



Relatório das Participações Internacionais da Nataação Portuguesa em 2025

A Federação Portuguesa de Nataação (FPN) marcou presença numa série de competições internacionais ao longo de 2025, envolvendo as seleções Juvenil, Júnior e Sénior. Desde provas de preparação a Campeonatos do Mundo e da Europa, os atletas portugueses demonstraram um elevado nível competitivo, culminando em múltiplos recordes, pódios e recordes nacionais.

1. Participações Internacionais

58th Challenge International de Genève - Genebra, Suíça (24 a 26 de janeiro)

A época de 2025 abriu com a participação de uma delegação de 11 nadadores (jovens promessas e atletas experientes) no prestigiado Challenge International de Genebra.

- **Objetivos:** Os principais objetivos passavam por ganhar experiência competitiva internacional, competir em eliminatórias e finais, e obter marcas de aproximação aos mínimos para os Campeonatos Europeus de Juniores. A estimativa apontava para a conquista de 2-3 pódios.
- **Resultados:** A prestação da equipa superou as expectativas, com a conquista de 7 pódios (2 de ouro, 2 de prata e 3 de bronze). Foram alcançados 4 mínimos para o Campeonato da Europa de Juniores e 1 mínimo para o Campeonato do Mundo de Juniores. Foram ainda batidos 12 Recordes Pessoais.
- **Destaques:** Francisca Soares Martins esteve em grande evidência ao conquistar duas medalhas de ouro, nas provas de 400 e 200 metros livres. Rafael Mimoso também subiu ao pódio por duas vezes, com medalhas de prata nos 200 e 100 metros bruços.

Resumo: Abertura da época com uma delegação de 11 nadadores. Conquistaram 7 pódios (2 ouros, 2 pratas, 3 bronzes), 4 mínimos para o Europeu de Juniores e 1 para o Mundial de Juniores. Francisca Martins venceu os 400m e 200m livres.

Open de Nataação do Liceu - Madeira, Portugal (1 a 2 de março)

A Seleção Juvenil iniciou a época competitiva internacional com uma participação de grande sucesso no Funchal. A delegação de 14 nadadores (cinco femininos e nove masculinos) superou largamente as expectativas iniciais.

- **Objetivos:** A participação visava o enquadramento na seleção, a monitorização da progressão dos atletas, a conquista de 14 a 16 pódios e a obtenção de dois a três recordes nacionais de categoria.
- **Resultados:** A equipa alcançou um total de 48 pódios, incluindo 24 primeiros lugares, 18 segundos e seis terceiros lugares. Foram ainda estabelecidos 45 recordes pessoais, com um rendimento médio de 100,74% face às melhores marcas individuais.
- **Destaques:** Miguel Reis Oliveira obteve os mínimos para o Campeonato da Europa de Juniores nos 50 metros costas e bateu três recordes nacionais de categoria. A estafeta masculina de 4x50 metros livres estabeleceu igualmente um novo recorde nacional do escalão de juvenis.

Resumo: A Seleção Juvenil (14 nadadores) superou as expectativas com 48 pódios (24 ouros). Miguel Reis Oliveira obteve mínimos para o Europeu de Juniores e bateu 3 recordes nacionais de categoria.

XXV Campeonato de Espanha "Open" - Sabadell, Espanha (5 a 9 de março)

Uma delegação de 11 nadadores da Seleção Sénior competiu no Open de Espanha, um evento que se revelou crucial na preparação para as grandes competições da época.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





- **Objetivos:** A equipa pretendia alcançar finais A em 50% das provas, conquistar cinco a seis pódios e obter mínimos de acesso para os Jogos Mundiais Universitários, Europeu de Sub-23 e Mundiais de Singapura.
- **Resultados:** A seleção nacional conquistou 10 pódios absolutos e dois na categoria Sub-20. Foram alcançadas 17 finais A e cinco finais B.
- **Marcas de Relevância:** Foram garantidos 10 mínimos para os Jogos Mundiais Universitários. Camila Rebelo alcançou os mínimos para o Campeonato do Mundo Absoluto nos 200 metros costas, marca que lhe garantiu também o apoio à qualificação para 2025 do Comité Olímpico de Portugal.

