



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



**PLANO DE ALTO
RENDIMENTO
POLO AQUÁTICO
CICLO 2022/24
ANO 2022**

Índice

Mensagem do Presidente	3
1. Introdução	4
2. Plano alto rendimento polo aquático (PAR PA)	5
3. Enquadramento técnico	5
4. Projeção do calendário plurianual de competições das seleções (2022 - 2024) .	6
5. Seleção absolutos masculinos	10
6. Seleção absolutos femininos.....	11
7. Seleção sub 16 masculinos.....	12
8. Seleção sub 19 femininas	13
9. Plano nacional deteção talentos (PNDT).....	14
10. Notas finais.....	16
11. Anexos	17

Mensagem do Presidente

1. Introdução

Este documento define as linhas orientadoras da atividade das seleções nacionais de polo aquático no âmbito do alto rendimento. O ano de 2022 será um ano de desafios constantes, aos quais daremos, com iniciativa e coragem, as melhores respostas, aos agentes envolvidos compete, face às restrições existentes, elaborar um plano de atividades suficiente para dar resposta aos objetivos. Sem abdicar dos princípios que nos tem orientado e das ambições abaixo expressas:

- 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 (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;

Entendemos que, para ser atleta em regime de alto rendimento, 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 amanhã melhor que hoje”*.

Os resultados no alto rendimento, não aparecem de um momento para o outro, mas são como todos o sabem fruto de um trabalho prolongado, que se baseia em três vetores fundamentais:

- Seleções seniores em busca de uma evolução constante dentro do rendimento.
- Seleções jovens permitindo competições e experiência a alto nível preparando para o rendimento desportivo.
- Programa de deteção, seleção e desenvolvimento de talentos.

Definição de objetivos multi-ciclo:

Seleções absolutas: Participação no Europeu Masculino e Feminino em 2024, e em 2028, processo qualificação mundial e Olímpica, masculina e feminina 2028 e 2032.

Definições objetivos Ciclo (2024)

Seleção absoluta masculina: Apuramento para Europeu e participação na Liga Mundial e Torneio das Nações de 2022 a 2024, nos Jogos do Mediterrâneo 2022 e Challenger Cup FINA 2023, organização do Torneio de Loulé em 2023 e 2024.

Seleção absoluta feminina: Apuramento para Europeu e organização do Torneio da Guarda e Matosinhos de 2022 a 2024, e participação nos Jogos do Mediterrâneo 2022 e Challenger Cup FINA 2023.

Seleção masculina sub 17: Preparação, qualificação e apuramento para Europeu sub 17, 2023.

Seleção feminina sub 19/20: Preparação, qualificação e apuramento para Mundial 2023.

2. Plano alto rendimento polo aquático (PAR PA)

O plano de alto rendimento do polo aquático (PAR PA) rege-se pelas condições definidas no Decreto-Lei n.º 272/2009 de 1 de Outubro, que estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento.

O desporto de alto rendimento é reconhecido como importante fator de desenvolvimento desportivo. Além do invulgar impacto no plano social, gera interesse e entusiasmo pelo desporto que acaba por contribuir para a generalização da prática desportiva.

O conceito de desporto de alto rendimento está relacionado com um elevado cariz de seleção, rigor e exigência e por isso apenas alguns dos melhores jogadores, treinadores e árbitros, portugueses se encontram abrangidos por este nível de prática desportiva.

A lei define alto rendimento como «a prática desportiva em que os praticantes obtêm classificações e resultados desportivos de elevado mérito, aferidos em função dos padrões desportivos internacionais».

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 não continuará no processo.

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. 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.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excecional, relacionadas com o desempenho dos praticantes em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelos praticantes, poderá o departamento técnico ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento. *(anexo critérios)*

Temos como desígnio integrar jogadores/as com acesso ao alto rendimento no polo aquático.

