

## OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DA TÉCNICA DOS 4 ESTILOS NA NATAÇÃO

Luís Gordinho<sup>1</sup>, Hugo Louro<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior, IP de Santarém, Portugal, <sup>2</sup>CIDESD

Segundo o Comité Olímpico de Portugal "a natação é uma modalidade extremamente física e exigente, com os atletas a competirem em distâncias de 50m a 1.500 m em piscina. Os nadadores precisam de grande força e resistência, bem como o objetivo deste estudo será o de identificar falhas nas 4 técnicas de nado e posteriormente prescrever um conjunto de exercícios que permita ao atleta melhorar a sua prestação. uma técnica perfeita. De modo a criar um sistema de observação, e tendo em conta o que foi encontrado na literatura revista, o gesto técnico foi dividido em 3 fases, divididas de uma forma a serem fáceis de identificar e avaliar. É importante esclarecer que este sistema de observação está criado para avaliar as 4 técnicas de nado (Conceição et al., 2011; Louro et al., 2009). A atleta, de 13 anos, participante neste estudo observacional, pertence à equipa do Núcleo Desportivo de Pombal, no escalão de Infantis. Foram executados 15 metros com 5 ciclos de braçadas. Os ciclos escolhidos foram o 2º/3º/4º. Para conseguir uma análise fiável da técnica estudada, foram escolhidos 3 dos 5 ciclos de braçada, para assim conseguir ver com precisão o padrão biomecânico da atleta nas 3 fases de cada estilo. Através da comparação de movimentos de todas as repetições conseguimos definir o padrão de movimento, ou seja, aquilo que normalmente acontece na técnica de nado da atleta. Podemos concluir que a atleta tinha falhas nas 4 técnicas de nado e no qual foi elaborado um relatório com esses erros, bem como, uma proposta para a sua correção.

**Palavras-chave:** Natação; Observação; padrão biomecânico.

## A MOTIVAÇÃO PARA O FUTEBOL EM JOVENS ATLETAS DE DIFERENTES QUADROS COMPETITIVOS

Mário Espada<sup>1,3</sup>, Ricardo Ventura<sup>1</sup>, Rui Camarada<sup>1</sup>, Jorge Arruda<sup>1</sup>, Fernando Santos, Teresa Figueiredo<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação, IP de Setúbal, Portugal, <sup>2</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Portugal (CIEQV-ESDRM), <sup>3</sup>Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Portugal (CIPER-FMH)

O futebol é um dos desportos mais praticados em todo o mundo e nos últimos anos tem sido atribuída especial importância ao enquadramento de jovens jogadores, passando estes muitas horas em processo de treino no sentido de melhorarem as suas competências (Reeves et al., 2011). A motivação para a prática/treino está relacionada com o compromisso dos jovens jogadores no quotidiano. O objetivo do presente estudo foi analisar a motivação para o envolvimento no futebol de jovens jogadores de diferente nível. A amostra foi constituída por 125 jovens jogadores, 46 integrados numa equipa a disputar campeonato nacional (18 juvenis e 28 juniores), 59 em equipa a disputar campeonato distrital (30 juvenis e 29 juniores) e 20 integrados na seleção da zona territorial (sub15). Foi utilizado o Questionário de Motivação para Atividades Desportivas - QMAD (Serpa e Frias, 1990). Recorreu-se a estatística descritiva e variância (ANOVA), complementada com um teste F de Scheffé. A análise de variância ANOVA identificou diferenças significativas em vários itens entre os três grupos, contudo, a aplicação do teste de Scheffé, comprovou essas diferenças num menor número de itens, com especial relevo para “ganhar” (valor superior nos jogadores de seleção), “influência do treinador” (valor superior nos jogadores a competir a nível distrital) ou “estar em boa condição física” (jogadores a competir a nível nacional). Também a nível das dimensões foram observadas diferenças significativas. Foi previamente reportado que uma forte relação ao nível da compressão entre treinador e atleta está associada a uma abordagem mais profícua (Isoard-Gauthier et al., 2016), o presente estudo evidencia diferenças na motivação entre jovens jogadores a competir em diferentes níveis, aspeto fundamental a ser considerado do ponto de vista pedagógico no treino e competição no sentido de ser obtido o melhor rendimento desportivo destes e mantê-los motivados para a prática.

**Palavras-chave:** Motivação, Futebol, Jovens, Clube, Seleção.