

# PLANO DE ALTA COMPETIÇÃO 2021



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL



## ÍNDICE

	PÁG
I Nota Introdutória	1
II Lista Nominativa de Atletas	4
III Critérios Técnicos da Modalidade	8
IV Objectivos Desportivos a Alcançar	13
V Estratégia de Desenvolvimento	26
VI Quadros de Acções a Desenvolver	29
VII Apoio Médico Desportivo	37

## ANEXO

---

Regulamento das Selecções Nacionais

## I - NOTA INTRODUTÓRIA

Em 2020, como seria de esperar, a nossa acção foi muito afectada pela pandemia, principalmente no que se refere ao alto rendimento desportivo, tendo sido anuladas ou alteradas algumas provas europeias e mundiais. As principais foram a European Golden League e a European Silver League e a Challenger Cup 2020 – agendada para Gondomar –, que não se realizaram, enquanto a qualificação para o Campeonato da Europa 2021 de Seniores Masculinos e Femininos foi adiada para Janeiro de 2021.

Se em 2020 quase não houve competições internacionais das selecções de indoor, 2019 revelou-se um ano de bastante sucesso, atendendo à participação na Volleyball Nations League (VNL), prova que é a expressão máxima no Voleibol de alto rendimento mundial da Federação Internacional de Voleibol (FIVB). Acresce também a participação das duas selecções de seniores masculinos e femininos na fase final do Europeu de 2019 – EuroVolley, cuja edição ficou marcada por ser a primeira vez que a organização foi atribuída a quatro países – França, Eslovénia, Bélgica e Holanda. Na sua pool, a Selecção de Seniores Masculinos perdeu com a Itália, a Bulgária e a França, mas depois venceu (3-1) a Grécia e ficou a um passo do apuramento para os oitavos-de-final. Um passo que não chegou a ser dado pois a derrota com a Roménia apurou a Grécia para a fase seguinte do Campeonato da Europa, por um «mero» ponto no desempate.

Sucesso foi também a síntese da qualificação da Selecção Nacional de Seniores Femininos, pela primeira vez no seu historial, para a fase final deste Europeu. Na Pool B do EuroVolley, com sede na cidade polaca de Lodz, as portuguesas defrontaram, sucessivamente, a Itália, a Polónia, a Eslovénia, a Bélgica e a Ucrânia.

De realçar é também em a prestação da Selecção Nacional de Sub-17 Masculinos, que após a qualificação para a fase final do Europeu na Bulgária teve uma excelente performance, com triunfos sobre a Itália e a Grécia e uma presença que se distinguiu em jogos muito competitivos, tendo culminado na obtenção da 9.<sup>a</sup> posição na classificação final.

Como se sabe, os factores que determinam o sucesso no alto rendimento desportivo internacional estão agregados em três níveis: o nível macro (contexto social, económico, demográfico e cultural), o nível meso (políticas desportivas e financiamento) e o nível micro (praticantes – sua formação e acompanhamento, ambiente pessoal). A organização, as estruturas e as políticas para o desporto são fundamentais para garantir o sucesso desportivo internacional. Não é esta a nossa prática como País, onde existe uma grande dificuldade em definir e estabilizar uma política desportiva nacional coerente entre governos que se sucedem. Veja-se a previsão do Orçamento do Estado 2021 para o Desporto e o papel menor do mesmo nessa estratégia, além da falta de apoios nesta situação pandémica em curso.

Partimos assim, com um «handicap» na competição internacional, onde o aumento do investimento económico e altos padrões de profissionalismo são a norma. Sentimo-lo na prática, pois a obtenção de resultados no alto nível de rendimento desportivo é cada vez mais difícil e desafiadora, não bastando o talento por si só para assegurar resultados positivos, sendo que toda a estruturação do percurso e a sua logística são fundamentais.

Desde a década de 2000, o aumento do investimento realizado, quer pela Federação quer pelas instituições governamentais, no desporto de alto rendimento, ou seja, nas Selecções Nacionais e seus atletas, ajudou-nos a melhorar o desempenho e resultados. Foi com a base criada durante essa década que se conseguiram ganhos de rendimento competitivo que ajudaram a colocar Portugal na

linha da frente, juntamente com outros países com sistemas de alta competição bem mais estruturados e bem apoiados economicamente.

Após os Jogos Olímpicos de 2016, confrontamo-nos com uma situação em que a evolução do nosso sistema de apoio ao alto rendimento desportivo tem estagnado, sendo esta uma constatação válida para todo o desporto português, com a eventual excepção de uma ou outra modalidade individual, mercê sobretudo do próprio talento individual em causa. Estudos internacionais – e já realizados em Portugal – dizem-nos que possuímos uma base de talentos pequena e baixos níveis de financiamento (SPLISS - Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success) quando comparados com outros países que dominam o ranking do alto nível mundial. Por isso, necessitamos de 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. Acresce a isto, o cada vez menor apoio aos nossos mais promissores talentos, sobretudo em termos da sua inserção no Ensino Superior, a qual constituía uma mais-valia inovadora para a sua integração no alto rendimento, quer em termos pessoais quer familiares, e que mercê da renovação do Decreto-Lei nº 272/2009 se perdeu, sendo os níveis de sucesso desportivo exigidos extremamente altos e desajustados para a nossa realidade de desportos colectivos. Mesmo perante este cenário, conseguimos, através de um trabalho bem planeado e estruturado, manter-nos na linha da frente, tanto a nível de seniores como e devido a um forte investimento, evoluímos nos escalões de formação. Assim, e perante estes factos, é-nos permitido olhar para o futuro com ambição, percebendo que estamos no caminho certo e que os resultados serão certamente o reflexo de uma gestão eficiente.

Os resultados na alta competição são, como todos o sabem, fruto de um trabalho prolongado, que se baseia em três pontos fundamentais: programa de detecção, selecção de talentos e seu desenvolvimento (TID); selecções jovens – competição e experiência no alto nível; seniores – manutenção e evolução constante do patamar de rendimento alcançado. Sendo uma constatação científica que a formação de um atleta para o alto rendimento exige em média de dez ou mais anos de treino e formação, então este é também o tempo de trabalho-base para a construção dos talentos e de uma renovação parcial de uma selecção para o alto rendimento.

A evolução das selecções jovens e seniores na nossa modalidade é um percurso com mais de um quarto de século de trabalho contínuo na construção das fundações do e para o alto rendimento desportivo. São anos de muito trabalho, empenho, esforço, criatividade e inovação na angariação de recursos – humanos, financeiros e tecnológicos – e eficácia e eficiência na sua utilização. Tem sido uma evidência que o Voleibol tem vindo a colher os frutos do trabalho e investimentos a longo prazo, apesar das grandes dificuldades do presente e que serão agravadas por esta situação pandémica.

Hoje, é prática de campo na evolução para o alto rendimento, a identificação e desenvolvimento dos talentos e sua inserção no sistema desportivo, o que neste nível são factores fundamentais. Estes evoluem em dois níveis de formação final: **rendimento** (a partir da identificação dos mesmos, constrói-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). Por isso, temos presente que a renovação de valores é um dos aspectos mais difíceis na manutenção no patamar do alto rendimento desportivo. Neste sentido, somos 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, Bélgica, Finlândia,

Canadá, Reino Unido, p.e.), e 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. No entanto, estamos conscientes que se torna fundamental 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, sobretudo ao nível dos desportos colectivos, de modo a poder-se constituir uma base mais vasta destes talentos. Esta evidência é fundamental, sobretudo nas modalidades que exigem um genótipo 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.

Em 2021, teremos um ano de desafios constantes, é essa a nossa intenção e veremos o que o contexto pandémico nos permitirá. Isto, atendendo à nossa participação com as selecções de masculinos e femininos em várias provas de alto rendimento desportivo. Assim, em masculinos, iremos participar em:

- 1.º - European Golden League, no âmbito da CEV;
- 2.º - Organizar a Challenger Cup 2021, soba égide da FIVB, e procurar obter o 1.º lugar e, conseqüentemente, a qualificação para a Volleyball Nations League (VNL);
- 3.º - Participar na fase de qualificação para o Campeonato da Europa de 2021, em cuja fase final queremos estar presentes.

Relativamente à selecção feminina, espera-se uma evolução e competitividade das atletas e dos seus jovens talentos, após a sua presença na fase final do Europeu. Neste sentido, a sua actividade irá ser desenvolvida com a participação em:

- 1.º – European Silver League;
- 2.º – Participação na fase de qualificação do Campeonato da Europa de 2021 e apuramento para a fase final do EuroVolley 2021.

Os nossos objectivos são alicerçados em iniciativa e coragem e procuram dar as melhores respostas, sem abdicar dos princípios que nos têm orientado e que se baseiam nos seguintes padrões:

- Continuar a melhorar quantitativamente o trabalho a desenvolver:
  - No número de atletas (continuar o trabalho das Selecções de Seniores de Masculinos e Femininos alargadas e em renovação), treinadores e staff envolvidos;
  - No volume de preparação e treino;
  - Nos diversos procedimentos técnicos do jogo, desde a base até à equipa sénior.
- 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 e geográficos que enfrentamos;
  - Nos recursos materiais (instalações), tecnológicos e humanos disponíveis;
  - Na logística de apoio a estágios, deslocações, treinos e competições;
  - Na coordenação e apoio dos clubes e seus treinadores aos trabalhos da Selecção Nacional.
  - Das nossas diversas equipas procurando uma melhoria técnica, táctica individual e colectiva dos atletas.

