

Relatório de Estágio de Atividade Física e Desporto Realizado no Juventude Atlântico Clube

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Rui Alexandre Caires Faria

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2022

Relatório de Estágio de Atividade Física e Desporto Realizado no Juventude Atlântico Clube

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Rui Alexandre Caires Faria

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

ORIENTAÇÃO

Duarte Filipe Jesus Sousa

COORIENTAÇÃO

João Filipe Pereira Nunes Prudente

Agradecimentos

O presente relatório marca uma etapa importante da minha vida e na minha formação, por isso não posso deixar de agradecer a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a sua realização.

Em primeiro lugar, agradecer à minha namorada, Inês! Esteve sempre ao meu lado com total compreensão, nesta fase de muitos dias dedicados a este trabalho, apoiando-me do início ao fim, motivando-me quando mais precisava. Tornou-se no meu principal porto de abrigo. Sem ela nenhuma conquista valeria a pena.

Aos meus pais, mil palavras não chegariam para vos agradecer, devo-vos tudo. Dois pilares que tornaram tudo isto possível, que sempre estiveram comigo. Graças a eles tive a oportunidade de terminar este percurso na minha vida.

Ao meu orientador de estágio, Professor Doutor Duarte Sousa que esteve sempre disponível e sempre com opiniões e ideias importantíssimas na condução deste trabalho. Foi incansável e esteve sempre disposto a ajudar a qualquer altura do dia. Mais do que um professor, um amigo.

Ao meu coorientador de estágio, Professor Doutor João Prudente, que se mostrou sempre disponível para ajudar e que foi o principal responsável para que eu levasse a cabo o projeto do Futebol de Rua.

Um agradecimento especial ao presidente do clube, Jorge Lima e aos coordenadores, Marco Freitas e Rúben Serrão, por terem proporcionado uma fácil e agradável integração no projeto, por se terem mostrado sempre muito acessíveis desde o início e por terem acreditado em mim desde cedo.

Aos meus colegas do DOD, que me ajudaram a crescer nesta área, em que a partilha do conhecimento foi uma constante diária.

À minha equipa técnica por terem estado sempre do meu lado, pelo apoio e ajuda sempre que foi preciso e por terem feito com que toda esta época desportiva valesse a pena. O mérito também é todo vosso.

A todos os jogadores com quem tive o prazer de trabalhar. Sem eles nada deste projeto seria possível.

À minha irmã Filipa, à minha sobrinha Carlota e ao meu cunhado e afilhado Bernardo. Mesmo não estando tão perto, são três pessoas que me apoiam sempre em tudo.

À minha avó Angelina, à minha avó Vanda e ao meu avô Faria.

Aos meus amigos que são a minha verdadeira família: Lourenço Clode, Marcelo Vieira, Edson Sousa, Gonçalo Jardim, Paulo Teles, Marco Abreu, Pedro Andrade e Diogo Freitas.

Aos meus colegas de curso: João Nuno, Kássio Loureiro, Paulo Gouveia, Ricardo Fonseca e Pedro Velosa, pela amizade e constante ajuda que fomos dando uns aos outros.

A todos vocês o meu MUITO OBRIGADO!

Índice

Agradecimentos.....	- 3 -
Resumo.....	- 6 -
Abstract	- 7 -
Índice de Figuras	- 8 -
1. Capítulo I.....	- 10 -
1.1. Introdução	- 10 -
1.2. Identificação e Área do Tema	- 11 -
1.3. Justificação do tema.....	- 12 -
1.4. Objetivos do estágio.....	- 13 -
1.5. Ações e Tarefas do Estágio.....	- 14 -
2. Capítulo II.....	- 15 -
2.1. Revisão de Literatura	- 15 -
2.1.1. Jogos Desportivos Coletivos.....	- 15 -
2.1.1.1. O Futebol.....	- 15 -
2.1.1.2. Futebol de Rua	- 17 -
2.1.2. Formação Desportiva	- 18 -
2.1.3. Ser Treinador	- 19 -
2.1.3.1. Treinador de Formação	- 20 -
2.1.4. Desenvolvimento das qualidades físicas.....	- 21 -
2.1.4.1. Treino da Força na Formação.....	- 21 -
2.1.4.2. Treino da Resistência	- 23 -
2.1.4.3. Treino da Velocidade	- 24 -
2.1.4.4. Treino da Agilidade.....	- 24 -
3. Capítulo III – Enquadramento da Prática de Estágio.....	- 25 -
3.1. Caracterização do Juventude Atlântico Clube	- 25 -
3.2. Organograma do Clube	- 25 -
3.3. Missão.....	- 26 -
3.4. Visão	- 26 -
3.5. Valores.....	- 26 -
4. Estudo de aplicação	- 27 -

4.1.	Departamento de Otimização Desportiva.....	- 27 -
4.1.1.	Conceção e planeamento da prática	- 27 -
4.1.2.	Metodologia.....	- 27 -
4.1.3.	Caracterização do D.O.D.	- 27 -
4.1.4.	Procedimentos.....	- 29 -
4.1.4.1.	Caracterização da amostra.....	- 29 -
4.1.4.2.	Métodos utilizados	- 29 -
4.1.4.3.	Avaliações Físicas.....	- 29 -
4.1.4.3.1.	Medição da Massa Corporal	- 29 -
4.1.4.3.2.	Medição da estatura	- 30 -
4.1.4.3.3.	Caracterização Antropométrica dos Atletas Sub-15	- 30 -
4.1.4.3.4.	Teste de Força – Dynamic Muscular Endurance Test.....	- 31 -
4.1.4.3.5.	Teste de Resistência – Vaivém	- 31 -
4.1.4.3.6.	Teste de Velocidade Linear 10m e 30m.....	- 32 -
4.1.4.3.7.	Teste de Agilidade – T-Test.....	- 33 -
4.1.4.3.8.	Resultados dos testes físicos	- 34 -
4.2.	Futebol de rua – Estudo caso no escalão sub-10	- 35 -
4.2.1.	Objetivo do estudo	- 35 -
4.2.2.	Definição do problema.....	- 35 -
4.2.3.	Metodologia, Amostra e Instrumentos.....	- 35 -
4.2.4.	Plano de exercício	- 36 -
4.2.4.1.	Aquecimento	- 36 -
4.2.4.2.	Exercício A – “Banquinhos”	- 36 -
4.2.4.3.	Exercício B – Jogo em Campo Reduzido: 2vs2	- 36 -
4.2.4.4.	Exercício C – Jogo Livre.....	- 37 -
4.2.4.5.	Final	- 37 -
4.2.5.	Justificação do Plano de Exercícios	- 37 -
5.	Capítulo V- Conclusão	- 39 -
6.	Capítulo VI - Considerações finais.....	- 40 -
	Bibliografia.....	- 41 -
	ANEXOS.....	- 43 -

Resumo

O treino desportivo é visto como um processo pedagógico que visa o desenvolvimento de vários parâmetros, como as capacidades técnico-táticas, físicas e psicológicas dos desportistas e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente estabelecidas.

Cabe aos treinadores, de acordo com o contexto, estabelecerem o seu modelo de treino e de jogo tendo em conta os princípios biológicos, pedagógicos e metodológicos, que vão ao encontro das necessidades dos seus desportistas e do seu escalão etário.

O presente relatório tem como objetivo divulgar e expor as atividades e experiências vividas em contexto laboral, nomeadamente em treino desportivo no futebol, modalidade escolhida para realizar o estágio. Este estágio proporcionou a aquisição de novas aprendizagens referentes à metodologia do treino, ao processo de comunicação com os jovens futebolistas, quer em contexto de treino como de competição.

O estágio curricular foi realizado no clube Juventude Atlântico Clube, sediado no colégio salesiano do Funchal. A principal atividade desenvolvida ao longo do estágio foi a criação de um laboratório de avaliação e potencialização das capacidades individuais dos jovens atletas do clube. Outras atividades realizadas foi treinar o escalão de Juniores do clube e criar um projeto que envolvesse a vertente do futebol de rua para o escalão de benjamins do clube.

Os jogadores dos escalões de formação do clube foram avaliados nas vertentes relativas às capacidades físicas, técnicas e coordenativas, de modo a potencializá-los. Essas avaliações foram constituídas por testes que visaram avaliar as capacidades condicionais (velocidade, agilidade e força) e a composição corporal (peso, altura e perímetros corporais). Houve três momentos de avaliação: no início da época, no período intermédio e no final da época desportiva.

Estes testes foram aplicados aos escalões de formação do clube, mais precisamente aos escalões de benjamins, infantis, iniciados e juniores. Foram avaliados 145 atletas do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos de idade.

No que se refere aos resultados obtidos após os três momentos de avaliação, verifica-se uma ligeira melhoria nos escalões que foram avaliados. Registou-se, quando comparados os resultados, que aqueles que apresentam valores de IMC fora da zona saudável, são os mesmos que apresentam valores fora da zona saudável nos testes físicos.

Palavras-chave: Futebol; Futebol de Rua; Avaliação das Capacidades Motoras; Jovens Futebolistas;

Abstract

Sports training is seen as a pedagogical process aimed at the development of various parameters, such as the technical-tactical, physical and psychological capacities of sportsmen and teams in the specific framework of competitive situations through the systematic and planned practice of exercise, guided by properly established principles and rules.

It is up to the coaches, according to the context, to establish their training and game model taking into account biological, pedagogical and methodological principles, which meet the needs of their sportsmen and their age group.

This report aims to disseminate and expose the activities and experiences lived in the work context, namely in sports training in football, a modality chosen to carry out the internship. This internship provided the acquisition of new learning related to the training methodology, the communication process with young footballers, both in the context of training and competition.

The curricular internship was held at the Clube Juventude Atlântico Clube, based in the Salesian college of Funchal. The main activity developed throughout the internship was the creation of a laboratory for evaluating and potentiating the individual abilities of the young athletes of the club. Other activities carried out was to train the junior level of the club and create a project that involved the strand of street football for the level of benjamins of the club.

The players of the club's training levels were evaluated in the aspects of physical, technical and coordination skills, in order to enhance them. These evaluations were constituted by tests that aimed to evaluate the conditional abilities (speed, agility and strength) and body composition (weight, height and body perimeters). There were three moments of evaluation: at the beginning of the season, in the intermediate period and at the end of the sports season.

These tests were applied to the training levels of the club, more precisely to the ranks of benjamins, children, beginners and juniors. A total of 145 male athletes aged between 10 and 18 years were evaluated.

Regarding the results obtained after the three evaluation moments, there was a slight improvement in the levels that were evaluated. When the results were compared, that those who present BMI values outside the healthy zone are the same ones that presented values from the healthy zone in the physical tests.

Keywords: Football; Street Football; Evaluation of Motor Skills; Young Footballers;

Índice de Figuras

Figura 1- Manifestação da Força	- 22 -
Figura 2-Organograma do D.O.D.....	- 28 -
Figura 3- Medição do Peso.....	- 29 -
Figura 4- Medição da altura	- 30 -
Figura 5- Endurance Test	- 31 -
Figura 6 - Teste do Vaivém (Fitnessgram, 2002).....	- 32 -
Figura 7- Teste de Velocidade 10m e 30m.....	- 33 -
Figura 8- T-Test.....	- 33 -
Figura 9- Jogo dos banquinhos.....	- 36 -
Figura 10 - Jogo livre	- 37 -

Índice de Tabela

Tabela 1 - Princípios operacionais do jogo de Futebol.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela 2- Princípios específicos.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela 3- Caracterização antropométrica dos atletas Sub-15.....	- 30 -

1. Capítulo I

1.1. Introdução

No âmbito do segundo ano de Mestrado do 2º ciclo em Atividade Física e Desporto, foi proposto a elaboração de um projeto de estágio ou a concretização de uma dissertação. Optou-se por realizar um estágio, pois pretendeu-se integrar o mercado de trabalho na área estudada, tendo decidido aproveitar esta oportunidade para consolidar competências e colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico.

