

## PLANO DESENVOLVIMENTO A LONGO PRAZO: CASO NADADOR

Bruno Batista, Hugo Lopes, Hugo Troca, Joel Felgueiras, Rúben Linhares, Tatiana Cardoso, Ana Conceição, Hugo Louro

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior, IP de Santarém, Portugal

As habilidades aquáticas praticadas nas piscinas têm vindo a ser estudadas de forma a desenvolver os praticantes, para as competências aquáticas nas diferentes modalidades quer sejam de rendimento ou de lazer e para isso é necessário um processo pedagógico nas distintas áreas físicas, mentais e sociais para atingir resultados de excelência. É fundamental a existência de um plano de desenvolvimento das competências e habilidades aquáticas, que deve consistir numa estrutura que reúne competências para orientar o desenvolvimento do atleta a longo prazo. Pretendemos indicar métodos pedagógicos, sessões mais ajustadas e a seleção de habilidades ao longo da formação, do crescimento e desenvolvimento desde infância até idade adulta, oferecendo oportunidades apropriadas aos jovens assentes no seu desenvolvimento biológico (ASA, 2010) e maturacional. Apresentamos um modelo operacional baseado em evidências científicas e na opinião de especialista para uma prática e processo de aprendizagem mais eficaz. Na construção do plano, procurámos reunir e expandir ideias de modelos vigentes no nosso país e modelos de outros países. Tal como uma revisão sistemática com as palavras-chave “long term development” e “swimming” nas bases eletrónicas de pesquisa: PubMed, ResearchGate, Academia.edu, Wiley Online Library. Este plano assentou em eixos definidos por escalão com um total de cinco eixos: i) Capacitação Técnica: a) Partidas e Viragens; b) Chegadas e Rendições; c) outras modalidades (Natação salvamento, Artística, Surf, jogos,...) ii) Desenvolvimento do Caráter e Habilidades Sociais. Nesta proposta indicamos parâmetros métricos e de controlo ao longo das etapas de evolução dos praticantes. Pretendeu-se criar referências para sensibilizar os agentes desportivos, dando especial atenção aos aspetos técnicos, e ao desenvolvimento psicológico.

**Palavras-chave:** Habilidades aquáticas; Natação; Plano de desenvolvimento.

## ANÁLISE DA PERFORMANCE DA PRÓPRIA EQUIPA, PROPOSTA DE METODOLOGIA PARA INTERVENÇÃO AO INTERVALO

João Pascoal<sup>1</sup>, Nuno Maurício<sup>2</sup>, Nuno Cardoso<sup>2</sup>, Emanuel Pinheiro<sup>1</sup>, Nuno Loureiro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior, IP de Santarém, Portugal <sup>2</sup>Sport Lisboa e Benfica LAB / DAO, Lisboa, Portugal

No âmbito do estágio curricular do Mestrado em Desporto da Escola Superior de Desporto de Rio Maior foi desenvolvido um projeto de aplicação prática numa equipa de Futebol (sub-16) pertencente a um clube de referência nacional e internacional. O projeto foi definido com base nos seguintes objetivos: criação, desenvolvimento, e aplicação de uma metodologia que permita a apresentação de uma análise qualitativa da performance da própria equipa durante o intervalo do jogo de futebol, otimização do feedback transmitido durante o tempo de intervalo (maior transfe da mensagem do treinador - atleta, em termos qualitativos/estratégicos), inovação/preparação dos atletas para um possível cenário a vivenciar no alto rendimento, e introdução/desenvolvimento/consolidação de competências associadas à área da observação e análise de jogo. Para o desenho experimental do projeto foi idealizado um cenário onde fosse possível enquadrar uma recolha de informação visual qualitativa, sob a forma de vídeo (filmagem da 1ª parte), que seria enquadrada no plano de jogo, nomeadamente no período do intervalo. Ou seja através de uma colaboração com a equipa técnica, procurar aliar a filmagem da 1ª parte com uma codificação ao vivo da mesma, que permitisse a construção de uma apresentação em formato de vídeo, a ser realizada durante o intervalo dos jogos. A apresentação seria direcionada aos atletas, tendo os objetivos anteriormente mencionados como matriz. O projeto foi aplicado numa fase de teste/consolidação durante 8 jogos da competição oficial da equipa alvo, onde se pretendeu uma adaptação ao tipo de recolha, assim como à averiguação de potenciais novas valências do mesmo. O projeto propriamente dito foi aplicado durante 2 jogos de cariz amigável, onde foram aplicadas todas as informações recolhidas durante os testes, o desenho experimental, assim como as reflexões realizadas em conjunto com os recursos humanos envolvidos. A aplicação do projeto permitiu a criação de um protocolo que servirá de base para futuras e contínuas aplicações que servirão, igualmente, para a potencialização e profissionalização da área da observação e análise de jogo no mercado.

**Palavras-chave:** Futebol; Observação e Análise de jogo; Análise qualitativa.