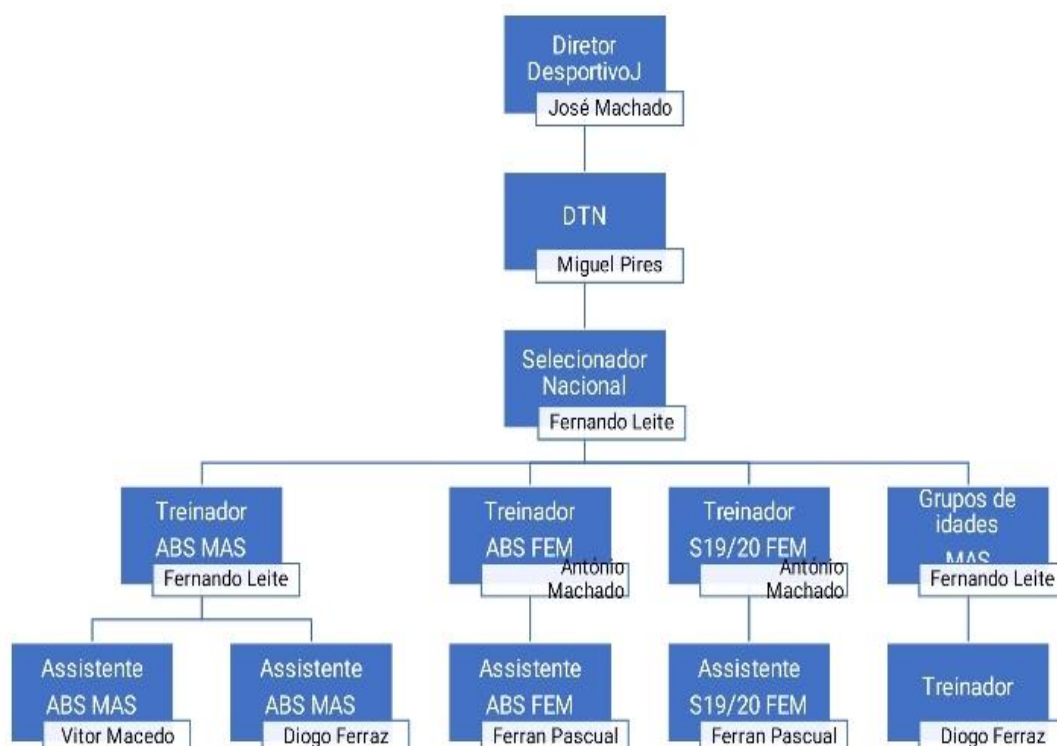
3. Enquadramento técnico

O enquadramento do Alto Rendimento no polo aquático é coordenado pelo Diretor Desportivo.

Para além da supervisão técnica do selecionador nacional Fernando Leite, o acompanhamento das seleções nacionais será ainda efetuado pelos treinadores dos clubes com melhores resultados masculinos e femininos.

Num âmbito mais zonal, serão incluídos ainda os DTR's em alinhamento com a estratégia nacional de promoção do polo aquático de alto rendimento desportivo.

3.1 Organograma de funcionamento do AR no polo aquático



4. Projeção do calendário plurianual de competições das seleções (2022 - 2024)

4.1 Absolutos masculinos

2022

COMPETIÇÃO	DATA
Torneio das Nações	24 a 26 de Junho
Jogos Mediterrâneo*	1 a 5 de Julho
FINA World League	Dezembro

*Aguarda decisão do COP

2023

COMPETIÇÃO	DATA
LEN Campeonato Europa 2024 (Fase qualificação)	Outubro
FINA World League	Janeiro, Março e Dezembro
FISU Universíadas	8 a 19 Agosto
FINA Challenger Cup	Novembro
Torneio Loulé	Setembro

2024

COMPETIÇÃO	DATA
LEN Campeonato Europa 2024 (Fase final)	Janeiro
FINA World League	Fevereiro, Março e Dezembro
Torneio das Nações	Junho
Torneio Loulé	Setembro

4.2 Absolutos femininos**2022**

COMPETIÇÃO	DATA
LEN Campeonato Europa 2022 (Fase qualificação)	2 a 6 Março
Jogos Mediterrâneo*	1 a 5 de Julho
LEN Campeonato da Europa 2022 (Fase final)	27 Agosto a 10 Setembro
Torneio de Matosinhos	Dezembro

