



Relatório de Estágio Clube Desportivo de Castelo Branco

Versão final após defesa

Joab Dikuila Nsingi

Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto – Treino Desportivo
2º ciclo de estudos

Orientador: Prof. Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz

Abril de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Joab Dikuila Nsingi, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10736, do Curso de Mestrado em Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 13 /04 /2023

Joab Dikuila Nsingi

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Dedicatória

À minha Família por estarem sempre presentes mesmo tendo dois continentes que nos separam.

Agradecimentos

A realização deste trabalho só foi possível graças à orientação por parte de pessoas competentes que se certificaram de que o proponente estaria apto para o realizar. Por isso, aproveito esta parte do trabalho para apresentar os meus agradecimentos.

Primeiramente, quero agradecer ao Professor Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz, orientador científico, pelo conhecimento, atenção dedicada, disposição e explicação na correção integral do texto; e ao Professor André Pereira Marques pelas orientações dentro e fora dos relvados.

Ao presidente do Clube Desportivo de Castelo Branco Luís Caiola, a staff dos treinadores de formação do Clube, pela forma amigável que fui tratado, pelos momentos de partilha de conhecimentos.

Dirijo-me especialmente aos professores André Marques, Professora Ana, Prof Bruno Trindade, Mister João Saraiva, Mister Luís, Mister Caio e Mister Dani, os treinadores na qual tive contacto direto e trabalhei na presente temporada, aprecio a simpatia, amizade e paciência.

Ao Ministério do Ensino Superior, Ciência, Tecnologia e Inovação de Angola, pela oportunidade e por apostarem na minha formação.

Agradeço também profundamente aos meus progenitores: Nsingi Makango, meu pai, e Dibassilua Dikuila, minha mãe; por tudo. E aos meus irmãos: Delcia Nsingi, Divanuako Nsingi, Nathan Nsingi, Boaz Nsingi e Leonel Nsingi, pela consideração e pelo amor genuíno.

Ao mestre Salvador Tito, pelo acompanhamento, sugestões e, acima de tudo, pela grande amizade e consideração amigável.

Aos grandes amigos-irmãos: Flávio Cambulo, Jaime Correia, Orlando Dembo, Helner Tomé, Bruno Bambi, Tabita Alteza e Joice Castelo; que ao longo de todo o percurso académico foram sempre uma força motivadora. Não esquecendo os meus colegas do curso de Ciências de Desporto. Enfim, a aqueles que estiveram comigo, de perto ou de longe, contribuindo para que este relatório se concretizasse.

O meu muito obrigado!

Resumo

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 2º ano de mestrado em Ciências do Desporto, treino desportivo, na Universidade da Beira Interior e teve como o objetivo descrever o trabalho desenvolvido no decorrer do estágio. Foi também realizado um trabalho de investigação cujo objetivo foi analisar os efeitos da aplicação de um programa de treino no desempenho da agilidade jovens jogadores de futebol. Os resultados mostraram diferenças significativas no teste de zig zag.

Palavras-chave: Atividade física; desempenho motor; agilidade; futebol;

Abstract

This internship report was carried out within the scope of the Internship Curricular Unit of the 2nd year of the Masters in Sport Sciences, sports training, at the University of Beira Interior and aimed to describe the work developed during the internship. Research work was also carried out whose objective was to analyze the effects of the application of a training program on the agility performance of young soccer players. The results showed significant differences in the zig zag test.

Keywords Physical activity; motor development; agility; football.

Índice

Dedicatória	5
Agradecimentos	7
Resumo	9
Abstract	11
Índice	12
Lista de Figuras	14
Lista de Tabelas	15
1.Introdução	17
1.1 Objetivos estágio	18
2. Revisão literatura	18
2.1 Características do jogo de Futebol	18
2.3 Agilidade	20
2.4 Componentes da agilidade	21
2.5 A importância da maturação sexual no desenvolvimento da agilidade	22
2.6 Avaliação da agilidade	23
3. Entidade de acolhimento	25
3.1 História	25
3.2 Filosofia do clube	26
3.3 Caracterização da população e contexto	30
3.3.1 Treino	31
3.3.2 Competição	31
3.3.4 Sub-9:	31
3.4 Modelo de intervenção entidade acolhimento	32
4.1.1 Microciclo	33
4.2 Modelo de jogo	34
4.2.1 Processo ofensivo	35
4.2.2 Processo defensivo	35
4.3 Controlo e avaliação do treino	36
5. Reflexão sobre intervenção profissional	36
6. Introdução à investigação	38
6.1 Introdução	38
6.2 Metodologia	39
6.2. 1 Amostra	39
6.2.2 Procedimentos	39
6.2.3 Programa de Treino	40
6.2.4 Tratamento Estatístico	42
6.3 Resultados	42
6.4 Discussão	43
6.5 Conclusão	44
7. Considerações finais	44
8. Bibliografia	46
9. Anexos	49
I -Consentimento livre e informado	49
II- Plano de treino	50
III- Mapa de assiduidade	51
IV- Ficha de atleta	52
V- Calendário de jogo	53

Lista de Figuras

Figura 1 Illionais agility test	24
Figura 2 teste do quadrado	24
Figura 3 Test T	24
Figura 4 Test de Zig Zag	25
Figura 5 Organigrama	28
Figura 6 Sede do Clube.....	29
Figura 7 Campo quinta das pedras	29
Figura 8 Campo de zona de lazer	30
Figura 9 microciclo	33
Figura 10 Planificação anual	34
Figura 11 Processo Ofensivo	35
Figura 12 Processo Defensivo	35
Figura 13 - teste T	40
Figura 14 Testa Zig Zag	40

Lista de Tabelas

Tabela 1 participação campeonato nacional	26
Tabela 2 - palmares futebol 11 e 7	27
Tabela 3 Recursos materiais	30
Tabela 4 Dados do Plantel.....	31
Tabela 5 Estatística descritiva das amostras.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela 6 resultados.....	42

1.Introdução

Reconhecer que não sabemos o suficiente, é o primeiro passo na direção certa para melhorarmos e adquirir mais conhecimento, e foi nessa busca de conhecer mais e saber mais sobre ciências de desporto que surgiu a necessidade de realizar o mestrado em ciências de desporto.

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 2º ano do mestrado em Ciências do Desporto vertente Treino desportivo, na Universidade da Beira Interior, e tem como o objetivo descrever o trabalho desenvolvido no decorrer do estágio que foi efetuado sob orientações dos docentes, Professor Doutor Ricardo Ferraz, pela UBI, e o acompanhamento do tutor, Professor André Marques responsável pelo departamento de formação da entidade acolhedora.

Durante o estágio desempenhei funções de treinador/ estagiário de futebol, época 2021/20202 no escalão de petizes (Sub-7), e escalão de traquinas A e B (Sub-9), no clube Desportivo de Castelo Branco, um clube situado no distrito de Castelo Branco que se dedica na formação desportiva e social dos atletas. Durante este período de estágio foi desenvolvido um trabalho de investigação, nos escalões na qual tive intervenção direta no Clube Desportivo Castelo Branco onde, por via da aplicação de uma bateria de testes específicos (Teste T e teste de zig zag) se procurou analisar os o nível de agilidade dos atletas. Foram realizados pré testes e pós testes de agilidade e após o primeiro teste realizado, foi elaborado um programa de treino com intuito de avaliar os efeitos da aplicação de um programa de treino específico.

Para uma melhor compreensão o presente relatório de estágio foi dividido em capítulos, onde se descreve minuciosamente um enquadramento da prática profissional, onde se efetua uma definição da área de intervenção do estagiário, tarefas e funções, expetativas; Descrição dos objetivos de estágio, revisão bibliográfica, a entidade acolhedora, o seu historial, patamares, e sua hierarquia. O treino e o processo de treino nos escalões de formação, o modelo de treino e sua filosofia. A intervenção na prática profissional, a introdução a investigação científica e conclusão.

Portanto, as informações aqui abordadas apresentam de modo resumido as atividades realizadas no nível dos Sub-7 e Sub-9 A e B no Desportivo de Castelo Branco na época desportiva 2021/2022.

1.1 Objetivos estágio

No início da realização do estágio, foram elaborados objetivos a alcançar ao longo do mesmo. A definição de objetivos permitiu realizar uma análise crítica e avaliação final do período de estágio. Foram formulados objetivos mediatos e imediatos os quais serão de seguida apresentados abaixo, os objetivos serão alvo de uma reflexão crítica no final da época.

- Respeitar e cumprir os valores e as regras de conduta estabelecidas pelo Clube;
- Respeitar e cumprir os valores e regras de conduta estabelecidos pela UBI;
- Proporcionar um processo de formação adequado a cada atleta respeitando a sua individualidade. Potenciar todas as capacidades do jovem atleta em contexto de treino e competição.
- Promover a educação através do futebol Inculcar um espírito de equipa e respeito pelo outro, colega e adversário;
- Promover o sucesso desportivo correlacionado com o sucesso educacional.
- Formar atletas que consigam realizar todo o processo de formação,
- Estimular a prática e o gosto pela modalidade de futebol;
- Desenvolver as capacidades motoras e coordenativas das crianças
- Ter autonomia e a capacidade para liderar exercícios numa sessão de treino;
- Ter a capacidade de adaptação e ajustar os planos de treino a realidade envolvente;
- Ter a capacidade de efetuar um processo reflexivo sobre o trabalho desenvolvido
- Dar feedbacks necessário para melhorar as ações e os comportamentos dos jogadores nos treinos e jogos;

2. Revisão literatura

2.1 Características do jogo de Futebol

O futebol é um jogo coletivo, jogado entre duas equipas com 11 vs. 11 jogadores, durante 90 minutos divididos entre 2 partes, que tem como objetivo de marcar maior número de golos na baliza do adversário e não permitir que o adversário faça o mesmo (Castelo,2009). Pela sua característica imprevisível e a sua natureza de constante instabilidade e variabilidade, o futebol é um jogo de confronto entre duas as equipas, com um final aberto onde não é possível saber, a partir de um estado inicial das equipas, o resultado (Garganta,2001). É uma das modalidades mais praticadas no mundo por ser simples a sua execução, o futebol pode ser jogado em diferentes níveis competitivos, não tendo em conta em conta o género o níveis social ou cultural (Stølen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005).

O futebol é uma modalidade que combina as capacidades físicas, técnicas e táticas, e alguns autores (Araújo,2021, Freire,1998, Melo, 2001, Paoli; Grasseli 2003; Guimarães, 2011) dividem as habilidades no futebol em duas partes: individuais e coletivas. As habilidades individuais estão

relacionadas com gestos técnicos fundamentais do futebol (i.e., remate, cabeceamento e condução de bola), enquanto as habilidades coletivas estão relacionadas essencialmente com o componente tática (Lees & Nolan, 1998).

