

DESENVOLVIMENTO MOTOR DO JOVEM FUTEBOLISTA

ARMANDO FILIPE MARIANO E COSTA

- Barreiros, J. (1992). *Desenvolvimento Motor. Síntese Histórica e Tendências Actuais*. Ludens, 12, 3/4, 23-28.
- Barker D. (1992). *Fetal and infant origins of adult disease*. London: BMJ Publishing Group.
- Baxter-Jones, A.; & Sherar, L. (2007). Growth and Maturation. In Armstrong, N. (ed.), *Paediatric Exercise Physiology* (pp. 1-26). Churchill Livingstone Elseiver.
- Baxter-Jones, A. (2008). Growth and Maturation. In Armstrong, N., & Mechelen, W. (Eds.). *Children's Sport and Exercise Medicine* (3rd) (pp. 13-24). Oxford University Press.
- Beunen, G., & Malina, R. (1988). Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. *Exercise Sport Scienc Review*, 16, 503-540.
- Beunen, G., Rogol A., & Malina, R. (2006). Indicators of biological maturation and secular changes in biological maturation. *Food and Nutrition Bulletin*, 27(suppl), S244– S256.
- Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan*. Allyn & Bacon, Boston, MA.
- Beunen, G. Ostin, M., Simons, J, Renson, R., & Van Gerven, D. (1980). Learning effects in repeated measurements designs. In K. Berg, & B. Erikson (Eds.) *Children and Exercise IX*. (pp. 41-48). Baltimore, MD: University Park Press.
- Caciari, E. et al. (1990). Effects of sport (football) on growth: Auxological, anthropometric and hormonal aspects. *European Journal of Applied Physiology*, 61, 149-158.
- Gogtay, N., Giedd, J., Lusk, L., Hayashi, K., Greenstein, D., Vaituzis, A., Nugent, T., Herman, D., Clasen, L., Toga, A., Rapoport, J., & Thompson, P. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(21), 8174-8179. doi: 10.1073/pnas.0402680101
- Greulich, W., Pyle, S. (1959). *Radiographic atlas of skeletal development of the hand and wrist*, 2nd ed. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Hadders-Algra, M. (2018). Early human motor development: From variation to the ability to vary and adapt. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 90:411-427. doi: 10.1016/j.neubio-rev.2018.05.009
- Klemera, P., & Doubal, S. (2006). A new approach to the concept and computation of biological age. Mechanisms of ageing and development, 127(3), 240–248. doi: 10.1016/j.mad.2005.10.004

Lloyd R., Oliver, J., Faigenbaum, A., Myer, G., & Ste-Croix, M. (2014). Chronological age vs. biological maturation: implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1454-64. doi: 10.1519/JSC.0000000000000391.

Malina, R. (2008). Assessment of biological maturation. In Armstrong, N., & Mechelen, W. (Eds.). *Children's Sport and Exercise Medicine* (3rd) (pp. 3-11). Oxford University Press.

Malina, R., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2004.

Malina, M., & Koziel, S. (2014). Validation of maturity offset in a longitudinal sample of Polish boys. *Journal of Sports Science*, 32(5), 424-437. doi:10.1080/02640414.2013.828850

Mirwald, R., Baxter-Jones, A., Bailey, D., & Beunen, G. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(4):689-94. doi: 10.1097/00005768-200204000-00020

Moore, S., McKay, H., Macdonald, H., Nettlefold, L., Baxter-Jones, A., Cameron, N., & Brasher, P. (2015). Enhancing a Somatic Maturity Prediction Model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(8), 1755–1764. Doi: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000588>

Pellegrini, A. (1991). Tendências no estudo do desenvolvimento motor. In *Atas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua portuguesa - As ciências do Desporto e a prática Desportiva no Espaço da Língua Portuguesa*. Vol. I, FCDEF-UP, 369-378.

Roche, A., Chumlea, W., Thissen, D. (1988). *Assessing the skeletal maturity of the hand- wrist: Fels method*. Springfield, IL: CC Thomas.

Rosen, D. (2004). Physiologic Growth and Development During Adolescence. *Pediatrics in Review*, 25 (6) 194-200. doi: 10.1542/pir.25-6-194

Rosenfeld, R. (1982). Evaluation of Growth and Maturation in Adolescence. *Pediatrics in Review*, 4(6), 175-183. doi: 10.1542/pir.4-6-175

Rowland, T. (2008). *Fisiologia do Exercício na Criança*, (2Ed). Edições Manole: São Paulo.

Simmons, P., & Paull, G. (2001). Season-of-birth bias in association football. *Journal of Sports Sciences*, 19I, 677-686-

Tanner, J. (1962). *Growth at adolescence*, 2nd ed. Oxford: Blackwell.

Tanner, J. (1981). Growth and maturation during adolescence. *Nutrition Reviews*, 39(2), 43-55. doi: 10.1111/j.1753-4887.1981.tb06734.x.

Tanner, J., Healy, M., Goldstein, H., & Cameron, N. *Assessment of skeletal maturity and prediction of adult height (TW3 method)*, (3rd ed.) London: Saunders.

Thompson, A., Baxter-Jones, A., Mirwald, R., & Bailey, D. (2003) Comparison of physical activity in male and female children: does maturation matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35:1684–1690.

O TREINADOR DE FORMAÇÃO E O TREINO DE JOVENS

CLÁUDIO SAÚDE

Castelo, J. (1994). Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: Faculdade Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. FMH Edições.

Castelo, J. (2002). O Exercício de Treino Desportivo. Cruz Quebrada: Edições FMH

Matvéiev, L. (1986) - Fundamentos do Treino Desportivo, Livros Horizonte, Lisboa.

Queiroz, C. (1986) - Estrutura e Organização dos exercícios de treino em Futebol, Federação Portuguesa de Futebol.

Extratos da entrevista de José Mourinho (2015) ao FPF360 – <https://www.youtube.com/FPFutebolOficial> (Canal Oficial da Federação Portuguesa de Futebol) e em: <https://www.lateralesquerdo.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.lateralesquerdo.com%2F2019%2F04%2F01%2Fmourinho-e-guardiola-copiar-colar-vs-produzir-o-proprio-conhecimento%2F>

UM BOM TREINADOR DE JOVENS DEVE SER UM PROFISSIONAL DE QUALIDADE

JOSÉ F. RODRIGUES E GONÇALO CARVALHO

Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (2000). *Treino de Jovens. O que todos precisam de saber!* (2ª edição). Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Altet, M. (2001). As competências do professor profissional: entre conhecimentos, esquemas de ação e adaptação, saber analisar. *Formando professores profissionais: Quais estratégias? Quais competências?* 23–35.

Barreto, H. (2002). Treinar jovens: uma sobrevivência em vez de uma celebração In *Seminário Internacional Treino de Jovens. Os Caminhos do Sucesso* (pp. 115-125). Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Bento, J. (2019). Do desporto: necessidade de recordar e avivar o seu legado. *Olimpianos – Journal of Olympic Studies*, 3, 1-26. doi:10.30937/2526-6314.v3.id73

Candeias, J. (2002). Reflexões sobre o desporto de crianças e jovens. Da organização à competição. In *Seminário Internacional Treino de Jovens. Os Caminhos do Sucesso* (pp. 49-60). Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Comissão Europeia (2019). *Quadro Europeu de Qualificações: Apoio à aprendizagem, ao trabalho e à mobilidade transfronteiras*. Serviço das Publicações da União Europeia. Comissão Europeia.

Costa, A., Camerino, O., Pinheiro, V., & Sequeira, P. (2017). O comportamento do treinador de futebol e futsal infanto-juvenil. In Rodrigues, J. & Sequeira, P. (Eds), *Contributos para a formação de treinadores de sucesso* (pp. 143-172). Centro de Investigação em Qualidade de Vida.

Direção Geral da Educação (2017). Despacho n.º 6478/2017 (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação/ Direção Geral da Educação.

Garganta, J. (2015). Revisitando as oficinas do futebol, atrás do palco. *Treino Científico*, (25), 3–5.

Gilbert, W., & Trudel, G. (2006). The coach as a reflective practitioner. In: Jones, R. (Ed), *The sport coach as educator: re-conceptualising*. Routledge.

Gomes, A. R., Pereira, A. P., & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, Coesão e Satisfação em Equipas Desportivas: Um Estudo com Atletas Portugueses de Futebol e Futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 482-491.

Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se!*. Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Lima, T. (2001). *Com que então quer ser treinador? Basquetebol – da aprendizagem à competição*. Centro de estudos e Formação Desportiva.

- Lipovetski, G., & Charles, S. (2015). *Os tempos hipermodernos*. Edições 70.
- Lipovetski, G. (2013). *A era do vazio. Ensaio sobre o individualismo contemporâneo*. Edições 70.
- Mendes, A. (2009). *O Perfil do Treinador de Futebol de Formação. Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino. A formação em jogos desportivos colectivos*. Livros Horizonte.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol. Futebol de 7 – um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Grafiasa.
- Pinheiro, V., Costa, A., Baptista, B., & Sequeira, P. (2012). 10 Mandamentos do Treino com Jovens Futebolistas. *Redaf - Revista Electronica Electrónica de Desporto e Actividade Física*, 1, 5.
- Raposo, A.V. (2019). *Formação de treinadores. Uma reflexão para Portugal*. Comité Olímpico de Portugal.
- Resende, R., & Gomes, A.R. (2015). Treino de jovens desportistas para uma evolução positiva através do desporto. Em S. F. Molina & M. C. Alonso (Eds.), *Innovaciones y aportaciones a la formación de entrenadores para el deporte en la edad escolar* (pp. 175-194). Universidade de Extremadura & Editora da Unicamp.
- Rocha, T., & Silva, M. (2018). O papel do treinador na sociedade. In J. Rodrigues et al. (Eds), *Desporto, Desenvolvimento e Bem-estar – Fórum Politécnico #4*. REDESPP, IPSantarem-ES-DRM, 65-68.
- Rodrigues, J. (2020). Treinador de Desporto – Um profissional de elevada qualidade. In Rodrigues, J. F. (Ed), *Desporto, Inovação e Formação de Treinadores* (pp. 70-81). Centro de Investigação em Qualidade de Vida.
- Rosa, B.A. (2010). *Treino de Jovens: Princípios Orientadores. Programa de Formação de Recursos Humanos para o Desporto*. Centro de Formação da Confederação do Desporto de Portugal.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). *A formação para ser treinador*. Em Congresso Internacional de Jogos Desportivos (Vol. 1). Acedido em 7 de Julho, 2018, em <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/afpsr.pdf>
- Santos, A. (2015). *Seleção Nacional. Uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol*. Visão e Contextos.
- Santos, F. (2013). *A Comunicação do treinador de futebol em competição. Estudo das expectativas, comportamentos e percepção dos treinadores de jovens relativamente à instrução em competição*. Tese de Doutoramento, Universidade da Madeira.
- Sarmiento, P. (2017). A investigação pedagógica em ciências do desporto. Em J. Rodrigues & P. Sequeira (Eds.), *Contributos para a formação de treinadores de sucesso* (pp. 5-8), Visão e Contextos.

Sarmiento, P. (2020). O Desporto como Pedagogia. In Rodrigues, J. F. (Ed), *Desporto, Inovação e Formação de Treinadores* (pp. 28-36). Centro de Investigação em Qualidade de Vida.

Sérgio, M. (2009). *Filosofia do Futebol*. (1ª Edição). Prime Books.

Sequeira, P., Hanke, U., & Rodrigues, J. (2017). O comportamento pedagógico do treinador de Andebol. Em J. Rodrigues & P. Sequeira (Eds.), *Contributos para a formação de treinadores de sucesso* (pp. 25-39), Visão e Contextos.

Smith, R.E., Smoll, R.E., & Cumming, S.P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 39- 59.

Terroso, H., & Pinheiro, V. (2010). Ser treinador de Jovens. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1, 68-81

A IMPORTÂNCIA DA COMPETIÇÃO COM JOVENS

HUGO SARMENTO, JOÃO BRUNO, FRANCISCO LOUREIRO
E JOEL BARRERA

Aguaded, J., & Sandoval, Y. (2011). El televidente, la familia y la escuela ante la recepción participativa de los medios. *Educación e media: da teoria ao terreno*, 59-74.

Andersson, E. J. A. (2020). Political socialization and the coach-created educational environment of competitive games: the case of grassroots youth soccer in Sweden. *Soccer & Society*, 21(7), 725-740. doi:10.1080/14660970.2019.1711063

Behringer, M., Gruetzner, S., McCourt, M., & Mester, J. (2014). Effects of weight-bearing activities on bone mineral content and density in children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of Bone and Mineral Research: The Official Journal of the American Society for Bone and Mineral Research*, 29(2), 467-478. doi: 10.1002/jbmr.2036

Bell, D. R., DiStefano, L., Pandya, N. K., & McGuine, T. A. (2019). The Public Health Consequences of Sport Specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1013-1020. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-521-18>

Bell, D. R., Post, E. G., Biese, K., Bay, C., & Valovich McLeod, T. (2018). Sport Specialization and Risk of Overuse Injuries: A Systematic Review with Meta-analysis. *Pediatrics*, 142(3). doi: 10.1542/peds.2018-0657

Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall, G. J., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R., & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851. doi: 10.1136/bjsports-2015-094962

Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D., & Straccolini, A. (2019). The Psychosocial Implications of Sport Specialization in Pediatric Athletes. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1021-1029. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-394-18>

Bult, H. J., Barendrecht, M., & Tak, I. J. R. (2018). Injury Risk and Injury Burden Are Related to Age Group and Peak Height Velocity Among Talented Male Youth Soccer Players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 6(12), 2325967118811042. <https://doi.org/10.1177/2325967118811042>

Carder, S. L., Giusti, N. E., Vopat, L. M., Tarakemeh, A., Baker, J., Vopat, B. G., & Mulcahey, M. K. (2020). The Concept of Sport Sampling Versus Sport Specialization: Preventing Youth Athlete Injury: A Systematic Review and Meta-analysis. *The American Journal of Sports Medicine*, 48(11), 2850-2857. doi: 10.1177/0363546519899380