**II – LISTA NOMINATIVA DE ATLETAS****SENIORES MASCULINOS**

- 1 Miguel Tavares Rodrigues
- 2 Tiago Jorge Silva Violas
- 3 Afonso Manuel Antunes Marques Reis
- 4 Guilherme Filipe Barros Costa Teles de Menezes
- 5 Filip Cveticanin
- 6 Gerson Gomes Soares Pereira
- 7 João Pedro Tavares Simões
- 8 Alexandre Baptista Ferreira
- 9 José Pedro Maia Gomes
- 10 Lourenço Garcia Martins
- 11 Sebastião Leão Ramos Correia Alves
- 12 Caique Oswaldo Ferreira da Silva
- 13 Nuno Filipe Teixeira Belo Marques
- 14 Bruno Santos Cunha
- 15 Marco Evan Batista Ferreira
- 16 Hugo Fernando Lucas Gaspar
- 17 Dinis Leão Ramos Correia Alves
- 18 João Nuno Gaioso Vaz Fidalgo
- 19 Gil Barros Cerqueira Meireles Pereira
- 20 Ivo Manuel Correia Casas
- 21 Januário do Alvar Ramos Figueiredo e Silva
- 22 Nuno Manuel Leite Teixeira
- 23 André Pimenta Marques

**SENIORES FEMININOS**

- 1 Ana Sofia Novo do Couto
- 2 Eliana Andreia Campos Durão
- 3 Joana Raquel Martins Resende
- 4 Daniela da Silva Loureiro
- 5 Matilde Miguel Calado Rodrigues
- 6 Beatriz do Carmo Rodrigues
- 7 Amanda de Oliveira Cavalcanti
- 8 Helena Sofia Ribeiro Monteiro
- 9 Aline Timm Rodrigues
- 10 Marlene Sofia da Cunha Pereira
- 11 Carina Isabel Santos Moura
- 12 Patrizia Nunes Leal
- 13 Marta Santos Hurst
- 14 Bárbara Sofia da Cunha Moreira Gomes
- 15 Ana Alexandre Afonso Pereira Vale
- 16 Ana Sofia Mendes da Silva Ferreira de Gouveia
- 17 Gabriela Filipa Ramos Coelho
- 18 Júlia Kavalenka
- 19 Maria Manuel Silva dos Reis Lopes

- 20 Mariana Rocha Maia
- 21 Beatriz Costa Basto
- 22 Neusa Muhala Cruz Neto

### **SUB-18 FEMININOS**

- 1 Alexandra Cardoso Baptista
- 2 Ana Rui de Melo Monteiro
- 3 Carolina Margarida Pinto da Costa
- 4 Catarina da Silva Carneiro
- 5 Eduarda Hegharyn Felipe e Campos
- 6 Inês Dias Pinheiro Sá Costa
- 7 Íris Sofia Ribeiro Rodrigues
- 8 Joana Filipa Moreira Soares
- 9 Maria Leonor de Almeida Pereira
- 10 Valéria Antonieta Afanas
- 11 Ana Luna Pereira Martins
- 12 Beatriz Azevedo Silva
- 13 Luana Gigante Pinheiro Monteiro
- 14 Margarida Nogueira Gomes Azevedo Santos
- 15 Maria Margarida Moreira Gomes

### **SUB-19 MASCULINOS**

- 1 André Marques Pereira
- 2 Eduardo António da Cruz Brito
- 3 Manuel Peixoto Figueiredo
- 4 Tiago Afonso Ferreira Azevedo Matos
- 5 Bruno Conceição Dias
- 6 João Monteiro Infante
- 7 Gonçalo Nogueira Gomes
- 8 Francisco Amaral de Melo Costa Leitão
- 9 Gustavo Amorim Crista Cortês e Sá
- 10 Tomás Braga da Cruz Coelho
- 11 Miguel Ferreira Belinha
- 12 João Rafael Silva Coelho
- 13 Miguel Campos Azenha
- 14 Gustavo Silva Magalhães Violas
- 15 Henrique Eduardo Tavares Magalhães Soares Silva
- 16 Tiago Simões dos Santos
- 17 Daniel Orfão Teixeira
- 18 Ricardo Oliveira Martins
- 19 Nuno Filipe Teixeira Belo Marques
- 20 Duarte Marques Leitão Abecassis
- 21 Santiago José Coca Pimentel
- 22 Enzo Meira Wantuil

**SUB-16 FEMININOS**

- 1 Mariana Leitão Rêma Marques
- 2 Rita Machowska Benidio
- 3 Beatriz Ferreira Machado
- 4 Clara Ahouagi Serra Quintão Fernandes
- 5 Luna Filipa Gaspar Nunes
- 6 Leonor Fernandes Colaço
- 7 Maria Leonor Alves Coelho
- 8 Matilde Norma Pinheiro Babb
- 9 Maria João dos Santos Peres
- 10 Beatriz Vaz Areias Cerveira
- 11 Francisca Martins Moreira Miranda Guedes
- 12 Victória Fortes Monteiro
- 13 Maria Carlota Branco Penafort do Amaral
- 14 Ema Cunha Dias Neves Torres
- 15 Mariana Duarte Simões de Almeida
- 16 Lia Meireles Forman
- 17 Francisca Quintas Pelicano Neves Ferreira
- 18 Inês Sol Campos

**SUB-17 MASCULINOS**

- 1 João Miguel Rodrigues Salgueiro
- 2 João Maria Viana de Sá Oliveira
- 3 Diogo Freitas Garcia Fevereiro
- 4 André da Silva Santos
- 5 Miguel Afonso Bessa Ribeiro Pedreira Pedrosa
- 6 Manuel Pedro Teixeira de Pina Catarino
- 7 Jorge Rafael Mendes Marques
- 8 Carlos André Almeida e Ramos
- 9 Miguel Vieira Morais Santos Pereira
- 10 José Rafael Pereira de Oliveira
- 11 Gonçalo Dinis Carvalho Lopes Ferreira
- 12 Leandro Gomes Pereira
- 13 Gustavo Cruz Sousa
- 14 Francisco José Rocha Mendes

**VOLEIBOL DE PRAIA SENIORES MASCULINOS**

- 1 Guilherme Bragança Sapage Barbosa Maia
- 2 Filipe Marques Leite
- 3 João Nuno Pinto Pedrosa
- 4 Hugo Oliveira Campos

**VOLEIBOL DE PRAIA SENIORES FEMININOS**

- 1 Beatriz Silva Pinheiro
- 2 Inês Pinto de Castro



**VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB-22**

- 1 João Nuno Pinto Pedrosa
- 2 Hugo Oliveira Campos

**VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS SUB-22**

- 1 Beatriz Silva Pinheiro
- 2 Inês Pinto de Castro

**VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB-20**

- 1 Guilherme Bragança Sapage Barbosa Maia
- 2 Filipe Marques Leite

**VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB-15/16/17/18**

Em observação no Centro de Alto Rendimento em Voleibol de Praia

**VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS SUB-15/16/17/18**

Em observação no Centro de Alto Rendimento em Voleibol de Praia

### III – CRITÉRIOS TÉCNICOS DA MODALIDADE

#### Introdução

Para um atleta seleccionado como talento, a via de entrada no regime de alta competição não é, nem pode ser, integrar uma Selecção Nacional a espaços e participar numa prova internacional. No alto rendimento, ser atleta é estar em continuidade e em permanente superação, “é ser hoje melhor que ontem, e ser amanhã melhor que hoje”.

A preparação do atleta é um processo evolutivo individual e de equipa que pressupõe momentos de verificação e aferição, quer pela aplicação de baterias de testes físicos e outros, quer pela execução de exercícios competitivos e ainda de jogos de aferição, para a avaliação ser feita a mais rigorosa possível, tendo em conta a evolução do atleta e da equipa.

Ao *talento*, não é suficiente ter sido escolhido em função de qualidades inicialmente verificadas e que perspectivam (futuro sempre incerto) prestações de alto nível. É necessário que o atleta evolua e confirme essas capacidades, pois, caso isso não aconteça, o atleta será excluído do processo.

Esta referência tem a ver, essencialmente, com os atletas e equipas que, estando no percurso de alta competição, estão ainda numa fase de formação e aperfeiçoamento. No entanto, queremos que fique claro que o processo para as equipas seniores está também dentro desses princípios.

Na fundamentação dos critérios técnicos para a qualificação como praticante desportivo de alta competição e praticante integrado no mesmo percurso, 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.

Neste âmbito, a FIVB é constituída por 227 federações nacionais inscritas, divididas por 5 continentes.

A qualificação para os Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos é disputada por continentes. Ao nível dos Jogos Olímpicos, são 5 Pools Continentais (Europa, Ásia, África, América do Norte e América do Sul), 1 apurado por cada poule, além de mais 6 Torneios Intercontinentais, qualificando-se o 1.º classificado de cada pool. Nestes 6 Torneios, só podem participar as 24 primeiras equipas do ranking mundial. Para o Campeonato do Mundo, a qualificação foi alterada, deixando de ser feita por continentes, estando qualificados o organizador, o campeão do mundo em título, os dois melhores classificados de cada campeonato continental e as 12/11 equipas melhores colocadas no ranking mundial que ainda não estejam qualificadas por outra via.

Ao nível da Confederação Europeia de Voleibol (CEV), existem 55 federações inscritas, sendo este o continente mais forte a nível do ranking mundial. Tendo em conta o último ranking masculino da FIVB, (Novembro 2020), são os seguintes os países europeus (6 em 12), classificados nos primeiros lugares: Polónia (2.º), Rússia (4.º), França (6.º), Itália (7.º), Sérvia (11.º) e Eslovénia (12.º), já em femininos (Novembro 2020) são os seguintes países (6 em 12) Itália (4.º), Turquia (5.º), Sérvia (6.º), Rússia (8.º), Holanda (11.º), e Alemanha (12.º).

Em relação ao Europeu de 2021, vão participar na fase final 24 equipas, as quais, segundo o seu ranking, ou são apuradas directamente (12: 4 organizadores e 8 primeiros do ranking). As restantes 12 equipas serão qualificadas através da organização de Pools de Apuramento, sendo no masculino com 7 Pools, cinco de quatro equipas e duas de três, onde se qualifica o primeiro classificado (7 equipas) mais os cinco melhores segundos classificados (5 equipas) e no feminino com 6 Pools, cinco de quatro equipas e uma de 3 equipas, onde se qualificam os dois primeiros classificados de cada uma das pools. Devido aos constrangimentos relacionados com a Covid-19, o formato foi alterado e os jogos serão realizados em duas Pools concentradas, substituindo desta forma os jogos em casa e fora.

Em 2020, existiam 36 equipas inscritas nestas sucessivas fases. Portugal encontra-se entre os 20 primeiros. Após o Campeonato da Europa de 2019, a classificação é a seguinte: 1.<sup>a</sup> Sérvia, 2.<sup>a</sup> Rússia, 3.<sup>a</sup> Polónia, 4.<sup>o</sup> França, 5.<sup>a</sup> Itália, 6.<sup>a</sup> Bélgica, 7.<sup>a</sup> Eslovénia, 8.<sup>a</sup> Bulgária, 9.<sup>a</sup> Holanda, 10.<sup>a</sup> Alemanha; 11.<sup>a</sup> República Checa; 12.<sup>a</sup> Finlândia. A Alemanha foi vice-campeã Europeia em 2017 e aparece em 10.<sup>a</sup> na classificação europeia em 2019. Rússia e Alemanha finalistas em 2017 foram no Europeu de 2019 5.<sup>a</sup> e 8.<sup>a</sup> na classificação final. Segundo o ranking da FIVB, em Julho de 2017, repare-se que a Rússia é 2.<sup>a</sup> no ranking europeu, e é 4.<sup>a</sup> mundial, a Polónia 2.<sup>a</sup> mundial (após sagrar-se campeã do mundo em 2014 e em 2018) e 4.<sup>a</sup> europeia, Itália é 4.<sup>a</sup> europeia e 7.<sup>a</sup> mundial, a Alemanha é 21.<sup>a</sup> mundial (? irreal) e 9.<sup>a</sup> europeia, a Sérvia é 1.<sup>a</sup> na Europa e 11.<sup>a</sup> a nível mundial (não é real). O ranking europeu é, por vezes, tão ou mais difícil e competitivo que o mundial.

No Campeonato do Mundo de 2018, realizado em Setembro em Itália e Bulgária, nas 11 primeiras classificadas, encontramos 8 selecções europeias: 1.<sup>a</sup> Polónia, 4.<sup>a</sup> Sérvia; 5.<sup>a</sup> Itália; 6.<sup>a</sup> Rússia; 7.<sup>a</sup> França; 8.<sup>a</sup> Holanda; 10.<sup>a</sup> Bélgica e 11.<sup>a</sup> Bulgária.

Atendendo ao elevado nível das selecções da Europa classificadas nos primeiros lugares nos últimos Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos, é uma realidade que a qualificação no *Velho Continente* é a que maior grau de dificuldade apresenta, como tal, esta deve ser mais valorizada que a dos outros continentes. Um exemplo final: em 2015, na 3.<sup>a</sup> fase de qualificação para a fase final do Europeu, Portugal jogou o play-off com a Eslovénia, fora e em casa, perdendo e ganhando. A Eslovénia, uma das últimas selecções a qualificar-se, foi, na fase final, finalista e vice-campeã europeia, o que repetiu em 2019.

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

## CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

A selecção de talentos desportivos é actualmente uma actividade extrema e extensamente organizada a nível nacional (no âmbito do Sistema de Ensino – do primário, ao 2.<sup>o</sup> e 3.<sup>o</sup> ciclo) nos países mais avançados, levada à prática por instituições desportivas devidamente estruturadas – Institutos do Desporto e Departamento de Ciências do Desporto das Universidades – e apoiadas em Programas de Governo que visam a obtenção de resultados a longo prazo no alto rendimento desportivo e o concomitante sucesso.

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, além das psicológicas, através de formas correctas e adaptadas de estimulação das suas

capacidades físicas e técnico-táticas, 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. Denota 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, assume e chama a si a explicação para o sucesso ou fracasso.

No Voleibol, o seu genótipo 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 (aeróbio/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 tático são elementos preponderantes.

## CRITÉRIOS

O processo de 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 prende-se com as disposições genéticas das peculiaridades anatomofisiológicas e antropométricas do jovem desportista, com predominância da estatura.
- 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 (perseverança, confiança, espírito competitivo...), pois delas depende o sucesso desportivo.
- c) O terceiro critério é a capacidade para a actividade específica (Voleibol). Este critério contém vários tipos de padrões de jogo, ou seja, skills motores e técnico/táticos.

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

#### 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 não interfiram possíveis erros de observação.

Os critérios são os seguintes:

#### MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- Peso
- Altura
- Perímetros – braço tenso / crural / geminal
- Diâmetros – biacromial / bicristal / bicondilohumeral / 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 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

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao nível do alto rendimento desportivo, e salvo 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 constituem uma garantia absoluta de obtenção dos resultados esperados. Neste sentido, os aspectos psíquicos e comportamentais, em igualdade de circunstâncias, parecem ser os mais determinantes.

É necessário salvaguardar que os métodos de selecção, apesar de 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.

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

Em termos de síntese, os critérios por nós elaborados são, sem dúvida, determinantes, mas não decisivos, já que para ser feita uma selecção com rigor científico esse processo requer a realização de um trabalho selectivo, orientado segundo critérios fundamentados e científicos, realizados por equipas de pessoas em que se podem incluir médicos, professores e treinadores, o que neste momento já se torna possível. No entanto, os imponderáveis continuam a existir e a margem de previsão do talento não é 100% segura.

## IV – OBJECTIVOS DESPORTIVOS A ALCANÇAR

### NOTA INTRODUTÓRIA

O ano de 2020 foi um ano muito afectado pela pandemia de Covid-19, sendo que apenas se conseguiram realizar dois eventos em Janeiro. Um evento de Sub-18 masculinos, realizado em Espanha, onde Portugal conseguiu um excelente 3.º lugar, ficando apenas atrás da França, campeã Europeia em título dessa geração, e da Bélgica, e outro de Sub-17 femininos, realizado em Portugal. Sabemos que é difícil chegar ao topo, mas temos igualmente consciência que o foco na excelência tem de ser constante para lá nos mantermos. Após 24 anos de ausência, conseguimos a presença em duas fases finais do Campeonato da Europa nos escalões de formação, uma em 2018 e outra em 2019; após 8 anos de ausência, a presença na fase final do Campeonato da Europa de Seniores Masculinos e, pela primeira vez na história do Voleibol Feminino em Portugal, a presença na fase final do Campeonato da Europa da categoria. Assim, estão criadas as condições para uma expansão da modalidade e um aumento da sua exposição mediática. Sabemos que as dificuldades, após este período pandémico, serão grandes, no entanto, sabemos que serão grandes para todos. Neste sentido, temos de estar preparados, através de uma adaptação constante, procurando fazer mais e melhor com base numa gestão eficaz e de contenção de custos, assumindo desta forma a aplicação de estratégias competentes e dando assim resposta às exigências de desenvolvimento qualitativo e quantitativo.

A recente participação na Volleyball Nations League (VNL), prova de carácter intercontinental com as melhores equipas do mundo, na qual nos classificámos em 15.º lugar entre 16 equipas, foi sem dúvida um marco importante na promoção e desenvolvimento do nosso Voleibol e do nosso País além-fronteiras, revelando-se ainda com um veículo mediático e de promoção da modalidade em Portugal. Conseguimos encher diariamente o Pavilhão Multiusos de Gondomar com 4000 pessoas, durante os três dias de competição em que os adeptos tiveram a oportunidade ver alguns dos melhores jogadores do mundo em acção.

Em 2021, e após um ano em que não houve actividades de selecções nacionais, iremos procurar um percurso delineado no passado, tendo como objectivo a consolidação do processo de renovação e de continuação do trabalho na busca da excelência, construindo equipas mais competitivas e sólidas que se possam apresentar ao mais alto nível na European Golden League, no caso dos masculinos, e na European Silver League, nos femininos, preparando-se desta forma a participação nas Fases Finais dos Campeonatos da Europa.

A ida de atletas para outros campeonatos competitivos, quer em masculinos (Polónia, França, Catar, Coreia do Sul, etc.) quer em femininos (Espanha, Hungria e Itália), é mais uma extensão do projecto pretendido pela Federação na obtenção de bons resultados futuros sendo mais um passo no desenvolvimento alcançado por Portugal, demonstrando ainda que o gosto por novos desafios e uma ambição cada vez maior nos torna capazes de atingir bons resultados, tanto a nível europeu como mundial.

Por sua vez, as selecções mais jovens assumem também um papel fulcral no desafio a que nos propomos, tendo como principal objectivo formar cada vez mais jogadores capazes de trazer um acréscimo de qualidade às nossas selecções seniores. O segundo grande objectivo para as selecções

jovens é, sem dúvida, procurar sempre as melhores classificações possíveis, como é o caso da 1ª. fase de qualificação para o Campeonato da Europa, a realizar já em Janeiro de 2021, com a participação da Selecção de Sub-17 Masculinos, bem como da Selecção de Sub-16 Femininos. De realçar os excelentes resultados obtidos em 2019 pelas selecções jovens de masculinos, que alcançaram, no caso dos Sub-17, o 1.º lugar no grupo de apuramento, vencendo os sérvios, na Sérvia, por 3-0 e garantindo o apuramento directo para a fase final do Europeu. Estes resultados das nossas selecções jovens no sector masculino, com dois apuramentos históricos para fases finais do Campeonato da Europa de Sub-20 e Sub-17 em dois anos consecutivos, conseguidos na Sérvia, que é «apenas» campeã europeia de seniores masculinos em 2019, e uma das maiores potências mundiais, demonstram a qualidade do trabalho que temos vindo a desenvolver nos últimos anos.