Para a concretização do presente estágio foi escolhido a integração no Juventude Atlântico Clube. Esta opção, surgiu no seguimento de uma reunião com a coordenação do clube, que abordou a possibilidade de se realizar um estágio no futebol de formação do clube.

O presente relatório visa dar a conhecer a área de intervenção do estágio e apresentar as atividades que foram desenvolvidas no decorrer do mesmo.

Primeiramente, será apresentada a justificação do estágio, os objetivos estabelecidos e as tarefas desenvolvidas. Posteriormente, com base numa aprofundada revisão bibliográfica será exposta a fundamentação dos temas que incidiram na área de atuação do estágio. Ainda, será exposta a metodologia de trabalho, os resultados obtidos e a respetiva apreciação crítica.

O estágio dividiu-se em três fases. A primeira foi a constituição do projeto denominado por “Departamento de Otimização Desportiva – D.O.D.”, que visa a avaliação, acompanhamento e potencialização dos atletas tendo em conta os escalões de formação. A segunda fase foi o acompanhamento da equipa de juniores do clube com as funções de treinador e a terceira fase foi o desenvolvimento do projeto denominado “Futebol de Rua” integrante do projeto do D.O.D.

1.2. Identificação e Área do Tema

O estágio decorreu no Juventude Atlântico Clube e esteve enquadrado na área de formação de jovens jogadores de Futebol.

O projeto D.O.D foi criado para avaliar e acompanhar os atletas do clube, de forma a criar métodos de trabalho, com objetivo de potencializar as suas capacidades num processo a longo prazo. Desta forma, foi criado um leque de testes, que permitissem avaliar as capacidades físicas e técnicas gerais de cada atleta.

Os resultados foram inseridos numa base de dados, criada pelos elementos do projeto, de forma a reunir toda a informação recolhida das capacidades dos atletas e do seu percurso de formação. Uma das finalidades do projeto consistia em avaliar as forças e fraquezas dos jovens jogadores, para planear e intervir com objetivo de melhorar as capacidades dos atletas e equipas.

Para além da elaboração do referido projeto, foi desempenhada a função de treinador principal da equipa de juniores, facilitando a ligação entre o referido projeto, D.O.D. e o processo de treino. Esta inclusão consistiu numa mais-valia no que concerne à recolha de informação inerente ao processo de avaliação e um elo de ligação e troca de informações entre as características dos atletas e o trabalho no treino. Desta forma, a ligação existente entre o projeto e o processo de treino, permitiu um planeamento ajustado às necessidades dos jogadores e da equipa.

O terceiro ponto de trabalho, refere-se ao “futebol de rua” e surgiu com o objetivo de dar uma maior capacidade de pensamento livre aos atletas mais novos do clube. Este projeto desenvolveu-se para que os atletas do clube não estivessem automatizados no processo de treino, mas que tivessem alguma liberdade quando jogassem futebol e desenvolvessem a capacidade de decisão.

1.3. Justificação do tema

A integração no Juventude Atlântico Clube para a concretização do presente estágio, deve-se ao facto da área de intervenção permitir um conhecimento vasto no âmbito do treino de futebol, da avaliação, planificação, organização e potencialização de capacidades físicas.

Os objetivos pelos quais foi escolhido o presente estágio, foram o projeto do clube, o facto de querer evoluir como treinador e a possibilidade de criar um departamento que pudesse potencializar os atletas do clube. A criação desse departamento levaria a que os jogadores fossem submetidos a diversas avaliações.

Após a realização de todo o processo de avaliação foi elaborado um trabalho de acompanhamento e de análise dos atletas e das equipas, com o objetivo de programar e prescrever o treino com base nas necessidades dos mesmos.

O presente estágio permitiu adquirir um leque de conhecimentos e experiências indispensáveis no meu processo de formação desportiva.

1.4. Objetivos do estágio

O estágio assentava em objetivos de avaliação, de acompanhamento da progressão e potencialização de todos os atletas de futebol de formação do clube, ao longo de toda a sua formação.

Foram estabelecidos um conjunto de objetivos específicos:

- Criar uma base de conhecimentos na área de treino, avaliação e prescrição;
- Criar um conjunto de testes de avaliação das principais capacidades físicas e motoras para jovens atletas;
- Elaborar uma base de dados, contendo toda a informação dos dados recolhidos dos jogadores avaliados;
- Desenvolver métodos de avaliação, de modo a recolher toda a informação pertinente dos atletas do clube provenientes das avaliações a que foram sujeitos, tais como avaliações antropométricas e físicas;
- Promover e aplicar exercícios específicos de acordo com os escalões e necessidades dos atletas;
- Planeamento de uma época desportiva e a sua intervenção ao longo do ano;
- Pesquisar, refletir e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o processo de formação ao longo do estágio;
- Integrar todos os projetos propostos pelo clube;

1.5. Ações e Tarefas do Estágio

A inclusão no estágio no departamento de futebol do Juventude Atlântico Clube, desenvolveu-se entre o dia 1 de setembro de 2021 e 30 de junho de 2022.

Ao longo deste período, realizou-se um leque de atividades, que visaram a integração e conhecimento dos processos e métodos inerentes à prática da modalidade de futebol.

As atividades foram as seguintes:

- Criar o projeto intitulado “Departamento de Otimização Desportiva”;
- Criar um conjunto de testes de força, de velocidade, de agilidade e coordenativos, com objetivo de avaliar as capacidades físicas e motoras de todos os atletas jovens do clube;
- Criar um plano de intervenção e organização dos métodos de avaliação a aplicar nas três avaliações programadas para o início, meio e fim da época desportiva;
- Aplicar e monitorizar todo o processo de avaliação das capacidades incorporadas nos testes;
- Criação de uma base de dados;
- Planificar e intervir nas unidades de treino específicos, com intuito de estimular as capacidades físicas dos atletas;
- Planificar e consequente desenvolvimento de uma época desportiva do escalão de juniores;
- Preparar, desenvolver e aplicar exercícios técnicos;

2. Capítulo II

2.1. Revisão de Literatura

2.1.1. Jogos Desportivos Coletivos

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) são jogos situacionais caracterizados por uma grande imprevisibilidade nas ações de cooperação versus oposição entre os seus intervenientes. Isto significa que, no decurso dos jogos, os jogadores são confrontados com problemas de elevada complexidade para cuja resolução não existe uma só resposta. As respostas que os jogadores vão dar, ocorrem em função da tarefa a realizar, do envolvimento e dos atributos pessoais (Garganta & Grehaigne, 1999).

Representam uma atividade social organizada, isto é, apresentam uma forma de manifestação e de prática específica do exercício e da atividade física, em que os jogadores ficam agrupados em duas equipas e onde se verifica a existência de uma relação de adversidade não hostil (rivalidade desportiva). Esta rivalidade desportiva é determinada por uma luta (disputa), cujo principal objetivo é a obtenção de vitória através da manipulação de um objeto, maioritariamente uma bola, de acordo com regras pré-estabelecidas (Teodorescu, 1984).

O jogador deverá manter uma atitude tático-estratégica durante todo o período de jogo. Nesta atitude, o conhecimento e a tomada de decisão que o jogador demonstra é influenciada pela qualidade das suas ações e de que forma o desportista interpreta e reage perante os condicionalismos que se apresentam na competição (Garganta, 1998).

Nos JDC, os jogadores desenvolvem sequências de ação e tomadas de decisão encadeadas, de acordo com as fases de ataque e defesa. O domínio das técnicas específicas e a capacidade de tomada de decisão, dependem da sua adequabilidade à situação de jogo

2.1.1.1. O Futebol

Pelas suas características, o Futebol é classificado como um Jogo Desportivo Coletivo, o que a coloca em comum com outras modalidades como o Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futsal, Rugby, entre outras.

O carácter lúdico e recreativo do futebol encontra-se numa relação de adversidade típica não hostil, no qual os jogadores que constituem as duas equipas em confronto, disputam a manutenção da posse de bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária para a marcação do golo (Castelo, 1998).

A nível nacional, o Futebol destaca-se como sendo o mais praticado. São perto de 200 mil inscritos na FPF. Por influência social e cultural, é praticado desde cedo e sendo a prática desportiva preferida da maior parte dos jovens e que continua a ganhar adeptos ano após ano.

Podemos referir que o Futebol possui uma estrutura própria que se diferencia de outros jogos desportivos coletivos e o conjunto de todas as suas propriedades tornam-no único. A principal especificidade é que não é permitido jogar a bola com as mãos, à exceção do guarda-redes dentro da área e da reposição da bola nos lançamentos de linha lateral.

O jogo de futebol compreende determinados métodos, que, configurando-se como um leque de possibilidade tático-estratégicas a implementar, compreendem um conjunto coordenado de princípios coletivos e ações técnicas individuais e têm como objetivo garantir a racionalização do ataque e da defesa, a passagem rápida de situações defensivas para situações ofensivas e vice-versa.

Percebendo a tática como a totalidade das ações individuais e coletivas dos jogadores de uma equipa, organizadas e coordenadas racionalmente e de uma forma unitária nos limites do regulamento do jogo (Teodorescu, 1984). Nos dias de hoje o jogo assenta em princípios táticos que se configuram como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que defrontam. Incluem-se princípios gerais, operacionais e específicos ou fundamentais.

- *Princípios gerais:* São princípios comuns às diferentes fases e momentos do jogo, bem como aos princípios subjacentes, considerando as relações espaciais e numéricas entre companheiros e adversários (Castelo, 1998):
 - Recusar a inferioridade numérica;
 - Evitar a igualdade numérica;
 - Procurar criar a superioridade numérica;

- *Princípios Operacionais:* Operações necessárias para tratar uma ou várias categorias de situação, relacionando-se com cada uma das fases – ataque e defesa (Castelo, 1998):

Tabela 1 – Princípios operacionais do jogo de Futebol segundo Jorge Castelo

ATAQUE	DEFESA
Conservar a bola	Anular as situações de finalização
Construir ações ofensivas	Recuperar a bola
Progredir pelo campo de jogo adversário	Impedir a progressão do adversário
Criar situações de finalização	Proteger a baliza
Finalizar na baliza adversária	Reduzir o espaço de jogo adversário

- *Princípios específicos ou fundamentais: Conjunto de regras de base que orientam as ações dos jogadores e da equipa nas duas fases do jogo – ataque e defesa (Castelo, 1998)*

Tabela 2 - Princípios específicos do futebol

Ataque	Defesa
Progressão	Contenção
Cobertura ofensiva	Cobertura Defensiva
Mobilidade	Equilíbrio
Espaço	Concentração

2.1.1.2. Futebol de Rua

A grande maioria dos jogadores de elite chega aos respetivos clubes para integrar os escalões de infantis, iniciados e juvenis. Essa situação realça a importância dos períodos antecedentes que, frequentemente, têm como denominador comum a rua, onde muitos dos jogadores iniciam a prática de forma absolutamente espontânea e sem qualquer base teórica na orientação da sua aprendizagem (Silveira Ramos, 2003).

O irregular deve ser uma condição indispensável na formação, isto possibilita aos jovens, uma aquisição de um repertório motor alargado, de um estilo único e invejado em todo o mundo, para além de cultivar a imaginação e a ilusão.

O período de vivências motoras que antecede a entrada nos clubes parece ser um marco fundamental no processo de formação dos jogadores de elite, revelando-se extremamente importante para o desenvolvimento das diferentes qualidades do jogador. Muitos treinadores, jogadores e analistas desportivos da atualidade, referem que um dos fatores que contribui para o maior empobrecimento táctico-técnico de alguns futebolistas e do futebol da atualidade é o desaparecimento do futebol de rua (Fonseca & Garganta, 2006).

Rinnus Michel (2001) refere que “o futebol de rua é o sistema educacional mais natural que pode ser encontrado. No futebol de rua jogamos diariamente de uma forma competitiva e em todos os tipos de terrenos. Neste contexto, raramente vemos os jovens a praticar gestos técnicos ou táticos de forma isolada

Jogar é para a criança tão importante como o sonho, é fundamental para a sua saúde corporal e para a sua mente. Ela aprende jogando. Assim, satisfaz o seu desejo de se mover e descobrir o mundo. Deste modo o jogo deve ser sempre um ponto central (Wein, 2003).

O elemento central no futebol de rua é inquestionavelmente a existência do jogo, embora revestido de diferentes formas. Não existe um jogo, mas sim vários jogos, ou melhor, diversas formas de jogar, em função dos diferentes constrangimentos que se colocam.

O problema, é que atualmente e sobretudo nas grandes cidades, a ausência de espaços livres, o aumento da violência e da desconfiança, a diminuição do tempo livre das crianças e o comodismo existente, entre outros

fatores, parecem ter remetido o futebol de rua para um plano secundário. Autores tais como Garganta (2002), referem que atualmente é muito difícil encontrar espaços livres ou ruas nos quais se possa jogar, verificando-se uma tendência crescente para a diminuição dessa prática.

A realidade de hoje, é um futebol treinado, treinável e mecânico, onde sobra pouco espaço para a criatividade, para a magia, para a liberdade e para o respeito pela bola. A lógica que estava subjacente ao futebol de rua, a ênfase no jogar, não pode nunca ser perdida. É necessário formar-se jogadores em quem a espontaneidade seja a norma, pois tal como diz Valdano (2002) “a escola primária do futebol é o respeito pela espontaneidade e a exercitação da habilidade”

Como refere Nélio Vingada (1989), quando os miúdos jogam á bola, tudo acontece por intuição.

Com este problema, as escolas e academias têm um papel importante, pois podem estreitar a relação das crianças com o jogo (Fonseca & Garganta, 2006).

2.1.2. Formação Desportiva

A formação desportiva é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas, como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para uma formação integral dos jovens (Pacheco, 2001).

Desta afirmação posso compreender que é um processo a longo prazo que deve evoluir do fácil para o difícil e do menos para o mais complexo. É preciso adotar os conteúdos ao nível do praticante, do grupo e ao próprio nível de jogo.

Para aprender a jogar, uma criança deve ter a oportunidade de experimentar um grande número de situações. Cada situação será responsável pela abertura de um grande número de possibilidades, sendo que, cada possibilidade, quando for experimentada, poderá abrir outras tantas.

Na formação de base do Futebol todas as noções devem ser aprendidas através de experiências diversificadas. A prática inicial da modalidade assenta no jogo desportivo coletivo, através de manifestações lúdicas que podem ser utilizadas na sua aprendizagem.

Tal como o nome indica, nos escalões de formação, os jogadores estão a iniciar-se na modalidade. Deste modo, todas as aprendizagens permitem aos jovens futebolistas adquirir os fundamentos base, os conhecimentos do jogo e desenvolver as capacidades físicas, estratégico-táticas e psicológicas, de modo a atingirem o escalão sénior ou, como etapa final, a profissionalização (Pacheco, 2001). No entanto, não podemos pensar só nos que atingem patamares mais altos de rendimento na modalidade. Nesta fase, os jovens deparam-se com situações que lhes permitirão desenvolver capacidades físicas, mas também competências cognitivas, sociais e psicológicas para todos os aspetos da sua vida.

No decorrer do desenvolvimento motor, verifica-se que há transformações que ocorrem não só ao nível das capacidades físico-motoras (força, velocidade, resistência e flexibilidade), mas também a nível psíquico, ou seja, verificam-se transformações ao nível da proprioceptividade (espaço, tempo e corporalidade). Ao combinar estas duas capacidades, é possível identificar as habilidades motoras básicas e específicas. Torna-se possível identificar as habilidades que estão relacionadas com a manipulação de objetos, a locomoção e estabilidade, a nível geral e, mais concretamente, com a técnica, a um nível mais específico.

Ao iniciar o ensino do Futebol, é importante ter em conta a importância dos traços estruturais e funcionais. Estas duas componentes demonstram a singularidade do Futebol enquanto jogo e, desta forma, é possível a melhoria da definição e da orientação dos objetivos. A seleção dos meios como o terreno e os princípios específicos de jogo, são os aspetos que mais se destacam pela sua natureza e condicionalismo, influenciando a lógica do jogo e, claro, o seu ensino (Garganta, 1998).

No futebol infantil, o jovem constitui o centro de toda a atividade, devendo o jogo ser adaptado às suas características. O Futebol deverá ser utilizado como um forte meio educativo na perseguição dos objetivos formativos dos jovens praticantes (Pacheco, 2001).

2.1.3. Ser Treinador

O treino desportivo é uma tarefa complexa, dinâmica e desafiadora. As características peculiares das diversas modalidades desportivas, especialmente o resultado, que depende da performance do atleta ou da equipa, bem como o fato de se dirigir grupos, são um comprovativo da abrangência e da importância deste processo.

Sendo o treino desportivo um processo complexo, cabe ao treinador desportivo, principalmente, saber gerir da melhor maneira e levar a que as equipas e os seus atletas atinjam os seus objetivos.

O treinador deve ser visto como o profissional que tem a função específica de conduzir o processo de treino, fazendo-o no quadro de um conjunto de saberes próprios, saberes esses que sustentam a capacidade de desempenho profissional (Rosado & Mesquita, 2007)

Assim, o treinador deve ser responsável pelo treino técnico-tático e pelo controlo direto dos atletas, assumindo assim a sua liderança. Também é importante referir que o treinador deve ter uma boa relação interpessoal com os seus jogadores, deve saber inculcar a metodologia correta, deve planear as sessões, deve conhecer cada um dos seus atletas, deve saber motivar e principalmente tem de gostar do que faz.

Rosado e Mesquita (2007) , referem que as funções do treinador, definem-se com base num conjunto de competências resultantes da mobilização, produção e uso de diversos saberes pertinentes, tais como científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos entre outros., e que são organizados e integrados adequadamente em função da complexidade da ação concreta a desenvolver em cada situação da prática profissional.

2.1.3.1. Treinador de Formação

Desportivamente, o treinador de formação, tem como principal tarefa, formar desportivamente o jovem jogador, para que este, no fim do seu processo de formação, esteja apto a integrar as equipas seniores (Pacheco, 2001). Assim, é fundamental a existência de bases criadas através da qualidade do processo de treino e torna-se prioritário para que os jovens possam evoluir de uma forma mais eficaz.

O percurso desportivo de um jogador deverá englobar várias etapas de formação, até chegar ao alto rendimento, reforçando que essas mesmas etapas devem estar devidamente organizadas desde as idades mais baixas da formação até aos mais altos níveis de desempenho (Garganta, Guilherme, Barreira & Rebelo., 2013)

Assim, o desenvolvimento desportivo dos jovens, deve ser orientado por etapas com objetivos específicos. Um jogador poderá passar para um patamar superior caso domine o que lhe é exigido no patamar anterior. Uma má definição dos objetivos a atingir em cada etapa pode comprometer o desenvolvimento desportivo do jogador, impedindo-o de progredir ao longo dos anos.

O treinador de formação deve fomentar a disciplina, a igualdade e a prática dos exercícios num contexto de bom ambiente, preocupando-se naturalmente com o crescimento e o desenvolvimento desportivo dos jovens. Costa (2009) apresentou um conjunto de 10 pontos que considera serem fundamentais para um correto desempenho das funções de treinador de formação, sendo estes os seguintes:

- Elogiar os jovens;
- Evidenciar os aspetos positivos da sua participação, não realçando os negativos;
- Manter a calma quando os jovens cometem erros;
- Ter expectativas razoáveis e realistas;
- Tratar os jovens com o devido respeito;
- Procurar que os jovens sintam um prazer constante pela prática desportiva;
- Evitar comportamentos excessivamente sérios durante as competições;
- Enfatizar o trabalho de equipa e a cooperação;
- Demonstrar que a alegria e o prazer devem estar obrigatoriamente presentes em todos os momentos da prática desportiva;
- Ser um exemplo de comportamentos respeitadores com todos os agentes desportivos;

2.1.4. Desenvolvimento das qualidades físicas

2.1.4.1. Treino da Força na Formação

O treino da força proporciona um conjunto de transformações benéficas para as crianças e jovens e sobrepõe-se claramente aos possíveis riscos provenientes desse tipo de trabalho. Pode ser considerado genericamente como um conjunto de metodologias específicas que procuram a melhoria da força, resistência e potência muscular. A essência deste treino, passa pelo aumento gradual, ajustado e progressivo da carga sobre o sistema músculo-esquelético no sentido do seu fortalecimento.

Segundo Soares (2005), a força é entendida como uma capacidade determinante no desempenho do jovem atleta. Assim, é uma capacidade física fundamental à execução de qualquer gesto desportivo assumindo um papel relevante no desempenho desportivo. É importante no planeamento do treino de atletas, pois é através desta que o atleta consegue correr, saltar ou rematar.

A força muscular é determinante no rendimento em quase todas as modalidades desportivas e desempenha um papel crucial na motricidade humana desde a primeira fase de aprendizagem. Todavia, a falta de um nível mínimo de força, retarda a correta execução dos gestos técnicos e aumenta rapidamente a fadiga ao mesmo tempo que não permite uma precisão adequada (Pereira, 2004).

Para todos os jovens que se encontram num processo de crescimento e desenvolvimento, é fundamental que a prática das atividades físicas, sejam organizadas e sistemáticas, dirigidas adequadamente, com base no grupo etário a que está a ser aplicado, tendo em conta a idade biológica, maturação e desenvolvimento

A força aumenta consideravelmente a capacidade de execução de várias habilidades atléticas assim como, reforça a sua principal função, que consiste na capacidade de aplicar ou exercer uma força contra uma respetiva resistência (Bompa, 2000).

Independentemente da idade, o treino de força tem um papel importante no decorrer da vida, e é fundamental que o treino seja adequado de acordo com as faixas etárias, nível de maturação e de desenvolvimento, com a qual é aplicado.

Como refere Bompa (2000), os atletas melhoraram o seu desempenho através do treino de força. O autor defende que este treino é fundamental e parte integrante da formação. Serve para melhorar o desempenho físico e servir de proteção contra lesões e melhora a saúde. Refere também que este treino tem benefícios sociais e psicológicos.

O mesmo autor faz referência à existência de três leis básicas para a o treino de força:

- Desenvolver a flexibilidade das articulações;
- Desenvolver a força do tendão antes da força muscular;
- Desenvolver a força do Núcleo, ou seja, do tronco;

Relativamente à adaptação do treino de força, os jovens ganham após o treino e que tendo em conta as três fases de crescimento e desenvolvimento (pré-puberdade, puberdade e pós-puberdade), é na pós-puberdade que as crianças obtêm maiores ganhos de força e hipertrofia muscular;

A força é uma capacidade motora fundamental para o bom desenvolvimento do indivíduo, quer para a plena realização de todas as tarefas diárias quer para a prática de atividade física seja ela de carácter competitivo ou recreativo (Rodrigues, 2000).

