FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

PLANO DE ALTA COMPETIÇÃO 2013

ÍNDICE

		PÁG
I	Nota Introdutória	1
II	Lista Nominativa de Atletas	4
III	Critérios Técnicos da Modalidade	7
IV	Objectivos Desportivos a Alcançar	11
V	Estratégia de Desenvolvimento	18
VI	Quadros de Acções a Desenvolver	20
VII	Apoio Médico Desportivo	25

ANEXO

Regulamento das Selecções Nacionais

I - NOTA INTRODUTÓRIA

Em termos do Alto Rendimento Desportivo somos uma das federações que no âmbito do panorama desportivo nacional temos mantido um papel activo e até de vanguarda, face aos recursos disponíveis quando os comparamos com outros Países.
Isso é visível no desempenho e resultados das nossas selecções nacionais, sobretudo na selecção de seniores masculinos, quer também nas respostas que vamos dando a nível nacional, às exigências da prática desportiva para todos, através do Gira-Volei.
É nesta multivalência de uma prática global do desporto, a qual se tem traduzido numa forma própria de estar e agir, que podemos definir o sucesso da nossa modalidade, que se reflecte no facto de ser a segunda modalidade com mais praticantes a nível nacional. No alto rendimento desportivo, a presença do Voleibol português tem tido também uma expressão afirmativa e consistente, através da sua presença nas grandes competições europeias e mundiais.
Assim, em 2011, estivemos na Liga Mundial de Selecções da FIVB, e na fase final do Campeonato da Europa, e em 2012, renovamos a nossa presença na Liga Mundial, além de disputarmos o seu play-off para 2013 e a qualificação para o próximo Europeu, partindo de uma selecção nacional sénior e respectiva equipa técnica bastante renovada. Estas presenças nas grandes competições Europeias e Mundiais são a evidência do nosso trabalho.

Temos demonstrado visão e determinação, aliada a uma estratégia e inovação de qualidade, na execução e financiamento dos nossos projectos, a qual se tem sempre projectado a médio prazo. Assim, não sendo os resultados obra do acaso, o que eles revelam é uma boa capacidade de enfrentarmos os desafios competitivos que temos assumido.
Não é, não tem sido, nem será, um caminho fácil, mas, apesar de todas as dificuldades que sabemos que nos esperam, queremos continuar a avançar e a superar-nos, demonstrando que o desafio que temos assumido e construído ao longo destes anos é revelador de uma modalidade que acredita na sua força e nas suas capacidades.

No entanto, o percurso é cada vez mais desacompanhado e difícil perante a concorrência europeia e mundial, além dos próprios constrangimentos da nossa crise social e económica. Por isso, é necessário um maior e mais fundamentado apoio das instituições que superintendem a política desportiva nacional, no que se refere ao alto rendimento desportivo.

É neste sentido que continua a ser importante compreender os problemas que nos são e têm sido postos, a nível da evolução no alto rendimento, pelo Dec. Lei n.º 272/09. Compreender na prática quotidiana, algumas questões, tais como: o que é na realidade um atleta de alta competição? Qual o seu percurso? Qual o seu enquadramento?
Estas são as questões que julgamos ser essenciais a uma legislação adequada, coerente e atenta ao fenómeno da formação para o alto rendimento desportivo.

Esta preocupação encontra-se dissimulada na distinção dos praticantes de alto rendimento em três níveis, como refere o Dec. Lei nº272. No âmbito dos desportos colectivos no nosso País, defendemos que, para uma correcta avaliação e classificação, devemos ter presente o seguinte: "não devem ser exclusivamente os resultados o único critério de avaliação, mas sim o produto final de uma conjugação de factores que abarcam também o seu percurso de preparação, o seu contexto e avaliação, envolvência e representação da modalidade em termos europeus e mundiais".

Tendo por base este princípio, temos de considerar que a obtenção de resultados desportivos de alto rendimento nas modalidades de desportos colectivos é bastante mais complexa e exigente, atendendo à selecção, gestão e rendimento de um conjunto mais alargado de atletas, bem como toda a logística, planeamento e organização temporal necessários para a preparação e obtenção destes objectivos.

É hoje consensual que o treino a longo prazo é fundamental para produzir atletas de elite. Por isso temos acompanhado esta evolução, sempre com muito esforço e empenho, rivalizando com países que possuem sistemas de alta competição bem estruturados e melhor financiados, além duma planificação assente, não apenas no presente, mas já na previsão do futuro. Neste contexto sabemos bem que: - a obtenção de resultados no alto rendimento, aponta para a necessidade de oito a doze anos de treino para atletas com talento atingirem o alto nível (Bloom 1985; Ericsson 1993; Ericsson e Charness 1994) é a chamada regra dos dez anos ou 10.000 horas, traduzindo-se em mais de três horas de treino por dia, durante dez anos (Salmela 1998); - o treino a longo prazo é fundamental para produzir atletas de elite, um conceito que é necessário ser transmitido e compreendido pelos pais, treinadores e dirigentes desportivos; - o sucesso desportivo só se consegue a longo prazo, com um trabalho de em que se privilegia uma boa preparação desportivo, mais do que com vitórias a curto prazo; - neste percurso, não existem atalhos de preparação desportiva, pois a precipitação na competição e nos seus resultados, resultará sempre em desvantagens na preparação física, técnica, táctica e nas capacidades emotivas, mentais e cognitivas do(a) atleta.

O nosso historial demonstra o sucesso deste tipo de intervenção:

Em 2002, classificámo-nos para a fase final do Campeonato do Mundo, realizada na Argentina, tendo obtido o 8.º lugar na classificação final e sido sendo a sexta melhor selecção Europeia.

A finalizar um ciclo olímpico, **2004** foi um momento de grande afirmação e competitividade, pois qualificámo-nos para a fase final do Campeonato da Europa de 2005. 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 (a derrota na final com a Polónia por 3-2, teve tudo para ser a nosso favor).

Em 2005, Portugal participou na Fase Final do Campeonato da Europa (desde 1956 que a Selecção Nacional não estava presente), onde obteve a 10.ª posição.
Na Liga Mundial, Portugal obteve, também **em 2005**, a sua melhor classificação de sempre – 5.º lugar entre a elite mundial, após uma excelente prestação numa poule constituída por Brasil (campeão mundial e olímpico), Japão e Venezuela.

Em **2007**, obtivemos o 2.º lugar na Liga Europeia, após perdermos com a Espanha (2-3) num jogo muito disputado e decidido apenas no 5.º set por um equilibrado 20-18.

Em **2010,** a Selecção Nacional garantiu a **qualificação para o Campeonato da Europa 2011** ao assegurar o 1º lugar na poule de apuramento composta pela Holanda, Suécia e Macedónia. **Vencemos também nesse ano a Liga Europeia 2010**, numa final realizada em Espanha frente à selecção anfitriã.

Em 20 jogos disputados nessa época, os portugueses venceram 18, tendo perdido apenas por uma vez, com a Holanda – que recentemente derrotou o Brasil, na Liga Mundial –, e quando o apuramento para o Europeu 2011 estava já garantido.

Em 2011, Portugal efectuou a oitava participação na Liga Mundial. Com a obtenção do 14º lugar e após vitória sobre a China, Portugal garantiu a permanência, em 2012, entre a elite do Voleibol mundial.

A participação na Fase Final do Campeonato da Europa e a classificação entre as 14 melhores do Velho Continente consolidaram o valor do Voleibol português e possibilitaram a **qualificação** para um dos 3 torneios de pré-qualificação Europeia para os Jogos Olímpicos, disputado em Novembro de 2011.

No presente ano de 2012, disputamos a Liga Mundial com uma selecção em fase de grande renovação e, disputamos com e na Holanda o play-off de acesso à Liga Mundial de 2013 (2-3 (18-20 no 5.º set) e 2-3 (14-16 no 5.º set)), no qual a sorte nos foi madrasta. De seguida disputamos também a qualificação para o Europeu.

Em termos internos, crescemos em termos médios nos últimos 10 anos cerca de 18,9% no número de atletas, 23,5% no número de clubes e 13,5% no número de equipas, sendo claramente a segunda modalidade mais praticada no país. Actualmente, e no contexto do nosso País, manter o desenvolvimento e o que já alcançamos é o factor prioritário.
No percurso de formação para o alto nível, passaram pelas selecções de formação mais de 500 atletas, tendo-se mantido na modalidade até às divisões superiores cerca de 52%.

Sabemos o quão difícil é manter estes resultados, mas são eles que nos motivam no dia-a-dia, em busca de uma excelência que nos leve a manter-nos na alta roda do voleibol europeu e mundial, a qual é cada vez mais exigente.

O ano de 2013 será, assim, mais um ano de desafios constantes, aos quais daremos, com iniciativa e coragem, as melhores respostas, sem abdicar dos princípios que nos têm orientado, abaixo expressos:

- Continuar a melhorar quantitativamente o trabalho a desenvolver:
  - no número de atletas (continuar o trabalho de uma Selecção Sénior Masculina alargada e em forte renovação), treinadores e staff envolvidos;
  - no volume de preparação e treino;
  - no material e equipamento disponíveis (quer a nível específico da modalidade, quer no sector tecnológico e informático de estatística, vídeo, observação e análise de jogo);

- Continuar a melhorar qualitativamente a preparação:
  - na presença em competições internacionais de alto nível e estágios de preparação com as melhores equipas do ranking mundial, apesar dos fortes constrangimentos financeiros actuais;
  - 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;
  - na coordenação e apoio dos clubes e seus treinadores aos trabalhos da Selecção Nacional.

Porto, Outubro 2012

II – LISTA NOMINATIVA DE ATLETAS

SENIORES MASCULINOS

1 Alexandre Baptista Ferreira
2 André Reis Lopes
3 Carlos Henrique Morais Fidalgo
4 Carlos Miguel Santos Libório
5 Filipe Fontes Pinto
6 Flávio Rodolfo Gonçalves Cruz
7 Ivo Manuel Correia Casas
8 João António da Costa Leça Coelho
9 João Miguel Sequeira José
10 José Pedro Maia Gomes
11 Manuel Fernando Paiva Silva
12 Marcel Keller Gil
13 Marco Evan Baptista Ferreira
14 Miguel Tavares Rodrigues
15 Nuno Filipe Oliveira da Silva
16 Nuno Gago Câmara Dias Pereira
17 Rui António Botas Santos
18 Rui Miguel de Sousa Moreira
19 Tiago Jorge Silva Violas
20 Valdir Sousa Sequeira

SENIORES FEMININAS

1 Aline Timm Rodrigues
2 Beatriz Lourenço Santos
3 Bonémia Gomes
4 Daniela da Silva Loureiro
5 Dulce Maria dos Santos Machado
6 Fabiola Catarina Fernandes Gomes
7 Filipa Diaz Ferreira
8 Joana Gaboleiro Neves Polido
9 Maria João Santos Tavares
10 Maria Miguel Ribeiro Baptista
11 Marina Thérése Pereira da Costa
12 Marta Andrade
13 Marta Santos Hurst
14 Núria Felismina Lopes da Silva
15 Vera Liliana Ribeiro da Silva

VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS

1 José Filipe Moreira Pedrosa Simões
2 Rui Machado Monteiro Moreira
3 Pedro Nuno Pinto Rosas
4 Luis Miguel Barbosa Maia
5 Ricardo Alvar Ramos Figueiredo e Silva
6 Fernando Sousa e Silva

VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS

1 Juliana Isabel Correia Antunes
2 Joana Raquel Martins Resende
3 Tânia Vanessa Ferreira Oliveira
4 Rosa Alexandre de Sousa Couto

VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB.19

1 Bernardo Rodrigues Silva Martins
2 Pedro Miguel Martins Ribeiro
3 Diogo César Teles Neto Maia Ferreira
4 Jorge Miguel Almeida Graça
5 José Tomás Couto Ribeiro da Silva
6 Luís Miguel Pinto Silva Gomes

VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS SUB.19

1 Inês Miguel Marques Pereira
2 Beatriz Lourenço Santos
3 Daniela Sofia Marques Silva
4 Vanessa Sofia Costa Paquete
5 Maria Leonor Mota Freitas Castro Lopes

VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB.17

1 Bernardo Morais Leão Leite
2 Frederico Duarte de Sousa Santos
3 Dinis Leão Ramos Correia Alves
4 Diogo Trindade Pereira
5 Artur Casais Resende
6 André Luís Lázaro Ferreira
7 Francisco Maria Nogueira Neves Pereira Pombeiro
8 Tomás Fernandes de Almeida Rocha
9 Bernardo Poente Cabral e Silva
10 Artur Daniel Ribeiro de Moura
11 João António Ventura Ferreira Almeida
12 João Miguel Silva da Rocha
13 José Pedro Fonseca Pereira Jardim

VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS SUB.17

1 Ana Rita Cascão Novo
2 Gabriela Filipa Ramos Coelho
3 Mariana Correia Moreira da Silva
4 Polina Demyanova
5 Valéria da Silva Rodrigues
6 Catarina Lopes Alves
7 Joana Carvalho de Oliveira
8 Margarida Fernandes de Almeida Rocha
9 Catarina Vaz Borges
10 Bárbara Pereira Rodrigues

JUNIORES MASCULINOS

1 André Manuel Ribeiro Rodrigues Lourenço
2 Daniel Madureira Cardoso
3 Diogo Rodrigues Morais
4 Hugo Filipe Fernandes de Oliveira
5 João Bernardo E. C. N. Ribeiro
6 José Nuno Gomes de Brito
7 José Gabriel Antunes Portugal da Fonseca
8 Rui Miguel Silva Mota

JUNIORES FEMININOS

1 Ana Gil Janeiro Milheirão Pinheiro Costa
2 Ana Luís Afonso Martins
3 Beatriz Lourenço Santos
4 Daniela Sofia Marques Silva
5 Mafalda Antunes De Melo Trêpa Leite
6 Margarida Antunes Marques Reis
7 Maria João Santos Tavares
8 Maria Luísa Pinto Falcão Ferreira
9 Maria Miguel Ribeiro Baptista
10 Mariana Correia Moreira Da Silva
11 Mariana Rocha Maia
12 Neusa Muhala Cruz Neto
13 Raquel Cristina Matos Silva Maia
14 Sofia Laakkonen Rito