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;

Actualmente, podemos referir que o crescimento quantitativo assegurado através de um percurso evolutivo sólido se tem traduzido num crescimento qualitativo, permitindo-nos garantir que o processo iniciado há vários anos e considerado sonhador tem hoje em dia repercussões que indiciam um caminho frutuoso, embora cada vez mais exigente e difícil de atingir.

Esta responsabilidade permite-nos também abraçar e operacionalizar projectos inovadores e ambiciosos como a interacção total entre as diferentes selecções. Continuamos a apostar na manutenção em actividade permanente das nossas selecções jovens, constituída por um misto de jogadores com idades de juvenis e juniores de elevado potencial para o alto nível.

É neste processo que contamos assegurar um plano de monitorização e renovação das várias selecções.

### ***SELECÇÃO NACIONAL DE SENIORES MASCULINOS***

Apesar de um ano atípico em função do momento pandémico que atravessamos e que nos obrigou a adiar todo o nosso planeamento, a Selecção Nacional de Seniores Masculinos quer continuar a manter o que tem sido feito nos últimos anos, apresentando as boas prestações ao mais alto nível, seja na Liga das Nações, Challenger Cup ou na Final do Europeu. Esta boa imagem coloca em todos nós uma enorme responsabilidade de lutar pelas principais competições onde estamos inseridos, procurando alcançar os objectivos a que nos propomos. Ao mesmo tempo, todo o processo por que esta selecção passou nos últimos anos coloca-nos num caminho de estabilização da nossa performance a nível internacional, o que certamente nos levará a alcançar patamares de excelência no rendimento desportivo.



Continuando o grande desafio que é o difícil processo de renovação, queremos construir uma equipa ainda mais jovem, ambiciosa e competitiva, procurando sempre os bons resultados nas participações internacionais.

Com a nova calendarização, fruto do adiamento das competições, ainda em 2021, a Seleção de Seniores Masculinos irá enfrentar importantes desafios, o maior dos quais uma segunda qualificação seguida para a fase final do Campeonato da Europa 2021. No último Europeu, Portugal esteve a um pequeno passo de fazer história e passar à fase seguinte desta tão importante competição, o que só não aconteceu por um mero ponto. Portugal tem certamente a ambição de querer fazer mais e melhor, colocando o nível da modalidade bem alto no panorama internacional.

Parece-nos ainda importante referir que Portugal irá participar na European Golden League, competição onde estão presentes várias das melhores selecções mundiais, visando sempre a obtenção de resultados que lhe permitam chegar a mais uma final desta competição e ao mesmo tempo poder repetir uma final da Challenger Cup e assim manter-se no topo do Voleibol mundial.

A saída de atletas para outros campeonatos mais competitivos, assim como o facto de conseguirmos trazer grandes competições para o nosso País, é mais uma extensão do projecto pretendido pela Federação e a obtenção de bons resultados futuros será mais um passo no desenvolvimento alcançado por Portugal, demonstrando ainda que o gosto por novos desafios e uma ambição cada vez maior nos torna capazes de atingir grandes resultados, quer a nível europeu quer mundial.

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:

1. Trabalho de longo prazo em constante adaptação, potenciando o trabalho com os mais aptos;
2. Participação das selecções nacionais nas competições internacionais;

A presença da Seleção Nacional de Seniores Masculinos nas principais competições internacionais tem sido uma constante. A participação em várias edições da Liga Mundial, a vitória na Challenger Cup 2018, a participação na Volleyball Nations League 2019 e a participação no Europeu 2019, onde jogámos com as melhores selecções do mundo e com países com grande tradição na modalidade, permite-nos ambicionar o regresso à Volleyball Nations League, demonstrando a ambição no nosso trabalho e no aumentar da nossa visibilidade.

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

Após termos iniciado um processo de renovação, chegámos a uma equipa jovem, competente e capaz. Em 2021, vamos contar com um grupo que continuará a trabalhar consolidando o trabalho que se iniciou em 2016.

A última presença no Europeu 2019, em França, e na Volleyball Nations League, onde defrontámos equipas da elite mundial, foi sem dúvida um momento fundamental para colocar à prova muitos dos nossos jovens atletas e, dessa forma, fazer crescer os mesmos nas principais competições da

modalidade e assim poder colher os frutos desta renovação. Já este ano, a participação na Golden European League será uma excelente preparação para o grande desafio deste ano: a Challenger Cup 2021. Contudo, é já no início de 2021 que queremos o nosso grande e principal objectivo, que é a qualificação para a fase final do Campeonato da Europa de 2021. Pretendemos claramente quebrar um ciclo e estar presentes pela segunda vez consecutiva na Final de um Europeu. Queremos em 2021 um acesso directo, que nos projectará definitivamente para mais um ano marcante para o Voleibol português.

É nesta dinâmica que iremos traçar o nosso plano e percurso em 2021.

## **1 – Análise do grupo**

Mesmo estando este grupo mais estabilizado, com a experiência adquirida em competições tão importantes como a Liga das Nações, Final do Europeu e com o trabalho realizado nas selecções de formação, sabemos que a nossa missão vai continuar a ser dura no sentido de encontrar soluções de qualidade em algumas posições que vemos como mais preocupantes, tais como centrais e opostos. 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 23 atletas.

## **2 – Calendarização e planeamento do trabalho**

Pelo motivo fundamental que foi a pandemia, o nosso calendário competitivo internacional vai implicar os trabalhos em dois períodos distintos, um já em Dezembro e Janeiro, que é a qualificação para o Europeu, e o segundo o tradicional período de Verão com a participação na European Golden League, na Challenger Cup e, acreditamos nós na Final do Campeonato da Europa de 2021.

Como forma a atingirmos os nossos objectivos, é fundamental elaborar um plano extenso que permita a realização de dois estágios permanentes. Assim, propomos a realização do seguinte plano de preparação, que terá um primeiro período em Dezembro e Janeiro e outro com início em finais de Abril e se prolongará até final de Setembro. Com 19 semanas de regime de internato, a começar já em Dezembro, este plano terá um volume de trabalho de aproximadamente 800 horas.

Com uma época muito preenchida em termos de competições oficiais e com possíveis campeonatos a poderem não terminar em consequência da pandemia, o desempenho futuro dependerá de todo o processo de complementaridade competitiva que for efectuado.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 21 de Dezembro 2020 - início do estágio;
- 3 a 5 de Janeiro – Torneio Bilateral
- 8 a 10 de Janeiro – Qualificação para o Campeonato da Europa
- 15 a 17 Janeiro – Qualificação para o Campeonato da Europa
- 3 de Maio - início do estágio;
- 17 a 20 de Maio - torneio bilateral
- Maio e Junho – European Golden League;
- Julho – Final da European Golden League;

- 30 de Junho a 4 de Julho – Challenger Cup;
- 26 de Julho - reinício do estágio;
- 18 a 29 Agosto – Jogos Mundiais de Verão (FADU)
- Agosto - torneio bilateral
- Setembro - torneio bilateral
- Setembro – Final Campeonato da Europa

### **3 – Objectivos de trabalho**

A qualificação para o Europeu e as participações na Golden League e Challenger Cup significarão a aposta numa nova geração que será certamente marcada por muitos sucessos.

Relativamente aos aspectos técnicos e ao rendimento desportivo, devemos trabalhar na procura dos parâmetros que caracterizam o alto nível. Assim, temos como objectivo melhorar a eficácia de todos os fundamentos técnicos, com particular ênfase no serviço, que entendemos assumir um papel decisivo na obtenção dos melhores resultados.

#### ***SENIORES FEMININOS***

O Voleibol tem-se afirmado em Portugal como a modalidade líder no desporto feminino, encimando a tabela das mais praticadas. Esta realidade leva-nos a acreditar que um projecto devidamente organizado e orientado a curto-médio prazo poderá trazer-nos resultados muito positivos a nível internacional. Após a primeira presença numa fase final do Campeonato da Europa, temos a consciência do caminho a seguir e do que temos de fazer para nos mantermos entre as melhores selecções europeias e mundiais.

O ano de 2020 foi um ano difícil devido às circunstâncias e incertezas causadas pela pandemia que fez com que o planeamento daquilo que eram os trabalhos da selecção nacional sénior feminina e suas competições sofresse ajustes e alterações, pelo que, em 2021 iremos continuar focados no apuramento para o Campeonato da Europa de 2021 e na European Silver League. Como a interrupção dos trabalhos da selecção foi longa, queremos reorganizar e continuar a consolidar a aposta, estratégia e o trabalho que temos vindo a desenvolver, pois continuamos a ter como objectivo desportivo a qualificação para a fase final do Campeonato da Europa e vencer a European Silver League.

Conscientes da importância que tem para a sustentabilidade do projecto e das diferentes dificuldades inerentes, iremos durante o ano de 2021 continuar com estágios prolongados concentrados e um formato de trabalho com treinos bidiários, de forma a aumentar significativamente o volume de trabalho liderado por equipas técnicas multidisciplinares.

Apesar dos objectivos desportivos ambiciosos a curto prazo, como a qualificação em Janeiro de 2021 para o Campeonato da Europa, para a qual só vamos ter duas semanas de preparação, iremos dar continuidade à integração de atletas jovens, com o objectivo de projectá-las no futuro, de forma a melhorar e dar sustentabilidade ao grupo de trabalho a médio e longo prazo, fazendo a ponte e potenciando assim o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido nas selecções jovens. Acreditamos que

algumas destas jovens atletas que temos vindo a integrar podem ter já um contributo positivo nesta mesma competição pela evolução, prestação e forma como se têm apresentado ao serviço dos clubes.

Apesar de toda a incerteza no desporto a nível nacional e internacional devido ao Covid-19, algumas atletas voltaram a conseguir integrar campeonatos no estrangeiro, enquanto os clubes em Portugal voltaram a formar bons grupos de trabalho tornando o campeonato competitivo, factores que irão ajudar a construir uma base de trabalho sólida, consistente, que nos permitirá atingir os nossos objectivos desportivos e valorizar o nosso Voleibol, abrindo portas às nossas atletas no mercado de trabalho internacional.

É nesta dinâmica que iremos traçar o nosso plano e percurso em 2021.

## **1 – Análise do grupo**

Neste momento, alcançámos os nossos primeiros resultados desportivos internacionais, caso da qualificação para a fase final do Campeonato da Europa de 2019. Consideramos que este foi o momento de afirmação no panorama internacional ao entrarmos numa elite mais restrita que nos permitirá continuar a jogar ao mais alto nível, ganhando uma experiência que será fundamental nas próximas participações. Para isso, precisamos que o grupo de trabalho continue a ser constituído por atletas experientes, mas temos de continuar a integrar atletas jovens de projecção futura, tendo em vista aquelas que são as necessidades, exigências e as características do Voleibol internacional. Tendo isto em consideração, estão previstas entradas de jovens atletas, aproveitando o trabalho desenvolvido nas selecções de formação. Naturalmente, vamos também observar os campeonatos, manter o contacto com os clubes e treinadores de forma a identificar qualquer atleta que reúna as condições para integrar a Selecção Nacional. Sabemos que a nossa missão vai ser dura no sentido de encontrar soluções em algumas posições que vão ao encontro das necessidades e exigências do nível internacional, sendo que o grupo de trabalho abrangerá 23 atletas.

Apesar de ainda não ser suficiente, já existem melhorias naquele que é o trabalho da parte física efectuado pelas atletas nos clubes durante a época desportiva. Ainda assim, iremos continuar a fazer um acompanhamento das mesmas, sempre em sintonia com os técnicos dos clubes.

## **2 – Calendarização e planeamento do trabalho**

Não só pelo motivo fundamental que foi a profunda renovação, mas igualmente pelo facto de no nosso calendário competitivo internacional estar incluída a participação na European Silver League e a qualificação para o Campeonato da Europa de 2021 – 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 em final de Abril e se prolongará até final de Setembro. Com 17 semanas de regime de internato, a começar em Abril, este plano terá um volume de trabalho de aproximadamente 850 horas.

Com uma época preenchida em termos de competições oficiais, o desempenho futuro dependerá de todo o processo de complementaridade competitiva que for efectuado.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 21 de Dezembro 2020 - início do estágio;
- 3 a 5 de Janeiro – Jogos de preparação
- 8 a 10 de Janeiro – Qualificação para o Campeonato da Europa
- 15 a 17 Janeiro – Qualificação para o Campeonato da Europa
- 3 de Maio - início do estágio;
- 17 a 20 de Maio - torneio bilateral
- Maio e Junho – European Silver League;
- Julho – Final da European Silver League;
- 26 de Julho - reinício do estágio;
- Agosto - torneio bilateral
- Agosto/Setembro – Final do Campeonato da Europa

### **3 – Objectivos de trabalho**

As participações na Qualificação do Europeu e na Silver League significarão o início de uma selecção renovada que será certamente marcada por muitos sucessos.

Relativamente aos aspectos técnicos e ao rendimento desportivo, devemos trabalhar na procura dos parâmetros que caracterizam o alto nível. Assim, temos como objectivo melhorar a eficácia de todos os fundamentos técnicos, com particular ênfase no serviço e recepção, que entendemos assumir um papel decisivo na obtenção dos melhores resultados.

Perante estes pressupostos, definimos os seguintes objectivos do trabalho:

- Continuar com o processo de renovação com a integração de atletas jovens e projectá-las a médio e longo prazo;
- Desenvolver e enquadrar o trabalho técnico e tático adequado ao nível internacional, às suas exigências e aquilo que são as características das nossas atletas;
- Potenciar o trabalho realizando estágios com outras selecções;
- Na continuação de criar hábitos de treino regulares em estágio concentrado, aumentar o volume de treino técnico, tático e principalmente físico, de forma a podermos impor um ritmo de jogo mais intenso ao longo dos sets, jogo, jogos, competição;
- Continuar a desenvolver um trabalho sustentado que potencie uma busca de resultados desportivos a nível internacional.

### ***ESCALÕES DE FORMAÇÃO***

**“Os mais promissores e com vontade de aprender e trabalhar são os que procuramos detectar”.**

Um ponto de partida de todo um processo é o que o talento não é um fim em si. Neste âmbito, a formação de atletas de elite é um campo cada vez mais estudado, sobretudo na área do TID (Talent Identification and Development), embora as conclusões não conduzam a certezas concretas. No entanto, o uso da prática deliberada (actividades que exigem esforço cognitivo ou físico e que não levam a recompensas pessoais, sociais ou financeiras imediatas, e são feitas com a finalidade de melhorar o desempenho e rendimento como meio de desenvolvimento desses talentos) tem tido também bastante utilização. É uma área onde Carol Dweck, psicóloga na Universidade de Stanford, tem um contributo importante através do seu livro "Mindset", no qual aponta a capacidade de saber esperar pela recompensa do seu trabalho como um factor potencial do sucesso e do talento. Na sua pesquisa, identificou duas mentalidades que as pessoas têm sobre os seus talentos e habilidades. Aqueles com uma mentalidade fixa acreditam que os seus talentos e habilidades são simplesmente fixos. Pessoas com uma mentalidade de crescimento, por outro lado, pensam em talento e habilidades como coisas que eles podem desenvolver, como potenciais que surgem e que eles podem fruir através do seu esforço, prática e instrução.

Dela são estas definições/regras:

Rule #1.

In a fixed mindset the cardinal rule is: Look talented at all costs. In a growth mindset, the cardinal rule is: Learn, learn, learn!

Rule #2

"In a fixed mindset, the second rule is: Don't work too hard or practice too much. In a growth mindset, the rule is: Work with passion and dedication—effort is the key."

Sabemos hoje que o treino a longo prazo (volume) é reconhecidamente um ponto importante para produzir atletas de elite e nesta Federação temos acompanhado esta evolução, com esforço e empenho, rivalizando com países que possuem sistemas de alta competição bem estruturados e mais fortemente financiados, além duma planificação assente, não apenas no presente, mas num processo de previsão do futuro.

É nesta «visão» que balizamos os seguintes pontos que fundamentam o nosso trabalho:

- Criar atletas de elite implica um treino a longo prazo, sendo um conceito que é necessário ser transmitido e compreendido por pais, treinadores e dirigentes desportivos;
- A obtenção de resultados no alto rendimento, como nos diz a investigação científica, aponta para a necessidade de oito a doze anos (8 a 12 mil horas) de treino para atletas com talento atingirem o alto nível (Bloom 1985; Ericsson 1993; Ericsson e Charness 1994; Dweck C. 2007).
- Para os atletas, treinadores e pais, isto traduz-se em mais de três horas de treino por dia, durante dez anos (Salmela 1998);
- 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. Não existem atalhos de preparação desportiva neste percurso.
- Uma boa preparação desportiva só se consegue a longo prazo, com treino adequado, sendo o sucesso desportivo no alto rendimento desportivo o alvo a atingir, mais do que as vitórias a curto prazo.

São estes os propósitos que definem o desenvolvimento da preparação desportiva nos escalões de formação.

Neste sentido, o Gira-Volei tem sido uma ferramenta fundamental para a detecção de talentos (TID) pelo País. Ao longo dos vários anos da sua existência, o Gira-Volei tem «descoberto» muitos talentos

que têm sido encaminhados para as nossas selecções nacionais e devidamente enquadrados nos nossos Centros de Alto Rendimento, de forma a optimizarmos o seu crescimento e rendimento desportivo.

O nosso trabalho tem-se caracterizado através de uma continuidade e concentração permanentes, quer durante o ano quer em períodos de férias escolares. Isto com ajustes anuais devido ao enquadramento financeiro, social e académico, que tem diminuído significativamente.

Conciliar um processo a longo prazo com um grande volume de trabalho é condição essencial para produzir atletas de alto rendimento. Como tal, as condições têm de ser cuidadas e adaptadas. O local, as condições logísticas e o enquadramento socioafectivo e educativo adequado são fundamentais para um projecto que se pretende progressivo, integrado e sólido. Isto exige investimento e financiamento adequado que nem sempre se consegue, de modo a melhorar continuamente a nossa logística.

O processo de captação e selecção tem tido em conta todo este enquadramento. A preparação técnica e tática nos 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 de que este investimento tem dado frutos, mas também a noção do muito que nos falta fazer, pois este é um caminho contínuo e que não pode parar. A nível nacional, o sucesso tem sido significativo, com a integração destes jovens em equipas dos escalões superiores dos principais campeonatos; a nível internacional, o relevo tem-se manifestado na aproximação aos índices físicos e antropométricos das selecções que antes nos pareciam muito mais dotadas. Os resultados desportivos têm aparecido, e têm sido evidentes nestes últimos anos, embora ainda sem a consistência desejada, mas fruto de um processo contínuo e ambicioso. A diferença entre o ganhar e o perder ainda é significativa, mas a disponibilidade motora e competitiva dos atletas tem sido relevante, proporcionando indicadores positivos para o caminho a seguir.

### ***MASCULINOS (SUB-19 E SUB-17)***

O trabalho contínuo, ao longo destes anos, com os escalões de formação tem-nos fornecido uma experiência que nos permite usufruir de um formato adaptado à nossa realidade. Este formato cria uma ligação perfeita entre a vida desportiva e a vida académica, o que, se por um lado nos possibilita a acumulação de mais horas de treino, por outro garante que os atletas tenham mais tempo para estudar, conseguindo desta forma melhor resultados académicos e um grande equilíbrio pessoal e emocional, favorecendo a performance desportiva.