*Aguarda decisão do COP

2023

COMPETIÇÃO	DATA
Universíadas	8 a 19 Agosto
Torneio Guarda	Setembro
LEN Campeonato Europa 2024 (Fase qualificação)	Outubro
FINA Challenger Cup	Novembro
Torneio de Matosinhos	Dezembro

2024

COMPETIÇÃO	DATA
LEN Campeonato Europa 2024 (Fase final)	Janeiro
Torneio Guarda	Setembro
Torneio de Matosinhos	Dezembro

4.3 Sub 16 masculinos**2022**

COMPETIÇÃO	DATA
Torneio Évora	Julho
Torneio Paços Ferreira	Dezembro

2023

COMPETIÇÃO	DATA
Torneio	Abril
LEN Campeonato Europa S17 (Fase qualificação)	Maio
Torneio Évora	Julho
LEN Campeonato da Europa Sub 17* (Fase final)	Agosto

* Em caso de apuramento ou organização do Europeu.

2024

COMPETIÇÃO	DATA
Torneio Paços Ferreira	Abril
Apuramento Campeonato Europa Sub 19	Maio
Torneio Évora	Julho
Campeonato Europa Sub 19*	Agosto

*Em caso de apuramento ou organização do Europeu.

4.4 Sub 19 femininas**2022**

COMPETIÇÃO	DATA
LEN Campeonato da Europa S19* (Fase final)	TBD

*Em caso do não apuramento da Seleção Absoluta.

2023

COMPETIÇÃO	DATA
Torneio Lisboa	Abril
FINA Campeonato do Mundo S20* (Fase final)	TBD

*Em caso de apuramento ou organização do Mundial.

2024

COMPETIÇÃO	DATA
Torneio preparação	TBD
LEN Campeonato da Europa S19* (Fase qualificação)	TBD
LEN Campeonato da Europa S19* (Fase final)	TBD

4.5 Plano nacional deteção talentos e seleções jovens

	CES19 (2003+)	CES17 (2006+) CES15 (2008+)	CES19 (2005+)
Época	2021-2022	2022-2023	2023-2024
PNDT1	2010/2011	2011/2012	2012/2013
PNDT2	S14 (2008/2009)	2009/2010	2010/2011
ZONAL	S16 (2006+)	S18 (2005+)	S17 (2008+)
NACIONAL		S17 (2006+)	S19 (2005+)
		S15 (2008+)	

5. Seleção absolutos masculinos

A seleção nacional de absolutos masculinos, tem como objetivo principal para este ciclo o apuramento para o campeonato da Europa de 2024. Na persecução desse objetivo foi traçada uma diretriz desportiva em que o plano de ação está no ponto 5.1, e que visa a melhoria constante. Na FINA World League procura-se o conhecimento necessário para alcançar o apuramento para o campeonato da Europa jogando com equipas de elevado nível, mantendo uma competição regular durante um período de aproximadamente 5 meses. No Torneio das Nações o objetivo principal é a classificação entre os 6 primeiros e aferição do nosso modelo de jogo. Nos Jogos do Mediterrâneo a ambição é conseguir ganhar um jogo e defrontar equipas de grande exigência competitiva. Pela qualidade apresentada neste grupo de jogadores e pelas indicações dos treinadores responsáveis, observação e desempenho nas competições oficiais e torneios o momento dos jogadores selecionáveis é muito bom tendo em conta a realidade de todos os outros grupos de trabalho, o trabalho que está a ser realizado nos clubes permite neste momento uma seleção nacional fiável.

5.1 Plano ação 2022

AÇÃO	DATA
Estágio	12 e 13 Fevereiro
Estágio	1 Maio
Estágio	29 Maio
Torneio das Nações	24 a 26 de Junho
Jogos Mediterrâneo*	1 a 5 de Julho
Estágio	17 e 18 Setembro
Estágio	Novembro
FINA World League	Dezembro

* Aguarda decisão do COP

6. Seleção absolutos femininos

A seleção nacional de absolutos femininos tem como objetivo principal deste ciclo, o apuramento para o campeonato da Europa em 2022 e 2024. É a seleção prioritária no feminino, sendo a primeira a competir, no mês de Março, em Malta, na fase de qualificação para o campeonato da Europa, uma tarefa dificultada pelo nível das adversárias envolvidas, mas com ambição de apuramento. O grupo de jogadoras desta seleção é bastante promissor com uma média de idades baixa e já com experiência internacional, contudo as provas nacionais não tem um grande nível competitivo o que torna difícil a evolução técnica e tática das jogadoras, com vista às exigências que se esperam. A estratégia desportiva conforme apresentada no plano de ação no ponto 6.1. passa por estágios mensais para construir um modelo de jogo e criar um compromisso de melhoria constante individual e coletivo, e antes da competição a realização de um estágio competitivo internacional em Barcelona. O comportamento geral das atletas é aferido pelas indicações dos treinadores responsáveis, observação do desempenho nas competições oficiais, torneios, controle e avaliação e no cumprimento das prescrições.

6.1 Plano ação 2022

AÇÃO	DATA
Estágio	15 e 16 Janeiro
Estágio	29 e 30 Janeiro
Estágio	12 e 13 Fevereiro
Estágio Internacional/Barcelona	26 Fevereiro a 1 Março
LEN Campeonato Europa 2022 (Fase qualificação)	2 a 6 Março
Jogos Mediterrâneo*	1 a 5 de Julho
Estágio	15 a 27 Agosto
LEN Campeonato da Europa 2022 (Fase final)	27 Agosto a 10 Setembro
Estágio	Novembro
Torneio Matosinhos	Dezembro

* Aguarda decisão do COP

7. Seleção sub 16 masculinos

A seleção de S16 tem como objetivos neste ciclo o apuramento para o campeonato da Europa S17 em 2023 e campeonato da Europa S19 em 2024.

Para o conseguir terá de passar pelas respetivas fases de qualificação ou em alternativa, existir uma candidatura para organização da fase final, atribuída a Portugal, solução a equacionar num futuro próximo.

A estratégia desportiva é a apresentada no ponto 7.1 como plano de ação, a abordagem é a divisão em dois grupos nos centros de treino zona norte e zona Sul, durante esta época para melhorar os aspetos evidenciados como críticos no último campeonato da Europa de S15 em Junho, e um Torneio para aferir do trabalho realizado e avaliar o momento, havendo espaço a mais ações de âmbito regional e nacional conforme forem surgindo outras soluções. De referir que esta seleção conquistou o 12º lugar no ultimo campeonato da Europa S15, um ranking difícil de igualar no setor masculino, mas tendo os pés bem assentes na terra sabemos do grau de desenvolvimento do escalão em Portugal e do grande caminho a ser percorrido. Para aquilo que ambicionamos para 2023 e 2024 e pela informação recolhida durante a preparação e o Europeu de S15, sabemos que a tarefa será difícil, é importante reter que a organização da fase de qualificação ou mesmo as fases finais são importantes ajudas. Mediante o comportamento geral dos atletas, pelas indicações dos treinadores responsáveis, observação e desempenho na participação em competições oficiais e torneios nos momentos de controle e avaliação e cumprimento das prescrições e assunção do compromisso. Os jogadores de 2005, foram os primeiros a completar um ciclo do PNDT e vão trabalhar nos centros de treino norte e sul pois serão a base da

equipa de S19 (2005 e mais novos) em 2023/24, juntando-se aos jogadores de 2006 e mais novos, a seleção que vai tentar o apuramento de S17 em 2022/23, dando continuidade ao trabalho já efetuado.

7.1 Plano ação 2022

AÇÃO	DATA
Centro Treino ZN/ZS	Março
Centro Treino ZN/ZS	Abril
Centro Treino ZN/ZS	Maio
Torneio Évora	Julho
Centro Treino ZN/ZS	Outubro
Centro Treino ZN/ZS	Novembro
Torneio Paços Ferreira	Dezembro

8. Seleção sub 19 femininas

A seleção S19 feminina tem como objetivo primário a participação na fase final do campeonato da Europa de S19 em 2022. Tal participação só ocorrerá, caso a seleção absoluta não se qualifique para a respetiva fase final do campeonato da Europa 2022, e se o orçamento disponível o permitir. O objetivo secundário, e que está diretamente relacionado com a classificação obtida no objetivo anterior, é a qualificação para o campeonato do mundo de S20 em 2023, que pode ser obtida através duma classificação nos 7 primeiros lugares do CES19, ou através duma organização atribuída a Portugal. Esta seleção tem um grupo muito restrito de jogadoras talentosas acima da média do nível de desenvolvimento do polo aquático em Portugal, contando neste momento com 5 jogadoras integradas nos trabalhos da seleção absoluta ambicionado naturalmente o aumento deste número. Esta seleção não tem uma prova nacional de referência o que é altamente preocupante, sendo mesmo crítico o muito reduzido número de jogadoras nos escalões de formação, sendo urgente uma reflexão sobre o tema. Todos os envolvidos no processo de desenvolvimento do polo aquático feminino devem-se mobilizar de forma a detetar potenciais apoios recorrendo a criatividade. A estratégia desportiva para este grupo é trabalhar em dois grupos nos centros de treino zona norte e zona sul com o objetivo de capacitar e desenvolver capacidades e um Torneio para aferir do momento da equipa, conforme apresentado no ponto 8.1 no Plano de ação. Mediante o comportamento geral das atletas pelas indicações dos treinadores responsáveis, observação e desempenho nas competições oficiais e torneios, controle e avaliação e cumprimento das prescrições e assunção do compromisso de melhoria constante dando continuidade ao trabalho.

8.1 Plano ação 2022

AÇÃO	DATA
Centro Treino ZN/ZS	Março
Centro Treino ZN/ZS	Abril
Centro Treino ZN/ZS	Maio
Torneio Guarda	Julho
Europeu*	TBD
Centro Treino ZN/ZS	Outubro
Centro Treino ZN/ZS	Novembro
Centro Treino ZN/ZS	Dezembro

* Em caso do não apuramento da seleção absoluta.

9. Plano nacional detecção talentos (PNDT)

No Alto Rendimento, o talento não é de geração espontânea, implicando antes, todo um trabalho de detecção 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 submáxima, 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;
- Potência muscular ao nível dos membros superiores e inferiores;
- Capacidade de salto (força explosiva e rápida), dos membros inferiores;
- 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, sacrificio 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.

9.1 Plano ação 2022

AÇÃO	DATA
Encontro Nacional	12 e 13 Março
Campeonato Inter Federações Espanha	9 a 12 Abril
Encontro Nacional	18 e 19 Junho
Encontro Nacional	Dezembro

9.2 Atividades de treino e competição a nível nacional e internacional



- A FPN em parceria com uma AT é responsável por organizar as sessões de âmbito nacional.
- É destinada a um máximo de 60 jogadores de S14 de ambos os géneros.
- É da responsabilidade do próprio ou de cada AT o transporte de cada atleta para as concentrações nacionais sempre que a mesma decorra fora da sua área de jurisdição
- As atividades são realizadas nas mesmas datas com duração mínima de 2 dias
- As concentrações serão preferencialmente nos períodos das férias escolares.
- As AT's candidatam-se mediante cumprimento de caderno de encargos.
- A FPN apoiará financeiramente a organização destas concentrações mediante caderno de encargos (alojamento e alimentação)
- É obrigatória o rácio de 1 treinador para cada 8 jogadores (cada AT).
- São momentos também de formação por parte do DT da FPN aos restantes técnicos.
- No final de cada concentração haverá uma reunião com os DTR e o DT da FPN para avaliação e preparação dos momentos seguintes.
- O DT da FPN elaborará um relatório da atividade também se possível suportado em imagens vídeo.
- Em cada época o grupo S14 participará no Campeonato Espanha Federações Territoriais para avaliação do trabalho desenvolvido.
- A competição será para 15 jogadores/as de cada género.
- É o DT da FPN que selecionará estes jogadores
- Os treinadores das equipas participantes em competição serão nomeados de acordo com o número de presenças nas ações de EN e sempre escolhidos pelo DT FPN (preferencialmente DTR's).
- O Campeonato Portugal Infantil AT's e o torneio Nacional de Cadetes são momentos de observação e avaliação para o PNDDT.

9.3 Atividades de treino e desenvolvimento a nível regional



- As AT's organizam as suas jornadas de treino de âmbito regional.
- Podem duas ou mais AT's juntarem-se.
- Mínimo obrigatório de sessões antes de cada concentração nacional .
- É da responsabilidade dos próprios o transporte para estas sessões.
- Presença em cada sessão dos DTR e os representantes de cada clube (definido pelo DTR) = Formação de treinadores = Homogeneização de conteúdos fornecidos pelo DTN.
- Balanço final em cada concentração regional elaborada pelo DTR em modelo FPN para avaliação e preparar momento seguinte.
- O DTR deve elaborar relatório de atividade, se possível, suportada também em imagens vídeo.
- Com base nestas ações e nos relatórios o DTN conjuntamente com o SN
- e DTR, e de acordo com os critérios pré-estabelecidos, elege os atletas a participar nas concentrações nacionais.
- A FPN através do seu DT escolhe as ações de âmbito regional de cada AT onde participa, após o envio do calendário das mesmas.

10. Notas finais

Às seleções absolutas, ambas com um grupo de jogadores/as com experiência e qualidade para de uma forma consistente continuarem o percurso no Alto Rendimento deixamos como desafio o aumento do número de horas diárias de treino sendo este um tema de compromisso e fundamental para os desafios que se avizinham.

As seleções jovens necessitam de ser capacitadas de forma regular nos centros de treino norte e sul e como consequência a participação nos apuramentos e respetivos Campeonatos da Europa de forma regular e consistente com torneios de preparação.

O PNDDT como Plano de Desenvolvimento Desportivo deve ser uma prioridade para todos os agentes da modalidade. Dentro deste escalão etário estão os futuros jogadores/as nacionais, depois destas idades torna-se quase impossível formar jogadores. A base de recrutamento deve ser maior, devemos todos investir mais disponibilidade de recursos neste projeto.

Junto das instâncias internacionais tentar conseguir novas oportunidades de participação competitiva, campeonato da Europa S17 ou S15 masculinos, campeonato do Mundo S20 femininas em 2023 e campeonato Europeu S19 masculino em 2024. A juntar a estas competições claro está, a candidatura à organização das fases de qualificação para cada Europeu.

Atendendo à aposta num critério de criação de valor conducente ao alto rendimento desportivo, face ao orçamento, as escolhas têm de ser sensatas e ao mesmo tempo

eficazes e que conduzam a um objetivo maior a cumprir num espaço temporal mais prolongado. Para além disto devemos centrar-nos na busca de novos apoios e sinergias para conseguir aumentar o número de ações e o número de seleções envolvidas. Ajustando os momentos de preparação às verbas disponíveis criando novas oportunidades de desenvolvimento. Devemos ter como linha orientadora a preparação destes jogadores/as em conjunto com todos os agentes da modalidade, sabendo da responsabilidade que é representar Portugal e do sonho que para muitos é fazer parte de uma seleção nacional devemos todos fazer mais para que o concretizem nas melhores condições. Definição de treinos conjuntos pelo menos com parte dos jogadores como estratégia de desenvolvimento.

O trabalho realizado diariamente é a fundação de todo este processo do alto rendimento, o compromisso de todos os envolvidos, e a busca pela melhoria constante devem ser a ambição.

“Não adianta dizer que estamos a fazer o melhor possível, temos de conseguir fazer o necessário”

11. Anexos

11.1 Processos de qualificação para as competições

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 Sub 20 e Sub18 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.

Nos Campeonatos Mundiais Sub 16, apuram-se 32 países masculinos e 24 femininos da seguinte forma:

Femininos

- 4 equipas de cada continente;
- 2 Wild Cards a atribuir a atribuir pelo TWPC da FINA;
- Outros 2 Wild Cards a serem atribuídos seguindo a rotação indicada: Asia, Américas, Europa, Oceânia e Africa.

Masculinos

- 6 equipas de cada continente;
- 2 Wild Cards a atribuir a atribuir pelo TWPC da FINA;
- Se houver uma vaga por preencher num continente, será convidada a equipa imediatamente seguinte na classificação desse continente;
- Se ainda existirem vagas por preencher, serão atribuídas seguindo um critério de atribuição por rotação dos seguintes continentes: Asia, Américas, Europa, Oceânia e Africa.

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

Pais 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 Sub 19, Júnior Sub 17 e Sub 15 disputam-se com 16 países:

Pais 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, abaixo quadro com os Europeus e Mundiais por escalão etário e ano.

SELEÇÃO/ANO	2022	2023	2024
ABS M	CM 2022	CM 2023	JO 2024
	CE 2022		CE 2024
ABS F		CM 2023	JO 2024
	CE 2022		CE 2024
S20 M		CM (2003)	
S20 F		CM (2003)	
S19 M	CE (2003)		CE (2005)
S19 F	CE (2003)		CE (2005)
S18 M	CM (2004)		CM (2006)
S18 F	CM (2004)		CM (2006)
S17 M		CE (2006)	
S17 F		CE (2006)	
S16 M	CM (2006)		CM (2008)
S16 F	CM (2006)		CM (2008)
S15 M		CE (2008)	
S15 F		CE (2008)	
PNDT (u14M)	CEFT (2008)	CEFT (2009)	CEFT (2010)
PNDT (u14F)	CEFT (2008)	CEFT (2009)	CEFT (2010)

11.2 Critérios de escolha e permanência na seleção

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 é o compromisso para com os objetivos propostos e as metas intermédias a serem atingidas.

- b) O segundo critério de seleção são as disposições genéticas das peculiaridades anatomofisiológicas do jovem desportista.
- c) O terceiro 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.
- d) O quarto 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.

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

O critério mais importante é o do Compromisso e vínculo com os projetos, o atleta tem de nos momentos de aferição demonstrar evolução em relação aos momentos anteriores, numa perspetiva de melhoria constante.

Os critérios são os seguintes:

Medidas antropométricas

- Peso
- Altura
- Envergadura
- Diâmetro Biacromial
- Palma da mão

Saúde do atleta

- Exame médico válido

Capacidade física/testes físicos

- Realizados em laboratório e/ou piscina

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 fiabilidade.

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.

2 Não é possível identificar um talento em Polo Aquático através de uma simples bateria de testes ou por análise de alguns jogos, contudo há condições que não podemos prescindir.

- i) O jogador/ar é obrigado a estar presente nos testes de controlo e avaliação para os quais seja convocado;
- ii) Após a respetiva avaliação serão prescritas sessões de treino que ajudarão o jogador a evoluir nos processos que apresentou mais necessidades;
- iii) É expectável que o treinador do respetivo Clube vá dando feed-back do trabalho desenvolvido para serem aferidas as necessidades de ajuste eventual ao programa prescrito;
- iv) O treinador do Clube deve fornecer também o mapa de assiduidade dos jogadores/as selecionáveis e dar as justificações solicitadas pelo Seleccionador quando solicitadas;
- v) A falta de resultados satisfatórios na avaliação nos momentos seguintes sem justificação coerente implicará a não seleção do jogador para os momentos seguintes.

A avaliação das prestações individuais dos jogadores/as compreenderá os seguintes parâmetros:

- Idade regulamentar para o escalão.
- Estar filiado e com seguro desportivo ativo.
- O comportamento demonstrado durante todo o processo de ser integrante duma Seleção Nacional em representação de Portugal e o enriquecimento pessoal que daí advém.
- Rendimento dos jogadores/as ao serviço dos seus clubes nos campeonatos nacionais e torneios.
- Procura de uma melhoria constante nas prescrições de treino com evolução positiva nos momentos de aferição e compromisso com o processo.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excecional relacionadas com o desempenho dos Jogadores/as em cada momento específico, as características intrínsecas de cada competição, o percurso recente aliado às perspectivas de evolução bem como à postura revelada, poderá o DTN PA ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.