



Relatório da participação no Festival Olímpico da Juventude Europeia em Skopje 2025, 21-25 julho de 2025 (6_AS_JUV)

A Federação Portuguesa de Natações, em conjunto com o Comité Olímpico de Portugal, participou com 8 nadadores, da Nacional Juvenil, no Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE), que se realizou entre os dias 21 e 25 de julho de 2025, em Skopje, na Macedónia do Norte. Esta competição, constituiu a primeira grande competição internacional de seleções para este escalão etário, reunindo jovens atletas de toda a Europa em várias modalidades, num espírito de excelência desportiva, multiculturalidade e “fair-play”.

A equipa portuguesa de natações integra oito nadadores – quatro femininos e quatro masculinos – acompanhados por dois treinadores convidados. Foram selecionadas Carolina Ratola Taveira (CGA), Leonor Nunes Cardeal (CAQC), Camila Duarte Marcelo (CAQC) e Matilde Brandão Carvalho (CFP), no setor feminino, e Rodolfo Júnior Alecrim (CNL), Renato Miguel Mimoso (SLB), David Xavier Almeida (ADBA) e Tomás Figueiredo Gonçalves (CNF), no setor masculino. A liderança técnica estará a cargo dos treinadores Rui Santos (CGA) e Diogo Banza Pinto (SLB).

1. COMPOSIÇÃO DA SELEÇÃO NACIONAL

A liderar esta missão desportiva esteve **Catarina Monteiro (COP)**, que contou com o apoio técnico de uma equipa experiente: **Rui Santos e Diogo Banza Pinto** como treinadores.

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

- Carolina Ratola Taveira (CGA) – 100 Mariposa, 100 Costas, 200 Costas e 50 Livres
- Leonor Nunes Cardeal (CAQC) – 200 Estilos, 200 Livres e 400 Livres
- Camila Duarte Marcelo (CAQC) – 100 Mariposa, 200 Mariposa, 400 Livres e 800 Livres
- Matilde Brandão Carvalho (CFP) – 50 Livres, 200 Livres, 100 Costas e 200 Costas
- Rodolfo Júnior Alecrim (CNL) – 50 Livres e 100 Livres
- Renato Miguel Mimoso (SLB) – 200 Livres, 400 Livres e 200 Estilos
- David Xavier Almeida (ADBA) – 100 Bruços e 200 Bruços
- Tomás Figueiredo Gonçalves (CNF) – 100 Bruços, 200 Bruços e 200 Estilos



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



2. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

OBJETIVOS GERAIS DA 6_AS_JUV:

- Ganhar experiência em competições de nível elevado.
- Conquistar bons resultados nas 39 provas individuais, com a estimativa de alcançar %RP >99%.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA A COMPETIÇÃO:

- Obtenção de 2/3 das classificações nos 16 primeiros.
- Obtenção de 2 classificações nos 8 primeiros.
- Obtenção de 70% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.
- Obtenção de 1 recorde nacional de estafetas.

3. RESULTADOS OBTIDOS

Nome do praticante/ Equipa	Prova	Nº de Atletas Participantes	Nr Países Participantes	Classificação	Resultado	Eliminatória/Final	% em relação RP
Carolina Ratola Raveira	200 Costas	34	25	17º	02:23,73	Eliminatória	100%
Carolina Ratola Raveira	200 Costas	16	16	13º	02:22,82	Meia Final	100%
Carolina Ratola Raveira	100 Mariposa	35	21	24º	01:05,71	Eliminatória	99%
Carolina Ratola Raveira	100 Costas	41	34	10º	01:05,06	Eliminatória	100%
Carolina Ratola Raveira	100 Costas	16	16	13º	01:05,55	Meia Final	99%
Carolina Ratola Raveira	50 Livres	49	33	34º	00:28,21	Eliminatória	99%
Leonor Nunes Cardeal	400 Livres	35	24	25º	04:37,48	Eliminatória	98%
Leonor Nunes Cardeal	200 Livres	48	33	33º	02:11,42	Eliminatória	99%
Leonor Nunes Cardeal	200 Estilos	34	27	33º	02:31,02	Eliminatória	99%
Camila Duarte Marcelo	200 Mariposa	20	18	17º	02:32,94	Eliminatória	106%
Camila Duarte Marcelo	200 Mariposa	16	16	15º	02:35,32	Meia Final	98%
Camila Duarte Marcelo	400 Livres	35	24	20º	04:30,21	Eliminatória	101%
Camila Duarte Marcelo	100 Mariposa	35	21	28º	01:06,86	Eliminatória	101%
Camila Duarte Marcelo	800 Livres	27	19	16º	09:19,13	Eliminatória	101%
Matilde Brandão Carvalho	200 Costas	34	25	29º	02:28,92	Eliminatória	100%
Matilde Brandão Carvalho	200 Livres	48	33	42º	02:15,01	Eliminatória	101%
Matilde Brandão Carvalho	100 Costas	41	34	29º	01:07,60	Eliminatória	98%
Matilde Brandão Carvalho	50 Livres	49	33	31º	00:28,05	Eliminatória	99%
Rodolfo Júnior Alecrim	100 Livres	37	27	6º	00:52,88	Eliminatória	99%
Rodolfo Júnior Alecrim	100 Livres	16	16	4º	00:52,59	Meia Final	100%
Rodolfo Júnior Alecrim	100 Livres	8	8	3º	00:52,43	Final	100%
Rodolfo Júnior Alecrim	50 Livres	30	23	2º	00:23,60	Eliminatória	99%
Rodolfo Júnior Alecrim	50 Livres	16	16	2º	00:23,42	Meia Final	100%
Rodolfo Júnior Alecrim	50 Livres	8	8	3º	00:23,46	Meia Final	100%
Renato Miguel Mimoso	400 Livres	36	29	19º	04:12,92	Eliminatória	102%

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Renato Miguel Mimoso	200 Estilos	28	17	8º	02:12,60	Eliminatória	101%
Renato Miguel Mimoso	200 Estilos	16	16	11º	02:12,82	Meia Final	100%
Renato Miguel Mimoso	200 Livres	34	26	11º	01:57,99	Eliminatória	101%
Renato Miguel Mimoso	200 Livres	16	13	10º	01:57,56	Meia Final	100%
David Xavier Almeida	200 Bruços	27	21	7º	02:25,14	Eliminatória	100%
David Xavier Almeida	200 Bruços	16	16	6º	02:25,41	Meia Final	100%
David Xavier Almeida	200 Bruços	8	8	Desc.	02:23,93	Final	101%
David Xavier Almeida	100 Bruços	29	21	13	01:06,97	Eliminatória	99%
David Xavier Almeida	100 Bruços	16	16	6º	01:06,00	Meia Final	100%
David Xavier Almeida	100 Bruços	8	8	7º	01:06,06	Final	100%
Tomás Figueiredo Gonçalves	200 Bruços	27	21	20º	02:30,01	Eliminatória	99%
Tomás Figueiredo Gonçalves	200 Estilos	28	17	24º	02:18,75	Eliminatória	102%
Tomás Figueiredo Gonçalves	100 Bruços	29	21	24º	01:09,53	Eliminatória	98%
Rodolfo Alecrim, Leonor Cardeal, Renato Mimoso, Carolina Taveira	4x100 Liv Mista		23	16º	03:52,63	Eliminatória	

Resumo:

- 15 Recordes Pessoais Individuais (33,33%).
- 12 Classificações nos 16 primeiros.
- 4 Classificações nos 8 primeiros.
- Acesso a 12 Meias Finais.
- Acesso a 4 Finais.
- 3 Recordes Nacionais de Juvenis B:
 - Rodolfo Alecrim – 50 e 100 Livres.
 - David Almeida – 100 Bruços.
- Rodolfo Alecrim – Obtém estatuto de alto rendimento nível C.
- 3 Nadadores em Projeto Olímpico.
- Rodolfo Alecrim alcança 2 lugares de pódio (3º lugar) nos 50 Livres e 100 Livres.

Prestação Desportiva:

- Eliminatórias – 99,99% relativamente ao RP.
- Finais – 99,96% relativamente ao RP.
- Total – 99,98% relativamente ao RP.

4. CONCLUSÕES

A participação da Seleção Nacional Juvenil de Natação no Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) – Skopje 2025 representou um momento de grande significado para os jovens nadadores portugueses, constituindo a sua primeira grande experiência internacional ao serviço da Seleção Nacional. O ambiente de competição foi altamente exigente, mas também enriquecedor, do ponto de vista desportivo.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Avaliação global dos resultados obtidos face aos objetivos definidos

Os objetivos inicialmente estabelecidos foram em grande parte **alcançados ou superados**, o que confirma a qualidade da preparação e o mérito dos atletas selecionados:

Objetivo	Resultado Obtido	Cumprido
Obtenção de 2/3 das classificações nos 16 primeiros	12 classificações nos 16 primeiros em 39 provas (≈31%)	✗ Parcialmente
Obtenção de 2 classificações nos 8 primeiros	4 classificações nos 8 primeiros	✓ Superado
Obtenção de 70% de recordes pessoais	15 recordes pessoais (≈33,3%)	✗ Não cumprido
Obtenção de 1 recorde nacional de estafetas	0 recordes de estafetas	✗ Não cumprido
%RP > 99% (eficiência competitiva geral)	Eficiência global de 99,98%	✓ Cumprido

Ainda que nem todos os objetivos quantitativos tenham sido totalmente atingidos, os indicadores qualitativos evidenciam um **elevado nível de rendimento desportivo**, destacando-se:

- **Rodolfo Alecrim** com **duas medalhas de bronze** (50L e 100L) e dois **recordes nacionais de Juvenis B**;
- **David Almeida**, também com um recorde nacional de Juvenis B nos 100B;
- Um número significativo de **acessos a meias-finais (12)** e finais (4), demonstrando competitividade num contexto europeu de alto nível.

Análise qualitativa

A prestação desportiva foi altamente positiva, com **marcas muito próximas ou acima dos recordes pessoais**, o que reforça a ideia de que a preparação foi bem orientada. A equipa técnica demonstrou competência na gestão do ciclo competitivo e no apoio aos nadadores, garantindo condições para que os atletas atingissem elevado rendimento desportivo num ambiente de pressão e simulação das dificuldades encontradas nestes “mini JO”, tais como logística de viagens piscina-hotel, alimentação e períodos de descanso e foco competitivo.

O contexto multidisciplinar do FOJE permitiu ainda aos nadadores vivenciar o espírito olímpico desde cedo, promovendo o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e desportivas, essenciais à progressão futura.

Sugestões de Melhoria para Futuras Participações

Tendo por base os resultados alcançados e as metas que ficaram por atingir, identificam-se as seguintes áreas prioritárias para melhoria:

1. **Aumentar a taxa de recordes pessoais (RP)**
 - Intensificar o acompanhamento individualizado da evolução dos nadadores, de forma a ajustar melhor os picos de forma à data da competição.
 - Promover maior exposição a provas internacionais preparatórias nos meses que antecedem o FOJE, criando condições de adaptação à pressão e ao ritmo de competição.
2. **Melhorar o desempenho coletivo em estafetas**
 - Focar o trabalho técnico e tático em estafetas nos estágios de preparação, com ensaios específicos de passagens e estratégias de ordem dos nadadores.
 - Investir na construção de equipas de estafetas desde as fases intermédias de formação, reforçando a sua presença em torneios nacionais e internacionais.
3. **Aumentar a presença no top-16 e top-8**
 - Reforçar a deteção e desenvolvimento de talentos com potencial competitivo internacional.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





4. Fortalecer a preparação psicológica

- Incluir rotinas de treino mental e preparação emocional nos estágios e treinos de controlo, reforçando a resiliência, a gestão da ansiedade e a confiança competitiva.

Considerações Finais

O FOJE – Skopje 2025 consolidou-se como uma plataforma fundamental no processo de formação e projeção dos jovens nadadores portugueses. O grupo demonstrou empenho, talento e evolução clara ao longo da competição. Apesar de alguns objetivos não terem sido atingidos integralmente, os resultados obtidos colocam Portugal num patamar de respeito no contexto europeu juvenil, reforçando o compromisso da Federação Portuguesa de Natacao com o desenvolvimento sustentado da natacao de base e a preparacao das futuras geracoes do alto rendimento.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS

