



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

PLANO DE ALTA COMPETIÇÃO 2024



ÍNDICE

	PÁG
I Nota Introdutória	1
II Lista Nominativa de Atletas	5
III Critérios Técnicos da Modalidade	10
IV Objectivos Desportivos a Alcançar	14
V Estratégia de Desenvolvimento	29
VI Quadros de Acções a Desenvolver	32
VII Apoio Médico Desportivo	43

ANEXO

Regulamento das Selecções Nacionais

I - NOTA INTRODUTÓRIA

Os resultados são uma memória em que projectamos o nosso futuro, num mundo desportivo na qual temos a esperança de sermos cada vez mais competitivos e que nos impulsiona a sermos melhores. Assim, 2023 foi um ano de sucesso, em que a nossa Selecção Masculina participou na fase final do EuroVolley 2023, atingindo em Telavive, Israel, os oitavos de final como 2.º classificado na Poule D, atrás da França e à frente da Roménia, Turquia, Israel e Grécia. Portugal teve uma prestação de bom nível neste Europeu e acabou em 10.º na classificação geral, subindo ao 12.º lugar do ranking da Confederação Europeia de Voleibol (CEV). Em 2024, os desafios serão renovados e ambiciosos, procurando sempre dar uma resposta condigna e competitiva.

Em termos europeus, é (re)conhecido que a nossa modalidade reúne as mais fortes selecções do mundo, nos 10 primeiros do último Campeonato do Mundo – Polónia/Eslovénia 2022, 7 são europeus: 1.º Itália, 2.º Polónia, 3.º Brasil, 4.º Eslovénia, 5.º França, 6.º EUA, 7.º Ucrânia, 8.º Argentina, 9.º Sérvia e 10.º Países Baixos. Na Europa, lutar pelo sucesso e pela vitória é sempre muito difícil e nada evidente. No entanto, no ranking europeu estamos entre as 12 melhores selecções e, no ranking mundial (22.º), se feito com realismo e não baseado só nas diferenças entre continentes, a classificação não seria muito inferior.

Após ter estado nas fases finais dos Europeus de 2019, 2021 e 2023, atingindo nestes dois últimos os oitavos de final, Portugal irá lutar pela quarta vez consecutiva para o EuroVolley, que em 2026 terá a organização distribuída por quatro países e será disputada por 24 selecções.

A Selecção de Seniores Femininos, que tinha assegurado a qualificação para a fase final do Europeu de 2019, não conseguiu repetir esse resultado em 2022, tendo defrontado a Ucrânia, a Hungria e o Chipre. Em 2023 as selecções seniores participaram na European Golden League (masculinos) com as selecções da Turquia, Roménia e Dinamarca e na Silver League (femininos) com Montenegro, Geórgia e Ilhas Faroé. Nesta, a selecção feminina qualificou-se para a Final Four, defrontando a Estónia e Montenegro, vencendo esta por 3-1 e arrebatando a medalha de bronze na competição.

As Selecções de Sub-22 Feminina e Masculina qualificaram-se na 2.ª Ronda, realizadas respectivamente em Paredes e na Arménia, para a fase final do Europeu de Sub-22, a realizar na Itália e nos Países Baixos. As Selecções de Sub-19 Masculina e Feminina estiveram em competição no Torneio WEVZA realizado em Viana do Castelo e Espanha, em Julho. As Selecções de Sub-17 Masculina e Feminina estiveram em acção na primeira fase de qualificação da WEVZA, respectivamente em Itália e na Alemanha. Na 2.ª Ronda da Qualificação Europeia, em Abril, a Selecção Masculina de Sub-17 bateu-se bem em Paredes mas não conseguiu a qualificação, tendo terminado no 3.º lugar.

Os estudos realizados desde 2010 provam-nos que os factores que determinam o sucesso no alto rendimento desportivo internacional estão agregados em três níveis:

1. - O nível macro (contexto social, económico, demográfico e cultural);
2. - O nível meso (políticas desportivas e financiamento);
3. - 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 2024 para o Desporto e o papel menor do mesmo nessa estratégia, como o atesta a dotação de 50,3 milhões para o Desporto, um aumento que embora de cerca de 12% nem sequer atinge ainda o nível de financiamento de 2019 (51 milhões). Isto quando o investimento no Desporto por parte do Estado é apenas de 69 € per capita em Portugal e a média europeia é de 119 €.

Assim, e logo à partida, temos um «handicap» grande na competição internacional, onde o aumento do investimento económico e altos padrões de profissionalismo são a norma. Os dados europeus neste âmbito confirmam que Portugal apresenta, face aos parceiros europeus, um desequilíbrio na estrutura de financiamento público ao Desporto cerca de 40% inferior à média. Sofrêmo-lo na prática, pois a obtenção de resultados no alto nível de rendimento desportivo é cada vez mais difícil e desafiador, não bastando o talento por si só para assegurar resultados positivos, sendo que toda a estruturação do percurso e a sua logística são fundamentais.

Continuamos, após os Jogos Olímpicos de Tóquio 2021, a confrontar-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 (atletismo, remo e judo), 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. Necessitamos assim 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, além de uma 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 n.º 272/2009 se perdeu, sendo os níveis de sucesso desportivo exigidos extremamente altos e desajustados para a nossa realidade nos desportos colectivos. Pretende o Governo a conciliação do sucesso desportivo com o sucesso académico, continuando a apostar nas Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) e na sua extensão ao Ensino Superior, e na melhoria dos centros de alto rendimento, o que nos levanta algumas dúvidas na sua consecução. No entanto, 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 e ponderada, atendo à complexidade *ecológica* do momento presente (economia, ambiente climático e conflitos internacionais).

Os resultados na alta competição são, como sabemos, 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. É uma constatação científica que a formação de um atleta para o alto rendimento exige em média dez ou mais anos de treino e formação. 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. É 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 são agravadas pelo actual momento de crise social e económica, ligado ao aumento dos preços da energia (a factura energética pesa já nos nossos clubes, alfobres dos talentos) da alimentação, dos transportes, das chamadas “commodities” em geral e da guerra na Ucrânia e no Médio Oriente.

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). Além disso, temos presente que a renovação de valores é um dos aspectos mais difíceis na manutenção no patamar do alto rendimento desportivo. Neste caminho, 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 (França, Itália, Bélgica, Finlândia, Canadá, p.e.), e temos revelado uma capacidade de autorenovação que nos tem permitido manter uma regular capacidade competitiva, mesmo quando esta é ao mais alto nível europeu e mundial. Entrementes, sabemos que se torna fundamental ter um maior e mais alicerçado 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 chave, 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 2024, e após um ano em que os resultados desportivos superaram as expectativas, teremos mais um ano de grandes desafios, onde além da realização em Portugal de grandes eventos desportivos iremos também tentar manter-nos num patamar de rendimento desportivo ao nível dos melhores. De realçar, em termos estratégicos, a continuidade das equipas técnicas das selecções seniores masculinas e femininas. Isto, considerando a nossa participação com as selecções de masculinos e femininos em várias provas de alto rendimento desportivo. Assim, em masculinos, iremos participar nas seguintes competições:

- 1.º – European Golden League, no âmbito da CEV;
- 2.º – Fase de Qualificação para o EuroVolley 2026;

Relativamente à selecção feminina, continuaremos a apostar fortemente, esperando-se uma maior evolução e competitividade das atletas e dos seus jovens talentos, depois da sua presença na fase final do Europeu em 2019 e na final da Silver League em 2022 e 2023. Neste sentido, a sua actividade irá ser desenvolvida com a participação nas seguintes provas:

- 1.º – European Silver League;
- 2.º – Fase de Qualificação para o EuroVolley 2026;

Além destas competições internacionais, as selecções de seniores farão ainda jogos de preparação bilaterais com outras selecções.

As selecções de Sub-22 Masculina e Feminina irão participar nas Fases Finais dos respectivos Campeonatos da Europa, numa elite de apenas 8 equipas, onde apenas estarão presentes os atletas mais promissores do *Velho Continente* e onde teremos a oportunidade, além de competir ao mais alto nível, de projectar os nossos jovens atletas.

A Selecção de Sub-18 e a de Sub-20 Masculina irão participar nos Torneios WEVZA – 1.ª Ronda de Qualificação para o Europeu, a realizar em Janeiro, na Alemanha; a Sub-18 Feminina estará também em actividade na fase de qualificação do Europeu da categoria no âmbito da WEVZA, a realizar na Bélgica, bem como a de Sub-20, que jogará na Itália. O primeiro classificado qualifica-se directamente para a Fase Final do Campeonato da Europa, ficando, no caso do feminino, as 5 restantes para as qualificações europeias e no caso do masculino as 7 restantes. Não se qualificando directamente na 1.ª Ronda, estas selecções farão a 2.ª Ronda da Qualificação Europeia em Abril.

Os nossos objectivos são alicerçados em integridade, trabalho e vontade, procurando dar as respostas mais adaptadas e inovadoras, 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, tática individual e colectiva dos atletas.

II – LISTA NOMINATIVA DE ATLETAS

SENIORES MASCULINOS

1. José Pedro Bernardes de Andrade
2. Miguel Baiôa Sinfrônio
3. José Neves das Neves
4. José Pedro Martins Pinto
5. Rafael Simões Dos Santos
6. Tiago Jorge Silva Violas
7. Miguel Tavares Rodrigues
8. Gil Barros Cerqueira Meireles Pereira
9. Filip Cveticanin
10. Alexandre Baptista Ferreira
11. Lourenço Garcia Martins
12. Nuno Filipe Teixeira Belo Marques
13. Nuno Manuel Leite Teixeira
14. Ivo Manuel Correia Casas
15. Gonçalo Cruz Sousa
16. André Marques Pereira
17. Eduardo António da Cruz Brito
18. Manuel Peixoto Figueiredo
19. Miguel Campos Azenha
20. Bruno Conceição Dias

SENIORES FEMININOS

1. Bárbara Sofia da Cunha Moreira Gomes
2. Alice Marto Reis Clemente
3. Kátia Helena Davi de Oliveira
4. Margarida Brás Maia
5. Ana Sofia Novo do Couto
6. Amanda de Oliveira Cavalcanti
7. Aline Timm Rodrigues
8. Ana Alexandre Afonso Pereira Vale
9. Eliana Andreia Campos Durão
10. Joana Raquel Martins Resende
11. Júlia Kavalenka
12. Matilde Miguel Calado Rodrigues
13. Marlene Sofia da Cunha Pereira
14. Marta Santos Hurst
15. Maria Manuel Silva dos Reis Lopes
16. Beatriz do Carmo Rodrigues
17. Carina Isabel Santos Moura
18. Beatriz Costa Basto
19. Helena Sofia Ribeiro Monteiro
20. Gabriela Filipa Ramos Coelho

SUB-22 FEMININOS

1. Alice Marto Reis Clemente
2. Ana Rui de Melo Monteiro
3. Bruna Pedrosa Guedes
4. Bruna de Sousa Fernandes Vilar Correia
5. Fabiana Filipa Camacho Pires
6. Maria Leonor Alves Coelho
7. Marisa Franco Pardal
8. Matilde Campos Mouta
9. Matilde Maria Coelho Teixeira
10. Carolina Margarida Pinto da Costa
11. Mariana dos Santos Pereira Garcez
12. Joana dos Santos Pereira Garcez
13. Mariana Freitas Santos
14. Margarida Gancho Guerreiro
15. Catarina Silva Carneiro
16. Sofia Martins Moreira de Miranda Guedes
17. Luana Silva Ferreira

SUB-22 MASCULINOS

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

SUB-20 MASCULINOS

1. Dinis Miguel Barreto Gomes
2. Enzo Vieira Martins
3. João Miguel Rodrigues Salgueiro
4. Manuel Pedro Teixeira de Pina Catarino

5. José Rafael Pereira de Oliveira
6. Diogo Freitas Garcia Fevereiro
7. Miguel Vieira Morais Santos Pereira
8. Miguel Afonso Bessa Ribeiro Pedreira Pedrosa
9. Gustavo Cruz Sousa
10. Francisco José Rocha Mendes
11. Jorge Rafael Mendes Marques
12. Leonardo Gomes Pereira
13. Gonçalo Dinis Carvalho Lopes Ferreira
14. Pedro Henrique Morais de Lima Santos
15. Guilherme Torres Brandão Ferreira
16. Tiago da Costa Graça
17. Miguel Dinis Marques
18. Miguel Martim Figueiredo Paquete
19. João Rodrigues Alberto Júnior
20. Rafael Alexandre Almeida Esperanço

SUB-20 FEMININOS

1. Ana Rui de Melo Monteiro
2. Beatriz Vaz Areias Cerveira
3. Maria Leonor Alves Coelho
4. Matilde Quitério Ferreira
5. Rita Machowska Benidio
6. Eduarda Hegharyn Felipe e Campos
7. Marta da Silva Aleixo
8. Inês Dias Pinheiro Sá Costa
9. Margarida Nogueira Gomes Azevedo Santos
10. Raquel da Graça Ribeiro Teixeira
11. Ema Cunha Dias Neves Torres
12. Mariana Leitão Rêma Marques
13. Luna Filipa Gaspar Nunes
14. Ana Guilherme Santos Garrido
15. Bárbara Afonso Matos Paulo Alves

SUB-18 MASCULINOS

1. João Victor Xavier Máximo Muniz de França
2. Luís Vilares Costa Candeias
3. Alexandre Fernandes Colaço
4. Leandro Stefan de Oliveira Santos Prey
5. Pedro Marques Leitão Abecasis
6. Rafael Costa Pinto
7. Tiago Oliveira Ferradaz
8. Pedro António Moreira Ferreira
9. André Gomes Leal
10. Francisco Oliveira Coelho de Pinho
11. Gabriel Matos Pereira
12. Ricardo Pinto Pedrosa

13. Vasco Rodrigues Dias Cardoso
14. Diogo Ganhão Pereira Brás
15. Vasco Cardoso Lopes
16. Aleksandr Barbazyak
17. Afonso Matos Delgado Felgueiras
18. João Maria Marques Fontes
19. Diogo Faria Calçada
20. Rodrigo Carvalho Fernandes

SUB-18 FEMININOS

1. Francisca Bernardes Miranda Correia de Pinho
2. Francisca Martins Moreira Miranda Guedes
3. Maria João dos Santos Peres
4. Matilde Paulo Soares
5. Catarina Campos Mouta
6. Sofia Beatriz Schöberl
7. Bárbara Dias Castro
8. Bárbara Pedrosa Guedes
9. Eva Sofia Pinto Rodrigues
10. Lara Lobo Carvalho
11. Lara Franco Braga
12. Francisca Gomes de Pinho Botelho
13. Lara Jorge Gomes da Silva
14. Beatriz Teixeira da Silva
15. Joana Pereira Garcia
16. Inês Sol Campos
17. Clara Santos Oliveira
18. Francisca Quintas Pelicano Neves Ferreira
19. Laura Afanas
20. Matilde Moreira Carneiro Ferra da Silva
21. Juliana Ribeiro do Amaral

VOLEIBOL DE PRAIA SENIORES MASCULINOS

João Nuno Pinto Pedrosa
Hugo Oliveira Campos

VOLEIBOL DE PRAIA SENIORES FEMININOS

Beatriz Silva Pinheiro
Inês Pinto de Castro

VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS SUB-20

Margarida Nogueira Gomes Azevedo Santos
Ana Rui de Melo Monteiro
Ema Cunha Dias Neves Torres
Beatriz Vaz Areias Cerveira

VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS SUB-18

Martina Miguel Calado Ribeiro
Bárbara Pedrosa Guedes

VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB-18

Gustavo Alvim Ferraz Silva Reis
Ricardo Pinto Pedrosa

VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB-20

Francisco José Rocha Mendes
Tomás Natário Cadete Teixeira
Ricardo Pinto Pedrosa

VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB-22

Tomás Natário Cadete Teixeira
Tomas de Magalhães e Sousa

VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB-15/16

Em observação no Centro de Alto Rendimento de Voleibol de Praia (CARVP).

VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS SUB-15/16

Em observação no Centro de Alto Rendimento de Voleibol de Praia.

III – CRITÉRIOS TÉCNICOS DA MODALIDADE

Introdução

Um atleta com talento no regime de alta competição, e que por esse motivo é seleccionado, não pode ter *apenas* como objectivo ser integrado numa 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 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 chamada de atenção tem a ver, essencialmente, com os atletas e equipas que, estando no percurso de alta competição, se situam 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 Jogos Olímpicos é disputada, numa 1.ª fase, pelas selecções dos 24 melhores países do ranking mundial, distribuídas por 3 poules de 8 equipas. Nestas 3 poules são qualificadas as 6 melhores equipas (2 primeiros de cada poule). As outras 5 equipas qualificadas compreendem as cinco melhores do ranking mundial ainda não qualificadas, no final da VNL de 2024, mais o país anfitrião, completando assim as 12 equipas participantes. 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 equipas melhores colocadas no ranking mundial que ainda não estejam qualificadas por outra via.

Na esfera 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, (Outubro 2023), são os seguintes os países europeus (6 em 10), classificados nos primeiros lugares: Polónia (1.º), Itália (3.ª), Eslovénia (7.ª), França (8.ª) Sérvia (9.ª) Alemanha (10.ª) e em femininos (Outubro 2023) temos os seguintes (6 em 12) Turquia (1.ª), Sérvia (4.ª), Itália (5.ª); Polónia (7.ª), Países Baixos (10.º) Alemanha (12.ª).

Em relação ao Europeu de 2026, com 4 países organizadores, vão participar na fase final 24 equipas, das quais 12 são os 4 organizadores e os 8 primeiros do Europeu de 2023. As restantes 12 equipas são qualificadas através da

organização de Poules de Apuramento. Normalmente, no masculino com 7 poules, 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 poules, cinco de quatro equipas e uma de 3 equipas, onde se qualificam os dois primeiros classificados de cada uma das poules. Os jogos são realizados no sistema *Round Robin*, ou seja, jogos em casa e fora entre todas as equipas.

Em 2024 na qualificação para o Eurovolley de 2026, poderão ser inscritas 36 equipas nestas sucessivas fases (como em 2023). Portugal encontra-se entre os 12 primeiros no ranking da CEV em masculinos. Após o Campeonato da Europa de 2023, a classificação é a seguinte: 1.^a Itália, 2.^a Polónia (vencedora do EuroVolley 2023), 3.^a França, 4.^a Eslovénia, 5.^a Sérvia, 6.^a Alemanha; 7.^a Bulgária, 8.^a Turquia, 9.^a Ucrânia, 10.^o Países Baixos; 11.^a Bélgica; 12.^o Portugal. A Alemanha foi vice-campeã Europeia em 2017 e aparece na 6.^a posição na classificação europeia em 2023. Segundo o ranking da FIVB, em Outubro de 2023, repare-se que a Polónia é 2.^a no ranking europeu e 1.^a no mundial (após sagrar-se campeã do mundo em 2014 e em 2018 e vencer o Europeu de 2023), a Itália é 1.^a europeia (campeã europeia em 2021) e 3.^a mundial (campeã mundial em 2022). O ranking europeu é, por vezes, tão ou mais difícil e competitivo que o mundial.

No Campeonato do Mundo de 2022, realizado em Outubro na Polónia e Eslovénia, nas 11 primeiras classificadas, encontramos 8 selecções europeias: 1.^a Itália, 2.^a Polónia, 4.^a Eslovénia; 5.^a França; 7.^a Ucrânia; 9.^a Sérvia; 10.^a Holanda; 11.^a Turquia.

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.^a 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, vice-campeã europeia, o que repetiu em 2019 e 2021, sendo 3.^o em 2023.

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

CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

O talento desportivo revela 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, bem como 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 (com alguma excepção para os liberos).
- 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 (esta em menos grau) e anaeróbica (a desenvolver), tem de se ter em conta também 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 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 / transversal / 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 – dados estatísticos de rendimento nos elementos técnicos – Data Volley.

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 (com excepção dos liberos), 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 elaborados são, sem dúvida, determinantes, mas não decisivos, já que para ser feita uma selecção com rigor científico o processo requer a realização de um trabalho selectivo, orientado segundo critérios fundamentados e científicos, realizados por equipas de técnicos 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 nunca é 100% segura.

IV – OBJECTIVOS DESPORTIVOS A ALCANÇAR

NOTA INTRODUTÓRIA

Com a introdução de algumas alterações nos escalões dos Campeonatos Mundiais por parte da FIVB, a CEV está a preparar uma alteração que tenha uma forte ligação a estes primeiros, o que fará com que em 2024 tenhamos também que nos adaptar, fazendo algumas mudanças nas idades das novas gerações que irão iniciar os trabalhos em Setembro.

Com as selecções de Sub-17 masculinos e femininos, conseguimos treinar de forma regular, bem como participar nas várias fases de qualificação, tendo conseguido a qualificação na 1.ª fase zonal para a 2.ª fase apenas com o masculino. De realçar a excelente prestação da equipa masculina, com a obtenção do 5.º lugar no Torneio da WEVZA, tendo conseguido ficar à frente da poderosa Holanda e da Bélgica. Estas gerações iniciaram o seu processo de concentração em Setembro de 2022, tendo ainda pouco tempo de trabalho, mas evidenciando no entanto uma grande margem de progressão. De realçar ainda a excelente participação das nossas Selecções Nacionais de Sub-22 Masculinos e Femininos, que conseguiram um fantástico apuramento para as fases finais dos Campeonatos da Europa.

De destacar a excelente participação na fase final do Campeonato da Europa da Selecção Nacional de Seniores Masculinos, que conseguiu o 10.º lugar na prova, e a excelente participação da Selecção Nacional de Seniores Femininos na European Silver League, onde conseguiu chegar à Fase Final, tendo-se classificado em 3.º lugar na competição.

Sabemos que as dificuldades serão sempre 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.

As recentes participações das várias selecções jovens e seniores em diversas fases finais dos Campeonatos da Europa com algumas das melhores equipas do mundo constituem sem dúvida um marco importante na promoção e desenvolvimento do nosso Voleibol além-fronteiras, revelando-se ainda com um veículo mediático e de promoção da modalidade em Portugal.

Em 2024, e após vários anos em que os resultados desportivos das nossas selecções nacionais foram ao encontro dos objectivos traçados, iremos procurar manter 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 assim a participação na fase de qualificação do Campeonato da Europa.

A ida de atletas para outros campeonatos competitivos, quer em masculinos (Polónia, França, Espanha, etc.) quer em femininos (Alemanha, Espanha e Itália), permite que os atletas ganhem uma maior experiência internacional.

Por sua vez, as selecções mais jovens assumem também um papel fulcral no desafio que nos foi proposto, 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 das 1.ªs Fases de Qualificação para o Campeonato da Europa, a realizar já em Janeiro de 2024, com a participação das Selecções de Sub-18 e Sub-20 Masculinos e da Selecção de Sub-18 e Sub-20 Femininos. Em Abril, entrarão em acção as mesmas selecções, procurando a qualificação para as fases finais dos respectivos Campeonatos da Europa. As selecções nacionais de Sub-22 masculinos e Sub-22 femininos entrarão em acção em Junho/Julho para a preparação e participação nas Fases Finais dos Campeonatos da Europa. Nestes dois últimos grupos, estão incluídos alguns atletas que já integram os planos de trabalho das selecções seniores e que poderão nesta competição ter um momento grande de evolução, perspectivando sempre a sua melhor integração nas respectivas selecções seniores.

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 ajustamento, 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 de difícil implementação tem hoje em dia repercussões que indiciam que mesmo num caminho sinuoso conseguimos encaminhar-nos rumo aos nossos objectivos, embora sejam cada vez mais exigentes e difíceis de atingir.

Esta perspectiva de formação a longo prazo permite-nos também abraçar e operacionalizar projectos inovadores e ambiciosos como a interacção total entre as diferentes selecções. Esta perspectiva será ainda maior com as alterações introduzidas pela FIVB e pelas CEV que nos irão obrigar a trabalhar com um misto de atletas oriundos de várias gerações.

Continuamos a apostar na manutenção em actividade permanente das nossas selecções jovens, constituída por um misto de jogadores com idades de iniciados, 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

Ao longo dos anos, a Selecção Nacional de Seniores Masculinos acostumou-nos a boas prestações e a vincar a sua presença em fases finais de competições internacionais de referência mundial. Esta imagem tem sido criada pelo trabalho da Federação Portuguesa de Voleibol, treinadores e jogadores que fizeram e fazem parte de todo esse percurso. Esta boa imagem tem vindo a ganhar contornos cada vez mais nítidos, aumentando, juntamente com a expectativa criada em torno da Selecção, aquela que é a responsabilidade de cada um de nós de lutar, criar condições e procurar estar presente nas principais competições, de forma a alcançarmos os objectivos a que nos propomos.

Conscientes da importância para a sustentabilidade do projecto e das diferentes dificuldades inerentes, iremos durante o ano de 2024 manter o formato de estágios prolongados concentrados, com treinos bidários, de forma a melhorar e aumentar significativamente o trabalho, liderado por equipas técnicas multidisciplinares e efectuar jogos

de preparação com outras Selecções Nacionais com o objectivo de aferir e preparar o grupo de trabalho para as diferentes competições.

Fruto deste trabalho, continuamos a impulsionar a modalidade, tendo atletas a disputar campeonatos mais competitivos a nível internacional e atletas mais jovens a reforçar as equipas de uma divisão principal cada vez mais competitiva, ajudando assim a construir uma base de trabalho sólida e consistente que nos permitirá atingir os nossos objetivos desportivos, valorizando também a nossa modalidade e o desporto português.

Durante o ano de 2023, participámos na European Golden League e na Fase Final do Campeonato da Europa, subimos de 30.ºs classificados no ranking da Federação Internacional de Voleibol para 22.ºs, colocando-nos neste momento dentro dos 32 países com acesso à participação no próximo Campeonato do Mundo. A construção deste momento aumentou a responsabilidade, tornando as competições do próximo ano extremamente importantes, pois em Agosto de 2024 ficará definida a nossa posição no ranking e quais os países qualificados. Assim, com os mesmos princípios de responsabilidade, continuidade, renovação, preparação e construção de um grupo de trabalho, traçamos como objectivo desportivo para o ano de 2024 alcançar a fase final da European Golden League, preparar a qualificação do Campeonato da Europa 2026 e garantir a presença no Campeonato do Mundo de 2025.

É nesta dinâmica que iremos traçar o nosso plano e percurso em 2024.

1. Análise do Grupo:

Devido àquelas que são algumas das características da nossa modalidade a nível internacional, continua a ser difícil encontrar opções de qualidade para algumas posições específicas nos nossos jogadores mais jovens, pelo que consideramos importante que o grupo de trabalho continue a ser constituído por jogadores experientes e jovens de projeção futura.

Neste momento, temos um grupo de trabalho estável mas heterogéneo, principalmente entre os mais jovens, onde o rendimento, a dimensão, ou as competências ainda não estão presentes consistentemente. Tendo isto em consideração, vamos continuar a integrar jovens atletas, aproveitando o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido nas seleções jovens, 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.

Conscientes da dura missão que temos pela frente – “*o trabalho nunca está feito*” –, iremos procurar soluções, manter a identidade, foco, busca pelos objectivos e renovar algumas posições específicas que vão ao encontro das necessidades do Voleibol internacional.

O grupo de trabalho abrangerá 24 atletas.

2. Calendarização e planeamento do trabalho:

Como forma de atingirmos os nossos objectivos, questões que consideramos importantes para o desenvolvimento do grupo de trabalho, e pelo facto de no nosso calendário competitivo estarem incluídas as participações na European Golden League e a qualificação para o Campeonato da Europa, é fundamental elaborarmos um plano extenso que permita a organização de um estágio permanente de treinos diários, jogos-treino e torneios bilaterais. Assim, propomos o seguinte plano de preparação, que terá início em Maio e se prolongará até início de Setembro. Com 16 semanas de regime de internato, este plano terá um volume de trabalho de aproximadamente 700 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:

- 1 de Maio – Início do estágio;
- 9 a 12 de Maio – Jogos de preparação;
- 18 de Maio a 16 Junho – European Golden League;
- 22 de Julho – Estágio concentrado – preparação da qualificação para o Europeu;
- 17 de Agosto a 31 de Agosto – Qualificação para o Europeu 2026;

3. Objectivos de trabalho

As participações na European Golden League e a qualificação para o Campeonato da Europa significarão a continuidade de um trabalho pensado a curto, médio e longo prazo, de integração e consolidação de jovens atletas e atletas mais experientes, marcada certamente 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 *meta* melhorar a eficácia de todos os fundamentos técnicos e táticos, com particular ênfase no serviço, recepção, ataque e defesa, que entendemos assumir um papel decisivo na obtenção dos melhores resultados.

Perante estes pressupostos, definimos os seguintes objectivos de trabalho:

- Continuar com o processo de integração de atletas jovens e projectá-los a médio/longo prazo;
- Desenvolver e enquadrar o trabalho técnico e tático adequado ao nível internacional, às suas exigências e àquelas que são as características dos nossos 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 físico, de forma a podermos impor um ritmo de jogo mais intenso ao longo dos sets, jogos e toda a competição;
- Continuar a desenvolver um trabalho sustentado que potencie uma busca de resultados desportivos a nível internacional.

SELECÇÃO NACIONAL SENIORES FEMININOS

O Voleibol feminino assume-se, cada vez mais, como líder no nosso desporto, fazendo da modalidade uma das mais praticadas a nível nacional no sector feminino. O facto de ter atingido pela segunda vez consecutiva a Final na European Silver League em 2022 e 2023, faz-nos acreditar, ano após ano, que a excelência que tanto procuramos para o Voleibol feminino, poderá levar-nos a horizontes cada vez mais ambiciosos, mas ao mesmo tempo duradoiro,

de forma a alavancarmos a nossa performance a um nível internacional, o que certamente nos levará a alcançar patamares de excelência no rendimento desportivo.

Com uma clara aposta dos nossos clubes no Voleibol feminino, a presença dos maiores e principais clubes portugueses, bem como o nível que cada um tem colocado nas suas equipas e com a projeção que este tem tido, leva-nos a acreditar que um projecto devidamente organizado e orientado a curto prazo poderá trazer-nos resultados muito positivos a nível internacional. Existe uma forte vontade não só de vencer a European Silver League e com isso elevar o patamar de competitividade para uma Golden League, o que rapidamente nos ajudará a alcançar a presença numa fase final do Europeu da modalidade. Estamos conscientes de qual o caminho a seguir e do que temos de fazer para tornar estes momentos uma realidade, marcando assim presença nos principais eventos e fases finais das grandes competições, fazendo dos mesmos uma realidade e, acima de tudo, um hábito.

A verdade é que o excelente trabalho organizativo nos nossos campeonatos permitiu-nos manter o foco e desejo legítimo de lutar ao nível das nossas selecções pela qualificação para o Campeonato da Europa de 2026 e a presença em mais uma final European Silver League.

Se chegar a duas finais de uma competição como a Silver League trouxe uma motivação acrescida e a ideia de que os grandes palcos poderiam ser uma realidade imediata, por outro lado, a não qualificação para a fase final do Europeu de 2023 leva-nos a continuar a insistir no trabalho planeado e a perceber que só com resiliência e uma aposta cada vez mais séria de todos os envolvidos estes tão ambicionados palcos vão aparecer.

A forte vontade de marcar presença na fase final do Europeu 2026 vai colocar uma ainda maior exigência para 2024 e 2025 e a manutenção de uma aposta forte naquela que é a nossa estratégia de trabalho e, assim, ter como objectivo desportivo a vitória na European Silver League e já aí preparar a qualificação para o Campeonato da Europa de 2026.

Conscientes da importância que têm para a sustentabilidade do projecto e das diferentes dificuldades inerentes, iremos em 2024 continuar com estágios prolongados concentrados e um formato de trabalho com treinos bidirários, de forma a aumentar significativamente o volume de trabalho liderado por equipas técnicas multidisciplinares.

Apesar dos objectivos desportivos ambiciosos, como o de vencer a European Silver League 2024, vamos ter de continuar a apostar numa longa preparação e dar assim continuidade à integração de atletas jovens, continuando uma renovação já evidente, 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 o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido nas selecções jovens. Acreditamos que a inédita qualificação para a fase final do Europeu de Sub-22, e o sinal positivo que daí advém, permitirá no imediato que algumas destas jovens atletas possam dar um contributo cada vez mais positivo já nas próximas competições, pela evolução, prestação e forma como já se apresentaram na qualificação e com condições de estenderem a mesma performance ao serviço dos clubes que irão representar. Assim, para irmos ao encontro desta integração de atletas mais jovens, iremos participar nas próximas competições com um misto de atletas seniores e de Sub-22, dando assim alguma experiência a estas jovens atletas em competições internacionais de elevado nível.

Com esta nova dinâmica da Liga Solverde.pt, acreditamos que os clubes em Portugal irão formar bons grupos de trabalho, tornando esta prova ainda mais competitiva e cada vez mais visível, factores esses que irão ajudar a construir uma base de trabalho sólida, consistente, que nos permitirá atingir os nossos objectivos desportivos e valorizar o Voleibol, abrindo portas às nossas atletas no mercado de trabalho internacional.

É nesta dinâmica que iremos traçar o nosso plano e percurso em 2024.

1 – Análise do grupo

Mesmo estando este grupo empenhado na procura de uma estabilização nos próximos tempos, acreditamos que com a experiência a ser adquirida em competições como a European Silver League, a qualificação para o próximo Europeu e os estágios de longa duração, bem como com o trabalho realizado nas selecções de formação, a nossa missão, apesar de dura, possibilitará soluções que nos permitirão ir ao encontro das necessidades e exigências do nível internacional, sendo que o grupo de trabalho poderá abranger um grupo mais largo de 20 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.

Outras áreas, como o acompanhamento nutricional bem como na área da psicologia a algumas das nossas atletas, poderá ser mais um pormenor fundamental na busca da tão desejada excelência.

De qualquer modo, 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 2024 e a qualificação para o Europeu 2026 – e por forma a atingirmos os nossos objectivos –, é fundamental elaborar um plano que seja adequado aos objectivos competitivos imediatos a que nos propoemos, mas também extenso para permitir a realização de um estágio permanente de longa duração, permitindo desta forma um trabalho a pensar no futuro. Assim, propomos a realização do seguinte plano de preparação, que terá início em Maio e se prolongará até meio de Junho recomeçando na última semana de Julho até final de Agosto. Com 12 semanas de regime de internato, a começar no quinto mês do ano, este plano terá um volume de trabalho de aproximadamente 650 horas.

Com uma época limitada em competições, completar o mesmo período com um trabalho suplementar será fundamental na preparação de um grupo jovem e que necessita de muito trabalho suplementar, visando a melhoria do desempenho futuro. Queremos com isto consolidar o mais breve possível este grupo e permitir que atinjam patamares competitivos capazes de lutar pelas melhores competições.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 1 de Maio - Início do estágio;
- 9 a 12 de Maio – Jogos de preparação;
- 18 de Maio a 16 Junho – European Silver League;
- 22 de Julho – Estágio concentrado – preparação da qualificação para o Europeu;
- 17 de Agosto a 31 de Agosto – Qualificação para o Europeu 2026;

3 – Objectivos de trabalho

As participações na Silver League e na qualificação para o Europeu 2026 significarão a continuação da procura 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 para este grupo em concreto.

Perante estes pressupostos, definimos os seguintes objectivos do trabalho:

- Continuar com o processo de renovação/consolidação 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 àquilo 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 e competição;
- Continuar a desenvolver um trabalho sustentado que potencie uma busca de resultados desportivos a nível internacional.
- Preparar um grupo de atletas mais jovens, de posições mais carenciadas e realizar um período de trabalho concentrado após o termo dos trabalhos oficiais.

ESCALÕES DE FORMAÇÃO

“Os mais promissores (anatomo-fisiologia) e com vontade de aprender e trabalhar (personalidade e capacidades psíquicas) são os que procuramos detectar”.

O talento não é um fim em si, mas um ponto de partida de todo um processo, como sabemos da prática continuada e da sua experiência.

Assim, 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 bastante utilização. É uma área onde Carol Dweck, psicóloga na Universidade de Stanford, tem um contributo importante através do seu livro “Mindset” e outros trabalhos, 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, inatos. 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 e com volume é reconhecidamente um ponto importante para produzir atletas de elite. 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; nos seus últimos estudos as escolas anglo-saxónicas falam do desenvolvimento do Talento como: “A Slow Cooker not a Pressure Cooker! – com a ênfase em “Cultivating an Environment for Learning”;
- 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, em média (Salmela 1998);
- A precipitação na competição e nos seus resultados resultará sempre em desvantagens na preparação física, técnica, tática 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 o alvo a atingir, mais do que as vitórias a curto prazo.

No âmbito do Sport New Zealand – um seu Departamento – Balance Is Better, sumariza assim alguns pontos fundamentais na área do TID:

1. Sem mensagens claras, os testes podem ser frustrantes para os pais e desmotivadores para as crianças. É essencial que treinadores e seleccionadores forneçam uma comunicação adequada.
2. Devemos tentar não introduzir precocemente processos seletivos competitivos. O tempo correto varia de um desporto para outro;
3. Um número crescente de organizações está a dar prioridade às capacidades de carácter sobre os atributos físicos e técnicos;
4. É importante que os seleccionadores compreendam o que procuram e a forma como o medem, de modo a fornecer avaliações consistentes, justas e eficazes;
5. O registo dos atletas é uma parte fundamental da preparação para o processo de avaliação e do conhecimento dos participantes;
6. Os organizadores devem fazer um esforço para criar ambientes de teste acolhedores e de apoio;
7. Eventos de teste tradicionais e pontuais podem não ser a melhor abordagem para alguns desportos, organizações ou grupos de atletas; por vezes, um processo contínuo de orientação e observação será mais adequado;

8. As prioridades são a participação e o desenvolvimento: os treinadores devem encontrar um equilíbrio entre a selecção de equipas competitivas e proporcionar oportunidades adequadas para todos os jovens atletas;
9. Devemos fazer um esforço de modo a manter o desporto acessível. Isso significa manter o envolvimento durante o maior tempo possível, criar vários pontos de entrada e saída após o início dos testes e fornecer oportunidades de participação a todos os indivíduos que os desejam.

São estes os propósitos que definem o desenvolvimento da preparação desportiva nos escalões de formação. Aqui, o Gira-Volei tem sido uma ferramenta fundamental para a detecção de talentos (TID) pelo País. Ao longo dos 25 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 Masculino e Feminino, de forma a optimizarmos o seu crescimento e rendimento desportivo.

Neste âmbito, o 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 e as condições pedagógicas de todo este procedimento.

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 (I e II Divisões); a nível internacional, o relevo tem-se manifestado na aproximação aos índices físicos, antropométricos e técnico-táticos das selecções que antes em comparação eram muito mais dotadas (sobretudo em termos antropométricos). Os resultados desportivos têm aparecido, e têm sido evidentes nestes últimos anos, embora ainda sem a consistência e continuidade desejadas (o talento não abunda), mas fruto de um processo contínuo e ambicioso. A diferença entre o ganhar e o perder ainda tem peso, mas a disponibilidade motora e competitiva dos atletas tem sido relevante, proporcionando indicadores positivos para o caminho a seguir.

MASCULINOS (SUB-22, SUB-20, SUB-18 E SUB-15)

A experiência do trabalho com as selecções jovens ao longo dos anos tem-nos permitido realizar adaptações no formato, sempre em consonância com a qualidade de cada geração, e permitido rentabilizar os recursos existentes. Normalmente, os processos de trocas de idades em cada geração são naturais, no entanto, a partir de 2024 iremos, fruto de alterações realizadas pela FIVB e adaptações feitas pela CEV, ter de constiuir grupos de trabalho com a duração de dois anos, mas constituída com atletas de duas gerações. Este trabalho irá continuar a procurar um formato que proporcione sempre um equilíbrio perfeito 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 melhores resultados académicos e um grande equilíbrio pessoal e emocional, favorecendo a performance desportiva.

Em 2024, iremos dar por concluído o trabalho iniciado em Setembro de 2022, com a geração dos actuais Sub-18, que se preparam afincadamente com o objectivo de conseguir a qualificação para a fase final do Campeonato da Europa de 2024, algo que nos escapou por pouco em 2023. Os Sub-15, geração nova fruto das alterações internacionais nos escalões de formação por parte da FIVB e da CEV, terão o início dos seus trabalhos previstos para Setembro, sendo que entretanto serão realizadas diversas fases de observações e captações. Os Sub-20, geração que se manteve em actividade durante a pandemia com poucas paragens e que iniciou os seus trabalhos em concentração em Agosto de 2020 até Junho de 2022, estando agora na sua maioria integrados em equipas da I Divisão, irão entrar em acção também em Janeiro, com a 1.ª Ronda de Qualificação para os Campeonatos da Europa através do Torneio da WEVZA. A sua preparação passará por um estágio de preparação que antecederá a competição. Os Sub-22 terão em Julho a Fase final do Campeonato da Europa da categoria, que se realizará nos Países Baixos, onde estarão incluídos num grupo restrito de apenas 8 equipas. Estes atletas já se encontram todos a jogar em equipas da I Divisão, bem como em alguns clubes estrangeiros. A sua preparação passará por um estágio, que antecederá a competição, sendo que alguns deles já estarão integrados na fase anterior na Selecção Nacional de Seniores Masculinos.

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. Com este tipo de trabalho, pretendemos, por um lado, criar condições físicas facilitadoras na obtenção de resultados desportivos e, por outro, criar nos atletas o hábito do trabalho físico como uma parte integrante da sua preparação para o Voleibol. Todo este trabalho é realizado com um pensamento a longo prazo, perspectivando a inclusão destes jovens jogadores tanto na Selecção Nacional de Seniores Masculinos, no caso dos mais talentosos, como nas diversas equipas dos escalões principais. Desta forma, em 2024 iremos trabalhar com quatro grupos distintos: os Sub-15, os Sub-18, os Sub-20 e os Sub-22.

O grupo dos Sub-18 dará continuidade, a partir de Janeiro de 2024, ao trabalho iniciado em Outubro de 2021, que numa primeira fase foi realizado com treinos dois dias por semana. Estes atletas, que normalmente iniciariam os seus trabalhos em Setembro de 2022, arrancaram já com um processo de treino técnico em 2021 com o objectivo de podermos recuperar algum tempo de trabalho perdido com as paragens provocadas pela pandemia ao longo dos anos de 2020 e 2021. Em Setembro de 2022, o trabalho recomeçou de forma concentrada e com treinos de 2.ª a 5.ª feira, ao qual demos continuidade em 2023 e que continuaremos em 2024.

O grupo dos Sub-15, que iniciará o seu trabalho em Setembro de 2024, será um grupo novo que irá incluir atletas de três anos, em vez dos dois habituais anos, e que terá a partir de Janeiro de 2024 vários processos de observação e prospecção de jovens talentos desportivos por todo o País até termos um grupo mais definido. Neste âmbito, serão realizadas observações nas diversas zonas do País, com o objectivo de não deixar escapar nenhum talento. Temos de ter a noção que ao iniciarmos os processos de selecções nacionais em idades tão jovens será cada vez maior a dificuldade em conseguirmos ser precisos e certos nas opções. Este processo terá de ser aberto, permitindo a integração de jovens atletas pelo desenrolar do mesmo.

Nos Sub-20, o grupo é constituído por jogadores que já se encontram enquadrados em plantéis das equipas seniores do escalão principal, outros em equipas da II Divisão e outros em equipas de Juniores B/B1 e Juniores A. Em Janeiro

de 2024, este grupo irá disputar a 1.ª Fase de Qualificação para o Campeonato da Europa da categoria, a disputar na Alemanha, torneio ao nível da WEVZA, ao qual se seguirá a 2.ª Ronda de Qualificação. Caso consigam o apuramento, poderão ainda disputar a fase final do Campeonato da Europa da categoria.

Os Sub-22 serão constituídos por um dos melhores grupos de atletas dos últimos anos, atletas estes que estão perfeitamente enquadrados em equipas da I Divisão, sendo que alguns deles já jogam no estrangeiro. Este grupo é provavelmente uma das gerações mais valiosas dos últimos anos e terão aqui a sua última participação em categorias jovens, sendo depois orientados para a equipa sénior. Assim, prevemos uma selecção formada por um conjunto de atletas com elevado nível, capazes de se impor perante algumas das selecções mais competitivas da Europa. Os seus trabalhos visarão a participação na fase final do Campeonato da Europa de Sub-22 a realizar em Julho de 2024. No entanto, sabemos também do elevado nível existente e das grandes dificuldades que teremos que enfrentar para a obtenção de um resultado de relevo.

De referir que os escalões jovens das selecções nacionais tem vindo a sofrer desde 2022 alterações profundas nas competições e idades, por parte da FIVB e CEV, o que poderá revelar-se uma vantagem, por existir a junção de algumas gerações, contribuindo certamente, a médio prazo, para um desenvolvimento mais eficaz do jovem praticante.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 2 de Janeiro – Estágio de Preparação – Selecção Sub-18.
- 3 a 7 de Janeiro – Torneio WEVZA – Campeonato da Europa – 1.ª Ronda – Sub-18.
- 2 a 8 de Janeiro – Estágio de Preparação – Selecção Sub-20.
- 9 a 13 de Janeiro – Torneio WEVZA – Campeonato da Europa – 1.ª Ronda – Sub-20.
- 15 Janeiro a 22 Março – Reinício dos Trabalhos Internato – Selecção Sub-18.
- 25 de Março a 3 de Abril - Estágio de preparação – Selecção Sub-20.
- 25 de Março a 10 de Abril - Estágio de preparação – Selecção Sub-18.
- 5 a 7 de Abril – Apuramento para Campeonato da Europa – 2.ª Ronda – Sub-20.
- 12 a 14 de Abril – Apuramento para Campeonato da Europa – 2.ª Ronda – Sub-18.
- 22 de Abril a 14 Junho – Reinício dos Trabalhos de Internato – Selecção Sub-18.
- Junho/Julho – Estágio de preparação – Sub-18.
- 10 a 21 de Julho – fase Final do Campeonato da Europa de Sub-18.
- Junho/Julho – Estágio de preparação – Sub-22.
- 9 a 14 de Julho – fase Final do Campeonato da Europa de Sub-22
- Julho/Agosto – Torneio da WEVZA – Sub-18/15.
- 2 de Setembro a 13 de Dezembro – Início dos Trabalhos de Internato – Sub-15.
- 16 a 30 de Dezembro – Estágio de Preparação – Sub-15.

FEMININOS (SUB-22, SUB-20, SUB-18 E SUB-15)

Líder do Desporto feminino em Portugal, o Voleibol, tem vindo afirmar-se com o seu exponencial crescimento de ano para ano. Para a época de 2023-24, o aumento de equipas nos escalões de formação aumentou em cerca de 25% numa só época desportiva, o que demonstra o grande aumento da base de captação para as selecções jovens. Assim,

parece-nos possível e exequível a continuação do nosso projecto a longo prazo que permita orientar o trabalho numa perspectiva de rendimento e obtenção de resultados. Tem-se verificado, ao longo dos últimos anos, uma mudança no perfil da jovem atleta portuguesa, algo que já se reflecte nalgumas jogadoras seniores, que se dedicam de forma exclusiva e profissional à modalidade. Parece-nos também muito importante referir que o forte investimento por parte de alguns clubes nacionais tem permitido, também em Portugal, uma dedicação profissional e exclusiva. Verificamos assim algumas mudanças nas atletas reflectida numa maior capacidade de luta, de entrega, de treino, o que se espelha nos resultados obtidos. O facto de em 2021, 2022 e 2023 termos conseguido o apuramento para a fase final da European Silver League, permite-nos avaliar o trabalho realizado e orientar o processo que poderá encaminhar-nos para resultados ainda mais significativos na elite europeia e mundial. Não menos importante será aqui referir o apuramento histórico da Selecção Nacional de Sub-22 Feminina para a fase final do Campeonato da Europa da categoria, que culmina um trabalho de base iniciado em categorias de Sub-16 a médio e longo prazo.

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 selecção nacional sénior, sendo ainda os pilares da grande maioria das equipas da principal competição 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.

O ano de 2023 foi de muito trabalho e de muitas competições, pois estivemos envolvidos com várias gerações, onde podemos destacar a excelente prestação das Sub-22, que conseguiram um apuramento histórico para a fase final.

Em 2024, iremos trabalhar com quatro grupos: as Sub-22, as Sub-20, as Sub-18 e as Sub-15. Serão quatro grupos com objectivos diferentes, mas todos com o foco comum de procurar e potenciar atletas para o alto nível. O grupo das Sub-18, que iniciou os seus trabalhos de forma oficial em Setembro de 2022, tendo já um grupo de atletas referenciadas que estiveram integradas no grupo de trabalho da geração anterior com treinos regulares de 2.ª a 5.ª feira. Em 2024, iremos dar continuidade ao trabalho, sendo este o ano de fim do trabalho em regime de treinos regulares, com a sua passagem para os clubes e chamadas apenas em momentos que antecedem as competições. Este grupo irá competir em Janeiro de 2024, culminando um trabalho de dois anos em regime de treinos regulares. As Sub-15 constituem uma geração nova fruto das alterações internacionais nos escalões de formação por parte da FIVB e da CEV. O início dos trabalhos está previsto para Setembro, sendo que entretanto serão realizadas várias fases de observações e captações. O grupo das Sub-20 é um grupo novo composto por atletas que, nalguns casos, já integram os plantéis de equipas de Sub-21 e seniores. Esta geração foi o resultado da alteração, no feminino, dos escalões internacionais que fez a junção e separação ao mesmo tempo de duas gerações. Irão competir juntas de forma oficial pela primeira vez, perspectivando-se um resultado interessante, visto várias destas atletas já integrarem equipas da I Divisão, o que melhora significativamente o nível do grupo. O grupo das Sub-22 é composto por atletas que, na sua totalidade, já integram os plantéis de equipas seniores da I Divisão, bem como marcam presença de forma habitual nas convocatórias da Selecção Nacional de Seniores Femininos. A presença nesta nova competição, criada pela CEV em 2022, revela-se importante para a nossa estratégia, visto a mesma potenciar a presença numa prova altamente competitiva, que projectará e ajudará a elevar o nosso nível para outros patamares. Com o apuramento garantido em 2023, numa participação irrepreensível, para a fase final será elaborado um plano de trabalho que permitirá potenciar ao máximo estas jovens atletas.

De referir ainda que o trabalho físico realizado com este grupo pretende, para além de aumentar os níveis de força, criar o hábito do trabalho físico, algo fundamental para o sucesso no alto rendimento. Devidamente orientado para o alto nível, e em sintonia com o processo de treino em formação e de forma transversal a todas as selecções até à chegada às selecções seniores, pretende ser uma mais-valia a longo prazo.

Assim, as Sub-18 terão a sua participação numa fase de qualificação entre os dias 3 e 7 de Janeiro, a 1.ª Ronda de Qualificação para o Europeu, fase esta disputada ao nível da WEVZA. Seguindo-se, em função da sua classificação, a 2.ª Ronda de Qualificação e, eventualmente, a fase final do Campeonato da Europa. Esta geração tem os trabalhos previstos até Junho de 2024, sendo depois encaminhadas para os clubes, onde darão seguimento ao seu percurso, sendo depois apenas chamadas em períodos que antecedem as competições.

As Sub-15, que irão iniciar os seus trabalhos em Setembro de 2024, formarão um grupo novo que irá incluir atletas de três anos, em vez dos dois habituais anos, e que terá a partir de Janeiro de 2024 vários processos de observação e prospecção de jovens talentos desportivos por todo País até termos um grupo mais definido. Neste âmbito, serão realizadas observações nas diversas zonas do País, com o objectivo de não deixar escapar nenhum talento. Temos de ter a noção que ao iniciarmos os processos de selecções nacionais em idades tão jovens teremos cada vez maior dificuldade em conseguir ser precisos e certos nas opções. Este processo terá de ser aberto, permitindo a integração de jovens atletas pelo desenrolar do mesmo.

As Sub-20, tal como já dito anteriormente, irão competir juntas de forma oficial pela primeira vez. Temos um plano de trabalho já delineado. Irão competir entre 3 e 7 de Janeiro em Itália, numa competição com alto nível, onde se espera um resultado que permita o apuramento para a próxima fase, a 2.ª Ronda.

As Sub-22 representam um grupo constituído por atletas que já se encontram todas em equipas da I Divisão, tendo já conseguido em 2022 uma excelente prestação, depois de algumas atletas deste grupo terem permanecido para o apuramento histórico que haveria de acontecer em 2023. Uma grande parte destas atletas estarão integradas na Selecção Nacional de Seniores que irá participar na European Silver League, antecipando a sua preparação, à qual se dará continuidade durante cerca de 15 dias até a participação na Fase Final do Campeonato da Europa de Sub-22.

De referir que os escalões jovens das selecções nacionais têm vindo a sofrer desde 2022 alterações profundas nas competições e idades, por parte da FIVB e da CEV, o que poderá revelar-se uma vantagem, por existir a junção de algumas gerações e, a médio prazo, contribuir para um desenvolvimento mais eficaz do jovem praticante.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 2 de Janeiro – Estágio de Preparação – Selecção Sub-18 e Sub-20.
- 3 a 7 de Janeiro – Torneio WEVZA – Campeonato da Europa – 1.ª Ronda – Sub-18.
- 3 a 7 de Janeiro – Torneio WEVZA – Campeonato da Europa – 1.ª Ronda – Sub-20.
- 15 Janeiro a 22 Março – Reinício dos Trabalhos de Internato – Selecção Sub-18.
- 25 de Março a 3 de Abril - Estágio de preparação – Selecção Sub-20.
- 25 de Março a 10 de Abril - Estágio de preparação – Selecção Sub-18.
- 5 a 7 de Abril – Apuramento para Campeonato da Europa – 2.ª Ronda – Sub-20.
- 12 a 14 de Abril – Apuramento para Campeonato da Europa – 2.ª Ronda – Sub-18.

22 de Abril a 14 Junho – Reinício dos Trabalhos de Internato – Selecção Sub-18.
Julho/Agosto – Torneio da WEVZA – Sub-18/15
Junho – Estágio de preparação – Sub-22.
1 a 6 de Julho – Fase Final do Campeonato da Europa de Sub-22
2 de Setembro a 13 de Dezembro – Início dos Trabalhos Internato – Sub-15.
16 a 30 de Dezembro – Estágio de Preparação – Sub-15

CENTROS DE TREINO PARA O ALTO RENDIMENTO DE VOLEIBOL DE PRAIA

O Voleibol de Praia teve em 2023 um ano de promoção e projecção internacional de alto impacto, também com grande visibilidade em Portugal. Principalmente através da dupla João Pedrosa e Hugo Campos, que tem conseguido acumular uma série de bons resultados no Circuito Mundial (Beach Pro Tour), o que acabou por permitir a passagem do Programa de Esperanças Olímpicas para o Programa Olímpico, que permite um maior suporte financeiro no apoio à participação nas competições internacionais. Não temos dúvidas de que o Centro de Treino de Alto Rendimento em Voleibol de Praia foi claramente um elemento-chave neste processo, por permitir, além de uma qualidade de prática grande durante 12 meses por ano, igualmente o trabalho com gerações mais jovens durante todo o ano, permitindo consolidar um projecto transversal a vários jovens que têm por objectivo dedicar-se de forma mais profissional ao Voleibol de Praia. Em 2024, a nossa aposta no Voleibol de Praia continuará a ser forte no sentido de consolidarmos o nosso posicionamento internacional num nível onde apenas os melhores se conseguem afirmar. Assim, em 2024, iremos dar continuidade ao trabalho que temos vindo a realizar com as nossas duplas profissionais, uma feminina e outra masculina, e continuar o trabalho regular com duplas mais jovens, bem como consolidar uma Academia de Voleibol de Praia estruturada em vários patamares, sendo um deles, o inicial, aberto à comunidade e a quem quiser participar.

