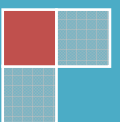




# PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2016 POLO AQUÁTICO



## ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>4</b>
<b>2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO</b> .....	<b>6</b>
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO .....	6
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES .....	6
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES .....	6
2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES .....	7
<b>3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2016</b> .....	<b>8</b>
3.1. PLANO DE ATIVIDADES .....	10
3.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS .....	12
3.2.1. CRITÉRIOS .....	13
3.2.2. CRITÉRIO DE ESCOLHA DA SELEÇÃO NACIONAL .....	14
3.2.3. OBJETIVOS DESPORTIVOS A ALCANÇAR .....	15

## **Nota Prévia do Presidente da FPN**

Ano Olímpico e ano de todas as avaliações no âmbito do trabalho quadrianual do alto rendimento do País, das federações, dos treinadores e dos nadadores.

Uma coisa não mudou: o quadro contextual nacional de apoio ao alto rendimento por parte das estruturas governativas. Mas se isso é uma inevitabilidade com a qual contávamos mais acresce a nossa responsabilidade operativa.

Este ano, por este e todos os restantes motivos, será um ano de reafirmação do alto rendimento na natação em Portugal, especificando:

1. Aumentaremos o apoio ao alto rendimento na senda o que já se iniciou. A aposta clara na seleções pré-juniores, juniores e seniores esperanças quer de natação pura quer de águas abertas com o aumento dos estágios, concentrações e participações internacionais, e do número de nadadores a serem seguidos e apoiados por forma a progressivamente termos uma renovação sustentada a prazo da nossa natação;
2. A renovação da cultura de exigência mediante a avaliação das condições de integração, por um lado, e de permanência, por outro, de nadadores e treinadores nas seleções nacionais. O referencial técnico é determinante para a escolha dos melhores. O critério de identificação com o espírito “seleção” e monitorização do estado de forma do nadador, serão referenciais complementares a ter em conta na integração de TODOS nas seleções nacionais. Isto é, não basta fazer o mínimo. É necessário que integrem a cultura institucional de superação ao serviço de Portugal;
3. A definição clara de um projeto específico de controlo e avaliação do processo de treino e de competição dos nadadores dos diferentes escalões de formação e treino:
  - a. Para os infantis e juvenis, a definição clara, para além dos momentos de estágio e competição, das normativas de avaliação e diretrizes de treino;
  - b. Para as seleções das competições mais importantes da época: Europeus Piscina Curta; Europeus Piscina longa; Europeus juniores e Jogos Olímpico, o apoio integrado e multidisciplinar ao estado de treino e competição. O caderno de encargos será definido. As obrigações de todas as partes também.
4. A criação de comissões por áreas de intervenção no âmbito do alto rendimento que servirão de suporte à tomada de decisão e permita um trabalho em equipa mais profícuo entre as necessidades do rendimento, seleções nacionais e clubes.

É este o quadro de referências que nos norteia e que está na base do PAR que se apresenta.

## 1. INTRODUÇÃO

---

A obtenção de resultados no alto nível de rendimento é cada vez mais difícil e desafiador, não bastando o talento por si para assegurar resultados positivos. A competição internacional desenvolveu-se rapidamente nos últimos tempos, sendo que o aumento do investimento económico e altos padrões de profissionalismo têm-se tornado norma.

Se não conseguirmos evoluir no sistema de apoio ao alto rendimento, e isto é uma constatação válida para todo o desporto português, veremos nos próximos dois ou três anos, os ganhos ou resultados obtidos diminuir. A realidade é que possuímos uma base de talentos pequena e baixos níveis de financiamento, quando comparados com outros países que dominam o ranking do alto nível mundial. Assim, necessitamos ter uma grande capacidade de discernimento e de inteligência, aliada a uma estratégia e inovação de alta qualidade na execução e financiamento dos nossos projetos e visão global de médio prazo.