2.2 Capacidade Físicas

O futebol é uma modalidade muito exigente no ponto de vista físico, com variações de velocidade, mudanças de direções e imprevisibilidade ao longo de uma partida, o que exige aos jogadores que estejam bem preparados para suportarem as exigências impostas pela modalidade (Castelo, 2009). O futebol é uma modalidade intermitente, onde existe uma mudança constante entre baixa intensidade e alta intensidade (Ré, 2008). A intensidade durante um jogo pode ser determinada pela intensidade de corrida (Bangsbo et al. 1991; Mujika et al. 2000). Durante os 90 minutos o jogador corre aproximadamente 10km, predominantemente a caminhar e a trote, ficam parados cerca de 17,1% do tempo total de jogo, andam 7 km em 40,4% do tempo, correm em intensidade baixa em 35% do tempo, e em 8,1% do tempo correm em alta intensidade (Bangsbo et al. 1991; Mujika et al. 2000). Um estudo anterior realizado por Mayher & Wenger (1985) concluiu que apesar de as atividades dos jogadores serem predominantemente aeróbias, 12% das atividades durante o jogo (e.g., sprints, saltos) utilizam regimes anaeróbios. A capacidade de realizar vários sprints esta associada à resistência anaeróbia e é uma característica indispensável para jogadores de futebol para se ganhar vantagem em relação ao adversário. A velocidade foi anteriormente definida (Hollamann, 1983) como a máxima rapidez de movimento que pode ser alcançado. Durante um jogo de futebol, a velocidade desempenha um papel fundamental, nas construções de jogadas, contra-ataques, e desorganizar o bloco defensivo da equipa adversaria. Para o Bompa (2002) a velocidade é uma capacidade inata determinada pela genética, o indivíduo que predisponha uma maior quantidade de fibras de contração rápida, tende a possuir maior velocidade. Porém a velocidade é uma capacidade treinável e melhorada ao longo do tempo

As ações solicitadas a um jogador de futebol durante um jogo exigem que este tenha um elevado nível de força nos membros inferiores. A força muscular é definida como a capacidade do musculo de gerar tensão máxima a uma determinada velocidade, alterando o comprimento do musculo e consequentemente o angulo articular do mesmo (Moura & Abdala, 2003). A força muscular é uma capacidade importante no futebol pois ela influencia os sprints que os jogadores fazem, a mudança de direção. Estes elementos são necessários para os jogadores obtenham vantagem sobre seus adversários, quer em velocidade, quer em drible (Menzel et al., 2005). Para que tenham sucesso nestas ações também a agilidade assume um papel preponderante já que é fundamental para as mudanças de direção e movimentos técnicos que ocorrem sucessivamente num jogo de futebol (Lloyd e Oliver 2019).

Pelas exigências do futebol não podemos separar as capacidades físicas de maneiras individuais, pois durante o jogo de futebol todos atuam de modo uniforme para que haja sucesso dentro de campo. Por exemplo, quando um jogador decide realizar um drible para ganhar vantagem sobre o seu adversário, ele necessita de todas essas competências físicas atuam em conjunto para ter êxito.

2.3 Agilidade

O corpo humano é caracterizado pelo movimento, desde os tempos primórdios da nossa existência, o homem necessitou do movimento para sobreviver (Vilela, 2015). Logo não podemos desassociar o movimento e agilidade, na maioria dos deslocamentos realizados durante uma partida de futebol, os jogadores estão sempre em constantes mudanças de direção, acelerações e desacelerações, o que requer que os jogadores tenham boas capacidades condicionais e coordenativas, entre as quais a agilidade (Menezes, 2020).

De acordo com Young (2015), a resposta do corpo a um estímulo, visual ou auditivo, que causa um movimento rápido de todo o corpo, levando a mudanças de direção e velocidade é caracterizado como agilidade. Uma das definições mais usadas na literatura para definir a agilidade, é a capacidade de mudar de direção rapidamente (Bloomfield et al. 1994). Sabel et al. (2018), citando Matsudo (1980) caracteriza a agilidade como, troca rápida de direção, sentido, e deslocamento de altura do centro de gravidade. Com estas definições podemos ter uma noção da importância da agilidade no desempenho desportivo de um atleta. O futebol tem sido descrito como uma modalidade acíclica e intermitente com muita variabilidade e imprevisibilidade nos movimentos, incontáveis acelerações e desacelerações, mudanças de direção, padrões de movimento pouco ortodoxos, o que exige do atleta uma condição física e motora boa para executar estes movimentos (Nicholas et al. 2000). A agilidade pode ser dividida em dois componentes, o primeiro é a velocidade de reação que consiste na capacidade de mudança de direção, capacidade de acelerar e desacelerar, parar e mudar a direção do movimento e acelerar novamente, esses movimentos todos são influenciados pela velocidade linear, força dos músculos das pernas, o segundo componente é a tomada de decisão, um processo sensorial que a partir da recolha de informação no meio envolvente o jogador consegue ter conhecimento da situação, reconhecimento de padrões, tomar a decisão e executá-la (Young et al., 2002).

A agilidade é considerada uma capacidade fundamental para o desempenho eficaz no futebol e em outras modalidades desportivas, pois vários aspetos dos movimentos no futebol, estão ligados às mudanças de direção, acelerações e desacelerações (Lloyd & Oliver 2019). Ainda segundo os mesmos autores, consideram que o treino da agilidade é um elemento-chave para que os jovens atletas obtenha o sucesso no desempenho desportivo. Estudos realizados (Farrow et al., 2005, Young et al., 2011, Šimonek, 2019) mostraram uma correlação entre o desempenho da agilidade e o sucesso desportivo de jovens atletas e os resultados mostraram que os jogadores de elite possuíam melhor desempenho na agilidade comparado com outros atletas de níveis mais baixos. A agilidade é uma capacidade motora complexa porque o desempenho da agilidade depende tanto do metabolismo energético (característica das capacidades condicionais) quanto dos processos que envolvem a participação dos sistemas nervoso e sensorial (característica das capacidades coordenativas) (Menezes, 2020).

2.4 Componentes da agilidade

A velocidade, agilidade e a potência muscular de membros inferiores são qualidades de fundamental importância no âmbito do desempenho nos desportos. Contudo, estas capacidades motoras são normalmente tratadas de forma independente nos programas de treino.

Utilizando a definição Young (2015), agilidade não é uma capacidade que atua de forma isolada. Está sempre relacionada com a velocidade, força, percepção e tomada de decisão, potência muscular etc. Logo para se desenvolver a agilidade, deve-se olhar os componentes que contribuem para a agilidade e desenvolvê-los, pois, a soma destes elementos vai resultar no desenvolvimento da agilidade (Sheppard e Young, 2006). Para o desenvolvimento de agilidade a literatura sugere que seja feito durante a adolescência, pois apresenta maior grau de confiabilidade para o treino de velocidade de mudança de direção segundo Joaquim et al. (2017). É durante a adolescência que ocorre o pico de velocidade de crescimento. Um estudo realizado por Philippaerts et al. (2006), demonstraram que nos adolescentes homens a força e a potência atingem o crescimento máximo após o pico de velocidade de altura, velocidade de corrida atinge o crescimento máximo antes do pico de velocidade de altura, e a potência aeróbica máxima atinge o crescimento máximo coincidente com o pico de velocidade de altura, sendo o momento ideal de se treinar a capacidade de velocidade de mudanças de direção. O aumento da força e potência muscular gera uma melhoria na agilidade, pois existe uma correlação positiva entre estas duas capacidades (Rebello and Oliveira, 2006). Outra capacidade que se verifica mudanças significativas durante o período da puberdade, o pico de desenvolvimento de força ocorreu por volta dos 15-16 anos de idade (Vänttinen et al., 2011). Sendo assim o treino de força aumenta o desempenho na agilidade. Segundo Pinheiro et al. (2021), analisaram o efeito de treino de força na agilidade e velocidade, onde se concluiu que após 12 semanas de treino houve aumento da força que reduziu os tempos de tarefa na agilidade e velocidade. Portanto, a força e potência muscular, são componentes fundamentais em qualquer modalidade desportiva e está correlacionado positivamente com a agilidade, entendendo-se que o treino de força é uma das formas de melhorar a agilidade. Para isso, o melhor momento de se treinar esta capacidade é na fase da puberdade, momento onde acontecem várias transformações nas crianças (Menezes, 2020). O pico de desenvolvimento da aptidão geral das crianças muitas vezes coincidente com o pico de velocidade de crescimento (PVC), que ocorre aproximadamente aos 14 anos de idade (Philippaerts et al., 2006). Alterações hormonais como GH-IGF1 conhecido por ter um grande impacto no desenvolvimento do crescimento linear e normal aumentam significativamente e atingem o pico aproximadamente entre 15 e 16 anos de idade exercendo uma grande influência maior na potência muscular (PM) (Eliakim et al., 2010; Hammami et al., 2018; Soliman et al., 2014).

A flexibilidade de um atleta contribui para uma maior mobilidade e amplitude do movimento, também ajuda na prevenção de lesões, e na alteração postural. De acordo com Nazario (2020), “flexibilidade é a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites

morfológicos, sem o risco de provocar lesão”. Silva et al. (2017), define a flexibilidade como a amplitude de um dado movimento articular ou de um grupo de músculos e/ou articulações, quando solicitados na realização de movimentos. É um componente bastante importante na agilidade, pois a mobilidade articular permite a realização de mudanças de direções de forma a não causar lesões. Apesar da flexibilidade ser uma das componentes da agilidade, isso pode não se traduzir uma correlação positiva.

Em relação ao desenvolvimento dos processos relacionados da flexibilidade e agilidade, Joaquim et al. (2017), através de um estudo transversal concluíram que, apesar dos os meninos terem sido mais ágeis do que as meninas, , não foram identificadas associações entre agilidade e flexibilidade nesta população. Apenas os meninos de nove a dez anos apresentaram uma fraca correlação negativa entre as capacidades, mostrando que nesta idade, maiores níveis de flexibilidade dos membros inferiores pode num nível mais baixo afetar negativamente a execução de tarefas que exigem mudanças rápidas de direção

2.5 A importância da maturação sexual no desenvolvimento da agilidade

“A maturação sexual é caracterizada por transformações físicas e biológicas, que acontecem durante a puberdade (Lourenço & Queiroz, 2010). Este período é assinalado pelo evolução de características sexuais secundárias, como o desenvolvimento de genitais no sexo masculino e dos seios no sexo feminino, assim como o surgimento de pelos púbicos em ambos os sexos” (de Moraes Ferrari et al., 2015). A maturação é geralmente confundido com o conceito de crescimento, segundo (Lopes, 2004) citando (o Algarra & Torres 1999, Malina & Bouchard 1991), define a maturação como o processo de modificações individuais que ocorre durante o período de adolescência a idade adulta. A maturação sexual que começa a acontecer durante o período da adolescência, é um período favorável para se desenvolver capacidades físicas e desportivas. Porém existem diferenças de individuo para indivíduo no tamanho corporal, no desempenho motor e maturação biológica. As importantes mudanças fisiológicas ocorrem durante a infância e a adolescência, sendo que este processo acontece com antecedência no sexo feminino comparado ao sexo masculino (Dellagrana et al., 2010), por volta dos 7 as 15 as meninas apresentam mais massa gorda e pouca massa magra, ao passo que os meninos começam apresentar mais ganhos da força e massa muscular.

A maturação sexual tem importância no desempenho da agilidade pois as mudanças decorrente neste período afetam as capacidades e habilidades desportivas dos atletas (Lopes, 2004). A força é uma capacidade fundamental no rendimento desportivo e segundo Manno (1994) entre os 11 a 14 anos, o sucesso desportivo é determinado pela força, conseqüentemente o aumento da força reflete-se nos níveis de velocidade (Menzel et al., 2005) e, conseqüentemente, agilidade. Um estudo realizado por Malina et al.(, 2004) cujo o objetivo foi analisar a influência da maturidade

nos jogadores de futebol, concluiu que o estado de maturação biológica influencia significativamente a capacidade funcional de jogadores de futebol adolescentes de 13 a 15 anos de idade. De facto, a maturação sexual influencia o desempenho desportivo, dado que esse período está associado a alterações corporais e ao crescimento somático (Beunen e Malina, 2008). Outros autores Figueiredo et al.,(2009) procuraram mostrar como diferentes estados de maturação, influenciam o desempenho no futebol. Menezes,(2020) citando (Philippaerts et al., 2006), reportou que é entre os 11 e os 15 anos que acontece o pico de desenvolvimento na capacidade de mudança de direção, um elemento fundamental no futebol, para obter vantagem em relação ao seu adversário. Esse desenvolvimento que ocorre no período pré-puberdade está ligado ao desenvolvimento neural e maturação sexual (Menezes,2020). Portanto pode se dizer que as mudanças que ocorrem durante o período pré-puberdade como o crescimento somático influenciam o desempenho e desenvolvimento da agilidade (Figueiredo, Gonçalves, Coelho E Silva, e Malina, 2009).

2.6 Avaliação da agilidade

O futebol é uma modalidade onde convergem diversas capacidades físicas e a agilidade é fundamental para que o atleta consiga desempenhar as suas funções, por isso a sua avaliação torna-se um processo importante. Existem diversos protocolos que possibilitam a avaliação da agilidade, cada uma com suas particularidades. É importante para os avaliadores saber selecionar os testes de acordo com os estímulos encontrados no contexto desportivo do atleta, pois utilizar estímulos diferentes dos usados no jogo, coloca a validade ecológica em causa (Menezes, 2020). Um estudo realizado por Guincho,(2007) utilizou o “teste 505”, “teste T” e “teste de zig zag” para perceber a relação dos testes de agilidade com o desempenho da agilidade. Os resultados mostraram que os três testes não avaliam as mesmas componentes de agilidade. Oliveira (2017) realizou uma revisão de literatura para poder propor teste de agilidades a ser aplicados ao futebol, tendo em conta as características específicas de futebol, conclui-se que os testes T-Test, Illinois Agility Test (IAT) e Teste do Quadrado, podem ser utilizados para avaliar agilidade no futebol, sendo aconselhável pequenos ajustes na sua metodologia. A característica de futebol geralmente exige que os movimentos sejam executados com uma certa velocidade, trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo o corpo ou parte dele, faz sentido que para avaliar agilidade seja usado teste mais próximo a realidade do jogo (Martins, 2012).

A informação obtida a partir de testes de agilidade, permite uma melhor intervenção e programação do treino e ainda estabelecer o nível de evolução com o intuito de perceber de o nível do atleta está dentro do esperado para a sua faixa etária (Oliveira, 2017).

Assim (Menezes, 2020; Martins,2012; Oliveira,2017,) mostram que é benéfico avaliar os atletas com estímulos mais próximo do que acontece em contexto de jogo, do que utilizar qualquer teste genérico. Alguns testes validados para avaliar agilidade no futebol são os seguintes: “Illinois Agility Test” (Figura 1), Teste do Quadrado (Figura 2), T-Test (Figura 4), Zig Zag Test (Figura 5).

Zig Zag Test

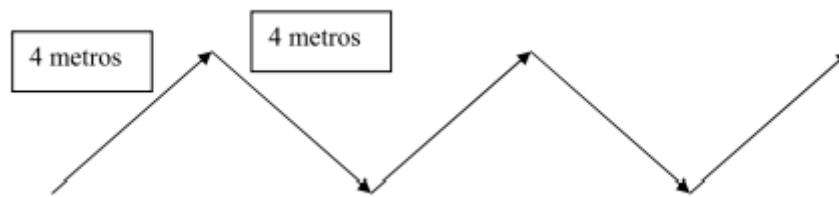


Figura 4 Test de Zig Zag

3. Entidade de acolhimento

3.1 História

Em 1967/86, o estatuto da federação Portuguesa de Futebol, determinava que o vencedor do campeonato distrital ascendia a 3ª Divisão nacional. O campeonato distrital tinha um limite mínimo de 4 equipas, porém apenas 3 equipas estavam inscritas. Um grupo de sócios de Sport Benfica e Castelo Branco, a única equipa de futebol na cidade de Castelo Branco, que neste ano havia assumido com intenção clara a ascensão a 3ª divisão nacional, o que passava pela conquista do campeonato distrital de futebol. Decidiram criar um clube, que seria a quarta equipa necessária a validar a subida de divisão. Em 10 de Outubro de 1967, é fundado o clube Desportivo de Castelo Branco, para completar o número mínimo dos clubes inscrito, permitido para participar do campeonato distrital de futebol.

Pelo capricho do destino, quis que um clube Desportivo Castelo Branco, vencesse a prova e subisse a 3ª divisão nacional. O presidente fundador do Desportivo foi António de Jesus Sousa, atualmente, é presidido por Luís Ribeiro Caiola.

3.1.1 Missão

Na missão do Desportivo de Castelo Branco queremos consubstanciar a razão da nossa existência, para tal é feita a divulgação na rede social facebook, do Desportivo Castelo Branco, para toda a comunidade. Trabalharemos essencialmente para:

- Contribuir para o desenvolvimento de valores universais da amizade e fair-play, dos jovens futebolistas do DCB;
- Promover o intercâmbio desportivo e cultural através da participação em eventos desportivos na modalidade apresentada;
- Fomentar e incentivar a prática da atividade física; combater o sedentarismo, a obesidade infantil e contribuir para o combate à

- exclusão social, na prevenção das toxicodependências, despiste de comportamentos de risco e estímulo pela participação de uma ocupação saudável dos tempos livres.

O Clube Desportivo de Castelo Branco pretende que a missão seja: inclusiva; Diversificada; Inovadora; Atrativa; Apoiada em princípios e valores bem definidos; organizada segundo uma estrutura ágil e participada; estimuladora e geradora de parcerias.

3.1.2 Visão

Na construção do projeto o Clube, entendeu ser fundamental a capacidade de perspetivar o futuro. Assim, visão do clube assenta nos principais pontos serão:

- Construir um modelo de clube capaz de oferecer a cada atleta condições de aprendizagem e progressão adequadas às suas necessidades e competências;
- Promover o espírito empreendedor;
- Formar cidadãos cada vez mais conscientes, capazes de interiorizar conceitos como
- os de cidadania, sustentabilidade ambiental e colaboração para o Bem Comum.

3.2 Filosofia do clube

Principal lema do Desportivo de Castelo Branco é “formar na excelência”, por isso um clube que destaca no distrito de Castelo Branco, pela formação de atletas, pela importância que atribui à educação dos jovens e da importância atribuída ao ambiente escolar. Por essa opção o clube optou em não ter uma equipa sénior de futebol e direciona todos os seus recursos e esforço para os escalões de formação.

O clube tem cerca de duas centenas de praticantes, divididos por todos os escalões, desde os Sub-7 aos Sub-19. É uma estrutura construída e organizado de forma a facultar as melhores condições possíveis aos jovens praticantes.

Nos últimos anos o clube, assumindo-se como uma entidade com prestígio e importância na formação dos jovens da cidade, aumentou a sua intervenção social e pedagógica na cidade. Incluiu além do futebol, o badminton e o atletismo, aumentando a diversidade de modalidades do clube.

Palmarés

O Clube Desportivo de Castelo Branco participou e continua a participar em várias provas organizadas pela associação de castelo branco, federação portuguesa de futebol. Desde a sua fundação até aos dias de hoje, o clube obteve conquistas significativas no seu percurso, destacando-se os seguintes resultados:

Tabela 1 participação campeonato nacional

Participação em campeonatos nacionais

- Participação na 3.^a Divisão: 1968/69; 70/71; 72/73; 73/74;77/78; 78/79;79/80
 - Taça Nacional de Juniores: 1971/72;
 - Taça Nacional de Juvenis:1971/72; 1973/74; 1974/75;
 - Campeonato Nacional de juniores: 2014/15; 2015/16
 - Campeonato Nacional de Juvenis: 2006/07; 2008/09; 2012/2013; 2016/17
 - Campeonato Nacional de Iniciados: 2000/01; 2003/04;
 - 2004/05;2007/08;2008/09;2009/10; 2011/12; 2012/2013; 2013/14; 2014/2015; 2016/17
 - Taça Nacional de Infantis: 1991/92
-

Tabela 2 - palmares futebol 11 e 7

futebol de 11.

- Campeão Distrital de Seniores: 1967/68, 1969/70, 1971/72, 1976/77
- Campeão Distrital de Seniores 2.^adivisão: 2000/2001
- Taça Ernesto Cruz: 1970
- Taça de Honra da AFCB: 1970/71
- Campeão Distrital de Juniores: 1969/1970; 2013/14
- Campeão Distrital de Juvenis: 1969/1970; 2005/2006;2007/2008; 2011/12; 2015/16
- Campeão Distrital de Iniciados: 2002/03; 2006/07; 2010/11
- Taça AFCB Iniciados: 2009/10
- Torneio Início de Infantis: 1992/93
- II TORNEIO MÁRIO VALE Quadrangular de Iniciados: 2012

futebol de 7:

- Campeão Distrital de Escolas: 1999/00; 2002/03; 2003/04; 2004/05; 2005/06; 2007/08
 - Campeão Distrital de Escolas (Nível B): 2007/2008
 - Taça de Honra da AFCB Escolas: 2002/03
 - Campeão Distrital de Infantis: 2005/06; 2006/07; 2010/11
 - Campeão Distrital de Infantis (Nível B): 2008/09; 2015/16
 - Taça AFCB de Infantis: 2006/07
 - Taça de Honra da AFCB Infantis: 2002/03; 2006/07
 - Torneio de Escolas Covilhã: 2004/05
-

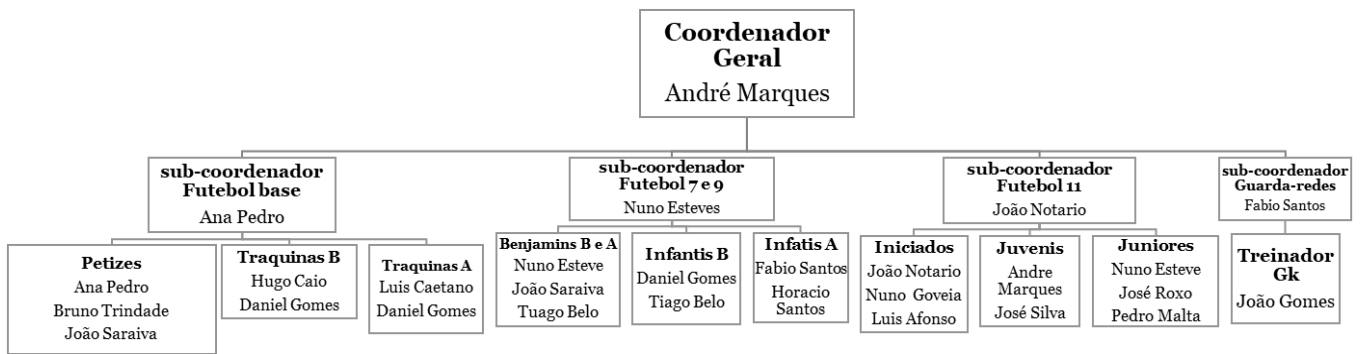


Figura 5 Organigrama

Caracterização das instalações

O Clube Desportivo Castelo Branco tem a sua sede localizado no complexo polidesportivo quinta das pedras, onde é tratado todos assuntos administrativo e logístico do clube, o campo de relva sintético junto a sede do clube, (figura 3, 4,5) alberga treinos dos escalões de Sub-7, Sub-9 A e B. Os escalões dos Benjamins até os juniores, realizam treino no complexo desportivo na zona de lazer, campos de relva sintética. É o local onde se realizam jogos dos mesmos escalões e os encontros desportivos dos Sub-7 e Sub-9, quando são organizados pelo Desportivo de Castelo Branco e Sport Benfica e castelo Branco.