Resumo: Delegação sénior de 11 nadadores conquistou 10 pódios absolutos e 2 sub-20. Foram alcançados 10 mínimos para os Jogos Mundiais Universitários e 1 para o Mundial Absoluto por Camila Rebelo (200m costas).

Multi Nations Junior - Limassol, Chipre (12 a 13 de abril)

Catorze nadadores da Seleção Júnior (seis femininos e oito masculinos) participaram nesta competição internacional, que serviu como uma importante etapa de preparação.

- **Objetivos:** Entre as metas estavam a conquista de um a dois pódios, um a dois recordes nacionais de categoria e um a dois mínimos adicionais para o Europeu de Júniores.
- **Resultados:** Rafael Mimoso conquistou uma medalha de prata nos 200 metros bruços, cumprindo o objetivo de pódios. O nadador alcançou também os mínimos para o Europeu de Júniores na mesma prova. Zara Rojas (50 metros mariposa) e Gonçalo Azevedo (100 metros livres) obtiveram mínimos para os Mundiais de Júniores. A meta de recordes pessoais ficou aquém do esperado (22%).
- **Conclusão:** Apesar de uma prestação desportiva ligeiramente abaixo das expectativas, a competição foi considerada uma experiência positiva e um ensaio valioso.

Resumo: Seleção Júnior (14 nadadores) obteve uma medalha de prata por Rafael Mimoso (200m bruços), que garantiu mínimos para o Europeu de Júniores. Zara Rojas e Gonçalo Azevedo alcançaram mínimos para o Mundial de Júniores.

Irish Open Swimming Championships - Dublin, Irlanda (12 a 16 de abril)

Três nadadores da Seleção Sénior competiram em Dublin, numa participação que se revelou extremamente bem-sucedida.

- **Objetivos:** A comitiva pretendia alcançar finais em sete das dez provas, obter três a quatro pódios e aproximar-se dos mínimos para os Mundiais de Singapura.
- **Resultados:** Os objetivos foram amplamente cumpridos, com a conquista de cinco pódios: três de ouro, um de prata e um de bronze.
- **Campeões:** Diogo Matos Ribeiro (50m mariposa) e João Nogueira Costa (50m e 100m costas) sagraram-se campeões. Miguel Duarte Nascimento foi medalha de prata (50m mariposa) e bronze (50m livres). O rendimento médio nas finais foi de 98,27% face aos recordes pessoais.

Resumo: Três nadadores seniores conquistaram 5 pódios (3 ouros, 1 prata, 1 bronze). Diogo Matos Ribeiro (50m mariposa) e João Nogueira Costa (50m e 100m costas) sagraram-se campeões.

XXXVIII Trofeo Internacional de Natación Villa de Gijón - Gijón, Espanha (16 a 18 de maio)

A Seleção Juvenil, composta por oito nadadores, teve uma participação muito positiva em Gijón, focada na aquisição de experiência internacional.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



- **Objetivos:** As metas incluíam a obtenção de mais de 40% de recordes pessoais, um a dois pódios, seis finais A e dois a três recordes nacionais de categoria.
- **Resultados:** A equipa conquistou quatro pódios (um de prata e três de bronze) e bateu dois recordes nacionais de categoria. Rodolfo Alecrim estabeleceu um novo recorde nos 50m livres (Juvenil B), e a estafeta masculina de 4x50m livres (Henrique Joaquim, Tomás Ferreira, Miguel Oliveira e Rodolfo Alecrim) alcançou também um recorde nacional. Foram alcançados 11 recordes pessoais (99,05% de rendimento médio).

Resumo: A Seleção Juvenil (8 nadadores) alcançou 4 pódios e bateu 2 recordes nacionais de categoria. Destaque para o recorde de Rodolfo Alecrim nos 50m livres e da estafeta masculina 4x50m livres.

Circuito Mare Nostrum - Barcelona, Espanha (21 e 22 de maio)

Cinco nadadores da Seleção Sénior Elite competiram na etapa de Barcelona do Circuito Mare Nostrum, superando os objetivos propostos.