Por isso é hoje um conhecimento corrente, que os resultados na alta competição, não aparecem de um momento para o outro, mas são como todos o sabem fruto de um trabalho prolongado, que se baseia em três pontos fundamentais: programa de deteção, seleção de talentos e seu desenvolvimento – seleções jovens; competição e experiência no alto nível – seniores; manutenção e evolução constante do patamar de rendimento alcançado. Sendo uma constatação científica, que a formação de um atleta para o alto rendimento exige no mínimo dez anos de trabalho, então este é também o tempo de trabalho mínimo para a construção de uma seleção para o alto rendimento.

Por outro lado, na evolução para o alto rendimento, a identificação e desenvolvimento dos talentos e sua inserção no sistema desportivo de alto rendimento são fatores fundamentais. Estes evoluem em dois níveis de formação final: Rendimento (a partir da identificação dos mesmos, constrói-se a fase de especialização aprofundada e de competição, de modo a transformar atletas talentosos, em atletas de classe mundial); excelência (atletas de classe mundial que vencem ao mais alto nível). Por isso, sabemos que a renovação de valores é um dos aspetos mais difíceis na manutenção do patamar do alto rendimento desportivo. Ora, também aqui e apesar de sermos quase corredores solitários, em comparação com países com grande organização

desportiva e com programas de deteção de talentos já muito organizados a nível nacional (Espanha, Itália, Hungria, Servia, USA, ...), temos revelado uma capacidade de autorrenovação. Mas estamos conscientes que se torna fundamental ter um maior e mais fundamentado apoio das instituições que superintendem a política desportiva nacional, no que se refere ao alto rendimento desportivo, e á valorização da identificação e desenvolvimento dos talentos desportivos de modo a poder-se constituir uma base mais vasta destes talentos.

O ano de 2016 será, assim, mais um ano de desafios constantes, aos quais daremos, com iniciativa e coragem, as melhores respostas, sem abdicar dos princípios que nos tem orientado, abaixo expressos.

- Continuar a melhorar quantitativamente o trabalho a desenvolver
  - No número de atletas, treinadores, staff envolvido e clubes;
  - No volume de preparação e treino;
  - No material e equipamento disponíveis (quer a nível específico da modalidade, quer no setor tecnológico e informático de estatística, vídeo, observação e análise de jogo);
- Melhorar qualitativamente a preparação:
  - Na presença em competições internacionais de alto nível e estágios de preparação com as equipas de ranking superior, apesar dos fortes estrangimentos financeiros atuais;
  - Nos recursos materiais (instalações) e humanos disponíveis;
  - Na logística de apoio a estágios, deslocações, treinos e competições;
  - Nos meios financeiros que a suportam;
  - Na coordenação e apoio dos clubes e seus treinadores;

## **2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO**

---

Como todos sabemos, o Desporto de Alto Rendimento e os resultados nele obtidos por cada nação, são, desde há muito, associados ao nível de desenvolvimento dessa sociedade.

Este sistema enquadra os praticantes que revelem capacidade de obtenção de prestações desportivas de excelência, no panorama desportivo internacional, tratando-se por isso de um sistema extremamente exigente e seletivo.

Desse modo deve, necessariamente, ser ambicioso nos seus objetivos e pautar-se por um enorme rigor na clarificação de critérios e aplicação dos meios disponíveis.

### **2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO**

---

Os critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento estão definidos no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro, que determina quais as classificações e resultados desportivos que dão acesso a este sistema, dividindo as modalidades em olímpicas e não olímpicas e classificando os praticantes em três níveis distintos: nível A, nível B e nível C.

Esta legislação foi complementada com a publicação da Portaria n.º 325/2010, de 16 de Junho, que veio definir as competições consideradas como de alto nível, reconhecidas como válidas para a obtenção deste estatuto.

### **2.2. REGISTO DOS PRATICANTES**

---

Os praticantes desportivos de alto rendimento são inscritos no respetivo registo num de três níveis.