Figura 6 Sede do Clube



Figura 7 Campo quinta das pedras



Figura 8 Campo de zona de lazer

Materiais

O Desportivo de Castelo Branco disponibiliza, todas condições possíveis de trabalho para que os seus treinadores de todos escalões desempenham suas funções sem constrangimentos. A tabela 3 a seguir diz respeito aos materiais usados pelos escalões de Sub-7 Sub-9 A e B, grupos na qual tive uma intervenção direta. Tirando as bolas que difere entre os escalões de Sub-7 e Sub-9, o restante dos materiais é usado por todos.

Tabela 3 - Recursos materiais

Materiais	Sub-7	Sub-9 B	Sub-9 A
Bolas	22	25	25
Bolas de ténis	20	-	-
Balizas	8	-	-
Cones altos	6	6	6
Cones médios	12	12	
Cones com barreiras	17	17	17
Escada de coordenação	2	2	2
Varas	6	6	6

3.3 Caracterização da população e contexto

O estágio foi realizado no escalão de Sub-7, Sub-9 A e B do clube Desportivo Castelo Branco, com atletas de idades compreendidas entre os 5 e 9 anos. Neste escalão onde o ensino de futebol é conseguido através de uma intervenção pedagógica com uma forte componente lúdica com o objetivo de proporcionar às crianças experiências agradáveis através do jogo de futebol, o treino foi meticulosamente moldado para se ajustar à idade e com o objetivo de desenvolver o gosto pela modalidade.

De acordo com Bompa and Carrera (2015), as crianças dos 6 aos 10 anos estão na fase de iniciação desportiva. Nesta fase não são capazes de cumprir com as exigências psicológica e física de um treino de alta intensidade, por isso para estas idades o programa de treino deve ser de intensidade baixa. Sabendo que as crianças destas idades, 5-6 anos, o foco durante as instruções é curto pelo

que a informação deve ser transmitida de forma clara e concisa. (Bompa & Carrera, 2015). É importante que o treinador saiba as etapas de desenvolvimento das crianças, porque cada criança tem maneiras diferente de comportamento nessas etapas. Portanto, a abordagem não deve ser a mesma para todas as crianças. O Escalão dos Sub-7, foi composto por atletas nascidos em 2015 e adiante, e teve um plantel aproximadamente de 40 atletas e 4 treinadores Ana Pedro; Bruno Trindade; João Saraiva, Joab Nsingi.

Na tabela a abaixo é apresentada as medias dos dados do plantel em relação a idade, peso e altura.

Tabela 4 - Dados do Plantel

Media			
Idade	Peso	Altura	Desvio Padrão
<i>5,5</i>	<i>23,84</i>	<i>27,27</i>	<i>0,66</i>

3.3.1 Treino

Os treinos da equipa dos Sub-7 aconteciam três vezes por semana (terça-feira) das 18h30 às 19h30 no polidesportivo Quinto das pedras campo de relva sintética; e sábado das 9h00 as 10h00 no mesmo local. Porém devido ao elado número de atletas, obrigava a dividir os horários para uma melhor operacionalização dos treinos. Sendo assim os horários passaram a ser terças e quintas o grupo 1 das 18:00h as 19:00 e o grupo 2 das 19:00 as 20:00h.

A equipa dos Sub-9 B realiza três sessões de treino por semana; as segundas-feiras das 19h00 as 20h00; quartas-feiras das 18h00 as 19h00, sábado as 10h30 e 11h30. Ao passo que a equipa dos Sub-9 A treinavam nos mesmo dias que a equipa B e horários diferentes. segunda-feira das 18h00 as 19h00 e quarta as 19h00 as 20h00, e sábado das 11h30 as 12h30.

3.3.2 Competição

Nestes escalões, Sub-7 e Sub-9 não existe uma competição propriamente como conhecemos verdadeiro sentido da palavra. O que existe são os encontros desportivos, promovidos e pela associação de futebol Castelo Branco. Em anexo encontra-se a calendarização dos encontros disponibilizado pela associação de futebol de Castelo Branco.

Estes encontros são realizados periodicamente entre os clubes do mesmo distrito. As principais características destes encontros são:

3.3.4 Sub-9:

- O jogo tem a duração de 15 minutos corrido, existindo 5 minutos de transição entre jogos.
- O jogo é realizado em formato de Gr+4 x 4+Gr.
- As balizas podem ser marcadas com pinos+varas, balizas de andebol...

- Início de jogo é combinado entre os responsáveis pelas equipas, e a bola é posta em jogo no centro do terreno por uma das equipas. Igual procedimento será efetuado sempre que o jogo recomeça após a obtenção de um golo.
- Não existe árbitros, ficando os responsáveis de cada equipa zelar pelo cumprimento das regras e o desenvolvimento correto do jogo.
- No campo deverão apenas circular os jogadores, treinadores e elementos da organização

3.4 Modelo de intervenção entidade acolhimento

Sobe lema “Formar na excelência” o Desportivo de Castelo e Branco, procura não só formar atletas, como homens capazes de intervir positivamente na sociedade no futuro. Por isso existe princípios estabelecidos para orientar a formação dos atletas:

- Criar hábitos saudáveis,
- promover a ocupação de tempos livres, o prazer, a diversão e espírito de equipa;
- criar hábitos de responsabilidade, pontualidade assiduidade dedicação e compromisso.
- Promover o Fair Play, respeito pelos adversários, árbitros e público.
- Promover o ensino do jogo de futebol
- Promover a ambição de vencer.

4. Intervenção profissional

4.1 Planeamento

O conjunto de ações e estabelecer diretrizes para se atingir um objetivo é caracterizado como planeamento que surge da necessidade de se cumprir objetivos (Oliveira, 2005). O planeamento permite estabelecer quais os conteúdos a abordar, quais metodologia a usar para se abordar e no final permite se realizar uma reflexão de como foi a temporada desportiva e perceber se houve a melhoria nos nossos atletas.

O processo de diagnóstico possibilita-nos identificar os jogadores que fazem parte do nosso plantel, analisando suas características, pontos fortes e menos fortes. E com esta informação ajustou-se o programa de treino, de acordo com as especificidades dos jogadores, analisar o desempenho motor em crianças e adolescente permite o desenvolvimento gradual das capacidades funcional, o que resulta em melhores condições de saúde e de qualidade de vida (Braz & Arruda, 2008).

O planeamento e programação de treino deve incorporar aspetos psicológicos, técnicos, físicos, táticos sociais e culturais dos atletas. Deste modo, o primeiro deve realizar o diagnóstico, porque é nesta fase que se faz a análise da equipa, de modo a conhecer a equipa e os indivíduos que temos a disposição, após isto a conceção e a planificação dos treinos e os conteúdos a trabalhar durante a temporada devere estar associada ao tipo de escalão e os níveis dos jogadores na qual o treinador estiver inserido. No caso dos Sub-7 e Sub-9, que se encontram na fase de iniciação desportiva de

acordo com Bompa e Carrera (2015), o ensino do futebol deve ser para o desenvolvimento das competências motoras e coordenativas. A conceção e planificação de treino para época 21/22, basearam-se no desenvolvimento do gosto pela modalidade, aumentar o desejo dos jogadores, e promover o desenvolvimento tanto físico, técnico e tático. Sobre a orientação da coordenação técnica da formação do Clube Desportivo de Castelo Branco, definiu-se os seguintes objetivos para orientar a planificação: criar hábitos e estilo de vida saudáveis, promover a ocupação de tempo livres, a diversão e o espírito de equipa, criar hábitos de responsabilidade, pontualidade, assiduidade, dedicação e compromisso, promover o Fair Play, promover ambição de vencer, promover o ensino do jogo. No início da temporada, é usado a ficha individual os atletas para se registar dados estatístico que permite acompanhar a evolução dos atletas durante a temporada desportiva. Nesta temporada os testes usados para avaliação de diagnostico foram, teste T e teste Zig Zag.

4.1.1 Microciclo

Os escalões de iniciação desportiva, (Sub-7 e Sub-9 A e B) treinam três vezes por semana, com conteúdos dos treinos mais voltados para suas características físicas e mentais, de fácil compreensão e ajustado para suas idades. Priorizando o ensino e os aspetos lúdicos como ferramentas para aprendizagem.


Existe uma orientação por parte da coordenação em relação aos modelos de treinos sendo aplicado para os escalões de Desportivo de Castelo Branco, com seguintes diretrizes:

- Potenciar maior tempo possível de empenho motor.
- Exercícios dinâmicos que envolvam movimento e evitar atletas estáticos.
- Realizar jogos reduzidos
- Tarefas por estações...

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Coordenação		Drible			Finalização 2x1
Dribla	Folga	Técnica de remate	Folga	Folga	Jogo 5x5
Princípios defensivo		Jogo 5x5			Jogo 1x1

Figura 9 microciclo

A planificação anual disponibilizada pela associação de futebol de castelo branco, permite-nos se orientar e saber sobre os encontros disponíveis, uma vez que os treinos dos sábados são substituídos pelos encontros desportivo.



AFCB - GABINETE TÉCNICO												
DATA	ESCALÃO	JUNIORES	JUVENIS	INICIADOS	Futebol 9	Futebol 7	Benj. A	Benj. B	PRÉ-COMPETIÇÃO		Observações	
		Sub 19	Sub 17	Sub 15	Sub 13	Sub 13	Sub 11	Sub 10	Traquinas	Petizes		
Mês	Equipas	2002/2004	2005/2006	2007/2008	2009/2010	2009/2010	2011/2012	2012	2013/2014	2015/2016		
NOVEMBRO	6	Sábado	5ª Jorn TA		2ª Jorn - 1ª Fase		3ª Jorn - 1ª Fase				2ª EDF Traquinas / Petizes	
	7	Domingo		5ª Jorn - 1ª Fase		2ª Jorn - 1ª Fase						
	13	Sábado	6ª Jorn TA		3ª Jorn - 1ª Fase		4ª Jorn - 1ª Fase	3ª Jorn T.P. - 1ª Fase		3ª Jorn T.P.		
	14	Domingo		6ª Jorn - 1ª Fase		3ª Jorn - 1ª Fase						
	20	Sábado	7ª Jorn TA		TD 1/8 Final 1m		5ª Jorn - 1ª Fase				3ª EDF Traquinas / Petizes	
	21	Domingo		TD 1/8 Final 1m		TD 1/4 Final 1m						
	27	Sábado	8ª Jorn TA		4ª Jorn - 1ª Fase		6ª Jorn - 1ª Fase	4ª Jorn T.P. - 1ª Fase		4ª Jorn T.P.		
	28	Domingo		7ª Jorn - 1ª Fase		4ª Jorn - 1ª Fase						
DEZEMBRO	4	Sábado	9ª Jorn TA		5ª Jorn - 1ª Fase		7ª Jorn - 1ª Fase	5ª Jorn T.P. - 1ª Fase			4ª EDF Traquinas / Petizes	
	5	Domingo		8ª Jorn - 1ª Fase		5ª Jorn - 1ª Fase						
	11	Sábado	10ª Jorn TA		6ª Jorn - 1ª Fase		8ª Jorn - 1ª Fase	6ª Jorn T.P. - 1ª Fase		5ª Jorn T.P.		
	12	Domingo		9ª Jorn - 1ª Fase		6ª Jorn - 1ª Fase						
	18	Sábado	11ª Jorn TA		TD 1/8 Final 2m		9ª Jorn - 1ª Fase	7ª Jorn T.P. - 1ª Fase			5ª EDF Traquinas / Petizes	
	19	Domingo		TD 1/8 Final 2m		TD 1/4 Final 2m						
	25	Sábado	Paragem		Paragem		Paragem	Paragem	Paragem			Natal
JANEIRO	26	Domingo		Paragem		Paragem						
	1	Sábado	Paragem		Paragem		Paragem	Paragem	Paragem			
	2	Domingo		Paragem		Paragem						
	8	Sábado	Paragem		Paragem		Paragem	Paragem	Paragem			
9	Domingo		Paragem		Paragem							

Figura 10 Planificação anual

4.2 Modelo de jogo

o processo que visa desenvolver conjunto de ações e padrões comportamental nos quatros momentos do jogo, determinando a forma de jogar de uma equipa é conhecido como modelo de jogo. (Casarin et al., 2011). O modelo de jogo refere-se a uma ideia ou conjunto de orientações que determina o comportamento tático dos jogadores em diferentes fases do jogo. Representando identidade comportamental da equipa “forma de jogar” (Gonçalves, 2009).

Falar de modelo de jogo nestas idades (Sub-7), que estão primeira infância é meio ambíguo, pois os atletas não possuem ainda a capacidade para interpretar as informações referente a modelo de jogo. E o futebol nestas idades não passa simplesmente pela diversão, 1x1, introdução e descoberta da modalidade. Para a organização nos encontros desportivos, o intuito é abordar ideias de organização durante os jogos, algumas dessas ideias organizacionais são:

- Cada jogador deve ocupar um corredor (para garantir espaço e a largura do jogo)
- Passar a bola ao colega que oferecer a linha de passe mais segura
- Nosso meio-campo todos jogadores devem ocupar o corredor central em frente da baliza

Ao passo no escalão seguinte Sub-9, os atletas estão na “fase de ouro para aprender” é onde começa a se fazer a introdução de conceito e princípios de jogo. A introdução de modelo de jogo é feita de forma simplificado e ajustado de acordo com sua compreensão. O modelo de jogo é definido pelo treinador principal, onde o objetivo não é se criar padrões comportamentais nos jogadores, mas sim criar uma organização tática coletiva que lhes permita resolver diferentes problemas durante os momentos de jogo.

4.2.1 Processo ofensivo

No processo ofensivo, pretende-se os atletas tenha a coragem e confiança de sair a jogar a partir de trás com os guarda-redes. A saída de bola começa com guarda-redes, o defesa escolhe um dos lados para abrir na diagonal, e o medio que estiver na zona onde o defesa abrir, devera subir no campo de modo arrastar consigo o adversário e o defesa ter espaço para ou progredir ou procurar linhas de passe. O medio de lado contrário baixa para oferecer linha de passe. O atacante abre para dar equilíbrio no espaço do medio que baixou para oferecer linha de passe.

Os jogadores são incentivados a tomarem decisões próprias com base no que esta acontecer durante o jogo.

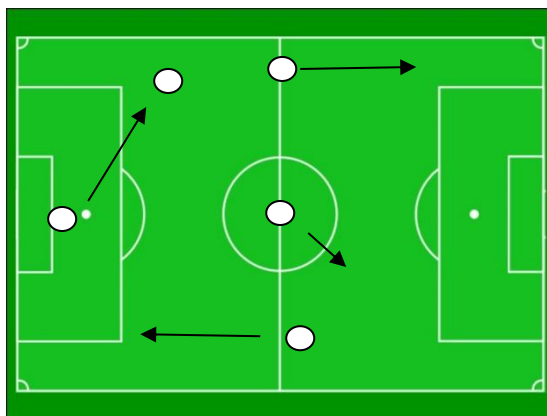
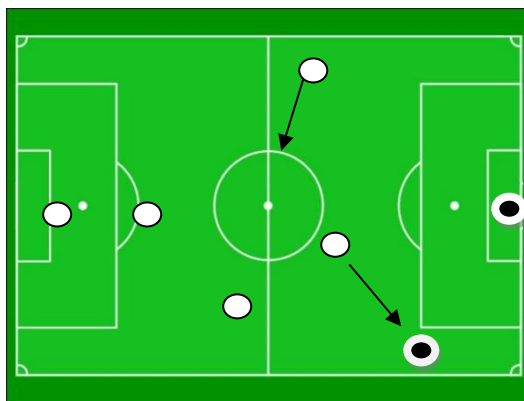


Figura 11 Processo Ofensivo

4.2.2 Processo defensivo

No processo defensivo, os atletas são instruídos, numa abordagem dinâmica, pressionar ainda no meio-campo adversário, recuperar a bola perto da baliza do adversário. O atacante é o primeiro jogador que sai para pressionar o jogador portador da bola, na saída da bola. O medio do lado contrário em que o atacante abrir, baixa e se posiciona mais para o centro. Quando a pressão no meio-campo adversário não resultar, reagrupamos defendemos em frente da baliza, não permitindo o jogador adversário estar livre e em posição favorável para rematar.

Figura 12 Processo Defensivo



4.3 Controlo e avaliação do treino

O controlo e a avaliação são fundamentais pois permitem perceber o processo evolutivo dos atletas e o trabalho feito, para que se possa ajustar cada vez mais o treino as necessidades dos jogadores e cumprir os objetivos pré-estabelecido no início da época desportiva. Para podermos medir o progresso é necessário o controlo e avaliação, pós através desses parâmetros consegue-se traçar uma linha de evolução dos nossos atletas. Para controlar o processo de treino, o clube disponibiliza um conjunto de ferramentas como a base de dados, onde se encontra as fichas individuais, com elas era atualizado as informações dos jogadores ao longo da temporada e, ademais, possibilitavam acompanhar o progresso deles, a lista de presença que no final de cada treino é feito o registo de cada jogador presente na seção do treino. Durante as semanas de treino, o controlo é feito pelos treinadores, através de ficha de presenças onde é registado as presenças e faltas na base de dados, dessa forma no final de cada mês se tem dados estatísticos dos atletas, sobre sua participação nas unidades de treino.

Outra forma para controlar o processo de treino foram as realizações das micros reuniões no penúltimo dia do treino semanal, onde eram feitas as reflexões sobre os conteúdos lecionados durante a semana, se existia a necessidade de se aplicar novamente algum conteúdo de treino que não tivesse sido bem assimilado. E projetávamos os conteúdos a abordar na semana seguinte, definíamos o treinador que desenharia o plano de treino. Durante esta época um dos momentos usados para avaliar a progressão dos jogadores e a capacidade de aquisição dos conteúdos abordados nos treinos, foram os encontros desportivos. Durante estes encontros competitivos os atletas tinham contato com outras equipas e podíamos avaliar como eles se comportavam dentro do campo, nos finais dos encontros desportivos faziam-se os relatórios de jogos e uma reflexão critica, onde era avaliado individualmente os jogadores, verificando os pontos fortes e fracos observados durante o encontro desportivo.

5. Reflexão sobre intervenção profissional

Depois de analisar a temporada, considero que os resultados foram positivos. Conseguiram-se atingir objetivos propostos no princípio da época, tais como desenvolver o gosto da modalidade aos atletas. Ficou para mim evidente que não se deve tratar as crianças como adultos. Todas as

informações, explicações, conselhos, chamadas de atenção e exercícios devem ser adequados ao seu estado de desenvolvimento psicomotor. Isto permitirá que elas, em todas as ocasiões, cresçam e ajam como crianças. Ao rever toda a trajetória durante o estágio, considero que este período foi de muita aprendizagem. Tive oportunidade de trabalhar com grupo de pessoas bastante competentes, divertidos, responsáveis e acima de tudo seres humanos incríveis. A convivência com os outros treinadores, foi importante no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

No âmbito pessoal foi um período que pude aprender e aprimorar as minhas competências como treinador, independente das experiências anterior como treinador. Ficou evidente a importância de desenvolver uma comunicação simples e objetiva, visto que trabalhei com crianças de diferentes idades e soltar a voz e ser mais perceptível, ao longo de estágio, consegui desenvolver e trabalhar as minhas características de liderança, ademais, estabeleci uma relação positiva treinador-atleta e atleta-treinador, o que foi saudável para o crescimento social do plantel.

Analisando o processo de treino, é importante referir que foi muito positivo e interessante, pois abordagem dos treinadores foi diferente da qual eu estava acostumado, mais voltado ao lado lúdico mais sem abrir mão dos princípios e valores do clube, embora já tivesse trabalhado com grupos de idades semelhantes, ainda tenho alguns aspetos a aprimorar, e obter certas estratégias na articulação do processo de treino. Um dos exemplos foi no momento de aplicação o programa de treino, teve período durante a aplicação do treino passou a ser monótono e desmotivante não só para os atletas como para mim também. Contudo contei com ajuda dos treinadores e suas estratégias para conseguir cumprir com o período proposto de programa de treino e motivar os atletas a fazerem.

No início da temporada ainda tendo as restrições de covid, foi necessário articular e adaptar para conseguirmos realizar o treino de uma maneira eficaz e segura. Em muitas ocasiões foi necessário fragmentar o processo de ensino de forma individual e analítico. Outro ponto positivo que levarei, é que neste clube a continuidade de trabalho que se faz. Mesmo nos momentos de interrupção de treinos como, Natal os treinadores passam mini-tarefa e desafios para os atletas realizarem em casa, como forma de combater comportamentos sedentários durante essas interrupções desportivas.

6. Introdução à investigação

Os efeitos da aplicação de um programa de treino na agilidade de jovens jogadores de futebol

6.1 Introdução

O Futebol é um jogo coletivo no qual duas equipas competem entre si pela conquista da posse da bola, com objetivo é marcar maior número de vezes possível na baliza adversária e evitar que a bola entre na sua própria baliza (Castelo, 2009). Assume-se como uma modalidade muito exigente do ponto de vista físico e fisiológico e por isso é fundamental que os jogadores possuam elevados níveis de condição física e aptidão para que consigam realizar com sucesso um conjunto de ações explosivas como correr, saltar, mudar de direção (Bangsbo, 2000). O futebol caracteriza-se como uma modalidade intermitente, com constantes entre baixa intensidade e alta intensidade. A intensidade durante um jogo pode ser determinada pela intensidade do deslocamento (Bangsbo et al. 1991; Mujika et al. 2000). Durante os 90 minutos o jogador em campo corre aproximadamente 10km, predominantemente a caminhar e a trote, ficam parados em cerca de 17,1% do tempo total de jogo, andam 7 km em 40,4% do tempo, correm em intensidade baixa em 35% do tempo, e em 8,1% do tempo correm em alta intensidade (Bangsbo et al. 1991; Mujika et al. 2000). Muitas capacidades convergem para o sucesso no futebol, entre as quais a agilidade, definida por Sabel et al. (2018), citando (Matsudo 1980) como, troca rápida de direção, sentido, e deslocamento de altura de centro de gravidade. Outro autor (Young 2015), caracterizou a agilidade como resposta do corpo a um estímulo, visual ou auditiva, causando um movimento rápido de todo corpo, levando a mudanças de direção e sendo por isso um elemento determinante para o futebol (Menezes, 2020).

O futebol estimula não apenas elementos técnicos simples durante as sessões de treino, mas também o crescimento motor e cognitivo (Clemente & Mendes, 2015). Os jogadores são obrigados a responder com rapidez e precisão às ações durante o jogo e avaliar e monitorar continuamente as situações da partida. Simultaneamente, eles precisam ter em mente todos os elementos que já ocorreram (Clemente & Mendes, 2015). Portanto, níveis sofisticados de pensamento são exigidos pelos movimentos especiais do futebol (Alesi et al., 2015). O futebol envolve muitas habilidades motoras e usa grandes grupos musculares com grandes movimentos, como por exemplo para rematar, cabecear, correr, que pelas suas características requerem o uso de elementos como a força, coordenação, flexibilidade e agilidade (Monte & Monte, 2007) .

Nos escalões de formação a agilidade é importante, pois na atualidade os melhores jogadores possuem características como a rapidez, a velocidade de deslocamento e mudança de direção, e estas características são cada vez mais importante e determinantes num jogo de futebol e correlacionadas com a agilidade (Honório et al., 2016). Uma vez que em diferentes momentos do jogo será necessário realizar ações distintas (i.e., fintas, desmarcações, passes entre outros) a agilidade assume um papel fundamental para o sucesso das mesmas (Rebelo e Oliveira 2006). Vários autores (Honório *et al.*, 2016 , da Silva Fonseca, 2021, Porath *et al.*, 2016) avaliaram a

agilidade em crianças jogadores de futebol, e enfatizaram a importância da realização de testes de agilidade e coordenação motora precocemente e no processo de seleção, apontando que estas variáveis parecem ser importantes para o sucesso dos atletas no futuro. Estes dados foram corroborados por Honório *et al.*, (2016), que apresentou evidenciou ainda uma correlação significativa entre a velocidade e agilidade. À luz dessas considerações teóricas, o objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da aplicação de um programa de treino no desempenho de agilidade no escalão nos Sub-7.

6.2 Metodologia

6.2.1 Amostra

A amostra foi constituída por 39 atletas do sexo masculino e feminino de idade cronológica compreendida entre os 5 e os 9 anos (média de idade 6,92; peso 23,84; altura; 27,27). 25 participantes do escalão de Sub-7 e 14 participantes do escalão de Sub-9. O treino regular dos jogadores envolvia 3 sessões semanais outdoor em piso de relva sintética. Todos os participantes e o treinador foram totalmente informados verbalmente e por escrito sobre a natureza e requisitos do estudo, bem como os riscos conhecidos para a saúde. Todos os encarregados de educação assinaram um termo de responsabilidade, atestando a participação voluntária de seus filhos no estudo. O presente estudo atendeu às normas das diretrizes da ética em pesquisa definidas pelo código de Nuremberga e pela Declaração de Helsínquia.

6.2.2 Procedimentos

Dois escalões, Sub-7 e sub 9 foram usados no desenho experimental. O escalão sub 7 foi exposto ao programa de treino e utilizado como grupo experimental, enquanto o escalão de sub-9 foi utilizado como grupo de controlo. Foi realizado um pré-teste cujos valores foram comparados com os resultados do pós-teste após a aplicação de um programa de treino específico para a melhoria da agilidade. Os testes escolhidos para a avaliação foram o teste T de agilidade e o teste de agilidade zig zag, por serem altamente específicos para a avaliação da agilidade e por terem sido usados anteriormente em outros estudos (Buttifant *et al.*, 1999; Little & Williams, 2005; Miller, Herniman, Ricard, Cheatham, & Michael, 2006; Pauole, Madole, Garhammer, Lacourse, & Rozenek, 2000; Rebelo & Oliveira, 2006; Sheppard & Young, 2006; W. Young & Farrow, 2006).

No teste T, os atletas tinham que se deslocar à máxima velocidade do ponto inicial ao cone central e depois, realizar uma deslocação lateral aos cones posicionados na lateral de acordo com o percurso definido exercício, devendo contornar os cones colocado e voltando no cone central deveria se deslocar de costas até ao ponto inicial. O teste T era composto por seguintes dimensões: 10 metros do cone inicial ao cone central, do cone central aos cones lateral 5 metros (Figura 13).

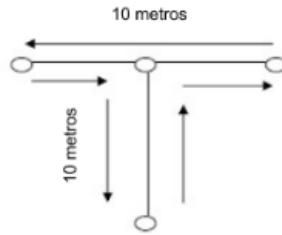


Figura 13 - teste T

No teste Teste de agilidade zig zag (Figura 14), foram utilizados os cones médios, onde os atletas deviam deslocar-se à velocidade máxima do cone inicial e realizar mudanças de direção entre os cones, conforme o percurso definido. O percurso era de 20 metros, com espaço de 4 metros entre os cones (Little & Williams, 2005; Rebelo & Oliveira, 2006).

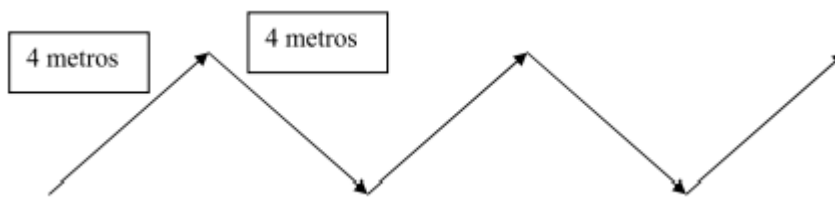


Figura 14 - Testa Zig Zag

Os dois testes foram aplicados sob mesmas condições climáticas, no mesmo campo com relva sintética local habitual do treino. Os atletas foram familiarizados com os mesmos previamente. As medições dos testes foram feitas atrás de uma fita métrica eletrónica com suporte de um telemóvel modelo apple iPhone X. Uma folha com tabela foi usada para registar os tempos do teste.

6.2.3 Programa de Treino

Um protocolo experimental de treino validado na literatura (Young et al., 2001) que envolvia acelerações, desacelerações e mudanças de direção foi aplicado durante a época desportiva 2021/2022, sendo que, durante o mesmo os participantes mantiveram as rotinas de treino usuais. Assim, continuaram a treinar 3 vezes por semana, com cada sessão de treino de duração de 1h30. Os dois grupos tiveram o mesmo número de treinos durante as 8 semanas. Todos os participantes foram submetidos às avaliações antes da implementação do programa de treino (pré-teste) e após a implementação do programa de treino (pós-teste). O programa de treino foi aplicado 2 vezes por semana, durante 8 semanas apenas ao grupo experimental. Cada sessão de treino tinha a

duração total entre 1 hora e o programa era sempre realizado no início das sessões de treino das Terças e sábados. Os exercícios aplicados foram os seguintes:

Exercício 1

O atleta sai em corrida em direção ao professor, e o professor vai indicar uma direção de forma aleatória e em seguida o atleta vai para direção do mesmo, o exercício era realizado 3 vezes. A primeira para os jogadores se familiarizarem com exercício, a segunda era sem bola, onde o objetivo era trabalhar a velocidade e com bola para trabalhar aspetos mais técnicos.

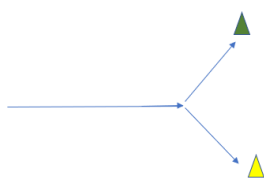


Figura 15 - Exercício 1 programa de agilidade

Exercício 2

O atleta sai em corrida, efetua o movimento de zig zag entre os cones e sai em direção ao professor que vai indicar a cor de um cone e o atleta sairá em direção ao cone. O exercício era realizado 3 vezes a primeira para os jogadores se familiarizarem com exercício, a segunda era sem bola, onde o objetivo era trabalhar a velocidade e com bola para trabalhar aspetos mais técnicos.

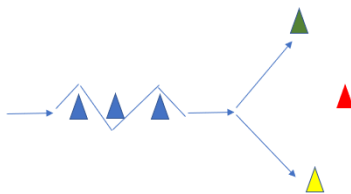


Figura 16 exercício 2 programa de treino

Exercício 3

Semelhante aos exercícios anteriores, este exercício, vai contar com cones de cores diferentes. O professor dirá uma cor e o atleta arranca em direção à cor correspondente, podendo voltar ao cone inicial se assim for indicado.

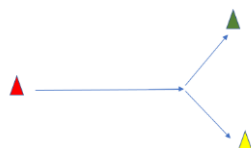


Figura 17 exercício 3 Programa de agilidade

6.2.4 Tratamento Estatístico

Para o tratamento e análise dados foi utilizado o programa IBM SPSS Statistics 27, primeiramente foi realizado o teste de Shapiro Wilk para verificar a normalidade dos dados. Depois de verificada a normalidade dos dados realizou-se a análise descritiva, através da média e desvio-padrão. Para comparar os dois grupos, experimental e controle, utilizou-se o teste de Mann-Whitney duas amostras independentes. Os valores utilizados para estabelecer a magnitude dos efeitos foram 0,20; pequeno, 0,60; moderado, 1,20; grande e 2,00; muito grande (Batterham & Hopkins, 2006; Hopkins et al., 2009). As análises estatísticas foram realizadas com IC 95%; $p < 0,05$.

6.3 Resultados

Os resultados indicaram diferenças significativas em ambos os testes entre o momento pré e pós para o grupo experimental. Resultados semelhantes foram encontrados para o grupo de controle (tabela 6).

Tabela 5 – Resultados do Pré-teste vs. Pós-teste

	Escalão	Pré vs. Pós Teste	N	Média	Desvio padrão	<i>p</i>	Magnitude dos efeitos
T-TEST	Sub-7	Pré-teste	25	9,09	1,24	,001*	0.06
		Pós-teste		8,28	1,10		
	Sub-9	Pré-teste	14	16,27	1,62	,035*	0.07
		Pós-teste		14,99	2,04		
Teste Zig-zag	Sub-7	Pré-teste	25	9,09	1,24	,001*	0.06
		Pós-teste		8,28	1,10		
	Sub-9	Pré-teste	14	7,73	,47	,002*	0.01
		Pós-teste		7,08	,77		

Nota: Diferenças estatisticamente significativas consideradas a: * $p < 0,05$;

6.4 Discussão

O presente do estudo teve como o objetivo verificar os efeitos da aplicação de um programa de treino de agilidade. Os resultados indicaram diferenças significativas ($p \leq 0,05$) entre o pré e o pós teste para os dois grupos analisados, experimental (escalão sub-7) e de controlo (escalão sub-9).

Ambos os grupos obtiveram alterações estatisticamente significativas na comparação do pré-teste com o pós-teste ainda que não tenham sido ambos sujeitos ao programa de treino de agilidade e isso é particularmente notório no Teste Zig Zag. A este respeito a idade cronológica parece assumir um papel importante nos resultados encontrados, dado que esta influencia diretamente a coordenação motora e a agilidade particularmente na fase de desenvolvimento sensorial e motor que ocorre entre os 9-11 anos (Menezes, 2020). Uma outra investigação Rebelo e Oliveira (2006), reportou que existe uma correlação positiva entre os testes de velocidade e agilidade em atletas com idade superior, dado que fatores como potência muscular, amplitude e frequência de passada podem influenciar os resultados (Neto, Barbieri, Barbieri, Gobbi, & journal, 2009) quando comparamos crianças de diferentes idades cronológicas. Ideias semelhantes já tinham sido expostas anteriormente por (Musch & Hay, 1999) e por isso parece que a idade foi um fator determinante para os resultados encontrados nos dois testes realizados.

Outra possível justificação para os resultados é o maior tempo de prática do grupo de controlo (Sub-9) já que tendem a ter maior tempo de prática em relação ao grupo experimental (Sub-7), já que o fizeram as categorias anteriores no clube o que contribui para o aumento do seu desenvolvimento motor e sensorial (Menezes, 2020). Isto foi corroborado por um estudo anterior Honório et al., (2016) que procurou avaliar a agilidade e a velocidade de jovens jogadores de futebol de formação e sugeriu que o tempo de treino e de prática da modalidade possa ter influenciado o resultado dos testes realizados. As mesmas conclusões foram reportadas em outros estudos realizados (Ferreira, 2012); Figueiredo et al., 2011; Malina et al., 2005; Huijgen et al., 2010), que estudaram o impacto do tempo de prática para os resultados encontrados em testes de agilidade em crianças de distintas idades. Em adição, um estudo recente realizado por Gonçalves & Moura (2021) reportou correlações entre o comprimento das pernas de crianças que jogavam futebol regularmente, com os seus desempenhos de velocidade e agilidade. Para além destes fatores, outra possível explicação para os resultados encontrados está associada com a maturação biológica dos indivíduos. A este respeito um estudo anterior (Malina et al., 2004) reportou que a maturação biológica influenciava o desempenho desportivo e, por isso, ainda que estejamos a considerar fases precoces do desenvolvimento maturacional, este fator pode ter tido algum impacto no resultados encontrados. Ainda que pareça existir um impacto notório da idade cronológica e maturação biológica nos resultados encontrados, não pode ser negligenciada a potencial influência do programa de treino de agilidade nas melhorias verificadas no escalão Sub 7. Ainda assim, para que pudesse aferir com exatidão os efeitos do programa de treino, seria

necessário que o grupo de controlo tivesse as mesmas características do grupo experimental e isso não se verifica neste estudo, o que é de facto a maior limitação do mesmo. Por estas razões, mais investigações continuam a ser necessárias para inferir sobre a influência de um programa de treino de tipologia semelhante no desenvolvimento da agilidade em jovens jogadores de futebol de ambos os géneros pertencentes ao escalão de sub 7.

6.5 Conclusão

Conclui-se que a agilidade é considerada uma capacidade fundamental para o desempenho eficaz no futebol e em outras modalidades desportivas, e de extrema importância ser treinada desde a infância através de exercícios de coordenação, mobilidade, agilidade. Também a maturação desempenha um papel fundamental no desempenho desportivo. De facto, as rápidas alterações verificadas na agilidade podem estar relacionadas com alterações na produção hormonal e morfologia corporal o que pode influenciar a variabilidade das capacidades físicas entre crianças. Por fim, a idade cronológica pareceu ter desempenhado um papel determinante nos níveis de agilidade de jovens jogadores de futebol e o tempo maior tempo de prática pode ter potenciado esse efeito.

7. Considerações finais

Concluindo, há que frisar que este período de estágio proporcionou o meu crescimento como treinador na área de futebol de formação. Adquiriti conhecimentos que serão úteis para mim para o resto da vida. Sempre que possível, procurarei atualizá-los e melhorá-los para que possa ser bem-sucedido em projetos futuros. Como treinador pude ter uma noção de como funciona uma estrutura de futebol de formação e perceber na prática quais as exigências que um treinador de formação deve ter. Além disso, compreender a importância e a influência que o treinador pode ter nos jogadores por si formados. Depois de analisar a temporada, considero que os resultados foram positivos. Conseguimos atingir objetivos propostos no princípio da época, tais como desenvolver o gosto da modalidade aos Sub-7. Ficou para mim evidente que não se deve tratar as crianças como adultos. Todas as informações, explicações, conselhos, chamadas de atenção e exercícios devem ser adequados ao seu estado de desenvolvimento psicomotor. Isto permitirá que elas, em todas as ocasiões, cresçam e ajam como crianças.

Quanto a mim, consegui desenvolver e trabalhar as minhas características de liderança ao longo do estágio. Ademais, estabeleci uma relação positiva treinador-atleta e atleta-treinador, o que foi

saudável para o crescimento social do plantel. No entanto, ficou evidente a importância de desenvolver uma comunicação simples e objetiva, visto que trabalhava com crianças dos 5 aos 6 anos de idades. Por outro lado, pude entender e desenvolver competências na área da investigação, competências que considero que devem ser desenvolvidas pois são fundamentais no processo acadêmico no âmbito do futebol e na vida profissional neste âmbito.

8. Bibliografia

- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., . . . Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Braz, T. V., Arruda, M. J. M., & Percepção, E. S. d. P. (2008). Diagnóstico do desempenho motor em crianças e adolescentes praticantes de futebol. 9(13).
- Beunen, G., & Malina, R. M. J. T. y. a. (2008). Growth and biologic maturation: relevance to athletic performance. 1, 3-17.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*: Human Kinetics.
- Bloomfield, J., Ackland, T., Elliott, B., & Ricketts, P. (1994). Applied anatomy and biomechanics in sport. In *Not available*.
- Bloomfield, J., Polman, R., O'Donoghue, P. J. J. o. s. s., & medicine. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. 6(1), 63.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., de Lima Grebogy, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. J. M. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. 17(3), 133-152.
- Coelho, O. J. C. p. u. (2004). Pedagogia do desporto.
- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. J. R. M. d. E. F. e. E. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. 9(2).
- Clemente, F., & Mendes, R. J. E. P. (2015). Treinar jogando—Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol.
- Davies, J. C. (2013). *Coaching the Tiki taka style of play*: SoccerTutor. com.
- da Silva Fonseca, N. M. P. (2021). *A Força e a Agilidade em Jovens Basquetebolistas: Comparação Entre Jogadores e Jogadoras de Diferentes Escalões*. Universidade da Beira Interior (Portugal),
- Dellagrana, R. A., Silva, M. P. d., Smolarek, A. d. C., Bozza, R., Stabelini Neto, A., & Campos, W. d. J. M. R. d. E. F. (2010). Composição corporal, maturação sexual e desempenho motor de jovens praticantes de handebol. 16, 880-888.
- de Moraes Ferrari, G. L., Farias, R. M., Ferrari, T. K., & Matsudo, V. K. R. J. R. d. A. à. S. (2015). Maturacao sexual e aptidao fisica de escolares de Ilhabela. 13(45), 39-48.
- de Oliveira, V., & Paes, R. R. J. E. R. D. (2004). A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. 10, 71.
- de Toledo, L. H. (2000). *Lógicas no futebol*. Universidade de São Paulo.
- Eliakim, A., Nemet, D. J. C., growth mediators, & puberty, p. a. i. c. d. (2010). Exercise training, physical fitness and the growth hormone-insulin-like growth factor-1 axis and cytokine balance. 55, 128-140.
- Ferrão, B., Perreira, B., Laranjeira, D., Marques, F., Frutuoso, J., Melicias, J., . . . Gleiras, R. (2019). O EFEITO LAGE (1ª ed.).
- Ferreira, H. F. N. (2012). *Estudo multidimensional e amplitude de variação do nível competitivo nos escalões de formação sub-17 e sub 19 no futebol*.
- Figueira, F. M., & Greco, P. J. J. R. B. d. F. (2013). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem—treinamento. 1(2), 53-65.
- Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho E Silva, M. J., & Malina, R. M. J. A. o. h. b. (2009). Youth soccer players, 11–14 years: maturity, size, function, skill and goal orientation. 36(1), 60-73.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. J. J. d. c. E. a. j. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. 199-263.
- Garganta, J. J. L. E. F. D. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. 8.
- Garganta, J. J. L. E. F. y. D. R. D. (2001). Futebol e ciência. Ciência e futebol. 7, 40
- Greco, P. J. J. B. H. U. (1998). Iniciação esportiva universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. 2, 305.
- Gonçalves, R. F. d. C. (2009). *Conceptualização do modelo de jogo: um estudo efectuado com treinadores de futebol com curso de nível IV*.
- Gonçalves, B. M., & Moura, A. G. J. C. C. U. d. G. e. P.-G. (2021). COORDENAÇÃO MOTORA, VELOCIDADE E AGILIDADE DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLINHA DE FUTEBOL DE VIÇOSA-MG. 6(2).
- Guincho, A. (2007). Relação entre três testes de agilidade: Teste T, Teste 505 e Teste ZIG-ZAG: influência do estatuto maturacional, idade cronológica e idade de treino na performance dos três testes.

- Hammami, M. A., Abderrahman, A. B., Rhibi, F., Nebigh, A., Coppalle, S., Ravé, G., . . . medicine. (2018). Somatotype hormone levels and physical fitness in elite young soccer players over a two-year monitoring period. *17*(3), 455.
- Henry G, Dawson B, Lay B, Young W. Validity of a reactive agility test for Australian football. *Int J Sport Physiol.* 2011;6(4):534-45
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Khan, N. A., Raine, L. B., Scudder, M. R., . . . Kamijo, K. J. P. (2014). Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *134*(4), e1063-e1071.
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Khan, N. A., Raine, L. B., Scudder, M. R., . . . Kamijo, K. J. P. (2014). Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *134*(4), e1063-e1071.
- Honório, S., Paulo, R., Batista, M., Martins, J., Petrica, J. M., & Serrano, J. J. R.-R. B. d. F. e. F. (2016). Análise comparativa entre velocidade e agilidade em jogadores de futebol de escalões de formação. *8*(30), 286-293.
- Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Post, W., & Visscher, C. J. J. o. s. s. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *28*(7), 689-698.
- Joaquim, A. G., Santos, A. R., & Rosa, L. F. J. R. B. d. P. e. F. d. E. (2017). Correlação entre nível de flexibilidade e desempenho na agilidade em escolares de 7 a 10 anos: um estudo transversal. *11*(71), 997-1005.
- Lage, B. (2017). Formação–Da Iniciação à Equipa B. In: Prime Books.
- Lopes, M. M. C. (2004). *Promoção desportiva em futebolistas masculinos do escalão de infantis.*
- Lourenço, B., & Queiroz, L. B. J. R. d. M. (2010). Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. *89*(2), 70-75.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2019). *Strength and conditioning for young athletes: science and application:* Routledge.
- Malina, R. M., Eisenmann, J. C., Cumming, S. P., Ribeiro, B., & Aroso, J. J. E. j. o. a. p. (2004). Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13–15 years. *91*(5), 555-562.
- Martins, F. M. (2012). Proposição e validação de uma bateria de testes para avaliar as habilidades técnicas em jovens jogadores de futebol.
- Menzel, H.-J., Chagas, M. H., Simplicio, A. T., Monteiro, A. D., & de ANDRADE, A. G. P. J. R. B. d. E. F. e. E. (2005). Relação entre força muscular de membros inferiores e capacidade de aceleração em jogadores de futebol. *19*(3), 233-241.
- Menezes, G. D. B. (2020). *Relação entre coordenação motora e agilidade em jovens jogadores de futebol.* Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
- Monte, A., & Monte, F. G. J. R. B. C. D. H. (2007). Testes de agilidade, velocidade de reação e velocidade para o tênis de campo. *9*(4), 401-407.
- Musch, J., & Hay, R. J. S. o. s. j. (1999). The Relative Age Effect in Soccer: Cross-Cultural Evidence for a Systematic Distribution Against Children Born Late in the Competition Year. *16*(1).
- Nazario, M. B. J. E. F. B.-T. (2020). A importância da flexibilidade nas crianças.
- Neto, O. B., Barbieri, F. A., Barbieri, R. A., Gobbi, L. T. B. J. F., & journal, p. (2009). Desempenho da agilidade, velocidade e coordenação de meninos praticantes e. (2), 110-114.
- Nicholas, C. W., Nuttall, F. E., & Williams, C. J. J. o. s. s. (2000). The Loughborough Intermittent Shuttle Test: a field test that simulates the activity pattern of soccer. *18*(2), 97-104.
- Oliveira, P. C. A. J. R. B. d. F. (2017). Testes físicos para avaliação da agilidade: possibilidade de adaptação ao futebol. *8*(2), 65-75.
- Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., . . . Malina, R. M. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *J Sports Sci*, *24*(3), 221-230. doi:10.1080/02640410500189371
- Pinheiro, J. A. B. B., Da Silva, S. M. M., Da Silva, R. L., De Carvalho, L., Navarro, A. C., & Navarro, F. J. R.-R. B. D. P. E. F. D. E. (2021). Efeitos do treinamento de força muscular na agilidade e velocidade nos jogadores do basquetebol em cadeira de rodas. *15*(95), 8-21.
- Porath, M., Collet, C., Milistetd, M., das Neves Salles, W., & do Nascimento, J. V. J. M. (2016). Nível de desempenho técnico-tático das equipas de voleibol em escalões de formação. *12*(2), 8-17.
- Santos, J. d. (2014). Efeitos da prática de futsal na agilidade de meninos de 11 a 16 anos.
- Rebello, A., & Oliveira, J. (2006). Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais.

- Ré, A. N. J. L. E. F. D. (2008). Características do futebol e do futsal: implicações para o treinamento de adolescentes e adultos jovens. *127*, 483-491.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. J. J. o. s. s. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *24*(9), 919-932.
- Silva, J., Silvestre, T. F., Silva, G., Terra, G., Tavares, M. R., Neiva, C., Boas, Y., & Rodrigues, C. A. C. J. C. C. (2017). Análise comparativa da flexibilidade, agilidade e força de membros inferiores em adolescentes praticantes e não praticantes de Taekwondo. *12*(3), 7-16.
- Soares, J. J. P. P. E. (2005). O treino do futebolista.
- Soliman, A., De Sanctis, V., Elalaily, R., Bedair, S. J. I. j. o. e., & metabolism. (2014). Advances in pubertal growth and factors influencing it: Can we increase pubertal growth? , *18*(Suppl 1), S53.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Med*, *35*(6), 501-536. doi:10.2165/00007256-200535060-00004
- Vänttinen, T., Blomqvist, M., Nyman, K., Häkkinen, K. J. T. J. o. S., & Research, C. (2011). Changes in body composition, hormonal status, and physical fitness in 11-, 13-, and 15-year-old Finnish regional youth soccer players during a two-year follow-up. *25*(12), 3342-3351.
- Vilela, S. H. (2015). O movimento humano e sua interface com o letramento.
- Young, W. (2015). Agility and change of direction speed are independent skills: Implications for agility in invasion sports.
- Young, W., Farrow, D., Pyne, D., McGregor, W., & Handke, T. (2011). Validity and Reliability of Agility Tests in Junior Australian Football Players. *25*(12), 3399-3403. doi:10.1519/JSC.ob013e318215fa1c

9. Anexos.

I -Consentimento livre e informado

Consentimento livre e informado

Joab Dikuila Nsingi, estudantes de Desporto da Faculdade de Ciências Socais da Universidade da Beira Interior, a realizar um trabalho de investigação no âmbito da Tese de Mestrado, subordinada ao tema “Estudo da agilidade das crianças”, vêm solicitar a sua colaboração neste estudo. Informamos que a sua participação é voluntária, podendo desistir a qualquer momento sem que por isso ponham em causa os treinos; informamos ainda que todos os dados recolhidos serão confidenciais.

Neste projeto de investigação os testes zig zag e teste T serão os instrumentos de avaliação usados para o estudo da agilidade.

Consentimento informado

Ao assinar esta página está a confirmar o seguinte:

- Entregou esta informação
- Explicou o propósito deste trabalho
- Explicou e respondeu a todas as questões e dúvidas apresentadas pelo encarregado.

Nome do investigador (legível)

(Assinatura do investigador)
(Data)

Consentimento informado

Ao assinar esta página está a confirmar o seguinte:


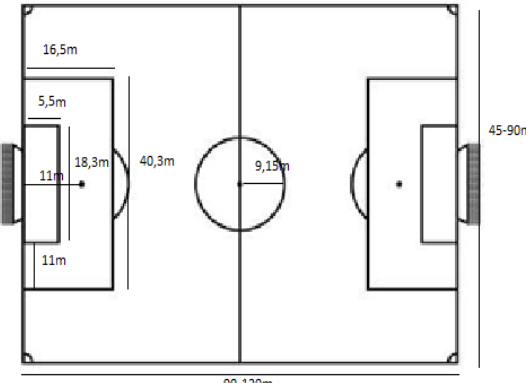

- O Sr. (a) leu e compreendeu todas as informações desta informação, e teve tempo para as ponderar;
- Todas as suas questões foram respondidas satisfatoriamente;
- Se não percebeu qualquer das palavras, solicitou ao investigador que lhe fosse explicado, tendo este explicado todas as dúvidas;
- O Sr. (a) recebeu uma cópia desta informação, para a manter consigo.

Nome do Jogador (legível)
Representante legal

(Assinatura do atleta ou representante legal)

(Data)

II- Plano de treino

	<h1>Plano de Treino</h1>		MATERIAL							
Treino nº:	Escalão:		Bolas:	Escadas:						
Tempo:			Marcas:	Varas:						
			Pinos:	Balizas:						
			Coletes: _x_	Outro:						
				Microciclo nº:						
				Local:						
				Hora:						
				Data:						
				SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SA B	DO M

Objetivos Principais:

Jogadores			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
31			
32			
33			
TOTAL DE JOGADORES			
GR		JC	

Fase Inicial	TE	TTA
Fase Principal		
Fase Final		

Avaliação / Observações:

Legenda: TE – Tempo de Exercício || TTA – Tempo Total Acumulado

IV- Ficha de atleta

Ficha individual do Atleta



Desportivo de Castelo Branco

Nome do atleta		Data nascimento			Foto	
Nome EE		Contactos				
Época		22/23	23/24	24/25		
Perfil Técnico do atleta	Altura					
	Peso					
	Pé Dominante					
	Velocidade					
	Entrega ao jogo					
	Técnica					
	Inteligência tática/leitura jogo					
	Força					
	Velocidade de deslocamento					
	Capacidade de decisão					
	Disciplina/Comportamento					
Posição no campo						
Treinador						
Historial médico atleta	22/23					
	23/24					
	24/25					
	25/26					
Observações						
Av. Fisiológica		Inicial	Intermédio	Final		
	Yo-Yo Intermittent Test					
	Sprint 20 m					
	Test T Agilidade					

V- Calendário de jogo

AFCB - GABINETE TÉCNICO												
DATA		ESCALÃO	JUNIORES Sub 19 2002/2004	JUVENIS Sub 17 2005/2006	INICIADOS Sub 15 2007/2008	Futebol 9 Sub 13 2009/2010	Futebol 7 Sub 13 2009/2010	Benj. A Sub 11 2011/2012	Benj. B Sub 10 2012	PRÉ-COMPETIÇÃO Traquinas 2013/2014	Petizes 2015/2016	Observações
Mês	Equipas	8 Equipas	12 Equipas	10 Equipas	7 Equipas	13 Equipas	13 Equipas	7 Equipas	17 Clubes	17 Clubes		
NOVEMBRO	6	Sábado	5ª Jorn TA		2ª Jorn - 1ª Fase		3ª Jorn - 1ª Fase			2ª EDF Traquinas / Petizes		
	7	Domingo		5ª Jorn - 1ª Fase		2ª Jorn - 1ª Fase						
	13	Sábado	6ª Jorn TA		3ª Jorn - 1ª Fase		4ª Jorn - 1ª Fase	3ª Jorn T.P. - 1ª Fase	3ª Jorn T.P.			
	14	Domingo		6ª Jorn - 1ª Fase		3ª Jorn - 1ª Fase						
	20	Sábado	7ª Jorn TA		TD 1/8 Final 1m		5ª Jorn - 1ª Fase			3ª EDF Traquinas / Petizes		
	21	Domingo		TD 1/8 Final 1m		TD 1/4 Final 1m						
	27	Sábado	8ª Jorn TA		4ª Jorn - 1ª Fase		6ª Jorn - 1ª Fase	4ª Jorn T.P. - 1ª Fase	4ª Jorn T.P.			
	28	Domingo		7ª Jorn - 1ª Fase		4ª Jorn - 1ª Fase						
DEZEMBRO	4	Sábado	9ª Jorn TA		5ª Jorn - 1ª Fase		7ª Jorn - 1ª Fase	5ª Jorn T.P. - 1ª Fase		4ª EDF Traquinas / Petizes		
	5	Domingo		8ª Jorn - 1ª Fase		5ª Jorn - 1ª Fase						
	11	Sábado	10ª Jorn TA		6ª Jorn - 1ª Fase		8ª Jorn - 1ª Fase	6ª Jorn T.P. - 1ª Fase	5ª Jorn T.P.			
	12	Domingo		9ª Jorn - 1ª Fase		6ª Jorn - 1ª Fase						
	18	Sábado	11ª Jorn TA		TD 1/8 Final 2m		9ª Jorn - 1ª Fase	7ª Jorn T.P. - 1ª Fase		5ª EDF Traquinas / Petizes		
	19	Domingo		TD 1/8 Final 2m		TD 1/4 Final 2m						
	25	Sábado	Paragem	Paragem	Paragem	Paragem	Paragem	Paragem	Paragem			Natal
26	Domingo		Paragem		Paragem							
JANEIRO	1	Sábado	Paragem		Paragem		Paragem	Paragem	Paragem			
	2	Domingo		Paragem		Paragem						
	8	Sábado	Paragem		Paragem		Paragem	Paragem	Paragem			
	9	Domingo		Paragem		Paragem						