- **Objetivos:** As metas passavam por alcançar finais A e B em 75% das 12 provas e realizar mais de 75% das marcas acima de 98% do recorde pessoal (RP).
- **Resultados:** A equipa superou a meta ao alcançar seis finais A e três finais B. O rendimento médio foi de 98,45% em relação ao RP (98,69% nas finais).
- **Destaque:** Francisca Soares Martins estabeleceu um novo Recorde Nacional Sénior e Absoluto nos 400 metros livres, prova na qual conquistou a medalha de prata. Kevins Alexandre Apseniece obteve um terceiro lugar nos 200 metros mariposa.

Resumo: Cinco nadadores de elite participaram, com Francisca Soares Martins a estabelecer um Recorde Nacional Absoluto e Sénior nos 400m livres, prova em que foi 2ª classificada.

Circuito Mare Nostrum - Canet en Roussillon, França (24 e 25 de maio)

A participação portuguesa na segunda etapa do Mare Nostrum contou com as nadadoras Francisca Soares Martins e Mariana Pacheco Cunha, que demonstraram um desempenho promissor e consistente.

- **Objetivos:** Alcançar finais A e B em 75% das seis provas individuais e obter um rendimento médio acima de 98% do RP.
- **Resultados:** O objetivo das finais foi superado, com a presença em quatro Finais A. Francisca Soares Martins destacou-se com dois pódios: um segundo lugar nos 400 metros livres e um terceiro nos 800 metros livres. O rendimento médio da equipa foi de 97,96% (98,74% nas finais).

Resumo: Participação de duas nadadoras. Francisca Martins voltou a brilhar com 2 pódios (2ª nos 400m livres e 3ª nos 800m livres).

Campeonato Internacional da Independência - Luanda, Angola (30 de maio a 1 de junho)

A convite da Federação Angolana de Natação, quatro nadadores da Seleção Sénior participaram neste evento, cumprindo e superando a maioria dos objetivos.

- **Objetivos:** Avaliar a evolução dos atletas na sua primeira época como seniores e alcançar as finais em todas as 13 provas individuais.
- **Resultados:** O objetivo de alcançar as finais foi plenamente atingido. A equipa conquistou um total de 11 pódios, incluindo cinco medalhas de ouro, cinco de prata e uma de bronze. Francisco Silva (100m, 200m e 50m costas), Pedro Bonniz (200m bruços) e a estafeta 4x100m livres subiram ao lugar mais alto do pódio.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Resumo: Quatro nadadores seniores conquistaram 11 pódios (5 ouros, 5 pratas, 1 bronze), cumprindo o objetivo de chegar a todas as finais.

Campeonato Europeu de Sub-23 - Samorin, Eslováquia (26 a 28 de junho)

Com uma delegação de apenas cinco nadadores, Portugal teve uma prestação notável, conquistando quatro medalhas e superando os objetivos traçados.

- **Objetivos:** Conquistar dois a três pódios e obter 25% de classificações no top 8.
- **Resultados:** A equipa superou as metas com quatro medalhas e oito presenças em finais.
- **Campeões Europeus:** Diogo Matos Ribeiro sagrou-se Campeão da Europa de Sub-23 nos 50 metros livres (com um novo recorde nacional absoluto de 00:21,67) e nos 50 metros mariposa. Francisca Soares Martins foi Vice-Campeã nos 400 metros livres, e Diogo Matos Ribeiro foi também medalha de prata nos 100 metros mariposa.

Resumo: Delegação de 5 nadadores com uma prestação notável: 4 medalhas. Diogo Matos Ribeiro sagrou-se Campeão Europeu de Sub-23 (50m livres com Recorde Nacional Absoluto e 50m mariposa). Francisca Martins foi Vice-Campeã (400m livres).

Campeonato Europeu de Juniores - Samorin, Eslováquia (1 a 6 de julho)

Com uma das maiores comitivas dos últimos anos (12 nadadores), a participação no Europeu de Juniores revelou-se uma experiência de grande valor, embora os resultados globais tenham ficado aquém dos ambiciosos objetivos definidos.

