



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



PLANO DE ALTO RENDIMENTO POLO AQUÁTICO CICLO 2022/24 ANO 2023

Índice

Mensagem do Presidente	3
1. Introdução	4
2. Plano alto rendimento polo aquático (PAR PA)	5
3. Enquadramento técnico	6
3.1. Organograma de funcionamento do AR no polo aquático	6
4. Projeção do calendário plurianual de competições e preparação das seleções (2023 - 2024)	7
4.1. Absolutos masculinos	7
4.2. Absolutos femininos	8
4.3. S20 femininas	8
4.4. Centros Treino	9
5. Notas finais	12

Mensagem do Presidente

Este é o plano do polo aquático, devidamente equilibrado com o investimento face quer às prioridades quer às possibilidades de sucesso devidamente adaptadas à nossa realidade de desenvolvimento.

A FPN está, como sempre esteve, disponível para assumir a aposta no polo aquático desde que com a garantia de um desenvolvimento sustentado em projetos estratégicos, devidamente alinhados com os clubes e associações territoriais.

Não há projetos desportivos alheados da realidade associativa.

A aposta inequívoca, a par da aposta nos centros de formação e treino, Norte e Sul, das seleções dos grupos de idade, está na aposta na participação da seleção feminina sub 20 no Mundial que Portugal irá organizar e na qualificação de ambas as seleções absolutas, masculina e feminina, para os respetivos Campeonatos da Europa.

Saibamos todos, do polo aquático, rumar para o mesmo objetivo. As outras disciplinas aquáticas já foram capazes de o fazer, está na altura de os agentes do polo aquático assumirem este desiderato.

1. Introdução

Este documento define as linhas orientadoras da atividade das seleções nacionais de polo aquático no âmbito do alto rendimento. O ano de 2023 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 competente 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 2028;
- Processo qualificação Mundial e Olímpica, masculina e feminina em 2028 e 2032.

Definições objetivos Ciclo (2022-2024)

Seleção absoluta masculina:

- Apuramento para Campeonato Europa,
- Organização de Torneios em Portugal em 2023 e 2024 como melhor forma de preparação e contactos internacionais;

Seleção absoluta feminina:

- Apuramento para Campeonato Europeu
- Organização da qualificação feminina para o Campeonato Europeu;
- Organização de Torneios em Portugal em 2023 e 2024 como melhor forma de preparação e contactos internacionais;

Seleção feminina S20:

- Preparação, e organização do 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.

