



# PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2018 POLO AQUÁTICO



## Índice

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE .....	3
MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO POLO AQUÁTICO) .....	5
1. INTRODUÇÃO .....	6
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO .....	8
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO.....	8
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES.....	8
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES .....	8
2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES .....	9
3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2018.....	10
3.1. PLANO DE ATIVIDADES .....	12
3.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS .....	13
3.2.1. CRITÉRIOS.....	14
3.2.2. CRITÉRIO DE ESCOLHA DA SELEÇÃO NACIONAL .....	15
3.2.3. OBJETIVOS DESPORTIVOS A ALCANÇAR .....	17

## NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

---

Estamos com este Plano de Alto Rendimento Desportivo (PAR) a projetar o segundo ano da atividade da Olimpíada que nos conduzirá aos Jogos Olímpicos/paralímpicos de Tóquio 2020. Este é o grande evento que norteia o horizonte da nossa planificação estratégica.

É neste quadro de referência que a FPN age no quadro das suas competências, encetando a necessária planificação para que a adaptação dos atletas a este evento decorra sem os naturais sobressaltos que decorrem da necessária adaptação a uma nova cultura, País e costumes. O acordo agora alcançado com o Governo de Nagasaki, sob a égide do Comité Olímpico japonês e Federação Japonesa de Natação permitirão iniciar os estágios de treino/competição já em 2018 nesta cidade e País.

Mas o quadro de referência Olímpico não se resume aos Jogos. Existe uma série de eventos continentais que nas diferentes modalidades terão este ano o seu epicentro, numa estratégia de consolidação progressiva mas assertiva dos resultados que temos vindo a alcançar reconhecidos de forma categórica não só pela comunidade da natação nacional como Internacional.

Na Natação Pura e águas abertas, os campeonatos da Europa de natação (juniores e seniores), a Mundial de Piscina Curta e as etapas da taça do mundo são a referência a seguir.

No Polo Aquático, as fases finais do Europeu de Barcelona, quer masculinas quer femininas são um objetivo, para o qual teremos de ultrapassar o adversário, último, neste processo: Israel na seleção feminina e Eslováquia na seleção masculina.

Na Natação artística, a consolidação nos europeus de juniores e seniores da progressão qualitativa da nossa natação à escala internacional.

Na natação adaptada os Campeonatos da Europa WPS e EDSO e os Campeonatos do Mundo DSISO, onde se espera conformação dos resultados como consequência do profundo processo de inclusão iniciado em 2014.

Infelizmente o quadro de referência externa de apoio ao alto rendimento e projeto de preparação Olímpico e paralímpico, a meio da olimpíada, ainda não se conhece. Mas, são os incontornáveis que não nos farão desviar do nosso objetivo.

Para os atletas, treinadores e clubes, a mensagem é una e única. O palco da realização das grandes marcas é na prova mais importante do calendário da época desportiva para cada modalidade. A obtenção do lugar e o seguimento da evolução são o outro ponto único e notável a que todos terão de estar sujeitos. Não existe uma segunda hipótese de causar a impressão desejada que é a obtenção do passaporte.

É com esta filosofia que, num ano de consolidação dos resultados à escala internacional, construímos o PAR das diferentes modalidades, devidamente propostos pelas direções técnicas nacionais com base nas diretrizes de cada uma das áreas, discutidos em sede das comissões técnicas, também como os atletas, e devidamente aprovados na reunião de direção de 20 de Dezembro de 2017:

1. Aumento inequívoco do apoio ao alto rendimento na senda o que já se iniciou, quer financeira quer com a valorização e aumento dos momentos 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. Aposta inequívoca nas diferentes modalidades dos centros pontuais e regulares de alto rendimento desportivo, garante da consolidação e progressão a prazo dos nossos resultados;
3. O aumento da cultura de exigência mediante a avaliação das condições de integração, por um lado, e de permanência, por outro, de atletas e treinadores nas seleções nacionais.
4. A aposta nos clubes formadores de atletas de nível internacional com a criação de condições para um efetivo, sustentado e inequívoco apoio complementar e financeiro que será presente com a implementação do projeto de certificação de clubes a nível nacional.
5. A aposta em projetos específicos de preparação, controlo e avaliação do processo de treino e de competição dos atletas dos diferentes escalões de formação e treino e diferentes modalidades.

Por último uma referência global. Nós somos Portugal e Portugal são todos os que pertencendo a esta diáspora querem brilhar nos grandes palcos internacionais por Portugal.

## **MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO POLO AQUÁTICO)**

---

2018 é para o Pólo Aquático Português um ano ambicioso!!

Conscientes das dificuldades e adversidades com que nos debatemos, queremos, ainda assim, afirmar Portugal e a Federação Portuguesa de Natação no panorama Europeu desta disciplina.

Campeonato da Europa em Barcelona 2018 é a meta...quer no género feminino, onde já nos fizemos representar em Belgrado 2016...quer no masculino, onde uma participação, seria a estreia de uma seleção absoluta.

O percurso até lá não vai ser fácil, e os adversários vão certamente complicar a nossa tarefa, mas como o caminho se faz caminhando, temos a ambição, tal como a esperança, no limite das nossas forças.

Outros desafios igualmente aliciantes teremos neste ano de 2018.

Ser anfitriões do Campeonato da Europa Júnior Feminino, no Funchal, em setembro próximo, é também ver reconhecido com orgulho, um projeto desta Federação, que assim pretende com a atribuição deste evento mostrar as suas capacidades organizativas, para gradualmente ambicionar a outras realizações, e assim revitalizar o nosso País com campeonatos e jogadores(as) da mais alta qualidade.

Estamos certos que o esforço conjunto de dirigentes, treinadores, árbitros e especialmente jogadores(as) vai certamente alavancar o potencial das nossas equipas Nacionais.

Um Bem Hajam a todos aqueles, que têm contribuído para o desenvolvimento e engrandecimento do Pólo Aquático a nível Nacional e também Internacional.

*Jorge Cruz*

*Vice-presidente da FPN para o Polo Aquático*

## 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 2018 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 constrangimentos 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 2018**

---

Atualmente existem 13 atletas com estatuto de alto rendimento na disciplina de polo aquático. Todas são do género feminino e obtiveram esse estatuto com a participação e obtenção do 10º lugar no ultimo campeonato da europa que teve lugar em Belgrado em janeiro de 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, Asia, Africa, 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 do 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

Nos Campeonatos Mundiais 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 da 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;
- Oito vencedores dos play-off, após duas rondas de qualificação

No género feminino apuram-se 12 países:

- País organizador
- Seis melhores classificados do anterior Campeonato Europa excluindo se necessário o país organizador;
- Seis vencedoras dos play-off, após uma ronda de qualificação.

Campeonatos Europa S19 e Júnior (S17) disputam-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 MASCULINOS

<b>ACÇÃO</b>	<b>DATA</b>
Sessões Treino	7 janeiro 2018
Concentração Nacional	20 e 21 janeiro 2018
Concentração Nacional	11 a 14 fevereiro 2018
Sessões Treino	18 fevereiro 2018
Concentração Nacional	21 a 23 fevereiro 2018
Campeonato Europa Play-off - jogo 1 - (POR)	24 fevereiro 2018
Campeonato Europa Play-off - jogo 2 - (SVK)	28 fevereiro a 3 março 2018
Concentração Nacional	2 a 4 abril 2018
Concentração Nacional	14 e 15 abril 2018
Concentração Nacional	21 e 22 abril 2018
Concentração Nacional	4 a 6 maio 2018
Torneio Internacional Loulé	14 a 17 junho 2018
Concentração Nacional	1 a 12 julho 2018
Campeonato Europa Barcelona 2018	14 a 28 julho 2018
Concentração Nacional	15 a 19 agosto 2018

## SELEÇÃO NACIONAL FEMININOS

ACÇÃO	DATA
Intercambio Dos Hermanas	2 a 5 janeiro 2018
Sessões Treino	14 janeiro 2018
Estágio Internacional Barcelona (ESP)	29 janeiro a 1 fevereiro 2018
Concentração Nacional	10 a 13 fevereiro 2018
Campeonato Europa Play-off - jogo 1 - (ISR)	15 a 17 fevereiro 2018
Concentração Nacional	23 a 25 fevereiro 2018
Campeonato Europa Play-off - jogo 2 - (POR)	2 e 3 março 2018
Concentração Nacional	1 a 12 julho 2018
Campeonato Europa Barcelona 2018	14 a 28 julho 2018
Concentração Nacional	15 agosto a 5 setembro 2018
Campeonato Europa S19 Funchal	9 a 16 setembro 2018

### 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 caráter maximal e sub-maximal, variáveis em intensidade e duração, com interrupções de caráter variável, mas contínuas.

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;
- Potência 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 endurances 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 possíveis 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
- Envergadura
- Diâmetro Biacromial
- Palma da mão

#### Saúde do atleta

- Exame médico

#### Capacidade física/Testes físicos

- 25 mts crawl de PA
- 100 mts crawl
- 400 mts crawl
- 20 min nado continuo crawl
- 50 mts mariposa/braços (teste para gr)
- 200 mts braços (teste para gr)

#### Deslocamentos + controlo da bola

- 18 mts em zig-zag
- 15 mts Condução

#### Deslocamentos + saltos

- Salto vertical

- 6 deslizes de poste a poste (teste para gr)
- 30" de poste a poste (teste para gr)

#### Passe e remate

- Passe
- Remate (ambos os lados, de primeira e com finta)

#### 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 dúvida, 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, psicólogos, 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.

O ano de 2016 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 fase final do Campeonato da Europa – Barcelona 2018 – é o objetivo principal para esta equipa.

Após se ter qualificado em 2º lugar no torneio de qualificação disputado em outubro 2017 (Rio Maior), a nossa seleção principal irá discutir com a Eslováquia a presença no Campeonato da Europa Barcelona 2018 através da disputa de dois jogos em sistema de play-off, em que no final dos dois jogos (primeiro disputado em Portugal e o segundo disputado na Eslováquia) a equipa que estiver na posição de vencedora garante o acesso à fase final da prova.

## SELEÇÃO NACIONAL DE SENIORES FEMININOS

A Seleção Nacional de Seniores Femininos esteve presente no ultimo Campeonato da Europa – Belgrado 2016 – tendo sido a sua terceira participação e com a melhor classificação de sempre, um 10º lugar.

Foi também a única participação de desportos coletivos femininos de uma seleção portuguesa em Campeonatos da Europa nos anos mais recentes, nota essa que enaltece ainda mais a participação desta equipa.

Esta equipa sofreu durante o ano de 2017 uma renovação significativa fruto do abandono da pratica ou mesmo de escusa de representação nacional de algumas jogadoras.

Com um grupo de atletas mais jovens complementado com outro já com alguma experiencia internacional que se identifiquem com o espirito de ambição e conquista da seleção nacional vai esta equipa disputar num sistema de play-off (2 jogos no sistema de casa-fora) com a seleção Israelita o acesso à fase final do Campeonato da Europa Barcelona 2018, o que a concretizar-se será pela segunda vez consecutiva em cerca de 20 anos.

## 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.

Com a participação garantida no Campeonato da Europa S19 Feminino, decorrente da atribuição a Portugal da organização desta prova, que irá decorrer em setembro no Funchal, esperamos conseguir ter uma prestação bastante positiva de forma a podermos lutar pelos lugares nos primeiros 3 quartos da classificação.