



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

Plano de Alta Competição 2007

ÍNDICE

	Página
I Nota Introdutória	01
II Lista Nominativa de Atletas	06
III Critérios Técnicos da Modalidade	09
IV Objectivos Desportivos a Alcançar	15
V Estratégia de Desenvolvimento	38
VI Quadros de Acções a Desenvolver	43
VII Apoio Médico Desportivo	48

Anexos

Regulamento de Alta Competição

Regulamento das Selecções Nacionais

I - NOTA INTRODUTÓRIA

Introdução

A obtenção de resultados no alto nível de rendimento é cada vez mais difícil e desafiador, não bastando o talento por si para assegurar resultados positivos. A competição internacional desenvolveu-se rapidamente na última década, sendo que o aumento do investimento económico e altos padrões de profissionalismo têm-se tomado norma.

Neste âmbito, Portugal colocou-se na linha da frente do alto rendimento competitivo, no que ao Voleibol diz respeito, juntamente com outros Países com sistemas de alta competição bem estruturados.

No entanto, se não conseguirmos evoluir no sistema de apoio ao alto rendimento, e isto é uma constatação válida para todo o Desporto Português, veremos nos próximos dois ou três anos, os ganhos ou resultados obtidos diminuir. A realidade é que possuímos uma base de talentos pequena e baixos níveis de financiamento, quando comparados com outros Países que dominam o ranking do alto nível mundial. Assim, necessitamos de ter uma grande capacidade de discernimento e de inteligência, aliada a uma estratégia e inovação de alta qualidade na execução e financiamento dos nossos projectos e visão global de médio prazo.

Se hoje é um conhecimento corrente, que os resultados na alta competição, não aparecem de um momento para o outro, mas são como todos o sabem fruto de um trabalho prolongado (10 anos no mínimo), que se baseia em três pontos fundamentais: programa de detecção, selecção de talentos e seu desenvolvimento – selecções jovens; competição e experiência no alto nível - seniores; manutenção e evolução constante do patamar de rendimento alcançado. Isto expressa-se nos dois níveis de formação final da confirmação dos talentos: Rendimento (a partir da selecção, constroi-se a fase de especialização aprofundada e de competição, de modo a transformar atletas talentosos, em atletas de classe mundial); Excelência (atletas de classe mundial que vencem ao mais alto nível). Também aqui e apesar de sermos quase corredores solitários, em comparação com Países com grande organização desportiva e com programas de detecção de talentos já muito organizados a nível nacional (Austrália, França, Canadá...), temos revelado uma capacidade de auto-renovação, que nos tem permitido manter uma regular capacidade competitiva, mesmo quando esta é ao mais alto nível Europeu e Mundial. Mas, estamos conscientes que se toma essencial ter um maior e mais fundamentado apoio das instituições que superintendem a política desportiva nacional, no que se refere ao alto rendimento desportivo, e à valorização da identificação e desenvolvimento dos talentos desportivos, de modo a poder-se constituir uma base mais vasta destes talentos. Isto sobretudo em modalidades que exigem um genotipo de altura elevada, como é o nosso caso, e em que os dados estatísticos nos referem que na população em geral existem 13,5 % de pessoas altas e 2% de pessoas muito altas.

No Voleibol, sem considerar a evolução das selecções jovens, há mais de dezena e meia anos de trabalho contínuo que construímos as fundações do e para o alto rendimento desportivo. Têm sido anos de muito trabalho, empenho, esforço, criatividade e inovação na angariação de recursos – humanos, financeiros e tecnológicos, e eficácia e eficiência na sua utilização. Por tudo isto é hoje uma constatação que o voleibol está a colher os frutos do trabalho e investimentos, que tem feito a longo prazo.

Ao longo de todo o trabalho desenvolvido, o historial competitivo da nossa modalidade tem sido positivo, como o demonstram os resultados recentes. Em 2005, Portugal participou na Fase Final do Campeonato da Europa, organizado conjuntamente pela Itália e Sérvia e Montenegro. Portugal jogou em Itália, em Roma, num grupo em que além da selecção italiana, participavam a Croácia, a Rússia, a Polónia e a Ucrânia. Sendo à partida as selecções da Rússia e da Itália as favoritas para se apurarem para a final four, Portugal teve um bom comportamento, finalizando na 10ª posição, esta sua participação, sendo que a finalíssima deste Europeu foi disputada entre a Itália e a Rússia, equipas da nossa Poule, com a Itália a sagrar-se Campeã Europeia.

Na Liga Mundial, Portugal obteve também em 2005, a sua melhor classificação de sempre – 5º lugar a nível mundial, após um excelente 2º lugar na sua Poule – Brasil (Campeão Mundial e Olímpico), Japão e Venezuela, e uma sensacional vitória por 3-0, sobre o Brasil à data imbatível e que teve um grande impacto na comunicação social.

A nossa ascensão no alto rendimento desportivo foi feita a pulso, com iniciativa, arrojo e criatividade. Passou pela integração da nossa Selecção Sénior Masculina na Divisão A da Confederação Europeia de Voleibol, e a sua evolução na classificação até um 8º lugar no fortíssimo Ranking Europeu.

A finalizar um ciclo Olímpico, 2004 foi um momento de grande afirmação e competitividade, pois qualificamo-nos para a fase final do Campeonato da Europa de 2005. Desde 1956 que a Selecção Nacional não estava presente numa fase final do Campeonato Europeu. Foi um grande sucesso, fruto duma planificação e preparação cuidada, ultrapassando outros candidatos, com mais experiência.

A qualificação para o Torneio Olímpico de Voleibol dos Jogos Olímpicos de Atenas foi um dos grandes objectivos do quadriénio, e uma aposta do Voleibol Nacional. Os adversários eram conhecidos: Polónia, Venezuela e Kasaquistão. Todos estavam conscientes do que estava em causa e nele puseram todo o seu empenho e capacidade competitiva. Todos deram o seu melhor, mas o objectivo Olímpico não foi alcançado (derrota por 3-2 com Polónia).

Tendo em conta os esforços e todo o empenho da estrutura federativa, estes resultados da selecção nacional demonstram que os investimentos realizados foram produtivamente aplicados, com critérios de rentabilidade e sucesso.

Ainda em 2005, deu-se início a um novo ciclo Olímpico – Pequim 2008, e pleno de desafios para a Selecção Nacional, – fase final do Campeonato da Europa de 2005 e fase de qualificação para o Campeonato do Mundo de 2006 – Japão.

Neste ano, nas Poules de qualificação para o Campeonato do Mundo de 2006, Portugal organizou uma 2ª. fase em Vila do Conde a qual venceu, e qualificou-se para a 3ª Poule que se realizou na Grécia, com a participação das Selecções da Sérvia-Montenegro (campeã olímpica em 2000, campeã europeia em 2001), Grécia (9ª do ranking mundial) e Turquia. Tendo sido o 3º classificado (após derrota por 3-2 com a Grécia) Portugal foi disputar o último lugar disponível da classificação Europeia. Esta Poule final seria realizada em Varna na Bulgária, com a participação do País organizador, Holanda, Ucrânia e Portugal, apurando apenas o primeiro classificado. Portugal iniciou forte, vencendo a Holanda (campeã olímpica 1996) e a Ucrânia 3-1, mas perdendo na finalíssima com a Bulgária.

Em 2006, tínhamos como objectivo prioritário a qualificação para a fase final do Campeonato da Europa de 2007, a realizar na Rússia. Sob a liderança de um novo treinador – Francisco Santos, ex-membro da equipa técnica da Selecção Brasileira (Campeã Olímpica e Mundial), os trabalhos começaram em Abril, com novos processos de trabalho e de sistemas de jogo. O pouco tempo de trabalho com a equipa completa (3 semanas), devido quer a compromissos dos jogadores com os clubes a nível nacional – play-off final do nosso campeonato, quer dos campeonatos europeus em que jogam alguns dos nossos jogadores, bem como lesões iniciais e em momentos decisivos – caso do distribuidor Nuno Pinheiro, levaram a que apesar do bom trabalho desenvolvido, os resultados não tivessem correspondido.

Assim, na fase de qualificação para o Europeu de 2007, Portugal defrontou em duas poules a Bélgica, Bielorrússia e Azerbaijão. Em Paredes, na 1ª. poule Portugal terminou em 1º. lugar após vitórias sobre a Bielorrússia e Azerbaijão e derrota com a Bélgica. Na 2ª. Poule na Bielorrússia, sem o seu distribuidor principal, Portugal perdeu a qualificação no jogo final com a selecção local (3-2).

Após a disputa desta fase de qualificação europeia, a Selecção, no regresso, continuou o seu estágio permanente e participou no IV Memorial Huberta Jerzego Wagnera, na Polónia visando a participação na Liga Mundial 2006, a decorrer entre os dias 14 de Julho e 27 de Agosto.

A participação na Poule B juntamente com as selecções do Brasil – campeão mundial em 2002, vencedor da Taça do Mundo em 2003, campeão olímpico em 2004 e vencedor das últimas 3 edições da Liga Mundial; Argentina – 6.ª classificada no ranking mundial e 5ª classificada no último Campeonato do Mundo e Finlândia, anunciava um dos grupos mais fortes dos últimos anos.

Os dois primeiros jogos, disputados ainda com a ausência do distribuidor Nuno Pinheiro, mas com uma selecção de nível semelhante - Finlândia, seriam fundamentais. Se na 1ª. Jornada foi notória a falta dum estratega de jogo, na 2ª. e 3ª., com 4 jogos a 3-2, foi relevante uma falta de consistência e de adaptação, sobretudo nos momentos decisivos, aos novos sistemas e modelos de jogo, ainda em fase de implementação. Nas restantes jornadas, os jogos com o Brasil e Argentina, deixaram ver uma selecção em evolução e adaptação a modelos de jogo muito evoluídos, embora não permitindo a consecução de resultados assinaláveis.

Terminada a Liga Mundial, procedeu-se a uma nova estruturação da Selecção. Desta forma, facultamos descanso a um grupo de atletas mais experiente e que foi submetido a uma maior carga nestes últimos 4 anos e orientamos os trabalhos para um grupo de atletas jovens que já integravam a Selecção, com vista ao seu desenvolvimento.

Assim e não perdendo de vista o objectivo fundamental da Qualificação Olímpica 2008, a Selecção, após um período de férias, continuou a sua preparação tendo no horizonte a participação nos 1º Jogos da Lusofonia, realizados em Macau de 5 a 15 de Outubro, na qual participamos e vencemos.

Tendo em conta que o objectivo prioritário da Selecção Nacional é a qualificação para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008, este foi mais um patamar do qual podemos reter uma aprendizagem essencial para uma evolução madura e sólida da nossa Selecção.

A Selecção de Seniores femininos disputou a Poule D de Qualificação para o Campeonato da Europa de 2007, constituída pela selecções da Bulgária, Israel, Eslováquia e Portugal. As duas Poules realizaram-se respectivamente na Bulgária e na Hungria, em Maio e Junho. A Bulgária foi a vencedora, tendo-se a Eslováquia qualificado para disputar a fase seguinte da qualificação. Portugal venceu Israel.

Em Janeiro a Selecção disputou e venceu no Luxemburgo o Torneio Internacional "Novotel", em que participaram a equipa da casa a Inglaterra, Letónia e Portugal.

O trabalho desenvolvido na Detecção, Selecção e Formação de Talentos, realizados nos – Centros de Formação e Selecções de Cadetes e Juniores – tem sido a base onde está a ser feita a renovação da Selecção Nacional Feminina. Com a integração das jovens oriundas desse trabalho de formação, além de um maior investimento na preparação da equipa, espera-se que a médio prazo, a equipa feminina consiga também ela a qualificação para as fases finais das principais provas internacionais.

As Selecções de Cadetes Femininos e Masculinos, deram início a um novo ciclo de trabalho durante este ano, em regime de trabalho permanente e estágios durante as férias escolares, alternados com o regime de semi-concentração, com treinos diários, num local que possibilite à maioria dos atletas viverem em suas casas e darem algum contributo desportivo aos seus clubes. Aos que são de zonas distantes, é-lhes concedida a possibilidade de serem alojados em local com características e enquadramento sócio-afectivo e educativo adequados. É assim que estas selecções prepararam em 2006, a participação no Campeonato Europeu de 2007, bem como um ciclo de trabalho que se estenderá até 2009.

A Selecção de Juniores Masculina, dando continuidade ao trabalho desenvolvido em 2006, participou no III Torneio Internacional "Gaia Voleibol" defrontando as Selecções de Marrocos, Croácia e Portugal B, tendo sido a vencedora. Em Maio, em Tallin na Estónia, Portugal participou na poule C de qualificação para o Campeonato da Europa de 2006, defrontando as selecções da Hungria, Bélgica, Roménia, Bulgária e Estónia. Qualificaram-se as selecções da Bulgária e Bélgica, tendo Portugal vencido a Roménia por 3-2. No sector feminino Portugal participou em Ancara, na Turquia, na Poule C da fase de qualificação, com a participação das selecções da Bélgica, Eslováquia, Noruega, Roménia e Turquia. A Turquia venceu todos os adversários por 3-0, qualificando-se juntamente com a Bélgica. Portugal venceu as selecções da Roménia (3-2) e da Noruega (3-0), classificando-se na quarta posição.

Estas selecções trabalharam em regime de estágios durante as férias escolares, alternados com o regime de semi-concentração, com treinos diários, no período mais próximo da competição, num local que possibilitou à maioria dos atletas viverem em suas casas. Aos que são de zonas distantes, foi-lhes concedida a possibilidade de serem alojados em local com características e enquadramento adequados. Os objectivos destas selecções foram a participação na fase de qualificação europeia do Campeonato da Europa, de 2006, e o desenvolvimento dos seus melhores talentos, de modo a integrar o grupo dos melhores nas selecções seniores.

O trabalho desenvolvido nas Selecções de Cadetes e Juniores, são reveladores dos processos de captação, selecção e preparação que temos adoptado nos últimos anos, com resultados visíveis ao nível dos índices atléticos e técnicos. Os dados das nossas selecções, principalmente as masculinas, mas com forte aproximação das femininas, apresentam hoje valores médios nos indicadores usados na modalidade: altura, capacidade de salto no bloco e ataque, bem como na eficácia técnico-táctica, que já próximos dos níveis das selecções do top europeu.

A nível Regional, sob a coordenação directa da FPV., e com uma preocupação formativa e educativa, continuam a funcionar os Centros Regionais de Formação, que trabalham em regime de treino semanal, complementando a formação feita nos clubes, e constituindo-se como os embriões das futuras Selecções Nacionais de Cadetes.

A nível nacional é intenção do Gabinete Técnico da Federação, colocar em pratica um programa de detecção e selecção de talentos, numa forma simples e dirigida aos escalões de formação dos clubes, ao Gira-Volei, ao Desporto Escolar, bem como aberto a referências fornecidas por treinadores ou professores de Educação Física, que na sua actividade detectem jovens de ambos os géneros, que pela sua estatura bastante acima da média, possam ser objecto de uma pré-selecção e observação pelos treinadores das selecções nacionais de cadetes e não só.

Sabemos por experiência própria e percurso feito, que não é tarefa fácil a constituição e preparação de selecções para atingirem a qualificação para as grandes provas internacionais. No Continente Europeu, o número de candidatos às competições de Alto Nível é bastante mais amplo, tomando o crivo de selecção bastante mais exigente e difícil.

Em relação às restantes Confederações Continentais – Ásia, Norceca, América do Sul, África – o panorama europeu, com um conjunto de Países com tradições desportivas e integradas no Alto Nível de Rendimento, é bastante mais restrito e limitado, redobrando o trabalho e recursos necessários à evolução competitiva e permanência no alto nível.

Assim 2007 será, de novo um ano importante para o Voleibol Nacional, tendo em conta os objectivos que queremos atingir e as competições em que vamos participar, e também, nomeadamente, na preparação a médio prazo para a qualificação

Olimpica a realizar em 2008. Neste sentido, os objectivos fundamentais que definimos para a Selecção Absoluta Masculina, são:

- Qualificação para a Fase Final da Liga Europeia de Selecções 2007;
- Organização e participação na Fase Final da Liga Europeia de 2007, tendo como adversários algumas das melhores selecções europeias;
- Organização do Torneio Internacional Comemorativo dos 60 anos da Federação, com convites endereçados a algumas das melhores selecções europeias e mundiais;
- Organização de estágios de preparação com algumas das melhores selecções europeias e mundiais, classificadas nos 10 primeiros lugares do ranking mundial (preparação qualificação olímpica 2008);
- Criação de uma Selecção B, de modo a constituir um reservatório de talentos em fase de desenvolvimento e em estrita articulação de trabalhos e processos técnico-tácticos, com a Selecção A.

Para concretizar estes objectivos, atendendo ao valor das selecções do Continente Europeu, e ao regresso ao alto nível das selecções de Leste – Bulgária, Republica Checa, Polónia, Eslováquia, será fundamental:

- Melhorar quantitativamente o trabalho a desenvolver:
 - no número de atletas (criação da Selecção B), treinadores e staff envolvidos;
 - no volume de preparação e treino;
 - no material e equipamento disponíveis (com realce no sector tecnológico e informático de estatística, vídeo, observação e análise de jogo);
 - na presença em competições internacionais e estágios de preparação.
- Melhorar qualitativamente a preparação:
 - nos recursos materiais (instalações e T.I.C.) e humanos disponíveis;
 - na logística de apoio a estágios, deslocações, treinos e competições;
 - nos meios financeiros que a suportam.

VOLEIBOL DE PRAIA

Após a participação da dupla de Volei de Praia – Maia / Brenha, em três Jogos Olímpicos (1996, 2000 2004), em que alcançaram classificações tão significativa como dois 4^{os}. lugares e um 9^o. nas classificações finais, a modalidade está numa fase de reestruturação e de novo dinamismo.

Em 2006 as duas duplas nacionais Maia / Brenha e Pedrosa / Rosas, após algumas dificuldades iniciais, lograram entrar para o quadro competitivo principal das principais provas do World Tour da FIVB., reforçando a sua presença no projecto olímpico e no Voleibol de Praia a nível mundial.

Assim, em 2007 vamos continuar a aposta na dupla nacional, em relação ao Projecto Olímpico 2008, que tem atrás de si um historial de resultados significativos, em que para além dos Jogos Olímpicos foram 4^{os}. no Mundial de 2003, bem como o apoio e trabalho com as duplas mais jovens e salientes do Circuito Nacional, de modo a que consoante os resultados obtidos na sua participação em provas internacionais, estes possam ser apoiados e mesmo integrados no apoio do projecto Olímpico.

A necessidade de apostar na detecção e formação de talentos desportivos para o Voleibol de Praia, é e continua a ser uma das prioridades do nosso plano de desenvolvimento da modalidade e de percurso para o alto nível.

Assim, em 2007 dar-se-á continuidade ao projecto de trabalho já implementado em 2005/06, para a detecção e formação dos jovens talentos masculinos e femininos do Voleibol de Praia, bem como de apoio ao desenvolvimento dos jovens valores já existentes, prevendo uma maior participação competitiva nacional e internacional dos mesmos.

Este plano originou a:

- Criação a nível regional dos "Centros de Detecção e Formação";
- Supervisão e coordenação nacional técnica e administrativa constante;
- Formação do "Grupo para o Alto Rendimento", englobando os escalões de sub – 17, 18/19, 21 e 23 anos, a nível masculino e feminino;
- Organização de estágios nacionais com atletas seleccionados nos Centros Regionais;

- Aposta a longo prazo nos sub -17, a médio prazo nos 18/19, com participação nas competições internacionais de sub-18 e sub-21, nos sub-21 e 23, aqueles que já constituem aposta da FPV e outros que se revelem – no Circuito Nacional, com condições e potencial para participarem no Volei de Praia internacional;

e irá continuar a ser aplicado e reforçado em 2007, numa via contínua de detecção, selecção e formação dos novos talentos, sem descurar todos os que já entraram no processo.

Assim, o Plano para 2007 da Federação Portuguesa de Voleibol prevê ao nível da participação internacional no Voleibol de Praia:

- Continuação do enquadramento, no âmbito do "Projecto Olímpico e Alta Competição", da dupla olímpica, Miguel Maia / João Brenha, e procura do mesmo para a dupla Pedrosa / Rosas;
- Apoio à participação internacional em provas do Circuito Mundial e Campeonato Europeu das equipas jovens com mais potencial, reveladas (via classificação e potencialidades técnicas e antropométricas) no Circuito Nacional Masculino.
- Apoio à participação internacional em provas para jovens (sub-18, sub-19, etc.) após detecção, selecção e preparação dos mesmos, e que revelem potencialidades e ambição no Voleibol de Praia.

Ao Nível Nacional, consolidado que está o Circuito Nacional Masculino com provas que percorrem o país de Norte a Sul, durante todo o Verão, os objectivos centrar-se-ão:

- na melhoria das condições do Circuito;
- no reforço da aposta no sector feminino;
- na diversificação de oferta para jovens (competições diversas, estágios)

No respeitante às equipas seniores, é intenção da FPV patrocinar a presença no Circuito Europeu e em algumas provas do Circuito Mundial a duplas com potencial e que se destaquem no plano nacional. As condições e circunstâncias desse apoio serão regulamentadas posteriormente, mas sempre sujeitas a avaliação de prestação e do potencial da dupla no contexto competitivo em causa.

O processo de detecção e selecção dos futuros representantes internacionais de Portugal no mais alto nível do Voleibol de Praia passará pela participação de equipas em provas actualmente organizadas pela CEV (no âmbito europeu) e FIVB, destinadas a jovens sub 18, 19, 20 e 21 anos. Nestas, os objectivos competitivos serão traçados caso a caso, dependendo do trabalho realizado, escalão e contexto competitivo.

Porto, Outubro 2006

II – LISTA NOMINATIVA DE ATLETAS

ATLETAS DE CATEGORIA – NÍVEL A

SENIORES MASCULINOS

- 1 Hugo Fernando Lucas Gaspar
- 2 João Miguel Sequeira José
- 3 João Carlos Beja Calado Malveiro
- 4 Nuno Miguel Araújo Pinheiro
- 5 André Reis Lopes
- 6 Manuel Fernando Paiva Silva
- 7 Eurico Manuel Correia Peixoto
- 8 Carlos Miguel de Jesus Teixeira
- 9 Hugo Miguel de Sousa Ribeiro
- 10 Flávio Rodolfo Gonçalves Cruz
- 11 Valdir Sousa Sequeira
- 12 Edén Luri de Sousa Sequeira
- 13 Pedro Jorge Pereira de Sousa
- 14 António Miguel Carvalho Costa
- 15 Rui António Botas Santos
- 16 Alexandre Rui de Melo e Castro
- 17 João Nuno Gaioso Vaz Fidalgo
- 18 Marco Paulo Freitas Ruel
- 19 Frederico Abrantes Siqueira

SENIORES FEMININAS

- 1 Ana Margarida Amaral Paulo
- 2 Ana Sofia Henriques André
- 3 Angela Marisa Araújo da Silva
- 4 Maria Francisca Borja Serafim Silva Esteves
- 5 Rosa Patrícia Nova Lima
- 6 Vanessa Iolanda Rodrigues
- 7 Telma Ferreira Nunes
- 8 Leticia Isabel Lima Cruz
- 9 Luisa Raquel Marques da Silva Rocha
- 10 Joana Isabel Valentim Ferreira
- 11 Maria de Fátima Aveiro Victor
- 12 Dulce Maria dos Santos Machado
- 13 Ana Mónica Maravalhas Maia
- 14 Catarina Alexandra da Silva Costa
- 15 Juliana Isabel Correia Antunes

VOLEIBOL DE PRAIA

- 1 Luís Miguel Barbosa Maia
- 2 João Carlos Brenha Alves Pereira
- 3 José Filipe Moreira Pedrosa Simões
- 4 Pedro Nuno Pinto Rosas
- 5 Filipe Miguel Ferreira Catarino
- 6 Miguel Ângelo Correia Coelho
- 7 Ricardo Manuel Pinto da Rocha
- 8 Januário Alvar Ramos Figueiredo Silva
- 9 Juliana Isabel Correia Antunes
- 10 Sandra Maria Lopes de Almeida e Castro

ATLETAS DE CATEGORIA – NÍVEL C

JUNIORES MASCULINOS

- 1 Carlos Henrique Morais Fidalgo
- 2 Felipe Marques Vicianna Cruz
- 3 Fernando Miguel Abreu Ribeiro
- 4 Filipe Alves Romeu Puga
- 5 Ivo Rodrigues Aniceto
- 6 João de Brito Nunes Caldeira Vicente
- 7 Leandro Oliveira Lopes
- 8 Marco Evan Baptista Ferreira
- 9 Nuno Eduardo Moreira Soares

JUNIORES FEMININOS

- 1 Ana Margarida Brandão Mesquita
- 2 Ana Raquel Guerra Roque
- 3 Carolina Alves de Sá Oliveira
- 4 Fabiola Catarina Fernandes Gomes
- 5 Inês Domingues Neto
- 6 Joana Patrícia Rodrigues Félix
- 7 Mafalda Maria Pereira de Sousa
- 8 Maria Alexandra Ferreira da Cunha Rodrigues
- 9 Maria João Teixeira Silva
- 10 Marina Oliveira Ferreira Eichmann
- 11 Marta Maria Borja Serafim Silva Esteves
- 12 Sara Cristina Camacho Sousa
- 13 Sara Filipa Domingues Bernardo
- 14 Viviane Oliveira Isidoro
- 15 Tânia Vanessa Sá Ferreira Oliveira
- 16 Gabriela Mónica Sousa Pacheco Bi Madeira
- 17 Catarina Sofia Moreira Menezes Ferraz Liz
- 18 Filipa Alexandra Barbosa Marques

CADETES MASCULINOS

- 1 Carlos Eduardo Ramos Pinto Coelho
- 2 Carlos Miguel Santos Libório
- 3 David João Silva Aparício
- 4 Filipe Fontes Pinto
- 5 Francisco Fabião Tavares da Rocha
- 6 Frederico Aguiar Botelho Reis Lages
- 7 João Miguel Fernandes Rodrigues Rego
- 8 Luís Alves Romeu Puga
- 9 Luís Carlos de Albuquerque Rodrigues
- 10 Luís Miguel Seixas Meireles Carvalho
- 11 Marcel Keller Gil
- 12 Nuno Gago da Câmara Dias Pereira
- 13 Ricardo Alvar Ramos Figueiredo e Silva
- 14 Ruben Henrique Massano Garcia
- 15 Rui Machado Monteiro Moreira
- 16 Tiago Jorge Garcia Faustino Soares Henriques
- 17 Vasco Miguel Moreira de Sousa

CADETES FEMININOS

- 1 Amanda Alves Rocha
- 2 Ana Filipa Rodrigues Félix
- 3 Ana Luísa Loureiro Paiva
- 4 Ana Sofia Novo do Couto
- 5 Carina Liliana Pereira Guedez
- 6 Cláudia Santos Melo
- 7 Jéssica Adriana Duncalf
- 8 Joana da Cunha Silva
- 9 Joana Filipa Vale Neto
- 10 Joana Raquel Martins Resende
- 11 Mafalda Campos Miranda Matos Silva
- 12 Maria de Brito Nunes Caldeira Vicente
- 13 Maria Miguel Garcia dos Santos
- 14 Mariana João Tiago Meireles Pereira
- 15 Marta Catarina da Silva Oliveira
- 16 Marta Sofia Gonçalves Mesquita
- 17 Mónica Neto Quintas
- 18 Sílvia Oliveira Lopes
- 19 Sofia Isabel Castanheira Guemer

III – CRITÉRIOS TÉCNICOS DA MODALIDADE

Introdução

Não sendo o processo de Alta Competição um processo novo na modalidade, os critérios que iremos adiante anunciar são, na sua essência e filosofia, um refinamento dos conteúdos nos anteriores regulamentos desta Federação.

Entendemos que, para ser atleta em regime de alta competição, não basta pontualmente integrar uma selecção nacional participando numa prova internacional. Consideramos antes que, ser atleta neste regime, é estar em permanente superação, *“é ser hoje melhor que ontem, e ser amanhã melhor que hoje”*.

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.

Não basta ter sido escolhido em função de qualidades inicialmente verificadas e que perspectivam prestações de alto nível. É necessário que o atleta evolua, pois caso isso não aconteça, o atleta será excluído do processo.

É obvio que nos estamos a referir essencialmente aos atletas 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 os praticantes 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 Voleibol Nacional no contexto Mundial e Europeu, bem como compreender a organização do processo de qualificação para as grandes competições mundiais.

Assim a F.I.V.B., é constituída por 219 Federações Nacionais inscritas, divididas por 5 Continentes.

A qualificação para os Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos é disputada por Continentes. Ao nível dos Jogos Olímpicos, além dos Torneios por Continente, existe a Taça do Mundo (World Cup), onde se qualificam os 3 primeiros, além dos 3 Torneios de Qualificação Final a nível mundial, nas quais se apura apenas o 1º classificado.

Ao nível da Confederação Europeia de Voleibol, existem 54 Federações, sendo este o Continente mais forte a nível do ranking mundial. Tendo em conta o último ranking, são os seguintes os Países Europeus, classificados nos primeiros lugares: Itália (2º), Sérvia e Montenegro (3º), Rússia (4º), França (6º), Polónia (8º), Grécia (9º).

Ainda em relação ao Campeonato Europeu, este é constituído por 2 Divisões. Portugal encontra-se a disputar a 1 Divisão, formada actualmente por 31 equipas, estando ranqueado em 10º lugar.

Atendendo ao elevado nível das Selecções participantes no Continente Europeu, classificadas nos primeiros lugares nos últimos Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos, consideramos que a qualificação por este Continente é a que maior grau de dificuldade apresenta, como tal devendo ser esta mais valorizada que a dos outros Continentes.

É com base neste entendimento que estabelecemos os critérios a seguir definidos, cientes da contextualização a que os mesmos deverão obedecer.

1. CATEGORIA DOS PRATICANTES:

- Nível A
- Nível B
- Nível C

1.1- Percurso de Alta Competição

Nível C

Serão nele integrados todos os atletas que:

- Integrem Centros de Formação de Praticantes
- Integrem Selecções Nacionais de Cadetes (Mascullinos e Femininos) com participação em todos os treinos e estágios e que tenham participado em competições internacionais, de reconhecido prestígio, em representação daquelas
- Tenham obtido resultados desportivos indicativos de probabilidade de sucesso no plano internacional
- Se encontrem sujeitos a um programa de preparação compatível com as exigências do treino de alta competição

Nível B

Serão assim classificados os atletas que integram as Selecções Nacionais de Juniores (Mascullinos e Femininos) que participem nas fases finais do:

- Campeonato Europeu
- Campeonato Mundial

1.2 – Estatuto de Alta Competição

Nível A

Serão integrados neste nível os atletas Seniores que:

- Integrem as Selecções Nacionais que participem na I Divisão Europeia (Campeonato Europeu)
- Integrem as Selecções Nacionais, que participem nas Fases Finais:
 - Jogos Olímpicos
 - Campeonatos do Mundo
- Integrem equipas de Clubes, que nas Competições Europeias – Taça C.E.V., Taça Top Teams Cup, Liga dos Campeões Europeus – atinjam no mínimo os ¼ de final
- Participem nas fases finais dos Campeonatos da Europa de Voleibol de Praia e se classifiquem no 1/3 da tabela classificativa.
- Participem nas etapas Mundiais de Voleibol de Praia (Campeonato do Mundo) e que obtenham resultados que lhes permitam uma classificação até ao 28º lugar no ranking mundial.
- Obtenham, na variante de Voleibol de Praia, apuramento para os Jogos Olímpicos.

2. DEVERES DO PRATICANTE

Para manter o estatuto de alta competição, assim como para manter a qualificação de praticantes no percurso de alta competição, os praticantes deverão satisfazer, para além do descrito no ponto 1, as demais condições:

- a) Seguir com rigor o programa de treino e competição estabelecido;
- b) Não tomar deliberadamente atitudes que envolvam riscos significativos para a sua capacidade ou que limitem a sua actuação;
- c) Participar em todos os estágios e competições para que forem expressamente convocados;

- d) Notificar por escrito a Federação de qualquer lesão ou outro motivo legítimo que os impeça de participar em qualquer evento/actividade e garantir que, no caso de lesão, seja apresentado à Federação, atestado médico, explicando a natureza específica da lesão;
- e) Usar uniforme da Federação e outra roupa oficial quando em viagem ou tomando parte na equipa nacional e assumir um comportamento adequado à sua condição de praticantes de alta competição ou inseridos naquele percurso;
- f) Não usar substâncias proibidas pela Federação Internacional e submeter-se ao controlo anti-doping nas competições e noutros momentos julgados convenientes, pela Federação ou outra autoridade.
- g) Absterem-se de tomar bebidas alcoólicas ou fumar quando em grupo ou usando equipamento oficial em público;
- h) Participar em actividades promocionais, a pedido do Governo ou da Federação;
- i) Não participar, sem autorização, em competições não incluídas no planeamento estabelecido;
- j) Comparecer aos testes de avaliação, exames médicos e tratamentos para que forem expressamente convocados;
- k) Empenharem-se, até ao limite das suas capacidades, pela obtenção dos melhores resultados, tendo em vista a dignificação e prestígio da selecção nacional e do país.

1. DIREITOS DOS PRATICANTES

Considerando que o desporto de alta competição envolve para os praticantes um treino intenso, exigindo especial motivação, rigor e espírito de sacrifício, salvaguardando a formação integral do praticante, deverão ser concedidas àqueles, todas as medidas de protecção e apoios previstos em legislação sobre a matéria.

2. NÃO COMPARÊNCIA EM EVENTO/ACTIVIDADE DA SELECÇÃO

Qualquer recusa à participação, em treinos, estágios ou competição, sem prévia justificação, implica imediata exclusão da selecção e perda do estatuto de alta competição ou qualificação de praticante no percurso de alta competição, conforme a categoria que integre, sem prejuízo do disposto em qualquer Regulamento Federativo sobre a matéria.

3. DISPENSA DOS TRABALHOS DA SELECÇÃO

O praticante dispensado dos trabalhos das selecções, deixa de estar integrado no percurso ou perde o estatuto de alta competição:

- No final da época em curso, se praticante de nível B e C;
- No final da seguinte, se praticante de nível A.

4. SITUAÇÕES DE EXCEPÇÃO

Situações omissas ou excepcionais, que possam ter a ver com lesões ou outras, que obrigam ao afastamento temporário ou definitivo, serão analisadas, caso a caso, por uma comissão que integra o director responsável pelas selecções, o director técnico nacional e o seleccionador nacional, cujo parecer será apresentado à Direcção para homologação.

5. AVALIAÇÃO DA EVOLUÇÃO DO PRATICANTE

O trabalho a efectuar pelos praticantes com estatuto ou integrados no percurso de alta competição será sempre controlado através de:

- Mapas de presença;
- Controlo físico e fisiológico, através de testes elaborados para o efeito em colaboração com o Centro de Medicina Desportiva do Porto.
- Avaliação e controlo do treino, com a realização de testes laboratoriais em Instituições do Ensino Superior especializadas na área.
- Controlo técnico-táctico pela aplicação de exercícios competitivos elaborados para o efeito e jogos de aferição;
- Aferição do empenho e interesse demonstrados na participação dos trabalhos.

6. INGRESSO NO ENSINO SUPERIOR ATRAVÉS DAS MEDIDAS DE APOIO PREVISTAS NO DECRETO-LEI Nº 125/95 DE 31 DE MAIO

Todo o praticante que ingressar no Ensino Superior ao abrigo do Decreto-Lei n.º 257/90 de 07 de Agosto e que usufruir das medidas de apoio previstas no Decreto-Lei nº 125/95 de 31 de Maio, deverá obrigatoriamente continuar a estar disponível para participar nos trabalhos das Selecções Nacionais, durante um período mínimo de 3 anos, sob pena de:

- Ihe ser aplicada uma multa no valor de Eur: 1.500,00 (Mil e quinhentos euros)
e/ou
- Ihe será vedada a inscrição na F.P.V. durante um período de 5 anos.

7. INCUMPRIMENTO

O não cumprimento deste regulamento implica a exclusão do praticante incumpridor da respectiva Selecção Nacional, com a perda de todas as regalias, sem prejuízo do disposto em qualquer Regulamento Federativo sobre a matéria.

A exclusão de um praticante será sempre analisada por uma comissão que integra o director responsável pelas selecções, o director técnico nacional e o seleccionador nacional, cujo parecer será apresentado à Direcção para homologação.

CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

1. Introdução

A selecção de talentos desportivos, é actualmente uma actividade extremamente organizada a nível nacional, nos Países mais avançados, e levada à prática por instituições desportivas devidamente estruturadas – Institutos do Desporto e Departamento de Ciências do Desporto, e apoiadas em Programas de Governo que visam a obtenção de resultados a longo prazo no alto rendimento desportivo, e do concomitante sucesso .

Um dos exemplos mais flagrantes citados, tem sido o caso Australiano, na preparação para os Jogos Olímpicos de Sydney em 2004.

Na alta competição desportiva, o talento não é de geração espontânea, implicando antes todo um trabalho de detecção e selecção do mesmo, de desenvolvimento das suas potencialidades genéticas e físicas, através de formas correctas e adaptadas de estimulação, a que o potencial talento é sujeito, sobretudo nas fases iniciais de formação.

Assim, o talento desportivo, é um indivíduo com capacidades acima da média, com níveis físicos e mentais elevados, com boa capacidade de aprendizagem e elevada perseverança nos seus esforços. Denotam uma assimilação mais rápida, uma reacção ao estímulo mais pronta e eficaz que a média, quer em treino, quer em competição. A nível psíquico e comportamental, assumem e chamam a si a explicação para o sucesso ou fracasso.

No Voleibol, o seu genotipo assenta em jovens de elevada estatura, de morfotipo longilíneo, com grande amplitude articular e elevado comprimento segmentar, ao nível das extremidades, além dum acentuado perímetro palmar e grande capacidade de salto e potência muscular explosiva.

Na sua caracterização, o Voleibol define-se por esforços de carácter maximal e sub-maximal, variáveis em intensidade e duração, com interrupções de carácter variável, mas contínuas.

É considerado um desporto misto (aeróbico / anaeróbico), embora predominantemente anaeróbico aláctico, e caracterizado pelas seguintes capacidades físicas e psíquicas:

- Velocidade de reacção, de execução e de deslocamento;
- Potência muscular ao nível dos membros superiores e inferiores;
- Capacidade de salto (força explosiva e rápida), do trem inferior;
- Resistência em regime de velocidade;
- Capacidades psíquicas e volitivas.

No que se refere às qualidades volitivas, estas pressupõem jogadores com elevado espírito competitivo, combatividade, capacidade de esforço, sacrifício e perseverança nos seus objectivos de aperfeiçoamento, e procura da excelência, de modo a serem capazes de suportarem as elevadas cargas de treino e jogo. No mesmo sentido se exige um elevado espírito de grupo, visando a sua integração e participação no colectivo. Do ponto de vista psíquico, as capacidades de análise, decisão e raciocínio táctico, são elementos preponderantes.

2. CRITÉRIOS

A Selecção baseia-se em primeiro lugar, no conhecimento aprofundado do modelo de rendimento superior em termos biofisiológicos, técnico e psicológico do Voleibol.

- a) O primeiro critério de selecção, são as disposições genéticas das peculiaridades anatomofisiológicas do jovem desportista.

- b) O segundo critério é a aptidão para o desporto em geral: isto é, um conjunto específico de qualidades e capacidades próprias ao nível da personalidade, pois delas depende o sucesso desportivo.
- c) O terceiro critério é a capacidade para a actividade específica (Voleibol). Este critério contém vários tipos de operações de jogo, ou seja, skills motores e técnico/tácticos.

Além das endurance aeróbica e anaeróbica (a desenvolver), temos de ter também em conta o nível de coordenação motora, a flexibilidade e a velocidade de movimentos.

Muito importante para o sucesso nos desportos colectivos, nomeadamente no Voleibol, são os factores psico-funcionais ou pressuposições do jogador.

2.1 CRITÉRIO DE ESCOLHA DA SELECÇÃO NACIONAL

Todos os critérios por nós utilizados serão o mais possível objectivos, para que a escolha seja a mais justa, e onde possíveis erros de observação não interfiram.

Os critérios são os seguintes:

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- Peso
- Altura
- Perímetros – braço tenso / crural / geminal
- Diâmetros – biacromial / bicristal / bicondilo humeral / palmar / transverso / palmar longitudinal
- Comprimento do membro superior.

SAÚDE DO ATLETA

- Exame Médico

CAPACIDADE FÍSICA

- Testes físicos – força superior / força intermédia / força inferior (Ergo Jump) resistência / velocidade / índice de forma física geral / flexibilidade

CAPACIDADE TÉCNICO / TÁCTICA

- Observação registada em treinos e jogos

CAPACIDADES PSÍQUICAS E VOLÍTIAS

- Testes
- Observações registada em treinos e jogos

ADAPTAÇÃO FISIOLÓGICA EM TREINO E COMPETIÇÃO

- Observação registada em treinos e jogos

CAPACIDADE DE COMBATER O STRESS

- Observação feita em Estágio

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao nível do alto rendimento desportivo, e excepto casos excepcionais, sabemos que não é possível a um jovem com um baixo nível inicial, quer de expressão das suas capacidades físicas e psíquicas, quer de estatura, alcançar resultados acima da média. No entanto, e por outro lado, a revelação inicial de grandes potencialidade motoras e psíquicas, bem como uma estatura bem acima da média, não é uma garantia absoluta de obtenção dos resultados esperados. Neste sentido, os aspectos psíquicos e comportamentais, em igualdade de circunstâncias, parecem ser os mais determinantes.

Há pois que salvaguardar, que, apesar dos métodos de selecção poderem ser os mais cuidados e articulados, estão sujeitos a uma alta margem de erro.

Daí a necessidade de ser feita periodicamente, uma avaliação não só do ritmo de desenvolvimento dos resultados desportivos, mas em especial do ritmo de desenvolvimento, no tempo, das diferentes capacidades dominantes no Voleibol.

Não é possível identificar um talento em Voleibol através de uma simples bateria de testes ou por análise de alguns jogos.

Em suma, os critérios por nós elaborados são, sem dúvida, determinantes, mas não decisivos, já que para ser feita uma selecção com rigor científico, requer a realização de um trabalho selectivo, orientado segundo critérios fundamentados, realizados por equipas de pessoas em que se podem incluir médicos, professores e treinadores, o que neste momento já se torna possível.

IV – OBJECTIVOS DESPORTIVOS A ALCANÇAR

NOTA INTRODUTÓRIA

A preocupação por um percurso evolutivo sustentado e a afirmação nacional e internacional constituem o nosso desafio. Esta ambição constante afigura um caminho longo mas sólido, no qual os pequenos percalços com que por vezes nos deparamos, tomam-nos cada vez mais fortes e exigentes na busca da excelência.

Neste sentido iremos responder afirmativamente à organização de rigorosas competições internacionais sem descuidar a preparação das Selecções jovens, que cada vez mais assentam num trabalho de selecção e detecção de talentos e num incremento substancial do volume de trabalho consubstanciado num maior tempo de permanência em regime concentrado de treino intensivo e competições de aferição.

Esta forma de estar permite-nos dar continuidade a um processo de renovação das selecções seniores, que integram cada vez mais jovens que cumpriram o processo de formação nas selecções de cadetes e juniores, assegurando desta forma um plano de renovação com objectivos no médio e longo prazo, sem comprometer a capacidade competitiva imediata.

SENIORES MASCULINOS

Neste sentido a selecção nacional de seniores masculinos irá na próxima época responder afirmativamente à participação na Liga Europeia bem como a um plano rigoroso de competições de aferição, que assentará num trabalho de incremento substancial do volume de treino e jogo, com o objectivo de preparar a Qualificação Olímpica em 2008.

1 – Análise do grupo

As alterações sofridas ao longo destes últimos 4 anos e a experiência adquirida em competições tão importantes como a Liga Mundial ou Campeonato do Mundo garantem-nos a constituição de um grupo sólido com potencial, assegurando um desempenho que possibilite a obtenção de objectivos maiores. Salvaguardando naturalmente a integração de qualquer atleta que seja observado no decorrer dos diferentes campeonatos e que reúna condições para integrar a Selecção Nacional, o grupo abrangerá 19 atletas.

2 – Planeamento do trabalho e seu desenvolvimento dentro da macrociclo

Para a obtenção dos objectivos, propomos a realização do seguinte Plano de preparação que terá início a 25 de Abril e se prolongará até início de Setembro. Com 20 semanas, divididas em 3 microciclos este plano terá um volume de 610 horas distribuídas da seguinte forma:

	Carga Horária	Percentagem
Preparação Física	219,6	36%
Preparação Técnica	152,5	25 %
Preparação Táctica	192,15	31,5 %
Preparação Teórica	36,6	6 %
Testes de controlo	6	1 %
Testes médicos	3,05	0.5 %

3 – Objectivos de trabalho

Na sequência dos anos transactos o objectivo principal desta selecção é assegurar um plano de continuidade com objectivos no médio e longo prazo, sem comprometer a capacidade competitiva imediata, permitindo desta forma um desenvolvimento amplo, que garanta a manutenção dentro do alto nível mundial e que contribua desportivamente para a obtenção da Classificação Olímpica em 2008.

Assim esta selecção ao participar na Liga Europeia (European League) terá como objectivo imediato a obtenção de um lugar que lhe permita participar na Fase Final. Relativamente à preparação visando 2008, esta selecção terá como objectivo intermédio a participação numa digressão sul-americana.

Relativamente aos aspectos técnicos e ao rendimento desportivo, devemos trabalhar em busca dos parâmetros que caracterizam o alto nível, assim temos como objectivo:

- Melhorar a percentagem de eficácia de serviço em relação ao ano anterior para valores entre 3% e 5% de eficácia;
- Melhorar o bloco para 6% a 8% de eficácia;
- Melhorar o ataque para valores perto de 55% de eficácia;
- No side out melhorar para valores entre 80% e 85% de eficácia;
- No KII melhorar os valores para cerca de 40% de eficácia;
- Na defesa melhorar para valores entre 5% e 10% de eficácia;

SENIORES FEMININOS

A Selecção Sénior Feminina ao longo dos anos tem tido grandes dificuldades em encontrar um grupo de trabalho estável, com atletas de qualidade e disponíveis para o trabalho da selecção. Para resolvermos este grave problema, temos naturalmente que direccionar a pesquisa de atletas para as Selecções mais jovens e adaptar o modelo de trabalho à realidade académica, familiar, profissional e desportiva das nossas atletas de Voleibol. O modelo de trabalho da Selecção Nacional Sénior Masculina não tem possibilidades de funcionar na Selecção Feminina, pois as prioridades das atletas são necessariamente diferentes, os apoios são diferentes e a perspectiva de seguirem uma prática desportiva profissional ou mesmo semi - profissional, são muito reduzidas. A realização de longos períodos de estágio, vai inviabilizar à partida a disponibilidade de muitas atletas, logo o modelo de trabalho a seguir terá que ter em conta os factores acima referidos e uma vez que a grande maioria das atletas faz a sua prática desportiva em clubes perto da cidade do Porto, podemos equacionar a realização de um treino diário de longa duração, logo após o final dos nossos campeonatos nacionais e estágios curtos antes das competições. Quanto às atletas com residência mais distante, temos que encontrar uma forma de dentro das suas disponibilidades realizarem o maior número de treinos possível. Desta forma, temos a possibilidade de realizar um trabalho continuado com uma duração aceitável.

Objectivos do trabalho:

Gerais

- Divulgar e promover o Voleibol Feminino.
- Continuar o trabalho anteriormente realizado, com um grupo com atletas altas, com bons índices físicos, com ambição, hábitos de trabalho, forte espírito de sacrifício, competitivo e de conquista.
- Continuar a integração de atletas mais jovens, nomeadamente da Selecção Nacional Júnior Feminina.
- Desenvolver o espírito de grupo.
- Criar uma identidade do grupo em torno de PORTUGAL;
- Desenvolver um trabalho sustentado, sempre em complementaridade com os clubes.
- Desenvolver o planeamento apresentado respeitando a calendarização, características dos trabalhos, e objectivos definidos por blocos de trabalho.

Específicos

- Sistematizar as competências técnicas e físicas;
- Desenvolver condição física específica.
- Desenvolver nas atletas a capacidade de tolerar as cargas de treino necessárias para a obtenção de níveis elevados de prestação.
- Treinar a técnica e tática e a condição física num quadro crescente de especialização e individualização.
- Estabelecer e Sistematizar um modelo de jogo, com rápidas circulações táticas ofensivas.
- Participar com sucesso nas competições de preparação e nas competições internacionais.

Estão previstas 19 semanas de trabalho, distribuídas em 5 mesociclos, onde os conteúdos a abordar perspectivam:

- Preparação Física: 30%
- Preparação Técnica: 35%
- Preparação Tática: 30%
- Preparação Teórica: 5%

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS NA ORGANIZAÇÃO DA RECEPÇÃO, BLOCO E DEFESA

Recepção do serviço:

Dominar deslocamentos, utilizando recepção baixa e alta.

Objectivo final a atingir:

- Receber com 3 jogadoras em linha, com zonas 4 recebedoras, libertando na rede jogadora central e mais uma jogadora da zona defensiva para possível ataque por zona 6 ou zona 1.
- Receber com 3 jogadoras prioritárias, utilizando o libero;
- Promover o aumento da velocidade das circulações táticas ofensivas, logo no primeiro toque de recepção;

Bloco:

- Dominar deslocamento com passada lateral e cruzada, sempre com braços elevados e ombros paralelos à rede;
- Correcto trabalho de bloco de leitura, pelas 3 jogadoras de rede;
- Dominar noções de marcação da corrida do atacante, com enquadramento de todo o corpo com campo adversário e acção final sobre a bola;

Pontos de partida:

- Z2 e Z4, de dentro para fora 2 metros da vareta, para acção de bloco de ajuda ao central;
- Saber executar bloco ofensivo e defensivo;
- Saber executar bloco simples, duplo e triplo;
- Promover a ligação bloco – defesa.

Defesa:

- Dominar deslocamentos e técnicas defensivas,
- Pontos de partida Z1 e Z5, a 4 metros da rede e a 2 metros da linha lateral, Z6, a 6 metros da rede no centro do campo; Z1, Z6 e Z5 realizam os deslocamentos em função da distribuição adversária e da marcação do nosso bloco;
- Colocar-se em função da informação do bloco;
- Adoptar sempre uma posição frontal em relação ao atacante;
- Sistematizar noções de organização de contra-ataque rápido;
- Organização: - 3 / 2 / 1; - Semi - círculo; Rotacional.

	Caracterização das Fases de trabalho	Datas	Tipologia dos Trabalhos	Carga Horária	Local	Competições Previstas
1ª fase	Avaliação do grupo pré - seleccionado	Nov. e Dez. 06	Observação de jogos e treinos	-	Vários locais	-
2ª fase	Desenvolvimento técnico e melhoria dos índices físicos; Estruturação de modelo de jogo	Dez. 06	Estágios: 18 a 22 de Dez. 06 E 26 a 29 de Dez. 06	Estágios: + de 5 horas/dia	A definir	
3ª fase	Desenvolvimento técnico e tático e melhoria dos índices físicos; Sistematização	Jan. 07	Estágio 02 a 07 de Jan. 07	Estágios: + de 5 horas/dia	A definir	NOVOTEL CUP 2007 05 a 07 de Janeiro 07
4ª fase	Desenvolvimento técnico e tático e melhoria dos índices físicos; Consolidação	Mai 07	Trabalho regular: De Seg. a Sáb. um treino diário + Estágio	Treinos regularem: Até 3 horas/dia Estágios: + de 5 horas/dia	A definir	TORNEIO DOS 60 ANOS DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL 10 a 13 de Mai. 07
5ª fase	Desenvolvimento técnico e tático e melhoria dos índices físicos; Consolidação	Mai., Jun., Jul. e Ago. 2007	Trabalho regular: De Seg. a Sáb. um treino diário + Estágio	Treinos regularem: Até 3 horas/dia Estágios: + de 5 horas/dia	A definir	UNIVERSIADAS 2007 07 a 19 de Agosto (a confirmar)

Ano	2006 / 2007															
Macro ciclos	Primeiro															
Meses	Dez. 06		Jan. 07	Mai. 07				Jun. 07				Jul. 07				
Meses/Jun.	1º Desenvolvimento / Competitivo			2º Competitivo / Desenvolvimento				3º Desenvolvimento				4º Pré-Competitivo				
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Caract. Meses/ciclo	Tac/Fis/Tac	Tac/Tac/Fis	Tac/Tac/Fis	Tac/Fis/Tac	Tac/Tac/Fis	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac	Tac/Fis/Tac
Horas / Semanas	30	24	30	24	30	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	35
Horas / Meses/ciclo	84			108				72				89				
Competições	-		NOVOTEL CUP*	Tom. 60ºAniv. FPV				-				-				
Nº Treinos	10	8	9	9	11	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	14
Nº Jogos	-		3	a definir				a definir				a definir				

Ano	2007		
Macro ciclos	Primeiro		
Meses	Ago. 07		
Meses/ciclo	5º Competitivo		
Semanas	17	18	19
Caract. Meses/ciclo	Tac/Tac/Fis	Tac/Tac/Fis	Tac/Tac/Fis
Horas / Semanas	35	35	35
Horas / Meses/ciclo	85		
Competições	UNIVERSIADAS		
Nº Treinos	14	14	14
Nº Jogos	a definir		

JUNIORES MASCULINOS

Inserida na estrutura de formação esta selecção pretende dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos escalões de formação contribuindo ainda para o provimento da Selecção Sénior Masculina. Esta selecção é constituída por um grupo de atletas com bons índices físicos que trabalham e na persecução de um desenvolvimento técnico, tático e físico amplo e maximal.

O facto de cada vez mais atletas desta selecção serem contratados por equipas seniores da divisão A1 é para nós um motivo de orgulho e o espelho do trabalho de formação desportiva desenvolvido em colaboração com os clubes.

Para a concretização destes objectivos foi definido um plano de preparação que irá decorrer entre 1 de Abril e 6 de Maio que passará pela realização de estágios com treinos bi-diários. Com a duração de aproximadamente 5 semanas com um volume aproximado de 150 horas, os trabalhos deverão ser distribuídas da seguinte forma:

- Preparação física: 25%
- Preparação Técnica: 35%
- Preparação Tática: 30%
- Preparação Teórica: 10%

Objectivos Físicos:

- Desenvolvimento multilateral dos atletas, melhorando as capacidades, coordenativas dos mesmos;
- Trabalho de força máxima, velocidade geral e específica, resistência geral e específica, flexibilidade, destrezas e habilidades, com e sem bola;
- Melhorar a capacidade de salto e da força rápida de lançamento, que devem fazer parte de todos os planos musculares;

Objectivos técnicos:

- **RECEPÇÃO**
 1. Dominar e aperfeiçoar a técnica de recepção por baixo, por cima e os seus deslocamentos em todas as posições do campo, com todos os tipos de serviços;
 2. Dominar da tática de recepção segundo o plano tático da equipa e o seu modelo de jogo.
- **PASSE**
 1. Dominar passe com qualidade para ataque, em qualquer zona do campo;
 2. Melhorar as habilidades e utilização do passe, dentro do jogo;
 3. Desenvolver os passadores, dominar todos

- **ATAQUE**
 1. Dominar a técnica fundamental em todas as posições do campo, 1 e 2ª linha, por todos os jogadores;
 2. Dominar o ataque com passes alto, médio e baixo, e lentos ou rápidos;
 3. Dominar o ataque com passes diagonais de 2ª linha para zona 2 e 4.
- **BLOCO**
 1. Dominar a técnica dos deslocamentos laterais e com passo cruzado das várias zonas (3-4, 4-3) e (2-3, 3-2);
 2. Controlar o salto e coordenar o corpo no momento de execução frente à bola e atacante;
 3. Coordenar a formação de bloco individual, duplo e triplo;
 4. Ser disciplinado taticamente para organizar a defesa em campo;
- **DEFESA**
 1. Dominar a técnica baixa e alta, por parte de todos os jogadores nas diferentes posições do campo e dos deslocamentos necessários para este elemento de jogo;
 2. Utilização da defesa com zona 6 atrasado;
 3. Desenvolver as capacidades de luta e perseverança para defender todo o tipo de bolas por muito difíceis que sejam;
- **SERVIÇO**
 1. Dominar a técnica fundamental do serviço flutuante com e sem salto, serviço forte em suspensão e a sua utilização nos treinos e jogos, por todos os jogadores;
 2. Utilizar o serviço para diferentes zonas do campo e entre duas zonas;

Objectivos tácticos:

- **KI – SIDE-OUT**
 - Todos os jogadores devem ter noções teóricas sobre o jogo e a sua táctica, sistemas de defesa e sistemas ofensivos, assim como dominar o modelo de jogo utilizado pela sua equipa
 1. Jogo mais arriscado sempre que a qualidade da recepção o permita, estabelecendo-se uma forma combinada e racional para o desenvolvimento táctico individual e colectivo do grupo;
 2. Utilizar passes rápidos criando o domínio e utilização destes dentro da estrutura de jogo;
- **KII – TRANSIÇÃO**
 - Utilizar combinações de ataque sempre que a qualidade da defesa o permita;
 - Desenvolver as habilidades dos jogadores com ataque pelos extremos e 2ª linha, com 2 e 3 bloqueadores;

Objectivos comportamentais:

- Melhorar e desenvolver a capacidade de trabalho dos atletas, criando melhorias ao nível da vontade e perseverança para o cumprimento das tarefas nos treinos;
 - Desenvolver e melhorar a educação e disciplina individual e colectiva;

Para a operacionalização do anteriormente apresentado será necessário: possuir um grupo de 16 atletas em estágio permanente, cumprir com os volumes de treino planificados e disputar jogos de preparação com selecções de maior rendimento.

JUNIORES FEMININOS

Introdução

As participações anteriores deste grupo nas competições internacionais, dizem-nos que as dificuldades que estão associadas ao factor altura podem ser minimizadas com um forte trabalho da componente física aliado a um trabalho de grande volume com as nossas atletas, de forma a perseguirmos uma melhoria na execução dos procedimentos técnicos necessários para o jogo de Voleibol, de forma a que o domínio individual da técnica, por parte das atletas, permita que colectivamente conseguimos desenvolver com bons resultados a forma de jogo estabelecida para a equipa.

Na última competição internacional que este grupo esteve, a Poule de Apuramento para o Campeonato da Europa 2006, em Ankara, apresentamos um jogo evoluído, com um serviço muito agressivo que permitiu uma boa organização do bloco e defesa. Este grupo de atletas, são já uma garantia de futuro de melhoria da qualidade do Voleibol feminino nacional, pelo que será de todo o interesse continuar o trabalho iniciado em 2003.

Objectivos do trabalho:

Gerais

- Divulgar e promover o Voleibol Feminino.
- Continuar o trabalho com um grupo com atletas altas, com bons índices físicos, com ambição, hábitos de trabalho, forte espírito de sacrifício, competitivo e de conquista.
- Desenvolver o espírito de grupo.
- Desenvolver um trabalho sustentado, sempre em complementaridade com os clubes.
- Desenvolver o planeamento apresentado respeitando a calendarização, características dos trabalhos, e objectivos definidos por blocos de trabalho.

Específicos

- Melhorar os índices de condição física, Técnico/Táctica e Psicológica, de forma a atingir objectivos de formação ao mais alto nível.
- Desenvolver condição física específica.
- Desenvolver nas atletas a capacidade de tolerar as cargas de treino necessárias para a obtenção de níveis elevados de prestação.
- Treinar a técnica e tática e a condição física num quadro crescente de especialização e individualização.
- Participar com sucesso nas competições de preparação e nas competições internacionais.

CARACTERIZAÇÃO DO PLANO DE PREPARAÇÃO:

Anos		2006 / 2007																			
Macrociclos		Terculo																			
Meses		Out 06			Jan 07			Fev 07			Mar 07			Abr 07							
Mesociclos		1º Desenvolvimento			2º Desenvolvimento			3º Desenvolvimento			4º Desenvolvimento			5º Pré-Competitivo							
Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Caract. Mesociclos		Fa/Tec/Tac	Fa/Tec/Tac	Tec/Fis	Tec/Fis	Tec/Fis	Tec/Fis	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	Tec/Fis/Tac	
Horas / Semanas		20	24	0	0	3	5	5	5	18	5	5	5	5	5	18	20	5	5	5	5
Horas / Mesociclos		54			20			33			43			35							
Competições		-																			
Nº Treinos		10	8	2	2	2	2	2	2	6	2	2	2	2	2	6	8	2	2	2	2
Nº Jogos		a definir																			

Anos		2007			
Macrociclos		Terculo			
Meses		Mai 07			
Mesociclos		6º Competitivo			
Semanas		20	21	22	23
Caract. Mesociclos		Tec/Tec/Fis	Tac/Tac/Fis	Tac/Tac/Fis	Tac/Tec/Fis
Horas / Semanas		9	47	47	40
Horas / Mesociclos		87			
Competições		Poule Ap. Camp. Europeu			
Nº Treinos		2	11	11	10
Nº Jogos		a definir			

	Caracterização das Fases de trabalho	Datas	Tipologia dos Trabalhos	Carga horária	Local	Competições Previstas
1ª fase	Observação	De Nov. 2003 a Jan. 2004	Observação de jogos e treinos	-	vários	-
	Seleção de atletas	Fev. a Jun. 2004	Observação de jogos e treinos Recolha de "Ficha da Atleta"	-	vários	-
	Avaliação do grupo pré - seleccionado	Ago e Set. 2004	Treinos	-	Porto e Lisboa	-
2ª fase	Desenvolvimento técnico e melhoria dos índices físicos; Estruturação de modelo de jogo	De Set. 2004 a Ago. 2005	Trabalho regular: treinos De 2ª feira a 5ª feira e estágios nas pausas escolares	Treinos regulares: 32 a 36 horas/mês Estágios: 5 horas/dia	FCDF Porto	Jan. 2005 – Poule apur. Camp. Cadetes Jogos com equipas do camp. Nac. A1
3ª fase	Desenvolvimento técnico e tático e melhoria dos índices físicos; Sistematização	De Set. 2005 a Maio 2006	Trabalho regular: treinos De 2ª feira a 5ª feira e estágios nas pausas escolares	Treinos regulares: 32 a 36 horas/mês Estágios: 5 horas/dia	A definir	De Outubro 2005 a Abril 2006, Jogos com equipas nacionais dos camp A1 e A2 Outubro 2005 – bilaterias com Espanha Dezembro 2005 – torneio internacional Maio 2006 – Poule apuram. Camp. Europa Juniores
4ª fase	Desenvolvimento técnico e tático e melhoria dos índices físicos; Consolidação	De Dez. 2006 a Maio 2007	Trabalho regular: dois treinos/semana + Estágios nas pausas escolares	Treinos regulares: 20 horas/mês Estágios: 5 horas/dia	A definir	Maio 2007 – Poule apuram. Camp. Mundo Juniores

PLANO DE PREPARAÇÃO

Ciclo de trabalho de Dezembro de 2006 a Maio de 2007

4ª Fase de trabalho:

Objectivos:

- Desenvolver a condição física das atletas;
- Sistematizar as competências técnicas e físicas;
- Sistematizar a estruturação do modelo de jogo;
- Criar uma identidade do grupo em torno de PORTUGAL;
- Definir as atletas que vão participar nas competições;
- Participar na Poule de Apuramento do Campeonato do Mundo em Juniores Femininos, Maio 2007, na procura do apuramento para a fase final.

Estão previstas 23 semanas de trabalho, distribuídas em 6 mesociclos, onde os conteúdos a abordar perspectivam:

- Preparação Física: 35%
- Preparação Técnica: 30%
- Preparação Tática: 25%
- Preparação Teórica: 5%
- Preparação Psicológica: 5%

PROCEDIMENTOS TÉCNICOS:

A dominar pelas atletas, executando correctamente:

SERVIÇO:

- Curto e longo;
- Diagonal e paralelo;
- "Ténis" flutuante e/ou Suspensão (forte / flutuante)

RECEPÇÃO:

- Por cima e por baixo;
- De serviço forte ou flutuante;
- Com ponto de partida adiantado ou recuado;

PASSE:

- De frente e de costas, noções de mão e pé de rede;

DISTRIBUIÇÃO:

- Bolas lentas e rápidas;
- 1º Tempo (junto e afastado da distrib.) e 2º tempo nas 3 zonas de rede;
- 2ª Linha:

ATAQUE:

- Bolas lentas e rápidas;
- Forte, meia força colocado, amorti e utilizar o bloco;
- Diagonal e paralelo;
- Ataque a um pé, nas costas da distribuidora (junto à distribuidora e na vareta);

BLOCO:

- Simple, duplo e triplo;
- Deslocamento lateral e/ou passo cruzado;
- Marcação de dentro para fora e de fora para dentro;
- De leitura;
- Ofensivo (procura de bola) e defensivo;

DEFESA:

- Domínio da técnica fundamental e dos deslocamentos em qualquer parte do campo;
- Defesa a ataque à linha ou diagonal;
- Domínio do sistema defensivo a utilizar e a sua coordenação com a linha de bloco;

TÁCTICA:

Será desenvolvida de acordo com a resposta das atletas, tendo como base a assimilação dos procedimentos técnicos. As atletas devem estar preparadas para assimilar e executar qualquer sistema táctico, conhecendo bem o sistema de jogo da sua equipa e das equipas adversárias.

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS NA ORGANIZAÇÃO DA RECEPÇÃO, BLOCO E DEFESA

Recepção do serviço:

Dominar deslocamentos, utilizando recepção baixa e alta.

Objectivo final a atingir:

- Receber com 3 jogadoras em linha, com zonas 4 recebedoras, libertando na rede jogadora central e mais uma jogadora da zona defensiva para possível ataque por zona 6 ou zona 1.
- Receber com 3 jogadoras prioritárias, utilizando o libero;
- Promover o aumento da velocidade das circulações tácticas ofensivas, logo no primeiro toque de recepção;

Bloco:

- Dominar deslocamento com passada lateral e cruzada, sempre com braços elevados e ombros paralelos à rede;
 - Correcto trabalho de bloco de leitura, pelas 3 jogadoras de rede;
 - Dominar noções de marcação da corrida do atacante, com enquadramento de todo o corpo com campo adversário e acção final sobre a bola;
- Pontos de partida:
- Z2 e Z4, de dentro para fora 2 metros da vareta, para acção de bloco de ajuda ao central;
 - Saber executar bloco ofensivo e defensivo;
 - Saber executar bloco simples, duplo e triplo;
 - Promover a ligação bloco – defesa.

Defesa:

- Dominar deslocamentos e técnicas defensivas,
- Pontos de partida Z1 e Z5, a 4 metros da rede e a 2 metros da linha lateral, Z6, a 6 metros da rede no centro do campo; Z1, Z6 e Z5 realizam os deslocamentos em função da distribuição adversária e da marcação do nosso bloco;
- Colocar-se em função da informação do bloco;
- Adoptar sempre uma posição frontal em relação ao atacante;
- Sistematizar noções de organização de contra-ataque rápido;
- Organização: - 3 / 2 / 1; - Semi - círculo; Rotacional.

SELECÇÕES JOVENS

Dando sequência ao trabalho desenvolvido desde Setembro de 2005, 14 meses antes da sua primeira competição internacional, em Janeiro de 2007, as selecções de cadetes masculinos e femininos irão manter-se no presente ano em regime de concentração, com treinos diários num local que possibilita a uma parte dos atletas viver em sua casa e, aos que são de zonas distantes, serem alojados em local com características e enquadramento sócio-afectivo-educativo adequados. Este regime, que julgamos ser o mais adequado à realidade e disponibilidades actuais possibilita-nos aumentar qualitativamente e quantitativamente o volume de trabalho condições estas fundamentais para um projecto que se pretende progressivo, integrado e sólido.

Estas Selecções são constituídas por um conjunto de atletas que apresentam bons índices físico-atléticos.

No encaixe do objectivo principal do trabalho das selecções jovens, que consiste em atingir um desenvolvimento amplo, técnico e físico que possibilite uma base sólida por forma a aumentar o nível das Selecções Juniores e, posteriormente, das Selecções Seniores, as Selecções de Cadetes continuarão a desenvolver o seu trabalho, visando as Poule de Qualificação para o Campeonato da Europa de Cadetes. Este será um dos passos no longo percurso que se antevê frutuoso e seguramente colocará o Voleibol Nacional no patamar mundial.

CADETES MASCULINOS

Com o objectivo principal de formar jovens num contexto de desenvolvimento amplo, técnico e físico esta selecção propõe para a próximo ano o seguinte plano:

Grupo de trabalho:

	NOME	DAT. NASCIMENTO	ESTATURA	CLUBE
1	Carlos Coelho	01.10.91	185	Leixões SC
2	Carlos Libório	07.07.90	193	SC Caldas
3	David Aparício	29.06.89	187	CN Ginastica
4	Filipe Pinto	26.02.91	187	Frei Gil VC
5	Francisco Rocha	05.07.91	186	AA S Mamede
6	Frederico Lages	04.05.89	198	Leixões SC
7	João Rego	13.07.89	181	AA S Mamede
8	Luís Carvalho	09.08.89	183	Colégio Gaia
9	Luís Puga	08.04.90	181	Leixões SC
10	Luís Rodrigues	01.08.89	188	SC Espinho
11	Marcel Gil	08.05.90	203	SC Espinho
12	Nuno Pereira	20.01.89	199	SC Espinho
13	Ricardo Silva	30.08.90	190	SC Espinho
14	Ruben Garcia	04.04.89	195	Esmoriz GC
15	Rui Moreira	18.02.89	185	SC Espinho
16	Tiago Henriques	04.10.91	199	CV Oeiras
17	Vasco Sousa	04.03.89	181	AA S Mamede

Objectivos:

1. QUALITATIVOS:

1.1 TÉCNICO-TÁCTICOS:

- Sistema de jogo:
 - 5:0:1, com distribuidor em zona 2-3 (recepção e defesa);
 - Formação técnica global, excepto os distribuidores (maior trabalho específico);
 - Tempos 2 em zona 4, 2, 1 e 6;
 - Tempo 3 em zona 4, 2 e 1;
 - Tempo 1 para os centrais (4 tipos de bolas: curta frente, esquerda, tensa e curta nas costas).
- Sistema de recepção:
 - 3 ou 4 jogadores em meia-lua, para serviço em suspensão;
 - 2 ou 3 jogadores para serviços flutuantes;
- Sistema defensivo:
 - 3:2:1 com zona 6 flutuante (leitura).
 - Utilização de bloco triplo sempre que possível, ou duplo em todas as posições, com posição de partida interior dos pontas, para ajudas aos centrais.

CADETES FEMININOS

Ao nível do planeamento, atribuímos grande importância ao desenvolvimento técnico e físico, na perspectiva de contribuir para a formação de voleibolistas de alto rendimento. No entanto, o maior objectivo é compatibilizar este trabalho desportivo com a vida académica, procurando no treino atingir o equilíbrio emocional e consolidar atitudes e valores.

Neste contexto, consideramos de primordial importância associar as condições de treino por forma a permitir um contínuo aumento do volume de treino, de jogos e de competições internacionais, bem como a todas as questões logísticas que facilitem todo o processo.

As atletas que participarão desta época 2006/2007 são as:

✓ **Nascidas no ano de 1990**

Marta Mesquita, Mariana Pereira, Ana Luísa Paiva, Cláudia Mello, Ana Couto e Maria Vicente.

✓ **Nascidas no ano de 1991**

Ana Filipa Félix, Sofia Guemer, Silvia Lopes, Joana Resende, Amanda Rocha, Daniela Falcão e Maria Miguel.

✓ **Nascidas no ano de 1992**

Mafalda Silva, Marta Catarina Oliveira, Carina Guedez, Jessica e Monica Quintas.

✓ **Nascidas no ano de 1993**

Joana Neto e Joana Silva

Planificação Geral:

Realizar 60 jogos na época, sendo 30 internacionais e 30 com equipas nacionais mais experientes. Para atingir esta meta devemos disputar pelo menos um jogo por semana e participar em torneios nacionais e internacionais.

Período de treino:

Serão realizados 4 a 5 treinos por semana. Nos períodos de férias escolares será aumentado o volume de treinos com estágios permanentes (Estágios de Natal, Ano Novo, Carnaval, Páscoa e Férias de Verão).

Carga Semanal de Treino:

Cinco treinos semanais totalizando 12h:30m de trabalho. Também utilizaremos treino individual para as jogadoras que possam chegar 30 minutos antes do início de cada treino.

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Local de treino	Vila D'Este	FADEUP	FADEUP	Clube	FADEUP	Clube	Vila D'Este
Carga de treino	2 horas e 30 minutos	2 horas e 30 minutos	2 horas e 30 minutos	-	2 horas e 30 minutos	-	2 horas e 30 minutos

Planificação Específica

Setembro 2006

- Início dos treinos
- Avaliação Física
- Treinos técnicos

Outubro/Novembro 2006

- Aumento do volume de treino físico/técnico
- Realização de um jogo treino por semana com equipas juniores ou seniores da A2
- Jogos amigáveis internacionais

Dezembro 2006

- Dois mini – estágios nos períodos de 01 a 03 e de 08 a 10
- Estágio final para a preparação do Campeonato Europeu de Cadetes femininos em janeiro de 2007, no período de 16 a 30. "Possível" participação no torneio de Natal em Espanha;

Janeiro de 2007

- Participação no Campeonato Europeu de Cadetes femininos
- Avaliação do primeiro ano de trabalho do projecto plurianual
- Adaptação do projecto relativamente às dificuldades encontradas
- Continuidade dos trabalhos físico/técnico/táctico

Fevereiro e Março de 2007

- Estágio de carnaval (5 a 9 dias)
- Treinos e jogos amigáveis

Abril e Maio de 2007

- Estágio de Páscoa (15 dias)
- Treinos e jogos amigáveis
- Organização ou participação de um torneio quadrangular Internacional em Maio

Junho, Julho e Agosto de 2007

- Treinos e jogos amigáveis
- Estágio de verão (55 a 60 dias)
- Organização de um grande torneio Internacional em Portugal com a participação de equipas brasileiras, como forma de retribuição de todo o apoio dado no Estágio no Brasil e mais algumas equipas de Países que forem disputar o Campeonato do Mundo de Cadetes e que possam vir a Portugal fazer um período de adaptação.
- Participação em Torneios Internacionais
- Jogos Amigáveis Internacionais

CENTROS DE FORMAÇÃO - MASCULINO

O planeamento apresentado em anexo foi elaborado tendo como público-alvo, os atletas masculino, nascidos em 1993 e 1992 (infantis e iniciados). Estes atletas estão a iniciar este ciclo de trabalho, sendo o objectivo principal, fornecer-lhes uma formação multilateral.

Deste modo, o planeamento contempla três grandes períodos de trabalho (macrociclos), organizados em função dos períodos escolares.

No primeiro macrociclo (Setembro-Dezembro 2006), que dura até às férias de Natal, os conteúdos técnico-tácticos fundamentais a abordar são o passe, a manchete, o serviço e a recepção. O ataque, a defesa e o bloco vão sendo progressivamente abordados nesta fase sobretudo no início do treino (activação geral), fornecendo aos atletas os aspectos técnicos fundamentais destas técnicas que serão abordadas posteriormente.

O segundo macrociclo (Janeiro-Março 2007), tem como objectivos técnico-tácticos fundamentais, aumentar a carga de treino ao nível do binómio serviço-recepção, sendo evidente também um aumento progressivo do tempo de treino dedicado ao ataque e à defesa.

No terceiro macrociclo (Abril-Junho 2007), reduz-se a carga de treino de serviço-recepção para se aumentar o treino de ataque, defesa e bloco.

Ao nível das capacidades motoras condicionais e coordenativas, os macrociclos são marcados por diferenças ao nível do tempo dispendido para as várias capacidades motoras.

É evidente um período inicialmente marcado por uma maior carga ao nível da resistência geral, tendo como objectivo melhorar a resposta do atleta no treino (diminuir a fadiga) e acelerar sua recuperação (no treino e entre treinos).

Após este período, a prioridade do treino vai para a força e para a velocidade, duas capacidades determinantes para o jogador de voleibol. O treino da força tem ainda um carácter geral, tendo como objectivo reforçar a musculatura de uma forma global, permitindo que exista um equilíbrio ao nível dos vários grupos musculares, reduzindo o aparecimento de lesões.

Relativamente à velocidade, o treino incidirá inicialmente na velocidade de reacção (a vários sinais). Posteriormente será dada maior importância às formas de manifestação, velocidade de deslocamento (cíclica e acíclica) e de execução.

O objectivo ao nível do treino da flexibilidade é o de assegurar que os atletas possuam um nível adequado para que não se constitua um factor limitativo no desempenho físico ou técnico-táctico.

O trabalho das capacidades coordenativas visa desenvolver as suas diversas formas de manifestação, permitindo um aumento na capacidade de aprendizagem de movimentos novos ou difíceis.

Neste grupo de trabalho, para além dos atletas nascidos em 1992 e 1993, temos um conjunto de atletas nascidos em 1991 (juvenis), que estão no último ano de trabalho. Deste modo, a sua formação será mais especializada, tendo em vista a sua posterior integração na Selecção Nacional de Cadetes masculinos.

Neste subgrupo foram seleccionados um conjunto de atletas que desenvolvem um treino específico ao nível da distribuição (distribuidores), outro ao nível da recepção e defesa (líberos), e um conjunto de atletas que treinam especificamente para serem atacantes.

Para este grupo de atletas estão programados vários jogos de treino com a Selecção Nacional de Cadetes masculinos que têm como objectivo, por um lado que os atletas contactem com um nível de jogo superior e por outro que funcionem como treinos de observação para a equipa técnica nacional.

A Associação de Voleibol do Porto, está também a programar a realização de um torneio Internacional a decorrer em 2007, tendo como objectivo proporcionar a estes atletas um contacto com um nível de jogo mais evoluído.

Outras iniciativas, como a realização do estágio regional (3, 4, 5 e 6 de Abril) e o aumento do número de treinos durante as férias escolares irão permitir aumentar a quantidade de horas de treino, contribuindo deste modo para o aumento da qualidade deste grupo de trabalho.

2º MACROCICLO 2007

Macro ciclo	Data		Janeiro 2007/Março 2007											
	Partidas	Elapas	Preparatório											
Mesociclo (Mes)	Vozes/Elapas		Janeiro				Fevereiro				Março			
	Tipos	Volume/Mes	Básico (Distribuição/Minuto)				Básico (Distribuição/Minuto)				Básico (Distribuição/Minuto)			
Mesociclo	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	Tipos	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria
	Caracter	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis
	Data	7/01	14/01	21/01	28/01	4/02	11/02	18/02	25/02	4/03	11/03	18/03	25/03	
H' Treino	29:30	31:02	33:34	35:35	37:38	39:43	41:42	43:44	45:46	47:48	49:50	51:52		
Volume	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h		
% Passe	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%		
% Manuseio	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
% Serviço	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%		
% Recepção	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%		
% Ataque	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
% Defesa	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
% Bloco	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	10%	10%	10%		
% Mob. Resolutor	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%		
% Resolutor geral	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%		
% Flexibilidade	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
% Velocidade	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%		
% Força Geral	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%		
% Capacidade Condiciona	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%		
Competições Oficiais										1				
Jogos Treino													X	
Test. Físicos														

1º MACROCICLO 2006-2007
Período de Observação

Dezembro 2006/Dezembro 2006/Dezembro 2006/Dezembro 2006

Macro ciclo	Data		Observação													
	Partidas	Elapas	Preparatório													
Mesociclo (Mes)	Vozes/Elapas		Outubro				Novembro				Dezembro					
	Tipos	Volume/Mes	Básico (Distribuição/Minuto)				Básico (Distribuição/Minuto)				Básico (Distribuição/Minuto)					
Mesociclo	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	Caracter	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	Tipos	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	Ordinaria	
	Caracter	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	Téc. Lac.Fis	
	Data	17/10	24/10	31/10	7/11	14/11	21/11	28/11	5/12	12/12	19/12	26/12	2/01	9/01	16/01	
H' Treino	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58		
Volume	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h	3:30h		
% Passe	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%	24%		
% Manuseio	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%		
% Serviço	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%		
% Recepção	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%		
% Ataque	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
% Defesa	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
% Bloco	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
% Mob. Resolutor	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
% Resolutor geral	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%		
% Flexibilidade	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%		
% Velocidade	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%		
% Força Geral	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%		
% Capacidade Condiciona	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
Competições Oficiais																
Jogos Treino																
Test. Físicos																

Estes objectivos serão traçados em função da 1ª avaliação técnica efectuada às atletas, que revelaram as suas dificuldades e erros mais persistentes. Porém, não serão tanto tidas em consideração as dificuldades individuais das atletas, mas as dificuldades que o grupo em termos colectivos apresenta.

• **Objectivos Técnicos**

Passo: dominar a técnica fundamental associada aos deslocamentos, bem como as suas variantes técnicas – passe de frente em apoio, passe de costas e passe em suspensão. De acordo com os principais erros diagnosticados, associar à correcta execução de passe o bloqueio dos apoios antes do contacto com a bola.

Manchete: dominar a técnica fundamental privilegiando a associação dos deslocamentos, assim como a manutenção dos M.S. afastados e ao nível da bacia no momento antes do contacto com a bola.

Serviço: dominar a técnica fundamental do serviço por cima em apoio, servindo com precisão de qualquer zona da linha final e para qualquer zona de recepção do campo adversário.

Associar à correcta execução do serviço o alinhamento da zona de contacto com o M.S. dominante, visto ter sido a maior dificuldade verificada na avaliação técnica.

Distribuição: dominar a técnica fundamental de distribuição adaptando os diferentes tipos de passe (passe de frente em apoio, passe em suspensão e passe de costas) às diferentes zonas (zona 4, 3 e 2) e tempos de ataque (tempo 3 e 2).

Adaptar a “penetração” às diferentes zonas em que decorrem, assim como, associar a velocidade de penetração em cada situação.

Privilegiar a tomada de decisão em cada momento de jogo.

Remate: dominar a técnica fundamental de remate em suspensão de Z4, Z3 e Z2, em função da situação de jogo e do tipo de passe, assim como adequar a saída ao tempo de bola.

Bloco: dominar a técnica fundamental de bloco em Z2, Z3 e Z4, associados às técnicas de deslocamentos (passo caçado e passo cruzado) e sempre que possível, associar a invasão do espaço adversário.

Manter o equilíbrio e a frontalidade na rede, mesmo quando utilizando os deslocamentos em passo cruzado.

Enrolamentos: dominar a técnica fundamental de enrolamentos, associadas à defesa baixa de recurso. Manter a fluidez de movimento na fase de enrolamento.

• **Objectivos Táticos**

Não serão considerados quaisquer objectivos táticos uma vez que o principal objectivo dos Centros de Formação passa, fundamentalmente, pelo aperfeiçoamento técnico das atletas. Ainda que indirectamente possamos vir a trabalhar pequenos pormenores de ordem tática, estes não assumirão qualquer relevância no planeamento da época 2006/2007.

• **Objectivos Físicos**

- Desenvolver e aumentar as capacidades motoras condicionais, nomeadamente a velocidade, a força, a resistência e a flexibilidade.
- Desenvolver as capacidades coordenativas das atletas, nomeadamente a coordenação, o equilíbrio, o ritmo, a orientação espacial e a diferenciação cinestésica.

• **Objectivos Psicológicos**

- Fornecer bases para o desenvolvimento das atletas enquanto futuras atletas de alto rendimento, tendo em consideração o comportamento adoptado nos treinos e em equipa.
- Desenvolver as capacidades volitivas das atletas – persistência, vontade, e o sentido e espírito de equipa.

O objectivo principal para a época – estabilizar classificações de forma a tentar assegurar o lugar no Quadro Principal das provas (lugar que não decorre do ranking, mas da média classificativa das melhores 4 nas últimas 5 participações: os "entry points") – começou por ser atingido nas primeiras provas com as classificações de 13º e 9º nos Abertos da Croácia e Itália.. Na semana seguinte foi o Open de Portugal e o João Brenha começou a sentir dores na zona lombar. Avaliado medicamente e tratado pela própria equipa de fisioterapeutas de apoio à prova, a dupla treinou condicionada durante a semana (o Brenha apenas treinou na véspera do seu início) e a classificação final foi de 17º.

Na sequência dessa limitação física foi ponderada a continuidade da participação nas provas seguintes. O facto de se seguirem dois Grand Slam (Suíça e Noruega), cuja pontuação classificativa é substancialmente melhorada, e da dupla estar directamente no Quadro Principal para a sua disputa, justificou a opção de risco pela participação.

Esta decisão, bem como todas as que foram tomadas relativamente às participações no Circuito Mundial, resultaram sempre da reflexão conjunta dos atletas, treinador e médico.

Só que as limitações físicas, reflectidas no volume e intensidade de treino e agravadas pelas constantes viagens, não permitiram melhor que a 25ª posição em ambas as provas. A tentativa de obter uma melhor classificação levou o esforço à disputa ainda, na semana seguinte, do Open de Marselha., onde não foi possível novamente melhor do que o 25º lugar.

Reavaliada a situação, foi opinião consensual de que deveriam ser interrompidas as viagens e a disputa do Circuito Mundial (seguiam-se de imediato provas na Rússia e Canadá, com deslocações bem mais longas), e intensificar os tratamentos para tentar retomar o Circuito nos dois Grand Slam que se sucediam: França e Áustria.

Entretanto a dupla perdeu o lugar no Quadro Principal para essas provas e, face à necessidade de jogar a qualificação, com risco de perda de pontos do "entry" (já que a condição física e desportiva não era ainda a ideal), mais uma vez foi decidido pela recuperação completa do jogador e a aposta nas competições previstas para Setembro e Outubro – Brasil e México (acontece com frequência participarem menos equipas nas provas de Inverno, aumentando a possibilidade da participação directa no Quadro Principal).

De realçar que durante todo este período nunca os atletas deixaram de treinar, de acordo com as possibilidades individuais, tendo inclusivamente o Miguel Maia participado assiduamente no Circuito Nacional com diferentes parceiros e o já habitual sucesso desportivo.

No final de Agosto foi decidido que a dupla disputasse a Final do Campeonato Nacional de Voleibol de Praia, uma vez que essa participação não era tão exigente, sobretudo por não envolver viagens e se disputar em apenas 2 dias. Maia/ Brenha sagraram-se pela 7ª vez Campeões Nacionais, tendo sido um excelente teste também à recuperação física do João Brenha para as provas de Inverno, embora não tivesse parecido oportuna a participação nos Jogos da Lusofonia imediatamente após a prova do Brasil e pouco tempo antes da do México.

É importante recordar que o período de qualificação olímpica decorre a partir de 1 de Janeiro de 2007. Nesse ano e no próximo será então necessário uma participação assídua, embora selectiva dada a sucessão grande de provas, no Circuito Mundial de forma a serem obtidas 8 classificações até 2008 que, somadas, resultem numa pontuação que garanta a participação nos Jogos Olímpicos de Pequim.

Por isso se fez uma gestão muito cuidada ao nível físico e emocional da dupla no presente ano, tentando evitar quer agravamento de lesões quer a saturação decorrente da uma participação exaustiva em condições limitadas."

Este relatório intercalar, que resume a actividade da dupla até ao final de Setembro, parece-nos elucidativo e justificativo da opção de uma menor participação competitiva na presente época, e destaca o principal objectivo do quadriénio que é a qualificação olímpica.

É em absoluto respeito a esse objectivo superior que todas as decisões relacionadas com a preparação e competição da dupla são tomadas, concertando as opiniões técnicas, médicas e dos próprios atletas.

Virá a propósito salientar que os dois jogadores são profissionais cujos rendimentos resultam exclusivamente da sua actividade enquanto jogadores de voleibol e volei de praia, sendo que no período em que se disputa o Circuito Mundial, basicamente entre os meses de Maio a Outubro, se dedicam exclusivamente à vertente da praia. As ausências da competição são, também por esse factor e porque se disputam interessantes "prize moneys", onerosas para os atletas. Não obstante isso as decisões de não participar em provas tem sido sempre com o seu acordo, fiéis à determinação de estar pela quarta vez nos Jogos Olímpicos.

E assim aconteceu esta época quando foi decidida a interrupção por razões de ordem física e mental, limitativas de uma prestação positiva. No essencial optou-se para recarregar baterias, com consciência dos prejuízos de vária ordem, para disputar nas melhores condições o Circuito de 2007 onde de facto se inicia a contagem de pontos para Pequim.

A reflexão que levou às decisões tomadas esta época aconselha que a participação no Circuito Mundial não seja tão exaustiva quanto tem sido nos últimos anos. Favorecer a recuperação física e mental dos jogadores será a opção e passará por uma selecção das competições a participar. Com efeito nos últimos anos tem aumentado quer o número de provas quer a sua concentração, resultando daí que se realizem séries de dez e mais Abertos em semanas consecutivas e países diferentes, e até às vezes em diferentes continentes.

Esse volume, para quem entra na 13ª época de Circuito, tem família, e ultrapassou os 35 anos de idade parece-nos demasiado excessivo, sendo mais favorável uma participação intercalar que alie os objectivos competitivos e as necessidades de recuperação, procurando assim estabilizar em níveis elevados os índices físicos e anímicos.

EQUIPA TÉCNICA E ESTRUTURAS DE APOIO

À semelhança do que vem sendo hábito nos últimos anos, o acompanhamento técnico e médico da preparação, competição e recuperação da dupla nacional estará a cargo das seguintes pessoas e organismos:

- Treinador: Prof. Francisco Fidalgo
- Médico: Dr. Nelson Puga.
- Fisioterapeutas e outros técnicos de saúde: do Centro de Medicina Desportiva do Porto.

Nesse processo os jogadores continuarão a usar, em Portugal, as seguintes estruturas de apoio:

- Acompanhamento médico: Centro de Medicina Desportiva do Porto.
- Fisioterapia e massagem: Centro de Medicina Desportiva do Porto
- Hidroterapia: "Health Club Soleil" do hotel PraiaGolfe – Espinho e Piscina Municipal de Espinho
- Musculação: ginásio da Nave Desportiva Municipal de Espinho.
- Recinto de treino: Praia Azul – Espinho, com apoio estrutural dos serviços da Câmara Municipal.

Em outros locais serão usadas pelos técnicos estruturas idênticas, e estabelecidos protocolos de colaboração que assegurem a continuidade do acompanhamento.

OBJECTIVOS

COMPETITIVOS

- Participar na maioria das etapas do Circuito Mundial (World Tour), procurando:
 - Obter classificações que garantam a estabilização do direito de participação no Quadro Principal das provas, sobretudo nos Grand Slam.
 - Atingir esse Quadro nas provas em que tenham de disputar a fase qualificatória.
 - Participar no Campeonato do Mundo.
 - Alcançar, no Quadro Principal, cinco classificações que possam ser integradas no total das oito que permitem a qualificação olímpica.
 - Obter classificações que lhes permitam atingir um lugar entre os trinta melhores do Ranking Mundial.
- Participar nas etapas possíveis e Fase Final do Campeonato Europeu, obtendo uma classificação entre os cinco primeiros.
- Renovação do título de campeões nacionais de voleibol de praia (caso não haja coincidência de datas com participações no Circuito Mundial).

AO NÍVEL DAS CAPACIDADES FÍSICAS

Para além do cada vez mais importante objectivo da prevenção de lesões, que será alvo de intervenção prioritária, assim como o da recuperação do esforço, serão perseguidos objectivos individualmente a este nível, de acordo com as características de cada um dos atletas, e das suas funções específicas em jogo:

- Melhoria da resistência geral;
- Melhoria da força máxima;
- Melhoria da resistência específica e da capacidade de recuperação dos esforços;
- Melhoria da flexibilidade;
- Melhoria da resistência de força e de velocidade;
- Melhoria da velocidade /destreza e potência muscular.

AO NÍVEL DA PREPARAÇÃO TÉCNICO-TÁCTICA

A este nível a dupla procurará potenciar aquelas que são as suas melhores características de forma a constituírem factores decisivos de sucesso. Apontamos como grandes objectivos aqueles que já foram perseguidos, mas não completamente sucedidos pela insuficiente participação competitiva, no ano anterior:

- a estabilização da agressividade no serviço, sobretudo do Maia (por não ter de desempenhar a função de blocador que sobrecarrega o Brenha em exclusivo);

- complexidade do sistema de ataque, pela introdução de novas soluções ao nível das trajectórias de passe e pontos de ataque.

Alguns outros aspectos terão intervenção especial, como sejam:

- Melhoria do passe e defesa (Brenha);
- Melhoria da recepção do serviço e ataque (Maia);
- Melhoria da componente táctica na ligação bloco/defesa (dupla)
- Melhoria da componente táctica da defesa (dupla);

AO NÍVEL DA PREPARAÇÃO MENTAL E VOLITIVA

Num ano em que começa a contagem de pontos para a qualificação olímpica a motivação é intrínseca. Vamos dar particular destaque à gestão das participações em provas de forma a evitar a saturação física, mas sobretudo mental, de modo a manter os índices de concentração e motivação elevados.

Continuaremos assim a trabalhar para que seja possível alcançar:

- Melhoria da concentração competitiva;
- Melhoria da comunicação intra-dupla;
- Sistematização da preparação dos jogos, ao nível táctico, de acordo com as características psicológicas dos adversários;

- Reforço da auto-confiança da dupla, sobretudo após competições menos conseguidas desportivamente.

CENTROS DE TREINO PARA O ALTO NÍVEL DE VOLEIBOL DE PRAIA

Em 2005 foi apresentado um plano de formação e detecção de jogadores de Voleibol de Praia cuja operacionalização, pela sua ambição, mantém-se ainda hoje em fase de aperfeiçoamento por forma a melhorar a sua estrutura, consideramo-lo por isso um projecto a médio e longo prazo até serem atingidos os objectivos a que se propõe.

Ainda em 2005 foram dados passos importantes na sua concretização no respeitante aos jogadores mais jovens. Foram observados cerca de 200 atletas de ambos os sexos, no escalão sub-17, nas regiões Norte e Sul, e realizados diversos estágios de sensibilização e aperfeiçoamento da modalidade entre os meses de Abril e Setembro.

A selecção dos atletas presentes nos Jogos dos CPLP em Luanda, no mês de Agosto resultou desse processo, tendo sido obtidos resultados sócio-desportivos encorajadores para o prosseguimento do trabalho.

2006 constituiu um forte engrandecimento em todo o processo, para além da continuidade na operacionalização de todo o processo de detecção e formação de jogadores para o voleibol de praia, as duplas de sub-18 e sub-21 participaram no Circuito Nacional e em provas internacionais de sub-18, sub-21, Campeonato Europeu, Satélites e Challengers da FIVB.

Os primeiros passos estão dados, os resultados começam a surgir, um pouco acima do previsto, o que traduz a solidez do trabalho desenvolvido e nos traça os objectivos cada vez maiores. Esta busca incessante pela excelência levará em 2007 a um enquadramento e reestruturação do processo das actividades destes centros de formação e treino de atletas de voleibol de praia:

Assim o projecto para o próximo ano será dirigido para 3 fchas etárias bem distintas, dividido em 4 níveis de evolução e possuirá a seguinte organização:

- **Os sub-17 (longo prazo).** Julgamos ser a idade óptima, nesta fase, para a detecção de talentos emergentes e deve constituir, com o escalão seguinte, os principais objectivo da nossa atenção. Serão efectuadas novas observações incluindo os jogadores deste escalão já cadastrados no ano anterior. Com eles serão realizadas o maior número de concentrações, continuando operacional durante todo o Verão (intermitentemente aos níveis regional, ou zonal, e nacional).

- **Os sub-18/19 (médio prazo).** Este grupo incluirá atletas observados em 2006 e outros que já tenham revelado potencial na modalidade nos torneios de jovens, e outros cujo perfil atlético, técnico e motivacional demonstrem, nos Centros Regionais, qualidades para integrar este projecto. Deste grupo, assim se revelem jogadores com qualidade suficiente, sairão os representantes nacionais em provas internacionais sub-18, até sub-21. Devem igualmente participar no Circuito Nacional e provas internacionais.

- **Com mais de 19 anos (curto/médio prazo).** Os atletas que já constituíram aposta da FPV e nos quais se opte pela continuidade do apoio, e outros que não se enquadrem nos escalões anteriores mas que demonstrem (no Circuito Nacional,

por exemplo) potencial para o voleibol de praia internacional, devem igualmente participar em Estágios e o seu trabalho quotidiano ser acompanhado e coordenado centralmente. As provas internacionais de sub-21, sub-23, Campeonato Europeu, Satélites e Challengers da FIVB são hipóteses de participação, para além, claro, do Circuito Nacional.

DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO

Após uma fase associativo que nos pareceu menos conseguida neste últimos anos, iremos em 2007 desenvolver o projecto de detecção e formação a partir de uma fase de responsabilidade directa da FPV e de índole nacional. Com o conceito indispensável de "indivíduo" sobrepor-se ao de "dupla", este processo terá início em Março e decorrerá até final de Agosto.

Os atletas seleccionados participarão nas seguintes fases:

1º Nível - ESTÁGIO NACIONAL DE SELECÇÃO

O estágio, dirigido pelo técnico da FPV que coordena o processo, será, dentro do possível, acompanhado também por colaboradores criando desta forma oportunidades de formação. Decorrerá após o final dos Campeonatos Nacionais dos escalões de formação (**2ª quinzena de Maio**), por um período entre 3 e 5 dias e integrará:

- Sub-17: cerca de 10-15 atletas masculinos e 10-15 femininos;
- Sub-18/19: cerca de 12 a 15 atletas masculinos e igual nº de femininos;

Caracterizando-se por ser um processo dinâmico e sempre aberto este estágio terá como objectivo a realização de uma triagem.

2º Nível - ESTÁGIO NACIONAL DE SELECÇÃO E FORMAÇÃO

Com as adaptações pontuais que se entenderem necessárias esta será a fase "início da excelência". Sob a alçada técnica da FPV, este será já o "*Grupo para Alto Rendimento*". Insiste-se no carácter dinâmico do processo e, por isso, na necessidade de ser dada continuidade aos trabalhos de detecção/prospecção paralelamente ao aconselhamento e acompanhamento da preparação dos atletas nos períodos entre estágios.

Aos atletas anteriormente seleccionados juntar-se-ão outros atletas mais velhos (sub-21, sub-23 ou mais velhos), seleccionados por responsabilidade técnica da FPV em resultado do acompanhamento e observação dos Campeonatos de jovens.

3º Nível - ESTÁGIO NACIONAL DE SELECÇÃO E FORMAÇÃO (competitivo)

Este 3º nível decorrerá desde o início do mês de Junho, coincidindo, se possível, com a 1ª prova do Campeonato Nacional. Esta actividade desenvolver-se-á em um ou dois fins-de-semana e nela terão de ser tomadas diversas decisões em relação ao futuro próximo, nos diversos escalões.

Será altura igualmente de constituir duplas, **nos escalões mais velhos**, para a participação nas etapas do Campeonato Nacional. Algumas decisões terão de ser tomadas também em relação à possível **participação internacional (competitivo !!)**, à medida que estas se aproximem. A decisão da constituição das duplas não deve ser precoce, mas próxima dos prazos legais de inscrição para cada prova, favorecendo a competitividade interna.

Os atletas que forem escolhidos para representação nacional terão estágios específicos para a sua preparação de 1 a 2 semanas. Nos casos em que os jogadores de uma dupla vivam em locais próximos, passarão a treinar juntos a tempo inteiro, devidamente enquadrados tecnicamente.

4º Nível - ESTÁGIO NACIONAL DE SELECÇÃO E FORMAÇÃO (competitivo II)

O nível 4 terá já carácter diferente, sendo difícil a sua programação sem serem conhecidos os calendários competitivos da FPV, CEV e FIVB para o volei de praia.

Serão sobretudo de preparação para duplas escolhidas para participação competitiva internacional, exceptuando os sub-17 que deverão estagiar até ao final da época de praia e participar no Campeonato Nacional. No espaço de tempo entre estágios e competição deve prosseguir o trabalho com aqueles que estão escolhidos para a competição, com os que não fazem parte desse lote mas continuem a ser aposta para o futuro mais ou menos próximo, e com outros atletas que se vão revelando. Este carácter dinâmico é fundamental nesta fase.

O Open de Espinho, em Julho, será um dos períodos de concentração, sobretudo para os mais novos, sob a forma de Campo de Férias, em grupo mais alargado, desenvolvendo trabalho na prova e treinando. Também para os mais velhos, em tarefas específicas, poderá ser um momento importante de trabalho, treino, e contacto com os jogadores profissionais.

Desta forma pretendemos em 2007, que os Centros de Formação mantenham o trabalho de prospecção e formação de jovens, nomeadamente os nascidos em 1991 e 1992, tendo em atenção os VI Jogos da CPLP, a disputar em 2007, no Brasil, bem como consolidar o processo de formação desportiva dos atletas mais velhos mantendo uma participação regular nas etapas do Campeonato Nacional e nas provas da CEV e FIVB.

Para além do apoio aos atletas já indicados, pensamos alargar o mesmo a atletas promissores que demonstraram potencial neste último ano. Desta forma temos previsto o alargamento à dupla Filipe Catarino / Miguel Costa que no ano transacto disputaram várias etapas do Campeonato Nacional e participaram no Campeonato do Mundo de Sub_21 obtendo o 9º lugar, e à dupla Rui Moreira / Ricardo Oliveira que participaram em várias etapas do Campeonato Nacional, na fase final nacional de juniores e no Campeonato do Mundo de Sub_18 onde obtiveram o 9º lugar.

Assim julgamos que o plano do próximo ano será de continuidade na operacionalização do previsto para os sub, e seu alargamento gradual aos que entretanto subirão de escalão etário. Para os mais velhos será dada prioridade à participação competitiva, no âmbito igualmente previsto.

V - ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO

CENTRO DE FORMAÇÃO DE PRATICANTES

1- Breve análise do trabalho desenvolvido

Quando se começou a delinear este projecto era então objectivos *“Aumentar o incentivo para a prática da modalidade, através da sensibilização feita junto das associações para a formação de centros Regionais; contribuir para a optimização do rendimento dos atletas, traduzida na aquisição de níveis de prestação progressivamente mais elevados, numa perspectiva de formação a longo prazo”*.

Face à realidade nacional, onde existiam diferenças substanciais nos níveis de desenvolvimento da modalidade, os objectivos foram delineados tendo em conta essa heterogeneidade.

Assim, se numas associações foi primordial promover a prática da modalidade (regiões onde o Voleibol tinha menor impacto) noutras, a melhoria dos níveis de prática foram os objectivos prioritários. Algumas adaptações foram realizadas ao longo destes anos, fruto dos constrangimentos regionais, no sentido de garantir uma relação de compromisso entre o que é a filosofia de trabalho deste projecto e as particularidades regionais.

Com base nesta linha de entendimento podemos advogar que o nosso lema foi *“rumar em direcção à qualidade sem comprometer a quantidade!”* Já sabíamos que o fosso de desenvolvimento do Voleibol entre as diferentes zonas geográficas do país era grande. Abrimos o acesso a todos os interessados, e com coragem para entrar neste projecto, desde que os princípios orientadores da prática e o fomento do rigor, disciplina, motivação e empenho fossem os indicadores balizadores da participação dos atletas. Obviamente que os resultados não foram os mesmos em todas as Associações. Seria utópico ter semelhante pretensão, já que à partida as diferenças existiam, sabendo nós que a igualdade só pode ser procurada se as diferenças forem consideradas!

Daí que consoante a realidade de cada Centro foram-se adaptando estratégias de funcionamento e consertando objectivos, o que resultou em que se nuns Centros o apelo para a prática federada do Voleibol foi a grande conquista noutras, o contributo para o incremento da qualidade no domínio dos fundamentos, constituiu o ponto de chegada.

Neste percurso seria injusto não mencionar o papel dos Clubes e dos treinadores dos atletas. Não temos dúvidas que nos Centros, em que este projecto foi conduzido a *“bom porto”* contou indubitavelmente o envolvimento dos Clubes através de uma atitude aberta e consertada para tornar viável a participação dos seus jogadores.

E sabendo que isso não é fácil, quando também os Clubes trabalham para melhorar o nível técnico dos seus atletas, quando para irem aos Centros os atletas deixam, algumas das vezes, de fazer o treino no Clube, mais admirável se toma! Pois é, só acreditando que todos estamos a trabalhar para o mesmo e assumindo intrinsecamente que o atleta está acima de tudo, é que se pode tornar viável a prossecução de um trabalho de compromisso entre todos os responsáveis pela formação desportiva dos jovens.

2. Adaptação do projecto à realidade actual

Não nos podemos esquecer que o desenvolvimento social e a própria evolução do desporto têm vindo a influenciar a forma como os jovens participam nas actividades desportivas. Se por um lado, a democratização da prática desportiva tem vindo a dar acesso à participação no Desporto de um maior número de jovens, por outro, a influência da televisão e do computador tem marcado negativamente a participação dos jovens no desporto, com raízes para proliferar esta tendência no futuro, caso não sejam tomadas medidas apropriadas.

Para contrariar essa tendência é fundamental que as instituições responsáveis pelo desenvolvimento desportivo, como é o caso das Federações, Associações e Clubes, estejam formalmente envolvidas na promoção da prática desportiva qualificada e que as actividades desenvolvidas vão ao encontro das necessidades e motivações de todos os jovens e não apenas dos mais dotados.

Não podemos mais alhearmos da evidência de que ao Desporto é exigido, cada vez mais, a integração e vivência plural de crianças e jovens com capacidades, objectivos e motivações distintas. Por um lado, permitir uma prática federada em que os seus propósitos são o prazer de competir e de conviver e, por outro, criar condições para desenvolver de forma faseada os talentos, em referência a uma prática desportiva de alto rendimento. Para isso, torna-se inequívoco que é preciso assegurar uma solução de continuidade entre o trabalho desenvolvido nos Clubes, nas Associações Regionais e na Federação.

3. Princípio de acção

Com base nos pressupostos anteriormente apontados para o próximo ano o Plano de Desenvolvimento dos Centros de Formação visa encetar uma segunda fase deste projecto, no qual, será dada prioridade num primeiro momento à captação de jovens que cumpram os requisitos exigidos face ao cumprimento do objectivo prioritário acima descrito.

- À *semelhança do verificado nas épocas transactas*:

1. os Centros de Formação irão funcionar em 2007 sob a responsabilidade directa das Associações e de forma indirecta pela Federação, através do acompanhamento dos trabalhos efectuado pelo departamento técnico.
2. A assiduidade mínima anual dos atletas nunca poderá ser inferior a 75% do total dos treinos realizados, na medida em que sem consistência no desenvolvimento técnico, o qual exige regularidade no trabalho, não é possível haver evolução;
3. Aponta-se que em todas as Associações seja realizado um ciclo semanal de trabalho com dois treinos em dois dias (domingo e segunda-feira, para a generalidade) e com realização de mini-estágios nas férias escolares. Estes momentos têm como objectivo avaliar o trabalho desenvolvido nos treinos semanais e proporcionar o incremento dos níveis de desempenho.
4. Em aspectos de liderança técnica e acompanhamento nas diversas vertentes dos atletas dos centros de formação, a coordenação nacional reitera o que foi anteriormente apontado e que passamos a referir:

- Perfil dos técnicos -

A "filosofia" seguida até então no perfil dos técnicos será mantida. Atendendo às características particulares dos Centros de Formação, consideramos ser importante escolher treinadores qualificados e permanentemente actualizados. Todavia, a utilização de técnicos com estas características elevaria de forma abrupta os custos financeiros, situação à qual, no presente, não é possível dar resposta efectiva.

Devido a tal facto, parece-nos uma estratégia ajustada incluir neste processo treinadores em formação, desde que devidamente acompanhados por um coordenador regional que tenha sobretudo experiência de terreno, na medida em que é a este nível que se revelam as suas principais lacunas.

Neste sentido continuamos a incentivar a realização de protocolos entre as associações e os Instituições de Formação Superior (Faculdades, Institutos, Escolas Superiores...), para se poder operacionalizar o projecto. Os treinadores serão alunos dessas instituições, que efectuem a disciplina de Centro de Treino no âmbito dos Centros de Formação Regionais.

Para o seu acompanhamento deverá estar um técnico da Associação que obrigatoriamente tenha experiência e currículo como treinador.

- Relação de compromisso entre as associações e os clubes -

Continuamos a reforçar a necessidade da existência de um compromisso de funcionamento e bom entendimento entre os clubes e os centros de formação. Na sua ausência corre-se o risco de ser colocado em causa o trabalho dos centros de formação e do desenvolvimento dos atletas a longo prazo.

Esta colaboração deverá ser o mais estreita possível, desde os órgãos de direcção aos treinadores. Assim, as metodologias de intervenção, bem como os conteúdos de treino, devem ser apresentados aos treinadores dos Clubes, de forma a serem discutidos e em comum acordo serem uniformizados critérios de actuação. Neste sentido preconiza-se a realização de reuniões periódicas entre o corpo directivo e técnico das instituições envolvidas no processo.

- Acompanhamento pedagógico -

Insistimos na vigilância por parte dos treinadores do aproveitamento escolar dos atletas; daí se recomendar a existência de um director pedagógico por Associação com sensibilidade para tratar dos problemas inerentes ao processo de ensino-aprendizagem.

O aproveitamento negativo a nível escolar será motivo de punição pelo treinador dos Centros de Formação, podendo o atleta ser afastado deste trabalho, caso se verifique objectivamente que o atleta ao nível escolar não teve aproveitamento por falta de empenhamento e não por falta de capacidades.

Para que possa existir um acompanhamento regular de forma a não se chegar a tal situação será efectuado uma avaliação constante do rendimento escolar dos jogadores, por parte dos treinadores do centro de formação e de um possível director pedagógico da respectiva Associação, indigitado para essa tarefa.

- Acompanhamento familiar -

Este ponto continua a ser um dos que necessita de mais atenção em virtude de serem os pais que lidam com os atletas no dia-a-dia e estão na "base" do tipo de vida que levam e na qualidade de alimentação que fazem. Atendendo a que o tempo de ocupação profissional dos pais dos atletas é elevado, impõe-se um grande empenho por parte do coordenador regional e dos treinadores dos Centros de Formação, no sentido de os manter constantemente informados, para assim lhes permitir um estreito acompanhamento dos seus educandos.

- Acompanhamento médico-desportivo -

As preocupações a este nível decorrem do volume de treino elevado, a que irão ser sujeitos os atletas que integram os Centros de Formação (treinos no Centro adicionados aos do Clube, resultam numa média aproximada de 5 treinos semanais); tal exige um acompanhamento médico contínuo, para que se efectue a prevenção de eventual aparecimento de lesões. Aconselha-se que a nível de cada Associação existe um médico que possa fazer o acompanhamento regular dos atletas. Para além disso, deverão ser realizados regularmente exames médicos completos, da responsabilidade das diferentes Associações, no sentido de se obter um diagnóstico completo do estado de saúde dos atletas.

- ORIENTAÇÕES:

A) IDADES DOS ATLETAS DO PRÓXIMO BIÊNIO DE TRABALHO:

- nascidos em 91/92 para o Masculino e 92/93 para o Feminino. Ao nível da coordenação nacional existirão dois estágios anuais a realizar no início de Julho de 2007 e 2008, respectivamente, sustentados por períodos de observação e avaliação do trabalho realizado.

B) CRITÉRIOS DE SELECÇÃO DOS ATLETAS

Através da própria experiência, adquirida pela vivência do quotidiano do processo de treino, os treinadores estão conscientes de que existem factores que interferem com a prestação de um jovem atleta e que pouco têm a ver com o seu talento.

Sabemos hoje que a prestação é influenciada, de forma considerável, pelo treino específico, assumindo este, inclusive, um efeito superior ao que é conseguido pelos processos normais de crescimento e de maturação. Por isso, a prestação do atleta no momento da sua selecção não deve ser considerada como um factor prioritário, uma vez que se está a subestimar as possibilidades de evolução futura, fruto da influência do processo de treino e do desenvolvimento do atleta. E isto é tanto mais verdade se pensarmos que iniciar a prática desportiva mais cedo, usufruir de mais tempo de treino, e ter acesso a treinadores mais qualificados pode, *per se*, fazer a destrinça no rendimento desportivo dos jovens, o que não significa que os que usufruíram destas condições sejam os mais talentosos. Neste sentido, não devem ser estabelecidos, logo à partida, indicadores que apresentam grande instabilidade para uma população que ainda não confirmou o seu talento, de forma a limitar-se o risco de se errar no prognóstico.

Pe los factores apontados o critério para a selecção destes jovens será exclusivamente a altura, por ser um indicador de referência no voleibol internacional, apesar de sabermos que este critério limita a detecção de atletas que possuam capacidades excepcionais para esta modalidade; todavia, esses atletas podem ser integrados nas selecções, exactamente por possuírem capacidades excepcionais.

Queremos aqui frisar que, mais do que nunca, os Centros de Formação se destinam aos atletas mais altos, usualmente com dificuldades acrescidas no domínio da técnica, provocadas pelo seu crescimento acelerado e que necessitam de um trabalho adicional, cauteloso e sistematizado no desenvolvimento dos fundamentos técnicos. Todavia isso não significa que sejam estes, exclusivamente, a fazerem parte, no futuro, das selecções nacionais.

Para o próximo biênio, a altura mínima será para o sector masculino de 1,80 e para o feminino de 1,70.

4 - Desenvolvimento do trabalho nos centros de Formação

O trabalho desenvolvido tem por base as linhas orientadoras bem como a estruturação metodológica dos conteúdos de treino, desenvolvidos em documento afim (referido no ponto anterior). É fundamental que seja respeitado o trabalho por unidades, à semelhança da organização apresentada no referido documento, de forma a ser garantida consistência na abordagem dos

conteúdos, modificando-se a estrutura formal e funcional dos exercícios, de acordo com os objectivos preconizados. A variabilidade deve ocorrer através dos exercícios propostos, de forma a serem fornecidos estímulos variados e ricos (respeitando as progressões); todavia, os conteúdos devem ser abordados de forma profunda, tomando-se assim capaz a sua efectiva consolidação;

A implementação de rotinas tanto na disciplina como no clima de trabalho e mesmo no trabalho técnico é fundamental para aumentar a eficácia do trabalho desenvolvido;

A realização de um trabalho contínuo e sistemático de desenvolvimento da condição física e da construção dos alicerces para o trabalho físico posterior, mais específico e profundo, deverá ser encetado; simultaneamente, dar atenção particular ao desenvolvimento das capacidades coordenativas é fundamental, tendo em atenção as dificuldades que os atletas, regra geral, apresentam a este nível e são limitativas do desenvolvimento da técnica. Estes aspectos devem ser trabalhados em todos os treinos;

A realização de estágios regionais, nas férias escolares, nos quais se pretende aumentar o volume de trabalho com os atletas, de forma a tornar possível aquisições consistentes; não é objectivo dos centros utilizar os estágios regionais para realizar torneios;

O acompanhamento sistemático da coordenação nacional é realizado, com visitas periódicas aos centros e sempre que os treinadores regionais assim o considerarem;

A integração de atletas a meio do processo não está previsto enquanto regra geral, a cumprir. Todavia, caso surjam casos pontuais de atletas, que mostrem capacidades excepcionais para a prática do Voleibol poderão ser integrados. Obviamente que este número é sempre limitado (nunca ascender a mais de 20% do universo existente para não comprometer o trabalho que está a ser desenvolvido com os atletas que iniciaram mais cedo; todavia, de acordo com as particularidades das realidades regionais estes valores serão obviamente sempre adaptados). A selecção de novos jogadores que venham a completar o grupo de trabalho, caso se considere pertinente, terá que obedecer ao critério previamente determinado: a altura mínima, de referência; todavia a integração destes jovens devera acontecer, principalmente, quando surgem atletas mais altos em relação aos existentes e por qualquer motivo ficaram de fora do processo.

5. Considerações Finais

Neste projecto acima de tudo existe o entendimento de que a formação dos jovens é a razão primeira da sua existência.

O envolvimento das Associações regionais neste trabalho tem assumido importância crucial para que o mesmo tenha sucesso. Daí que a razão de se conseguir prolongar o funcionamento de um projecto deste tipo, resulta do precioso trabalho prestado pelas Associações e pelos compromissos assumidos perante a Federação. As vantagens que as Associações tiram daí é o contributo para o desenvolvimento do Voleibol a nível regional e, conseqüentemente, a nível Nacional.

Todavia, só com um espírito de franca colaboração entre clubes e associações é possível garantir o sucesso deste projecto; daí que assumam particular relevância o compromisso assumido entre ambos, no sentido de existir confiança mútua. Para tal é fundamental que os agentes desportivos envolvidos tenham consciência que a sua grande responsabilidade junto dos jovens, é a de lhes proporcionar as melhores condições de trabalho, fomentadoras de uma eficaz e valiosa formação desportiva e humana.

Dos pressupostos anteriormente apontados como cruciais para o eficaz desenvolvimento dos trabalhos em cada um dos centros destacamos:

- a colaboração estreita entre as Associações e os Clubes no trabalho desenvolvido, devendo os treinadores dos Centros de formação dar conta aos treinadores dos clubes, do trabalho que está a ser desenvolvido;
- o equacionar de estratégias de trabalho consertadas em relação a dificuldades especiais que os atletas mostrem possuir;
- O acompanhamento do aproveitamento escolar por parte dos treinadores dos centros de formação, estabelecendo-se estratégias com os praticantes para resolverem as dificuldades que vão surgindo;
- O estabelecimento de uma relação de compromisso no processo de acompanhamento dos pais de forma a que estes estejam por dentro dos objectivos do projecto e colaborarem a todos os níveis, nomeadamente nos cuidados alimentares e nas horas de repouso a que os atletas devem estar sujeitos;

- O desenvolvimento de um processo de acompanhamento médico desportivo aos atletas dos centros de formação;
- Por fim, e o mais importante, a escolha dos treinadores para dirigirem este processo, na medida em que sem competência garantida a este nível todo o trabalho pode ficar comprometido. A possibilidade de serem integrados treinadores em fase de formação (alunos de Faculdades de Desporto nos anos terminais, 4º ou 5º anos) nunca antes disso, ou com pouca experiência, pode ser considerada desde que devidamente acompanhados por um treinador experiente e com trabalho desenvolvido na formação.

Em jeito de conclusão importa realçar que os Centros de Formação da FPV surgem de forma articulada, tanto ao nível horizontal como vertical, com outros projectos desta instituição de forma a ser possibilitado o acesso, a todos de uma prática desportiva federada qualificada.

Tal torna-se mais importante quando ao Desporto é exigido, cada vez mais, a integração e vivência plural de crianças e jovens com capacidades, objectivos e motivações distintas. Por um lado, permitir uma prática federada em que os seus propósitos são o prazer de competir e de conviver e, por outro, criar condições para desenvolver de forma faseada os talentos, em referência a uma prática desportiva de alto rendimento.

Para isso, conta indubitavelmente uma solução de compromisso, de complementaridade e de continuidade, entre o trabalho desenvolvido nos Clubes, nas Associações Regionais e na Federação.

Tal exige que a valência formativa do Desporto assuma importância primordial, entendida como algo que está para além das pessoas, dos espaços e dos tempos, e que se revê no entendimento de que é o Desporto que está ao serviço das crianças e dos jovens e não estes, ao serviço do Desporto.

VII – QUADROS DE ACÇÕES A DESENVOLVER

No encaço do objectivo principal do trabalho das selecções jovens, que consiste em atingir um desenvolvimento amplo, técnico e físico que possibilite uma base sólida por forma a aumentar o nível das Selecções Seniores, as Selecções jovens continuarão a desenvolver o seu trabalho a longo prazo. A preocupação por um percurso evolutivo sustentado e a afirmação nacional e internacional constituem o nosso desafio, desta forma as diferentes selecções irão participar nas seguintes provas:

- **Cadetes masculinos e femininos**
 - Qualificação para o Campeonato da Europa
 - Fase Final do Campeonato da Europa
- **Seniores masculinos**
 - Liga Europeia
 - Fase Final Liga Europeia

SELECÇÃO DE CADETES MASCULINOS

- **Enquadramento Humano:**

Dirigente:	Joaquim Pacheco
Coordenador:	Prof. Daniel Lacerda
Treinador Principal:	Prof. Nuno Coelho
Treinador Adjunto:	Prof. Nuno Pereira
Médico:	Dr. Nelson Puga
Fisioterapeuta:	a designar

- **PARTICIPAÇÃO NA QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE CADETES MASCULINOS**

- Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol

Local:	Tenerife (Espanha)
Data:	4 a 9 Janeiro 2007
Nº de Países a participar:	Na Prova: 27 equipas Na Poule de Portugal: FRA, EST, POR, ROM, ESP
Resultado que se prevê alcançar:	APURAMENTO PARA A FASE FINAL

- **PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE CADETES MASCULINOS**

- Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol

Local:	Viena (Áustria)
Data:	11 a 15 de Abril
Nº de Países a participar:	12 equipas 144 atletas
Resultado que se prevê alcançar:	CLASSIFICAÇÃO ENTRE OS 10 PRIMEIROS

SELECÇÃO DE CADETES FEMININOS

- **Enquadramento Humano:**

Dirigente:	Jesuina Melo
Coordenador:	Prof. António Guerra
Treinador Principal:	Prof. Marco Queiroga
Treinador Adjunto:	Prof. José Afonso Neves
Médico:	Dr. Nelson Puga
Fisioterapeuta:	a designar

- **PARTICIPAÇÃO NA QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE CADETES FEMININOS**

- Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol

Local:	Tiszaujvaros (Hungria)
Data:	4 a 8 Janeiro 2007
Nº de Países a participar:	Na Prova: 28 equipas Na Poule de Por.: ITA, HUN, HOL, ESP, POR, LUX
Resultado que se prevê alcançar:	APURAMENTO PARA A FASE FINAL

- **PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE CADETES FEMININOS**

- Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol

Local:	Brno (Rep. Checa)
Data:	10 a 15 de Abril
Nº de Países a participar:	12 equipas 144 atletas
Resultado que se prevê alcançar:	CLASSIFICAÇÃO ENTRE OS 10 PRIMEIROS

SELECÇÃO DE JUNIORES MASCULINOS

Enquadramento Humano:

Dirigente:	Joaquim Pacheco
Coordenador:	Prof. Daniel Lacerda
Treinador Principal:	Prof. Nuno Coelho
Treinador Adjunto:	Prof. Nuno Pereira
Médico:	Dr. Nelson Puga
Fisioterapeuta:	a designar

SELECÇÃO DE JUNIORES FEMININOS

Enquadramento Humano:

Dirigente:	M ^a Lurdes Lopes
Coordenador:	Prof. António Guerra
Treinador Principal:	A designar
Treinador Adjunto:	A designar
Médico:	Dr. Nelson Puga
Fisioterapeuta:	a designar

As Selecções Juniores são constituídas por um conjunto de atletas, que cumpriram o processo de formação nas selecções e que apresentam bons índices físico-atléticos, com uma parte destes a integrarem já equipas da Divisão A1. Tendo por base um trabalho sólido de longo prazo estas selecções trabalham com o objectivo de aprimorar a componente física, técnica e tática bem como aumentar a experiência competitiva em torneios e provas internacionais.

SELECÇÃO DE SENIORES MASCULINOS

Enquadramento Humano:

Dirigente:	António Sá
Team Manager:	Nuno Nunes
Treinador Principal:	A designar
Treinador Adjunto:	A designar
Preparador Físico:	A designar
Scouter:	Prof. Hugo Silva
Médico:	Dr. Nelson Puga / Dr. Hugo Pinto / Dr. Carlos Magalhães
Fisioterapeuta:	Nelson Leitão

• PARTICIPAÇÃO NA LIGA EUROPEIA

- Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol

Local: Vários a designar

Data: Maio, Junho e Julho

Nº de Países a participar: Na Prova: 12 equipas

Na Poule de Portugal: 4 a designar

Resultado que se prevê alcançar:

APURAMENTO PARA A FASE FINAL

• **PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DA LIGA EUROPEIA 2007**

- Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol

Local: A designar
 Data: 6 a 8 de Julho
 Nº de Países a participar: 4 equipas

Resultado que se prevê alcançar: **2º CLASSIFICADO**

SELECÇÃO DE SENIORES FEMININOS

Enquadramento Humano:

Dirigente: Álvaro Lopes
 Coordenador: Prof. António Guerra
 Treinador Principal: Prof. António Ferreira
 Treinador Adjunto: Prof. Óscar Pereira
 Médico: Dr. Nelson Puga
 Fisioterapeuta: A designar

À semelhança do sector masculino, pretendemos atingir a elite do Voleibol Mundial e Europeu, para tal, temos de incrementar os nossos índices de rendimento. Isto só será possível com um trabalho estruturado, contínuo, preciso e consistente. A Selecção Sénior Feminina ao longo dos anos tem tido grandes dificuldades em encontrar um grupo de trabalho estável. Tal dificuldade têm-nos direccionado para um trabalho com atletas mais jovens procurando dotar este grupo de condições para iniciar um trabalho competitivo regular. Assim pretendemos com esta selecção realizar um trabalho de grande volume e qualidade possibilitando ainda a participação num maior número de competições.

CENTROS DE TREINO PARA O ALTO NÍVEL DE VOLEIBOL DE PRAIA

Enquadramento Humano:

Coordenador Técnico: Prof. Francisco Fidalgo
 Técnico Principal: a designar
 Técnico Adjunto: a designar
 Médico: Dr. Nelson Puga
 Fisioterapeuta: a indicar

Pretendemos que os Centros de Formação mantenham o trabalho de prospecção e formação de jovens, bem como consolidar o processo de formação desportiva dos atletas mais velhos mantendo uma participação regular nas etapas do Campeonato Nacional bem como pontualmente nas competições internacionais organizadas pela CEV e FIVB.

VOLEIBOL DE PRAIA - SENIORES MASCULINOS

Enquadramento Humano:

Coordenador Técnico: Prof. Francisco Fidalgo
 Médico: Dr. Nelson Puga
 Fisioterapeuta: a indicar

➤ **Participação na World Tour**

CALENDÁRIO (PROVISÓRIO) DE PROVAS DA FIVB

Datas	Local, País	Evento
Maio 1-5	Shanghai, China	Open
Maio 8-12	Bahrain	Open
Maio 23-27	Roseto degli Abruzzi, Italy	Open
Junho 6-10	Zagreb, Croatia	Open
Junho 13-17	Espinho, Portugal	Open
Junho 20-24	Paris, France	Grand Slam
Junho 27-Julho 1	Stavanger, Norway	Grand Slam
Julho 5-9	Montréal, Canada	Open
Julho 11-15	Berlin, Alemanha	Grand Slam
Julho 18-22	Marseille, France	Open
Julho 25-29	Gstaad, Switzerland	Swatch FIVB WCH
Agosto 2-5	Klagenfurt, Áustria	Grand Slam
Agosto 8-12	Kristiansand, Norway	Open
Agosto 15-19	Aland, Finlândia	Open
Agosto 29-Set. 2	St. Petersburg, Russia	Open
Setembro 5-9	Warsaw, Poland	Open
Setembro 19-23	Victoria, Brazil	Open
Outubro 24-28	Acapulco, México	Open
Outubro 31 – Nov. 4	Bali, Indonésia	Open

➤ **Circuito Europeu**

- ✓ Participação de duplas jovens no Campeonato da Europa.
- ✓ Nesta Competição Europeia, participarão cerca de 30 países europeus.
- ✓ Apontamos para a melhoria da classificação anterior.

VII – APOIO MÉDICO DESPORTIVO

O projecto de Alta Competição, no que concerne ao Apoio Médico – Desportivo, apresenta, no entender do Departamento Médico desta Federação, quatro grandes objectivos:

1. Avaliação geral e aptidão médica dos atletas.
2. Controle e avaliação médica do treino.
3. Apoio à traumatologia e sua reabilitação.
4. Cooperação com o corpo técnico.

1. É objectivo do nosso Departamento, avaliar todos os atletas que sejam chamados à Selecção Nacional, que participem em Centros de Formação ou que façam parte do projecto de Alta Competição, realizando para além dos habituais exames médicos obrigatórios por lei, despiste de situações sub-clínicas com execução de exames analíticos gerais.
2. É também objectivo do Departamento, dar seguimento ao proposto pelo projecto de Alta Competição do Instituto do Desporto de Portugal (IDP), no que diz respeito ao Apoio Médico – Desportivo, com o qual estamos globalmente de acordo.

Contamos para tal, com o apoio indispensável dos Centros de Medicina Desportiva, tendo inclusive, protocolos de colaboração.

Pensamos ainda poder este sector contribuir de forma importante, na ajuda de detecção de talentos, bem como, prestar apoio em áreas afins à Medicina Desportiva e por vezes importantes no desenvolvimento desportivo, como são as áreas de Higiene, Prevenção de Acidentes, Nutrição e Psicologia aplicada ao Desporto.

3. Na consecução do terceiro objectivo, entendemos como necessária e importante, a presença assídua, quer do médico, quer do fisioterapeuta, no sentido de intervir em termos diagnósticos, terapêuticos e de reabilitação, de modo tão rápido e preciso quanto é hoje exigido nas actividades desportivas de alto rendimento.

Para tal, pensamos ser indispensável, disponibilizar profissionais de saúde com formação na área da Medicina Desportiva, requisitando-os se necessário, pelo menos, para estágios ou competições conducentes a Campeonatos da Europa, do Mundo ou noutras Competições específicas e de grande relevo.

4. Disponibilização de parâmetros no âmbito fisiológico e físico e definidoras do perfil do atleta, para ulterior aproveitamento no corpo técnico no sentido do aumento de prestação dos atletas.

Cooperação na formação do corpo técnico, para criação de atitudes específicas de rigor e qualidade na Alta Competição, no intuito de defesa e do aproveitamento do rendimento do atleta.