### **2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES**

---

A inscrição dos praticantes desportivos no respetivo registo processa-se da seguinte forma:

- O praticante realiza a classificação ou resultado que lhe permite a integração;

- O praticante ou o Clube no qual o praticante se encontra filiado envia a ficha do praticante desportivo de Alto Rendimento devidamente preenchida para a FPN;
- A FPN propõe o praticante ao Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para validação do mesmo;
- Após validação por parte do IPDJ, este envia para a FPN o Contrato entre o praticante, o IPDJ, e a FPN;
- A FPN envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas, e reenvia à FPN, para esta devolver ao IPDJ;
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

## **2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES**

---

A concessão dos apoios previstos fica dependente da inscrição do respetivo agente no registo, a qual deve ser renovada anualmente, sob pena de caducidade imediata desses apoios.

### **Nível A**

- Tenham integrado seleções nacionais que obtiveram classificação na 1ª metade da tabela em campeonatos do mundo ou campeonatos da Europa, no escalão absoluto;
- Tenham integrado seleções nacionais que obtiveram classificação não inferior ao 3º lugar em campeonatos do mundo ou campeonatos da Europa, no escalão imediatamente inferior ao absoluto;
- Tenham obtido qualificação para os jogos Olímpicos.

### **Nível B**

- Tenham integrado seleções nacionais em campeonatos do mundo ou campeonatos da Europa no escalão absoluto;
- Tenham obtido classificação na 1ª metade da tabela em campeonatos do mundo ou campeonatos da Europa no escalão imediatamente inferior ao absoluto;

### **Nível C**

- Tenham integrado a seleção ou representação nacional em competições desportivas de elevado nível, nos termos estabelecidos na Portaria n.º 325/2010, de 16 de Junho, no artigo 9º.

### **3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2016**

---

Este documento define as linhas orientadoras da atividade das Seleções Nacionais, no âmbito do Alto Rendimento.

Entendemos que, para ser atleta em regime de alta competição, não basta pontualmente integrar uma seleção nacional participando numa prova internacional. Consideramos antes que, ser atleta neste regime, é estar em permanente superação, “é ser hoje melhor que ontem, e ser amanhã melhor que hoje”.

Durante todo este processo, a preparação do atleta e da equipa, pressupõe momentos de verificação e aferição, quer pela aplicação de baterias de testes, quer pela execução de exercícios competitivos e ainda de jogos de aferição, para fazermos a avaliação o mais rigorosa possível, tendo em conta a evolução do atleta e da equipa.

Não basta ter sido escolhido em função de qualidades inicialmente verificadas e que perspetivam prestações de alto nível. É necessário que o atleta evolua, pois caso isso não aconteça, o atleta será excluído do processo.

É óbvio que nos estamos a referir essencialmente aos atletas e equipas que, estando no percurso de alta competição, estão ainda numa fase de formação e aperfeiçoamento, no entanto, queremos que fique claro que, o processo para as equipas seniores, estará também dentro desses princípios.

No sentido de fundamentar os critérios técnicos para a qualificação como praticante desportivo de alta competição e praticante integrado no percurso de alta competição, de acordo com a legislação em vigor, é importante enquadrar o polo aquático nacional no contexto mundial e europeu, bem como compreender a organização do processo de qualificação para as grandes competições mundiais.

A qualificação para os campeonatos mundiais e Jogos Olímpicos é disputada por Continentes – (Europa, Ásia, África, Américas e Oceânia). Ao nível dos Jogos Olímpicos, além dos torneios continentais, que apuram 5 países, apura mais um país



da Liga Mundial, dois do Campeonato Mundo e três saídos de um torneio de qualificação, além do país organizador. No género feminino além das qualificações continentais, apuram também mais três países saídos dum torneio de qualificação.

No Campeonato Mundo, apuram-se 16 países da seguinte forma:

- Os quatro melhores classificados da anterior Taça do Mundo ou Jogos Olímpicos;
- Os dois melhores classificados da Liga Mundial;
- País organizador;
- Nove países dos 5 continentes com a seguinte quota; Europa – 3; Américas – 2; Asia – 2; Africa – 1 e Oceânia – 1

No Campeonato Mundial S20 e S18, apuram-se 20 países da seguinte forma:

- Primeiro classificado da edição anterior;
- País organizador;
- Os restantes apurados das competições continentais: Europa – 7; Américas – 5; Asia – 3; Africa – 2; Oceânia – 2

No campeonato Europa apuram-se 16 países nos masculinos da seguinte forma:

- País organizador;
- Oito melhores classificados do anterior Campeonato Europa excluindo se necessário o país organizador;
- Dois primeiros classificados de quatro grupos de qualificação disputados pelos restantes países

No género feminino apuram-se 12 países:

- País organizador
- Seis melhores classificados do anterior Campeonato Europa excluindo se necessário o país organizador;
- Três primeiros classificados dos 2 grupos de qualificação disputados pelos restantes países

Campeonatos Europa S19 e Júnior (S17) disputa-se com 16 países:

- País organizador;
- Oito melhores classificados do anterior Campeonato Europa excluindo se necessário o país organizador;
- Dois primeiros classificados de quatro grupos de qualificação disputados pelos restantes países

É com base no entendimento de que o primeiro patamar a alcançar deve ser o acesso aos Campeonatos Europa, que estabelecemos os critérios a seguir definidos, cientes da contextualização a que os mesmos deverão obedecer.

### 3.1. PLANO DE ATIVIDADES

---

#### SELEÇÃO NACIONAL DE SENIORES MASCULINOS

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
<b>24 de Agosto a 4 de Setembro 2015</b>	Treinos conjuntos	Recarei - Fluvial
<b>18 a 20 Setembro 2015</b>	Estagio preparação Qualificação Campeonato Europa	A designar
<b>25 a 27 Setembro 2015</b>	Qualificação Campeonato Europa 2016	Astrakhan - RUS
<b>Dezembro 2015</b>	Concentração I - Testes	A designar
<b>Março 2016</b>	Concentração II - Testes	A designar
<b>Junho 2016</b>	Concentração III - Testes	A designar
<b>9 a 13 de Julho 2016</b>	Estagio conjunto	Loulé (?) - POR
<b>14 a 17 de Julho 2016</b>	Torneio Internacional	Loulé (?) - POR

#### SELEÇÃO NACIONAL DE SENIORES FEMININOS

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
<b>17 a 20 Setembro 2015</b>	Estagio preparação Qualificação Campeonato Europa	A designar
<b>25 a 27 Setembro 2015</b>	Qualificação Campeonato Europa 2016	Rio Maior - POR
<b>28 de Outubro 2015 a 25 de Julho 2016</b>	Treinos 2ª feiras	A designar
<b>19 a 22 de Novembro 2015</b>	Estagio preparação Campeonato Europa	A designar

<b>Dezembro 2015</b>	Concentração I - Testes	A designar
<b>15 a 17 de Dezembro 2015</b>	Estagio Conjunto	A designar
<b>18 a 22 de Dezembro 2015</b>	Torneio Internacional	Porto (?) - POR
<b>8 a 9 de Janeiro 2016</b>	Estagio Conjunto - SRB	Belgrado - SRB
<b>10 a 23 de Janeiro 2016</b>	Campeonato Europa Belgrado 2016	Belgrado - SRB
<b>Março 2016</b>	Concentração II - Testes	A designar
<b>21 a 28 de Março 2016</b>	Qualificação Jogos Olimpicos	Gouda - NED
<b>Junho 2016</b>	Concentração III - Testes	A designar

#### SELEÇÃO NACIONAL DE JOVENS

<b>DATAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>LOCAIS</b>
<b>Dezembro 2015</b>	Concentração I - Testes	S17 M&F	A designar
<b>6 a 9 de Fevereiro 2016</b>	Torneio InterAssociação - FPN/RFEN	S15 M	A designar
<b>6 a 10 de Fevereiro 2016</b>	Estagio Carnaval	S17 M&F	A designar
<b>Março 2016</b>	Concentração II - Testes	S17 M&F	A designar
<b>19 a 22 de Março 2016</b>	Torneio InterAssociação - FPN/RFEN	S17 M	A designar
<b>28 a 31 de Março 2016</b>	Estagio Pascoa	S17 M&F	A designar
<b>1 a 3 de Abril 2016</b>	Torneio Internacional	S17 F	Felgueiras (?) - POR
<b>Junho 2016</b>	Concentração III - Testes	S17 M&F	A designar
<b>1 a 4 de Agosto 2016</b>	Estagio Verão	S17 M&F	A designar
<b>5 a 7 de Agosto 2016</b>	Torneio Internacional	S17 M	POR

## EQUIPA NACIONAL DE SUB 13

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
12 e 13 de Setembro 2015	Trial	Jamor - POR
17 e 18 de Outubro 2015	Concentração I	A designar
14 e 15 de Novembro 2015	Concentração II	A designar
30 e 31 de Janeiro 2016	Concentração III	A designar
12 e 13 de Março 2016	Concentração IV	A designar
14 e 15 de Maio 2016	Concentração V	A designar
10 a 14 de Junho 2016	Torneio Internacional	Madrid - ESP

### 3.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

---

A seleção de talentos desportivos é atualmente uma atividade extremamente organizada a nível nacional, nos países mais avançados, e apoiadas em programas de Governo que visam a obtenção de resultados a longo prazo no alto rendimento desportivo, e do concomitante sucesso.

Na alta competição desportiva, o talento não é de geração espontânea, implicando antes todo um trabalho de deteção e seleção do mesmo, de desenvolvimento das suas potencialidades genéticas e físicas, através de formas corretas e adaptadas de estimulação, a que o potencial talento é sujeito, sobretudo nas fases iniciais de formação.

Assim, o talento desportivo é um individuo com capacidades acima da média, com níveis físicos e mentais elevados, com boa capacidade de aprendizagem e elevada perseverança nos seus esforços. Denotam uma assimilação mais rápida, uma reação ao estímulo mais pronta e eficaz que a média, quer em treino, quer em competição. A nível psíquico e comportamental, assumem e chamam a si a explicação para o sucesso ou fracasso.

Na sua caracterização, o polo aquático define-se por esforços de carater maximal e sub-maximal, variáveis em intensidade e duração, com interrupções de carater variável, mas continuas.

É considerado um desporto misto (aeróbico / anaeróbico), embora predominantemente anaeróbico alático, e caracterizado pelas seguintes capacidades físicas e mentais:

- Velocidade de reação, de execução e de deslocamento;
- Potencia muscular ao nível dos membros superiores e inferiores;
- Capacidade de salto (força explosiva e rápida), do trem inferior;
- Resistência em regime de velocidade;
- Capacidades psíquicas e volitivas.

No que se refere às qualidades volitivas, estas pressupõem jogadores com elevado espírito competitivo, combatividade, capacidade de esforço, sacrifício e perseverança nos seus objetivos de aperfeiçoamento, e procura da excelência, de modo a serem capazes de suportarem elevadas cargas de treino e jogo. No mesmo sentido se exige um elevado espírito de grupo, visando a sua integração e participação no coletivo. Do ponto de vista psíquico, as capacidades de análise, decisão e raciocínio tático, são elementos preponderantes.

### **3.2.1. CRITÉRIOS**

---

A seleção baseia-se em primeiro lugar, no conhecimento aprofundado do modelo de rendimento superior em termos bio fisiológicos, técnico e psicológico do polo aquático.

- a) O primeiro critério de seleção é as disposições genéticas das peculiaridades anatomofisiológicas do jovem desportista.
- b) O segundo critério é a aptidão para o desporto em geral: isto é, um conjunto específico de qualidades e capacidades próprias ao nível da personalidade, pois delas depende o sucesso desportivo.
- c) O terceiro critério é a capacidade para a atividade específica (polo aquático). Este critério contém vários tipos de operações de jogo, ou seja, skills motores e técnico/táticos.

Alem das endurance aeróbica e anaeróbica (a desenvolver), temos de ter também em conta o nível de coordenação motora, a flexibilidade e a velocidade de movimentos.