CADETES MASCULINOS

1 Alexandre Machado Terra
2 Daniel Madureira Cardoso
3 Diogo António Costa Martins
4 Diogo Rodrigues Morais
5 Filipe Oliveira Sousa
6 João Bernardo E. C. N. Ribeiro
7 José Gabriel Antunes Portugal da Fonseca
8 José Nuno Gomes de Brito
9 Luís Gonçalo Vieira Pinto
10 Miguel Bandeira da Palma Moreira Pimpão
11 Paulo Sérgio Oliveira Batista
12 Tiago Gaspar Pereira
13 Tiago Manuel Ferro Silva
14 Tomas Sousa Lopes
15 Vasco Magalhães Fonseca Lopes Pereira

CADETES FEMININOS

1 Ana Luís Afonso Martins
2 Ana do Carmo Dias Figueiras
3 Barbara Sofia da Cunha Moreira Gomes
4 Catarina Daniela Bastos Teixeira
5 Cristiana Francisca Guedes da Oliveira
6 Eliana Andreia Campos Durão
7 Eliana Martins Pereira
8 Gabriela Filipa Ramos Coelho
9 Inês Sofia Nogueira Alves
10 Júlia Kavalenka
11 Margarida Brás Maia
12 Maria Francisca Vieira Barbosa Queirós
13 Maria Margarida Vieira Martins
14 Maria Santos Crispiniano Vieira
15 Mariana Correia Moreira da Silva
16 Mariana Rocha Maia
17 Sofia Isabel Pinto de Oliveira
18 Sofia Laakkonen Rito

III – CRITÉRIOS TÉCNICOS DA MODALIDADE

Introdução

Toda a pratica desportiva de Alto Rendimento está confrontada com um elevado factor de selecção, rigor e exigência. Assim, apenas aqueles que demonstram e expressam capacidades bem acima da média, além de talento e vontade pessoal para poderem ser os melhores é que podem aceder a este nível de prática. Estes são uma minoria a qual constitui o topo da pirâmide do desporto de competição.

Neste sentido, aos atletas que fazem parte das selecções nacionais exige-se o exemplo e os atributos dos valores da voluntariedade, do espírito de sacrifício e dedicação que, numa modalidade como o Voleibol, simbolizam um espírito colectivo de entreajuda e solidariedade.
A Alta Competição desportiva exige empenho, querer, talento e poder, ou seja, destina-se apenas àqueles que, tendo talento, querem e podem pagar o preço que invariavelmente o desporto de alto rendimento exige.

Por isso, um atleta em regime de alta competição não se pode definir pela integração pontual de uma selecção nacional que participou numa prova internacional. Este/a no âmbito do alto rendimento desportivo tem que ter como objectivo pessoal a procura de uma superação permanente no sentido de ser cada vez melhor em função das suas capacidades e potencialidades. Logo, durante todo este processo, a preparação do atleta e da equipa pressupõem momentos de verificação e aferição, quer pela aplicação de baterias de testes, quer pela avaliação em contextos competitivos nos quais os jogos de aferição se inserem, para que se possa fazer uma avaliação o mais rigorosa possível, tendo em conta a evolução do atleta e da equipa.

Ter sido escolhido em função de qualidades e potencialidades iniciais, as quais foram avaliadas e perspectivadas em função de futuras prestações de alto nível, não é, nem pode ser, um factor de aptidão para todo o seu percurso. É necessário que o atleta evolua, e revele essa vontade pessoal de ser melhor, pois caso isso não aconteça, este deverá deixar este processo de formação para o alto rendimento desportivo.

É óbvio 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, o processo de avaliação para os praticantes seniores estará também dentro desses princípios.

Procurando 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.

Actualmente a F.I.V.B., é constituída por 220 Federações Nacionais inscritas, divididas por 5 Continentes.

A qualificação para os Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos é disputada por Continentes – 5 Poules Continentais (Europa, Ásia, África, América do Norte e América do Sul). 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. Um exemplo do nível do ranking Europeu, tendo em conta a Qualificação para os Jogos Olímpicos de Londres 2012. Na Taça do Mundo (primeira prova de qualificação para os J.O.P), qualificam-se em 1º Rússia, 2.º Polónia, 3º Brasil – qualificadas directamente (4.ª Itália). Na Poule Continental Europeia – final, Itália – Alemanha, qualifica-se a Itália. Nos três Torneios de Qualificação Mundial, qualificam-se: Sérvia, Alemanha e Bulgária. Logo, nos Jogos Olímpicos de Londres em 2012, em 12 equipas masculinas, 7 eram Europeias. Para o Campeonato do Mundo, a qualificação é feita por continentes. No Continente Europeu qualificam-se 8 equipas, sendo que o processo de qualificação se desenrola em 3 fases de qualificação: primeira fase, a primeira equipa de 4 poules; 2.ª fase (Portugal entra nesta fase) – 4 poules (2 de 4 equipas e 2 de 5 equipas) nas quais se apuram 2 e 3 equipas respectivamente; 3ª fase – 4 poules de 4 equipas, apuram-se as duas primeiras, de cada poule. Em 2009 do Continente Europeu qualificaram-se: Rússia; Polónia (Vice-Campeã Mundial – 2006; Campeã Europeia – 2009; 3.ª em 2011); Bulgária (3ª no Mundial de 2006; 6ª Campeonato Europeu – 2011); França (vice-campeã europeia – 2009; 7ª em 2011); Alemanha; Republica Checa; Sérvia e Espanha. Itália foi o país organizador do Mundial de 2010.

Ao nível da Confederação Europeia de Voleibol, existem 55 Federações, sendo este o continente mais forte a nível do ranking mundial. Tendo em conta o último ranking da FIVB, (Outubro 2010) são os seguintes os Países Europeus (6 em 10), classificados nos primeiros lugares: Rússia (2º), Itália (3º), Sérvia (4º), Bulgária (7º), Polónia (8º) e Alemanha (10º).

Assim, e em relação ao Campeonato Europeu de 2010/11, actualmente, participam na fase final 16 equipas, as quais, segundo o seu ranking, podem participar em três fases (1ª fase – menos qualificadas, jogam dois jogos casa / fora para se qualificarem – 2ª fase (Portugal entra nesta fase) – nesta fase 24 equipas em 6 poules de 4, apura o 1º, - 3ª fase os 2ºs das 6 poules, jogam entre si casa / fora para apuramento final. Fase final – 6 equipas directamente apuradas, mais 6 equipas da 2ª fase, mais 3 equipas da 3ª fase e País organizador. Existe também o Campeonato Europeu dos Pequenos Países. Portugal disputa a 2ª fase. Actualmente existem 36 equipas inscritas, nestas sucessivas fases. Portugal encontra-se entre os 14 primeiros. Após o Campeonato Europeu de 2011, a classificação é a seguinte: Sérvia (1º), Itália (2º), Polónia (3º), Rússia (4º), Eslováquia (5º), Bulgária (6º), França (7º), Finlândia (8º). Eslovénia (9º), Republica Checa (10.º), Turquia (11.º), Estónia (12.º), Bélgica (13.º), Portugal (14.º), Alemanha (15º), Áustria (16.º).

Segundo o ranking da FIVB., em Agosto de 2012, repare-se que a Polónia 4ª Mundial é 3ª no ranking Europeu, mas a Rússia 2.ª Mundial é 4.ª Europeia, a Itália 3ª Mundial, é 2ª Europeia, a Alemanha, 10ª Mundial é 15.ª Europeia. O ranking Europeu é, por vezes, mais difícil e, competitivo que o Mundial.

No Campeonato do Mundo de 2010, realizado em Setembro/Outubro na Itália, nas 10 primeiras classificadas, encontram-se 6 Selecções Europeias: 2.ª Rússia; 3.ª Itália; 4.ª Polónia; 7.ª Sérvia; 8.ª Bulgária; 10.ª Alemanha; e em 16.ª França.

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 neste Continente é a que maior grau de dificuldade apresenta, como tal, tendo esta que ser 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.

CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

1. INTRUDUÇÃO

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 caracter variável, mas contínuas.

É considerado um desporto misto (aérobico / anaérobico), embora predominantemente anaérobico 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 espirito 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 espirito 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 é 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 endurances aeróbica e anaeróbica (a desenvolver), temos de ter também em conta o nível de coordenação motora, a flexibilidade e a velocidade de movimentos.

Muito importantes 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 VOLÍTICAS
- Testes
- Observações registadas 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 potencialidades 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

É dado adquirido que o Desporto é fundamental nas sociedades modernas, em termos económicos e culturais. A participação no desporto melhora a saúde mental e física, aumenta o bem-estar dos cidadãos e das suas comunidades, além de um contributo a não menosprezar para o emprego. Assim, em Portugal, apesar do nosso baixo índice de prática desportiva (em termos europeus), acreditamos que o desporto merece e tem um futuro. Nessa projecção do futuro, a partir do nosso presente, vemos com sentido uma aposta clara na formação e dinamização do desporto e, em particular, do voleibol através de um papel activo, consciente e responsável.

A realidade que o país atravessa, aliada à inércia governamental em termos político-desportivos, tem-nos encaminhado para um processo de reestruturação, adaptação constante e rentabilização. Assim, e contrariando o amorfo nacional, temos alicerçado a nossa ascensão.

Estamos conscientes do nosso papel e caminho, quer em termos do contexto específico que atravessamos, quer pela emergência de novos estilos de vida, de novos valores sociais, e da própria tecnologia, com todas as suas vantagens competitivas.

Como federação desportiva com experiência, pensamos ser de considerar todo este contexto e o seu impacto quanto elaboramos as nossas linhas de acção. Olhando para o futuro, defendemos as seguintes premissas:

- trabalho de longo prazo em constante adaptação, potenciando o trabalho com os mais aptos;
- participação das selecções nacionais nas competições internacionais;

Hoje, podemos referir que o crescimento quantitativo assegurado através de um percurso evolutivo sólido tem-se traduzido num crescimento qualitativo, permitindo-nos garantir que o processo considerado utópico anunciado há vários anos tem hoje em dia repercussões que indiciam um caminho frutuoso mas cada vez mais exigente.
Esta responsabilidade permite-nos também abraçar e operacionalizar projectos inovadores e ambiciosos como a interacção total entre as diferentes selecções, bem como apostar na manutenção em actividade permanente das nossas selecções de cadetes e de seniores masculinos, constituída por um misto de jogadores com idades de juniores e elevado potencial e de atletas seniores. Perante este processo, contamos assegurar um plano de monitorização e renovação das várias selecções.

SELECÇÃO NACIONAL DE SENIORES MASCULINOS

A presença da Selecção Nacional de Seniores Masculinos nas principais competições internacionais tem sido uma constante. A participação em várias edições da Liga Mundial e da Liga Europeia, bem como no Campeonato da Europa de 2011 tem dado visibilidade ao nosso trabalho.

Embora seja esta a parte mais visível do processo, o nosso caminho tem sido trilhado no encalço e formação de novos valores que permitam sustentar o voleibol nacional e potenciar o rendimento das selecções nacionais jovens.

2012 foi para nós um ano atípico. A chegada de um novo seleccionador e a renovação forçada efectuada devido a questões particulares de vários atletas influenciaram os objectivos traçados no início dos trabalhos.

A presença na Liga Mundial 2012 com uma selecção em completa renovação converteu-se num momento de formação de excepção. Num grupo composto pelas congéneres argentina, alemã, e búlgara, a Selecção Nacional classificou-se sem surpresa no 4º. lugar do grupo. Este resultado obrigou-nos a disputar, com a Holanda (vencedora da Liga Europeia), o play-off de acesso à Liga Mundial 2013. Sem descurarmos o nosso objectivo, disputámos de imediato a qualificação para o Campeonato da Europa. Em seis jogos disputados, vencemos quatro.

Mais do que os resultados, o rendimento desportivo evidencia bons indicadores para o futuro. Com um grupo jovem, disponível e empenhado, iremos demonstrar em 2013 que temos valor para integrar com regularidade o grupo de selecções europeias de elite.

Assim, 2013 apresenta-se como um ano de primordial importância.

Para a consolidação de rendimento deste grupo jovem, bem como para a integração de novos valores, será fundamental realizar jogos de aferição com selecções de alto nível. Para isso, nada melhor que a participação na Liga Europeia.

É nesta dinâmica que iremos traçar o nosso plano e percurso em 2013.

1 – Análise do grupo

As alterações sofridas nos últimos anos e a experiência adquirida em competições tão importantes como a Liga Mundial e o trabalho realizado nas selecções de formação garantem-nos a constituição de um grupo sólido com potencial e asseguram um desempenho que possibilitará a obtenção de objectivos maiores no futuro próximo. 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 18 atletas.

2 – Calendarização e planeamento do trabalho

Pelo facto de o nosso calendário competitivo internacional estar limitado à participação na Liga Europeia, e por forma a atingirmos os nossos objectivos, é fundamental elaborar um plano extenso que permita a realização de um estágio permanente. Assim, propomos a realização do seguinte plano de preparação, que terá início a 25 de Abril e se prolongará até início de Setembro. Com 14 semanas, este plano terá um volume de aproximadamente 430 horas, distribuídas da seguinte forma:

	Carga Horária (h)	Percentagem
Preparação Física	154,8	36%
Preparação Técnica	107,5	25 %
Preparação Táctica	133,3	31,5 %
Preparação Teórica	25,5	6 %
Testes de controlo	4,3	1 %
Testes médicos	2,15	0.5 %

Com uma época mais reduzida em termos de competições oficiais, o desempenho futuro dependerá de todo o processo de complementarização competitiva efectuado.

Conscientes disso, elaboramos o seguinte calendário:

- 25 de Abril – início do estágio permanente;
- 16 a 18 de Maio - torneio bilateral
- 3 a 6 de Junho – estágio de preparação
- 14 a 16 de Junho – 1ª jornada da Liga Europeia;
- 19 a 21 de Julho – Fase Final da Liga Europeia;
- 18 de Agosto – 2ª fase do estágio permanente
- 5 a 8 de Setembro – participação em torneio internacional

3 – Objectivos de trabalho

Como tem sido apanágio desta federação, os processos têm um carácter preponderante de continuidade com objectivos a médio e longo prazo. Assim, a presente época terá como objectivo consolidar o trabalho com um grupo de atletas que nos possibilite olhar o futuro com confiança e audácia.

A participação na Liga Europeia fará parte de um processo de evolução e preparação para a participação no apuramento para o Campeonato do Mundo, a realizar no ano de 2014, mas sem descurarmos a pretensão de classificação para a Fase Final e, se possível, a obtenção de um lugar entre os finalistas.

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 em valores entre 3% e 5% de eficácia;
- Melhorar o bloco em 6% a 8% de eficácia;
- Melhorar o ataque para valores próximos dos 55% de eficácia;
- No side-out melhorar para valores entre 80% e 85% de eficácia;
- No KII melhorar os valores para cerca de 50% de eficácia;
- Na defesa melhorar em cerca de 5% e 10% de eficácia;

SENIORES FEMININOS

Nos últimos anos temos tido alguma dificuldade em formar um grupo de trabalho estável, com atletas disponíveis para trabalhar em permanência na Selecção Nacional. Por forma a superarmos esta dificuldade, temos direccionado os trabalhos para a realização de estágios pontuais pré-competitivos de curta duração, em paralelo com a integração de um número elevado de atletas mais jovens que se encontram em regime de internato nos processos das selecções de formação.

Este modelo procura adaptar-se às realidades académica, familiar e profissional que tantas vezes são os pilares do débil enquadramento desportivo no sector feminino.

Temos a noção que este quadro não é o mais condizente com o alto nível desportivo, mas sim o possível. Esta realidade levará a que nos afastemos cada vez mais do sucesso internacional. O trabalho contínuo desenvolvido na formação e a imigração de algumas atletas com potencial poderão a curto prazo ser o mote para uma mudança de mentalidade.

De uma coisa temos a certeza: o trabalho contínuo é a base para um trabalho de formação. Esse é real e tem dado os seus frutos. A grande parte das equipas que disputam o título da I divisão feminina integram atletas que passaram pelos estágios permanentes das selecções jovens.

Hoje em dia não devemos pôr em causa o investimento feito, mas sim o enquadramento deste e o seu retorno. Se o sucesso interno é visível e inquestionável, qual e para quando o retorno internacional?

Na próxima época, a Selecção Nacional de Seniores Femininos irá participar na qualificação para o Campeonato do Mundo. A estratégia de preparação não será muito distinta das efectuadas anteriormente. O grupo de atletas a convocar será baseado nos critérios de disponibilidade, condições físicas, condições técnicas e compromisso.

Pretendemos assim reunir um grupo de atletas mais experientes que se identifiquem com a Selecção Nacional e um grupo de atletas mais jovens que efectuem um percurso regular nas selecções jovens, proporcionando a estas mais uma experiência competitiva de aferição que contribua para o seu desenvolvimento desportivo.

Perante estes pressupostos, não nos resta mais do que evidenciar os seguintes objectivos do trabalho:

- Divulgar e promover o voleibol feminino;
- Desenvolver o trabalho efectuado com um grupo de atletas jovens com potencial;
- Formar um grupo misto em que as atletas mais velhas contribuam para a passagem de conhecimentos e identificação com a Selecção Nacional e os seus princípios de sacrifício, superação, empenho e responsabilidade;
- Criar uma identidade do grupo em torno de PORTUGAL;
- Desenvolver um trabalho sustentado que potencie uma mudança de mentalidade.

ESCALÕES DE FORMAÇÃO

É hoje consensual que o treino a longo prazo é fundamental para produzir atletas de elite. Por isso, temos acompanhado esta evolução, sempre com muito esforço e empenho, rivalizando com países que possuem sistemas de alta competição bem estruturados e melhor financiados, além duma planificação assente, não apenas no presente, mas já na previsão do futuro. É neste contexto que defendemos os seguintes princípios:

- A obtenção de resultados no alto rendimento, diz-nos a investigação científica, aponta para a necessidade de oito a doze anos de treino para atletas com talento atingirem o alto nível (Bloom 1985; Ericsson 1993; Ericsson e Charness 1994). Actualmente, chama-se a este processo a regra dos dez anos ou 10.000 horas. Para os atletas, treinadores e pais, isto traduz-se em mais de três horas de treino por dia, durante dez anos (Salmela 1998);
- O treino a longo prazo é fundamental para produzir atletas de elite, um conceito que é necessário ser transmitido e compreendido pelos pais, treinadores e dirigentes desportivos;
- O sucesso desportivo só se consegue a longo prazo, com um trabalho de em que se privilegia uma boa preparação desportiva, mais do que com vitórias a curto prazo.
- Neste percurso, não existem atalhos de preparação desportiva. A precipitação na competição e nos seus resultados resultará sempre em desvantagens na preparação física, técnica, táctica e nas capacidades emotivas, mentais e cognitivas do(a) atleta.

É perante estes pressupostos que definimos os trabalhos nos escalões de formação.

Com alguns ajustes anuais devido ao enquadramento financeiro e social, temos caracterizado os nossos trabalhos por um trabalho de continuidade e concentração permanente.

A conciliação de um processo a longo prazo com um grande volume de trabalho é condição essencial para produzir atletas de alto rendimento. Para tal, as condições têm de ser cuidadas e minuciosamente adaptadas. O local, as condições logísticas e o enquadramento sócio-afectivo-educativo adequado são fundamentais para um para um projecto que se pretende progressivo, integrado e sólido.

Todo este enquadramento congrega também o processo de captação e selecção. O trabalho dos centros de treino, a observação constante dos campeonatos dos escalões jovens e as avaliações e treinos de observação têm contribuído para aferirmos e minimizarmos as perdas ao longo do processo.

Temos a noção que muito nos falta fazer, mas os frutos do investimento começam a surgir. Se internamente o sucesso tem sido relevante, com a integração destes jovens em equipas dos escalões superiores dos principais campeonatos, em termos externos a relevância tem-se espelhado na aproximação aos índices físicos e antropométricos das selecções que antes nos pareciam inatingíveis. Os resultados desportivos têm aparecido, embora sem grande consistência, fruto de um processo recente mas ambicioso. A diferença entre o ganhar e o perder ainda é significativa mas a disponibilidade motora e competitiva tem sido relevante proporcionando a momentos bons indicadores para o caminho a traçar.

MASCULINOS

As dificuldades evidenciadas pela sociedade em geral são semelhantes às vividas pelo desporto. Tal enquadramento obrigou-nos a um ajustamento e adaptação sem beliscar os pressupostos dos trabalhos qualitativo e quantitativo.

Estes ajustes irão criar na presente época, duas divisões claras no grupo. Por um lado o grupo residente, composto por atletas naturais de zonas distantes e que se encontram devidamente sediados num estabelecimento de ensino, possibilitando a efectuação de treinos bidiários. Por outro lado, o grupo não residente, composto por jovens que residem em casa e que apenas integram a Selecção Nacional nos treinos da tarde. Esta alteração possibilita a integração de um maior número de atletas nos trabalhos regulares, mas cria também uma *décalage* entre os atletas em termos de volume de horas.

Este novo enquadramento impossibilita-nos também de participar activamente como equipa no Campeonato Nacional. Deste modo, iremos enveredar, ao longo do ano, pela realização de jogos amigáveis com equipas de escalões superiores, bem como, pela participação em torneios internacionais, no período de férias escolares.

Estamos atentos ao facto de a primeira competição oficial se realizar no início de Janeiro, cerca de 14 meses após a integração dos primeiros atletas neste grupo de elite. No entanto, o enquadramento é mais abrangente. Duas gerações de atletas estão envolvidas neste processo, potenciando a inclusão de atletas num percurso de alto nível que lhes possibilite cumprirem cerca de dois anos e meio antes da verdadeira prova de fogo que é a qualificação para o Campeonato da Europa.

Como consequência, em 2013 iremos manter em estágio permanente o grupo denominado Selecção Nacional masculina de formação, constituído por atletas cadetes e juniores, contribuindo desta forma para um crescimento sustentado balizado por um grande volume de trabalho agrupado a competições de aferição.

Relativamente às competições, podemos referir que iremos participar no tradicional Torneio Internacional Navidad em Guadalajara (Espanha) entre os dias 26 e 30 de Dezembro, disputar a fase de qualificação para o Campeonato da Europa, a realizar entre os dias 3 e 7 de Janeiro em Nitra (Eslováquia), disputar a qualificação para o Campeonato do Mundo de Juniores de 7 a 12 de Maio, em local a designar.

FEMININOS

No seguimento do trabalho desenvolvido nas épocas desportivas anteriores, as selecções femininas de formação estão sujeitas a um trabalho exaustivo e enquadrado formando uma série de atletas que neste momento são sustentáculos das principais equipas dos escalões superiores.

Os princípios e metodologias estão na base dos progressos alcançados, pois criaram-se atletas muito capazes que fortalecem constantemente o voleibol português.

O volume elevado de preparação, cerca de 20 horas por semana de segunda a quinta-feira, começa a projectar o nosso valor a nível internacional. A demonstração de tal afirmação é o facto de duas atletas que passaram por esse processo integrarem na presente época equipas internacionais.

Os primeiros passos no sector feminino foram dados há mais de uma década e o processo encontra-se solidificado.

O conjunto de atletas residentes, juntamente com o grupo de atletas em semi-concentração, irá garantir a participação nas seguintes competições para a presente época: Torneio Internacional Navidad em Guadalajara (Espanha) entre os dias 26 e 30 de Dezembro, disputar a fase de qualificação para o Campeonato da Europa a realizar entre os dias 3 e 7 de Janeiro em Brno (Rep. Checa), disputar a qualificação para o Campeonato do Mundo de Juniores de 7 a 12 de Maio, em local a designar.

CENTROS DE TREINO PARA O ALTO NÍVEL DE VOLEIBOL DE PRAIA

Os Centros de Treino para o Alto Nível de Voleibol de Praia, conjuntamente com a sua vertente competitiva, os Torneios Sub, têm funcionado no sentido de formar atletas para o voleibol de praia, detectar talentos e "alimentar" o circuito sénior, renovando os quadros competitivos através da participação de novos e potenciais atletas. O crescimento exponencial quer de participantes quer de actividades tem sido uma realidade, sendo assim mais um contributo para a descentralização dos centros e para a expansão da modalidade em termos territoriais.

Este processo teve como principal objectivo a manutenção dos jovens atletas na modalidade durante o período de Verão bem como a massificação da modalidade.

Com os objectivos atingidos num curto espaço de tempo, julgamos que chegou o momento de, internamente, subirmos a fasquia e dar aos centros um enquadramento permanente e abrangente.

Temos dado menos atenção ao longo do processo, a uns poucos atletas, mas alguns deles entusiasmados, apaixonados pela modalidade que nos parecem possuir algum potencial.

As dificuldades são conhecidas de todos, dificuldades logísticas, indisponibilidades de horários, condições climatéricas, etc. No entanto, julgamos que chegou o momento de enveredarmos por um caminho de exigência e excelência.

Quem são os nossos melhores atletas na vertente? Que hipótese têm de se tornarem profissionais "de praia"? Quais os que nos asseguram potencial, dedicação, paciência? Há realmente condições para tirar alguns ao pavilhão e desafiá-los com um projecto sólido de praia?

As respostas a estas perguntas são dadas através da nova dinâmica dos centros de formação, que passa pelo seu funcionamento durante todo o ano.

Existem projectos ambiciosos em vários países da Europa, que se vão impondo, uns mais depressa do que outros, dependendo da paciência e sobretudo do investimento. Cada ano que passa distanciamo-nos cada vez mais dos outros países europeus. As linhas aqui apresentadas não pretendem ser uma cópia de nada mas sim um plano adaptado à nossa realidade e ao nosso enquadramento.

Alemanha, Espanha, Suíça, Noruega... não são novidade no cenário mundial, mas países como Polónia, Áustria, Holanda, Letónia, Rússia e vários outros países de leste que vão aos poucos tomando conta dos principais lugares nas competições têm sido motivadores na mudança:

- Nos Sub-19 da FIVB os 8 semi-finalistas foram europeus, 13 em 16 dos primeiros 8 são europeus;
- Nos Sub-21 da FIVB, no masculino, os 4 semi-finalistas também foram europeus, no feminino foram "apenas" 4 nos primeiros 8, mas a medalha de ouro foi para a Suíça;

- Nos Jogos Olímpicos, na competição masculina, 3 em 4 semi-finalistas eram europeus, 5 equipas europeias classificaram-se nos 8 primeiros lugares. O feminino foi uma excepção: nenhuma dupla europeia se qualificou nos 4 primeiros lugares, mas as 4 duplas que se classificaram em 5º são europeias também;
- Em todas as competições de âmbito mundial, em 8 medalhas de ouro possíveis, apenas no sector feminino nos JO é que não venceu uma equipa europeia;

A tendência europeia é clara e só há uma forma de tentarmos recuperar a posição que, circunstancialmente, já tivemos.

Precisamos de participar com regularidade e para participar temos de trabalhar muito e bem. È isto que propomos.

Assim, na presente época, a actividade dos centros de formação para o alto nível de voleibol de praia terá inicio em Novembro de 2012 e terminará em Agosto 2013.

Os treinos regulares serão realizados 2 a 3 vezes por semana nas instalações do Instituto Politécnico do Porto (IPP) e serão abertos a um grupo de atletas Sub-17, Sub-19 e seniores já identificados e seleccionados.

Com um grau de exigência elevado, este espaço servirá para formação e preparação de duplas para as competições internacionais, das quais salientamos os Jogos Olímpicos da Juventude, a terem lugar em 2014, em Nanjing, China.

Por forma a alargarmos o âmbito geográfico e abrangermos todos os atletas seleccionados, iremos trabalhar em parceria com o Clube de Voleibol de Oeiras.

Sendo este um projecto ambicioso e de âmbito global não poderemos descurar as habituais actividades, nas férias escolares da Páscoa, bem como, a partir de Maio, as actividades regulares, com treinos diários durante todo o Verão, assim como as competições para os escalões Sub-15, 17 e 19, de ambos os sexos. A abrangência nacional será mantida através da colaboração com os centros de voleibol de praia do Clube de Voleibol de Oeiras, sediado em Carcavelos, e do Sporting Clube das Caldas, sediado nas Caldas da Rainha, bem como através da realização do Circuito Nacional de Sub-18, 19 e 20.

Desta forma, o alargamento geográfico das actividades iniciadas em 2012 será solidificado em 2013.

V - ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO

SELECÇÕES

As estratégias de desenvolvimento desportivo na estrutura federativa estão bem definidas:

O Gira-Volei, projecto iniciado em 1999 com o objectivo fundamental de expansão e massificação da modalidade, visa proporcionar aos jovens com idades compreendidas entre os 8 e 15 anos uma actividade lúdica e desportiva, tentando desta forma iniciar as crianças no Voleibol.

Esta *onda* que alterou o absenteísmo e levou o Voleibol a todo o país tornou-se uma máquina na divulgação e promoção da modalidade. Através dela, os jovens podem praticar e identificar-se com a modalidade através de uma vertente de 2x2 caracterizada por todos como fácil, divertida e competitiva. Através deste um método de iniciação simplificado e adaptado, do qual são reflexo a adequação do tamanho do campo, do peso da bola, da altura da rede e das regras de jogo às necessidades das crianças, este projecto teve repercussão, aceitação, visibilidade e uma notoriedade nacional que colocou o Voleibol como a 2ª modalidade mais praticada em Portugal, logo a seguir ao futebol. 150.000 É o número de jovens que envolve este projecto.

Os **Centros de Formação**, etapa seguinte do modelo, assumem papel determinante no processo de formação desportiva do praticante de Voleibol. Tendo em conta o contexto do Voleibol nacional e a necessidade de se formarem jogadores que alcancem níveis de desempenho elevados, a realização de um trabalho a longo prazo, com bases sólidas e devidamente estruturadas, revela-se fundamental. A exigência do desporto de alto nível levou à criação de uma estrutura conjunta (Clubes, Associações, FPV) onde se realiza um trabalho de complementaridade com o do clube e que antecipará a entrada dos jovens jogadores nas Selecções Nacionais.

A perspectiva de formar uma linha de orientação técnica nacional e a constituição de um espaço de formação de treinadores, bem como de um local de realização de trabalhos de investigação, fazem parte dos objectivos deste patamar.

Para além do seu funcionamento semanal, estes Centros de Formação realizam, nos períodos de férias escolares, estágios de concentração nacional, de forma a objectivar, homogeneizar e avaliar o trabalho desenvolvido.

Os Centros de Formação oferecem uma dinâmica de funcionamento e metodologias de trabalho que visam garantir o desenvolvimento multilateral do jogador nos momentos iniciais da sua formação e níveis de prestação progressiva mais elevados, numa perspectiva de longo prazo. São estes jogadores que, após dois anos nos Centros de Formação, servirão de base à constituição das selecções mais jovens.

A via do sucesso, em todo o processo de desenvolvimento dos nossos talentos desportivos, está associada ao percurso na pirâmide evolutiva. Assim, ao transitarem para as **Selecções Jovens (Cadetes e Juniores)**, estes atletas integram de imediato um regime de concentração permanente, onde são alvo de acompanhamento pedagógico, familiar e médico-desportivo, através da realização de avaliações sistemáticas do controlo do treino, de modo a fornecer indicadores de referência do rendimento desportivo no contexto da sua formação integral.

O trabalho aí desenvolvido tem por objectivo perspectivar o futuro, solidificando bons índices físicos e técnico-tácticos, através de um trabalho qualitativo com um volume elevado de preparação.

Nestas selecções, que se têm aproximado daquelas que no passado recente eram, para nós, imbatíveis, os índices físicos e antropométricos que os atletas revelam são já significativos. Com o refinamento técnico-táctico e experiência competitiva que

proporciona aos jogadores participar, pelos clubes, nos campeonatos das divisões superiores de seniores e nos encontros internacionais pela Selecção Nacional, será possível, a breve trecho, dar o salto necessário que nos falta para emparceirarmos com as melhores equipas.

Procurando definir uma linha de orientação e visão de futuro, nestas selecções jovens encontram-se alguns dos valores que irão reforçar e renovar as Selecções Seniores.

Conscientes deste longo percurso de construção humana e desportiva, mantemos os nossos objectivos gerais:

- Promover e divulgar a modalidade;
- Descentralizar a prática da modalidade;
- Manter a aposta num trabalho de continuidade e formação, com bases sólidas alicerçado num processo de concentração permanente para as selecções nacionais;
- Garantir a continuidade de renovação das selecções seniores.

VI – QUADROS DE ACÇÕES A DESENVOLVER

Ao longo dos anos, a FPV tem mantido um papel importante no processo de formação e desenvolvimento dos mais jovens atletas. Este trabalho contínuo e persistente tem possibilitado manter as selecções nacionais nas mais importantes competições internacionais, assim como responder qualitativamente às exigências dos campeonatos nacionais dos escalões superiores.

Os resultados atingidos dão-nos bons indicadores para o futuro e a integração de novos atletas nas selecções de seniores são o efeito mais visível do percurso evolutivo sustentado defendido há mais de uma década.

Para a consolidação deste processo, não poderemos descurar o processo evolutivo que, adaptado devido ao enquadramento actual, não poderá no entanto perder as suas valências de formação de pessoas e atletas.

O estágio permanente e a participação em torneios internacionais são fundamentais para a consolidação e afirmação deste processo. Assim em 2013, as selecções nacionais têm agendado as seguintes participações:

• **Cadetes masculinos e femininos**	
	• Qualificação para o Campeonato da Europa
	• Fase Final do Campeonato da Europa

• **Juniores masculinos e femininos**	
	• Qualificação para o Campeonato do Mundo
	• Fase Final do Campeonato do Mundo

• **Seniores femininos**	
	• Qualificação para o Campeonato do Mundo – 2ª ronda

• **Seniores masculinos**	
	• Liga Europeia
	• Fase Final Liga Europeia

SELECÇÃO DE CADETES MASCULINOS

• **Enquadramento Humano:**		
	Dirigente:	Joaquim Pacheco
	Coordenador:	Prof. Daniel Lacerda
	Treinador Principal:	Prof. José Rojas
	Treinador Adjunto:	Prof. Ricardo Rocha
	Médico:	Dr. Nelson Puga
	Fisioterapeuta:	Diogo Barata

• PARTICIPAÇÃO NA QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE CADETES MASCULINOS		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Nitra (Eslováquia)
	Data:	3 a 7 de Janeiro 2013
	Nº de Países participantes:	Na Prova: 29 equipas
		NA POULE C: BUL, POL, SVK, ISR, POR, ENG
	Resultado que se prevê alcançar:	**3º lugar**

SELECÇÃO DE CADETES FEMININOS

• Enquadramento Humano:	
Dirigente:	Amélia Melo
Coordenador:	Prof. Daniel Lacerda
Treinador Principal:	Profª. Gilda Harris
Treinador Adjunto:	Paula Semedo
Médico:	Dr. Nelson Puga
Fisioterapeuta:	Nelson Leitão

• PARTICIPAÇÃO NA QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE CADETES FEMININOS		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Brno (Rep. Checa)
	Data:	3 a 7 de Janeiro 2013
	Nº de Países participantes:	Na Prova: 29 equipas
		NA POULE B: GER, CZE, HUN, POR, LTU
	Resultado que se prevê alcançar:	**4º lugar**

SELECÇÃO DE JUNIORES MASCULINOS

• Enquadramento Humano:	
Dirigente:	Joaquim Pacheco
Coordenador:	Prof. Daniel Lacerda
Treinador Principal:	Prof. José Rojas
Treinador Adjunto:	Prof. Ricardo Rocha
Médico:	Dr. Nelson Puga
Fisioterapeuta:	Diogo Barata

• PARTICIPAÇÃO NA QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES MASCULINOS		
	• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
	Local:	A designar
	Data:	7 a 12 de Maio
	Nº de Países participantes:	Na Prova: mais de 20 países/equipas
		NA POULE: 4 A 6 equipas a designar
	Resultado que se prevê alcançar:	

SELECÇÃO DE JUNIORES FEMININOS

• Enquadramento Humano:		
	Dirigente:	Amélia Melo
	Coordenador:	Prof. Daniel Lacerda
	Treinador Principal:	Profª. Gilda Harris
	Treinador Adjunto:	Paula Semedo
	Médico:	Dr. Nelson Puga
	Fisioterapeuta:	Nelson Leitão

• PARTICIPAÇÃO NA QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES FEMININOS		
	• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
	Local:	A designar
	Data:	7 a 12 de Maio
	Nº de Países participantes:	Na Prova: mais de 20 países/equipas
		NA POULE: 4 A 6 equipas a designar
	Resultado que se prevê alcançar:	

SELECÇÃO DE SENIORES MASCULINOS

Enquadramento Humano:		
	Dirigente:	António Sá
	Team Manager:	Nuno Nunes
	Treinador Principal:	Prof. Flávio Gulinelli
	Treinador Adjunto:	Prof. Hugo Silva
	Scouter:	Ricardo Teixeira
	Médico:	Dr. Nelson Puga/Dr. Ricardo Aido/Dr. Carlos Magalhães
	Fisioterapeuta:	Nelson Leitão

• PARTICIPAÇÃO NA LIGA EUROPEIA 2013		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Vários a designar
	Data:	Junho e Julho
	Nº de Países participantes:	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 2013		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	A designar
	Data:	Julho
	Nº de Países participantes:	4 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	**1º LUGAR**

SELECÇÃO DE SENIORES FEMININOS

Enquadramento Humano:		
	Dirigente:	Maria de Lurdes Lopes
	Coordenador:	Prof. Daniel Lacerda
	Treinador Principal:	Profª. Gilda Harris
	Treinador Adjunto:	Prof. Paula Semedo
	Médico:	Dr. Nelson Puga
	Fisioterapeuta:	Nelson Leitão

• PARTICIPAÇÃO NA FASE DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DO MUNDO – 2ª RONDA		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	A designar
	Data:	15 a 18 de Maio
	Nº de Países participantes:	4 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	**3º LUGAR**

A Selecção de Seniores Femininos, tem tido, ao longo dos anos, grandes dificuldades em encontrar um grupo de trabalho estável. Tal dificuldades têm-nos direccionado para um trabalho com atletas mais jovens, procurando dotar este grupo de condições para iniciar um trabalho competitivo regular.

Assim, esta selecção deverá realizar um trabalho de grande volume e qualidade, bem como participar, num maior número de competições. O incremento dos nossos índices de rendimento, através de um trabalho estruturado, contínuo, preciso e consistente, são a mais-valia necessária para, à semelhança do sector masculino, atingirmos a elite do Voleibol mundial e europeu.

CENTROS DE TREINO PARA O ALTO NÍVEL DE VOLEIBOL DE PRAIA

Enquadramento Humano:		
	Dirigente:	Henrique Gomes
	Coordenador:	Prof. Francisco Fidalgo
	Treinador Principal:	Prof. Francisco Fidalgo, Luís Miguel Maia
	Treinadores Adjuntos:	João Pedro Vieira, Filipa Teixeira, Sérgio Soares, Pedro Castro
	Médico:	Dr. Nelson Puga
	Fisioterapeuta:	Nelson Leitão

• **ESTÁGIO DE OBSERVAÇÃO**		
	• Prova organizada pela Federação Portuguesa de Voleibol	
	Local:	A designar
	Data:	10 a 15 de Junho

• **ESTÁGIO PERMANENTE**		
	• Prova organizada pela Federação Portuguesa de Voleibol	
	Local:	Instituto Politécnico do Porto
	Data:	Segundas e terças-feiras de 19 de Novembro a 27 de Agosto

• **TORNEIOS SUB**		
	• Prova organizada pela Federação Portuguesa de Voleibol	
	Local:	Vários
	Data:	Fins-de-semana de 29 de Junho a 1 de Setembro

VII – APOIO MÉDICO DESPORTIVO

A lacuna grave apresentada na redacção do Decreto-Lei nº272, de 1 de Outubro de 2009 que revogou o Decreto-lei nº125, pela falta de enquadramento legislativo das selecções nacionais tem-nos criado algumas dificuldades.

Se anteriormente os atletas tinham apoio médico facultado pelos centros de medicina desportiva, desde final de 2009 tal não tem sido possível.

Por forma a ultrapassar esta dificuldade imposta pela legislação, reorganizámos e adaptámos a nossa forma de apoio e intervenção médica dos atletas. Com a noção dos encargos financeiros, mas encarando o futuro com satisfação e motivação, decidimos adaptar a antiga sede, criando uma clínica médica e contratando um fisioterapeuta.

Mais uma vez as insensatas alterações legislativas não nos cortaram a motivação e continuamos a encarar o futuro com satisfação.

Assim, e com o apoio de todos os elementos do departamento médico no próximo ano, iremos realizar o seguinte:

- Avaliação geral e aptidão médica dos atletas;
- Controlo e avaliação médica do treino;
- Apoio à traumatologia e sua reabilitação;
- Elaboração de plano de emergência médica nos recintos desportivos e formação de suporte básico de vida para os agentes desportivos envolvidos;
- Aposta no trabalho preventivo de equilíbrio muscular e postural;
- Avaliações antropométricas e trabalho de apoio nutricional;
- Acções de formação externas com apresentação de temas em congressos da especialidade;

De salientar a colaboração constante com o corpo técnico, com vista à criação de atitudes específicas de rigor e qualidade, no intuito de defesa e do aproveitamento do rendimento do atleta.