



## Relatório da participação no European Aquatics Junior Swimming Championships - Samorin (SLK), 1 a 6 de julho de 2025 - Seleção Júnior (5\_AS\_JUN)

A Seleção Nacional Júnior de Nataação competiu no **Campeonato da Europa de Juniores**, que decorreu entre os dias **1 e 6 de julho de 2025**, em **Samorin, na Eslováquia**. Esta competição, organizada pela European Aquatics, reuniu os **666** melhores jovens nadadores do continente, em representação de **45 países**, e foi uma etapa determinante no desenvolvimento competitivo dos atletas portugueses.

A comitiva nacional foi composta por **12 nadadores** (3 femininos e 9 masculinos), oriundos de diferentes clubes de norte a sul do país, e é uma das mais numerosas dos últimos anos.

O nosso foco esteve centrado na **superação individual e coletiva**, com objetivos bem definidos:

- **Obtenção de recordes pessoais na maioria das provas;**
- **Bater alguns recordes nacionais;**
- **Ultrapassar a fase de eliminatórias na maior parte das provas**, com presenças regulares em meias-finais e se possível em finais.

Esta abordagem reforça a importância do desempenho progressivo e sustentado, preparando os nadadores não só para o sucesso imediato, mas também para o alto rendimento no futuro. A **equipa técnica** foi liderada por **Paulo Franco (FPN)**, contando ainda com os treinadores **Felipe Falcoski (FPN)**, **Edgar Silva (SLB)** e **Rafael Ribas (SCB)**, e com o apoio do fisioterapeuta **Diogo Oliveira**.

### 1. COMPOSIÇÃO DA SELEÇÃO NACIONAL

A liderar esta missão desportiva esteve **Paulo Franco**, que contou com o apoio técnico e físico de uma equipa experiente: **Felipe Falcoski**, **Edgar Silva** e **Rafael Ribas** como treinadores, e **Diogo Oliveira** a assegurar a recuperação e bem-estar dos atletas como fisioterapeuta.

Esta estrutura de apoio foi fundamental para otimizar o desempenho dos nadadores nas suas respetivas provas:

- Afonso Bjork Freitas (CNN) – 50, 100 e 200 Costas
- Alexandre Morari (CNRM) – 50, 100, 4x100 e 4x200 Livres
- Filipe Manso Laranjo (SCB) – 200, 400, 4x100 e 4x200 Livres
- Gonçalo Carlos Azevedo (FCP) – 50, 100, 200, 4x100, 4x200 Livres e 4x100 Estilos Masculino e Estilos Misto
- Maria Gomes Neves (SCB) – 50, 100 e 200 Costas
- Miguel Reis Oliveira (VSC) – 50 e 100 Costas, 4x100 Estilos Masculino
- Rafael Miguel Mimoso (SLB) - 50, 100 e 200 Bruços, 4x100 Estilos Masculino e Estilos Misto
- Rafaela Mendes (CNTN) – 50 e 100 Costas, 4x100 Estilos Misto
- Rodrigo Costa Borges (CFP) – 400, 800, 1500, 4x100 e 4x200 Livres
- Rui Silva Pereira (ADRCIMM) – 400, 800 e 1500 Livres
- Tiago Lopes Brandão (CGA) – 50 e 100 Mariposa, 4x100 Estilos Masculino
- Zara Alejandra Rojas (INDMAD) – 50 e 100 Mariposa, 4x100 Estilos Misto

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS





## 2. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

### OBJETIVOS GERAIS DA 5\_AS\_JUN:

- Ganhar experiência em competições de nível elevado.
- Conquistar bons resultados nas 30 provas individuais, com a estimativa de alcançar %RP >99%.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA A COMPETIÇÃO:

- Obtenção de 75% das classificações nos 16 primeiros.
- Obtenção de 25% de classificações nos 8 primeiros.
- Obtenção de 60% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.
- Obtenção de 1 recorde nacional de categoria.

## 3. RESULTADOS OBTIDOS

Nome do praticante/ Equipa	Prova	Nº de Atletas Participantes	Nr Países Participantes	Classificação	Resultado	Eliminatória/Final	% em relação RP
Maria Gomes Neves	50 Costas	57	35	55º	00:31,23	Eliminatória	99%
Maria Gomes Neves	200 Costas	44	29	28º	02:19,59	Eliminatória	98%
Maria Gomes Neves	100 Costas	55	28	52º	01:05,93	Eliminatória	98%
Rafaela Ferreira Mendes	50 Costas	57	35	42º	00:30,27	Eliminatória	99%
Rafaela Ferreira Mendes	100 Costas	55	28	29º	01:04,01	Eliminatória	100%
Zara Alejandra Rojas	100 Mariposa	54	30	40º	01:02,51	Eliminatória	100%
Zara Alejandra Rojas	50 Mariposa	65	30	24º	00:27,79	Eliminatória	99%
Afonso Bjork Freitas	50 Costas	63	34	48º	00:27,11	Eliminatória	101%
Afonso Bjork Freitas	200 Costas	43	27	33º	02:06,80	Eliminatória	99%
Afonso Bjork Freitas	100 Costas	54	27	40º	00:57,65	Eliminatória	102%
Alexandre Morari	50 Livres	82	40	67º	00:24,00	Eliminatória	100%

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS



Alexandre Morari	100 Livres	96	42	77º	00:52,62	Eliminatória	98%
Filipe Manso Laranjo	200 Livres	76	35	57º	01:53,87	Eliminatória	99%
Filipe Manso Laranjo	400 Livres	76	34	43º	04:01,96	Eliminatória	99%
Gonçalo Carlos Azevedo	200 Livres	76	35	27º	01:51,40	Eliminatória	101%
Gonçalo Carlos Azevedo	50 Livres	82	40	49º	00:23,66	Eliminatória	99%
Gonçalo Carlos Azevedo	100 Livres	96	42	18º	00:50,70	Eliminatória	100%
Gonçalo Carlos Azevedo	100 Livres	16	13	14º	00:50,30	Meia Final	101%
Miguel Reis Oliveira	50 Costas	63	34	28º	00:26,52	Eliminatória	100%
Miguel Reis Oliveira	100 Costas	54	27	34º	00:57,39	Eliminatória	100%
Rafael Miguel Mimoso	50 Bruços	56	30	47º	00:29,54	Eliminatória	100%
Rafael Miguel Mimoso	200 Bruços	39	22	13º	02:15,44	Eliminatória	100%
Rafael Miguel Mimoso	200 Bruços	16	12	15º	02:17,39	Meia Final	98%
Rafael Miguel Mimoso	100 Bruços	55	26	39º	01:04,06	Eliminatória	98%
Rodrigo Costa Borges	1500 Livres	36	27	24º	15:58,53	Eliminatória	101%
Rodrigo Costa Borges	800 Livres	41	28	26º	08:18,65	Eliminatória	100%
Rodrigo Costa Borges	400 Livres	76	34	56º	04:04,45	Eliminatória	100%
Rui Silva Pereira	1500 Livres	36	27	12º	15:42,78	Eliminatória	101%
Rui Silva Pereira	800 Livres	41	28	30º	08:24,17	Eliminatória	100%
Rui Silva Pereira	400 Livres	76	34	59º	04:05,31	Eliminatória	99%
Tiago Lopes Brandão	100 Mariposa	60	30	57º	00:57,21	Eliminatória	98%
Tiago Lopes Brandão	50 Mariposa	58	28	40º	00:25,31	Eliminatória	98%
Alexandre Morari, Filipe Laranjo, Rodrigo Borges, Gonçalo Azevedo	4x100 Livres		22	21º	03:27,55	Eliminatória	
Filipe Laranjo, Rodrigo Borges, Alexandre Morari e Gonçalo Azevedo	4x200 Livres		16	15º	07:44,84	Eliminatória	
Rafaela Mendes, Rafael Mimoso, Zara Rojas, Gonçalo Azevedo	4x100 Estilos		15	11º	03:58,91	Eliminatória	
Miguel Oliveira, Rafael Mimoso, Tiago Brandão e Gonçalo Azevedo	4x100 Estilos		24	17º	03:46,39	Eliminatória	

#### Resumo:

- 10 Recorde Pessoais Individuais (33,33%).
- 5 Classificações nos 16 primeiros.
- Acesso a 2 Meias Finais.
- 1 Recorde Nacional Júnior – Rui Silva Pereira – 1500 Livres.
- 1 Recorde Nacional Juvenil A – Miguel Reis Oliveira – 100 Costas.
- 1 Melhor Marca Nacional Júnior – Estafeta Mista – 4x100 Estilos – Rafaela Mendes, Rafael Mimoso, Zara Rojas e Gonçalo Azevedo.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS





- Rafael Mimoso (200 Bruços) e Gonçalo Azevedo (100 Livres) realizam marcas de integração no Projeto Esperanças Olímpicas do COP.
- 11 dos 12 Nadadores alcançam Estatuto de Alto Rendimento:

Nome Nadador	Clube	N.º Participantes	Prova	Classificação	Nível
Gonçalo Carlos Azevedo	FCP	96	100 Livres	14º	Nível B
Miguel Reis Oliveira	VSC	63	50 Costas	28º	Nível B
Rui Silva Pereira	ADRCIMM	36	1500 Livres	12º	Nível B
Rafael Miguel Mimoso	SLB	39	200 Bruços	13º	Nível B
Filipe Manso Laranjo	SCB	76	200 Livres	57º	Nível C
Rafaela Ferreira Mendes	CNTN	57	50 Costas	42º	Nível C
Zara Alejandra Rojas	INDMAD	54	100 Mariposa	40º	Nível C
Rodrigo Costa Borges	CFP	36	1500 Livres	24º	Nível C
Maria Gomes Neves	SCB	44	200 Costas	28º	Nível C
Afonso Bjork Freitas	CNN	54	100 Costas	40º	Nível C
Tiago Lopes Brandão	CGA	58	100 Costas	40º	Nível C

Prestação Desportiva:

- Eliminatórias – 99,62% relativamente ao RP
- Finais – 99,62% relativamente ao RP
- Total – 99,62% relativamente ao RP

#### 4. CONCLUSÕES

A participação no Europeu de Júniores revelou-se uma experiência competitiva de grande valor para os 12 nadadores selecionados, sendo esta uma das maiores comitivas nacionais em edições recentes da competição. O ambiente de elevado nível competitivo, com 666 nadadores de 45 países, proporcionou um contexto ideal para aferir o posicionamento atual da natação júnior nacional face à elite europeia.

Em termos de **resultados globais**, a prestação da equipa ficou aquém dos objetivos definidos inicialmente:

- **Percentagem de recordes pessoais (RP):** o objetivo era 60%, mas apenas foram alcançados 33,33%.
- **Classificações nos 16 primeiros:** o objetivo era 75%, tendo sido atingidas apenas 5 presenças (16,7%).
- **Classificações nos 8 primeiros:** o objetivo era 25%, mas não foi obtida nenhuma final direta.
- **Recordes nacionais:** foi superado o objetivo de um recorde nacional, com três marcas relevantes – um recorde nacional júnior, um juvenil A e uma melhor marca nacional em estafetas.

Apesar destes desvios, há dados encorajadores:

- **Acesso a duas meias-finais**, o que demonstra competitividade próxima do top europeu.
- **Onze dos doze nadadores atingiram o estatuto de alto rendimento**, o que evidencia o potencial da seleção.
- Foram conseguidas **marcas de integração no Projeto Esperanças Olímpicas do COP**, por Gonçalo Azevedo e Rafael Mimoso.
- A percentagem de desempenho em relação ao recorde pessoal foi elevada (99,62%), demonstrando consistência.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS





O gap entre os objetivos estabelecidos e os resultados obtidos reflete uma ambição necessária, mas também um alerta para a necessidade de alinhar melhor os meios de preparação com os patamares de exigência competitiva internacional. A disparidade entre o número de atletas com estatuto de alto rendimento e os lugares efetivamente conquistados entre os 8 ou 16 primeiros mostra que, apesar da qualidade intrínseca dos nadadores, é necessário reforçar aspetos estruturais, técnicos e táticos para materializar esse potencial em resultados concretos de maior nível desportivo.

Para que a natação júnior portuguesa se aproxime dos objetivos ambiciosos traçados, será fundamental adotar uma abordagem integrada, centrada no desenvolvimento sustentado de talento e no reforço da competitividade. Apontam-se, de seguida, algumas **medidas estratégicas para reflexão e possível adoção**:

1. **Aumentar a exposição internacional dos nadadores** em fases de formação e transição júnior-sénior, participando em mais competições de elevado nível técnico antes dos grandes campeonatos.
2. **Investir em ações formativas para treinadores** com foco na preparação para provas de topo e gestão de picos de forma.
3. **Melhorar a preparação física complementar e acompanhamento psicológico**, promovendo a resiliência e consistência competitiva.
4. **Aprofundar a análise biomecânica e técnica das provas**, identificando com maior precisão os pontos fortes e lacunas de cada nadador, permitindo ajustes individualizados e mais eficazes.
5. **Aumentar a densidade competitiva interna**, promovendo mais encontros nacionais com critérios de exigência próximos dos padrões internacionais.
6. **Fomentar uma cultura de excelência e compromisso competitivo**, envolvendo atletas, treinadores, clubes e famílias num projeto partilhado de médio-longo prazo.
7. **Revisão e afinação dos critérios de acesso competitivos**, ajustamento gradual da exigência de acesso, de acordo com a evolução do contexto europeu.
8. **Revisão e afinação dos objetivos competitivos**, ajustando-os com base em métricas realistas, mas desafiantes, de acordo com a evolução do contexto europeu.

Apesar de não terem sido atingidos todos os objetivos propostos, a participação portuguesa no Europeu de Júniores 2025 demonstrou progressos estruturais e individuais importantes. O talento está presente, a estrutura federativa tem vindo a consolidar-se e as bases para o futuro da natação de alto rendimento em Portugal estão lançadas.

Será agora crucial transformar estas aprendizagens em ações concretas e contínuas, garantindo que a geração júnior atual esteja melhor preparada para assumir o protagonismo nos palcos internacionais dos próximos anos – nomeadamente, nos Europeus de Júniores de 2026, 2027 e 2028, e na transição para os escalões absolutos com foco nos Jogos Olímpicos de 2028.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS

