



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE VOLEIBOL

# PLANO DE ALTA COMPETIÇÃO 2026



## ÍNDICE

		PÁG
I	Nota Introdutória	1
II	Lista Nominativa de Atletas	6
III	Critérios Técnicos da Modalidade	10
IV	Objetivos Desportivos a Alcançar	15
V	Estratégia de Desenvolvimento	36
VI	Quadros de Ações a Desenvolver	39
VII	Apoio Médico Desportivo	48

## ANEXO

---

**Regulamento das Seleções Nacionais**

## I - NOTA INTRODUTÓRIA

### O Caminho Percorrido e os Desafios que se Avizinham

O futuro constrói-se com os alicerces do passado e o trabalho do presente. Num mundo desportivo cada vez mais competitivo e exigente, alimentamos a esperança e a determinação de sermos progressivamente mais competitivos, impulsionando-nos constantemente a sermos melhores versões de nós mesmos.

O ano de 2025 ficará marcado como um período de conquistas significativas para o Voleibol português. A nossa Seleção Masculina apurou-se e participou no 21.º Campeonato do Mundo de Voleibol, onde foi integrada num grupo particularmente difícil e exigente. Apesar do grau de dificuldade dos adversários (Cuba, Estados Unidos e Colômbia), a equipa demonstrou qualidade, maturidade e determinação, conseguindo a qualificação para os 16 avos de final da competição, um feito notável que evidencia o elevado nível competitivo alcançado. Este percurso histórico posiciona-nos no 15.º lugar do ranking da Confederação Europeia de Voleibol e no 23.º do ranking mundial da FIVB, consolidando Portugal como uma força emergente e respeitada no Voleibol internacional.

Para 2026, os desafios renovam-se e ampliam-se. Procuraremos dar uma resposta condigna e competitiva em todas as frentes, conscientes da dimensão dos obstáculos que enfrentaremos. É fundamental compreender o contexto em que competimos: a Europa reúne as mais fortes seleções do mundo, com Itália, Bulgária, Polónia e Chéquia a posicionarem-se nos quatro primeiros lugares do último Campeonato do Mundo. Lutar pelo sucesso e pela vitória neste cenário é sempre extraordinariamente difícil e nada evidente.

No entanto, o nosso posicionamento entre as 15 melhores seleções europeias e a presença consecutiva nas fases finais dos Europeus de 2019, 2021 e 2023 – atingindo os oitavos de final nestes dois últimos – demonstra que o trabalho desenvolvido tem produzido resultados tangíveis. Portugal está apurado diretamente pela quarta vez consecutiva para o EuroVolley, que em 2026 será organizado por quatro países e disputado por 24 seleções.

### O Palco Competitivo de 2026

As nossas seleções seniores enfrentarão desafios de dimensão histórica. A Seleção Masculina participará na Fase Final do Campeonato da Europa – Eurovolley 2026 – integrando a Poule B na Bulgária, onde defrontará Macedónia do Norte, Polónia, Ucrânia, Israel e o país organizador, numa luta pelos quatro lugares de apuramento. Paralelamente, disputará a European League entre maio e junho, competição fundamental para manter o ritmo competitivo e o posicionamento no ranking.

A Seleção Feminina, que pela segunda vez na história alcançou o apuramento para a fase final de um Campeonato da Europa, participará no Eurovolley 2026 no Azerbaijão, integrando a Poule C juntamente com Azerbaijão, Holanda, Bélgica, Roménia e Espanha. Este feito consolida a presença portuguesa no mais alto nível europeu do Voleibol feminino, resultado de anos de investimento e trabalho estruturado. Também disputará a European League como preparação fundamental para o grande objetivo europeu.

As Seleções de Sub-22 viverão igualmente momentos decisivos. Os masculinos terão o privilégio de disputar a fase final do Europeu em casa, em Albufeira, no Algarve, com o objetivo ambicioso de se qualificarem entre os primeiros classificados. As femininas enfrentarão o desafio de, na Holanda, e perante a elite do Voleibol

Europeu, melhorar a classificação anterior e tentar chegar às meias-finais na fase final do Europeu da categoria.

### **Os Alicerces do Sucesso: Compreender o Sistema**

Os estudos realizados desde 2010 demonstram consistentemente que os fatores determinantes do sucesso no alto rendimento desportivo internacional se agregam em três níveis interdependentes. O nível macro engloba o contexto social, económico, demográfico e cultural onde o desporto se desenvolve. O nível meso compreende as políticas desportivas e o financiamento disponível. O nível micro foca-se nos praticantes, sua formação, acompanhamento e ambiente pessoal.

A organização, as estruturas e as políticas desportivas são, assim, fundamentais para garantir o sucesso desportivo internacional. Infelizmente, esta não tem sido a prática em Portugal, onde existe uma grande dificuldade em definir e estabilizar uma política desportiva nacional coerente entre governos sucessivos. A previsão do Orçamento do Estado 2026 para o Desporto reflete o papel menor atribuído a esta área estratégica. Os números são eloquentes: o investimento no Desporto por parte do Estado português é de apenas cerca de 60 euros per capita, quando a média europeia se situa nos 119 euros.

Este desequilíbrio estrutural representa, à partida, um handicap significativo na competição internacional, onde o aumento do investimento económico e elevados padrões de profissionalismo são a norma. Os dados europeus confirmam que Portugal apresenta, face aos parceiros continentais, um desequilíbrio na estrutura de financiamento público ao Desporto cerca de 40% inferior à média. Sofremos estas limitações na prática diária, pois a obtenção de resultados no alto nível de rendimento desportivo é cada vez mais difícil e desafiadora. Não basta o talento por si só para assegurar resultados positivos – toda a estruturação do percurso e a sua logística são fundamentais.

Continuamos, após os Jogos Olímpicos de Paris 2024, a confrontar-nos com a estagnação do nosso sistema de apoio ao alto rendimento desportivo, constatação válida para todo o desporto português, com eventual exceção de algumas modalidades individuais como atletismo, remo e judo, mercê sobretudo do talento individual em causa. Estudos internacionais realizados em Portugal através do modelo SPLISS – Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success – indicam que possuímos uma base de talentos pequena e baixos níveis de financiamento quando comparados com outros países que dominam o ranking mundial.

Necessitamos, portanto, de uma grande capacidade de discernimento e inteligência estratégica, aliada a inovação de alta qualidade na execução e financiamento dos nossos projetos, sustentada por uma visão global de médio e longo prazo. Acresce a isto o menor apoio aos nossos talentos mais promissores, sobretudo em termos da sua inserção no Ensino Superior. Esta dimensão, que anteriormente constituía uma mais-valia inovadora para a integração dos atletas no alto rendimento em termos pessoais e familiares, perdeu-se com a renovação do Decreto-Lei n.º 272/2009. Os níveis de sucesso desportivo exigidos tornaram-se extremamente elevados e desajustados para a nossa realidade nos desportos coletivos.

Apesar deste cenário desafiante, conseguimos, através de um trabalho rigorosamente planeado e estruturado, manter-nos na linha da frente tanto ao nível sénior como, através de forte investimento, evoluir significativamente nos escalões de formação. Esta realidade permite-nos olhar para o futuro com ambição justificada, percebendo que estamos no caminho certo e que os resultados serão o reflexo de uma gestão eficiente e ponderada, consciente da complexidade ecológica do momento presente, marcado por desafios económicos, ambientais e conflitos internacionais.

## A Construção do Talento: Um Processo de Longo Prazo

Os resultados na alta competição são, como bem sabemos, fruto de um trabalho prolongado que se alicerça em três pilares fundamentais. O primeiro é o programa de deteção, seleção de talentos e seu desenvolvimento, conhecido internacionalmente como TID – Talent Identification and Development. O segundo compreende as seleções jovens, onde a competição e a experiência ao alto nível moldam os atletas. O terceiro refere-se aos seniores, onde se procura a manutenção e evolução constante do patamar de rendimento alcançado.

A identificação de talento no desporto concentra-se em reconhecer jovens atletas que possuem o potencial inato para se tornarem atletas de elite. A eficácia deste processo depende da avaliação criteriosa de múltiplos fatores, desde capacidades físicas a traços psicológicos. Os métodos utilizados variam consoante as especificidades de cada modalidade, mas geralmente incluem avaliações físicas, testes de desempenho, observações sistemáticas e análise de dados.

No que respeita aos fatores-chave na identificação de talento, as capacidades físicas assumem papel preponderante. Avaliamos factores como força, velocidade, resistência e flexibilidade, bem como características mais específicas como altura ou envergadura, determinantes no Voleibol.

A capacidade de aprendizagem e adaptabilidade distingue frequentemente os atletas talentosos, que demonstram aptidão para aprender novas habilidades rapidamente e adaptar-se a diferentes situações competitivas. As capacidades mentais e emocionais – concentração, resiliência, determinação e capacidade de trabalhar em equipa – desempenham um papel crucial no sucesso de um atleta de elite, pelo que são cuidadosamente analisadas ao longo do processo de seleção.

Os métodos de identificação de talento que empregamos incluem testes físicos e de aptidão, com medições de velocidade através de sprints, salto vertical, resistência em corridas de longa distância e força. A observação em competição permite aos treinadores e observadores uma compreensão clara do potencial dos jovens atletas em ambiente de jogo formal. O scouting e as avaliações em clubes, através de sessões dedicadas, possibilitam a observação de jovens promissores e a análise do seu potencial. A tecnologia moderna, com ferramentas como GPS, rastreamento de movimento e análise de vídeo, permite uma análise precisa e objetiva do desempenho dos atletas.

Neste âmbito de apoio ao talento desportivo, iremos criar um Departamento de Saúde Mental destinado a apoiar os nossos jovens atletas, tanto na sua carreira académica como na prática desportiva e vida pessoal. Este departamento representa mais um contributo fundamental para que os nossos jovens possam beneficiar de maior estabilidade no seu percurso exigente no alto rendimento, respondendo a uma necessidade crescente e cada vez mais reconhecida no desporto de elite.

É hoje uma constatação científica inequívoca 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 necessário para a construção dos talentos e para a renovação parcial de uma seleção nacional. A evolução das seleções jovens e seniores na nossa modalidade representa 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 intenso trabalho, empenho, esforço, criatividade e inovação na angariação de recursos – humanos, financeiros e tecnológicos – e de eficácia e eficiência na sua utilização.

É evidente que o Voleibol tem vindo a colher os frutos do trabalho e investimentos a longo prazo, apesar das grandes dificuldades do presente, agravadas pelo momento de crise económica e social ligado ao aumento dos preços da energia – cuja fatura pesa já significativamente nos nossos clubes, alfobres dos talentos –, da alimentação, dos transportes e das chamadas commodities em geral. Acrescem as incertezas geradas pela guerra na Ucrânia, pelos conflitos no Médio Oriente e pela política comercial de tarifas dos Estados Unidos, factores que condicionam toda a envolvente do desporto nacional.

Hoje constitui prática estabelecida na evolução para o alto rendimento a identificação e desenvolvimento dos talentos e sua inserção no sistema desportivo, factores fundamentais neste nível competitivo. Estes talentos evoluem através de dois níveis de formação final. O primeiro, designado de rendimento, parte da identificação dos talentos e constrói a fase de especialização aprofundada e de competição, transformando atletas talentosos em atletas de classe mundial. O segundo, o nível de excelência, diz respeito a atletas de classe mundial que vencem consistentemente ao mais alto nível.

A renovação de valores constitui um dos aspectos mais complexos na manutenção no patamar do alto rendimento desportivo. Neste caminho, somos praticamente corredores solitários quando comparados com países dotados de grande organização desportiva e programas de deteção de talentos organizados a nível nacional, como França, Itália, Bélgica, Finlândia, Canadá ou Austrália. Apesar disso, temos revelado uma capacidade de autorrenovação que nos tem permitido manter uma regular capacidade competitiva, mesmo quando esta é exercida ao mais alto nível europeu e mundial.

Sabemos que se torna fundamental obter 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. Tal permitiria constituir uma base mais vasta destes talentos, evidência particularmente importante nas modalidades que exigem um genótipo de altura elevada, como é o nosso caso. Os dados estatísticos referem que na população em geral existem apenas 13,5% de pessoas altas e 2% de pessoas muito altas, o que limita naturalmente a base de recrutamento.

### **Os Desafios de 2026 e a Continuidade Estratégica**

Em 2026, após um ano em que os resultados desportivos superaram as expectativas mais optimistas, teremos mais um ano de grandes desafios. Para além da realização em Portugal da Fase final do Campeonato da Europa de Sub-22 Masculinos, tentaremos manter-nos num patamar de rendimento desportivo ao nível dos melhores. De realçar, em termos estratégicos, a continuidade das equipas técnicas das seleções seniores masculinas e femininas, factor de estabilidade fundamental considerando a nossa participação em várias provas de alto rendimento desportivo.

As Seleções de Sub-18, tanto masculina como feminina, participarão no Torneio WEVZA de Sub-18 – primeira ronda de qualificação para o Europeu – a realizar em janeiro de 2026. O objetivo central é a preparação e qualificação para a fase final do Europeu de Sub-18 de 2026, continuando o trabalho de desenvolvimento destas gerações promissoras.

Os nossos objetivos alicerçam-se em integridade, trabalho e vontade, procurando dar as respostas mais adaptadas e inovadoras sem abdicar dos princípios que nos têm orientado. Estes princípios baseiam-se em padrões bem definidos que guiam a nossa acção.

Continuaremos a melhorar quantitativamente o trabalho a desenvolver, aumentando o número de atletas nas seleções seniores, tanto masculinas como femininas, mantendo-as alargadas e em processo de renovação. Aumentaremos o número de treinadores e staff envolvidos, o volume de preparação e treino, e aprofundaremos os diversos procedimentos técnicos do jogo, desde a base até à equipa sénior, garantindo uma progressão coerente e estruturada.

Simultaneamente, continuaremos a melhorar qualitativamente a preparação através da 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. Investiremos nos recursos materiais, nomeadamente instalações, recursos tecnológicos e humanos disponíveis. Aperfeiçoaremos a logística de apoio a estágios, deslocações, treinos e competições. Reforçaremos a coordenação e apoio dos clubes e seus treinadores aos trabalhos da Seleção Nacional, reconhecendo que este é um trabalho conjunto essencial para o sucesso colectivo.

Procuraremos uma melhoria técnica, tática individual e coletiva das nossas diversas equipas, utilizando cada vez mais a tecnologia na identificação e desenvolvimento de talento no Voleibol. O uso da tecnologia neste domínio tem-se tornado cada vez mais prevalente, com ferramentas sofisticadas ao nosso dispor.

A análise de vídeo permite aos treinadores estudar em detalhe a forma, técnica e decisões de jogo dos atletas. Plataformas como HUDL, ai.io – uma aplicação que desenvolveu um conjunto de soluções inovadoras baseadas em inteligência artificial para analisar e melhorar dados desportivos amadores e profissionais – ou Volleymetrics permitem análises pormenorizadas do desempenho dos jogadores.

As tecnologias de avaliação, através de dispositivos de monitorização como GPS e acelerómetros, são utilizadas para rastrear os outputs físicos dos jogadores, incluindo corrida, saltos e carga de trabalho. Isto ajuda a prevenir o sobre treino e a melhorar os programas de condicionamento físico de forma individualizada. A análise de dados avançada permite avaliar métricas de desempenho como a eficiência de ataque, a precisão dos passes e a eficácia do bloqueio, ajudando os treinadores a identificar áreas específicas a melhorar em cada atleta.