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 sua preparação para o apuramento para os Jogos Olímpicos de 2024, a realizar em Paris. Depois de em 2022 ter começado a afirmar-se num patamar onde apenas os melhores estão presentes, sendo de destacar os resultados em algumas provas da categoria Challenge, como o excelente 4.º lugar obtido no Challenge de Torquay, realizado na Austrália, bem como o título de Campeões Mundiais Universitários. Em 2023, e continuando essa saga gostaríamos de destacar a medalha de ouro conquistada no Challenge de Edmonton e a participação em diversas provas, resultados que nos permitem manter vivo o sonho de uma presença na capital gaulesa.

Em 2024, iremos continuar a nossa forte aposta nesta dupla, que continuará a lutar pelo apuramento para os Jogos Olímpicos de Paris.

Quanto ao feminino, a dupla Inês Castro/Beatriz Pinheiro irá trabalhar no mesmo registo da dupla masculina João Pedrosa/Hugo Campos, de forma bidiária e exclusiva. Depois de em 2023 termos feito um maior investimento a nível internacional, depois de se ter afirmado como a dupla n.º 1 em Portugal, em 2024 iremos avançar com um planeamento de participações internacionais, que lhe permita tentar, progressivamente, subir uns patamares e a sua afirmação nas provas de categoria Challenge.

Para perspectivarmos e garantirmos o futuro em 2024, iremos, dando continuidade ao trabalho desenvolvido em anos anteriores, continuar os trabalhos regulares, realizados de forma parcial com o indoor com um grupo de atletas jovens que revelam algum potencial para o alto nível. Com estas atletas de categorias jovens pretende-se dar os primeiros passos num trabalho físico e técnico característico desta vertente. Este trabalho visa o longo prazo, perspectivando duplas mais competitivas a nível internacional. Procuraremos deste modo fidelizar precocemente os atletas de bom nível para, 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, tal como já aconteceu em 2023, iremos também aumentar o número de treinadores das nossas selecções para dar resposta ao aumento do número de atletas, treinos e competições.

Perspectivando o desenvolvimento em grande escala do Voleibol de Praia, a FPV irá consolidar a sua Academia de Voleibol de Praia com o agendamento de treinos para várias categorias, com treinos abertos a atletas federados e treinos abertos à comunidade. No fundo, com esta Academia pretende-se proporcionar a todos a possibilidade de experimentarem o Voleibol de Praia e consolidar a nossa aposta, de forma a captar, cativar e promover esta vertente entre os mais jovens.

Em termos de competições para as duplas seniores, iremos participar no Circuito Mundial (Beach Pro Tour), nos torneios WEVZA, nos Europeus de Sub-18, Sub-20 e Sub-22 com as duplas mais jovens, espreitando ainda a possibilidade de participação nalgum Campeonato de Mundo, isto caso a classificação assim o permita. Vamos também realizar estágios no estrangeiro e no nosso Centro de Alto Rendimento, em Cortegaça, de forma a elevarmos o nível de treino.

Assim, em 2024, a nossa aposta será reforçada 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 29 de Fevereiro – Treinos e estágios conjuntos com outras selecções.
- 1 de 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.
- 6 a 9 de Junho – Fase Final do Campeonato da Europa Sub-22.
- 25 a 28 de Julho – Fase Final do Campeonato da Europa Sub-20.
- 11 a 14 de Julho – Fase Final do Campeonato da Europa Sub-18.
- Provas do Beach Pro Tour (Circuito Mundial).
- Torneios da WEVZA.
- 2 a 11 de Setembro – Campeonato do Mundo Universitário.
- 1 de Outubro a 31 de Dezembro - Treinos e Estágios conjuntos com outras selecções.

V - ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO

SELECÇÕES

O processo de formação e detecção dos atletas para alimentar as seleções nacionais é difícil, 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 levá-los 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 atingir altas performances desportivas sem descuidar 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, sempre supervisionado e devidamente aconselhado pelo enquadramento técnico da FPV.

Depois de em 2023 termos vivido um aumento na procura da prática desportiva organizada e regular de forma global, sentimos que no Voleibol o aumento do número de praticantes foi grande, sendo que as maiores dificuldades apareceram nas estruturas de acolhimento onde estes jovens atletas se integram numa prática regular. Em 2024 esperamos que este crescimento continue, consolidando uma prática regular da modalidade por todo o País, que continue a projectar-nos no seio das diversas modalidades, consolidando o nosso lugar de destaque no desporto português.

Por isso, sabemos que nenhum plano ou projecto 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. Mesmo sabendo que estamos perante um momento de incertezas a nível mundial, devemos encarar estes novos desafios do crescimento abrupto do número de praticantes com responsabilidade e seriedade, querendo de dia para dia mais e melhor.

Em Setembro de 2023, deparámo-nos com um aumento exponencial do número de equipas, tanto em masculinos como em femininos, a participar nos campeonatos nacionais, atingindo novos máximos de ano para ano. Este aumento vem claramente defender a tese que o Voleibol é uma modalidade apetecível para os jovens, com características que a tornam segura e praticável em qualquer espaço. Perante este cenário, consideramos que estamos em condições de podermos 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, com a AVTM, na zona de Trás-os-Montes, e com a AVM, da Madeira, onde conseguimos ver o Voleibol a crescer dia após dia, com centros de Gira-Volei e Gira+ a passarem a clubes formais, o que demonstra e justifica o grande investimento que estamos a realizar. A AVAL foi claramente a associação regional que mais cresceu e que mais conseguiu fazer a transição do Gira-Volei para a prática formal, consolidando um crescimento na prática federada.

Em 2024 e querendo dar continuidade ao desenvolvimento e ao aumento do número de atletas em actividade, em todos os níveis e vertentes da prática desportiva do Voleibol nacional, do lazer e recreação ao alto rendimento, iremos manter e sustentar a implantação da modalidade em zonas de menor desenvolvimento do Voleibol federado, privilegiando os locais onde a modalidade tem menor projecção e tradição, tentando ultrapassar 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.

Pretendemos ainda:

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 climatéricas muitas vezes não são as melhores, acreditamos que temos um potencial enorme para fazer crescer esta vertente da modalidade. Assim, em 2023 iremos continuar com os Circuitos Regionais de Gira-Praia, bem como com o Circuito Nacional. O Gira-Praia pretende ser mais uma alternativa, podendo os atletas fazer a sua carreira desportiva no âmbito do Voleibol de Praia. No fundo, 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 existe uma infraestrutura desportiva com um pavilhão de areia dedicado exclusivamente ao Voleibol de Praia, estrutura esta que tem sido determinante na evolução dos nossos atletas de alto nível e que será fundamental para o desenvolvimento desta vertente da modalidade. Reforçar que estes Centros de Treino funcionarão em coordenação com a estrutura técnica da FPV e com sede no Centro de Alto Rendimento em Voleibol de Praia, situado em Cortegaça. Este centro será a base para o desenvolvimento deste projecto, onde se desenvolverá uma Academia de Voleibol de Praia estruturada em vários níveis, desde o alto rendimento ao simples praticante informal. Este centro estará ainda aberto a todos os centros de Gira-Praia, Gira-Volei e Gira+ que desejem dar uma nova dinâmica à sua actividade interna. De realçar que, em parceria com a Câmara Municipal de Ovar, Junta de Freguesia de Cortegaça e agrupamentos de escolas do Concelho de Ovar, será desenvolvido um projecto de promoção e divulgação do Voleibol de Praia em grande escala e que terá como destinatários todos os alunos destes agrupamentos.

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. 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 **Selecções 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 Selecções 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 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 2024, as selecções nacionais têm agendadas as seguintes participações:

<ul style="list-style-type: none"> • Sub-18 Masculinos 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa – WEVZA
	<ul style="list-style-type: none"> • 2.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa
	<ul style="list-style-type: none"> • Fase Final do Campeonato da Europa
	<ul style="list-style-type: none"> • Torneio da WEVZA

<ul style="list-style-type: none"> • Sub-20 Masculinos 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa – WEVZA
	<ul style="list-style-type: none"> • 2.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa
	<ul style="list-style-type: none"> • Fase Final do Campeonato da Europa

<ul style="list-style-type: none"> • Sub-22 Masculinos 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Participação na Fase Final do Campeonato da Europa de Sub-22

<ul style="list-style-type: none"> • Sub-18 Femininos 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa – WEVZA
	<ul style="list-style-type: none"> • 2.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa
	<ul style="list-style-type: none"> • Fase Final do Campeonato da Europa
	<ul style="list-style-type: none"> • Torneio da WEVZA

<ul style="list-style-type: none"> • Sub-20 Femininos 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa – WEVZA
	<ul style="list-style-type: none"> • 2.ª Ronda de Qualificação para a Final do Campeonato da Europa
	<ul style="list-style-type: none"> • Fase Final do Campeonato da Europa

<ul style="list-style-type: none"> • Sub-22 Femininos 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Participação na Fase Final do Campeonato da Europa de Sub-22

<ul style="list-style-type: none"> • Seniores Femininos 	
	<ul style="list-style-type: none"> • European Silver League
	<ul style="list-style-type: none"> • Final da European Silver League
	<ul style="list-style-type: none"> • Qualificação para o Campeonato da Europa

<ul style="list-style-type: none"> • Seniores Masculinos 	
	<ul style="list-style-type: none"> • European Golden League
	<ul style="list-style-type: none"> • Final da European Golden League
	<ul style="list-style-type: none"> • Qualificação para o Campeonato da Europa

SELECÇÃO DE SUB-18 MASCULINOS

• PARTICIPAÇÃO NA 1.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-18 MASCULINOS – TORNEIO WEVZA	
• Prova organizada pela WEVZA	
Local:	Alemanha
Data:	3 a 7 de Janeiro de 2024
N.º de países participantes:	Na prova: 7 equipas
	POR, ESP, FRA, BEL, ALE, HOL, ITA
Resultado que se prevê alcançar:	Apuramento para 2.ª Ronda

• PARTICIPAÇÃO NA 2.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-18 MASCULINOS	
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
Local:	A designar
Data:	11 a 14 de Abril – 2024 – A designar
N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
	A DESIGNAR
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 2 primeiros

• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-18 MASCULINOS	
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
Local:	Bulgária
Data:	10 a 21 de Julho de 2024
N.º de países participantes:	Na prova: 16 equipas
	BULGÁRIA
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 12 primeiros

SELECÇÃO DE SUB-18 FEMININOS

<ul style="list-style-type: none"> • PARTICIPAÇÃO NA 1.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-18 FEMININOS – TORNEIO WEVZA 		
<ul style="list-style-type: none"> • Prova organizada pela WEVZA 		
Local:	Alemanha	
Data:	3 a 7 de Janeiro de 2024	
N.º de países participantes:	Na prova: 7 equipas	
	POR, ESP, FRA, BEL, ALE, ITA, HOL	
Resultado que se prevê alcançar:	Apuramento para 2.ª Ronda	

<ul style="list-style-type: none"> • PARTICIPAÇÃO NA 2.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-18 FEMININOS 		
<ul style="list-style-type: none"> • Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol 		
Local:	A designar	
Data:	11 a 14 de Abril – 2023 – A designar	
N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas	
	A DESIGNAR	
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 2 primeiros	

<ul style="list-style-type: none"> • PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-18 FEMININOS 		
<ul style="list-style-type: none"> • Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol 		
Local:	A designar	
Data:	1 a 13 de Julho de 2024	
N.º de países participantes:	Na prova: 16 equipas	
	GRÉCIA E CHIPRE	
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 10 primeiros	

SELECÇÃO DE SUB-20 MASCULINOS

• PARTICIPAÇÃO NA 1.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-20 MASCULINOS – TORNEIO WEVZA	
• Prova organizada pela WEVZA	
Local:	Alemanha
Data:	9 a 14 de Janeiro de 2024
N.º de países participantes:	Na prova: 8 equipas
	POR, ESP, FRA, BEL, ALE, HOL, ITA, SUI
Resultado que se prevê alcançar:	Apuramento para 2.ª Ronda

• PARTICIPAÇÃO NA 2.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-20 MASCULINOS	
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
Local:	A designar
Data:	4 a 7 de Abril – 2024 – A designar
N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
	A DESIGNAR
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 2 primeiros

• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-20 MASCULINOS	
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
Local:	Grécia e Sérvia
Data:	26 de Agosto a 9 de Setembro de 2024
N.º de países participantes:	Na prova: 16 equipas
	BULGÁRIA
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 12 primeiros

SELECÇÃO DE SUB-20 FEMININOS

<ul style="list-style-type: none"> • PARTICIPAÇÃO NA 1.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-20 FEMININOS – TORNEIO WEVZA 	
<ul style="list-style-type: none"> • Prova organizada pela WEVZA 	
Local:	Alemanha
Data:	3 a 7 de Janeiro de 2024
N.º de países participantes:	Na prova: 8 equipas
	POR, ESP, FRA, BEL, ALE, HOL, ITA, SUI
Resultado que se prevê alcançar:	Apuramento para 2.ª Ronda

<ul style="list-style-type: none"> • PARTICIPAÇÃO NA 2.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-20 FEMININOS 	
<ul style="list-style-type: none"> • Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol 	
Local:	A designar
Data:	4 a 7 de Abril – 2024 – A designar
N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
	A DESIGNAR
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 2 primeiros

<ul style="list-style-type: none"> • PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-20 FEMININOS 	
<ul style="list-style-type: none"> • Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol 	
Local:	Grécia e Sérvia
Data:	5 a 17 de Agosto de 2024
N.º de países participantes:	Na prova: 16 equipas
	BULGÁRIA E IRLANDA
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 16 primeiros

SELECÇÃO DE SUB-22 MASCULINOS

• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-22 MASCULINOS	
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
Local:	Países Baixos
Data:	9 a 14 de Julho de 2024
N.º de países participantes:	Na prova: 8 equipas
	A DESIGNAR
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 6 primeiros

SELECÇÃO DE SUB-22 FEMININOS

• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE EUROPA DE SUB-22 FEMININOS	
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
Local:	Itália
Data:	1 a 6 Julho – 2024
N.º de países participantes:	Na prova: 8 equipas
	A DESIGNAR
Resultado que se prevê alcançar:	Entre os 6 primeiros

SELECÇÃO DE SENIORES MASCULINOS

• PARTICIPAÇÃO NA EUROPEAN GOLDEN LEAGUE 2024	
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
Local:	Vários
Data:	Mai/Junho de 2024
N.º de países participantes:	Na prova: 12 equipas
	(Sorteio - a definir)
Resultado que se prevê alcançar:	APURAMENTO PARA A FASE FINAL

• PARTICIPAÇÃO NA FINAL DA EUROPEAN GOLDEN LEAGUE 2024		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Chéquia
	Data:	Junho de 2024
	N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	ENTRE OS 3 PRIMEIROS

• PARTICIPAÇÃO NA FASE DE QUALIFICAÇÃO DO CAMPEONATO DA EUROPA 2026		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	A definir
	Data:	17 de Agosto a 1 de Setembro
	N.º de países participantes:	Na prova: 38 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	QUALIFICAÇÃO PARA FASE FINAL

SELECÇÃO DE SENIORES FEMININOS

• PARTICIPAÇÃO NA EUROPEAN SILVER LEAGUE 2024		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Vários
	Data:	Maio/Junho de 2024
	N.º de países participantes:	Na prova: 8 a 12 equipas
		(Sorteio - a definir)
	Resultado que se prevê alcançar:	APURAMENTO PARA A FASE FINAL

• PARTICIPAÇÃO NA FINAL DA EUROPEAN SILVER LEAGUE 2024		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	A definir
	Data:	Junho de 2024
	N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	ENTRE OS 3 PRIMEIROS

• PARTICIPAÇÃO NA FASE DE QUALIFICAÇÃO DO CAMPEONATO DA EUROPA 2026		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	A definir
	Data:	17 de Agosto a 1 de Setembro
	N.º de países participantes:	Na prova: 34 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	QUALIFICAÇÃO PARA A FASE FINAL

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

• CAMPEONATO EUROPEU DE SUB-18		
• Organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Grécia
	Data:	11 a 14 de Julho de 2024
	N.º de países participantes:	32 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	9.º LUGAR MASC. E 17.º LUGAR FEM.

• CAMPEONATO EUROPEU DE SUB-20		
	• Organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
	Local:	Polónia
	Data:	25 a 28 de Julho de 2024
N.º de países participantes:		32 equipas
Resultado que se prevê alcançar:		17.º LUGAR FEM. E 17.º LUGAR MASC.

• CAMPEONATO EUROPEU DE SUB-22		
	• Organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
	Local:	Turquia
	Data:	6 a 9 de Junho de 2024
N.º de países participantes:		32 equipas
Resultado que se prevê alcançar:		17.º LUGAR MASC. E FEM.

• TORNEIOS WEVZA – SUB-21		
	• Organizada pela WEVZA	
	Local:	A definir
	Data:	Julho/Agosto 2024
N.º de países participantes:		16 equipas
Resultado que se prevê alcançar:		5.º LUGAR FEM. E MASC.

• TORNEIOS WEVZA – SUB-19		
	• Organizada pela WEVZA	
	Local:	A definir
	Data:	Julho/Agosto 2024
N.º de países participantes:		16 equipas
Resultado que se prevê alcançar:		5.º LUGAR FEM. E MASC.

• BEACH PRO TOUR – ETAPAS CHALLENGE – MASCULINO		
	• Organizada pela Federação Internacional de Voleibol	
	Local:	A definir
	Data:	Janeiro a Dezembro 2024
	N.º de países participantes:	64 equipas por torneio
	Resultado que se prevê alcançar:	ENTRE 5.º E 17.º LUGAR

• BEACH PRO TOUR – ETAPAS ELITE 16 – MASCULINO		
	• Organizada pela Federação Internacional de Voleibol	
	Local:	A definir
	Data:	Janeiro a Dezembro 2024
	N.º de países participantes:	32 equipas por torneio
	Resultado que se prevê alcançar:	ENTRE 9.º E 21.º LUGAR

• BEACH PRO TOUR – ETAPAS FUTURE – FEMININO		
	• Organizada pela Federação Internacional de Voleibol	
	Local:	A definir
	Data:	Janeiro a Dezembro 2024
	N.º de países participantes:	48 equipas por torneio
	Resultado que se prevê alcançar:	ENTRE 5º E 9º LUGAR

• BEACH PRO TOUR – ETAPAS CHALLENGE – FEMININO		
	• Organizada pela Federação Internacional de Voleibol	
	Local:	A definir
	Data:	Janeiro a Dezembro 2024
	N.º de países participantes:	64 equipas por torneio
	Resultado que se prevê alcançar:	ENTRE 19º E 33º LUGAR

VII – APOIO MÉDICO DESPORTIVO

Iremos continuar a contar com a colaboração do Departamento Médico da FPV e do Centro de Medicina Desportiva do Porto, bem como da Clínica Médica Trust, fruto de uma nova parceria, 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.