Quando as crianças atingem a puberdade, muitas transformações vão ocorrer no seu corpo com vista a torná-las mais maduras. Estas transformações serão acompanhadas por períodos ótimos em que as capacidades motoras poderão desenvolver-se do ponto de vista ideal. No entanto, é necessário ter em atenção que, para haver um desenvolvimento ótimo das capacidades nestes períodos, implica que os estímulos externos sejam adequados ao seu desenvolvimento, ou seja, os estímulos devem ser metodologicamente adequados e adaptados à população a quem se dirigem (Rodrigues, 2000).

No que refere à modalidade de Futebol, segundo Soares (2005), os objetivos do treino de força são os seguintes:

- Aumentar a potência muscular;
- Atenuar a perda de força atribuível à fadiga ao longo do jogo;
- Recuperar os níveis de força rapidamente devido à fadiga;
- Prevenir lesões;

O aumento do rendimento deriva essencialmente do desenvolvimento da força. De um modo geral, esta capacidade motora é um fator primordial na prestação motora do praticante, proporciona um desenvolvimento físico harmonioso, promove condições de saúde e bem-estar, melhora a capacidade de aprendizagem motora e ajuda a prevenir lesões (Guila, 2001).

A força pode ser manifestada nas seguintes formas:

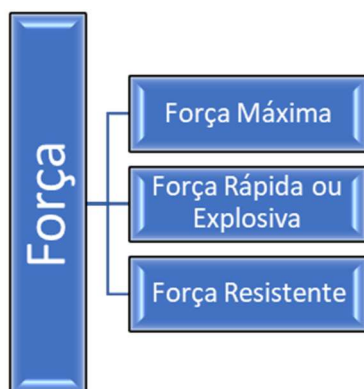


Figura 1- Manifestação da Força

A força máxima é aquela que serve de base para o trabalho e desenvolvimento das outras formas de manifestação, portanto é aquela que deve ser trabalhada em primeiro lugar.

Estando a técnica assegurada, a prioridade deverá ser aumentar a força máxima desde os escalões de SUB 15 até aos escalões de sub-17. A partir do escalão de sub-19 e alguns atletas desenvolvidos mais precocemente a prioridade deverá ser a força rápida.

2.1.4.2. Treino da Resistência

A resistência é uma qualidade física que está diretamente relacionada com a capacidade de uma pessoa resistir à fadiga, sendo este o principal fator que limita e ao mesmo tempo afeta o rendimento. A resistência pode então, considerar-se como o limite de tempo para o qual o trabalho a uma determinada intensidade se pode realizar (Bompa, 2000), ou como a capacidade psicofísica de um desportista resistir à fadiga (Weineck, 1998).

Deste modo, considera-se que uma pessoa tem uma boa capacidade de resistência, quando consegue retardar o aparecimento da fadiga e é capaz de continuar o trabalho sobre o efeito de fadiga.

Na atividade desportiva, a resistência assume uma grande importância em toda a realização de atividades, mas esta qualidade física torna-se ainda mais importante no alto rendimento desportivo, onde se procura o desenvolvimento da resistência com os seguintes objetivos (Valdivielso, 1998):

- Conseguir manter uma determinada intensidade de trabalho durante maior tempo possível;
- Aumentar a capacidade de suportar as cargas de treino e de competição;
- Recuperar de modo mais rápido entre os momentos de esforço (em treino e em competição);
- Estabilização da técnica desportiva e da capacidade de concentração em desportos que requerem uma maior exigência técnica;

(Soares, 2005) relata que o treino desta qualidade física, de um modo geral, tem como objetivo aumentar a capacidade de obter energia e utilizar essa mesma energia produzida de modo mais eficiente possível. Do ponto de vista fisiológico, distingue esta qualidade física em *capacidade aeróbia* – aptidão de manter uma elevada produção de energia durante um tempo prolongado, utilizando preferencialmente uma via oxidativa; e em *potência aeróbia* – avaliada em testes de esforço máximo com uma duração suficientemente prolongada de forma a garantir a participação plena de todas as fontes de energia; O teste mais tradicional para avaliar a potência aeróbia é a determinação do consumo máximo de oxigénio (VO₂ máx).

2.1.4.3. Treino da Velocidade

Segundo Soares (2005), podemos definir velocidade como sendo a capacidade que permite ao atleta executar ações motoras com o corpo, ou com parte deste, no mais curto espaço de tempo, sem interferência da fadiga.

Este mesmo autor distingue ainda de um modo geral dois tipos de treino para esta qualidade física, a velocidade propriamente dita, que consiste na capacidade de realizar ações motoras o mais rapidamente possível e a velocidade resistente, onde o objetivo é manter a velocidade durante longos períodos.

A força de um atleta é outro parâmetro que influencia de forma determinante os seus níveis de velocidade, isto porque os dois fatores que determinam o desempenho das corridas de velocidade (amplitude e a frequência), dependem ambos da força. A amplitude da passada de corrida depende da técnica da corrida, da altura dos membros inferiores e fundamentalmente da capacidade de impulsão, que depende da força reativa e da extensão completa da perna que também depende da força nos grupos musculares dos membros inferiores.

No que diz respeito a frequência da passada, depende de a capacidade do atleta ter um apoio eficaz, mas com o menor tempo de duração possível e da capacidade em realizar uma recuperação rápida da perna durante o ciclo de passada, que depende da capacidade neuromuscular de encurtamento e alongamento muito rápida.

2.1.4.4. Treino da Agilidade

Na prática desportiva, a capacidade de estabilizar o corpo e manter o equilíbrio dinâmico é essencial para termos eficácia no movimento (Baccarini & Booth, 2008). Em várias modalidades, um gesto técnico é mais eficaz e mais facilmente executado, independentemente de haver ou não mudança de direção, quando existe uma situação de equilíbrio. Este equilíbrio é a capacidade de tornar o somatório de todas as componentes da força gravitacional nulas, incluindo as forças internas e externas que atuam no tronco e nos membros superiores e inferiores.

Cooke, Quinn & Sibte (2011), incluem as habilidades motoras perceptivas e a capacidade de tomada de decisão na definição de agilidade. No futebol a agilidade é a habilidade utilizada para mudar os movimentos o mais rápido possível frente a situações imprevisíveis, tomando rápidas decisões e executando ações de modo eficiente.

3. Capítulo III – Enquadramento da Prática de Estágio

3.1. Caracterização do Juventude Atlântico Clube

O Juventude Atlântico Clube foi fundado no dia 8 de dezembro de 1964 pelo salesiano Padre António dos Santos Rosa, grande impulsionador dos jovens simpatizantes do desporto em geral e em particular o futebol.

Atualmente o clube tem cerca de 300 atletas federados nas modalidades de futebol, natação, atletismo e futsal. O clube participa nos torneios de futebol e futsal organizados pela AFM e nas competições da ANM (natação) e do AARAM (atletismo).

É presença assídua em todos os escalões de futebol, participando na maior parte das vezes nas divisões de honra de cada escalão. Possui nas suas fileiras alguns títulos regionais, principalmente nos escalões mais baixos, sendo conhecido sempre pelo excelente trabalho que efetua na formação, catapultando muitos jovens a ingressar no desporto profissional, como por exemplo, o caso da Fátima Pinto, internacional A pela seleção nacional.

Relativamente às outras modalidades os resultados ascendem a alguns títulos nacionais e internacionais, como é o caso da natação que neste momento luta para participar a nível nacional e também conta nas suas fileiras com Mayra Santos.

O projeto do Juventude AC sempre foi destinado à formação e à qualidade que ela mesmo precisa. O lema do clube diz mesmo isso “A formar jovens e atletas com valor desde 1964”.

3.2. Organograma do Clube

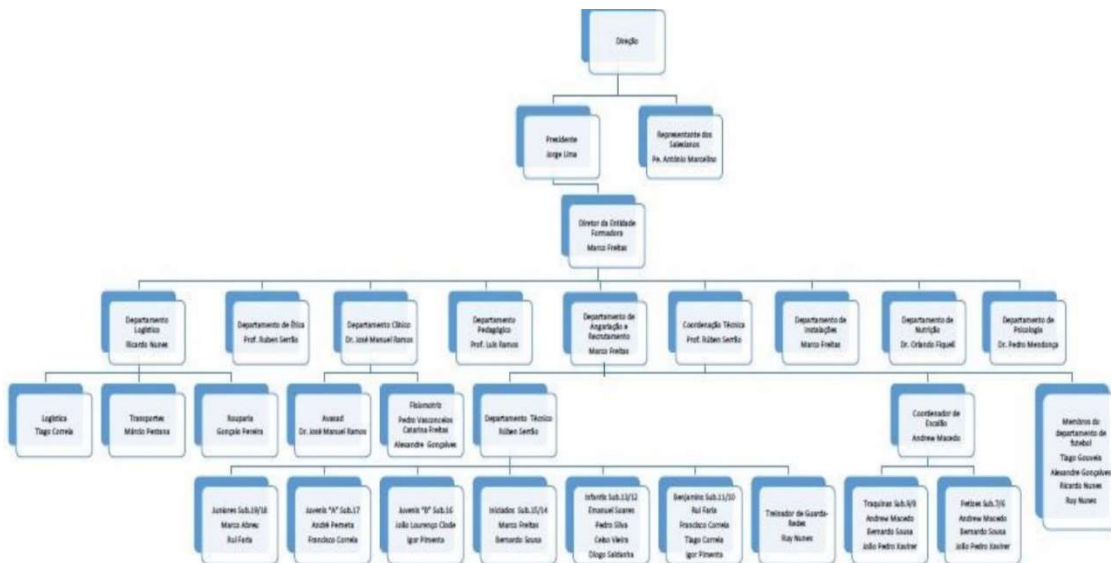


Figura 2- Organograma do clube 21/22

3.3. Missão

- Promover o interesse dos rapazes e das raparigas dos 5 aos 19 anos pela prática da atividade física, independentemente das suas capacidades;
- Criar hábitos de ocupação dos tempos livres dos jovens, como complemento das atividades escolares, promovendo o bem-estar, a saúde, o cumprimento de regras e a sua integração social;
- Possibilitar o ensino do Futebol, por técnicos qualificados, através de um programa próprio, por etapas e por níveis de complexidade crescente;
- Permitir aos jovens com maior apetência, acederem a patamares de rendimento superior;
- Fomentar a prática desportiva, formando jovens atletas, numa estreita ligação relação com elevados valores de conduta pessoal e social, incrementando um forte espírito de união, dedicação e luta para atingir altos níveis de competitividade, numa permanente promoção do lazer e da qualidade de vida;

3.4. Visão

O Juventude AC pretende ser um clube de referência na qualidade do ensino/treino. As equipas técnicas são constituídas por técnicos qualificados e apresenta boas condições ao nível de infraestruturas de apoio, cujo principal foco assenta nos atletas e no seu bem-estar e na sua motivação para a prática das modalidades existentes.

3.5. Valores

- O clube apresenta uma carta que assenta em valores como:
- Responsabilidade;
- Competência;
- Empenho;
- Respeito;
- Espírito de equipa;
- Solidariedade;
- Dedicção;
- Competitividade;
- Pensamento criativo;
- Disciplina;
- Persistência;

4. Estudo de aplicação

4.1. Departamento de Otimização Desportiva

4.1.1. Conceção e planeamento da prática

Como ponto de partida, há que reforçar mais uma vez o facto de a minha função enquanto estagiário ser muito transversal, estando ligado a todas as equipas da formação. Tenho a responsabilidade da conceção, condução e avaliação do treino físico dos escalões de iniciados, juvenis e juniores, no entanto é sobre o escalão de Iniciados A que o meu relatório irá maioritariamente incidir.