## II – LISTA NOMINATIVA DE ATLETAS

### SENIORES MASCULINOS

1. José Pedro Bernardes de Andrade
2. Miguel Baiôa Sinfrônio
3. José Pedro Martins Pinto
4. Rafael Simões Dos Santos
5. Tiago Jorge Silva Violas
6. Miguel Tavares Rodrigues
7. Filip Cveticanin
8. Alexandre Baptista Ferreira
9. Lourenço Garcia Martins
10. Nuno Filipe Teixeira Belo Marques
11. Nuno Manuel Leite Teixeira
12. Ivo Manuel Correia Casas
13. Gonçalo Cruz Sousa
14. André Marques Pereira
15. Eduardo António da Cruz Brito
16. Manuel Peixoto Figueiredo
17. Miguel Campos Azenha
18. Bruno Conceição Dias
19. Gonçalo Nogueira Gomes
20. Rodrigo Ribeiro Pereira
21. João Miguel Rodrigues Salgueiro
22. Diogo Freitas Garcia Fevereiro
23. Rafael Costa Pinto

### SENIORES FEMININOS

1. Alice Marto Reis Clemente
2. Raissa Cassamá
3. Margarida Brás Maia
4. Amanda de Oliveira Cavalcanti
5. Emma Torres
6. Eliana Andreia Campos Durão
7. Ana Figueiras
8. Júlia Kavalenka
9. Matilde Miguel Calado Rodrigues
10. Marlene Sofia da Cunha Pereira
11. Maria Manuel Silva dos Reis Lopes
12. Beatriz do Carmo Rodrigues
13. Raquel Moreno
14. Margarida Santos
15. Gabriela Filipa Ramos Coelho
16. Ana Rui de Melo Monteiro
17. Maria Leonor Alves Coelho
18. Beatriz Pinheiro
19. Carolina Margarida Pinto da Costa
20. Mariana dos Santos Pereira Garcez
21. Joana dos Santos Pereira Garcez
22. Beatriz Vaz Areias Cerveira



### **SUB-22 MASCULINOS**

1. Dinis Miguel Barreto Gomes
2. João Miguel Rodrigues Salgueiro
3. Manuel Pedro Teixeira de Pina Catarino
4. Diogo Freitas Garcia Fevereiro
5. Miguel Afonso Bessa Ribeiro Pedreira Pedrosa
6. Gustavo Cruz Sousa
7. Francisco José Rocha Mendes
8. Jorge Rafael Mendes Marques
9. Leonardo Gomes Pereira
10. Gonçalo Dinis Carvalho Lopes Ferreira
11. Pedro Henrique Morais de Lima Santos
12. Guilherme Torres Brandão Ferreira
13. Miguel Dinis Marques
14. João Rodrigues Alberto Júnior
15. Alexandre Fernandes Colaço
16. Leandro Stefan de Oliveira Santos Prey
17. Pedro Marques Leitão Abecasis
18. Rafael Costa Pinto
19. Tiago Oliveira Ferradaz
20. André Gomes Leal
21. Francisco Oliveira Coelho de Pinho
22. Gabriel Matos Pereira
23. Ricardo Pinto Pedrosa
24. Aleksandr Barbazyak
25. Afonso Matos Delgado Felgueiras

### **SUB-22 FEMININOS**

1. Ana Rui de Melo Monteiro
2. Beatriz Vaz Areias Cerveira
3. Maria Leonor Alves Coelho
4. Matilde Quitério Ferreira
5. Marta da Silva Aleixo
6. Inês Dias Pinheiro Sá Costa
7. Margarida Nogueira Gomes Azevedo Santos
8. Raquel da Graça Ribeiro Teixeira
9. Ema Cunha Dias Neves Torres
10. Mariana Leitão Rema Marques
11. Luna Filipa Gaspar Nunes
12. Ana Guilherme Santos Garrido
13. Bárbara Afonso Matos Paulo Alves
14. Joana dos Santos Pereira Garcez
15. Mariana dos Santos Pereira Garcez
16. Maria João dos Santos Peres
17. Sofia Beatriz Schöberl
18. Bárbara Pedrosa Guedes
19. Lara Lobo Carvalho
20. Lara Franco Braga
21. Lara Jorge Gomes da Silva

22. Inês Sol Campos
23. Francisca Quintas Pelicano Neves Ferreira
24. Juliana Ribeiro do Amaral

### **SUB-20 MASCULINOS**

1. Tiago Oliveira Ferradaz
2. Pedro Marques Leitão Abecasis
3. Alexandre Fernandes Colaço
4. Aleksandr Barbazyak
5. Vasco Cardoso Lopes
6. Diogo Duarte Simões de Almeida
7. João Victor Xavier Máximo Muniz de França
8. Rodrigo Carvalho Fernandes
9. Nuno Miguel da Silva Gonçalves
10. Afonso Coelho
11. João Damião
12. Bernardo Barbosa Forjaz de Sampaio Oliveira
13. Miguel da Silva Leon Mota
14. Aires Gabriel Camargo Coelho
15. Gabriel da Silva Ribeiro

### **SUB-20 FEMININOS**

1. Sofia Beatriz Schöberl
2. Gabriela Assis Ribeiro Alves Lopes
3. Bárbara Pedrosa Guedes
4. Catarina Campos Mouta
5. Eva Sofia Pinto Rodrigues
6. Martina Miguel Calado Ribeiro
7. Francisca Gomes de Pinho Botelho
8. Ema Ferreira Mello
9. Joana Pereria Garcia
10. Juliana Ribeiro Amaral
11. Matilde Paulo Soares
12. Laura Afanas
13. Raquel Moniz Gonçalves
14. Inês Maria Fernandes Parreira
15. Catarina Guimas Serrano

### **SUB-18 MASCULINOS**

1. Erik Alexandre Hergy Sales
2. Nuno Miguel da Silva Gonçalves
3. Afonso Filipe Teixeira Coelho
4. Luís Pedro Norte Dias
5. Vasco Fernandes Redondo
6. João Davi Bastos da Cruz Veras Damião
7. Diogo Santos Pinheiro
8. João Lucas Marques Viana Gamelas de Carvalho
9. André Pais Coelho

10. Tomás Loureiro Sá Gomes
11. Miguel Lopes Teixeira
12. Aires Gabriel Camargo Coelho
13. Luís Filipe Oliveira Neto Pinto
14. Gabriel da Silva Ribeiro
15. Salvador de Oliveira Baptista

### **SUB-18 FEMININOS**

1. Maria Francisca Barroso Calisto e Matos Valério
2. Laura Afanas
3. Maria Júlia Castello Branco da Cunha
4. Matilde Paulo Soares
5. Beatriz Cunha Machado Oliveira
6. Leonor dos Santos Moutinho
7. Matilde Costa e Silva
8. Maria Nunes da Silva Pereira
9. Matilde Pinto da Silva
10. Maria de Sousa Pereira
11. Gabriela Assis Ribeiro Alves Lopes
12. Inês Maria Fernandes Parreira
13. Ema Ferreira Mello
14. Beatriz Craveiro de Almeida Pereira
15. Raquel Moniz Gonçalves
16. Catarina Guimas Serrano
17. Caetana Galvão Marques
18. Margarida Alexandra Teófilo Vaz
19. Clara Teixeira Salgueiro
20. Maria Gabriela Gonçalves Anacleto dos Santos Miranda

### **VOLEIBOL DE PRAIA SENIORES MASCULINOS**

João Nuno Pinto Pedrosa  
Hugo Oliveira Campos

### **VOLEIBOL DE PRAIA SENIORES FEMININOS**

### **VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS SUB-20**

### **VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB-20**

### **VOLEIBOL DE PRAIA FEMININOS SUB-18**

### **VOLEIBOL DE PRAIA MASCULINOS SUB-18**

A informar depois de encontrarmos os atletas que queiram dedicar-se ao Voleibol de Praia com compromisso.

### III – CRITÉRIOS TÉCNICOS DA MODALIDADE

#### Introdução

No regime de alta competição, um atleta talentoso escolhido pelas suas habilidades não pode almejar apenas integrar ocasionalmente uma seleção nacional e participar esporadicamente em competições internacionais. No alto rendimento, ser atleta significa viver em constante continuidade e superação, procurando ser hoje melhor do que ontem e ser amanhã melhor do que hoje. A preparação do atleta é um processo evolutivo individual e de equipa que pressupõe momentos regulares de verificação e aferição através da aplicação de baterias de testes físicos, execução de exercícios competitivos e jogos de aferição, garantindo que a avaliação seja o mais rigorosa possível tendo em conta a evolução do atleta e da equipa.

Em relação ao talento, não é suficiente ter sido escolhido em função de qualidades inicialmente verificadas que perspetivam prestações de alto nível num futuro sempre incerto. É necessário que o atleta evolua e confirme essas capacidades de forma consistente. Caso isso não aconteça, o atleta será naturalmente excluído do processo, não por falha sua mas porque o percurso exige níveis de evolução específicos que nem sempre são alcançáveis.

Este princípio relaciona-se com os atletas e equipas que, estando no percurso de alta competição, se situam ainda numa fase de formação e aperfeiçoamento. Queremos que fique claro que o processo para as equipas seniores está também dentro destes mesmos princípios, embora com exigências ainda mais elevadas dada a natureza da competição internacional ao mais alto nível.

Na fundamentação dos critérios técnicos para a qualificação como praticante desportivo de alta competição e praticante integrado nesse 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. A FIVB é constituída por 222 federações nacionais divididas por cinco continentes, tornando a competição verdadeiramente global.

Na esfera da Confederação Europeia de Voleibol existem 55 federações inscritas, sendo este o continente mais forte a nível do ranking mundial, concentrando consistentemente as melhores equipas globais. Tendo em conta o último ranking masculino da FIVB de outubro de 2025, são os seguintes os países europeus classificados nos primeiros lugares mundiais: Polónia em primeiro, Itália em segundo, França em quarto, Eslovénia em sexto, Bulgária em nono e Alemanha em décimo primeiro. Em femininos, segundo o ranking de outubro de 2025, temos Itália em primeiro, Turquia em terceiro, Polónia em quarto, Países Baixos em oitavo, Sérvia em nono e Alemanha em décimo.

Em relação aos Europeus de 2026, com quatro países organizadores – em masculinos Itália, Finlândia, Bulgária e Roménia; em femininos Turquia, Chéquia, Suécia e Azerbaijão – participarão na fase final 24 equipas. Doze destas dividem-se pelos quatro organizadores e pelos oito primeiros do Europeu de 2023. As restantes 12 equipas são qualificadas através da organização de Poules de Apuramento num sistema competitivo exigente.

Portugal encontra-se entre os 15 primeiros no ranking da CEV em masculinos e está já apurado para a fase final do Eurovolley 2026, um feito que consolida anos de trabalho e investimento. Após o Campeonato da Europa de 2023, Portugal posiciona-se em décimo primeiro lugar, à frente dos Países Baixos e de outras

nações com tradição no Voleibol. A Alemanha, vice-campeã Europeia em 2017, aparece na sétima posição, demonstrando a volatilidade e competitividade do Voleibol europeu.

No Campeonato do Mundo de 2025, realizado em setembro nas Filipinas, das 11 primeiras classificadas encontramos oito seleções europeias: Itália, Bulgária, Polónia, Chéquia, Turquia, Bélgica, Sérvia e Eslovénia. Atendendo ao elevado nível das seleções europeias classificadas nos primeiros lugares dos últimos Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos, é uma realidade incontornável que a qualificação no Velho Continente apresenta o maior grau de dificuldade competitiva. Como tal, esta deve ser mais valorizada que a qualificação dos outros continentes, onde a profundidade competitiva é significativamente menor.

É com base neste entendimento que estabelecemos os critérios que se seguem, cientes da contextualização a que os mesmos devem obedecer e da necessidade de rigor e justiça no processo de seleção.

## **CRITÉRIOS DE SELECÇÃO**

O talento desportivo caracteriza-se por capacidades acima da média, com níveis físicos e mentais elevados, boa capacidade de aprendizagem e elevada perseverança nos esforços. Denota uma assimilação mais rápida dos conteúdos, uma reacção ao estímulo mais pronta e eficaz que a média, tanto em treino como em competição. A nível psíquico e comportamental, assume e chama a si a explicação para o sucesso ou fracasso, demonstrando maturidade emocional e responsabilidade individual.

No Voleibol, o genótipo ideal assenta em jovens de elevada estatura, de morfotipo longilíneo, com grande amplitude articular e elevado comprimento segmentar ao nível das extremidades. Procuramos ainda um acentuado perímetro palmar, grande capacidade de salto e potência muscular explosiva, características fundamentais para o desempenho ao mais alto nível nesta modalidade.

Na sua caracterização biomecânica, o Voleibol define-se por esforços de carácter maximal e sub-maximal, variáveis em intensidade e duração, com interrupções de carácter variável mas contínuas ao longo do jogo. É considerado um desporto misto, conjugando solicitações aeróbias e anaeróbias, embora predominantemente anaeróbico aláctico, caracterizado pelas seguintes capacidades físicas e psíquicas essenciais.

A velocidade manifesta-se em três dimensões fundamentais: velocidade de reacção aos estímulos do jogo, velocidade de execução dos gestos técnicos e velocidade de deslocamento no terreno de jogo. A potência muscular, tanto ao nível dos membros superiores como inferiores, permite a execução eficaz dos elementos técnicos ofensivos e defensivos. A capacidade de salto, expressão da força explosiva e rápida do trem inferior, constitui talvez a característica física mais distintiva do voleibolista de elite. A resistência em regime de velocidade permite manter a intensidade ao longo de partidas prolongadas. As capacidades psíquicas e volitivas completam o perfil do atleta de alto rendimento.

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 grande ambição pessoal e colectiva. Estes atletas devem ser capazes de suportar as elevadas cargas de treino e jogo que o alto rendimento exige, mantendo a motivação e o foco ao longo de temporadas extensas e exigentes. Exige-se igualmente um elevado espírito de grupo, visando a integração plena e a

participação activa no colectivo. Do ponto de vista psíquico, as capacidades de análise rápida das situações de jogo, decisão sob pressão e raciocínio tático são elementos absolutamente preponderantes.

Os atributos-chave na identificação de talento no Voleibol incluem, em primeiro lugar, a altura e o alcance. A altura é frequentemente uma das principais características físicas procuradas, pois jogadores mais altos possuem geralmente vantagem significativa no bloco, ataque e serviço. A envergadura e o alcance de salto – alcance vertical máximo – são particularmente importantes para o jogo junto à rede, determinando a eficácia em no ataque e bloco.

A capacidade de salto, avaliada através de testes de salto vertical tanto de posição fixa como com aproximação, constitui um factor crucial. Muitas acções no Voleibol – ataques, serviços em suspensão, blocos – dependem fundamentalmente desta capacidade. A agilidade e velocidade são vitais para movimentos laterais rápidos, mudanças bruscas de direcção e reacção célere às jogadas dos adversários. Os jogadores precisam de cobrir o campo rapidamente para defender ou realizar transições eficazes de defesa para ataque.