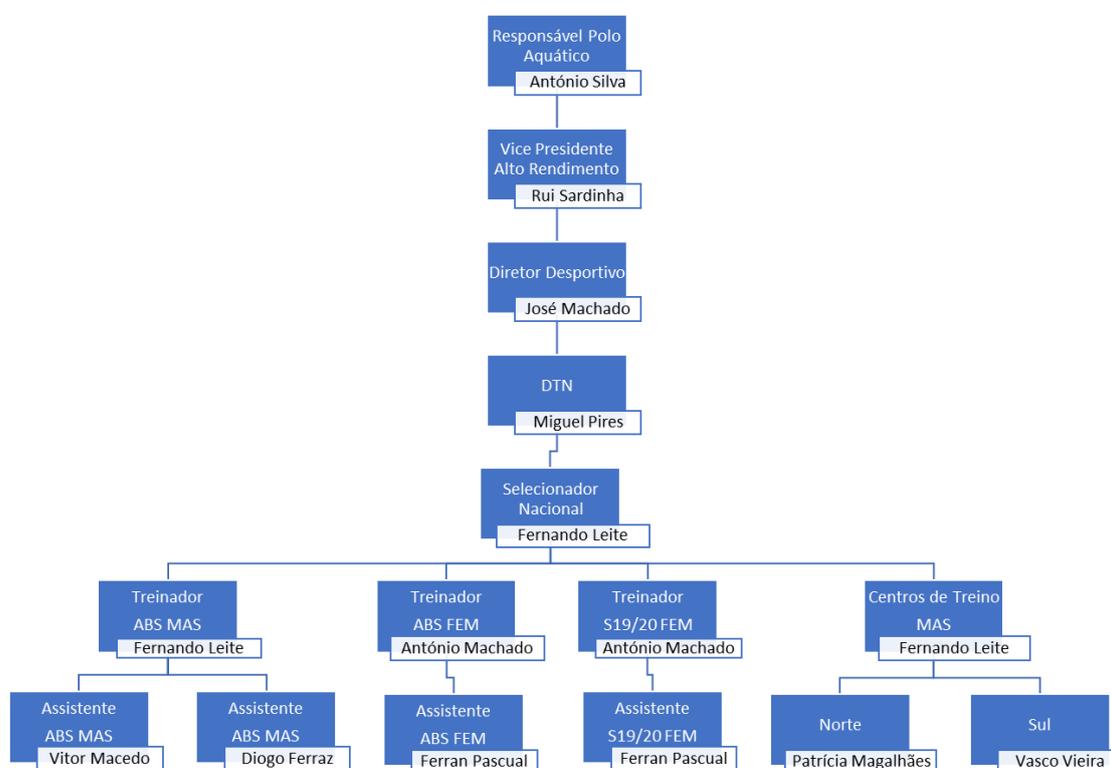
3. Enquadramento técnico

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 e preparação das seleções (2023 - 2024)

No caso de apuramento para as Fases Finais dos respetivos Campeonatos da Europa de ambas as seleções nacionais, a participação de uma delas ficará condicionada á existência de uma verba complementar ao atual orçamento.

4.1. Absolutos masculinos

2023

COMPETIÇÃO	DATA
LEN CAMPEONATO EUROPA 2024 (Fase qualificação)	23 a 25 junho 2023

PREPARAÇÃO	DATA
CONCENTRAÇÃO NACIONAL MASCULINO	01 março 2023
CONCENTRAÇÃO NACIONAL MASCULINO	08 março 2023
JOGOS COMPETITIVOS COM SELEÇÃO ESTRANGEIRA.	11 e 12 março 2023
CONCENTRAÇÃO NACIONAL MASCULINO	10 maio 2023
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO MASCULINO	13 e 14 maio 2023
CONCENTRAÇÃO NACIONAL MASCULINO	24 maio 2023
CONCENTRAÇÃO NACIONAL MASCULINO	14 junho 2023
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA ESTRANGEIRA MASCULINO	16 a 19 junho 2023
CONCENTRAÇÃO NACIONAL MASCULINO	outubro 2023
CONCENTRAÇÃO NACIONAL MASCULINO	15 novembro 2023
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA ESTRANGEIRA MASCULINO*	dezembro 2023

* em caso de apuramento para Campeonato Europa

2024

COMPETIÇÃO	DATA
LEN CAMPEONATO EUROPA 2024 (Fase final)	janeiro 2024

4.2. Absolutos femininos

2023

COMPETIÇÃO	DATA
LEN CAMPEONATO EUROPA 2024 (Fase qualificação)	23 a 25 junho 2023

PREPARAÇÃO	DATA
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO FEMININO	11 e 12 março 2023
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO FEMININO	25 e 26 março 2023
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA ESTRANGEIRA FEMININO	05 a 08 abril 2023
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO FEMININO	06 e 07 maio 2023
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA ESTRANGEIRA FEMININO	14 a 22 junho 2022
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA ESTRANGEIRA FEMININO*	Dezembro 2023

* em caso de apuramento para Campeonato Europa

2024

COMPETIÇÃO	DATA
LEN CAMPEONATO EUROPA 2024 (Fase final)	Janeiro

4.3. S20 femininas

2023

COMPETIÇÃO	DATA
FINA CAMPEONATO MUNDO S20 (Fase final)	2 a 10 setembro 2023

PREPARAÇÃO	DATA
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA ESTRANGEIRA FEMININO	Agosto 2023

4.4. Centros Treino

Norte

S17 Masculinos

AÇÕES	DATA
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	1 fevereiro 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	15 fevereiro 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	15 março 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	29 março 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	19 abril 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	17 maio 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	4 outubro 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	20 outubro 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	8 novembro 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	22 novembro 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	6 dezembro 2023
CONCENTRAÇÃO 2006/2007 MASCULINOS	20 dezembro 2023

S15 Masculinos

AÇÕES	DATA
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	8 fevereiro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	22 fevereiro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	22 março 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	12 abril 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	26 abril 2023

AÇÕES	DATA
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	03 maio 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	31 maio 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	11 outubro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	25 outubro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	15 novembro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	24 novembro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	13 dezembro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	27 dezembro 2023

S13 Masculinos

AÇÕES	DATA
CONCENTRAÇÃO 2010 MASCULINOS	10 fevereiro 2023
CONCENTRAÇÃO 2011 MASCULINOS	17 fevereiro 2023
CONCENTRAÇÃO 2010 MASCULINOS	17 março 2023
CONCENTRAÇÃO 2011 MASCULINOS	24 março 2023
CONCENTRAÇÃO 2010 MASCULINOS	21 abril 2023
CONCENTRAÇÃO 2011 MASCULINOS	28 abril 2023
CONCENTRAÇÃO 2010 MASCULINOS	19 maio 2023
CONCENTRAÇÃO 2011 MASCULINOS	26 maio 2023
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	18 outubro 2023
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	01 novembro 2023
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	17 novembro 2023

AÇÕES	DATA
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	29 novembro 2023
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	15 dezembro 2023

Sul

S15 Masculinos

AÇÕES	DATA
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	16 janeiro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	fevereiro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	março 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	abril 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	maio 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	outubro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	novembro 2023
CONCENTRAÇÃO 2008/2009 MASCULINOS	dezembro 2023

S13 Masculinos

AÇÕES	DATA
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	fevereiro 2023
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	março 2023
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	abril 2023
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	maio 2023
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	outubro 2023
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	novembro 2023

AÇÕES	DATA
CONCENTRAÇÃO 2010/2011 MASCULINOS	dezembro 2023

5. Notas finais

Às seleções absolutas, ambas com um grupo de jogadores/as com experiência e qualidade para de uma forma consistente continuarem a evoluir obtendo resultados de relevo deixamos como desafio o elevar a fasquia do seu desempenho atingindo paulatinamente patamares mais elevados no percurso no Alto Rendimento.

Este salto qualitativo só é possível com o muito trabalho a nível dos clubes e com um compromisso incondicional de todos os envolvidos. Só esgotando todo o potencial do planeamento atual e atingindo as metas definidas poderemos alicerçar o futuro próximo e alcançar uma redefinição de objetivos, novos enquadramentos orçamentais, etc.

Portanto, o que é urgente, e resumindo numa palavra só, são: **RESULTADOS!**

Só a melhoria dos valores individuais frutos do trabalho dos clubes nas competições nacionais potenciados pelo trabalho das Seleções Nacionais enquadradas no atual plano de AR pode levar a singrar esse caminho. O aumento do número de horas diárias de treino sendo este um tema de compromisso e fundamental para os desafios que se avizinham. A capacidade dos melhores clubes participarem nas respetivas competições Europeias a que têm acesso por direito próprio é também determinante nesta equação.

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.

Tal como acontecerá este ano 2023 com a organização do Campeonato do Mundo de U20 femininos, compete à FPN criar as condições para, cumprindo rigorosamente o planeamento técnico plurianual e limites orçamentais, dar continuidade à evolução das Seleções jovens proporcionando a sua participação em competições internacionais.

O PNDD 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.

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 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”