- Cooke, C., Cobley, S., Till, K., & Wattie, N. (2010). Searching for sporting excellence: talent identification and development. *Journal of Sports Medicine*, 44. doi:10.1136/bjsm.2010.078725.220
- De Knop, P., Wylleman, P., Theeboom, M., De Martelaer, K., Van Hoecke, J., & Van Heddegem, L. (1999). The role of contextual factors in youth participation in organized sport. *European Physical Education Review*, 5(2), 153-168.
- Emery, C. A., Roy, T.-O., Whittaker, J. L., Nettel-Aguirre, A., & van Mechelen, W. (2015). Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sport: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 865–870. doi: 10.1136/bjsports-2015-094639
- Faigenbaum, A. D., Farrell, A., Fabiano, M., Radler, T., Naclerio, F., Ratamess, N. A., Kang, J., & Myer, G. D. (2011). Effects of integrative neuromuscular training on fitness performance in children. *Pediatric Exercise Science*, 23(4), 573–584. doi: 10.1123/pes.23.4.573
- Faigenbaum, A. D., Kang, J., Ratamess, N. A., Farrell, A. C., Belfert, M., Duffy, S., Jenson, C., & Bush, J. (2019). Acute Cardiometabolic Responses to Multi-Modal Integrative Neuromuscular Training in Children. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(2). <https://doi.org/10.3390/jfink4020039>
- Faigenbaum, A. D., MacDonald, J. P., Carvalho, C., & Rebullido, T. R. (2020). The pediatric inactivity triad: a triple jeopardy for modern day youth. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 24(4). https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2020/07000/the_pediatric_inactivity_triad__a_triple_jeopardy.6.aspx
- Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., Farrell, A., Radler, T., Fabiano, M., Kang, J., Ratamess, N., Khoury, J., & Hewett, T. E. (2014). Integrative neuromuscular training and sex-specific fitness performance in 7-year-old children: an exploratory investigation. *Journal of Athletic Training*, 49(2), 145–153. doi: 10.4085/1062-6050-49.1.08
- Fechio, J. J., Cichowicz, F. D. A., Castro, N. d., & Alves, H. (2012). Especialização esportiva precoce: uma revisão. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital* Buenos Aires, a, 17, 01-01.
- Feeley, B. T., Agel, J., & LaPrade, R. F. (2016). When Is It Too Early for Single Sport Specialization? *The American Journal of Sports Medicine*, 44(1), 234–241. <https://doi.org/10.1177/0363546515576899>
- Font-Lladó, R., López-Ros, V., Montalvo, A. M., Sinclair, G., Prats-Puig, A., & Fort-Vanmeerhaeghe, A. (2020). A Pedagogical Approach to Integrative Neuromuscular Training to Improve Motor Competence in Children: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*. doi: 10.1519/JSC.0000000000003772
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. *Pedagogia do Desporto*, 313-326.
- Gaya, A. C. A., & Cardoso, L. T. (2004). O esporte na infância e adolescência: alguns pontos polêmicos. *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. p. 57-74.

- Gonçalves, C. (1999). O espírito desportivo na formação dos jovens praticantes. In: Adelinho, J., Vieira, J., Coelho, O. (Eds.). Seminário Internacional Treino de Jovens. *Centro de Estudos e formação desportiva. Secretaria do Estado do Desporto*. Lisboa, pp. 60-74.
- Goodway, J., & Robinson, L. (2015). Developmental Trajectories in Early Sport Specialization: A Case for Early Sampling from a Physical Growth and Motor Development Perspective. *Kinesiology Review*, 4, 267–278. doi: 10.1123/kr.2015-0028
- Grossmann, B., & Lames, M. (2015). From Talent to Professional Football - Youthism in German Football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(6), 1103-1113. doi:10.1260/1747-9541.10.6.1103
- Haugen, T., Riesen, J. F., Ostrem, K., Hoigaard, R., & Erikstad, M. K. (2020). The Relationship between Motivational Climate and Personal Treatment Satisfaction among Young Soccer Players in Norway: *The Moderating Role of Supportive Coach-Behaviour*. *Sports*, 8(12). doi:10.3390/sports8120162
- Jayanthi, N. A., Post, E. G., Laury, T. C., & Fabricant, P. D. (2019). Health Consequences of Youth Sport Specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1040–1049. doi: 10.4085/1062-6050-380-18
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & Labella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*, 5(3), 251–257. doi:10.1177/1941738112464626
- Junior, D. D. R., Deschamps, S., & Korsakas, P. (1999). Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. *Rev paul Educ Fís. São Paulo*, 13(2), 217-229.
- Kemper, G. L. J., van der Sluis, A., Brink, M. S., Visscher, C., Frencken, W. G. P., & Elferink-Gemser, M. T. (2015). Anthropometric Injury Risk Factors in Elite-standard Youth Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 36(13), 1112–1117. doi: 10.1055/s-0035-1555778
- Kliethermes, S. A., Marshall, S. W., LaBella, C. R., Watson, A. M., Brenner, J. S., Nagle, K. B., Jayanthi, N., Brooks, M. A., Tenforde, A. S., Herman, D. C., DiFiori, J. P., & Beutler, A. I. (2021). Defining a research agenda for youth sport specialisation in the USA: the AMSSM Youth Early Sport Specialization Summit. *British Journal of Sports Medicine*, 55(3), 135–143. doi: 10.1136/bjsports-2020-102699
- Lansdown, D. A., Rugg, C. M., Feeley, B. T., & Pandya, N. K. (2020). Single Sport Specialization in the Skeletally Immature Athlete: Current Concepts. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 28(17), e752–e758. doi: 10.5435/JAAOS-D-19-00888
- Lee, C. G., Park, S., & Yoo, S. (2018). The longitudinal effect of parental support during adolescence on the trajectory of sport participation from adolescence through young adulthood. *Journal of Sport and Health Science*, 7(1), 70-76.
- Lee, M. (1999). O desporto para os jovens ou os jovens para o desporto. *Seminário internacional de treino de jovens*, 123-134.

