

FPF 360



REVISTA OFICIAL DA FEDERAÇÃO
PORTUGUESA DE FUTEBOL

N.º 48 · ABRIL-JUNHO 2023
€2 · TRIMESTRAL



DESPORTO

PARA CRIANÇAS E JOVENS

CONGRESSO INTERNACIONAL

5-6 MAIO 2023 · CIDADE DO FUTEBOL



FERNANDO GOMES PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

EDITORIAL



MAIS E MELHOR DESPORTO

Quando, há seis anos, na presença do então Ministro da Ciência Tecnologia e Ensino Superior, Manuel Heitor, bem como do Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, e do Presidente do Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas, António M. Cunha, inaugurámos a Portugal Football School, fomos muito claros e incisivos em relação aos nossos objetivos futuros.

Sendo a maior organização desportiva de Portugal, com mais de 200 mil praticantes, a FPF assumia a responsabilidade de participar ativamente na construção de uma sociedade mais inclusiva e mais responsável. A FPF obrigava-se a devolver ao País tudo o apoio que dele recebe.

Acreditamos que esse compromisso continua tão válido hoje como era em 2017 e acreditamos que cumprimos a nossa palavra quando nos propusemos a construir “uma estrutura que seja considerada um centro de excelência e que concentre a oferta formativa adequada às necessidades dos vários clubes e dos vários sócios da FPF”.

À data, visávamos igualmente, cito as minhas próprias palavras, “estabelecer parcerias com Instituições de Ensino Superior, com o intuito de obter certificação formativa (...)” ou apostávamos “nas áreas de formação de treinadores, árbitros, jogadores, dirigentes desportivos, saúde e performance, sócios ordinários, instalações desportivas, futebol e sociedade”.

Com a ajuda dos nossos insubstituíveis parceiros - governamentais ou académicos -, a quem deixo uma palavra de enorme gratidão, podemos afirmar que a Portugal Football School se tornou uma referência incontornável, nacional e internacional, na área da Formação, da I&D, da Educação, da Ciência e do Ensino Superior. Liderada superlativamente e com a energia e entusiasmo que lhe são tão característicos, pelo Professor Doutor André Seabra e toda a sua equipa, a Portugal Football School, no espaço de seis anos, formou, em mais de 300 cursos lecionados, cerca de seis mil alunos! Capacitámos e qualificámos agentes desportivos, nomeadamente jogadores, treinadores, árbitros, staff, profissionais de saúde, jornalistas ou, entre outros, dirigentes. Desenvolvemos

projetos de investigação nas várias modalidades desportivas da FPF, futebol, futsal, futebol de praia, nomeadamente com a integração, ao longo dos anos, de 14 alunos de doutoramento e cerca de sessenta estudantes de mestrado. Participámos num grande movimento de transferência de conhecimento, com mais de cem artigos publicados em revistas científicas internacionais com fator de impacto e revisão por pares. Publicámos onze livros na nossa editora, além de lançarmos uma revista científica de direito do desporto. Realizámos cinco conferências internacionais, em áreas ligadas ao desporto, à saúde ou responsabilidade social e participámos ativamente, na companhia das maiores universidades nacionais, na edificação de um grande edifício do saber na área do futebol. Mais do que vãs palavras, a PFS distinguiu-se pela obra que procurou realizar todos os dias. Sabendo que, como no futebol, não temos a compensação da memória ou o luxo de podermos ficar a contemplar reflexivamente o passado, já estamos a construir o futuro. O resultado que interessa é sempre o do próximo desafio! Nos próximos dias receberemos alguns dos maiores especialistas nacionais e internacionais na área das ciências do desporto aplicadas às crianças e aos jovens. Mais uma vez procuraremos ensinar, aprender as melhores práticas e colher experiências de forma a podermos preparar o amanhã numa temática que será decisiva para termos uma sociedade com mais e melhor desporto.

Obrigado, Portugal Football School!

Bom trabalho a todos!



6 PROGRAMA DO CONGRESSO

8 A BOLA, ESSE BRINQUEDO ANCESTRAL, POR CARLOS NETO

10 ESCOLAS ATIVAS, POR SUSANA VALE

12 FAMÍLIAS ATIVAS, POR MARIA JOÃO LAGOA

14 COMUNIDADES ATIVAS, POR RITA CORDOVID

16 DA ESCOLA AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO,
POR TOMÁS GARCÍA CALVO

18 JOGOS CONSTRANGIDOS EM AMBIENTES ESCOLAR
E FEDERADO, POR LUÍS MANUEL CLEMENTE

20 CRESCIMENTO, MATURAÇÃO E TREINABILIDADE:
ESTRATÉGIAS E EVIDÊNCIA, POR MANUEL COELHO E SILVA

22 TREINO, SAÚDE E APTIDÃO EM CRIANÇAS, POR JORGE MOTA

24 TREINO DA COMPETÊNCIA MOTORA, POR LUÍS PAULO RODRIGUES

26 UMA ESCOLA QUE VALORIZA OS ALUNOS COMO ELEMENTOS ATIVOS
NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM: CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS
BASEADAS EM MODELOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, POR RUI MARCELINO

28 (RE)PENSAR O PROCESSO DE TREINO PARA A CRIATIVIDADE:
POTENCIALIDADES E OBSTÁCULOS, POR SARA SANTOS

30 A IMPORTÂNCIA DO TREINO DA FORÇA E DA VELOCIDADE
PARA O DESENVOLVIMENTO DA AGILIDADE, POR TOMÁS T. FREITAS

32 A VALORIZAÇÃO DA DIMENSÃO MENTAL NO TREINO DE JOVENS:
REALIDADE OU UTOPIA?, POR SARA MESQUITA SILVA

34 O TREINO DAS HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS
NO FUTEBOL, POR JOSÉ GUILHERME OLIVEIRA

36 FORMAÇÃO DE JOGADORES DE FUTEBOL
MAIS INTELIGENTES E CRIATIVOS, POR ISRAEL TEOLDO DA COSTA

38 PROGRAMA DAS APRESENTAÇÕES LIVRES - ABSTRACTS

40 APRESENTAÇÕES LIVRES - ABSTRACTS

FPF360

Revista oficial da Federação
Portuguesa de Futebol

Tiragem

350 exemplares

Registo na ERC N.º

126365

Depósito legal

359066/13

Propriedade/Edição/Redação

Federação Portuguesa de Futebol
Avenida das Seleções
1495-433 Cruz Quebrada - Dafundo

NIF: 500 110 387

Telefone: (+351) 213 252 700

Fax: (+351) 213 252 780

Email: info@fpf.pt · **Site:** www.fpf.pt

Estatuto editorial disponível em
www.fpf.pt/pt/FooterMenu/Links/
RevistaFPF360

Diretor

Alexandre Pereira

Design

Nuno Martins, Tiago Ribeiro

Fotografia

DR

Impressão

PUBLIREP

Rua Particular APM - Armazém 6
2790-192 Valejas

Fecho editorial

21 abril 2023

Assinaturas, dúvidas, críticas e sugestões

360@fpf.pt

VARIAÇÕES DA CARGA DE TREINO ENTRE TITULARES E NÃO TITULARES DURANTE UM MICROCIDLO PADRÃO EM ESCALÕES DE FORMAÇÃO SUB-15, SUB-17 E SUB-19 DE UMA ACADEMIA DE FUTEBOL SUBELITE

JOSÉ E. TEIXEIRA^{1,2,3}; JOANA RIBEIRO^{1,4,5}; SANDRA SILVA-SANTOS^{1,4,5}; MIGUEL LEAL^{1,4,5}; PEDRO FLORES^{1,4,5}; SAMUEL ENCARNÇÃO^{1,2}; TIAGO M. BARBOSA^{1,2}; ANTÓNIO M. MONTEIRO^{1,2}; RICARDO FERRAZ^{1,6}; LUÍS BRANQUINHO^{1,4,5}; PEDRO FORTE^{1,4,5}

¹ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), 5001-801 Vila Real, Portugal

² Departamento Ciências do Desporto e Educação Física, Instituto Politécnico de Bragança, 5300-253 Bragança, Portugal

³ Departamento Ciências do Desporto e Educação Física, Instituto Politécnico de Bragança, 5300-253 Bragança, Portugal

⁴ Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, 4560-708 Penafiel, Portugal

⁵ CI-ISCE ISCE Douro, Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, 4560-708 Penafiel, Portugal

⁶ Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, 6201-001 Covilhã, Portugal

// O treino complementar tem sido extensamente aplicado para resolver o diferencial da carga de treino semanal entre jogadores titulares e não titulares. Contudo, pouco se sabe da sua aplicação em contextos de futebol de formação subelito. Assim, o objetivo deste estudo foi comparar as variações da carga de treino durante um microciclo padrão em escalões de formação sub-15, sub-17 e sub-19 de uma academia de futebol subelito, tendo em conta o status de titularidade. A carga de treino semanal de sessenta jovens futebolistas foi continuamente monitorizada durante seis semanas, através de sistemas de posicionamento global (GPS), cardiofrequencímetros e escalas de perceção de esforço (RPE) e recuperação (TQR). O status de titularidade considerou os jogadores titulares (iniciam pelo menos 55% dos jogos) e não titulares (suplentes em mais de 55% dos jogos). A distância (D) total percorrida apresentou diferenças significativas entre jogadores titulares e não titulares com um tamanho de efeito moderado ($t = -2,38$, $J = -428,03$ m, $p = 0,018$, $d = 0,26$), tendo-se observado um volume de treino maior nos jogadores não titulares ($D_{\text{Titulares}} = 5105,53 \pm 1684,22$ vs. $D_{\text{N\~ao Titulares}} = 5533,56 \pm 1549,26$ m). De igual modo, verificaram-se efeitos interativos e significativos entre as variáveis de carga de treino acumulada, o status de titularidade, o tempo de jogo e a duração da sessão de treino, considerando-se tanto as comparações intraindividuais ($F = 140,46$; $\eta^2 = 0,85$; $p < 0,001$) como as interindividuais ($F = 11,63$ a $160,70$; $\eta^2 = 0,05$ a $0,76$; $p < 0,001$). Deste modo, a titularidade parece influenciar também o volume de treino nos escalões de futebol subelito, sendo recomendável priorizar sessões de treino complementar e/ou individualizado para equalizar a carga de treino semanal e, por conseguinte, proporcionar oportunidades de prática similares a jogadores com menos minutos de competição.

PALAVRAS-CHAVE

Performance desportiva; tecnologia e dados; tracking systems; aprendizagem e controlo motor; crianças e jovens

A INFLUÊNCIA DE UMA COMPETIÇÃO MODIFICADA DE BASQUETEBOL SOBRE AS AÇÕES DE FINALIZAÇÃO EM JOGADORES SUB-13

ENRIQUE ORTEGA TORO^{1,3,4}; FRANCISCO ALARCÓN^{2,4}; JOSÉ MARÍA GIMÉNEZ EGIDO^{1,2,3,4}; RICARDO ANDRÉ BIRRENTO AGUIAR^{1,3,4}

¹ Faculty of Sports Sciences, University of Murcia, 30720, Santiago de la Ribera, Spain

² Faculty of Education, University of Alicante, 03690 San Vicente del Raspeig, Spain

³ Human Movement and Sports Science, HUMSE, Faculty of Sports Sciences, University of Murcia 30720, Santiago de la Ribera, Spain

⁴ Sports Performance Analysis Association, SPAA, Spain

// INTRODUÇÃO

Recentemente foi demonstrado que a manipulação de regras poderia afetar as adaptações específicas às técnicas de movimento. Neste sentido, as federações de basquetebol em Espanha já introduziram alterações nas categorias sub-10 e sub-12 (modificando o número de jogadores, dimensões do campo e tempo de jogo). Contudo, não foi investigado se estas alterações são as mais adequadas para este tipo de população.

OBJETIVOS

Analisar o rendimento das ações de finalização em jogadores sub-13 de Basquetebol em dois tipos de competição diferentes.

MÉTODOS

Foram selecionados 37 jogadores sub-13 de 4 equipas espanholas. As equipas participaram em dois torneios diferentes em dias consecutivos. No primeiro dia jogou-se um torneio com as regras oficiais (FEB). No segundo dia jogou-se um torneio (Torneio Modificado) onde se modificou as seguintes regras: a) altura do cesto a 2,90 metros; b) a linha de 3 pontos a 4 metros do cesto. As variáveis estudadas foram: a) faltas recebidas; b) finalização em 1x0; c) finalização em 1x1; d) finalização em 1x2; e) finalização em 2x2; f) finalização em inferioridade numérica; g) finalização em igualdade numérica; h) finalização em superioridade numérica; i) alta oposição; j) média oposição; k) baixa oposição; l) mínima oposição.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No torneio modificado aprecia-se um aumento do número das ações de finalização do jogador com a bola, aparecendo diferenças estatisticamente significativas em finalizações 1x2 ($Z = -2,138$, $p = 0,033$), finalizações em inferioridade numérica ($Z = -2,385$, $p = 0,017$) e tendências para significância estatística em faltas pessoais recebidas ($Z = -1,798$, $p = 0,072$), e alta oposição ($Z = -1,761$, $p = 0,078$). Estes resultados podem dever-se a que o cesto estava mais baixo e daí o maior número de ações de penetração ao cesto.

CONCLUSÕES

Pode concluir-se que uma competição modificada favorece a variabilidade das ações de finalização em jogadores sub-13 de basquetebol.

PALAVRAS-CHAVE

3 pontos, alta oposição, cesto, inferioridade numérica



VESTE A

BANDEIRA



WEAR THE FLAG

DISPONÍVEL EM | AVAILABLE AT

PORTUGALSTORE

LOJA OFICIAL DA SELEÇÃO

FUTSAL PERFORMANCE ASSESSMENT (FPA) - AVALIAÇÃO DA CONFIABILIDADE E ANÁLISE DE DESEMPENHO DE JOGADORES DE FUTSAL SUB-15

BRUNO TRAVASSOS ^{1,2}; SÉRGIO ADRIANO GOMES ^{1,3,4};

JOÃO NUNO RIBEIRO ¹; DIOGO MENDES ⁵; JOSÉ LUIS MENDES ²; JORGE BRAZ ²

¹ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD; Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, Covilhã

² Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, Deiras

³ Universidade Católica de Brasília, Brasil

⁴ Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, Brasília, Brasil

⁵ Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física, CIDAF, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra

// INTRODUÇÃO

No futsal, a avaliação de desempenho é fundamental para identificar o nível de desempenho dos jogadores, bem como as suas capacidades e potencialidades. Para isso, é fundamental a existência de instrumentos de observação simples e fiáveis ajustados à modalidade.

OBJETIVO

Este estudo teve como objetivo avaliar a confiabilidade interobservador do instrumento FPA, desenvolvido pela equipa técnica nacional de Portugal, bem como avaliar o seu poder discriminatório entre jogadores selecionados e não selecionados para a Seleção Nacional sub-15.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foram observados 37 jogadores presentes no torneio Interassociações sub-15. O instrumento de observação é composto por 4 categorias (Físicos – explosividade, coordenação, velocidade; Técnico – 1x1 ofensivo, 1x1 defensivo, lateralidade; Tático – imprevisibilidade, leitura de jogo, domínio do espaço; Psicológico – espírito de equipa, controlo emocional, tenacidade, concentração) classificadas numa escala de likert 1-7. Os jogadores foram observados por 4 treinadores experientes. Foi realizada uma análise do coeficiente de correlação intraclasse para verificar a confiabilidade interobservador. A comparação entre os jogadores convocados e não convocados para a Seleção Nacional foi realizada através do método ANOVA.

RESULTADOS

O coeficiente de correlação intraclasse indicou uma confiabilidade boa para as categorias Físico (ICC=.78, p<.001), Técnico (ICC=.81, p<.001), Tático (ICC=.8, p<.001) e uma confiabilidade moderada para a categoria Psicológico (ICC=.55, p<.001). Os jogadores selecionados revelaram valores estatisticamente superiores (p<.05) em comparação com os jogadores não selecionados, na variável coordenação da categoria Físicos, nas variáveis 1x1 defensivo e lateralidade da categoria Técnico, em todas as variáveis da categoria táticos e nas variáveis tenacidade e atenção da categoria Psicológicos.

CONCLUSÃO

Os resultados demonstraram que o FPA apresentou confiabilidade. No entanto, a definição das variáveis e o treino são fundamentais para melhorar as observações. Este revelou ser um instrumento com capacidade de discriminação entre jogadores de diferentes níveis de desempenho, assumindo-se como um válido instrumento de suporte ao planeamento do treino.

PALAVRAS-CHAVE

Nível desempenho; avaliação; observação; futsal

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE DESPORTO ORGANIZADO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES PORTUGUESES: ESTUDO DE CASO DE UMA EQUIPA DE ANDEBOL EM VISEU (PORTUGAL)

CARLOS VASCONCELOS ¹; DIANA FERREIRA ²; ANA OLIVEIRA ²;

MARIANA CARDOSO ²; TIAGO PEREIRA ²; MARISA FERREIRA ²

¹ 1 Escola Superior de Educação, CIGDEL, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

² 2 Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

// INTRODUÇÃO

Uma elevada percentagem de crianças e adolescentes portugueses é fisicamente inativa. Um dos principais contextos de atividade física para essas faixas etárias é a participação em desporto organizado.

OBJETIVOS

Identificar as barreiras para a captação/manutenção de crianças e adolescentes portugueses no desporto organizado.

MÉTODOS

Realização de entrevistas em grupo a atletas, pais de atletas, ex-atletas e dirigentes de uma equipa de andebol de Viseu e a pais de jovens que não praticam qualquer desporto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os atletas referiram a desigualdade que há entre a atenção dada ao desporto masculino e feminino e o excesso de pressão para ganhar como fatores limitadores da continuidade de prática desportiva no clube. Os pais de atletas aludiram à necessidade de haver uma maior divulgação da modalidade nas escolas no sentido de aumentar a captação de atletas para o clube. Além disso, uma limitação que leva os pais a pensar na continuidade dos filhos no clube prende-se com a falta de transporte providenciado pelo clube para os jogos ao fim-de-semana. As razões salientadas por ex-atletas para o abandono do clube em questão foram: excesso de competição; dificuldade de conciliação entre treinos e estudos; perda de prazer pela prática da modalidade. Os dirigentes do clube referiram como limitações a existência de poucos profissionais a trabalhar nos escalões de formação e a pouca publicitação do clube nos media. Os pais de jovens que não praticam desporto salientaram a falta de dinheiro e tempo como as principais barreiras para inscrever os seus filhos num clube desportivo.

CONCLUSÕES

São várias as barreiras que limitam a captação/manutenção para a prática desportiva de crianças e adolescentes no clube estudado, desde barreiras internas mais relacionadas com aspetos psicológicos, hedónicos e de gestão do tempo a barreiras externas conectadas com aspetos financeiros, igualdade de género e divulgação da modalidade.

PALAVRAS-CHAVE

Barreiras; participação desportiva; crianças; adolescentes; Portugal



PORTUGAL FOOTBALL OBSERVATORY



Ciência e conhecimento
para um futebol melhor

Estudos • Indicadores estatísticos
Artigos científicos • Podcast • Vídeo

portugalfootballobservatory.fpf.pt





FPF
PORTUGAL

Patrocinador Oficial da Seleção

 **JOGOS**
SANTACASA

ESTAMOS JUNTOS

RUMO ÀS PRÓXIMAS CONQUISTAS



A SELEÇÃO TEM TODO O NOSSO APOIO