Em 2021, iremos dar continuidade ao trabalho iniciado em Agosto de 2020, com a geração dos Sub-17, que se preparam afincadamente com o objectivo de conseguir a qualificação para a fase Final do Campeonato da Europa em 2021. No entanto, e dado o grande potencial de alguns atletas da geração anterior (Sub-19), isto numa perspectiva de os preparar para uma entrada na selecção sénior, resolvemos mantê-los e continuar os trabalhos em simultâneo com os Sub-17 durante, pelo menos, mais um ano. Assim, alguns atletas dos Sub-19, que já integram plantéis das equipas seniores da I e II Divisão, irão trabalhar nos clubes, enquanto os outros continuarão a trabalhar connosco em regime de concentração, sendo apenas realizados alguns estágios de forma concentrada nos períodos que antecedem os apuramentos.

De realçar que o trabalho físico de grande qualidade, iniciado nos últimos anos e baseado em referências internacionais, permitiu criar uma base de trabalho sustentável e vertical a todas as selecções nacionais. Esse aspecto, e em função das características antropométricas do grupo, permite-nos pensar num trabalho a longo prazo, perspectivando a inclusão destes jovens jogadores na equipa

sénior a curto prazo. Desta forma em 2021, iremos trabalhar com dois grupos distintos: os Sub-17 e os Sub-19.

O grupo de atletas Sub-19 é composto por dois conjunto de atletas, uns que já integram os plantéis das equipas seniores da I e da II Divisão, sendo que alguns deles têm já no seu currículo várias chamadas às selecções mais velhas, e outros que continuam os seus trabalhos com a FPV, o que demonstra a qualidade do grupo e do trabalho desenvolvido nos últimos anos. Este grupo irá disputar apenas o Torneio da WEVZA, em Junho/Julho de 2021, tendo para 2022 o apuramento para o Campeonato da Europa de Sub-20. De referir que este grupo não esteve presente na Fase Final do Campeonato da Europa de Sub-18 apenas devido à interrupção provocada pela evolução da pandemia de Covid-19, tendo sido gravemente lesada pela decisão da Confederação Europeia de Voleibol, que qualificou as equipas para a Fase Final do Campeonato da Europa pelo ranking errado e que quebrou um percurso que esperamos poder voltar a reatar em 2022 para o Campeonato Europeu de Sub-20.

O conjunto de Sub-17 caracteriza-se por dois tipos de atletas. Um grupo composto por atletas naturais de zonas distantes e que se encontram em regime de internato e um outro grupo não residente, composto por jovens que permanecem nas suas próprias casas. Ambos os grupos treinam de segunda a quinta-feira, usufruindo de condições de treino com volume e qualidade que lhes permitem evoluir favoravelmente. Este grupo iniciou os trabalhos em concentração em Agosto de 2020 e irá manter-se assim até Junho de 2022. Esta geração tem uma grande responsabilidade ao suceder a uma geração que conseguiu feitos fantásticos. Os seus trabalhos visam a 1.ª fase de qualificação para o Campeonato da Europa de Sub-17, em Janeiro de 2021, que dará acesso à 2.ª Fase de Qualificação, em Abril de 2021 e que por sua vez poderá dar acesso à Fase Final do Campeonato da Europa. Este grupo irá trabalhar em regime de internato durante dois anos, mantendo a linha de actuação da FPV nos últimos anos.

Este trabalho em idades tão jovens acaba por acontecer devido a alterações nos escalões internacionais, o que poderá revelar-se uma vantagem, visto que antecipamos o trabalho essencialmente técnico e físico em idades mais jovens, contribuindo certamente para um desenvolvimento mais eficaz do jovem praticante.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 2 de Janeiro – Estágio de Preparação – Selecção Sub-17
- 3 a 7 de Janeiro – Torneio WEVZA - Campeonato da Europa – 1.ª Ronda – Sub-17
- 17 Janeiro a 24 Março – Reinício dos Trabalhos Internato - Selecção Sub-17/19
- 25 de Março a 4 de Abril - Estágio de preparação - Selecção Sub-17
- Março/Abril – Apuramento para Campeonato da Europa – 2.ª Ronda – Sub-17
- 6 Abril a 14 Junho – Reinício dos Trabalhos Internato - Selecção Sub-17/19
- Junho/Julho - Estágio Concentrado de preparação – Sub-19
- Junho/Julho – Torneio WEVZA – Sub-19
- Junho/Julho - Estágio de preparação - Selecção Sub-17
- Julho/Agosto - Fase Final do Campeonato da Europa - Sub-17
- 2 de Setembro a 16 de Dezembro - Início dos Trabalhos Internato - Sub-17
- 16 a 30 de Dezembro - Estágio de Preparação – Sub-17



**FEMININOS (SUB-18 E SUB-16)**

O Voleibol feminino, líder do desporto feminino em Portugal, tem tido um crescimento muito significativo nos últimos anos, o que torna possível e exequível um projecto a longo prazo que permita orientar o trabalho numa perspectiva de rendimento e obtenção de resultados. Em 2019, o apuramento para a fase final do Campeonato da Europa de Seniores Femininos permitiu avaliar o trabalho realizado e orientar o processo que poderá encaminhar-nos para resultados mais significativos na elite europeia e mundial.

Nos últimos anos, conseguimos revolucionar o Voleibol feminino e, mais importante ainda, implementar uma mentalidade vencedora capaz de mudar e ultrapassar diversos paradigmas. No seguimento do trabalho desenvolvido nas épocas desportivas anteriores, as selecções femininas de formação, estando sujeitas a um trabalho exaustivo e enquadrado, constituíram a base da formação de atletas que compõem a equipa sénior, sendo ainda os pilares da grande maioria das equipas seniores da I Divisão de seniores femininos.

Os princípios e as metodologias que estão na base dos progressos alcançados criaram atletas muito capazes de fortalecer constantemente o Voleibol português.

2020 Foi um ano particularmente difícil, com a interrupção provocada pelo Covid-19, apenas um apuramento se realizou, tendo sido canceladas todas as outras competições. Regressámos em Setembro de 2020 com os trabalhos da selecção Sub-16, que já tinha realizado observações em Fevereiro e Março e começámos a preparar a participação na 1.ª Fase de Apuramento para o Campeonato da Europa.

Em 2021, iremos trabalhar com dois grupos: as Sub-18 e as Sub-16, procurando novos talentos que poderão integrar a Selecção Nacional de Seniores, à imagem do que aconteceu com a geração anterior (actuais Sub-20), em que 5 atletas, ainda menores, integraram já as 14 atletas que marcaram presença no Europeu.

O grupo de Sub-18 é composto por atletas que, nalguns casos, já integram os plantéis de equipas de Sub-21. Este aspecto demonstra a qualidade do trabalho desenvolvido nos últimos dois anos. Este grupo disputará este ano um torneio WEVZA, durante o mês de Junho ou Julho, mas focados no apuramento para o Campeonato da Europa de Sub-19 que acontecerá em 2022. O seu plano de trabalho passará por concentrações em momentos que antecedem as competições e ainda alguns estágios em períodos de férias escolares.

O grupo das Sub-16 que iniciou os seus trabalhos em Setembro de 2020 é composto por dois grupos de atletas. Um grupo na zona norte e algumas atletas da zona sul. As atletas da zona norte seguem um plano de trabalho em regime de não internato, mas com treinos 4 vezes por semana, de segunda a quinta-feira. As atletas do sul treinam nos seus clubes devidamente acompanhadas pelo seleccionador nacional. Terão ainda estágios concentrados em períodos de férias escolares e momentos que antecedem as competições. Estas atletas trabalharão até Julho de 2022. Estes trabalhos visam a 1.ª fase de qualificação para o Campeonato da Europa de Sub-16. Este grupo irá trabalhar em regime de concentração durante dois anos, mantendo a linha de actuação da FPV nos últimos anos.

Este trabalho em idades tão jovens acaba por acontecer devido a alterações nos escalões internacionais, o que poderá revelar-se uma vantagem, visto que antecipamos o trabalho essencialmente técnico e físico em idades mais jovens, contribuindo certamente para um desenvolvimento mais eficaz do jovem praticante.

De referir ainda o trabalho físico realizado com este grupo pretende, para além de aumentar os níveis de força, criar o hábito do trabalho físico, trabalho este fundamental para o sucesso no alto rendimento. Devidamente orientado para o alto nível, e em sintonia com o processo de treino em formação, pretende ser uma mais-valia a longo prazo.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 2 de Janeiro – Estágio de Preparação – Selecção Sub-16
- 3 a 7 de Janeiro – Torneio WEVZA - Campeonato da Europa – 1.ª Ronda – Sub-16
- 17 Janeiro a 24 Março – Reinício dos Trabalhos - Selecção Sub-16
- 25 de Março a 4 de Abril - Estágio de preparação - Selecção Sub-16
- Março/Abril – Apuramento para o Campeonato da Europa – 2.ª Ronda – Sub-16
- 6 Abril a 14 Junho – Reinício dos Trabalhos Internato - Selecção Sub-16
- Junho/Julho - Estágio Concentrado de preparação – Sub-18
- Junho/Julho – Torneio WEVZA – Sub-18
- 2 de Setembro a 16 de Dezembro - Início dos Trabalhos - Sub-16
- 16 a 30 de Dezembro - Estágio de Preparação – Sub-16

### ***CENTROS DE TREINO PARA O ALTO RENDIMENTO DE VOLEIBOL DE PRAIA***

Acompanhando a crescente profissionalização do Voleibol de Praia a nível internacional e de acordo com o que tem acontecido nos últimos anos, em que a nossa aposta no Voleibol de Praia tem sido muito forte e no sentido de elevarmos o nosso nível para um patamar internacional, em 2021 iremos dar continuidade ao trabalho que temos vindo a realizar com as nossas duplas profissionais, uma feminina e uma masculina.

A dupla masculina, João Pedrosa/Hugo Campos, irá continuar a trabalhar de forma bidiária durante todo o ano em regime exclusivo, de forma a prosseguirmos a preparação para o apuramento para os Jogos Olímpicos de 2024, a realizar em Paris.

Ainda no sector masculino, a dupla Sub-20 Guilherme Maia/Filipe Leite continuará a trabalhar de forma parcial no Voleibol de Praia até ao Verão, jogando Voleibol indoor em simultâneo. Nas férias do Verão, começarão a trabalhar como os mais velhos (de forma bidiária e exclusiva), como já fizeram em 2020. O objectivo a curto prazo é que se dediquem exclusivamente ao Voleibol de Praia.

Quanto ao feminino, a nova dupla Inês Castro/Beatriz Pinheiro irá trabalhar no mesmo registo da dupla masculina João Pedrosa/Hugo Campos, de forma bidiária e exclusiva, sendo que o objectivo passa na mesma pelos Jogos Olímpicos de Paris.

Quanto aos escalões mais jovens, iremos começar a trabalhar (uma ou duas vezes por semana) com atletas Sub-15 a Sub-18, tanto no género masculino como no feminino, para começarmos a realizar cada vez mais cedo trabalho específico de Voleibol de Praia, de modo a fidelizarmos precocemente os atletas de bom nível e, no futuro, termos mais atletas a dedicarem-se exclusivamente à modalidade. Estes atletas poderão participar nos Campeonatos da Europa de Sub-18, Sub-20 e ainda nos torneios da WEVZA.

Esta nova realidade, em que temos atletas cada vez mais jovens a treinar nesta vertente do Voleibol, faz com que acreditemos que no futuro o nosso trabalho a nível sénior e profissional seja mais fácil, pelo que logo atingiremos melhores resultados. Com esta maior aposta nestes escalões, iremos também aumentar o número de treinadores das nossas selecções para dar resposta ao aumento do número de atletas, treinos e competições.

A Academia de Voleibol de Praia irá continuar a ser uma aposta, de forma a captar, cativar e promover a modalidade nos mais jovens.

Em termos de competições para as duplas seniores, iremos participar no Circuito Mundial (World Tour), torneios WEVZA, Europeu Sub-20 e Sub-22 com as duplas masculinas e Mundial Sub-19 também com a dupla mais nova de masculinos. Vamos também realizar estágios no estrangeiro e no nosso Centro de Alto Rendimento em Cortegaça, de forma a elevarmos o nível de treino e aferirmos em que nível estamos quando comparados com as melhores selecções da Europa.

Assim, em 2021 a nossa aposta será maior, com mais volume no trabalho das nossas duplas, com a participação em mais competições e ainda um aumento do número de atletas a trabalhar com as selecções durante todo o ano.

Com uma época preenchida em termos de competições oficiais, o desempenho futuro dependerá de todo o processo de complementaridade competitiva que for efectuado.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 3 de Janeiro a 31 de Março – Treinos e Estágios conjuntos com outras selecções
- 1 Abril a 30 de Junho – Treinos, estágios e participação em provas internacionais
- 1 de Julho a 31 de Agosto – Treinos, estágios e participação em provas nacionais e internacionais
- Julho/Agosto – Fase Final do Campeonato da Europa U-22
- Julho/Agosto – Fase Final do Campeonato da Europa U-20
- Provas do World Tour (Circuito Mundial)
- Torneios da WEVZA
- 1 de Outubro a 31 de Dezembro - Treinos e Estágios conjuntos com outras selecções

## V - ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO

### SELECÇÕES

O processo de formação dos atletas nas selecções nacionais é moroso, complexo e envolve uma série de aspectos logísticos e humanos, que nos obrigam a estar extremamente organizados e focados nele. Estes atletas, que estão distribuídos por todo o País, implicam meios que nos possibilitem identificá-los, localizá-los e levam-nos a perspectivar um trabalho que permita que esse talento não seja desperdiçado. Temos de estar organizados e capacitados para os poder receber e reorganizar a sua vida de modo a conseguirmos, num país onde o desporto não pode estar dissociado da vida académica e escolar, um equilíbrio que permita ao atleta altas performances desportivas sem descurar o seu percurso académico. Continuamos focados na prospeção e formação de atletas que tenham condições físicas, técnicas e antropométricas de excelência para o alto rendimento, mantendo sempre a nossa visão de formação a longo prazo, sem saltar etapas de formação e deixando que seja o próprio atleta a desenhar o seu percurso no alto rendimento.

O conhecimento das tendências e as perspectivas de desenvolvimento económico e social do País é sempre necessário, pela repercussão que estes factores têm sobre o desenvolvimento desportivo, pelo seu financiamento e, por extensão, sobre a nossa modalidade. Sabemos que iremos viver momentos difíceis, provavelmente iremos passar pela maior crise financeira dos últimos 30 anos, mas enquanto organização responsável pelo desenvolvimento da modalidade, pensamos que não nos podemos deixar limitar e influenciar por tal ambiente, mas sim impulsionar pelas nossas capacidades empreendedoras, pelos nossos métodos e processos bem definidos, pela procura dos resultados a longo prazo, pela mesma persistência e pela motivação e tranquilidade elevada que são apanágio das sociedades e empresas de sucesso.

Por isso, sabemos que nenhuma política desportiva consequente e racional pode dispensar a prévia e ordenada definição de objectivos. Os objectivos clarificam e direccionam as escolhas, fixam o quadro geral das ambições, guiam as acções individuais e colectivas e justificam os meios ou recursos considerados como necessários para os resultados que se pretendem obter no alto nível. No entanto, estamos a viver um novo momento, um novo desafio, um caminho com obstáculos desconhecidos que devem ser encarados com responsabilidade e seriedade.

O Voleibol é claramente uma modalidade apetecível para os jovens, com características que a tornam segura e praticável em qualquer espaço. Consideramos que estamos em condições de, mesmo perante um cenário que se avizinha catastrófico, de poder crescer e chegar a novos locais. Temos noção do quanto é difícil criar raízes e fixar a modalidade em locais onde a mesma não tem tradição. No entanto, com persistência e dedicação, temos conseguido resultados fantásticos, que acabam por demonstrar que o Voleibol é uma modalidade fácil de ser ensinada.

Temos, nos últimos anos, focado o excelente trabalho que tem sido realizado em parceria com a AVAL, no Alentejo e Algarve e com AVTM, na zona de Trás-os-Montes, onde conseguimos ver o Voleibol a crescer dia após dia, com centros de Gira-Volei a passarem a clubes formais, o que demonstra e justifica o grande investimento que estamos a realizar.

Queremos dar continuidade ao desenvolvimento e ao aumento do número de atletas em actividade, em todos os níveis da prática desportiva do Voleibol nacional, do lazer e recreação, ao alto rendimento; manter e sustentar a implantação da modalidade em zonas de menor desenvolvimento do Voleibol federado, privilegiando os centros urbanos, sem deixarmos de considerar os problemas fundamentais da interioridade e da insularidade, com o apoio das entidades locais – Autarquias, Regiões, das instituições nacionais – SEJD / IPDJ e da sociedade civil.

Prosseguir com o desenvolvimento do Projecto Gira+, no enquadramento do ponto anterior, e de criação de novas oportunidades de prática desportiva dos jovens; manter e ampliar a implementação do sucesso do projecto Gira-Volei, quer a nível quantitativo quer qualitativo;

Desenvolver o **Gira+**, de forma a dar continuidade ao trabalho desenvolvido nesta variante e possibilitar o desenvolvimento técnico dos jovens praticantes; perspectivar e continuar a criar situações que facilitem e ajudem a ampliar a capacidade das organizações de acolhimento de novos praticantes a nível dos clubes, associações, colectividades, grupos de equipas de Voleibol do Desporto Escolar e outras instituições, através destes projectos de desenvolvimento, organizando e apoiando a criação de quadros competitivos de actividade aberta.

Desenvolver o **Gira-Praia**, procurando massificar o Voleibol de Praia e detectar talentos desportivos. À imagem do Gira-Volei, promovemos esta vertente da modalidade pelo País, procurando centros que possam acolher os atletas que se queiram dedicar ao Voleibol de Praia de forma regular durante todo o ano. Com a grande costa natural de Portugal e mesmo sabendo que as condições climáticas muitas vezes não as melhores, acreditamos que temos um potencial enorme para fazer crescer esta vertente da modalidade. Iremos continuar com os Circuitos Regionais de Gira-Praia, bem como com o Circuito Nacional. Assim, o Gira-Praia pretende ser mais uma alternativa, podendo os atletas fazer a sua carreira desportiva no âmbito do Voleibol de Praia. Desta forma, pretendemos que este projecto possa ser a base da captação de talentos desportivos para os nossos Centros de Treino de Alto Rendimento de Voleibol de Praia (CTARVP).

Apoiar os “**Centros de Treino de Alto Rendimento de Voleibol de Praia**”, prioritários para a captação de novos talentos que queiram enveredar pela caminho do Voleibol de Praia, sucedendo naturalmente aos mais «velhos», para concretizar uma renovação dos atletas que possam representar o País ao mais alto nível, e garantir assim a continuidade do prestígio almejado internacionalmente pelos mais credenciados. De referir o aparecimento dos centros de formação em Voleibol de Praia nas diversas Associações Regionais, que serão o primeiro mecanismo de detecção de talentos desportivos nesta vertente. De salientar igualmente que desde 2020 temos uma infraestrutura desportiva com um pavilhão de areia dedicado exclusivamente ao Voleibol de Praia, estrutura esta que será determinante para o desenvolvimento desta vertente da modalidade.

Os **Centros de Formação Indoor**, primeira etapa do processo de formação do praticante de Voleibol de alto nível, assumem um papel determinante na captação e detecção de talentos a nível regional. Tendo em consideração 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 é realizado um trabalho de complementaridade com o do clube e que antecipará a entrada dos jovens jogadores nas Selecções Nacionais. Com a criação de escalões mais jovens a nível europeu, começa nestes centros o trabalho

que será depois continuado nas selecções nacionais, havendo uma coordenação vertical de toda a estrutura pelo coordenador das selecções nacionais, sendo definidas linhas de actuação para os diferentes níveis, que constituem um espaço de formação de treinadores, bem como um local de realização de trabalhos de investigação. 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 a nível regional. 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.

O sucesso, em todo o processo de desenvolvimento dos nossos talentos desportivos, está associado à base de uma pirâmide evolutiva que culmina na nossa selecção de seniores. Assim, ao transitarem para as **Seleções Jovens**, estes atletas integram de imediato um regime de trabalho semanal de segunda a quinta-feira, onde são alvo de acompanhamento pedagógico 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 técnicos, através de um trabalho de qualidade com um volume elevado de preparação.

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

## VI – QUADROS DE ACÇÕES A DESENVOLVER

O Voleibol é uma das modalidades com maior actividade no panorama desportivo português, quer nacional quer internacional. Os esforços e os investimentos a efectuar, tendo em conta a conjuntura, terão de ser rentabilizados ao máximo e de forma a obter resultados. O fundamental é que o Voleibol continue em franco crescimento, capaz de poder servir ano após ano as nossas selecções com resultados visíveis.

Tal realidade necessita de um trabalho árduo, contínuo e consistente e efectuado em todos os patamares de desenvolvimento, bem como de um processo de renovação das selecções seniores, que integram cada vez mais jovens que cumpram o processo de formação nas selecções jovens, assegurando um plano objectivado no médio e longo prazo, sem comprometer a capacidade competitiva imediata.

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 2021, as selecções nacionais têm agendadas as seguintes participações:

<b>• Sub-17 Masculinos</b>	
	• 1.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa
	• 2.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa
	• Fase Final do Campeonato da Europa

<b>• Sub-19 Masculinos</b>	
	• Torneio WEVZA

<b>• Sub-17 Femininos</b>	
	• 1.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa
	• 2.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa

<b>• Sub-18 Femininos</b>	
	• Torneio WEVZA

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Seniores Femininos</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apuramento para o Campeonato da Europa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• European Silver League</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Final da European Silver League</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase Final do Campeonato da Europa</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Seniores Masculinos</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apuramento para o Campeonato da Europa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• European Golden League</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Final da European Golden League</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Challenger Cup</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase Final do Campeonato da Europa</li> </ul>

## SELECÇÃO DE SUB-17 MASCULINOS

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NA 1.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-17 MASCULINOS – TORNEIO WEVZA</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela WEVZA</li> </ul>	
Local:	Alemanha
Data:	3 a 7 de Janeiro de 2021
N.º de países participantes:	Na prova: 7 equipas
	<b>POR, ESP, FRA, BEL, ALE, HOL, ITA</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>Apuramento para 2.ª Ronda</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NA 2.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-17 MASCULINOS</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>	
Local:	A designar
Data:	Abril/Maio – 2021 – A designar
N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
	<b>A DESIGNAR</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>Entre os 2 primeiros</b>



<b>• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-17 MASCULINOS</b>	
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
Local:	A definir
Data:	Junho/Julho/Agosto
N.º de países participantes:	Na prova: 12 equipas
	<i>A designar</i>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>Entre os 8 primeiros</b>

### SELECÇÃO DE SUB-16 FEMININOS

<b>• PARTICIPAÇÃO NA 1.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-16 FEMININOS – TORNEIO WEVZA</b>	
• Prova organizada pela WEVZA	
Local:	Holanda
Data:	3 a 7 de Janeiro de 2021
N.º de países participantes:	Na prova: 7 equipas
	<b>POR, ESP, FRA, BEL, ALE, ITA, HOL</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>Apuramento para 2.ª ronda</b>

<b>• PARTICIPAÇÃO NA 2.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-17 FEMININOS</b>	
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
Local:	A designar
Data:	Abril/Maio – 2021 – A designar
N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
	<b>A DESIGNAR</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>Entre os 2 primeiros</b>

### SELECÇÃO DE SUB-19 MASCULINOS

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>TORNEIO WEVZA</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prova Organizada pela WEVZA</li> </ul>	
Local:	Bélgica
Data:	Junho/Julho/Agosto de 2021
N.º de países participantes:	POR, FRA, ESP, ITA, SUI, ALE, HOL, BEL
Resultado que se prevê alcançar:	<b>Entre os 4 primeiros</b>

### SELECÇÃO DE SUB-18 FEMININOS

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>TORNEIO WEVZA</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prova Organizada pela WEVZA</li> </ul>	
Local:	França
Data:	Junho/Julho/Agosto de 2021
N.º de países participantes:	POR, FRA, ESP, ITA, SUI, ALE, HOL, BEL
Resultado que se prevê alcançar:	<b>Entre os 4 primeiros</b>

### SELECÇÃO DE SENIORES FEMININOS

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>PARTICIPAÇÃO NO APURAMENTO PARA A FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA 2021</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>	
Data: 8 a 10 Janeiro 2021	Local: <b>Portugal</b>
Equipas: Portugal, Suécia, Ucrânia, Geórgia	
Data: 15 a 17 Janeiro 2021	Local: <b>Geórgia</b>
Equipas: Portugal, Suécia, Ucrânia, Geórgia	
Resultado que se prevê alcançar:	<b>ENTRE OS 2 PRIMEIROS</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NA EUROPEAN SILVER LEAGUE 2021</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>	
Local:	Vários
Data:	Maio/Junho de 2021
N.º de países participantes:	Na prova: 8 a 12 equipas
	(Sorteio - a definir)
Resultado que se prevê alcançar:	<b>APURAMENTO PARA A FASE FINAL</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NA FINAL DA EUROPEAN SILVER LEAGUE 2021</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>	
Local:	A definir
Data:	Junho de 2021
N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
Resultado que se prevê alcançar:	<b>ENTRE OS 3 PRIMEIROS</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA 2021</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>	
Local:	Sérvia, Bulgária, Croácia e Roménia
Data:	Agosto/Setembro de 2021
N.º de países participantes:	Na prova: 24 equipas
Resultado que se prevê alcançar:	<b>ENTRE OS 20 PRIMEIROS</b>

## SELECÇÃO DE SENIORES MASCULINOS

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NO APURAMENTO PARA A FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA 2021</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>	
Data: 8 a 10 Janeiro 2021	Local: <b>Hungria</b>
Equipas: Portugal, Hungria, Bielorrússia e Noruega	
Data: 15 a 17 Janeiro 2021	Local: <b>Portugal</b>
Equipas: Portugal, Hungria, Bielorrússia e Noruega	
Resultado que se prevê alcançar:	<b>ENTRE OS 2 PRIMEIROS</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NA EUROPEAN GOLDEN LEAGUE 2021</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>	
Local:	Vários
Data:	Maio/Junho de 2021
N.º de países participantes:	Na prova: 12 equipas
	(Sorteio - a definir)
Resultado que se prevê alcançar:	<b>APURAMENTO PARA A FASE FINAL</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NA FINAL DA EUROPEAN GOLDEN LEAGUE 2021</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>	
Local:	A definir
Data:	Junho de 2021
N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
Resultado que se prevê alcançar:	<b>ENTRE OS 3 PRIMEIROS</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NA CHALLENGER CUP 2021</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela Federação Internacional de Voleibol</li> </ul>	
Local:	Portugal
Data:	Junho de 2021
N.º de países participantes:	Na prova: 6 equipas
Resultado que se prevê alcançar:	<b>1.º CLASSIFICADO</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA 2021</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>	
Local:	Polónia, Republica Checa, Estónia e Finlândia
Data:	Agosto/Setembro de 2021
N.º de países participantes:	Na prova: 24 equipas
Resultado que se prevê alcançar:	<b>ENTRE OS 16 PRIMEIROS</b>

**CENTROS DE TREINO PARA O ALTO RENDIMENTO DE VOLEIBOL DE PRAIA  
(MASCULINOS E FEMININOS)**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CAMPEONATO EUROPEU DE SUB-18</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>
Local:	A definir
Data:	Junho/Julho/Agosto 2021
N.º de países participantes:	<b>32 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>17.º LUGAR MASC. E FEM.</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CAMPEONATO EUROPEU DE SUB-20</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>
Local:	A definir
Data:	Junho/Julho/Agosto 2021
N.º de países participantes:	<b>32 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>9.º LUGAR MASC.</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CAMPEONATO EUROPEU DE SUB-22</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizada pela Confederação Europeia de Voleibol</li> </ul>
Local:	A definir
Data:	Junho/Julho/Agosto 2021
N.º de países participantes:	<b>32 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>9.º LUGAR MASC.</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>TORNEIOS WEVZA – SUB-21 – 2 TORNEIOS</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizada pela WEVZA</li> </ul>
Local:	A definir
Data:	Julho/Agosto 2021
N.º de países participantes:	<b>16 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>5.º LUGAR FEM. E MASC.</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>WORLD TOUR – VÁRIAS ETAPAS</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizada pela Federação Internacional de Voleibol</li> </ul>
Local:	A definir
Data:	Janeiro a Agosto 2021
N.º de países participantes:	<b>32 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>SUBIR 45 LUGARES NO RANKING MUNDIAL</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>TORNEIOS WEVZA – VÁRIOS TORNEIOS</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizada pela WEVZA</li> </ul>
Local:	A definir
Data:	Junho/Julho/Agosto 2021
N.º de países participantes:	<b>12 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:	<b>5.º LUGAR FEM. E MASC.</b>

## **VII – APOIO MÉDICO DESPORTIVO**

Iremos continuar a contar com a colaboração do departamento médico da FPV e do Centro de Medicina Desportiva do Porto, na prevenção, acompanhamento, tratamento médico e traumatológico e na recuperação dos atletas das nossas selecções nacionais. No mesmo sentido, a cooperação do departamento na investigação e avaliação médica.

Neste âmbito, no próximo ano e com a colaboração de todos os elementos do departamento médico, 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 ainda 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.