- **Objetivos:** As metas incluíam 60% de recordes pessoais, 75% de classificações no top 16 e 25% no top 8.
- **Resultados:** A equipa alcançou 33,33% de RPs e 16,7% de presenças no top 16, não tendo obtido finais diretas. No entanto, o objetivo de recordes nacionais foi superado, com três novas marcas: um recorde nacional júnior (Rui Silva Pereira - 1500m livres), um juvenil A (Miguel Reis Oliveira - 100m costas) e uma melhor marca nacional na estafeta mista de 4x100m estilos.

Resumo: Apesar de os resultados terem ficado aquém das metas de classificação, foram batidos 3 recordes nacionais de categoria.

Jogos Mundiais Universitários - Berlim, Alemanha (17 a 23 de julho)

A colaboração entre a FPN e a Federação Académica do Desporto Universitário (FADU) resultou numa participação histórica e extremamente positiva de 10 nadadores nos Jogos Mundiais Universitários.

- **Objetivos:** Obter 75% de classificações no top 16, 25% no top 8 e dois recordes nacionais.
- **Resultados:** Os objetivos foram largamente superados. A equipa alcançou 13 classificações no top 16 e oito no top 8. Foram estabelecidos seis recordes nacionais absolutos e cinco seniores.
- **Campeã Mundial Universitária:** Francisca Martins sagrou-se Campeã Mundial Universitária nos 400 metros livres e Vice-Campeã nos 200 metros livres, conquistando duas medalhas históricas para Portugal.

Resumo: Participação histórica com Francisca Martins a sagrar-se Campeã Mundial Universitária (400m livres) e Vice-Campeã (200m livres). Camila Rebelo é 4ª Classificada nos 100 e 200 Costas. Foram batidos 6 recordes nacionais absolutos e 5 seniores.

Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) - Skopje, Macedónia do Norte (21 a 25 de julho)

A Seleção Juvenil teve uma prestação de grande mérito no FOJE, com oito nadadores a representarem Portugal e a superarem a maioria dos objetivos traçados.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





- **Objetivos:** Atingir duas classificações no top 8 e obter 70% de recordes pessoais.
- **Resultados:** A meta do top 8 foi duplicada, com quatro classificações entre os oito melhores. A equipa alcançou 12 meias-finais e quatro finais.
- **Medalhas:** Rodolfo Alecrim destacou-se com duas medalhas de bronze nos 50 e 100 metros livres, provas nas quais estabeleceu novos recordes nacionais de Juvenis B. David Almeida também bateu o recorde nacional de Juvenis B nos 100 metros bruços. O objetivo de RPs não foi atingido (33,3%).

Resumo: Excelente prestação da Seleção Juvenil. Rodolfo Alecrim conquistou 2 medalhas de bronze (50m e 100m livres). Foram batidos 3 recordes nacionais de Juvenis B.

Campeonato do Mundo - Singapura (27 de julho a 3 de agosto)

No ponto alto da temporada, a Seleção Sénior, composta por quatro nadadores, enfrentou uma das edições mais competitivas de sempre dos Mundiais.

- **Objetivos:** Conquistar 20% de classificações no top 16, duas no top 8 e 50% de recordes pessoais.
- **Resultados:** A meta de top 16 foi duplicada, com 40% das provas a terminarem entre os 16 primeiros. Foi alcançada uma classificação no top 8 (parcialmente cumprido) e o objetivo de RPs não foi atingido (10%).
- **Destaque:** Diogo Matos Ribeiro alcançou o 4.º lugar mundial nos 50 metros mariposa, confirmando a sua posição na elite mundial. Camila Rebelo ficou a centésimos da final dos 200 metros costas, terminando em 9.º lugar na meia-final.

Resumo: No evento máximo da época, Diogo Matos Ribeiro alcançou o 4º lugar do mundo nos 50m mariposa. Camila Rebelo ficou em 9º na meia-final dos 200m costas.

Campeonato do Mundo de Juniores - Otopeni, Roménia (19 a 24 de agosto)

Quatro nadadores da Seleção Júnior encerraram a época das seleções jovens num evento de elevado nível competitivo, com uma participação considerada formativa e positiva.

- **Objetivos:** Alcançar 50% de classificações no top 16, 60% de recordes pessoais e um recorde nacional de categoria.
- **Resultados:** Os objetivos de classificações de destaque não foram atingidos. No entanto, as metas de superação individual foram cumpridas, com 62,5% de recordes pessoais e um novo recorde nacional de Juvenil A para Miguel Reis Oliveira nos 50 metros costas. Todos os nadadores terminaram as suas provas na primeira metade da tabela e alcançaram o Estatuto de Alto Rendimento - Nível B.

Resumo: Encerramento da época para os juniores. Embora sem classificações de topo, o objetivo de recordes pessoais foi cumprido (62,5%) e Miguel Reis Oliveira bateu o recorde nacional de Juvenil A nos 50m costas.

Resumo Global do Ano de 2025 – Janeiro a Agosto

O ano de 2025 foi marcado por um desempenho global extremamente positivo das seleções nacionais de natação. Os atletas portugueses demonstraram capacidade para competir ao mais alto nível em diferentes escalões etários, alcançando resultados de relevo no panorama europeu e mundial.

Melhores Classificações e Títulos:

- **Campeã Mundial Universitária:** Francisca Martins (400m Livres).
- **Campeão Europeu de Sub-23:** Diogo Matos Ribeiro (50m Livres e 50m Mariposa).
- **4.º Lugar no Campeonato do Mundo Absoluto:** Diogo Matos Ribeiro (50m Mariposa).

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





- **9.º Lugar no Campeonato do Mundo Absoluto:** Camila Rodrigues Rebelo (200 Costas).
- **Medalhas de Prata:** Francisca Martins (Vice-Campeã Mundial Universitária nos 200m Livres e Vice-Campeã Europeia de Sub-23 nos 400m Livres).
- **Medalhas de Bronze no FOJE:** Rodolfo Alecrim (50m e 100m Livres).

Recordes e Marcas de Relevó:

- **Recordes Nacionais Absolutos e Seniores:** Foram estabelecidos múltiplos recordes nacionais, com especial destaque para os seis recordes absolutos e cinco seniores nos Jogos Mundiais Universitários, bem como os seguintes:
 - Diogo Matos Ribeiro: Bateu o recorde nacional nos 50m Livres (21.67s) no Europeu de Sub-23 e nos 50m Mariposa (22.77s) no Campeonato do Mundo.
 - Francisca Soares Martins: Estabeleceu novos recordes nacionais nos 200m Livres (com tempos de 1:58.49 e 1:57.85) e nos 400m Livres (4:08.68 e 4:07.50).
 - Camila Rodrigues Rebelo: Fixou um novo recorde nacional nos 100m Costas (1:00.34).
- **Recordes Nacionais de Categoria:** Vários recordes nacionais de categorias jovens foram batidos ao longo do ano, evidenciando o desenvolvimento de talento nas bases.
- **Integração em Projeto Olímpico e Esperanças Olímpicas:** Nove atletas foram integrados em projetos de desenvolvimento: cinco no Projeto de Preparação Olímpica (Diogo Ribeiro, Camila Rebelo, Francisca Martins, Ana Rodrigues e Ricardo Santos), tendo realizado um total de 38 marcas de integração e quatro no Projeto Esperanças Olímpicas (Rafael Mimoso, Vasco Morgado, Gonçalo Azevedo e Rui Pereira), tendo realizado 7 marcas de integração.
- **Estatuto de Alto Rendimento:** Um total de 20 atletas alcançou o estatuto de Alto Rendimento, distribuídos pelos níveis A (4), B (7) e C (9).

A consistência na presença em finais, a conquista de medalhas em eventos de referência e a contínua superação de recordes nacionais demonstram a solidez do trabalho desenvolvido pelos nadadores, treinadores, clubes, ATs e FPN, projetando um futuro promissor para a natação portuguesa.

Fotografia global (2025 – participações internacionais)

- **Competições internacionais:** 17 (algumas seleções com participação simultânea)
- **N.º Atletas envolvidos em Seleções Nacionais (SN):** 59
- **Provas disputadas:** 522
- **Medalhas:** 🥇 31 | 🥈 35 | 🥉 32
- **Finais:** Final A 86 | Final B 14 | Final C 2
- **Colocações Top-8:** 219
- **Registos RN em representação da SN:** 30
- **Recordes pessoais (aprox.):** 345
- **Recordes Nacionais (Época Desportiva em representação do clube, AT e SN):** 115 totais
 - Categoria 99
 - Absoluto 16

Resumo das Competições Internacionais

A tabela seguinte sintetiza a participação nacional em cada evento internacional ao longo do ano.

