de equipas de natação desportiva adaptada.

Clausula Sexta

Projeto de formação de natação no 1.º ciclo do Ensino Básico

1. No âmbito do presente protocolo, os outorgantes comprometem-se a reforçar os projetos de formação da aprendizagem da natação dirigido aos alunos do primeiro ciclo do ensino básico do de Setúbal, projetos organizados pelo primeiro outorgante, com o apoio institucional e promocional do segundo outorgante.
2. No âmbito do presente protocolo, os outorgantes comprometem-se a reforçar os projetos de formação da aprendizagem da natação dirigido a cidadãos com deficiência.

Clausula Sétima

Promoção

1. Os dois outorgantes comprometem-se a articular as ações promocionais no âmbito do presente protocolo.
2. O primeiro outorgante compromete-se a colocar o logotipo do Clube Naval Setubalense em nos eventos desportivos, nas ações pontuais ou regulares, e em toda a produção de material promocional da atividade das suas equipas de natação desportiva, quer sejam edições escritas, quer sejam edições online, tais como brochuras, flyers, cartazes, newsletter, agendas, entre outros.
3. O segundo outorgante compromete-se a colocar o logotipo do Município de Setúbal nos eventos desportivos, nas ações pontuais ou regulares, e em toda a produção de material promocional da atividade das suas equipas de natação desportiva, quer sejam edições escritas, quer sejam edições online, tais como brochuras, flyers, cartazes, newsletter, agendas, entre outros.

Clausula Oitava

Controlo de Execução

1. O segundo outorgante compromete-se a enviar semestralmente ao primeiro outorgante, um relatório de execução do protocolo, em março e em setembro de cada ano. Esse relatório deve conter os principais dados e elementos de evolução da atividade, nomeadamente a participação em competições locais, regionais, nacionais e internacionais; a participação dos seus atletas e treinadores em estágios e competições de seleções regionais e nacionais; os resultados da

captação de novos nadadores para as suas equipas de natação desportiva, a celebração de acordos de colaboração com outros Clubes; as principais dificuldades, sugestões de melhoria, etc.

2. Ambos os outorgantes se comprometem a realizar uma reunião semestral de controlo de execução do protocolo.

Clausula Nona Disposições Finais

1. O presente protocolo tem a duração de 3 (três) anos contados a partir da data da sua assinatura e com término em 31 de dezembro de 2026.
2. O protocolo é renovado automaticamente, pelo mesmo período, desde que nenhum dos outorgantes se oponha a tal, através de carta registada enviada com pelo menos 60 dias (sessenta dias) de antecedência.
3. O incumprimento de qualquer clausula do presente protocolo, permite a sua rescisão imediata, por qualquer dos outorgantes.
4. O mesmo pode, no entanto, ser denunciado a qualquer momento, por uma das partes, desde que previamente comunicado por escrito e com a antecedência mínima de 60 dias (sessenta dias).
5. Quaisquer alterações efetuadas ao presente protocolo de cooperação deverão ser acordadas entre as partes intervenientes.

Clausula Décima Dúvidas e Omissões

As dúvidas e omissões suscitadas pela aplicação do presente protocolo serão resolvidas, caso a caso, por entendimento entre os outorgantes com a sua concordância expressa.

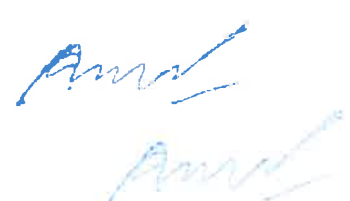
Feito em duplicado, aos _____ dias do mês de _____ de dois mil e vinte e quatro, ficando um exemplar na posse de cada um dos outorgantes.

O Presidente da Câmara Municipal de Setúbal

André Valente Martins

O Presidente do Clube Naval Setubalense

Jorge Alexandre Mauzinho





Clube Naval Setubalense

Plano de Desenvolvimento da Natação Desportiva

Caracterização e definição de objetivos

Época desportiva 2023-2024

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Amor Amor', is located in the bottom right corner of the page.

Índice

	Introdução	3
1.	Caracterização da equipa de Natação do CNS – época 2023-2024	3
2.	Caracterização dos grupos de treino	4
2.1.	Equipa de Cadetes.....	4
2.2.	Equipa de Infantis	5
2.3.	Equipa de Absolutos	6
3.	Considerações e prospetiva de desenvolvimento	8
4.	Notas finais	9



Introdução

O Clube Naval Setubalense (CNS), sendo um clube dedicado a várias modalidades desportivas que estão relacionadas com as atividades náuticas, tem na Natação Pura (NP) uma das suas modalidades.

O CNS tem uma equipa de natação pura federada desde setembro de 1981. Esta foi sustentada numa escola de natação que também foi iniciada em setembro de 1981, ainda na piscina junto à sede do clube, ao qual o seu elevado número de praticantes da escola de natação permitiu encontrar entre os mais capazes elementos para formar a sua equipa de competição de NP.

A partir de 1983 começou a participar em campeonatos regionais e nacionais com presença regular.

Durante este período foi construindo várias equipas e formou variadíssimos nadadores que representaram o clube, a cidade, a região e o país em competições de natação. Formou nadadores, que foram/são campeões e recordistas regionais e nacionais, participou em competições internacionais, como os Campeonatos da Europa de Júniores, Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) – com presença no pódio - e em duas edições dos Jogos Olímpicos (Atenas 2004 e Londres 2012).

O objetivo geral da equipa de Natação Pura do CNS é formar jovens nadadores para participação em competições de Natação Pura no Sistema Desportivo Federado.

Para além do desenvolvimento das componentes técnico-táticas, físicas e psicológicas, os três eixos do treino desportivo, ao qual a NP não é exceção, é também objetivo o desenvolvimento das relações sociais, dos valores éticos, de fair play e do desportivismo, sempre tendo em conta as capacidades do indivíduo (nadador), e da equipa de natação e dos meios que existem ao dispor: humanos, materiais e financeiros.

Nos últimos anos - após a pandemia - o Clube Naval Setubalense retomou algumas conquistas das que se destacam o título de campeão nacional da 3ª divisão feminina e a presença de uma nadadora na seleção portuguesa pré-júnior que participou no FOJE, fruto dos seus resultados de campeã Zonal (região sul) e nacional.

Neste momento, o clube atravessa um momento conturbado sem que várias direções do clube tenham objetivos de política desportiva esclarecida, em que a vertente financeira tem sido um forte argumento para esta indefinição.

Com a alteração da gestão da piscina das Palmeiras para a Câmara Municipal de Setúbal, algumas alterações estão a operar e poderão possibilitar uma melhor definição de objetivos.

Neste sentido, abaixo, caracterizamos a equipa de competição e definimos objetivos.

1 - Caracterização da equipa de natação do CNS (2023-24)

Na presente época desportiva, a equipa de natação do CNS tem três grupos de treino: cadetes, infantis e absolutos. Os cadetes são os nadadores com idades até aos 10 para as raparigas e até aos 12 para os rapazes. Os infantis é um grupo com duas idades: as raparigas têm 12 e 13 anos e os rapazes têm 13 e 14 anos. Os absolutos têm os escalões



juvenis, juniores e seniores com idades a partir dos 14 anos para as raparigas e 15 para os rapazes. (Quadro 1).

Neste momento da época, a equipa de NP do CNS tem 37 nadadores filiados na Federação Portuguesa de Natação (6 infantis: 3 de cada género; 10 cadetes: 4 rapazes e 6 raparigas; 21 absolutos: 8 masculinos e 12 femininos. 15 são nadadores e 21 são nadadoras). O quadro 2 resume esses números.

Quadro 1 - Categorias / escalões de competição - (Adaptado de ANL, Regulamento Desportivo-NP 2023-24)

	Masculinos		Femininos	
	Idade	Ano de Nascimento	Idade	Ano de Nascimento
Cadetes B³	10 e 11 anos	(2014 e 2013)	9 e 10 anos	(2015 e 2014)
Cadetes A³	12 anos	(2012)	11 anos	(2013)
Infantis B³	13 anos	(2011)	12 anos	(2012)
Infantis A	14 anos	(2010)	13 anos	(2011)
Juvenis B	15 anos	(2008)	14 anos	(2010)
Juvenis A	16 anos	(2008)	15 anos	(2008)
Juniores	17 e 18 anos	(2007 e 2006)	16 e 17 anos	(2008 e 2007)
Seniores	19 anos e mais velhos	(2005 e mais velhas)	18 anos e mais velhas	(2006 e mais velhas)

Quadro 2 – Número de nadadores federados do CNS (fevereiro de 2024)

Grupos de treino	Feminino	Masculino	Total
Cadetes	6	4	10
Infantil	3	3	6
Absolutos	12	9	21
	21	15	37

2. Caracterização dos grupos de treino

2.1. CADETES

O grupo de treino de **cadetes** é constituído por nadadores provenientes da pré competição.

Integra nadadores que:

- Demonstrem interesse / disponibilidade necessária para treinar com regularidade e para cumprir os objetivos definidos para este grupo;
- Demonstrem um bom nível de adaptação ao meio aquático, uma boa adaptação técnica;
- Tenham gosto pela natação e tenham características morfológicas favoráveis à prática da modalidade;

- d) Tenham um nível técnico fundamentado no domínio das quatro técnicas de nado e das técnicas de partida e de viragem para todas as provas regulamentares;
- d) Tenham capacidade de assimilação de conhecimentos;
- e) Revelem aptidão técnica, volitiva e motivacional para a natação de competição.

Os objetivos principais para o grupo de treino dos **cadetes** são:

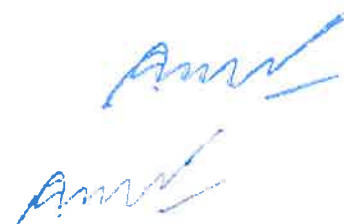
- a) Interesse pela prática desportiva (pontualidade, assiduidade e adaptação ao trabalho de grupo, responsabilidade, independência e disciplina);
- b) Desenvolver as quatro técnicas de nado, assim como as partidas e as viragens de cada estilo e entre estilos, de acordo com o regulamento da modalidade;
- c) Conhecer as regras e os regulamentos da modalidade;
- d) Aplicar grande variedade de meios e de métodos de treino, no sentido de uma formação integral;
- e) Aprender a trabalhar/treinar com o relógio de treino;
- f) Organizar a vida de estudante com a exigência da modalidade e ajustar-se à presença regular aos treinos e às provas;
- g) Desenvolver o treino aeróbio como base;
- h) Desenvolver as capacidades coordenativas;
- i) Estimular a capacidade anaeróbia alática (velocidade);
- j) Continuação do desenvolvimento das capacidades motoras de base (força, resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação), cognitivas e afetivas, numa perspetiva de progressão, controlando e adequando as metodologias de trabalho à idade maturacional dos nadadores;
- l) Participar em competições regularmente, com objetivos orientados na melhoria técnica e progressão constantes, associadas a uma atividade desportiva sadia e divertida.
- m) Estimular o espírito de equipa, no estímulo de apoio aos colegas, assim como o interesse pela prática desportiva da natação, pelo treino e pela competição.

A participação competitiva do escalão de cadetes são as do calendário regional (Associação de Natação de Lisboa) e o sucesso desportivo é avaliado não pelo resultado, mas prioritariamente pela participação sistematizada e organizada dos nadadores deste escalão.

2.2. INFANTIS

O grupo de treino dos **infantis** que é constituído por nadadores:

- a) Preferencialmente, são oriundos dos grupos de treino do escalão de Cadetes do CNS e em casos excecionais (relacionados com aptidões técnicas e/ou morfológicas fora do comum) oriundos das classes da escola de Natação;
- b) Oriundos de outros clubes e que manifestem interesse em representar o CNS, desde que sejam considerados uma mais-valia para a equipa de competição do CNS;
- c) Demonstrem a disponibilidade necessária para treinar com a regularidade necessária e cumprir com os objetivos definidos para o grupo;



d) Apresentem um nível técnico compatível com o nível médio do grupo e com o escalão etário em que se encontram.

O escalão de **infantis** tem como objetivos:

- a) Consolidar o interesse pela prática desportiva (pontualidade, assiduidade e adaptação ao trabalho de grupo);
- b) Consolidar o conhecimento das regras e regulamentos da modalidade;
- c) Consolidar as manifestações técnicas, em natação pura desportiva;
- d) Criar pressupostos técnicos e motivacionais para a integração na equipa principal do clube;
- e) Controlar o treino, com recurso à frequência cardíaca. Iniciação ao controlo do treino através de escalas de sensação subjetiva de esforço;
- f) Demonstrar um bom nível de prestação competitiva ao longo da época assegurando nomeadamente a participação no Torneio Zonal e no Campeonato Nacional com o Tempo de Admissão aos Campeonatos (TAC);
- g) Assegurar uma forte presença coletiva nos campeonatos nacionais da categoria em relação ao número de atletas e à qualidade de resultados desportivos;
- h) Criar imprescindíveis hábitos de treino sem os quais não será possível assegurar a sua entrada na equipa principal do clube;
- i) Promover o espírito de equipa, em treino e em competição;
- j) Consolidar o gosto pelo treino e pela competição, promovendo a competitividade sem acréscimo da ansiedade inerente ao processo;
- l) Valorização das aprendizagens inerentes ao processo de treino/competição em sobreposição ao resultado competitivo quantitativo;
- m) Assegurar o sentido de responsabilidade e disciplina para com os colegas, treinadores e dirigentes.

2.3. ABSOLUTOS

O grupo de treinos dos absolutos, é composto pelos escalões de **juvenis**, de **juniores** e de **seniores**.

Parte-se do pressuposto que os nadadores que atingem estes escalões terão passado por todas as etapas anteriores no clube, já ultrapassaram as maiores dificuldades das técnicas de nado, das partidas e viragens e conhecem sinteticamente qual a estrutura do treino e como se processa uma competição de Natação Pura.

Trata-se da entrada numa etapa que visa essencialmente o rendimento desportivo.

Desta forma pretende-se que exista um aumento progressivo e sustentado do treino, quer do volume quer da intensidade.

Este aumento é necessariamente progressivo, pelo fato dos nadadores do escalão de **juvenil** serem extremamente jovens, numa perspetiva longitudinal da sua carreira desportiva.

No que respeita aos escalões **juniores** (principalmente no segundo ano) e **seniores** (quando tem disponibilidade), existe já um processo de especialização acentuado, razão pela qual se pretende que exista uma distinção do trabalho com determinados atletas (velocistas, meio-fundistas e fundistas). Também o trabalho técnico deve ser apropriado à técnica de nado principal.

Os nadadores do grupo de treino dos **absolutos** que são do escalão juvenil, são provenientes preferencialmente, do escalão de Infantis do CNS e revelaram possuírem as qualidades indispensáveis para uma ótima integração e manutenção na equipa absoluta - nos vários escalões - nomeadamente:

- a) a nível físico;
- b) a nível técnico;
- c) a nível psicológico;
- d) a nível da motivação intrínseca (capacidade volitiva);
- e) a nível do rigor e dedicação ao treino;
- f) a nível da prestação competitiva;
- g) a nível da assiduidade e pontualidade.

São os nadadores que:

- a) No escalão de infantis tenham apresentado uma considerável frequência aos treinos;
- b) Apresentem um nível técnico compatível com o nível médio do grupo e com o escalão etário;
- c) Tenham revelado estar enquadrados com os objetivos e filosofia desportiva do CNS;
- d) Apoio familiar se coadune com as exigências que irão encontrar no processo integral de treino de rendimento desportivo.

O grupo de treino dos absolutos tem como objetivos:

- a) Manter o interesse pela prática desportiva (pontualidade, assiduidade, integração e adaptação ao trabalho de grupo);
- b) Desenvolver adaptação à necessidade do aumento de volume, intensidade e sessões de treino;
- c) Assumir um comportamento orientado para a equipa e dignificar a representação do Clube;
- d) Demonstrar evolução/progresso no rendimento desportivo;
- e) Consolidar os hábitos e as rotinas de treino;
- f) Assegurar o rigor e a disciplina no treino;
- g) Otimizar as capacidades condicionais de base, coordenativas e aperfeiçoar as capacidades técnicas;
- h) Incentivar e desenvolver um treino técnico cada vez mais específico e minucioso e por isso ao encontro da excelência;
- i) Desenvolver as bases da especialização;
- j) Desenvolver as várias técnicas de controlo e doseamento da ansiedade em treino e em competição e desenvolver o treino psicológico;

- k) Desenvolver o conhecimento das principais lesões na natação pura e sua prevenção (trabalho físico e técnico);
- l) Adaptação e consolidação do treino bi-diário.
- m) Paralelamente ao desenvolvimento da escolaridade dos nadadores deve-se desenvolver a relação dos conceitos académicos que são específicos do treino desportivo (mecânica e hidromecânica) e dos conceitos da fisiologia do esforço para melhor percepção do treino em diferentes zonas de intensidade metabólica. Outras áreas científicas com as quais os fenómenos desportivos se relacionam devem ser dados a conhecer junto dos nadadores (sociologia, psicologia, etc. ...);
- n) Iniciar e desenvolver o conhecimento da relação da nutrição e do descanso (sono) como componentes do treino desportivo;
- o) Desenvolver objetivos concretos de participação em provas Regionais, Nacionais e Internacionais.
- p) Conhecer o calendário competitivo com provas com especificidades diferenciadas (de treino, de avaliação, de competição, etc. ...);
- q) Consolidar o espírito de grupo e de coesão de equipa;
- r) Assegurar forte presença coletiva nos campeonatos nacionais da categoria em relação ao número de atletas e à qualidade de resultados desportivos (não confundir com títulos ganhos);
- t) Assegurar a participação nos Campeonatos Nacionais de Inverno (piscina curta e piscina longa) e nos Campeonatos Nacionais de Verão;
- u) Procurar a afirmação individual e coletiva nos diversos campeonatos nacionais individuais, campeonatos nacionais de clubes.

Os nadadores do grupo de treino dos **absolutos** que são do escalão sénior, devido ao prosseguimento da sua vida académica fora de Setúbal, ou à sua integração na vida profissional, a determinado momento, não lhes é possível atingir na integridade os objetivos acima indicados.

No entanto, estes são uma referência para os nadadores mais novos, assumindo pela sua experiência, uma atitude de líder e de aconselhamento dos nadadores mais novos.

Desta forma, para além de por vezes conseguirem manter o seu desempenho competitivo são também uma mais-valia para a equipa de competição de NP do CNS.

3. Considerações e prospetiva de desenvolvimento

Todos estes objetivos devidamente hierarquizados e estruturados têm vários **pressupostos**:

3.1. A existência de uma escola de natação estruturada e com finalidades de ensinar as técnicas desportivas da natação (nadar, partir e virar), que forneça ao escalão de cadetes nadadores em quantidade (pirâmide desportiva) e com qualidade desportiva;

3.2. A existência de espaços e de tempo no treino na água (pistas de treino em piscina curta e longa) para o desenvolvimento do treino dos vários escalões/ grupos de treino;



3.3. A possibilidade em espaços (ginásio, cais de piscina, etc.), tal como a existência de materiais de treino (pesos livres, elásticos, bolas medicinais, cordas, máquinas de treino, etc.) de treino para realizar o treino fora de água (treino de ginásio);

3.4. Corpo técnico em número adequado e com condições adequadas para a dedicação ajustada a condução do processo de treino e acompanhamento dos nadadores em competições.

3.5. A superação dos objetivos competitivos está dependente da existência de nadadores de valor acrescido, que sustentados na organização elencada anteriormente poderá ser atingida e superada.

3.6. A colocação de nadadores em pódios em competições nacionais e a presença em seleções regionais e nacionais é um desígnio do Clube Naval Setubalense, mas que não nos é possível definir de forma séria e consciente, pois a sua concretização depende de fatores externos à equipa técnica.

4. Notas Finais

Para a concretização dos objetivos foi apresentado um orçamento de despesas e receitas relativos à atividade anual das equipas de competição de natação pura do Clube Naval Setubalense.

Também está a ser reorganizado um grupo de apoio (Secção de Pais e Encarregados de Educação) de carácter voluntário, que desenvolve uma atividade de logística de apoio à equipa de competição.

A participação da Câmara Municipal de Setúbal neste projeto também é um pilar para além dos dois elencados. Desta forma, com trabalho realizado nestes três vértices (dirigentes, família e atletas) será possível, com os meios necessários, atingir de forma integral os objetivos descritos.

Setúbal, 2024

Clube Naval Setubalense
A Equipa Técnica – Natação Pura Desportiva