4.1.2. Metodologia

Para a realização do presente projeto considerámos pertinente pesquisar fontes bibliográficas que abordassem a avaliação das capacidades físicas, o treino com crianças e jovens e, ainda, que fizessem referência ao futebol de rua, de forma a compilar informações devidamente fundamentadas.

Após essa pesquisa, elaborámos uma bateria de testes (vaivém, velocidade 10m/30m, t-test e endurance test) para avaliar os atletas da formação do clube (n=188), possibilitando o seu acompanhamento ao longo da época desportiva e informar os treinadores sobre a evolução dos seus atletas.

4.1.3. Caracterização do D.O.D.

O Departamento de Otimização Desportiva (DOD), está integrado no futebol de formação do clube e é constituído por cinco elementos. Três destes elementos são responsáveis pela planificação e operacionalização do treino dos escalões de benjamins e infantis e os outros dois, onde estou incluído, responsáveis pela planificação e operacionalização do treino dos escalões de iniciados, juvenis e juniores.

Este departamento possui como instalações principais o ginásio da formação do clube, um campo sintético e um campo de alcatrão.

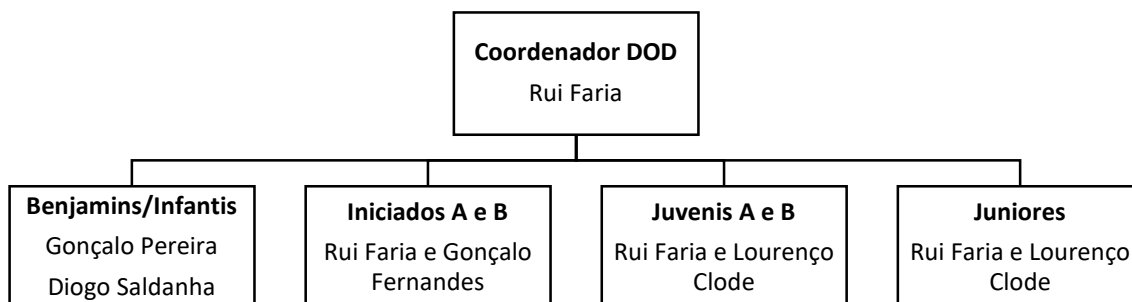


Figura 3 -Organograma do D.O.D.

Existe uma forte e crucial relação com todas as equipas técnicas existentes no clube. Todos os treinadores estão a par de todo o trabalho que é realizado, seja de modo geral ou, em determinadas vezes, de um modo individualizado.

O departamento possui os seguintes objetivos:

- Participar no desenvolvimento das qualidades físicas;
- Monitorização e controlo das cargas de treino dos atletas e das equipas;
- Prescrição individual e coletiva em função das necessidades detetadas;
- Avaliação dos parâmetros físicos, antropométricos e maturacionais;

A conceção e planeamento de todas as sessões de treino são concebidas diferenciando a etapa de formação e o escalão dos atletas em questão, dando maior ênfase em determinadas qualidades físicas, consoante esse mesmo escalão.

Nos escalões dos benjamins e infantis, o nosso foco está na compreensão do jogo, nos princípios ofensivos e defensivos do jogo, na melhoria da técnica, na capacidade de pensamento e decisão e na coordenação.

Nos escalões de iniciados, o nosso foco está maioritariamente na coordenação e velocidade, existindo também grande ênfase na flexibilidade. Este facto deve-se a este ser um período crítico na etapa de crescimento, visto que alguns desses atletas se encontram maturacionalmente mais desenvolvidos e outros podem estar um pouco atrasados no seu desenvolvimento maturacional.

Nos escalões de juvenis e juniores, o nosso departamento foca-se em outras qualidades físicas, tais como a resistência e a força principalmente.

4.1.4. Procedimentos

4.1.4.1. Caracterização da amostra

As avaliações foram realizadas a 188 jogadores do clube, todos do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos.

Os escalões avaliados foram: Benjamins (n=21), Infantis (n=39), Iniciados (n=55), Juvenis (n=47) e juniores (n=26).

4.1.4.2. Métodos utilizados

Foram realizados três momentos de avaliação, a primeira em setembro de 2021, a segunda em janeiro de 2022 e a terceira em maio de 2022.

Todas as medições antropométricas e das capacidades condicionais foram realizadas no mesmo dia por dois avaliadores.

As medições antropométricas integravam o peso, estatura e IMC e as capacidades condicionais a velocidade, força, resistência e agilidade.

4.1.4.3. Avaliações Físicas

4.1.4.3.1. Medição da Massa Corporal

Para a medição da massa corporal foi utilizada uma balança de precisão “TANITA” de elevada sensibilidade. Foi pedido ao avaliado que se colocasse na balança, sem meias e com a planta dos pés nos sensores marcados na mesma. O avaliado deveria estar em posição ereta, com o olhar dirigido para a frente e segurando nos dois sensores frontais da máquina, com extensão dos braços à frente.



Figura 4- Medição do Peso

4.1.4.3.2. Medição da estatura

Para medir a altura dos atletas, recorremos a um estadiómetro da marca “Seca”. O avaliado estava descalço e em posição anatómica sobre a base do estadiómetro. O corpo estava no plano vertical, com os braços livremente soltos ao longo do tronco. Os calcanhares deveriam manter-se unidos e encostados à borda vertical do estadiómetro. Só após esta preparação, o atleta estaria pronto para a medição, realizada através do cursor do estadiómetro, colocada sobre o ponto mais alto da cabeça, com a pressão moderada sobre a mesma.



Figura 5- Medição da Altura

4.1.4.3.3. Caracterização Antropométrica dos Atletas Sub-15

Nome	Posição	1ª Avaliação 21/09/2021				2ª Avaliação 18/01/2022				3ª Avaliação 17/05/2022			
		Composição corporal				Composição corporal				Composição Corporal			
		Peso	Altura	IHC	%contura	Peso	Altura	IHC	%contura	PESO	ALTURA	IHC	%CORPORA
Afonso Lopes Moreno	EXT.	41,5	163	15,6	9,2	45	165	16,5	15	49,7	168	17,6	14,6
Afonso Mendonça	DC	73,3	183	21,9	12	75,4	184	22,3	20,1	77,5	185	22,7	18,2
António Rodrigues	MC	58,1	172	19,6	12,6	58,7	172	19,8	16,2	62	174	20,5	14,4
Bernardo Sousa	MC	50	166	18,1	16,9	50,6	166	18,4	21,1	53,7	170	18,6	16,3
Frederico Ferreira	GR	48,9	158	19,6	17,1	51	160	19,9	17,5	53,2	163	20	17,2
Henrique Correia	EXT.	81	175	26,5	22,9	N.A.				77,1	176	24,9	27,9
João Nascimento	GR	56,2	162	21,4	13,7	N.A.				N.A.			
João Matias Rodrigues	GR	65,6	1,73	21,9	17,4	57,2	165	21	13,3	71,6	179	22,3	17
Martim Fernandes	DD	68,7	170	23,8	22,1	66,9	179	21,8	18,3	67,8	175	22,1	20,8
Miguel Freitas Pereira	EXT.	74,7	172	25,3	26,1	67,7	1,71	23,2	24,6	83,9	176	27,1	32
João Afonso	DE	54,1	166	19,6	12,8	79,8	1,73	26,7	30	54,9	167	19,7	16,7
Diogo Souto	MC	43,1	153	18,4	17,5	53,7	166	19,5	17,8	57,4	168	20,3	18,5
Vasco Sampaio	PL	47	163	17,7	12,6	45,8	1,56	18,8	20,3	47,4	159	18,7	19,7
Tomás Alves	MC	59	168	20,9	14,6	48,7	166	17,7	13,2	53,9	168	19,1	16,1
João Guilherme	DC	71,4	169	25	20,6	60,3	170	20,9	18,1	62,9	173	21	16,8
Martim Abreu	DE	53,4	167	19,1	18,5	72,4	170	25,1	27,6	75,6	172	25,6	27,6
Henrique Freitas	MC	50,4	156	20,7	19,1	55,1	169	19,3	21,2	58,4	173	19,5	19,2
Diego Barbosa	DC	52	166	18,9	11,3	52,5	159	20,8	21,6	53,2	1,67	19,1	18
João Pedro	EXT.	52,8	165	19,4	11,6	53,2	167	19,1	17,2	54,2	168	19,2	15,8
Martim Correia	DD	46,8	166	17	12,7	55,9	167	20	16,6	57,4	168	20,3	18,5
João Pedro Serrado	PL	65	164	24,2	20,4	N.A.				52,6	172	17,8	11,7
Luis Jesus	DD	52,2	163	19,6	17,3	63,3	166	23	21,6	N.A.			
						54,7	164	20,3	18	57,3	167	20,5	16,9

Tabela 3- Caracterização antropométrica dos atletas Sub-15

Fazendo uma análise à tabela anterior, é possível verificar que a média da altura da equipa após as três avaliações foi de 1,65m e a média do peso foi de 59,03kg.

Sabendo que este período da adolescência é caracterizado por alterações sucessivas e constantes nas suas características antropométricas, Costil (2001) refere que os jovens masculinos alcançam o seu pico de velocidade em altura (PVA) por volta dos 14 anos de idade e analisando a tabela é possível individualizar alguns atletas como estando próximos ou até mesmo a atravessar o seu PVA.

Comparando estes resultados a um estudo realizado por Seabra, Maia & Garganta (2001) em atletas federados do escalão de iniciados, os autores verificaram que a sua amostra pesava em média 52,3kg e media em média 1,62m. O dado referente à amostra do nosso estudo revela que os resultados estão ligeiramente acima.

4.1.4.3.4. Teste de Força – Dynamic Muscular Endurance Test

Para a avaliação da força realizamos o “*Dynamic Muscular Endurance Test*” e o objetivo é estimar a capacidade de o atleta exercer força dinâmica por longos períodos. Neste teste o atleta executa três exercícios de teste, flexões, abdominais e agachamentos e em cada exercício deve realizar o máximo número de repetições possível em 60 segundos.

O que determina os resultados do teste são o número de repetições de cada exercício durante o tempo previsto.

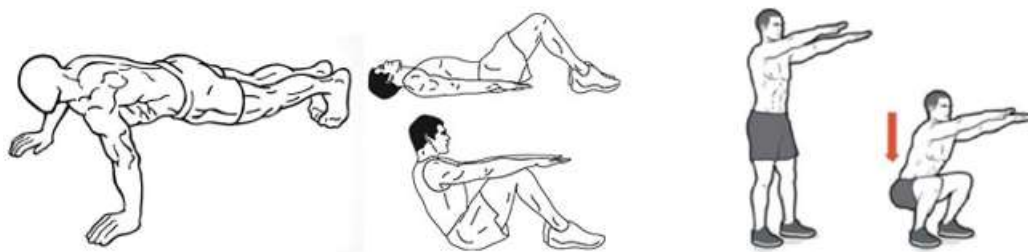


Figura 6- Endurance Test

4.1.4.3.5. Teste de Resistência – Vaivém

O teste é realizado em grupos de dois atletas, em que um atleta realiza o teste e o outro, serve como avaliador e conta os percursos realizados por o atleta do seu grupo. Desta forma é colocado na linha de partida o atleta que irá realizar o teste, sendo o outro colega colocado na extremidade lateral do percurso.

Só após estarem os dois preparados, é colocado num sistema sonoro, o som que irá dar início ao teste e irá indicar, por bipes, em que altura é que o atleta deve estar em cada linha do percurso.