A coordenação óculo-manual é absolutamente essencial, permitindo aos jogadores controlar a bola durante todas as acções do jogo com precisão. Exercícios técnicos específicos são frequentemente utilizados para avaliar estas capacidades em contextos controlados e em situação de jogo. Os reflexos e tempo de reacção assumem importância capital num jogo de ritmo tão rápido, onde os jogadores devem reagir instantaneamente a ataques, defesas e desvios no bloco e na rede.

O sentido de jogo e consciência tática, embora se desenvolvam com o tempo e a experiência, podem ser identificados precocemente através da forma como os jogadores lidam com situações em jogos competitivos, antecipam as acções dos adversários e tomam decisões rápidas e acertadas. Os atributos psicológicos – trabalho de equipa, comunicação, resiliência e liderança – são essenciais no Voleibol, modalidade coletiva que depende intensamente de estratégia e colaboração entre todos os elementos.

### **O Processo de Selecção: Rigor e Objectividade**

O processo de selecção baseia-se, em primeiro lugar, no conhecimento aprofundado do modelo de rendimento superior em termos biofisiológicos, técnicos e psicológicos do Voleibol. O primeiro critério de selecção prende-se com as disposições genéticas das peculiaridades anatomofisiológicas e antropométricas do jovem desportista, com predominância da estatura, embora se admitam exceções para os liberos dadas as características específicas desta posição.

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, capacidade de lidar com a pressão –, pois delas depende em grande medida o sucesso desportivo a longo prazo. Estas características, embora possam ser desenvolvidas, possuem uma componente inata significativa.

O terceiro critério é a capacidade para a atividade específica do Voleibol. Este critério contém vários tipos de padrões de jogo, ou seja, capacidades motoras e competências técnico-táticas específicas da modalidade. Para além das resistências aeróbica – esta em menor grau – e anaeróbica – a desenvolver prioritariamente –, deve ter-se em conta o nível de coordenação motora, a flexibilidade e a velocidade de movimentos, factores determinantes para a execução eficaz dos gestos técnicos.

Muito importantes para o sucesso nos desportos colectivos, nomeadamente no Voleibol, são os factores psico-funcionais ou predisposições mentais do jogador. Estes incluem a capacidade de concentração

prolongada, a gestão emocional em situações de pressão, a capacidade de recuperação psicológica após erros ou derrotas, e a mentalidade de crescimento que permite evoluir continuamente.

Todos os critérios utilizados devem ser o mais possível objectivos para que a escolha seja a mais justa e não interfiram possíveis erros de observação ou enviesamentos subjectivos. Os critérios de avaliação incluem medidas antropométricas detalhadas: peso, altura, perímetros – braço tenso, crural, geminal –, diâmetros – biacromial, bicristal, bicondilohumeral, palmar transversal, palmar longitudinal – e comprimento do membro superior. Estes dados permitem construir um perfil morfológico completo de cada atleta.

A saúde do atleta é verificada através de exame médico rigoroso, garantindo que não existem limitações ou contra-indicações para a prática desportiva ao mais alto nível. A capacidade física é avaliada através de testes físicos específicos: força superior, força intermédia, força inferior medida através do Ergo Jump, resistência, velocidade, índice de forma física geral e flexibilidade. Estes testes fornecem dados objetivos sobre o potencial físico de cada atleta.

A capacidade técnico-tática é observada e registada em treinos e jogos através de dados estatísticos de rendimento nos elementos técnicos, utilizando sistemas como o Data Volley que permitem uma análise pormenorizada e objectiva do desempenho. As capacidades psíquicas e volitivas são avaliadas através de testes específicos e observações registadas sistematicamente em treinos e jogos. A adaptação fisiológica em treino e competição é observada e registada em treinos e jogos, permitindo compreender como cada atleta responde às cargas de trabalho. A capacidade de combater o stress é observada em estágios e situações competitivas de elevada pressão.

### **O Desenvolvimento do Talento: Componentes Fundamentais**

O desenvolvimento de habilidades técnicas constitui a base do trabalho formativo. No serviço, os atletas são treinados em diferentes tipos – ténis flutuante apoiado e em salto, em suspensão – dependendo do seu papel específico e da estratégia da equipa. A receção, tanto de serviço como em defesa, é trabalhada através de exercícios que enfatizam a precisão, o posicionamento correcto e o controlo da bola. As técnicas defensivas, incluindo mergulhos e posicionamento para receber remates, são constantemente praticadas e aperfeiçoadas.

A distribuição requer um nível elevadíssimo de precisão e tomada de decisão rápida sob pressão. Os atletas precisam de desenvolver capacidades manuais muito fortes e aperfeiçoar o seu sentido de tempo para realizarem passes precisos para os atacantes em todas as circunstâncias. O ataque, ou remate, exige capacidade de atacar eficientemente de vários ângulos e alturas. O desenvolvimento inclui tanto táticas ofensivas – colocação, força, variação – como a mecânica correcta do remate. O bloco envolve tanto treino técnico – tempo de salto, colocação correcta das mãos – como consciência tática avançada – ler o distribuidor ou atacante adversário, antecipar trajectórias.

O condicionamento físico específico é fundamental. Os jogadores de Voleibol precisam de excelente condicionamento em áreas como força, resistência, velocidade e potência. O treino de salto vertical, pliometria, força do core e flexibilidade são frequentemente o foco primordial do trabalho físico. O condicionamento adequado ajuda os atletas não só a terem desempenhos de alto nível de forma consistente, mas também a prevenir lesões através do reforço muscular e articular adequado.

O treino específico para cada posição garante que cada atleta desenvolve as competências particulares da sua função. Os distribuidores trabalham intensivamente a tomada de decisão rápida, colocação precisa da

bola e coordenação fina. Os centrais enfatizam a altura e o salto vertical, com treino específico em transições rápidas de bloco para ataque. O libero e especialistas em defesa focam-se na agilidade, antecipação e controlo da bola para receber serviços e defender remates. Os pontas e opostos, posições que exigem jogadores versáteis, trabalham tanto capacidades ofensivas quanto defensivas, desenvolvendo um jogo completo.

O jogo e as táticas tornam-se progressivamente mais importantes à medida que os atletas evoluem. São ensinadas várias formações, rotações, estratégias ofensivas e defensivas e como ler as jogadas dos adversários. O jogo em treino e exercícios de simulação são frequentemente incorporados para desenvolver a inteligência táctica em ambiente próximo da competição real.

As competências psicológicas e mentais são trabalhadas de forma sistemática. O Voleibol é um desporto de alta pressão que exige resistência mental, especialmente em jogos equilibrados onde cada ponto pode ser decisivo. O treino em áreas como foco, confiança, comunicação eficaz, lidar com a pressão e trabalho de equipa é essencial para o sucesso coletivo. Os treinadores integram frequentemente apoio psicológico especializado para melhorar a resiliência mental dos atletas.

### **Considerações Finais**

Salvo casos verdadeiramente excecionais, ao nível do alto rendimento desportivo 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 contexto internacional. No entanto, e por outro lado, a revelação inicial de grandes potencialidades motoras e psíquicas e/ou 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 físicas, parecem ser os mais determinantes para o sucesso a longo prazo.

É necessário salvaguardar que os métodos de seleção, apesar de poderem ser os mais cuidados e articulados possível, estão inevitavelmente sujeitos a uma margem de erro significativa. Daí a necessidade imperativa de ser feita periodicamente uma avaliação rigorosa, não só do ritmo de desenvolvimento dos resultados desportivos, mas especialmente do ritmo de desenvolvimento, no tempo, das diferentes capacidades dominantes no Voleibol. Esta avaliação contínua permite ajustar o processo e identificar precocemente atletas que possam não estar a evoluir conforme esperado.

Contudo, não é possível identificar um talento em Voleibol através de uma simples bateria de testes pontuais ou por análise de alguns jogos isolados. O processo é necessariamente longitudinal e complexo. Em termos de síntese, os critérios elaborados são, sem dúvida, determinantes no processo de escolha, mas não são decisivos por si só. Para ser feita uma seleção com rigor científico adequado, o processo requer a realização de um trabalho selectivo prolongado, orientado segundo critérios fundamentados e científicos, realizados por equipas multidisciplinares de técnicos que podem incluir médicos, professores e treinadores, o que neste momento já se torna possível implementar. No entanto, os imponderáveis continuam a existir e a margem de previsão do talento nunca será cem por cento segura, exigindo humildade e capacidade de ajustamento constante.



## IV – OBJECTIVOS DESPORTIVOS A ALCANÇAR

### NOTA INTRODUTÓRIA

O ano de 2025 ficará registado na história do Voleibol português como um período de conquistas notáveis que solidificam as bases para os grandes desafios que se avizinham em 2026.

A Seleção Nacional de Sub-22 Feminina protagonizou um momento histórico ao garantir o apuramento para a fase final do Campeonato da Europa. Em solo italiano, a equipa demonstrou carácter e maturidade ao vencer a República Checa – quinta classificada no Europeu Sub-20 de 2024 – por expressivos 3-0. No jogo seguinte, frente à poderosa Itália, as jovens portuguesas deram uma luta digna, cedendo apenas por 1-3 e carimbando o apuramento como uma das melhores segundas classificadas, um feito que projeta um futuro promissor para o Voleibol feminino nacional. Os Sub-22 Masculinos prepararam-se para viver em 2026 uma experiência única ao participarem na fase final do Campeonato da Europa, que terá Portugal como anfitrião. A preparação para este momento foi consolidada em 2025 através de uma excelente participação nas Universíadas, competição que serviu como palco fundamental de preparação e afirmação do potencial desta geração. A Seleção Nacional de Seniores Femininas confirmou a sua evolução ao alcançar, pela segunda vez na história, o apuramento para a fase final do Campeonato da Europa de Seniores, que decorrerá em 2026. Para além deste feito histórico, a equipa assinou uma campanha de destaque na Golden European League, onde apenas cedeu frente às seleções que se qualificaram para a final da competição, destacando-se a importante vitória sobre a Eslovénia – resultado que evidencia a competitividade alcançada pela equipa. A Seleção Nacional de Seniores Masculinos, já qualificada para o Europeu de 2026 graças à excelente classificação obtida no Europeu de 2023, elevou a fasquia em 2025 com uma participação de grande nível na fase final do Campeonato do Mundo. A vitória sobre Cuba no jogo inaugural marcou o tom de uma prestação de alto nível, apenas interrompida pela Bulgária, seleção-sensação que viria a sagrar-se vice-campeã mundial. Esta prestação consolida Portugal no mapa do Voleibol mundial.

Estes resultados de 2025 não são pontos de chegada, mas sim *trampolins* para os objetivos ambiciosos que definem o ano de 2026 – um ano decisivo para consolidar o crescimento e afirmar Portugal como referência no Voleibol europeu e mundial.

Reconhecemos que os desafios são consideráveis para todos os intervenientes. Por essa razão, é fundamental estarmos preparados através de uma adaptação constante, procurando melhorar a nossa eficiência com base numa gestão rigorosa e criteriosa dos recursos, e implementando estratégias eficazes que respondam às necessidades de desenvolvimento qualitativo e quantitativo da modalidade.

A presença recente das nossas seleções, tanto de jovens como de seniores, nas fases finais dos Campeonatos da Europa, competindo ao mais alto nível contra algumas das melhores equipas europeias e mundiais, representa um marco significativo na promoção e no desenvolvimento do Voleibol português no panorama internacional. Este feito constitui, igualmente, um poderoso veículo de valorização e divulgação da modalidade em território nacional, inspirando novas gerações de praticantes e reforçando o prestígio do Voleibol português.

Para 2026, após um período em que as nossas seleções atingiram metas extramente exigentes, pretendemos manter o rumo previamente definido, visando fortalecer o processo de renovação e prosseguir o trabalho em busca da excelência.

Os escalões de formação assumem um papel fundamental na estratégia de desenvolvimento do Voleibol nacional, tendo como meta primordial a consolidação das equipas seniores e a criação de um fluxo contínuo de atletas de qualidade. Este trabalho de base é essencial para sustentar as participações competitivas das nossas seleções nas Ligas Europeias e nas fases finais dos Campeonatos da Europa e Mundiais, competições que se revelam cruciais para o posicionamento de Portugal no ranking tanto mundial como europeu.

É importante salientar que tanto a FIVB como a CEV procederam recentemente a alterações significativas nos seus sistemas de qualificação. Atualmente, ao nível sénior, a qualificação para os Campeonatos da Europa e Mundiais é determinada exclusivamente através do ranking. Esta mudança paradigmática torna imperativo que Portugal mantenha uma presença regular e competitiva nas principais competições internacionais, uma vez que cada resultado influencia diretamente o posicionamento no ranking e, consequentemente, o acesso às fases finais das grandes competições.

Neste contexto, a participação sistemática nas Ligas Europeias e a obtenção de resultados positivos nas fases finais dos Campeonatos da Europa e do Mundo deixam de ser apenas objetivos desportivos, tornando-se ferramentas estratégicas essenciais para garantir a sustentabilidade da presença de Portugal no palco internacional do Voleibol.

A presença de atletas portugueses em algumas das melhores ligas mundiais – como a polaca, italiana, japonesa, alemã, francesa e belga – constitui um fator determinante para o desenvolvimento e a competitividade do Voleibol nacional.

Jogar regularmente nestas ligas de topo permite aos nossos atletas competir semanalmente ao mais alto nível, desenvolver competências técnicas, táticas e mentais num ambiente de máxima exigência, e adquirir uma mentalidade vencedora essencial para as competições internacionais.

Esta experiência internacional traduz-se diretamente na qualidade das nossas seleções nacionais. Quando os jogadores regressam às convocatórias, trazem consigo um nível de exigência e profissionalismo que eleva toda a equipa e contribui decisivamente para a afirmação de Portugal no panorama internacional da modalidade.

O ano de 2026 apresenta-se repleto de desafios para todas as seleções nacionais, desde os escalões de formação até aos seniores.

Os Sub-18 Masculinos iniciarão o ano competitivo em janeiro, disputando a 1ª Ronda do Campeonato da Europa ao nível da WEVZA, em torneio a realizar em Portugal. Seguir-se-á a 2ª Ronda e a eventual qualificação para a fase final da competição, num percurso que testará a qualidade desta geração emergente. As Sub-18 Femininas seguirão um caminho semelhante, disputando a 1ª Ronda do Campeonato da Europa com o objetivo claro de alcançarem a 2ª Ronda da competição e consolidarem o trabalho desenvolvido nos últimos anos.

As Seleções Nacionais de Sub-20, tanto masculina como feminina, viverão em 2026 um momento particularmente interessante. Fruto de uma fusão de gerações, estas equipas apresentam-se renovadas, integrando atletas de diferentes escalões de formação que já demonstraram capacidades competitivas nos respetivos níveis. No entanto, tratando-se de gerações novas no contexto europeu de Sub-20, existe um grau significativo de imprevisibilidade quanto ao posicionamento competitivo destas seleções face aos adversários internacionais. O nível das diferentes seleções europeias neste escalão é ainda desconhecido, tornando difícil antecipar se estaremos mais ou menos competitivos em relação aos nossos oponentes. Esta incerteza é natural em processos de renovação geracional e apenas a competição permitirá avaliar, de forma concreta, o patamar alcançado por estas equipas. Em data ainda a confirmar pela Confederação Europeia de

Voleibol (CEV), previsivelmente no mês de outubro de 2026, ambas as seleções disputarão a primeira ronda de qualificação para a respetiva fase final do Campeonato da Europa. Este desafio constituirá um teste importante e esclarecedor sobre o nível competitivo destas gerações e a sua capacidade de afirmação no panorama europeu.

As Seleções Sub-22, tanto masculina como feminina, terão a responsabilidade e o privilégio de disputarem as respetivas fases finais dos Campeonatos da Europa, competições que representam uma montra fundamental para os talentos portugueses. Paralelamente, iniciar-se-ão em agosto/setembro os trabalhos com as novas gerações de Sub-16, garantindo a continuidade e renovação do projeto de formação nacional.

As Seleções Seniores enfrentarão um calendário particularmente exigente, com a participação no novo formato da Liga Europeia e nas fases finais dos respetivos Campeonatos da Europa, competições que exigirão o máximo de preparação, concentração e desempenho.

### **O Compromisso com a Saúde Mental**

É fundamental reconhecer que a exigência crescente do calendário competitivo e as pressões inerentes ao desporto de alto rendimento tornam imperativo um olhar atento e cuidado sobre o bem-estar integral dos nossos atletas. Neste contexto, assumimos como prioridade estratégica a saúde mental dos atletas, dimensão essencial para a sustentabilidade das suas carreiras e para o seu desenvolvimento harmonioso enquanto pessoas. Com este objetivo, contaremos com o acompanhamento especializado de um profissional que, ao longo dos próximos quatro anos, desenvolverá um trabalho de doutoramento focado nos atletas de elite. Esta abordagem permitirá não apenas prestar apoio direto e qualificado aos nossos atletas, mas também contribuir para o conhecimento científico nesta área fundamental, colocando Portugal na vanguarda das boas práticas em psicologia do desporto. Acreditamos firmemente que atletas mentalmente saudáveis e equilibrados são atletas mais resilientes, mais felizes e, conseqüentemente, mais competitivos. Este compromisso com a saúde mental reflete a nossa visão holística do atleta e o nosso dever de cuidar daqueles que representam o Voleibol português nos palcos internacionais.

O presente plano para 2026 reflete a ambição de um projeto coeso e integrado, onde cada escalão, cada atleta e cada competição desempenham um papel fundamental na construção de um Voleibol português cada vez mais competitivo e respeitado internacionalmente.

Os sucessos alcançados em 2024 e 2025 demonstram que estamos no caminho certo, mas também nos recordam que a excelência exige continuidade, rigor e dedicação permanente. O ano de 2026 será decisivo para consolidarmos as conquistas recentes e darmos passos firmes rumo a novos patamares de desempenho.

Nas páginas que se seguem, apresentamos de forma detalhada os objetivos, estratégias e calendários específicos de cada uma das nossas seleções. Este planeamento minucioso reflete o nosso compromisso com a preparação rigorosa e com a maximização do potencial de cada grupo de trabalho, sempre com o objetivo maior de elevar o nome de Portugal nos palcos do Voleibol europeu e mundial.

É com determinação, humildade e espírito de missão que abraçamos os desafios de 2026, confiantes de que o trabalho coletivo de todos os intervenientes – atletas, treinadores, staff técnico e dirigentes – nos conduzirá a novas conquistas históricas para o Voleibol português.

## SELEÇÃO NACIONAL DE SENIORES MASCULINOS

A Seleção Nacional de Seniores Masculinos de Voleibol tem vindo a consolidar a sua presença no panorama internacional, afirmando-se como um projeto desportivo estruturado, consistente e ambicioso. O percurso desenvolvido ao longo dos últimos anos reflete o empenho da Federação Portuguesa de Voleibol, das equipas técnicas e dos atletas que, com dedicação e profissionalismo, têm contribuído para elevar o nome de Portugal nas principais competições mundiais.

O ano de 2025 representou um marco histórico para o Voleibol português. A participação na **fase final do Campeonato do Mundo** constituiu um momento de excelência absoluta, onde a Seleção Nacional protagonizou uma prestação notável que surpreendeu o panorama internacional. Os resultados obtidos evidenciaram não apenas a qualidade técnica e tática da equipa, mas sobretudo a maturidade competitiva alcançada, demonstrando inequivocamente que Portugal tem capacidade para competir de igual para igual com as melhores seleções do mundo. Esta participação histórica reforçou o reconhecimento internacional da seleção portuguesa e validou, de forma categórica, o trabalho desenvolvido nos últimos anos. A European Golden League proporcionou, paralelamente, continuidade ao processo de crescimento e consolidação das dinâmicas coletivas, permitindo avaliar e preparar o grupo de trabalho com vista aos desafios futuros.

No seguimento do modelo de desenvolvimento implementado, em 2026 será dada continuidade ao trabalho baseado em estágios concentrados e prolongados, treinos diários e acompanhamento multidisciplinar, assegurando uma preparação de elevada qualidade orientada para o desenvolvimento e melhoria do rendimento desportivo. A realização de jogos de preparação com outras Seleções Nacionais continuará a ser, igualmente, um eixo fundamental na preparação e avaliação do trabalho efetuado. Este enquadramento visa potenciar a evolução técnica e física dos atletas, fortalecer a coesão do grupo e garantir as melhores condições para a participação nas competições internacionais.

Ainda em 2026, fruto do 10.º lugar alcançado no Campeonato da Europa de 2023, a nossa Seleção participará diretamente na **fase final do Campeonato da Europa de 2026**, competição que constitui o principal objetivo desportivo do ano. Após o sucesso alcançado no Mundial de 2025, a equipa aborda este desafio com renovada confiança e ambição, procurando confirmar a evolução demonstrada e ambicionando resultados ainda mais expressivos. Paralelamente, a participação na nova Liga Europeia em 2026 assumirá um papel determinante, não apenas como competição de elevado nível e com metas próprias de desempenho, mas também como etapa fundamental de preparação e consolidação do grupo de trabalho para o Campeonato da Europa.

Fruto deste trabalho consistente, a modalidade continua a crescer e a afirmar-se, com atletas portugueses a integrarem campeonatos internacionais de elevado nível competitivo e jovens talentos a reforçarem equipas da divisão principal, cada vez mais exigente e equilibrada. Este progresso contribui para a construção de uma base sólida e sustentável, fundamental para o alcance dos objetivos desportivos definidos e para a valorização contínua do voleibol nacional e do desporto português no panorama internacional.

Desta forma, o ano de 2026 será orientado pelos princípios de responsabilidade, rigor e ambição, com o propósito de consolidar os resultados obtidos no Mundial de 2025 e de continuar a promover o prestígio do voleibol nacional e do desporto português no contexto internacional. É nesta dinâmica de exigência e ambição que traçamos o nosso plano e percurso para 2026.

## **1 – Análise do Grupo**

Face às especificidades da modalidade a nível internacional, permanece desafiante a identificação de soluções de qualidade para determinadas posições específicas, particularmente no que concerne aos atletas em fase inicial de desenvolvimento competitivo. Neste contexto, afigura-se essencial a manutenção de um grupo de trabalho que conjugue de forma equilibrada a experiência e maturidade de jogadores consolidados no panorama internacional com a irreverência, a ambição e o potencial de crescimento de jovens atletas de projeção futura.

O grupo atual caracteriza-se pela sua estabilidade estrutural, não obstante apresentar alguma heterogeneidade no segmento dos atletas mais jovens, cujo rendimento desportivo e maturidade competitiva se encontram ainda em processo de consolidação e evolução. Consequentemente, será dada continuidade à estratégia de integração progressiva de novos valores, através da observação sistemática de competições nacionais e internacionais e da manutenção de um diálogo próximo e permanente com clubes e treinadores, com vista à identificação de jogadores cujo perfil técnico, tático e comportamental se adegue às exigências da Seleção Nacional.

Conscientes de que o processo de desenvolvimento e aperfeiçoamento é permanente e nunca se encontra definitivamente concluído, a equipa técnica continuará a procurar soluções que permitam renovar posições específicas, fortalecer a identidade coletiva e aprofundar o foco competitivo do grupo. Para o cumprimento destes objetivos, o grupo de trabalho abrangerá aproximadamente 24 atletas ao longo da época desportiva.

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

Com a presença assegurada na fase final do Campeonato da Europa 2026 e a participação confirmada na Liga Europeia, o planeamento da época desportiva assentará num programa de preparação intensivo e rigoroso, estruturado através de estágios prolongados, jogos de preparação e torneios internacionais bilaterais que permitam consolidar as dinâmicas coletivas e elevar o patamar competitivo da equipa.

O plano de preparação terá início no mês de maio de 2026 e estender-se-á até setembro, num regime de concentração permanente com duração aproximada de 14 semanas, totalizando cerca de 420 horas de trabalho técnico, tático e físico. Este período de preparação intensiva visa assegurar as condições ideais para que a Seleção Nacional possa apresentar-se nas competições oficiais com o máximo de rendimento e coesão.

Numa época caracterizada pela densidade e exigência das competições oficiais, torna-se evidente que o desempenho futuro da equipa dependerá, em larga medida, da qualidade e complementaridade do processo de preparação competitiva implementado. A construção de um percurso de treinos e jogos de preparação que promova a evolução consistente e sustentada do grupo constitui, assim, um fator determinante para o alcance dos objetivos estabelecidos.

Conscientes desta realidade e do grau de exigência que nos espera, elaborámos o seguinte calendário de preparação:

- 18 maio – Início do estágio;
- 30 maio a 28 junho – Liga Europeia;
- 3 de agosto a 4 de setembro – Estágio concentrado – preparação do Campeonato Europa;

- 24 a 26 de agosto – Jogos de preparação;
- 1 a 3 de setembro – Jogos de preparação;
- 9 a 27 de setembro – Fase Final Europeu 2026;

### **3 – Objectivos de trabalho**

A participação na Liga Europeia e no Campeonato da Europa 2026 representa a continuidade de um ciclo de desenvolvimento sustentado, focado na integração e consolidação de atletas jovens e experientes, e na obtenção de resultados de excelência a nível internacional.

Do ponto de vista técnico e de rendimento, o foco incidirá sobre a otimização dos parâmetros de alto nível, com especial atenção aos fundamentos decisivos — **serviço, recepção, ataque e defesa** — visando o aumento da eficácia global da equipa.

Perante estes pressupostos, definimos os seguintes objectivos de trabalho:

- Continuar o processo de integração e valorização de atletas jovens, projetando-os a médio e longo prazo;
- Consolidar um modelo de jogo ajustado às exigências do Voleibol internacional e às características do grupo de trabalho;
- Realizar estágios e jogos com outras seleções, potenciando a experiência competitiva;
- Reforçar os hábitos de treino em estágios concentrados, aumentando o volume e a intensidade do trabalho técnico, tático e físico;
- Procurar alcançar ou superar o resultado da edição anterior do Campeonato da Europa e alcançar uma **posição de destaque na European Golden League 2026**, consolidando a presença da Seleção entre as principais equipas europeias;
- Prosseguir um trabalho sustentado, que promova a obtenção de resultados consistentes e o prestígio do Voleibol português a nível internacional.

## **SELEÇÃO NACIONAL DE SENIORES FEMININOS**

2025 Foi um ano marcante, o que nos faz colocar em expectativa como será o próximo, tal será o impacto que pode ter no Voleibol feminino. A verdade é que o excelente trabalho organizativo nos nossos campeonatos e a qualificação das nossas seleções Sub-22 e Seniores A, para as finais europeias permitem-nos manter o foco e o desejo legítimo de lutar ao mais alto nível e sonhar com uma boa participação na final do Campeonato da Europa de 2026 e uma presença digna na Liga europeia do próximo ano.

A participação histórica numa competição europeia como a Golden League, trouxe uma motivação acrescida e de que os grandes palcos podem ser uma realidade imediata. Por outro lado, a qualificação para a fase final do Europeu de 2026 leva-nos a continuar a insistir no trabalho planeado e perceber que só com resiliência e aposta cada vez mais séria de todos os envolvidos as aparições nestes tão ambicionados palcos vão ser cada vez mais frequentes.

Acreditamos que a aposta nas jovens atletas que temos vindo a fazer pode resultar num contributo cada vez mais positivo já nas próximas competições, pela evolução, prestação e forma como já se apresentaram na Seleção em 2025 e com condições de estenderem a mesma performance ao serviço dos clubes que irão representar.

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 seleções pela presença nas fases finais dos Campeonato da Europa e a presença importante na Liga Europeia.

A forte vontade de marcar presença com uma passagem aos oitavos de final do Europeu 2026 vai colocar uma ainda maior exigência para 2026 e, desta forma, uma continuidade da aposta forte naquela que é a nossa estratégia de trabalho.

Conscientes da importância que tem para a sustentabilidade do projeto e das diferentes dificuldades inerentes, iremos durante 2026 continuar a realizar estágios prolongados concentrados e um formato de trabalho com treinos diários, de forma a aumentar significativamente o volume de trabalho liderado por uma equipa técnica multidisciplinar.

Com a nova dinâmica na Liga Solverde.pt, acreditamos que os clubes em Portugal irão formar bons grupos de trabalho, tornando esta prova ainda mais competitiva e com maior visibilidade, fatores esses que irão ajudar a construir uma base de trabalho sólida, consistente, que nos permitirá atingir os nossos objetivos 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 2026.

## **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 Liga Europeia, na final do próximo Europeu e nos estágios de longa duração, bem como com o trabalho realizado nas seleções 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 número mais largo de 20 atletas.

Apesar de ainda não ser suficiente, já existem melhorias naquele que é o trabalho da parte física efetuado pelas atletas nos clubes durante a época desportiva.

Outras áreas, como os acompanhamentos nutricional e psicológico disponibilizados a algumas das nossas atletas, poderão vir a 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 Liga Europeia 2026 e a Final do Europeu 2026 – e por forma a atingirmos os nossos objetivos –, é fundamental elaborar um plano adequado à competição a participar, mas ao mesmo tempo extenso que permita a realização de um estágio permanente.

Assim, propomos a realização do seguinte plano de preparação, que terá início em maio e se prolongará até início de setembro. Com 12 semanas de regime de internato, a começar no quinto mês do ano, este plano terá um volume de trabalho de aproximadamente 360 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:

- 18 maio – Início do estágio;
- 30 maio a 28 junho – Liga Europeia;
- 27 julho a 21 de agosto – Estágio concentrado – preparação do Campeonato Europa;
- 8 e 9 de agosto – Jogos de preparação;
- 15 e 6 de agosto – Jogos de preparação;
- 21 agosto a 6 de setembro – Fase Final Europeu 2026;

### **3 – Objetivos de trabalho**

As participações na Liga Europeia 2026 e na Fase final do Campeonato da Europa 2026, significarão a continuação da procura de uma seleção renovada e que será certamente marcada por muitos sucessos.

Relativamente aos aspetos técnicos e ao rendimento desportivo, devemos trabalhar na procura dos parâmetros que caracterizam o alto nível. Assim, temos como objetivo melhorar a eficácia de todos os fundamentos técnicos, com particular ênfase no ataque e defesa, 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 projetá-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 seleções;
- 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 Escalões de Formação: Cultivar o Futuro*

Os mais promissores em termos anatomo-fisiológicos e com vontade genuína de aprender e trabalhar – revelando personalidade e capacidades psíquicas adequadas – são os que procuramos detectar sistematicamente. O talento não é um fim em si mesmo, mas sim um ponto de partida de todo um processo longo e exigente, como sabemos da prática continuada e da experiência acumulada ao longo dos anos.

A formação de atletas de elite é um campo cada vez mais estudado pela ciência desportiva, sobretudo na área do TID – Talent Identification and Development –, embora as conclusões da investigação não conduzam ainda a certezas absolutas ou fórmulas infalíveis. No entanto, o uso da prática deliberada – actividades que exigem esforço cognitivo ou físico significativo e que não levam a recompensas pessoais, sociais ou financeiras imediatas, sendo realizadas com a finalidade específica de melhorar o desempenho e rendimento – tem demonstrado eficácia significativa como meio de desenvolvimento desses talentos.

Carol Dweck, psicóloga na Universidade de Stanford, tem um contributo importante nesta área através do seu livro "Mindset" e outros trabalhos académicos. Nestes, aponta a capacidade de saber esperar pela recompensa do trabalho realizado, adiando a gratificação imediata, como um factor potencial determinante do sucesso e do desenvolvimento do talento. Na sua investigação, identificou duas mentalidades distintas que as pessoas adoptam relativamente aos seus talentos e habilidades.

Aqueles com uma mentalidade fixa acreditam que os seus talentos e habilidades são simplesmente fixos, inatos, imutáveis. Pessoas com uma mentalidade de crescimento, por outro lado, encaram o talento e as habilidades como potenciais que podem desenvolver progressivamente através do esforço continuado, prática deliberada e instrução adequada.

São estas definições fundamentais que adotámos desta investigadora.

A primeira regra estabelece que numa mentalidade fixa a regra cardeal é parecer talentoso a todo o custo, evitando situações que possam revelar limitações. Numa mentalidade de crescimento, a regra cardeal é aprender, aprender, aprender constantemente, encarando os erros e dificuldades como oportunidades de evolução.

A segunda regra determina que numa mentalidade fixa não se deve trabalhar demasiado ou praticar em excesso, pois isso revelaria falta de talento natural. Numa mentalidade de crescimento, a regra é trabalhar com paixão e dedicação, reconhecendo que o esforço é a chave fundamental para o desenvolvimento e sucesso.

Sabemos hoje, através da investigação científica consolidada, que o treino a longo prazo e com volume significativo é reconhecidamente um ponto crucial para produzir atletas de elite em qualquer modalidade. No Voleibol, temos acompanhado esta evolução científica com esforço e empenho consideráveis, rivalizando com países que possuem sistemas de alta competição bem estruturados e mais fortemente financiados pelo Estado, para além de uma planificação assente não apenas no presente imediato, mas num processo sólido de previsão e construção do futuro.

É nesta visão estratégica de longo prazo que balizamos os seguintes pontos fundamentais que alicerçam o nosso trabalho formativo. Criar atletas de elite implica necessariamente um treino a longo prazo, sendo este um conceito que é fundamental ser transmitido e compreendido por pais, treinadores e dirigentes desportivos. Nos seus estudos mais recentes, as escolas anglo-saxónicas falam do desenvolvimento do Talento como um processo lento de cozedura, não uma panela de pressão que força resultados precoces, com a ênfase clara em cultivar um ambiente propício à aprendizagem contínua e sustentada.

A obtenção de resultados consistentes no alto rendimento, como nos indica abundante investigação científica, aponta para a necessidade de oito a doze anos – correspondendo a oito a doze mil horas – de treino estruturado para atletas com talento atingirem efectivamente o alto nível internacional. Para os atletas, treinadores e pais, isto traduz-se em mais de três horas de treino focado por dia, durante aproximadamente dez anos em média, um compromisso extraordinário que não pode ser subestimado.

A precipitação na competição de resultados e na busca de vitórias precoces resultará sempre em desvantagens significativas na preparação física, técnica, tática e nas capacidades emotivas, mentais e cognitivas do atleta a longo prazo. Não existem atalhos genuínos de preparação desportiva neste percurso exigente, embora muitos os procurem com consequências frequentemente negativas para o desenvolvimento harmonioso dos jovens.

Uma boa preparação desportiva sólida só se consegue a longo prazo, com treino adequado às fases de desenvolvimento, sendo o sucesso desportivo no alto rendimento o alvo final a atingir, mais do que as vitórias imediatas a curto prazo que podem comprometer o desenvolvimento futuro. No âmbito do Sport New Zealand – um departamento especializado designado Balance Is Better –, resumiram-se alguns pontos fundamentais na área do TID que adotámos como orientadores.

Sem mensagens claras e adequadas, os processos de teste e seleção podem ser frustrantes para os pais e desmotivadores para as crianças e jovens. É absolutamente essencial que treinadores e seleccionadores forneçam uma comunicação adequada, transparente e construtiva ao longo de todo o processo.

Devemos tentar não introduzir precocemente processos seletivos excessivamente competitivos que criem pressões desadequadas. O tempo correto para iniciar processos seletivos mais exigentes varia significativamente de um desporto para outro, devendo respeitar as características específicas de cada modalidade e as fases de desenvolvimento dos jovens.

Um número crescente de organizações desportivas de referência está a dar prioridade crescente às capacidades de carácter – resiliência, determinação, capacidade de trabalho, espírito de equipa – sobre os atributos físicos e técnicos imediatos, reconhecendo que aquelas são mais determinantes para o sucesso a longo prazo.

É fundamental que os seleccionadores compreendam claramente o que procuram e a forma rigorosa como o medem, de modo a fornecer avaliações consistentes, justas e eficazes que minimizem a margem de erro e subjetividade inerente a qualquer processo de seleção humana.

O registo sistemático e pormenorizado dos atletas é uma parte fundamental da preparação para o processo de avaliação longitudinal e do conhecimento aprofundado dos participantes ao longo do tempo, permitindo identificar trajetórias de desenvolvimento e padrões de evolução.

Os organizadores devem fazer um esforço consciente para criar ambientes de teste acolhedores e de apoio, onde os jovens se sintam confortáveis para demonstrar as suas capacidades sem medo excessivo de falhar ou de serem julgados precipitadamente.

Eventos de teste tradicionais e pontuais podem não ser a melhor abordagem para alguns desportos, organizações ou grupos de atletas específicos. Por vezes, um processo contínuo de orientação e observação ao longo do tempo será significativamente mais adequado e fiável que avaliações isoladas.

As prioridades devem ser sempre a participação alargada e o desenvolvimento harmonioso. Os treinadores devem encontrar um equilíbrio delicado entre a seleção de equipas competitivas capazes de obter resultados e proporcionar oportunidades adequadas de desenvolvimento para todos os jovens atletas com potencial.

Devemos fazer um esforço constante para manter o desporto acessível ao maior número possível de jovens. Isso significa manter o envolvimento durante o maior tempo possível, criar vários pontos de entrada e saída após o início dos processos seletivos, e fornecer oportunidades genuínas de participação a todos os indivíduos que os desejam e demonstram empenho.

São estes os propósitos fundamentais que definem o desenvolvimento da preparação desportiva nos escalões de formação na nossa Federação. O Gira-Volei tem sido uma ferramenta absolutamente fundamental para a deteção de talentos pelo país. Ao longo dos 28 anos da sua existência ininterrupta, o Gira-Volei tem descoberto muitos talentos genuínos que têm sido encaminhados para as nossas seleções nacionais e devidamente enquadrados nos nossos Centros de Alto Rendimento Masculino e Feminino, de forma a otimizarmos o seu crescimento e rendimento desportivo em ambiente controlado e propício.

Neste âmbito formativo, o trabalho tem-se caracterizado através de uma continuidade e concentração permanentes, tanto durante o ano letivo como em períodos de férias escolares, aproveitando todos os momentos possíveis para o desenvolvimento dos jovens atletas. Isto naturalmente com ajustes anuais necessários devido ao enquadramento financeiro, social e académico, que infelizmente tem diminuído significativamente nos últimos anos, obrigando a adaptações constantes.

Conciliar um processo formativo a longo prazo com um grande volume de trabalho de qualidade é condição absolutamente essencial para produzir atletas de alto rendimento sustentável. Como tal, as condições têm de ser cuidadosamente preparadas e constantemente adaptadas às necessidades. O local adequado, as condições logísticas apropriadas e o enquadramento socio-afetivo e educativo adequado são fundamentais para um projeto que se pretende progressivo, integrado e sólido. Isto exige investimento significativo e financiamento adequado que nem sempre conseguimos obter, limitando a nossa capacidade de melhorar continuamente a logística e as condições pedagógicas de todo este procedimento formativo exigente.

O processo de captação e seleção tem tido em conta todo este enquadramento complexo. A preparação técnica e tática nos centros de treino, a observação constante e sistemática dos campeonatos dos escalões jovens por todo o país, e as avaliações periódicas e treinos de observação específicos têm contribuído significativamente para aferirmos com maior precisão o potencial dos jovens e minimizarmos as perdas inevitáveis ao longo do processo seletivo prolongado.

Temos plena consciência de que este investimento continuado tem dado frutos visíveis e mensuráveis, mas também a noção clara do muito que nos falta ainda fazer, pois este é um caminho contínuo e permanente que não pode parar nem abrandar. A nível nacional, o sucesso tem sido bastante significativo, com a integração bem-sucedida destes jovens formados nos nossos centros em equipas dos escalões superiores

dos principais campeonatos nacionais, nomeadamente na I e II Divisões, demonstrando a qualidade do trabalho desenvolvido.

A nível internacional, o relevo tem-se manifestado claramente na aproximação progressiva aos índices físicos, antropométricos e técnico-táticos das seleções de países que antes, em comparação direta, eram muito mais dotadas, sobretudo em termos antropométricos onde a nossa população apresenta limitações naturais. Os resultados desportivos concretos têm aparecido com regularidade crescente, e têm sido evidentes e notórios nestes últimos anos, embora ainda sem a consistência e continuidade plenas desejadas, pois o talento genuíno não abunda naturalmente na nossa população.

A diferença entre ganhar e perder continua a ter peso significativo nos resultados finais, mas a disponibilidade motora e competitiva dos nossos atletas tem sido cada vez mais relevante e notada internacionalmente, proporcionando indicadores claramente positivos e encorajadores para o caminho a seguir nos próximos anos, consolidando Portugal como uma nação em ascensão no Voleibol europeu e mundial.

### **MASCULINOS (SUB-22, Sub- 20, Sub-18 e Sub-16)**

Das promessas que hoje despontam aos talentos que já brilham nos palcos europeus, o caminho das seleções jovens masculinas traça-se com paciência, rigor e visão de futuro. Cada geração representa um elo fundamental na corrente que sustenta o Voleibol português, e 2026 será um ano onde várias dessas gerações convergem em momentos decisivos das suas jornadas.

Dos Sub-16 que darão os primeiros passos com a camisola das seleções, aos Sub-22 que receberão a Europa em casa, passando pelos Sub-18 e Sub-20 que lutarão pelo direito de estar entre os melhores do continente – cada escalão escreverá o seu próprio capítulo nesta história coletiva de ambição, superação e orgulho nacional.

É no trabalho diário, nos estágios de preparação, nos torneios de qualificação e nas fases finais que se forjam não apenas atletas de elite, mas também homens preparados para representar Portugal com competência e dignidade. O ano de 2026 será palco deste processo contínuo de crescimento e afirmação.

O trabalho com as seleções jovens masculinas estrutura-se de forma escalonada, permitindo uma preparação adequada às especificidades de cada escalão e aos respetivos objetivos competitivos.

A Seleção de Sub-22 Masculina, que terá o privilégio de disputar a fase final do Campeonato da Europa em solo nacional, na cidade de Albufeira, seguirá um plano de preparação cuidadosamente delineado. Realizará um estágio no final de dezembro de 2025, seguido de uma concentração entre maio e junho de 2026, período crucial para afinar os últimos detalhes e apresentar-se num nível competitivo elevado perante o público português e os adversários europeus.

A Seleção de Sub-20 Masculinos participará até ao final de outubro – data que aguarda confirmação oficial por parte da CEV – na 1ª Ronda de Qualificação para o Campeonato da Europa. Esta primeira fase competitiva será determinante para o acesso à 2ª Ronda, prevista para 2027, iniciando assim o ciclo de preparação desta nova geração com vista às competições europeias.

A Seleção de Sub-18 Masculinos encontra-se em trabalho regular desde setembro de 2024, demonstrando a aposta na continuidade e na preparação de longo prazo. A equipa participará na 1ª Ronda de Qualificação, em torneio a realizar em Portugal, com o objetivo claro de se qualificar para a 2ª Ronda, agendada para o final de março de 2026. O objetivo final é carimbar a passagem à fase final do Campeonato da Europa, que

decorrerá em Itália, confirmando assim a qualidade desta geração e dando continuidade ao percurso de sucesso dos escalões jovens portugueses.

Os Sub-16 representam a nova geração de atletas nascidos em 2012 e 2013, com quem iniciaremos os trabalhos em agosto/setembro de 2026. Inicialmente estava prevista a primeira participação competitiva em janeiro de 2027, na 1ª Ronda de Qualificação ao nível da WEVZA. Contudo, existe a possibilidade desta competição se realizar de forma antecipada, até ao final de outubro de 2026. Aguardamos, portanto, uma decisão oficial da CEV, que deverá ser comunicada entretanto, o que condicionará o planeamento final da preparação deste escalão e garantirá a renovação e continuidade do projeto de formação das seleções nacionais masculinas.

O trabalho físico das seleções nacionais baseia-se em referências internacionais e garante uma preparação sustentável e transversal a todos os escalões.

Este trabalho é dirigido para dois objetivos fundamentais: criar as condições físicas necessárias para a obtenção de resultados desportivos e desenvolver nos atletas o hábito de integrar a preparação física como componente essencial do treino de Voleibol.

A perspetiva é de longo prazo, preparando estes jovens jogadores para integrarem, no futuro, a Seleção Nacional de Seniores Masculinos ou equipas dos escalões principais do Voleibol nacional.

Desta forma, em 2026 iremos trabalhar com quatro grupos distintos: os Sub-22, os Sub-20, os Sub-18 e os Sub-16.

A Seleção Nacional de Sub-22 Masculinos resulta da fusão de duas gerações: os atletas nascidos em 2005 e 2006 com os nascidos em 2007 e 2008. Esta fusão, fruto de alerações dos escalões internacionais, permitiu criar um grupo de elevada qualidade técnica e grande potencial competitivo. Em 2025, a equipa realizou um estágio preparatório fundamental, que incluiu jogos-treino com a Espanha, com o objetivo de consolidar a coesão do grupo e testar a sua capacidade competitiva face a adversários de referência europeia. Este trabalho de preparação visa criar um grupo forte, coeso e competitivo, capaz de responder às exigências de uma fase final do Campeonato da Europa e de representar dignamente Portugal perante o público nacional na cidade de Albufeira.

A Seleção Nacional de Sub-20 Masculinos será composta pelos atletas nascidos em 2008 e 2009, geração que terá a fase final do Campeonato da Europa em 2027. Trata-se de atletas que já trabalharam em anos anteriores, mas em gerações diferentes, o que torna este escalão mais uma fusão geracional que exige planeamento cuidado e atenção redobrada.