Muito importantes para o sucesso nos desportos coletivos, nomeadamente no polo aquático, são os fatores psico-funcionais ou pressuposições do jogador.

### 3.2.2. CRITÉRIO DE ESCOLHA DA SELEÇÃO NACIONAL

---

Todos os critérios por nós utilizados serão o mais possível objetivos, para que a escolha seja a mais justa, e onde possíveis erros de observação não interfiram.

Os critérios são os seguintes:

#### Medidas antropométricas

- Peso
- Altura
- Perímetros
- Pregas adiposas

#### Saúde do atleta

- Exame médico

#### Capacidade física

- Testes físicos

#### Capacidade técnico/tática

- Observação registada em treinos e jogos

#### Capacidades psíquicas e volitivas

- Testes
- Observações registadas em treinos e jogos

#### Adaptação fisiológica em treino e competição

- Observação registada em treinos e jogos

#### Capacidade de combater o stress

- Observação feita em estágio

Ao nível do alto rendimento desportivo, e exceto casos excepcionais, sabemos que não é possível a um jovem com um baixo nível inicial, quer de expressão das suas capacidades físicas e psíquicas, quer de estatura, alcançar resultados acima da média. No entanto, e por outro lado, a revelação inicial de grandes potencialidades motoras e psíquicas, bem como uma estatura bem acima da média, não é uma garantia absoluta de obtenção de resultados esperados. Neste sentido, os aspetos

psíquicos e comportamentais, em igualdade de circunstâncias, parecem ser os mais determinantes.

Há pois que salvaguardar, que apesar dos métodos de seleção poderem ser os mais cuidados e articulados, estão sujeitos a uma alta margem de erro.

Dai a necessidade de ser feita periodicamente, uma avaliação não só do ritmo de desenvolvimento dos resultados desportivos, mas em especial do ritmo de desenvolvimento, no tempo, das diferentes capacidades dominantes no polo aquático.

Não é possível identificar um talento em polo aquático através de uma simples bateria de testes ou por análise de alguns jogos.

Em suma, os critérios por nós elaborados são, sem duvida, determinantes, mas não decisivos, já que para ser feita uma seleção com rigor científico, requer a realização de um trabalho seletivo, orientado segundo critérios fundamentados, realizados por equipas de pessoas em que se podem incluir médicos, professores e treinadores, o que neste momento não é possível.

### **3.2.3. OBJETIVOS DESPORTIVOS A ALCANÇAR**

---

#### **SELEÇÃO NACIONAL DE SENIORES MASCULINOS**

A presença da Seleção Nacional de Seniores Masculinos na qualificação da principal competição europeia tem sido uma constante nos últimos anos, contudo os resultados alcançados ainda não permitem alavancar a visibilidade do trabalho desenvolvido.

Paralelamente, o caminho deve ser trilhado no enalço e formação de novos valores que permitam sustentar o polo aquático nacional e potenciar o rendimento das seleções nacionais jovens.

2015 marcou a chegada de um novo selecionador e a renovação pontual, efetuada devido a questões particulares de alguns atletas influenciaram os objetivos traçados no início dos trabalhos.

A presença na qualificação para o Campeonato Europa não está a ter os resultados desejados, no primeiro torneio alcançamos o 3º lugar do grupo. Para a qualificação ser

uma realidade, teremos que em Setembro 2015 vencer dois jogos, contra potências do continente europeu como a Rússia e Turquia. A tarefa não será fácil.

Em 2016, não haverá competição oficial, é pois um bom momento para a integração de novos valores. Será fundamental realizar jogos de aferição com seleções de nível superior ao nosso. Para isso iremos organizar um Torneio Internacional em Portugal, antecedido de um estágio conjunto com outro país de ranking superior para aferir as nossas capacidades de jogo.

## SELEÇÃO NACIONAL DE SENIORES FEMININOS

A Seleção Nacional de Seniores Femininos está a um ponto de se apurar para o Campeonato Europa Belgrado 2016.

A última participação lusa ocorreu em 1997, e esta validação será pois o objetivo principal no percurso desta equipa.

A estratégia de preparação não será muito diferente das efetuadas anteriormente. O grupo de atletas a convocar será baseado nos critérios de disponibilidade, condições físicas, condições técnicas e compromisso.

Pretendemos assim reunir um grupo de atletas mais experientes que se identifiquem com a seleção nacional e um grupo de atletas mais jovens que efetuaram um percurso regular nas seleções jovens, proporcionando a estas mais uma experiência competitiva de aferição que contribua para o seu desenvolvimento desportivo.

Perante estes pressupostos, não nos resta mais do que evidenciar os seguintes objetivos de trabalho:

- Divulgar e promover o polo aquático feminino;
- Desenvolver o trabalho efetuado com um grupo de atletas jovens com potencial;
- Formar um grupo misto em que as atletas mais velhas contribuam para a passagem de conhecimentos e identificação com a seleção nacional e os seus princípios de sacrifício, superação, empenho e responsabilidade
- Criar uma identidade do grupo em torno de Portugal
- Desenvolver um trabalho sustentado que potencie uma mudança de mentalidade



## ESCALÕES DE FORMAÇÃO

É hoje consensual que o treino a longo prazo é fundamental para produzir atletas de elite. É neste contexto que defendemos os seguintes princípios:

- A obtenção de resultados no alto rendimento aponta para a necessidade de oito a doze anos de treino para atletas com talento atingirem o alto nível (Bloom 1985; Ericson 1993; Ericson e Charness 1994). Atualmente, chama-se a este processo a regra dos dez anos ou 10.000 horas. Para os atletas, treinadores e pais, isto traduz-se em mais de três horas de treino por dia, durante dez anos (Shalmela 1998);
- O treino a longo prazo é fundamental para produzir atletas de elite, um conceito que é necessário ser transmitido e compreendido pelos pais, treinadores e dirigentes desportivos;
- O sucesso desportivo só se consegue a longo prazo, com um trabalho em que se privilegia uma boa preparação desportiva, mais do que com vitórias a curto prazo;
- Neste percurso, não existem atalhos de preparação desportiva. A precipitação na competição e nos seus resultados resultará sempre em desvantagens na preparação física, técnica, tática e nas capacidades emotivas, mentais e cognitivas do atleta.

É perante estes pressupostos que definimos os trabalhos nos escalões de formação.

Sem possibilidades de participação nos campeonatos europeus de S19 por restrições orçamentais, pretende-se começar a preparar desde já a participação da equipas S17 em 2017 e anos seguintes.

Serão realizadas baterias de testes, com periodicidades trimestral, e estágios concentrados nas férias escolares (carnaval, pascoa, verão e natal).

Este trabalho pressupõe e obriga a aferições da nossa capacidade frente a outros países nossos concorrentes, motivo pelo qual serão organizados torneios internacionais no nosso território, antecedidos de estágios conjuntos com países de ranking superior.

O trabalho desenvolvido e iniciado no ano anterior, já por algumas Associações Territoriais, com os escalões jovens, através de Centros de Treino Regionais, deve ser encarado como o ponto de partida para o alto rendimento.

O programa de capacitação irá continuar o seu percurso evolutivo e devidamente acompanhado pela estrutura técnica da federação, homogeneizando dessa forma o trabalho desenvolvido em todo o território.

A etapa inicial de qualquer atleta no acesso aos trabalhos de seleção nacional, deverá passar obrigatoriamente por esta fase.

Os Torneios Inter Associações, realizados com participação de federações territoriais espanholas, vai permitir uma maior contacto internacional a um maior número de jogadores e treinadores dos escalões S17 e S15, aferir do nosso grau de desenvolvimento face a um país que é uma referência internacional no polo aquático.

O programa inovador de equipa nacional S13, é uma ferramenta para formar treinadores e com isso alargar a sua base a um grande numero de atletas e oferecer a atletas de tenra idade o primeiro contacto com a realidade de seleções nacionais e experiencia internacional.