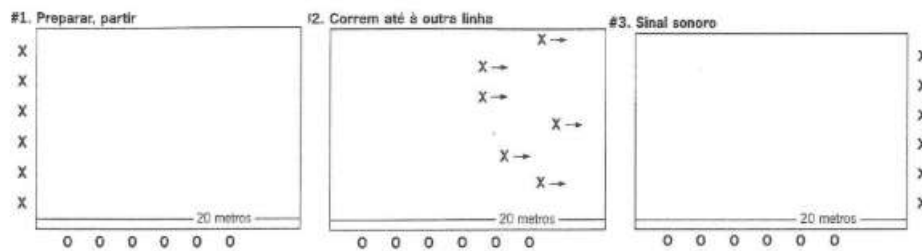


Figura 7 - Teste do Vaivém (Fitnessgram, 2002)

Como podemos verificar na figura anterior, o atleta x, irá iniciar o teste após o “bipe” inicial, percorrendo o percurso de 20 metros estipulado, tendo que pisar a linha do lado oposta antes de ouvir um segundo “bipe”, que representa a altura em que o atleta tem que estar na linha e partir de novo para a linha contrária. Conforme o atleta vai completando os percursos, o outro elemento do grupo (0) vai contando o número de percursos realizados por esse atleta.

Caso o atleta chegue à linha estipulada antes do sinal sonoro, tem de esperar atrás da mesma até dar um novo sinal.

Ao longo que o atleta vai completando os percursos, o tempo que o mesmo tem para percorrer é cada vez menor, isto é, o atleta tem de aumentar o ritmo da passada conforme vai aumentando os níveis.

O teste termina quando o atleta não for capaz de alcançar a linha antes do sinal sonoro por duas vezes, isto é, cada atleta tem a possibilidade de falhar a chegada à linha por duas vezes, à segunda é informado que o teste terminou.

Quando o atleta termina o teste é pedido ao mesmo que se mantenha ativo durante mais algum tempo, de forma a realizar um retorno à calma.

Por fim é contabilizado pelo elemento do grupo o número de percursos que o atleta realizou.

4.1.4.3.6. Teste de Velocidade Linear 10m e 30m

Este teste permite recolher informações relativamente à velocidade linear alcançada às distâncias de 10m e 30m.

A primeira distância avalia a capacidade de aceleração e a segunda avalia a velocidade máximo do futebolista. É preciso referir que estas duas variáveis são independentes e devem ser estudadas separadamente.

O campo é marcado com um cone aos 10m desde a linha de partida e depois com um outro cone aos 30m.

O atleta só inicia o teste após o sinal sonoro emitido pelo avaliador, que ao mesmo tempo, aciona a contagem através de um cronómetro. O atleta só termina o teste quando passar o último cone situado aos 30m desde a linha de partida.

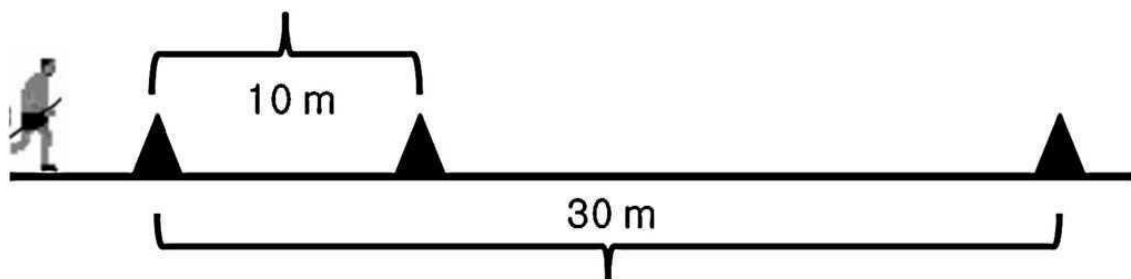


Figura 8- Teste de Velocidade 10m e 30m

4.1.4.3.7. Teste de Agilidade – T-Test

Para proceder a avaliação da agilidade, a opção incidiu sobre o teste *T-TEST*. Este teste foi escolhido por ser válido e fiável como comprova a literatura e como forma de validação temos o estudo feito por Pauole (2000), onde foram avaliados 304 indivíduos, com o objetivo de avaliar a potência muscular das pernas, velocidade de pernas e agilidade.

Este teste serve para avaliar a agilidade linear e lateral, mas também a força dos membros inferiores. Inclui deslocamentos laterais, frontais e de costas, incluindo quatro mudanças de direção. Adicionalmente, é um teste fácil de ser preparado e aplicado, requerendo um mínimo de equipamento.

O avaliado sai do ponto A representado na figura seguinte ao sinal sonoro, vai até ao cone B, fazendo depois deslocamento lateral até ao cone C do lado esquerdo e depois até ao cone D. Sempre que passa por estes dois pontos, tem de tocar com a mão nos cones.

Depois de ir aos dois cones laterais, volta ao ponto do médio (B) e volta de costas até ao ponto inicial.

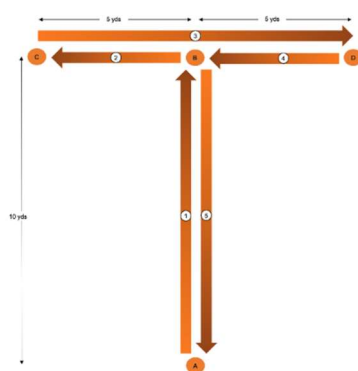


Figura 9- T-Test

4.1.4.3.8. Resultados dos testes físicos

Nome	Velocidade						Agilidade			Resistência			Dynamic Muscular Endurance Test								
	10 metros			30 metros			T-Test			Vaivém			Agachamento			Flexão de braços			Abdominal		
	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª
Afonso Lopes Moreno	2,55	2,32	2,23	5,39	4,69	4,65	13,53	10,92	10,7	81	76	66	58	57	70	19	25	35	44	55	43
Afonso Mendonça	2,9	2,26	2,42	5,43	4,79	4,81	12,44	11,17	12,6	51	41	36	45	41	53	28	21	26	39	31	44
António Rodrigues	2,79	2,37	2,38	5,39	4,73	4,74	11,91	11,01	11,7	70	54	50	53	74	73	22	27	35	44	47	43
Bernardo Sousa	2,58	2,3	2,42	5,38	4,71	4,69	12,53	11,13	11,73	32	33	24	50	62	80	16	25	26	44	53	53
Frederico Ferreira	2,4	2,42	2,5	5,2	5,18	5,23	NA	11,51	11,38	30	40	30	43	51	60	25	25	25	40	40	52
Henrique Correia	2,92	2,4	3,08	6,05	5,02	5,78	14,15	12,08	13,57	26	26	21	33	33	44	7	13	20	30	32	35
João Nascimento	NA	2,23	2,29	NA	4,46	4,71	NA	10,7	10,76	28	30	36	77	79	74	32	32	36	47	40	35
João Matias Rodrigues	NA	2,57	2,64	NA	5,18	4,71	NA	12,9	13,45	25	29	26	50	50	52	31	31	40	41	42	43
João Afonso	2,47	2,3	2,3	5,57	4,46	4,7	11,49	11,01	12,42	73	33	45	50	62	70	25	37	45	20	45	55
Diogo Souto	2,5	2,48	2,57	5,63	4,61	5,09	11,91	11,38	11,73	50	34	36	45	53	50	17	11	27	50	40	50
Vasco Sampaio	2,58	2,6	2,45	5,6	4,81	4,78	12,72	11,69	11,62	65	46	45	50	52	NA	21	23	22	52	30	51
Tomás Alves	2,5	2,42	2,36	5,6	4,57	4,24	11,99	10,57	10,5	49	33	37	61	79	77	17	21	30	41	43	50
João Guilherme	2,65	2,58	2,45	5,66	5,31	4,87	12,35	12,02	11,96	45	45	46	37	47	57	19	25	25	32	33	30
Martim Abreu	2,61	2,12	2,33	5,51	4,49	4,68	12,75	11,26	12,1	55	36	34	33	41	51	16	30	30	35	30	36
Henrique Freitas	2,7	2,65	2,54	5,8	5,7	5,64	12,63	12,4	12	51	55	58	42	40	50	15	15	18	45	45	51
Diego Barbosa	2,63	2,38	2,34	5,26	4,46	4,38	11	10,54	10,35	76	66	80	60	53	65	24	28	45	44	44	50
João Pedro	2,29	2,23	2,17	5,53	4,27	4,21	10,63	10,68	10,7	82	38	69	51	70	78	20	27	43	52	57	63
João Pedro Serrado	2,42	2,22	2,2	5,3	4,62	4,53	12,19	11,2	11,45	33	45	26	41	52	73	14	27	34	47	28	36
João Araujo	NA	2,15	2,29	NA	4,37	4,29	NA	11,04	11,6	NA	27	23	NA	61	70	NA	52	53	NA	63	46
Luis Jesus	NA	2,26	2,56	NA	4,8	4,9	NA	11,29	11,82	NA	48	24	NA	51	53	NA	15	20	NA	53	42

Tabela 4 - Resultados dos testes físicos dos sub-14

Após termos realizado os testes verificamos que na maioria dos atletas houve uma progressão positiva nos resultados. Estes progressos podem estar relacionados com a evolução esperada ao longo da época, de setembro a junho, com a melhoria da execução dos movimentos adequados ou também pelo simples fato de os atletas estarem na sua fase de crescimento, mais propriamente no seu pico e que pode levar a que os resultados sejam derivados a esse fator.

Relativamente ao teste para avaliar a força, o *Dynamic Muscular Endurance Test*, e de acordo com as tabelas de referência existentes, mais propriamente a do fitnessgram, os resultados para serem considerados saudáveis tinham de estar acima das 24 repetições no caso dos abdominais e acima das 16 repetições no caso das flexões. Ao analisar os resultados da tabela anterior, verificamos que todos os atletas testados estão na zona saudável no teste dos abdominais, nas três avaliações que foram efetuadas. Relativamente ao teste das flexões, verificamos que a maioria dos atletas está na zona saudável, havendo algumas oscilações de resultados nos vários momentos de avaliação.

Nos resultados do teste do Vaivém, os valores de referência para estas idades de acordo com a tabela de referência do fitnessgram, os atletas tinham de ser capazes de realizar no mínimo 36 voltas. Ao analisarmos a tabela, verificamos que a maioria dos atletas está dentro da zona considerada saudável. Um aspeto importante de referir é que neste teste não houve uma melhoria significativa entre os três momentos de avaliação e temos também alguns atletas com dificuldade em se manter na zona saudável, fazendo uma ligação com a tabela nº3, verificamos que estes mesmos atletas são os que apresentam valores de IMC acima dos valores considerados saudáveis.

4.2. Futebol de rua – Estudo de caso no escalão sub-10

4.2.1. Objetivo do estudo

O objetivo principal deste estudo, foi planejar um conjunto de exercícios que respeitem os princípios fundamentais do futebol de rua, de maneira a potenciar a criatividade das crianças.

4.2.2. Definição do problema

No contexto do treino na atualidade, em virtude da pressão pelos resultados e na tentativa de atingi-los mais cedo, as academias e clubes queimam etapas que levam a uma “castração” e à impossibilidade de as crianças terem tempo para crescer, falhar e poderem tomar e escolher a decisão mais acertada por si só. Neste caso os clubes optam muitas vezes pela formatação em vez da formação, sendo um problema cada vez maior nos escalões mais novos, levando a uma maior probabilidade do abandono da modalidade, tal como comprova com alguns estudos feitos, como é o caso do estudo de *Ferreira et al. (2009)*, que o objetivo foi identificar os motivos do abandono desportivo em jovens com idades compreendidas entre os 9 e os 18 anos, tal como um outro estudo realizado por (Filho & Garcia, 2009), que o objetivo foi avaliar os possíveis motivos que levariam os jovens com idade compreendida entre os 9 e 18 anos a abandonar a prática desportiva, em diversas modalidades.