Estes atletas desenvolvem o seu trabalho de forma regular nos respetivos clubes, sendo chamados pontualmente para estágios concentrados da seleção nacional. A estratégia passa pela criação destes estágios conjuntos em períodos de férias escolares, permitindo consolidar a integração dos dois anos de nascimento e criar um grupo forte, coeso e competitivo, capaz de enfrentar os desafios das competições europeias, sem comprometer o trabalho desenvolvido nas suas equipas de clube.

A 1ª ronda de apuramento, cuja data aguarda confirmação oficial, deverá realizar-se entre agosto e o final de outubro de 2026, marcando o início do percurso competitivo desta geração rumo ao Campeonato da Europa de 2027.

A Seleção Nacional de Sub-18 Masculinos é composta pelos atletas nascidos em 2009, 2010 e 2011, geração que iniciou o seu trabalho em setembro de 2024. Trata-se de um grupo que trabalha em regime de

concentração no Porto, modelo que exige um compromisso acrescido por parte dos atletas e das suas famílias. Os atletas provenientes de fora do Porto são deslocados, passando a residir com um tutor da Federação Portuguesa de Voleibol. O regime de treinos decorre de segunda a quinta-feira, regressando os atletas aos seus clubes à sexta-feira e durante o fim de semana, permitindo assim conciliar o trabalho de seleção com a participação nas competições clubísticas. Em janeiro, o grupo disputará a 1ª Ronda de Qualificação através da WEVZA, seguindo-se no final de março a 2ª Ronda, que será determinante para o apuramento para a fase final do Campeonato da Europa, a realizar em Itália. De referir que este grupo terminará o seu trabalho em regime de concentração após esta fase competitiva, dando lugar à geração seguinte. Os atletas prosseguirão então o seu percurso desportivo nos respetivos clubes, levando consigo a experiência e os ensinamentos adquiridos durante este ciclo de preparação intensiva com a Seleção Nacional.

A Seleção Nacional de Sub-16 Masculinos será constituída pelos atletas nascidos em 2012 e 2013, aos quais se juntarão os nascidos em 2011, numa estrutura que perspetiva, para além das competições de 2026 também as de 2027 e 2028. Esta abordagem permite criar um grupo coeso e com continuidade temporal, essencial para o desenvolvimento de uma identidade de jogo sólida. Este grupo dará início aos trabalhos em regime de concentração no final de agosto ou início de setembro, seguindo o modelo já implementado com sucesso nos Sub-18. A primeira competição será a 1ª Ronda de Qualificação, cuja data de realização ainda aguarda confirmação oficial, podendo ocorrer no final de outubro ou no início de janeiro. Seguir-se-á a 2ª Ronda de Qualificação, que definirá as equipas apuradas para a fase final do Campeonato da Europa. De referir que os trabalhos com estes atletas terão a duração de cerca de dois anos, modelo que será adaptado em função das necessidades das diversas seleções que se vão formando, garantindo assim a flexibilidade necessária para otimizar o desenvolvimento dos jovens atletas e a sua integração progressiva no sistema de seleções nacionais.

A gestão das seleções jovens masculinas apresenta desafios consideráveis, particularmente decorrentes das múltiplas fusões geracionais impostas pela calendarização internacional. Coordenar quatro grupos distintos, cada um com as suas especificidades – desde os Sub-16 que iniciam o percurso até aos Sub-22 que culminam em fase final – exige uma capacidade de planeamento rigorosa e uma adaptação constante às alterações regulamentares das instâncias europeias. Contudo, estas fusões geracionais, quando bem geridas, revelam-se também uma oportunidade estratégica. Permitem alargar a base de seleção de talentos, criar grupos mais competitivos e, sobretudo, construir um modelo de jogo coerente e sustentável que acompanha os atletas ao longo de vários anos. Este trabalho de continuidade facilita a transição progressiva para a Seleção Nacional de Seniores, garantindo que os jogadores que chegam ao escalão principal já conhecem profundamente a identidade de jogo, os princípios táticos e a cultura de exigência que caracterizam o Voleibol português. Assim, apesar dos desafios organizativos, este modelo representa um investimento estratégico no futuro do Voleibol nacional, criando as condições para uma afirmação sustentada e duradoura de Portugal no panorama internacional.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 2 a 5 de janeiro – Estágio de preparação – Seleção Sub-18
- 6 a 11 de janeiro – Torneio da WEVZA – 1ª Ronda de qualificação – Sub-18
- 19 janeiro a 20 de março – Reinício dos Trabalhos Concentração – Seleção Sub-18
- 21 a 24 de março – Estágio de preparação – Seleção Sub-18

26 a 29 de março – 2ª Ronda de Qualificação – Selecção Sub-18  
 13 abril a 12 de junho – Reinício dos Trabalhos Concentração – Selecção Sub-18  
 18 de maio a 26 de junho - Estágio de preparação – Selecção Sub-22  
 15 de junho a 6 de julho – Estágio de preparação – Selecção Sub-18  
 29 de junho a 4 de julho – Fase Final do Campeonato da Europa de Sub-22  
 7 a 19 de julho – Fase Final do Campeonato da Europa – Selecção Sub-18  
 7 de setembro a 15 de dezembro – Início dos Trabalhos de Internato – Sub-16  
 Outubro (data concreta a definir) – Estágio de preparação – Sub-20.  
 Outubro (data concreta a definir) – Torneio da WEVZA – Sub-20 – 1ª Ronda de Qualificação  
 16 a 30 de dezembro – Estágio de preparação – Selecção Sub-16

### **FEMININOS (sub-22, sub-20, sub-18 e Sub-16)**

O Voleibol feminino português vive um período de crescimento notável, com cada vez mais praticantes, maior competitividade nos campeonatos nacionais e um interesse crescente pela modalidade. Este desenvolvimento da base reflete-se diretamente no potencial das nossas seleções jovens, que têm demonstrado capacidade para competir ao mais alto nível europeu e projetar Portugal como uma referência emergente no Voleibol feminino internacional.

Após uma brilhante campanha de qualificação em Itália, onde demonstrou carácter e qualidade técnica, a Seleção Nacional de Sub-22 Feminina prepara-se agora para mais uma fase final, desta vez na Holanda. Este feito consecutivo comprova a solidez do trabalho desenvolvido e o talento desta geração, que representa a consolidação de um ciclo virtuoso no Voleibol feminino português. A participação em fases finais consecutivas não é apenas um resultado desportivo, mas um reflexo do crescimento estrutural da modalidade no país e da capacidade de formar atletas de nível europeu.

À imagem do que acontece no masculino, a Seleção de Sub-20 Feminina disputará a 1ª Ronda de Qualificação ao nível da WEVZA. Esta geração, fruto de uma fusão de duas gerações, beneficia do crescimento exponencial do Voleibol feminino em Portugal, com mais atletas de qualidade disponíveis e uma maior profundidade competitiva. O desafio será transformar este potencial crescente em resultados concretos no palco internacional, abrindo caminho para novas conquistas históricas.

A Seleção de Sub-18 Feminina, que tem vindo a trabalhar de forma regular com as atletas da zona do Porto, enfrentará sérios desafios numa WEVZA onde o Voleibol feminino apresenta um nível particularmente elevado. A equipa entrará em ação em janeiro, na 1ª Ronda de Qualificação, com o objetivo de garantir uma vaga para a 2ª Ronda. Apesar da exigência dos adversários, o crescimento qualitativo do voleibol feminino português nas camadas jovens tem criado atletas cada vez mais preparadas e competitivas, capazes de surpreender em contexto internacional.

Para a Seleção de Sub-16 Feminina, e contrariamente ao que tem acontecido nos últimos anos, serão criadas condições para retomar o regime de internato, permitindo deslocar atletas de fora da zona do Porto para residirem com um tutor. Este modelo, já implementado com sucesso no masculino e que no passado também existiu para o feminino, representa o regresso a uma estrutura que se revelou eficaz no desenvolvimento de atletas de elite. Este investimento forte e estratégico constitui um verdadeiro ponto de viragem, demonstrando a aposta decidida da FPV no Voleibol feminino e o compromisso em criar as condições necessárias para projetar, ainda mais, o nível da modalidade. Ao proporcionar às jovens atletas estas oportunidades e estruturas de treino intensivo, pretendemos dar um passo determinante para acelerar o

desenvolvimento do talento feminino e consolidar o nosso posicionamento no panorama internacional. Este modelo representa não apenas um investimento desportivo, mas uma aposta no futuro do Voleibol feminino português, criando as bases para que as próximas gerações possam competir de igual para igual com as potências tradicionais do Voleibol europeu.

O trabalho físico das seleções nacionais femininas baseia-se em referências internacionais adaptadas às características do género feminino e garante uma preparação sustentável e transversal a todos os escalões. Este trabalho tem como prioridade o desenvolvimento da força e potência muscular, componentes fundamentais para o Voleibol moderno e áreas onde tradicionalmente o género feminino apresenta maior margem de progressão. Com especial atenção à prevenção de lesões e ao desenvolvimento equilibrado das capacidades físicas, pretendemos criar atletas mais fortes, explosivas e resilientes. O objetivo é criar as condições físicas necessárias para a obtenção de resultados desportivos, potenciando a força como alicerce para todas as outras qualidades – coordenação motora, flexibilidade e resistência –, e desenvolver nas atletas o hábito de integrar a preparação física, particularmente o treino de força, como componente essencial do treino de Voleibol. A perspetiva é de longo prazo, preparando estas jovens jogadoras com bases físicas sólidas e robustas para integrarem, no futuro, a Seleção Nacional de Seniores Femininas ou equipas dos escalões principais do Voleibol nacional, capazes de competir fisicamente ao mais alto nível internacional.

A Seleção Nacional de Sub-22 Feminina é constituída por atletas nascidas entre 2005 e 2008, um grupo também fruto de uma fusão de gerações que tem refletido o amadurecimento do Voleibol feminino português. Este grupo surpreendeu com uma fase de qualificação irrepreensível em Itália, demonstrando a qualidade crescente das nossas jovens atletas, e prepara-se agora para um novo desafio: a participação na fase final na Holanda. O grupo conta já com várias jogadoras que são convocadas regularmente para a Seleção Nacional de Seniores Femininas e que, na sua maioria, representam clubes da I Divisão – evidência clara da elevação do patamar competitivo do Voleibol feminino nacional. Este facto ilustra não apenas o talento individual destas atletas, mas também o crescimento estrutural dos clubes portugueses, cada vez mais capazes de formar e reter jogadoras de nível internacional. Prevemos uma participação num campeonato de nível elevado, onde teremos a oportunidade de potenciar algumas destas jovens atletas e consolidar o seu desenvolvimento rumo à equipa sénior, continuando a projetar Portugal como uma força emergente no Voleibol feminino europeu.

A Seleção de Sub-20 Feminina apresenta características semelhantes às Sub-22 – aliás, algumas atletas estarão presentes em ambos os grupos –, sendo constituída por jogadoras nascidas em 2008 e 2009 que, na sua grande maioria, já se encontram em clubes da I e II Divisão. Esta distribuição por diferentes níveis competitivos reflete a profundidade crescente do Voleibol feminino português e a capacidade de formar atletas de qualidade em diversos contextos. A equipa disputará em outubro a 1ª Ronda de Qualificação, ao nível da WEVZA, para continuar, em caso de apuramento, a qualificação em 2027. Este escalão aguarda ainda datas precisas e concretas por parte da CEV, mantendo, no entanto, o objetivo claro de garantir presença nas fases seguintes e dar continuidade ao ciclo virtuoso que o Voleibol feminino jovem português tem vivido nos últimos anos.

A Seleção de Sub-18 Feminina, grupo que trabalha em regime regular desde setembro de 2024, é constituída por atletas nascidas em 2009 e 2010, contando ainda com algumas de 2011. A equipa disputará em Itália a 1ª Ronda de Qualificação, ao nível da WEVZA, tendo como objetivo principal a qualificação para a 2ª Ronda. Reconhecemos que não será fácil – a nossa zona conta com equipas muito fortes –, no entanto, temos convicção nas nossas capacidades e acreditamos no potencial desta geração, que beneficia do crescimento



exponencial do voleibol feminino em Portugal. Este grupo tem na sua constituição final atletas dos Açores e da zona de Lisboa, que se deverão juntar às atletas da zona do grande Porto na fase que antecede a competição, demonstrando a abrangência geográfica do talento feminino nacional e a capacidade de reunir as melhores jogadoras de diferentes regiões do país numa estratégia comum de afirmação internacional. Esta diversidade regional é, em si mesma, um indicador do desenvolvimento da modalidade e da democratização do acesso ao alto nível competitivo no Voleibol feminino português.

A Seleção de Sub-16 Feminina será constituída pelas atletas nascidas em 2012 e 2013, às quais se juntarão as nascidas em 2011, perspetivando nestas últimas as competições de 2027 e 2028. Este grupo marca um momento histórico no Voleibol feminino português: o recomeço do trabalho em regime de concentração e internato, reunindo todas as atletas destas idades que demonstrem elevado potencial. Este retomar de um projeto antigo – que no passado já produziu resultados significativos – representa a aposta firme da FPV no futuro do setor feminino. Ao criar condições de treino de elite e acompanhamento diário para as jovens atletas mais talentosas do país, independentemente da sua proveniência geográfica, estamos a garantir igualdade de oportunidades e a maximizar o potencial de desenvolvimento de cada jogadora. O grupo prepara-se para uma qualificação que deverá ocorrer em janeiro de 2027, embora exista a possibilidade de ser antecipada para finais de outubro de 2026 – decisão que aguarda confirmação da CEV e que está fora do controlo da FPV. Independentemente do calendário final, o trabalho de preparação decorrerá com a antecedência e o rigor necessários. Pretendemos com este grupo não apenas formar atletas competitivas a curto prazo, mas sobretudo criar as bases para uma geração que possa elevar definitivamente o Voleibol feminino português a um novo patamar internacional. Esperamos que este investimento estrutural venha a traduzir-se em resultados positivos sustentados no setor feminino, consolidando Portugal como uma referência no Voleibol feminino europeu nas próximas décadas.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 2 a 5 de janeiro – Estágio de preparação – Seleção Sub-18
- 6 a 11 de janeiro – Torneio da WEVZA – 1ª Ronda de qualificação – Sub-18
- 19 janeiro a 20 de março – Reinício dos Trabalhos Concentração – Seleção Sub-18
- 21 a 24 de março – Estágio de preparação – Seleção Sub-18
- 26 a 29 de março – 2ª Ronda de Qualificação – Seleção Sub-18
- 13 abril a 12 de junho – Início dos trabalhos de Observação– Seleção Sub-16
- 18 de maio a 26 de junho - Estágio de preparação – Seleção Sub-22
- 29 de junho a 4 de julho – Fase Final do Campeonato da Europa de Sub-22
- 7 de setembro a 15 de dezembro – Início dos Trabalhos de Internato – Sub-16
- Outubro (data concreta a definir) – Estágio de preparação – Sub-20.
- Outubro (data concreta a definir) – Torneio da WEVZA – Sub-20 – 1ª Ronda de Qualificação
- 16 a 30 de dezembro – Estágio de preparação – Seleção Sub-16

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

### **VOLEIBOL DE PRAIA – CAMINHO RUMO A LOS ANGELES 2028**

#### **A Consolidação de um Projeto: João Pedrosa e Hugo Campos**

O Voleibol de Praia português tem vindo a consolidar-se como uma vertente estratégica do nosso desenvolvimento desportivo, reflexo de um trabalho continuado e estruturado ao longo dos anos. No centro deste projeto está a dupla João Pedrosa e Hugo Campos, que tem representado Portugal de forma consistente nos circuitos internacionais, acumulando experiência valiosa e resultados que projectam o Voleibol de Praia nacional no panorama europeu e mundial.

O percurso desta dupla tem sido marcado por uma evolução gradual, mas sólida, fruto de um trabalho afinado e de uma dedicação exemplar. Ao longo dos anos, João Pedrosa e Hugo Campos têm enfrentado algumas das melhores duplas mundiais, ganhando maturidade competitiva e elevando progressivamente o seu nível de jogo. Esta experiência acumulada constitui agora a base fundamental para o grande desafio que se aproxima: a qualificação olímpica para os Jogos de Los Angeles 2028.

#### **Rumo a Los Angeles 2028: O Processo de Qualificação**

O processo de qualificação olímpica iniciar-se-á em janeiro de 2027, marcando o começo de um ciclo intenso e exigente que se prolongará ao longo de mais de um ano. Este período será determinante para as aspirações olímpicas portuguesas no Voleibol de Praia, exigindo uma preparação meticulosa, uma gestão cuidadosa das participações internacionais e um acompanhamento rigoroso de todos os aspectos da preparação física, técnica, tática e mental.

Conscientes da dimensão deste desafio, continuamos a desenvolver um trabalho afinado e focado, procurando otimizar cada detalhe da preparação da dupla. A experiência adquirida ao longo dos anos, as lições aprendidas em competições de alto nível e o conhecimento profundo das exigências do circuito internacional constituem ativos valiosos que serão mobilizados neste processo qualificativo crucial.

#### **Apostar no Futuro: O Trabalho com Jovens Atletas**

Para além do foco na alta competição, projectamos para 2026 o recomeço estruturado do trabalho com jovens atletas, numa perspetiva de desenvolvimento a longo prazo que garanta a renovação e continuidade do Voleibol de Praia português. Esta aposta na formação representa um investimento fundamental no futuro da modalidade, criando um fluxo contínuo de atletas preparados para os desafios do Voleibol de Praia de elite.

O modelo que implementaremos procura conciliar harmoniosamente a vertente de praia com a vertente indoor, reconhecendo que ambas se complementam e enriquecem mutuamente. Os jovens atletas realizarão treinos de Voleibol de Praia pelo menos uma vez por semana durante o período competitivo dos

campeonatos indoor, permitindo-lhes desenvolver as capacidades específicas desta variante sem comprometer o seu trabalho nas equipas de pavilhão.

Após o término dos campeonatos de voleibol indoor, esta prática transitará para um regime diário e intensivo, permitindo uma imersão completa no Voleibol de Praia e um desenvolvimento acelerado das competências técnicas, táticas e físicas específicas desta modalidade. Este modelo assegura que os jovens atletas beneficiam de uma formação completa e versátil, dominando ambas as vertentes do Voleibol e podendo, no futuro, optar pela via que melhor se adequa às suas características e aspirações.

### **Cortegaça: O Nosso Centro de Excelência**

Toda esta prática formativa e de alto rendimento continuará a ser realizada no nosso Centro de Alto Rendimento em Voleibol de Praia em Cortegaça, infraestrutura que se tem revelado fundamental para o desenvolvimento da modalidade em Portugal. Este centro oferece as condições ideais para o treino de Voleibol de Praia, conjugando instalações de qualidade com uma localização privilegiada que permite trabalhar de forma continuada e em ambiente propício ao desenvolvimento dos atletas.

Cortegaça tem-se afirmado como a casa do Voleibol de Praia português, local onde gerações de atletas têm desenvolvido as suas capacidades e onde se forjam os projetos de futuro. A aposta continuada neste centro reflete o nosso compromisso com a criação de condições de excelência para os nossos atletas, tanto ao nível da alta competição como da formação de base.

O ano de 2026 marca assim um momento de transição importante para o Voleibol de Praia português: consolidamos o projeto de João Pedrosa e Hugo Campos rumo à qualificação olímpica, ao mesmo tempo que lançamos as sementes do futuro através do trabalho estruturado com jovens atletas. É esta visão integrada, que une o presente ao futuro, que nos permitirá continuar a fazer crescer o Voleibol de Praia nacional e a projetar Portugal nos palcos internacionais da modalidade.

### **O Calendário Competitivo e os Objectivos para 2026**

A dupla João Pedrosa e Hugo Campos continuará a sua preparação através da participação regular nas competições do Circuito Mundial (Beach Pro Tour), plataforma competitiva de referência mundial que permite defrontar as melhores duplas internacionais e acumular os pontos fundamentais para o ranking que determinará o acesso à qualificação olímpica. Esta presença continuada no circuito internacional é essencial não apenas para a evolução técnica e tática da dupla, mas também para ganhar a experiência competitiva e a maturidade necessárias para enfrentar os momentos decisivos do processo de qualificação que se aproxima.

Com os atletas mais jovens, iremos reatar a participação nos torneios da WEVZA, que constituem agora a primeira fase de qualificação para as fases finais dos Campeonatos da Europa de Sub-18 e Sub-20. Esta participação internacional nos escalões de formação é fundamental para expor os nossos jovens talentos ao Voleibol de Praia de alto nível europeu, permitindo-lhes medir as suas capacidades face aos melhores jovens atletas do continente e ganhar a experiência competitiva internacional que será determinante para o seu desenvolvimento futuro.

Nas férias da Páscoa, realizaremos um Campo de Férias aberto a todos os interessados, criando uma oportunidade de contacto com o Voleibol de Praia para jovens de todo o país, independentemente do seu nível de experiência. Este campo pretende simultaneamente alargar a base de praticantes da modalidade e identificar novos talentos que possam vir a integrar os programas de formação mais estruturados. Paralelamente, organizaremos estágios intensivos destinados aos atletas que durante o ano trabalham de

forma parcial, permitindo-lhes aprofundar o seu desenvolvimento e consolidar as aprendizagens realizadas ao longo da época.

### **O Desafio do Sector Feminino**

No sector feminino, apesar de não termos neste momento nenhuma dupla em regime de exclusividade dedicada ao Voleibol de Praia, continuaremos ativamente a procurar atletas que revelem potencial específico para esta variante da modalidade. O objetivo claro é identificar jovens com as características físicas, técnicas e mentais adequadas ao Voleibol de Praia de alto rendimento, que possam vir a dedicar-se de forma profissional a esta vertente, à semelhança do que João Pedrosa e Hugo Campos fazem no sector masculino. Este trabalho de prospeção e desenvolvimento no feminino representa um investimento estratégico fundamental para o futuro, reconhecendo que o Voleibol de Praia feminino tem ganho cada vez mais relevância no panorama internacional e que Portugal não pode ficar ausente desta evolução. Procuraremos criar as condições necessárias para que atletas talentosas possam fazer a transição do indoor para o Voleibol de Praia de forma profissional e sustentada, beneficiando das estruturas e do conhecimento acumulado ao longo dos anos.

### **Inovação: O Circuito de Inverno**

De realçar que temos em cima da mesa a criação de um projeto verdadeiramente inovador para a prática do Voleibol de Praia durante os meses de inverno. Este projeto passa pela criação de um circuito de inverno destinado às duplas que, em regime de exclusividade ou em conciliação com a sua atividade indoor, queiram manter-se competitivamente ativas na vertente de praia durante todo o ano.

Este circuito de inverno representa uma novidade significativa no panorama nacional, permitindo que os atletas não percam o contacto competitivo com o Voleibol de Praia durante os meses mais frios e garantindo uma maior continuidade no desenvolvimento das suas capacidades específicas. Para as duplas que se dedicam exclusivamente ao Voleibol de Praia, este circuito proporcionará competição regular num período tradicionalmente vazio de torneios. Para os atletas que conciliam ambas as vertentes, constituirá uma oportunidade adicional de praticar e competir em praia sem comprometer os seus compromissos com as equipas de pavilhão.

Esta iniciativa inovadora pretende dinamizar o Voleibol de Praia nacional durante todo o ano, criar mais oportunidades competitivas para os atletas, e consolidar uma comunidade de praticantes cada vez mais numerosa e comprometida com o desenvolvimento desta modalidade em Portugal. A concretização deste projeto representará mais um passo importante na nossa estratégia de tornar o Voleibol de Praia português uma referência sustentada e permanente, não apenas uma atividade sazonal concentrada nos meses de verão.

Assim, em 2026, a nossa aposta será potenciada com um aumento significativo no volume no trabalho das nossas duplas, com a participação em mais competições e ainda um aumento do número de atletas a trabalhar com as seleções 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 efetuado.

Conscientes disso, elaborámos o seguinte calendário:

- 5 de janeiro a 31 de março – 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.
- Junho – Torneio da WEVZA Sub-20.
- Junho – Torneio da WEVZA Sub-18.
- Julho/agosto – Fase Final do Campeonato da Europa Sub-20.
- Julho/agosto – Fase Final do Campeonato da Europa Sub-18.
- Provas do Beach Pro Tour (Circuito Mundial).
- 1 de outubro a 31 de dezembro - Treinos e Estágios conjuntos com outras selecções.

## V - ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO

### SELEÇÕES

#### ALICERCES PARA O FUTURO

A necessidade de dispor de um sistema eficaz de **deteção de talentos** em todo o território nacional constitui um dos pilares fundamentais da nossa estratégia de desenvolvimento a longo prazo. Dada a relativa homogeneidade da localização geográfica dos atletas, com concentrações significativas em determinadas regiões do país, torna-se imperativo alargar a rede de observação e captação a todo o território nacional, garantindo que nenhum talento é desperdiçado por limitações geográficas ou falta de acesso a estruturas de qualidade. Este sistema de deteção deve ser abrangente, sistemático e permanente, recorrendo não apenas às competições nacionais dos vários escalões, mas também a ações de prospeção direta nas escolas, clubes e associações de todo o país. Só através desta abordagem territorial completa conseguiremos maximizar a base de talentos disponível, essencial numa modalidade como o Voleibol que, pelas suas características antropométricas específicas, já parte de uma população elegível naturalmente limitada.

A harmonização entre a vida **académica e escolar com o percurso desportivo de alto rendimento** representa um desafio complexo, mas absolutamente crucial para o sucesso sustentável dos nossos atletas. É fundamental desenvolver e implementar um plano e um projeto estruturados que permitam aos jovens atletas conciliar de forma equilibrada as exigências do estudo com as exigências do treino e da competição de alto nível. Esta conciliação não pode ser deixada ao acaso ou à boa vontade individual, exigindo protocolos formais com estabelecimentos de ensino, horários adaptados que permitam a presença regular nos treinos sem comprometer o aproveitamento escolar, apoios pedagógicos específicos para atletas em regime de alta competição, e um acompanhamento próximo que garanta que nenhum jovem é forçado a escolher entre o sucesso académico e o sucesso desportivo. O futuro dos nossos atletas depende tanto da sua formação desportiva como da sua formação académica e pessoal, e é nossa responsabilidade criar as condições para que ambas possam coexistir harmoniosamente, preparando cidadãos completos e não apenas atletas.

Os anos de 2024 e 2025 ficaram marcados por resultados desportivos verdadeiramente fantásticos que confirmam inequivocamente que estamos no caminho certo. Os sucessos alcançados pelas nossas seleções, tanto seniores como jovens, tanto masculinas como femininas, não são fruto do acaso ou de circunstâncias excepcionais isoladas, mas sim o resultado tangível de anos de trabalho estruturado, planeamento estratégico e investimento continuado. Estes resultados validam as opções tomadas, as metodologias implementadas e o modelo de desenvolvimento que temos vindo a aperfeiçoar ao longo dos anos. Mais do que motivo de celebração, estes sucessos constituem uma responsabilidade acrescida, pois demonstram que o potencial existe e que temos a capacidade de competir ao mais alto nível europeu e mundial. O desafio agora é consolidar estes resultados, transformando momentos de sucesso em patamares sustentados de excelência, garantindo que não se trata de um pico isolado, mas sim de uma nova normalidade para o Voleibol português.

O Programa **Gira-Volei** tem sido, ao longo das suas quase três décadas de existência, uma ferramenta absolutamente fundamental e insubstituível na democratização do acesso ao Voleibol em Portugal. Este programa consegue chegar a todo o país, das grandes cidades aos mais pequenos concelhos, dando oportunidades iguais de prática e de contacto com a modalidade a todos os jovens portugueses, independentemente da sua origem geográfica ou contexto socioeconómico. O Gira-Volei não é apenas um

programa de promoção da modalidade, mas sim um verdadeiro sistema nacional de deteção de talentos em ação, permitindo identificar jovens com potencial em regiões onde o Voleibol organizado é escasso ou inexistente. Muitos dos atletas que hoje integram as nossas seleções nacionais tiveram o seu primeiro contacto com o Voleibol através do Gira-Volei, demonstrando o impacto profundo e duradouro deste programa. Manter e reforçar o Gira-Volei é, portanto, não apenas uma questão de promoção desportiva, mas uma necessidade estratégica para garantir que continuamos a ter acesso ao maior leque possível de talentos em todo o território nacional.

A existência do **Centro de Alto Rendimento de Voleibol de Praia** em Cortegaça representou uma viragem histórica no desenvolvimento desta vertente da modalidade em Portugal. Este centro permitiu criar condições de prática de qualidade durante os doze meses do ano, quebrando a sazonalidade que tradicionalmente confinava o Voleibol de Praia aos meses de verão e colocava esta vertente numa posição secundária face ao Voleibol indoor. Cortegaça estabeleceu uma igualdade efetiva entre Voleibol de pavilhão e Voleibol de Praia, permitindo que atletas possam treinar de forma continuada e profissional na areia, com as mesmas condições de qualidade e acompanhamento técnico que existem no indoor. Esta infraestrutura tem sido fundamental para o desenvolvimento das nossas duplas seniores e será igualmente crucial para o trabalho com os escalões jovens que projetamos intensificar. Sem Cortegaça, dificilmente poderíamos aspirar a ter atletas de Voleibol de Praia competitivos a nível internacional, pois a modalidade exige treino específico regular que só é possível com instalações adequadas disponíveis permanentemente.

A existência dos **centros de treinos nacionais das seleções indoor** constitui outro pilar essencial da nossa estratégia de desenvolvimento, permitindo a realização de um trabalho de elevada qualidade em todas as dimensões da preparação do atleta. Nestes centros, conseguimos desenvolver trabalho técnico, tático, físico e mental de alto nível com os atletas nacionais, criando um ambiente de exigência e excelência que potencia o seu desenvolvimento. Para além da preparação direta, estes centros desempenham uma função crucial de filtragem, permitindo identificar com maior rigor aqueles atletas que efetivamente possuem as capacidades – físicas, técnicas, mentais e comportamentais – para serem encaminhados para o alto rendimento, evitando tanto desperdiçar talentos genuínos como criar falsas expectativas em atletas sem potencial real para esse nível. De referir ainda neste contexto a importância crescente dos centros de formação da Associação de Voleibol do Porto e da Associação de Voleibol de Lisboa, estruturas que trabalharão em estreita sintonia com os escalões tutelados diretamente pela Federação Portuguesa de Voleibol, criando uma rede nacional integrada de desenvolvimento de talentos que maximiza os recursos disponíveis e garante coerência metodológica em todo o processo formativo, desde a base até ao mais alto nível.

A verdadeira base do Voleibol português reside nas seleções jovens, estruturas formativas onde se forjam os atletas que amanhã representarão o país ao mais alto nível. Este trabalho com os escalões de formação não é um fim em si mesmo, mas sim um processo contínuo e intencional que visa preparar jovens atletas para, no momento adequado da sua evolução, darem o salto para as seleções seniores e assumirem a responsabilidade de representar Portugal nos palcos internacionais mais exigentes. Cada treino, cada estágio, cada competição nos escalões jovens é pensado e executado com este objetivo maior em mente, criando um fio condutor que liga o primeiro contacto com a Seleção Nacional à integração plena na equipa sénior.

O desenvolvimento dos nossos atletas é encarado de forma verdadeiramente holística, reconhecendo que um atleta de elite não é apenas um conjunto de capacidades físicas e técnicas, mas sim uma pessoa completa que necessita de crescer harmoniosamente em todas as dimensões da sua existência. Para além da

preparação física, técnica e tática, investimos significativamente no desenvolvimento mental e psicológico dos nossos jovens, preparando-os para lidar com a pressão da competição internacional, com as exigências de conciliar o desporto com os estudos e a vida pessoal, e com os desafios emocionais inerentes ao percurso de um atleta de alto rendimento. Cuidamos do seu bem-estar integral, da sua saúde mental, da sua formação académica e do seu desenvolvimento como cidadãos, porque acreditamos que só atletas equilibrados, saudáveis e felizes conseguem sustentar carreiras longas e bem-sucedidas ao mais alto nível.

O programa de trabalho implementado nestas seleções jovens projeta-se claramente numa perspetiva de futuro, visando a consolidação de parâmetros físicos e técnicos de excelência através de uma metodologia rigorosamente definida que privilegia não apenas o volume significativo de preparação – essencial para criar as fundações sólidas que o alto rendimento exige –, mas sobretudo a qualidade e especificidade do trabalho desenvolvido. Não basta treinar muito; é fundamental treinar bem, com objetivos claros, progressões adequadas às fases de desenvolvimento de cada atleta, e uma exigência crescente que prepara os jovens para os patamares de intensidade e complexidade que encontrarão nas seleções seniores e na competição internacional ao mais alto nível.

Estas seleções jovens constituem, assim, um repositório valioso e insubstituível de talentos emergentes que, seguindo uma linha orientadora claramente definida pela Federação e uma visão estratégica de longo prazo que não se deixa desviar por resultados imediatos ou pressões conjunturais, representam genuinamente o futuro do Voleibol nacional. Estes jovens atletas são chamados, no momento certo das suas carreiras, a assumir a enorme responsabilidade de renovar e fortalecer as Seleções Seniores, garantindo a continuidade dos mais elevados padrões de competitividade internacional que Portugal tem vindo a alcançar nos últimos anos.

A renovação geracional é um dos desafios mais complexos no desporto de alto rendimento, mas é através deste trabalho paciente, estruturado e visionário com os escalões de formação que garantimos que o Voleibol português não depende de uma geração excepcional isolada, mas sim de um fluxo contínuo de atletas de qualidade que asseguram a sustentabilidade do projeto a longo prazo. Os sucessos do passado demonstram que este modelo funciona, que os investimentos realizados produzem frutos tangíveis, e que Portugal tem condições para se afirmar de forma duradoura como uma referência no Voleibol europeu e mundial.

O caminho não será fácil, os desafios são enormes e os recursos nem sempre os ideais, mas a determinação, a competência técnica, a visão estratégica e, sobretudo, a qualidade humana e o talento dos nossos atletas e equipas técnicas permitem-nos olhar para o futuro com ambição justificada e confiança fundamentada. O Voleibol português tem futuro porque tem bases sólidas, tem um projeto coerente, tem pessoas dedicadas e, acima de tudo, tem jovens talentosos que sonham em representar Portugal e que trabalham todos os dias para transformar esses sonhos em realidade. É para eles, e com eles, que construímos este futuro promissor.



## VI – QUADROS DE AÇÕES A DESENVOLVER

O Voleibol afirma-se, de forma inequívoca, como uma das modalidades desportivas de maior expressão e relevância no panorama desportivo português, distinguindo-se tanto pela sua projeção nacional como pelo reconhecimento alcançado no contexto internacional. Perante a atual conjuntura económica, caracterizada por desafios e constrangimentos diversos, torna-se imperativo que os investimentos realizados e os esforços empreendidos sejam criteriosamente otimizados, de forma a maximizar os resultados obtidos e a assegurar a sustentabilidade do projeto desportivo. É essencial garantir o desenvolvimento contínuo e harmonioso do Voleibol português, fortalecendo progressivamente as nossas seleções nacionais e proporcionando resultados tangíveis, consistentes e crescentes ao longo dos anos.

Esta nobre aspiração exige um trabalho metódico, perseverante e rigorosamente sistemático em todas as esferas e dimensões do desenvolvimento desportivo. Paralelamente, requer um processo criterioso e equilibrado de renovação das seleções seniores, incorporando de forma progressiva e fundamentada atletas jovens que tenham cumprido, de forma exemplar, o seu percurso formativo nas categorias de base. Esta estratégia visa estabelecer um planeamento sólido, coerente e sustentável para médio e longo prazo, sem, contudo, comprometer a competitividade imediata nem os objetivos de desempenho das equipas no presente.

Para consolidar e aprofundar esta evolução, revela-se fundamental manter uma atenção permanente e cuidada ao processo formativo que, embora necessariamente adaptado às circunstâncias e exigências contemporâneas, deve preservar e honrar os seus princípios fundamentais: o desenvolvimento integral dos indivíduos, tanto na dimensão de atletas de elevado rendimento como na de cidadãos conscientes, responsáveis e comprometidos.

A realização de estágios permanentes de preparação e a participação regular em competições internacionais de referência constituem pilares essenciais e incontornáveis para a consolidação, legitimação e validação deste processo evolutivo. Neste contexto, e em cumprimento desta visão estratégica, as seleções nacionais têm previstas, para o ano de 2026, as seguintes participações competitivas:

• Sub-18 Masculinos	
	• Torneio da WEVZA – 1ª Ronda de Qualificação
	• 2ª Ronda de Qualificação
	• Fase Final do Campeonato da Europa

• Sub-18 Femininos	
	• Torneio da WEVZA – 1ª Ronda de Qualificação
	• 2ª Ronda de Qualificação

• <b>Sub-20 Masculinos</b>	
	• Torneio da WEVZA – 1ª Ronda de Qualificação

• <b>Sub-20 Femininos</b>	
	• Torneio da WEVZA – 1ª Ronda de Qualificação

• <b>Sub-22 Masculinos</b>	
	• Fase Final do Campeonato da Europa

• <b>Sub-22 Femininos</b>	
	• Fase Final do Campeonato da Europa

• <b>Seniores Femininos</b>	
	• Liga Europeia – Fase de Grupos
	• Final da Liga Europeia
	• Fase Final do Campeonato da Europa

• <b>Seniores Masculinos</b>	
	• Liga Europeia – Fase de Grupos
	• Final da Liga Europeia
	• Fase Final do Campeonato da Europa

## SELEÇÃO DE SUB-18 MASCULINOS

• PARTICIPAÇÃO NO TORNEIO WEVZA DE SUB-18 MASC.		
• Prova organizada pela WEVZA		
	Local:	Portugal
	Data:	6 a 10 de janeiro 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 6 equipas
		<b>POR, ESP, FRA, BEL, GER, NED,</b>
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>4 Primeiros</b>

• 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:	26 a 29 de março – 2026 – A designar
	N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
		<b>A DESIGNAR – SORTEIO A REALIZAR</b>
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>Entre os 2 primeiros</b>

• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-18 MASCULINOS		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Itália
	Data:	junho/julho de 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 16 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>TOP 10</b>

**SELEÇÃO DE SUB-18 FEMININOS**

<b>• PARTICIPAÇÃO NO TORNEIO WEVZA DE SUB-18 FEM.</b>		
• Prova organizada pela WEVZA		
	Local:	Itália
	Data:	6 a 10 de janeiro 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 7 equipas
		<b>POR, ESP, FRA, BEL, GER, NED, ITA</b>
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>5 Primeiros</b>

<b>• PARTICIPAÇÃO NA 2.ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-18 FEMININOS</b>		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	A designar
	Data:	26 a 29 de março – 2026 – A designar
	N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
		<b>A DESIGNAR – SORTEIO A REALIZAR</b>
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>Entre os 3 primeiros</b>

**SELEÇÃO DE SUB-20 MASCULINOS**

<b>• PARTICIPAÇÃO NO TORNEIO WEVZA DE SUB-20 MASC.</b>		
• Prova organizada pela WEVZA		
	Local:	A definir
	Data:	Entre setembro e outubro 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 8 equipas
		<b>POR, ESP, FRA, BEL, GER, NED, ITA, SUI</b>
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>5 Primeiros</b>

**SELEÇÃO DE SUB-20 FEMININOS**

<b>• PARTICIPAÇÃO NO TORNEIO WEVZA DE SUB-20 FEM.</b>		
• Prova organizada pela WEVZA		
	Local:	A definir
	Data:	Entre setembro e outubro 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 8 equipas
		<b>POR, ESP, FRA, BEL, GER, NED, ITA, SUI</b>
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>6 Primeiros</b>

**SELEÇÃO DE SUB-22 MASCULINOS**

<b>• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-22 MASCULINOS</b>		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Portugal - Albufeira
	Data:	29 de junho a 4 de julho de 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 8 equipas
		<b>A DESIGNAR – SORTEIO A REALIZAR</b>
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>Entre os 6 primeiros</b>

**SELEÇÃO DE SUB-22 FEMININOS**

<b>• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DA EUROPA DE SUB-22 FEMININOS</b>		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Holanda
	Data:	7 a 12 de julho de 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 8 equipas
		<b>A DESIGNAR – SORTEIO A REALIZAR</b>
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>Entre os 6 primeiros</b>

## SELEÇÃO DE SENIORES MASCULINOS

• PARTICIPAÇÃO NA EUROPEAN LEAGUE 2026		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Vários
	Data:	maio/junho de 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: a definir
		(Sorteio - a definir)
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>APURAMENTO PARA A FASE FINAL</b>

• PARTICIPAÇÃO NA FINAL DA EUROPEAN LEAGUE 2026		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	A definir
	Data:	junho de 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>ENTRE OS 3 PRIMEIROS</b>

• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DO EUROPA DE 2026		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Bulgária
	Data:	9 a 27 de setembro de 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 24 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>TOP 16</b>

## SELEÇÃO DE SENIORES FEMININOS

• PARTICIPAÇÃO NA EUROPEAN LEAGUE 2026		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Vários
	Data:	maio/junho de 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: a definir
		(Sorteio - a definir)
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>APURAMENTO PARA A FASE FINAL</b>

• PARTICIPAÇÃO NA FINAL DA EUROPEAN LEAGUE 2026		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	A definir
	Data:	junho de 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 4 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>ENTRE OS 3 PRIMEIROS</b>

• PARTICIPAÇÃO NA FASE FINAL DO CAMPEONATO DO EUROPA DE 2026		
• Prova organizada pela Confederação Europeia de Voleibol		
	Local:	Azerbaijão
	Data:	21 de agosto a 6 de setembro de 2026
	N.º de países participantes:	Na prova: 24 equipas
	Resultado que se prevê alcançar:	<b>TOP 16</b>

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

<b>• CAMPEONATO EUROPEU DE SUB-18</b>		
	• Organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
	Local:	A definir
	Data:	julho/agosto de 2026
N.º de países participantes:		<b>32 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:		<b>17.º LUGAR MASC. E 17.º LUGAR FEM.</b>

<b>• CAMPEONATO EUROPEU DE SUB-20</b>		
	• Organizada pela Confederação Europeia de Voleibol	
	Local:	A definir
	Data:	julho/agosto de 2026
N.º de países participantes:		<b>32 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:		<b>9.º LUGAR FEM. E 17.º LUGAR MASC.</b>

<b>• TORNEIO WEVZA – 1ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA EUROPEU DE SUB-18</b>		
	• Organizada pela WEVZA	
	Local:	A definir
	Data:	junho de 2026
N.º de países participantes:		<b>16 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:		<b>5.º LUGAR FEM. E MASC.</b>

<b>• TORNEIO WEVZA – 1ª RONDA DE QUALIFICAÇÃO PARA EUROPEU DE SUB-20</b>		
	• Organizada pela WEVZA	
	Local:	A definir
	Data:	junho de 2026
N.º de países participantes:		<b>16 equipas</b>
Resultado que se prevê alcançar:		<b>5.º LUGAR FEM. E MASC.</b>



• BEACH PRO TOUR – ETAPAS CHALLENGE - MASCULINOS		
	• Organizada pela Federação Internacional de Voleibol	
	Local:	A definir
	Data:	janeiro a dezembro 2026
N.º de países participantes:		<b>48 equipas por torneio</b>
Resultado que se prevê alcançar:		<b>ENTRE 5.º E 17.º LUGAR</b>

• BEACH PRO TOUR – ETAPAS ELITE 16 – MASCULINOS		
	• Organizada pela Federação Internacional de Voleibol	
	Local:	A definir
	Data:	janeiro a dezembro 2026
N.º de países participantes:		<b>28 por torneio</b>
Resultado que se prevê alcançar:		<b>ENTRE 9.º E 21.º LUGAR</b>

## VII – APOIO MÉDICO DESPORTIVO

Vamos manter a valiosa parceria com o Departamento Médico da FPV e o Centro de Medicina Desportiva do Porto, bem como com a Clínica Médica Trust. Esta rede de apoio médico visa assegurar a prevenção, o acompanhamento, o tratamento médico e traumatológico, assim como a recuperação dos atletas das nossas seleções nacionais. Paralelamente, o departamento prosseguirá com as suas atividades de investigação e avaliação médica.

Para o próximo ano, em estreita colaboração com todos os elementos do departamento médico, implementaremos as seguintes iniciativas:

- Realização de avaliações gerais e determinação da aptidão médica dos atletas;
- Implementação de sistemas de controlo e avaliação médica do treino;
- Prestação de suporte especializado em traumatologia e respetiva reabilitação;
- Desenvolvimento e implementação de planos de emergência médica para recintos desportivos, incluindo formação em suporte básico de vida para os agentes desportivos envolvidos;
- Intensificação do trabalho preventivo focado no equilíbrio muscular e postural;
- Realização de avaliações antropométricas e acompanhamento nutricional especializado;
- Promoção de ações de formação externas com apresentação de trabalhos em congressos da especialidade.

Importa ainda destacar a permanente articulação com a equipa técnica, visando o estabelecimento de metodologias específicas pautadas pelo rigor e excelência, com o objetivo primordial de salvaguardar e otimizar o rendimento desportivo dos atletas.