



## Estágio de Cadetes Época - 2006/2007



### **Linhas orientadoras:**

- Dar continuidade ao trabalho realizado nos anos anteriores de forma a criar sinergias com os nadadores e criar uma maior dinâmica nos clubes.
- Valorizar os nadadores da categoria de cadetes;
- Motivar para a prática desportiva.
- Criar e reforçar laços de amizade;

### **Objectivos:**

- Detecção e correcção de faltas técnicas;
- Aperfeiçoamento técnico;
- Aperfeiçoamento de viragens e partidas;
- Postura e atitudes em treino;
- Complementar a formação de treinadores participantes.

### **Intervenientes:**

- Nadadores Cadetes
- Treinadores convidados/ seleccionados.

### **Entidades Responsáveis**

- Associação de Natação do Distrito de Santarém
- Câmara Municipal de Alcanena

### **Coordenador:**

- Director Técnico Regional (Prof. Sebastião Santos)

### **Critérios de Selecção:**

Nadadores – a selecção de nadadores é da inteira responsabilidade do Director Técnico.

- Níveis de progressão;
- Marcas desportivas;
- Postura desportiva e social;
- Idade Nadadores

*Número de nadadores (20/30 nadadores)*

Treinadores – a entrada do maior número de treinadores será de grande importância, mas será dada preferência àqueles que:

- Nadadores seleccionados;
- Presença e disponibilidade em estágios anteriores.

*Número de treinadores (6 a 10 treinadores)*

**Data do Estágio:**

2 de Junho de 2007

**Local:**

Piscina Municipal de Alcanena e Olhos de Água

**Horário**

Sábado 2 de Junho de 2007

9h15 – Concentração/recepção

9h45 – Piscina / Treino Teórico-Técnico

13h00 – Almoço

14h15 – Actividades desportivas/ Olhos de Água

17h30 – Balanço do estágio e encerramento.

DTR  
Sebastião Santos