É necessário estimular as crianças a aprender e o erro faz parte da aprendizagem, sendo que estes dois processos fazem parte do seu crescimento. Queremos que sejam capazes de perceber o jogo, ganhando a capacidade de fintar, receber e passar com qualidade no presente, mas principalmente no futuro, sendo por isso necessário que experienciem esses gestos em variadíssimos contextos e tendo liberdade para decidir e experimentar.

4.2.3. Metodologia, Amostra e Instrumentos

A amostra foi constituída por 16 jogadores do escalão de petizes do Juventude Atlântico Clube.

Foi aplicado um conjunto de exercícios que foram ao encontro dos princípios fundamentais do futebol de rua.

Os exercícios foram aplicados antes de uma sessão de treino do escalão, no campo de alcatrão, na escola Salesiana de Artes e Ofícios do concelho do Funchal.

A equipa foi dividida em vários grupos de trabalho, para que pudessem experienciar os diversos exercícios escolhidos.

4.2.4. Plano de exercício

4.2.4.1. Aquecimento

Antes de qualquer exercício, foi proposto aos jogadores, que fizessem um pequeno aquecimento livre, durante os primeiros 10 minutos. Durante esse período, os atletas podiam fazer o que quisessem. Foram disponibilizadas 15 bolas de tamanho quatro, 15 bolas de tamanho cinco e quem quisesse poderia fazer a sua própria bola, com jornais ou com meias antigas que pedimos que trouxessem para o efeito.

4.2.4.2. Exercício A – “Banquinhos”

Em vários espaços do campo do alcatrão, sem medidas fixas, pedimos que cada jogador fizesse uma baliza à sua maneira. Cada campo teria cinco jogadores e o objetivo era que cada um defendesse a sua baliza e marcasse pelo menos dois golos. As regras a implementar seriam postas e decididas pelos quatro jogadores de cada campo, tanto para o desenrolar do exercício como para a passagem à fase seguinte.



Figura 10- Jogo dos Banquinhos

4.2.4.3. Exercício B – Jogo em Campo Reduzido: 2vs2

Distribuídos aleatoriamente, pedimos que formassem duplas. Seguidamente pedimos que escolhem e marcassem o campo onde iriam jogar e o porquê das escolhas. Durante quatro minutos, sem paragens o jogo desenrolava-se com as regras escolhidas por todos e no final, voltavam a formar novas duplas.

4.2.4.4. Exercício C – Jogo Livre

Jogo com todos os atletas envolvidos no campo de alcatrão. A escolha das equipas, as funções dentro das mesmas, as regras para o funcionamento do jogo e para o término do mesmo, foram decididas por todos os envolvidos.



Figura 11 - Jogo livre

4.2.4.5. Final

Recolha da informação acerca da perceção geral de todos os atletas envolvidos. Posteriormente foi pedido a cada atleta que cada um realizasse uma finta ou um gesto técnico e que todos os outros deveriam tentar realizá-lo também.

4.2.5. Justificação do Plano de Exercícios

Atualmente, a maioria dos jovens cresce num ambiente marcadamente hostil para o desenvolvimento da sua criatividade. Os contextos familiares e escolares caracterizam-se por um clima exagerado de orientação, com normas restritas, inibindo a iniciativa individual, a independência, a originalidade, ou seja, limitando o “fazer diferente”. Por isso, os objetivos na elaboração do plano de treino, foi que a liberdade, o poder de escolha e de decisão estivessem presentes em todos os momentos.

Relativamente ao aquecimento, o pretendido foi que estes jovens tivessem liberdade escolher o que achassem que fosse pertinente para esta fase. Quando as crianças jogam na rua, o aquecimento é simples, a maior parte das vezes, sem qualquer rigor científico. Muitos dos jogos são tão simples como o “postes e barra”, simplesmente passes ou até mesmo um “ratinho ou jogo do meio”.

A parte principal do treino, foi dividida em três exercícios:

O primeiro exercício (os “banquinhos”) foi pensado pelo facto de ter tentado implementar em anos anteriores, e por ter aferido com muito espanto, que muitos dos atletas não sabiam como é que se jogava.

Certamente que grande parte dos jogadores de alto nível, jogaram, na escola ou mesmo na rua. O princípio é cada um defender uma baliza e tentar fazer golo nas balizas dos adversários. O leque de opções é grande, a oposição também e a cooperação, aqui eles são levados a pensar qual a melhor decisão, para continuar em jogo. Um dos princípios do futebol de rua, é a liberdade criativa. Como refere Nene (1995), os jovens jogadores gostam de andar livremente com bola, de jogar sem grandes exigências e restrições táticas.

No segundo exercício, o objetivo passava por promover alguns jogos em contexto reduzido. Num formato de 2vs2, a técnica, a superação e a resiliência são demais evidentes para o sucesso. Pacheco (2001), refere que “o denominado futebol de rua, os pequenos jogos efetuados nos baldios e nas ruas, com um número reduzido de jogadores e em espaços reduzidos, sem a presença de treinadores e de quaisquer condicionalismos, permitia o desenvolvimento da liberdade intuitiva e da criatividade dos jovens, onde estes aprendiam a tomar as decisões mais adequadas no decurso do jogo”. Com este sistema de jogo, pretendíamos que existisse sempre um contacto constante com a bola, com a constante procura da melhor opção ou da melhor linha de passe, com muito confronto de 1vs1, situação muitas vezes inexistente nos jovens atualmente. Muitos treinadores referem que os jogadores têm medo de assumir.

No último exercício, o objetivo seria que os atletas escolhessem as equipas, as regras e o momento de acabar o jogo sem nenhuma orientação por parte dos treinadores. Todos jogariam ao mesmo tempo e, principalmente, que existisse um equilíbrio entre as equipas. Com esta opção, conseguimos identificar aqueles que tinham uma maior prevalência para serem líderes, para organizar e comandar.

Acima de tudo, o grande objetivo a passar aos jovens seria o prazer pelo jogo! Um futebol diferente do que estariam habituados, sem automatismos, mas como uma descoberta para se superarem. No futebol de rua, há uma margem para o próprio jogador tentar e errar e ensaiar a melhor forma de poder jogar, sem uma pessoa ao lado sistematicamente a constringir. Lucho Gonzalez, no livro “Futebol de rua, um beco com saída”, refere que na sua infância os jogos de rua tinham a vantagem de não ter pressão, de ser só brincadeira sem medo de errar e levando à criação de algo.

5. Capítulo V- Conclusão

A realização do estágio curricular no Juventude Atlântico Clube constitui uma das melhores etapas do meu percurso profissional, permitiu-me adquirir novas experiências, abrir horizontes e experienciar um ramo onde os meus conhecimentos eram reduzidos.

O trabalho desenvolvido e o contacto com pessoas de elevado conhecimento na área desportiva, nomeadamente no futebol, contribuíram, sem dúvida, para o enriquecimento dos meus conhecimentos, quer a nível do treino com jovens, quer a nível do processo de avaliação, prescrição e potencialização das capacidades motoras de atletas.

Antes do início da época desportiva 2021/2022, numa altura em que estava a analisar diversas alternativas para decidir onde e como realizar o estágio, recebi um convite por parte da coordenação do clube, para criar um departamento que conseguisse acompanhar e potencializar ao máximo todas as suas capacidades físicas, coordenativas e técnicas de uma forma mais individual todos os atletas do clube. Após um período de reflexão, optei por essa hipótese, expus as minhas ideias e o trabalho que pretendia desenvolver.

Evidentemente que havia consciência da responsabilidade a assumir, atendendo a que a condição física dos jogadores condiciona todo o seu desempenho competitivo. Esta responsabilidade, que esteve presente ao longo do ano, foi um motivo de preocupação, mas também um modo de empenho que foi colocado na planificação e operacionalização dos treinos.

Em termos práticos, esta foi verdadeiramente a primeira experiência enquanto responsável pelo controlo e avaliação da dimensão física do treino, ainda que, cumulativamente, fossem desempenhadas outras funções, como ser o treinador do escalão de juniores do clube.

No que se refere à potencialização das capacidades físicas e motoras dos atletas, podemos supor que ao longo da época desportiva, de uma forma geral, os atletas progrediram positivamente na melhoria das suas capacidades físicas e motoras. Desta forma, o clube pode acompanhar a progressão dos atletas avaliados ao longo do seu processo de formação, utilizando a base de dados criada pelo nosso departamento.

Os resultados obtidos ao longo do primeiro ano deste projeto, foram satisfatórios. Apesar do tempo reduzido de intervenção, observou-se a existência de uma melhoria das capacidades físicas ao longo do período competitivo, nesta amostra. Para além do fator da performance, é importante o clube possuir uma base que contenha a informação das capacidades dos seus atletas, com perspetiva de um acompanhamento ao longo de todo o seu processo de formação.

Gostaria de destacar também o empenho do clube em levar a cabo um projeto desta dimensão a todos os atletas do futebol de formação no primeiro ano de desenvolvimento do projeto DOD. Seria importante referir a preocupação do clube em adquirir material exclusivo e de qualidade para o projeto, para proporcionar as condições adequadas o desenrolar do mesmo.

6. Capítulo VI - Considerações finais

O projeto DOD é um meio que o clube poderá utilizar para avaliar, acompanhar e potencializar os seus atletas. Após um ano de implementação e tendo em conta uma perspectiva futura para este projeto, em primeiro lugar seria importante haver continuidade para melhor avaliar e obter mais dados que permitam sustentar a viabilidade e a validade deste tipo de projeto. Em segundo lugar, seria necessário efetuar uma avaliação aprofundada e a criação de uma bateria de testes mais específicos para a modalidade. Por fim, este estudo permite ponderar a generalização deste tipo de atividades noutros Jogos Desportivos Coletivos.

Chegado a este ponto, importa em meu entender, tecer algumas considerações finais.

O balanço deste período foi considerado positivo em todos os níveis. A pesquisa, estudo e formação possibilitaram maior nível de conhecimentos; o trabalho prático com os atletas e as suas especificidades, as limitações de meios e os desafios que essas questões suscitaram levaram a um leque alargado de experiências; o trabalho em equipa agilizou a descoberta de soluções e o aumento de soluções para os problemas. A conjugação de fatores resultou num aumento de conhecimentos adquiridos e, consequentemente, numa crescente autonomia, celeridade, eficácia e qualidade do trabalho desenvolvido. O enriquecimento proporcionado mostrou a importância da procura constante pela superação das adversidades com que diariamente os treinadores se debatem, levando a que, com resiliência, esforço e dedicação, fosse possível ir mais além.

A constatação da vastidão do conhecimento existente nesta área, a par da evolução tático-técnica, remete-nos para uma atitude humilde e desafia-nos na busca constante da sabedoria e do aperfeiçoamento. Para se desenvolver uma atividade profissional séria e responsável, há necessidade de atualização permanente, procurando contribuir, para o desenvolvimento próprio e do treino com jovens atletas.

Bibliografia

- Baccarini, M., & Booth, T. (2008). *Essential ultimate: teaching, coaching, playing*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. (2000). *Strenght and power training. Total Training for Young Champions*.
- Castelo, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo*. Quebrada: FMH.
- Cooke, K., Quinn, A., & Sibte, N. (2011). Testing speed and agility in elite tennis players. *Strenght & Conditioning Journal*, 69-72.
- Costa, J. (2009). O acto de ensinar é um acto técnico.
- Ferreira, D., Chicau, C., Fernandes, R., & Silva, C. (2009). Abandono da prática desportiva no desporto infanto-juvenil: Identificação dos motivos que levam os jovens do futebol 7 e futebol 11 a abandonar a prática desportiva.
- Filho, M., & Garcia, F. (2009). Motivos do abandono precoce no esporte competitivo: um estudo prospetivo.
- Garganta. (1998). *O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perpetivas e tendências*. Universidade do Porto.
- Garganta, Guilherme, Barreira & Rebelo. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. 199-263. Porto: FADEUP.
- Garganta, J. (2002). *A investigação científica em Futebol*.
- Garganta, J., & Grehaigne, F.-J. (1999). Movimento. 40-50.
- Guila, J. (2001). *Efeitos de um programa de treino de força no contexto escolar. Um estudo em crianças e adolescentes dos 12 aos 14 anos da cidade de Maputo*. Dissertação de mestrado em Ciências do Desporto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- J.M., W., & Costil, D. (2001). *Fisiologia do Esporte e do Exercício*. São Paulo: Manole.
- Nene. (1995). In u. b. Futebol de rua.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol: futebol de 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11*. GRAFIASA.
- Pauole, K., Madole, K., & Lacourse, M. (2000). Reliability and validity of the T-Test as a measure of agility, leg power and leg speed in college aged men and women. *Journal of Strenght and Conditioning Research*, 443-450.
- Pereira, A. (2004). *Perfil do jovem futebolista com elevado potencial desportivo na perspetiva do treinador*. Dissertação de Licenciatura, Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física.

- Rodrigues, M. (2000). O treino da força nas condições de aula de educação física. Estudo em alunos de ambos os sexos do 8º ano de escolaridade. 1-302. Dissertação de Mestrado da Universidade do Porto, Faculdade de Ciências Do Desporto e de Educação Física.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A Formação para ser treinador.
- Seabra, A., Maia, J., & Garganta, R. (2001). Crescimento, Maturação, Aptidão Física, Força Explosiva e Habilidades Motoras Específicas. *Estudo em jovens Futebolistas e não Futebolistas do Sexo Masculino dos 12 aos 16 anos de Idade*, pp. 22-35.
- Soares, J. (2005). *O treino do Futebolista: Resistência - Força - Velocidade*. Porto: Porto Editora.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Valdano, J. (2002). *El miedo escénico y otras hierbas*. Madrid, Spain: Aguilar.
- Valdivielso, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos Editorial Desportiva, S.L.
- Vingada, N. (1989). *Ensino/Aprendizagem do Futebol*.
- Weineck. (1998). *Futebol total*. São Paulo.

ANEXOS

Anexo I – Consentimento informado



Consentimento Informado

No âmbito da Dissertação de Mestrado em Atividade Física e Desporto, do aluno Rui Alexandre Cairns Faria, a decorrer na Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Madeira, sob a orientação do Professor Duarte Filipe Jesus Sousa, iremos proceder durante a seguinte época, a três momentos de avaliação de testes de composição corporal e testes de aptidão física.

Os testes de composição corporal, englobarão o cálculo da massa corporal, estatura e IMC através da balança TANITA BC-545N, como o comprimentos, largura, circunferências e diâmetros dos segmentos e ainda a espessura das pregas cutâneas.

Relativamente aos testes de aptidão física, serão realizados testes de velocidade, de agilidade, de resistência e de força.

Todos os testes de composição corporal serão realizados desde o escalão de benjamins até ao escalão de juniores e será supervisionado pelo Rui Faria (responsável do projeto), Lourenço Clode, Orlando Fiqueli e pelo Gonçalo Pereira.

Por sua vez, os testes de aptidão física serão supervisionados pelo Rui Faria e pelo Lourenço Clode desde os escalões dos iniciados aos Juniores, enquanto os escalões de benjamins e infantis, estes mesmos testes serão supervisionados pelos treinadores das respetivas equipas.

Relativamente aos locais, serão alternados entre o campo Adelino Rodrigues e as instalações do colégio Salesiano

Todos os dados serão aplicados pelos participantes do trabalho, tendo sempre em consideração a lei de proteção de dados. Os dados obtidos para a dissertação de mestrado serão os calculados nos escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores, enquanto todos os outros serão para o clube.

No final da época desportiva, cada atleta, receberá uma ficha individual com todos os dados recolhidos ao longo da época.

Todos os resultados serão analisados individualmente e em termos gerais (equipa) e será feita uma comparação entre os diversos escalões.

Desde já agradecemos a disponibilidade do seu educando/atleta do JAC em colaborar.

Com os melhores cumprimentos,

Rui Alexandre Cairns Faria

(Mestrando em Atividade física e desporto pela Faculdade de Ciências Sociais da Universidade Madeira)

Eu, _____ Encarregado de Educação de
_____ autorizo () não autorizo () o
meu/minha educando(a) a participar.

(Assinatura do encarregado de educação ou do atleta caso seja maior de idade)

Anexo IV – Dados antropométricos juvenis B


Local: Salinas	Composição corporal				PREGAS				Perímetros				Composição corporal				Perímetros				Composição corporal				Perímetros						
	Nome	Peso	Altura	IMC	Gordura	Capital	Escapular	Umbilical	Braquial relaxado	Braquial tenso	Cintura	Coxa	Gêmeo	Peso	Altura	IMC	%Gordura	Braquial relaxado	Braquial tenso	Cintura	Coxa	Gêmeo	Peso	Altura	IMC	%Gordura	Braquial relaxado	Braquial tenso	Cintura	Coxa	Gêmeo
	Maximilian Berry	57,5	175	18,8	17,5	8	8	7	24	27,5	74,5	52	34	53	162	24	16	22	33	81	57	32	53	178	19	16	24	28	79	51	34
	Carlos Maradona	62	162	23	15	14	11	17	30	32	79	57	42	59	178	19	16	24	28	79	51	34	62	178	20	18	25	29	79	52	35
	João Eduardo Gonçalves	59	178	18	14	6	7	7	25	29	77	52	34	59	173	23	19	25	30	85	57	42	71	173	24	17	28	31	84	57	42
	Luis Afonso Aguiar	68	172	23	17	13	9	15	27	30	83	57	41	74	174	24	19	29	31	86	59	40	71	175	23	17	28	31	83	56	41
	pedro Miguel Pitt	75	174	25	20	12	15	10	30	33	88	51	41	56	171	23	22	27	32	85	56	35	67	171	23	20	30	33	85	58	36
	Tomás Rafael Pinto	64	171	24	25	19	9	12	30	30	85	55	35	DESESTU				DESESTU				DESESTU									
	Guilherme Gomes	56,3	177	18,1	13,6	5	6	7	24	26	71	48	35	DESESTU				DESESTU				DESESTU									
	Simpolina	43,5	157	15,6	11,3	4	6	4	22	24	65,5	43	30,5	DESESTU				DESESTU				DESESTU									
	Lucas Stegerman	57,2	154	22,7	15,5	10	10	16	27	30	77	56	38	66,9	167	24	1,8	26	30	81	58	40	68,9	169	24,1	16,5	23	32	81	59	40
	pedro Ercareto	50,3	170	17,4	13,4	7	7	10	23,5	27	72	47	33,5	52,3	171	17,9	14,4	23	26	73	48	34	55,2	171	18,2	13,9	24	27	72	49	35
	Luis Sousa	57,5	155	21,2	15,5	8	7	7	27,5	30	74	51	37	60,3	166	15,9	15,1	27	30	75	53	38	60,5	165	22,2	16,1	27	32	76	54	38
	Adriar	50,1	172	20	15,7	10	7	9	27	30	73	53	34	60,3	174	19,9	15,6	27	30	77	52	34	61,5	174	20,3	16,1	25	30	75	53	35
	Tiago Santos	56,7	176	18,3	14,3	8	6	14	25	27	75,5	51,5	4,5	55,7	176	18	15,9	25	26	75	51	35	55,6	175	18,3	14,5	24	27	74	51	35
	Serão	84,7	178	25,8	22	15	13	17	29	33	90	59	41	75,8	178	23,9	13,9	28	31	87	59	40	70,9	178	22,4	15,1	23	31	80	57	39
	Rodrigo Silva	55,2	172	18,6	12,8	5	7	8	24	28	79	48	34	57,2	172	19,5	15,8	24	28	79	49	34	55,7	173	18,6	14,7	25	28	79	49	34
	Diego Freitas	57,2	177	21,5	16,8	7	7	7	27,5	29	80,5	55	37,5	66,7	177	21,5	17,4	27	29	80	55	38	68,7	177	21,9	18,3	23	30	80	55	37
	Diego Sousa	46,5	150	16,2	12,4	7	6	7	22,5	24	75	50	34	49,8	164	18,5	11,9	23	25	72	43	34	52,5	165	19	11,3	24	28	75	50	35
	Guilherme Silva	57,5	175	22,2	16,4				28	32	84	58	40	DESESTU				DESESTU				DESESTU									
	Augusto Ferreira	62,8	182	18,9	13,3	8	7	7	26	29	73	55	36,5	64,2	182	19,4	15,4	26	30	75	55	37	64,1	182	19,4	14	25	30	74	54	38
	André Silva	64,1	172	21,7	19,1	12	9	10	28	30	83	59	38	64	172	21,5	20,1	27	30	82	58	38	63,4	173	21,2	19,5	25	30	80	58	38
	Rodrigo Sousa	52,5	150	20,5	15,9	8	8	9	26	30	69	52	36	55,7	161	20,7	15,3	26	29	70	52	35	52,7	163	19,3	15,7	24	27	70	51	35
	Carlos Ferreira	39,3	177	19,7	12,3	5	5	6	26,5	30	73,5	50,5	33	61,4	178	19,4	13,5	26	30	81	50	34	63,7	180	19,6	13,5	27	30	79	52	35

Destinação
Normal
Sobrecarga
Ossidade

Anexo VI – Plano de prevenção de lesões nos Iniciados



INICIADOS (A e B)



EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	ILUSTRAÇÃO
Squats	1	10x	
Fortalecer o Gêmeo	1	10x (cada perna)	
PONTE DE GLÚTEOS	1	10x	
ABDOMINAL	1	10x	
ABDOMINAL (obliquos)	1	10x	
ISQUIOTIBIAIS NÓRDICOS (iniciado)	1	6x	
Superman com Joelhos	1	12x (6 cada lado)	

NOTA: Realizar este conjunto de exercícios no início de cada treino (2x por semana)

Anexo VII – Plano de prevenção de lesões nos Juvenis



JUVENIS








EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	ILUSTRAÇÃO
AGACHAMENTO (lunge)	1	12x (6 cada perna)	
PONTE DE GLÚTEOS	1	10x	
ABDOMINAL	1	10x	
ABDOMINAL (obíquos)	1	10x	
ISQUIOTIBIAIS NÓRDICOS (intermédio)	1	10x	
SUPERMAN	1	10x	
FLEXÃO DE BRAÇOS	1	15x	

NOTA: Realizar este conjunto de exercício no início de cada treino (2x por semana)

Anexo VIII – Plano de prevenção de lesões nos Juniores



JUNIORES

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	ILUSTRAÇÃO
AGACHAMENTO (lunge)	1	15x	
PONTE DE GLÚTEOS a uma perna	1	10x	
ABDOMINAL (oblíquos)	1	20x	
ISQUIOTIBIAIS NÓRDICOS (avanzado)	1	12x	
Copenhagen Adduction Exercise	1	10x (cada perna)	
PRANCHA ESTÁTICA	2	0,30'	
FLEXÃO DE BRAÇOS	1	20x	

NOTA: Realizar este conjunto de exercícios no início de cada treino (2x por semana)