Competição e Local	Datas	Nº Atletas	Medalhas (O-P-B)	Recordes Nacionais (RN)
58th Challenge International (Genebra, Suíça)	24-26 jan	11	2-2-3	0

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Competição e Local	Datas	Nº Atletas	Medalhas (O-P-B)	Recordes Nacionais (RN)
Open de Natação do Liceu (Funchal, Portugal)	1-2 mar	14	24-18-6	4
Campeonato de Espanha "Open" (Sabadell, Espanha)	5-9 mar	11	3-3-6	0
Multi Nations Junior (Limassol, Chipre)	12-13 abr	14	0-1-0	0
Irish Open Championship (Dublin, Irlanda)	12-16 abr	3	3-1-1	0
Trofeo Int. Villa de Gijón (Gijón, Espanha)	16-18 mai	8	0-1-3	2
Trofeu Int. Ciutat de Barcelona (Barcelona, Espanha)	21-22 mai	5	0-1-2	2
Int. Swim Meeting Of Canet (Canet, França)	24-25 mai	2	0-1-1	0
Camp. Int. da Independência (Luanda, Angola)	30 mai-1 jun	4	4-5-1	0
Campeonato da Europa de Sub-23 (Samorin, Eslováquia)	26-28 jun	5	2-2-0	2
Campeonato da Europa de Juniores (Samorin, Eslováquia)	01-06 jul	12	0-0-0	3
Jogos Mundiais Universitários (Berlim, Alemanha)	17-23 jul	10	1-1-0	11
Festival Olímpico da Juventude Europeia (Skopje, Macedónia)	21-25 jul	8	0-0-2	3
Campeonato do Mundo (Singapura)	27 jul-1 ago	4	0-0-0	2
Campeonato do Mundo de Juniores (Otopeni, Roménia)	19-24 ago	4	0-0-0	1
TOTAIS		187	39-36-25	30

Ainda estiveram envolvidos no Staff:

- 1 DTN e 2 DTN Adjuntos
- 1 Médico
- 2 Fisioterapeutas
- 1 Fisiologista/Preparador Físico
- 22 Treinadores

2. Estágios de Preparação Geral e Específica

Para além da participação em competições internacionais, que constituiu o auge da nossa época desportiva, a nossa estratégia de desenvolvimento assentou num pilar fundamental: a realização de um conjunto de estágios de preparação, planeados para os escalões Juvenil, Júnior e Sénior. Estes estágios dividiram-se em duas vertentes complementares, mas com focos distintos: a Preparação Geral e a Preparação Específica.

Estágios de Preparação Geral:

Nos estágios de Preparação Geral, o nosso objetivo transcendeu o simples desenvolvimento das capacidades condicionais, como a força, a resistência e a velocidade. Embora o desenvolvimento físico seja uma componente crucial, demos igual ênfase à dimensão mental e tática da preparação. Procuramos incutir nos nossos nadadores uma mentalidade de alta competição, transmitindo de forma clara, o nível de exigência e o grau de compromisso necessários para não só participar, mas para competir e superar as fases eliminatórias nas principais provas internacionais de cada escalão. Esta fase foi essencial para consolidar a base física e para alinhar as expectativas dos atletas com os padrões de rendimento exigidos a nível global, fomentando a resiliência e a ambição. Um sinal que este trabalho pode ter sido útil no trabalho desenvolvido é que os nadadores portugueses, nos diversos escalões, chegaram às principais competições e nadaram as eliminatórias ao nível dos seus recordes pessoais, ou até mesmo superando-os.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Estágios de Preparação Específica:

À medida que as competições-alvo se aproximaram, a nossa abordagem transitou para os estágios de Preparação Específica. Nestas concentrações, o foco foi a otimização individualizada. Reconhecendo que cada nadador possui um percurso, uma fisiologia e necessidades únicas, procuramos recriar um ambiente de treino de excelência. Este ambiente foi concebido para elevar ao máximo as condições de preparação, trabalhando em estreita colaboração e sintonia com os treinadores pessoais de cada atleta. O planeamento individual do nadador foi o documento orientador; o nosso papel foi potenciá-lo, oferecendo recursos técnicos, análise biomecânica, apoio especializado e um ambiente competitivo que procurou simular as condições encontradas nos grandes palcos internacionais. Esta sinergia entre a estrutura da FPN, o nadador e o seu treinador foram vitais para garantir que o ajuste final tenha sido preciso e que o nadador tenha atingido o seu pico de forma no momento certo.

Estágio e Local	Datas	Nº Atletas	Staff	N.º de Dias
Estágio de Preparação e avaliação no Jamor (Oeiras, Portugal)	17-22 fev	1	1	5
Estágio de Juniores (Rio Maior, Portugal)	1-3 mar	16	5	3
Estágio de Juvenis (Funchal, Portugal)	3-5 mar	14	4	3
Estágio de Altitude (Sierra Nevada, Espanha)	9-30 mar	2	2	21
Estágio de Preparação e avaliação no Jamor (Oeiras, Portugal)	24-29 mar	1	1	5
Estágio da Seleção Sénior (Rio Maior, Portugal)	14-18 abr	13	5	5
Estágio de Preparação Específica da SN Júnior (VRSA, Portugal)	9-13 jun	9	4	5
Estágio de Preparação Específica da SN Juvenil (Rio Maior, Portugal)	16-21 jun	10	5	6
Estágio de Preparação Específica da SN Sénior (Tenerife, Espanha)	29 jun-10 jul	3	4	12
Estágio de Aclimação para o Mundial Absoluto (Macau)	18-24 jul	3	6	7
TOTAIS		72	36	72

Em suma, este modelo de estágios constitui um ecossistema de desenvolvimento integrado, onde a construção de uma base sólida na preparação geral permite, posteriormente, uma lapidação detalhada e personalizada na preparação específica. Desta forma, asseguramos que os nossos nadadores estão não só fisicamente preparados, mas também mentalmente focados e estrategicamente alinhados para alcançar os seus objetivos.

3. Reflexão Final

Com base na análise do desempenho das seleções nacionais de natação em 2025, conclui-se que a temporada foi extremamente positiva, refletindo a solidez e a eficácia do trabalho desenvolvido a todos os níveis. A natação portuguesa demonstrou uma capacidade competitiva no panorama internacional, materializada em conquistas de grande relevo. O sucesso é evidenciado pelos títulos de Campeã Mundial Universitária de Francisca Martins e de Campeão Europeu de Sub-23 de Diogo Matos Ribeiro, bem como pelo seu 4.º lugar no Campeonato do Mundo absoluto, que o confirma na elite mundial da modalidade.

Este desempenho foi alicerçado por uma contínua superação de recordes, com a obtenção de 30 recordes nacionais em representação das seleções, incluindo múltiplos recordes absolutos e seniores, o que demonstra uma clara trajetória de evolução. O sucesso não se limitou à elite, sendo igualmente visível no desenvolvimento de talento nos escalões de formação, com vários recordes nacionais de categoria a serem batidos ao longo do ano. A estratégia de preparação, assente em estágios gerais e específicos, revelou-se fundamental para incutir uma mentalidade de competitividade internacional e otimizar a prestação desportiva individual, em sinergia com os treinadores pessoais.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Apesar da maioria dos objetivos ter sido superada, a análise de algumas competições, como os Campeonatos Europeu e Mundial de Juniores, pese embora com excelente prestação desportiva de cada nadador participante, as metas de classificação não foram totalmente atingidas, pelo que estamos perante uma oportunidade para aprimorar os modelos de preparação para as principais provas neste escalão. Esta experiência constitui uma base fundamental para efetuar pequenos ajustes para o futuro. Em suma, o balanço de 2025 projeta um futuro otimista para a natacao portuguesa, sustentado por bons resultados, uma base de jovens talentos em afirmação e uma estrutura de apoio cada vez mais consolidada.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt