



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



PLANO DE ALTO RENDIMENTO POLO AQUÁTICO 2024

Índice

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

Mensagem do Presidente

Introdução

Este documento define as linhas orientadoras da atividade das seleções nacionais de polo aquático no âmbito do alto rendimento. O ano de 2024 será um ano de preparação e crescimento, essencialmente das equipas absolutas, que terão como principal desafio a qualificação para a fase final do campeonato europeu a disputar em 2025. 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.

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.

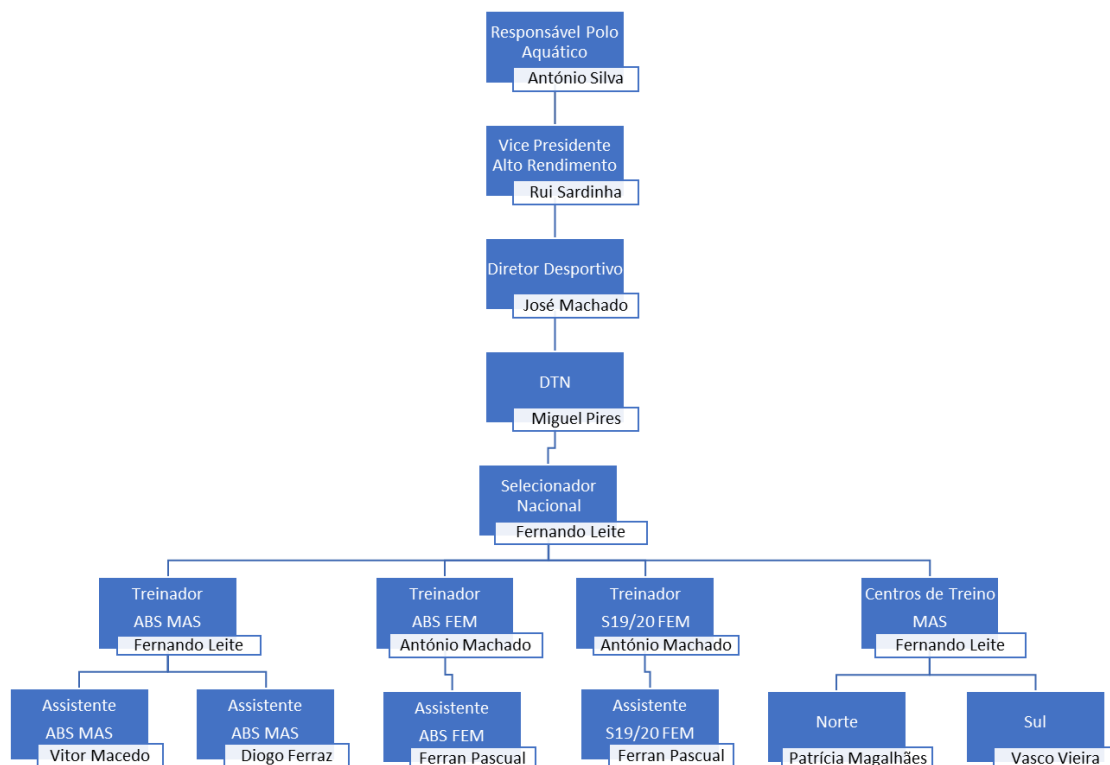
Enquadramento técnico

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



Projeção do calendário de competições e preparação das seleções - 2024

O ano de 2024 visa essencialmente a preparação das equipas absolutas masculinas e femininas, para que no decorrer do ano de 2025 possam estar mais capacitadas para atingir o objetivo da qualificação continental.

A preparação passará por proporcionar a estas equipas o maior contacto possível com as suas congéneres estrangeiras, quer através de estágios competitivos, quer através da participação em torneios internacionais, organizados quer em Portugal com a parceria de Municípios de forma a mitigar os custos, quer em países que ofereçam as melhores condições em termos custo/desportivos.

4.1 Absolutos masculinos

2024

AÇÃO	DATA
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO MASCULINO	16/17 MAR 2024
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO MASCULINO	25/26 MAI 2024
TORNEIO INTERNACIONAL LOULÉ	13 a 16 JUN 2024

AÇÃO	DATA
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO MASCULINO	26/27 OUT 2024
EU 12 NATIONS	31 OUT a 03 NOV 2024
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO MASCULINO	14/15 DEZ 2024

4.2 Absolutos femininos

2024

AÇÃO	DATA
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO FEMININO	JAN 2024
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA ESTRANGEIRA FEMININO	MAI 2024
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO FEMININO	JUN 2024
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA ESTRANGEIRA FEMININO	JUL 2024
TORNEIO INTERNACIONAL PORTUGAL	JUL 2024
ESTÁGIO INTERNACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA TOP 10 ESTRANGEIRA FEMININO	OUT 2024
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO C/ EQUIPA ESTRANGEIRA FEMININO	DEZ 2024
TORNEIO INTERNACIONAL PORTUGAL	DEZ 2024

4.3 S20 femininas

2024

AÇÃO	DATA
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO FEMININO	JUN 2024
ESTÁGIO NACIONAL PREPARAÇÃO FEMININO	SET 2024
TORNEIO INTERNACIONAL NEXT GENERATION BWPA	DEZ 2024

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.

O PNDT 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”