- Lei, L., Zhang, H., & Wang, X. (2020). Adolescent Sports Behavior and Social Networks: The Role of Social Efficacy and Self-Presentation in Sports Behavior. *Complexity*, 2020.
- McKay, D., Broderick, C., & Steinbeck, K. (2016). The Adolescent Athlete: A Developmental Approach to Injury Risk. *Pediatric Exercise Science*, 28(4), 488–500. doi: 10.1123/pes.2016-0021
- Menezes, G. B., Alexandre, D. R. O., Pinto, J. C. B. L., Assis, T. V. L., Faigenbaum, A. D., & Mortatti, A. L. (2020). Effects of Integrative Neuromuscular Training on Motor Performance in Prepubertal Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. doi: 10.1519/JSC.0000000000003666
- Mesquita, I. (2004). Refundar a cooperação escola-clubes no desporto de crianças e jovens. *Desporto para crianças e jovens, Razões e finalidades*, 143-170.
- Moesch, K., Elbe, A.-M., Hauge, M.-L. T., & Wikman, J. M. (2011). Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), e282-90. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01280.x
- Moreno, M. V. M. (2006). Estereotipos y deporte femenino: *La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*: Editorial Universidad de Granada.
- Mosher, A., Fraser-Thomas, J., & Baker, J. (2020). What Defines Early Specialization: A Systematic Review of Literature. In *Frontiers in sports and active living* (Vol. 2, p. 596229). doi:10.3389/fspor.2020.596229
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Ford, K. R., Best, T. M., Bergeron, M. F., & Hewett, T. E. (2011). When to initiate integrative neuromuscular training to reduce sports-related injuries and enhance health in youth? *Current Sports Medicine Reports*, 10(3), 155–166. doi:10.1249/JSR.0b013e31821b1442
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? *Sports Health*, 7(5), 437–442. doi: 10.1177/1941738115598747
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2016). Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*, 8(1), 65–73. doi:10.1177/1941738115614811
- Myer, G. D., Lloyd, R. S., Brent, J. L., & Faigenbaum, A. D. (2013). How Young is “Too Young” to Start Training? *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(5), 14–23. doi:10.1249/FTT.0b013e3182a06c59
- Popkin, C. A., Bayomy, A. F., & Ahmad, C. S. (2019). Early Sport Specialization. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 27(22), e995–e1000. doi: 10.5435/JAAOS-D-18-00187
- Pulido, J. J., Sanchez-Oliva, D., Sanchez-Miguel, P. A., Amado, D., & Garcia-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: A self-determina-

tion perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 243-252. doi:10.1177/1747954118755443

Read, P. J., Oliver, J. L., De Ste Croix, M. B. A., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2016). The scientific foundations and associated injury risks of early soccer specialization. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2295–2302. doi: 10.1080/02640414.2016.1173221

Read, P. J., Oliver, J. L., De Ste Croix, M. B. A., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2018). An audit of injuries in six english professional soccer academies. *Journal of Sports Sciences*, 36(13), 1542–1548. doi: 10.1080/02640414.2017.1402535

Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araujo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Med*, 48(4), 907-931. doi:10.1007/s40279-017-0851-7

Smucny, M., Parikh, S. N., & Pandya, N. K. (2015). Consequences of single sport specialization in the pediatric and adolescent athlete. *The Orthopedic Clinics of North America*, 46(2), 249–258. <https://doi.org/10.1016/j.jocl.2014.11.004>

Sugimoto, D., Myer, G. D., Bush, H. M., & Hewett, T. E. (2014). Effects of compliance on trunk and hip integrative neuromuscular training on hip abductor strength in female athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1187–1194. doi: 10.1097/JSC.0000000000000228

Swain, M., Kamper, S. J., Maher, C. G., Broderick, C., McKay, D., & Henschke, N. (2018). Relationship between growth, maturation and musculoskeletal conditions in adolescents: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 52(19), 1246–1252. doi:10.1136/bjsports-2017-098418

Van der Sluis, A., Elferink-Gemser, M. T., Brink, M. S., & Visscher, C. (2015). Importance of peak height velocity timing in terms of injuries in talented soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 36(4), 327–332. doi: 10.1055/s-0034-1385879

Van der Sluis, A., Elferink-Gemser, M. T., Coelho-e-Silva, M. J., Nijboer, J. A., Brink, M. S., & Visscher, C. (2014). Sport injuries aligned to peak height velocity in talented pubertal soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 35(4), 351–355. doi: 10.1055/s-0033-1349874

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A., & Philippaerts, R. (2008). Talent identification and development programmes in sport. *Sports Medicine*, 38(9), 703-714.

Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(5), 549-561. doi:10.1080/17408989.2012.726976

Walters, B. K., Read, C. R., & Estes, A. R. (2018). The effects of resistance training, overtraining, and early specialization on youth athlete injury and development. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(9), 1339–1348. doi: 10.23736/S0022-4707.17.07409-6

ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER A PARTICIPAÇÃO DOS PAIS NO FUTEBOL INFANTO-JUVENIL

BRUNO BAPTISTA, VALTER PINHEIRO
E FERNANDO SANTOS

Baptista, B. (2018). *O contexto de estágio no âmbito na Modalidade de Futebol*. Dissertação apresentada para a obtenção do grau de mestre pelo Instituto Superior de Ciências Educativas. ISCE- Odivelas

Filho, M., & Garcia, F. (2008). Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 22(4), 293-300.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital Lecturas*. 8(45)

Malico, P. (2015). Documento de apoio ao curso de grau I de Treinadores de futsal da UC de Psicologia do Desporto. AF Lisboa

Oliveira, G., Araújo, I., Junior, O., Neto, J. & Cielo, F. (2007) A Relação entre a Especialização Precoce e o Abandono Prematuro da Natação. *Movimento & Percepção. Espírito Santo do Pinhal*. 8 (11), 307-322.

Pinheiro, V. (2018). *As doenças que assolam o Desporto Infante Juvenil*. Apresentação realizada no âmbito do Lisboa Sport Summit

Syed, M., (2010). *Bounce*. Londres: Academia do Livro

Sebastião, S. (2008). O abandono precoce do desporto pelos jovens e a motivação subjacente para continuar. *Revista Digital Lecturas*. 13(127)

Vasconcelos, A (2003) Abandono da Prática Desportiva e Sucesso na Adaptação à Vida Activa em Nadadores Portugueses de Elite. www.fcpnatacao.com/competicao/artigos/files/abandono.pdf

A IMPORTÂNCIA DO ÁRBITRO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

JOÃO CAPELA

Andersson, E (2019). A Referee Perspective on the Educational Practice of Competitive Youth Games: Exploring the Pedagogical Function of Parents, Coaches and Referees in Grassroots Soccer. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(6); 1-14. doi: 10.1080/17408989.2019.1652806.

Beckman, T & Bradford S (2016). The Fear of Falling Behind in Youth Sports Youth Sports. *Oklahoma AHPERD Journal*, 53(2), 26-32.

Bell, D (2018). Youth Sport Injuries and Sport Specialization. *Athletic Training & Sports Health Care*, 10(6); 239-240. doi: 10.3928/19425864-20180828-01.

Camiré, M (2015). Reconciling Competition and Positive Youth Development in Sport. *Staps* 109(3); 25-39. doi:10.3917/sta.109.0025.

Cunningham I, Simmons P, Mascarenhas D & Redhead S (2014). Skilled Interaction: Concepts of Communication and Player Management in the Development of Sport Officials. *International Journal of Sport Communication*, 7 (2); 166-187. doi:10.1123/IJSC.2013-0098.

Cunningham I, Simmons P, Mascarenhas D & Redhead S (2015). Exploring Player Communication in Interactions with Sport Officials. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, [Special issue: Officials in sport] 87; 79-89. doi: 10.1051/sm/2014021.

Iskra I & Doncheva J (2015). Training and Refereeing as a Pedagogical Function Management of Teaching in Physical Education and Sports - Sports Games. *Activities in Physical Education and Sport*, 5(1), 60-63

Firek W, Katarzyna P & Marcin (2020). Pedagogical Function of Referees in Youth Sport: Assessment of the Quality of Referee-Player Interactions in Youth Soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(3); 905. doi:10.3390/ijerph17030905.

Instituto Português do Desporto e Juventude (2005). *Guia Prático De Arbitragem Para Agentes Desportivos E Pais De Jogadores Do Futebol De Formação*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Littlefair D & Nichol D (2019). Youth Sport: A Frontier in Education. *Frontiers in Education*, 4, 119. doi: 10.3389/feduc.2019.00119.

Płoszaj K, Firek W & Czechowski M (2020). The Referee as an Educator: Assessment of the Quality of Referee-Players Interactions in Competitive Youth Handball. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3988. doi: 10.3390/ijerph17113988.

- Ridinger, L (2015). Contributors and Constraints to Involvement with Youth Sports Officiating. *Journal of Amateur Sport*, 1(2): 103-127. doi: 10.17161/jas.v1i2.4946.
- Gillué S, Gerard, Laloux Y, Álvarez M & Feliu J (2018). Sources of Stress inside and Outside the Match in Football Referees. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 132, 22-31. doi:10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2018/2).132.02.
- López J (2013). Pedagogical Function. Principles of Action. *Revista Espanola de Pedagogia*, 71, 29-47.
- Walters, S., Schluter, P., Stamp, D., Thomson, R., & Payne, D. (2016). Coaches and Referees' Perspectives of Sideline Behaviour in Children's Team Sports: A Cross-sectional Study. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 23, 51-74. doi: 10.5199/ijsmart-1791-874X-23c.
- Walters R (2011). *Whose Game Are We Playing? A Study of the Effects of Adult Involvement on Children Participating in Organized Team Sports* [Doctoral Thesis]. Auckland University of Technology
- Witt, P & Dangi T (2018). Why Children/Youth Drop out of Sports. *Journal of Park and Recreation Administration*. 36, 191-199. doi:10.18666/JPRA-2018-V36-13-8618.

INTENCIONALIDADE ÉTICA NOS CLUBES E TREINOS DE FUTEBOL

BRUNO AVELAR ROSA

- Avelar-Rosa, B. (2014). *Ética no Desporto: Linhas Orientadoras para Treinadores*. Mafra: Instituto Luso-Ilírio para o Desenvolvimento Humano.
- Breuer, C., Hoekman, R., Nagel, S., & Van Der Werff, H. (2015). Sport Clubs in Europe: A Cross-National Comparative Study. *Sports Economics, Management and Policy*, 12. Londres: Springer.
- Comissão Europeia (2007). *Livro Branco do Desporto*. Bruxelas: Comissão Europeia.
- Driska, A., Patterson, L., & Backhouse, S. (2020). In D. Gould & C. Mallett (Eds.). *Sports Coaches Handbook*. Champaign: Human Kinetics.
- European Football for Development Network (2018). *Community and Social Responsibility Practitioners Guide*. Breda: EFDN.
- International Council for Coaching Excellence, Association of Summer Olympic International Federations & Leeds Metropolitan University (2013). *International Coaching Framework – Version 1.2*. Champaign: Human Kinetics.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Čović, N., Sporiš, G., Mohr, M. & Krstrup, P. (2019). Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 926-939. doi: 10.1136/bjsports-2017-097885.
- Nagel, S., Elmoose-Osterlund, K., Ibsen, B., & Scheerder, J. (2020). Functions of Sports Clubs in European Societies: A Cross-National Comparative Study. *Sports Economics, Management and Policy*, 13. Londres: Springer.
- Parker, A., Morgan, H., Farooq, S., Moreland, B., & Pitchford, A. (2019). Sporting intervention and social change: football, marginalized youth and citizenship development. *Sport, Education and Society*, 24(3), 298-310. doi: 10.1080/13573322.2017.1353493.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de Sociología del Deporte*. Málaga: Junta de Andalucía.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deporte y Sociedad: Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186-211. doi: 10.1080/1750984X.2016.1199727.

Santos, F., Strachan, L., Pereira, P., & MacDonald, D. (2019). *Coaching Positive Development: Implications and Practices from Around the World*. Lisboa: Omniserviços.

Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York: The Free Press.

O PAPEL DO DIRIGENTE DESPORTIVO NO FUTEBOL

JOÃO PEDRO DE OLIVEIRA PEREIRA NEVES FERREIRA

Constantino, J. *O Dirigente Desportivo em Portugal*. Comité Olímpico de Portugal - COP

“Le Dirigeant Sportif Bénévole”, in “Droit et Économie du Sport”, CNOSE, p.33, 1984;

Melo de Carvalho, A. (1997). “*O Dirigente Desportivo Voluntário*”, Coleção Cultura Física, Livros Horizonte.

“Desporto Popular Como Prática de Cultura Democrática”, Campo das Letras, 1998, Revista de Administração Democrática, Poder Local, n.º 132,

“Desporto e Poder Local”, outubro 1997/abril 1998; PAULO RELÓGIO, Luís, in Direito do Desporto, 2017, 1.ª Edição, Imprensa Nacional – Casa da Moeda, p.659;

Pires, G. (1995). Mudança social e gestão do desporto. *Ludens*. Vol. 15, n.º 4, Out. - Dez.

Silva, A. (2001). *Financiar o clube – programa nacional de formação dos dirigentes desportivos*. Lisboa: Ed. Centro de Estudos e Formação Desportiva/Secretaria de Estado da Juventude e Desporto.

Santos, A. (2002). *A Estratégia dos clubes - estudo comparativo dos clubes de pequena, média e grande dimensão*. Lisboa: Ed. Centro de Estudos e Formação Desportiva/Secretaria de Estado da Juventude e Desporto

ACADEMIA DE FÚTBOL DE ANGOLA

ANTONIO CORTÉS

Araújo, J. (2008). *Gerir é Treinar*. Booknomics

Baker, J.; Robertson-Wilson, J. (2003). On the risks of early specialization in sport. *Physical and Health Education Journal*, 69(1), 4-8

Balyi, I. and Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability*, Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo*. Cruz Quebrada. Edições FMH

Cordovil, R., & Barreiros, J. (2014). Desenvolvimento Percetivo-motor. In Cordovil, R., & Barreiros, J., *Desenvolvimento Motor na Infância*. (pp. 109-142). Cruz Quebrada: FMH

DiFiori, J.P., Benjamin, H.J., Brenner, J.S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G.L., & Luke, A. (2014). Oversuse Injury and burnout in youth sport: a position statement from the american medical society for sports medicine. *Br j sport med*. 48(4), 287-288

Filho, M., & Garcia, F. (2008). Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(4), 293-30

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In Tavares, F., *Jogos Desportivos coletivos: Ensinar a Jogar* (pp. 199-263). Porto: Universidade do Porto.

Matos, R., & Amaro, N., (2018). Devagar que tenho pressa- antes tarde do que... Cedo na especialização desportiva. In Dias, S., Sequeira, P., Barroso, M., *Desporto, Educação e Qualidade de Vida*. (pp. 17-37). CIEQV

Tavares, F., & Casanova, F. (2013). A atividade decisional do jogador nos jogos desportivos coletivos. In Tavares, F., *Jogos Desportivos coletivos. Ensinar a Jogar*. (pp. 55-72) Porto: Universidade do Porto.

Siendentop, D. (1983). *Developing teaching physical education*. Palo Alto: Mayfield Publishing company.

Travassos, B. (2014). *A Tomada de Decisão no Futsal*. Editorial PrimeBooks

Vilar, L., Araújo, D., Travassos, B., Duarte, R. (2016). Fundamentos da dinâmica ecológica para o entendimento da especificidade do treino de futebol. *Revista Gymnasium*. 1(2)

O EXERCÍCIO DE TREINO DE FUTEBOL NOS ESCALÕES INFANTO-JUVENIS

VALTER PINHEIRO, BRUNO BAPTISTA E FERNANDO SANTOS

Balyi, I. and Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability*, Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Damásio, A. (2000). *O Sentimento de si. O Corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*. Mira Sintra: Publicações Europa – América

Fonseca, H., & Garganta, J. (2006). *Futebol de Rua. Um beco com saída*. Lisboa: Visão e Contextos

Garganta, J. (2006). *Ter ou ser talento em futebol: Herança ou treino?* Conferência apresentada ao seminário nacional: seleção e desenvolvimento de jovens talentos. Sport Lisboa e Benfica.

Marques, A. (2002). *Que competições para os jovens desportistas? In cultura e contemporaneidade na Educação Física e no Desporto. E agora?* São Luís do Maranhão. Prata da casa. (pp. 249-252)

Mesquita, I. (2000). *A Pedagogia d Treino. A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Pinheiro, V., Costa, A., Baptista, B., & Sequeira, P.(2012). Os 10 mandamentos no treino com jovens futebolistas. *REDAF- Revista Eletrónica de Desporto e Atividade Física*, 5 (1).

Shaw, R. (2001). *Process, acts and experience: Three stances on the problema of intencionality*. Ecological Psychology. 13(4): p.275-314

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education*. Mountain View: Mayfield.

Travassos, B. (2014). *A Tomada de Decisão no futsal*. Editorial PrimeBooks.

A SESSÃO DE TREINO – PETIZES E TRAQUINAS

RICARDO ALEXANDRE CAMPOS FRANÇA E BRUNO DUARTE

American Academy of Pediatrics, (1994). Committee on Sports Medicine and Fitness. Assessing physical activity and fitness in the office setting. *Pediatrics*; 93(4): pp. 686-9.

Arena, S. S., & Böhme, M. T. S. (2000). Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*, 14(2), 184–195.

Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S., & Cardinal, C. (2016). Sport for Life - Long-Term Athlete Development. Spor for Life Society.

Bompa, T. O., Buzzichelli, C. (2019). Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.

Carneiro, R. (2018). Futebol - Anatomia do Jogo. Prime Books.

Castelo, J. (1996). A Organização do Jogo. Visão e Contextos.

Castelo, J. (1994). Futebol - Modelo Técnico-Tático do Jogo. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Costa, I. T. da, Silva, J. M. G. da, Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz*, Rio Claro, 15(3), 657–668.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98).

Englund, T., & Pascarella, J. (2017). Soccer Goalkeeper Training. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treinamento em futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, 2017, 199–263.

Lopes, V., & Maia, J. (2000). Períodos Críticos Ou Sensíveis: Revisitar Um Tema Polêmico À Luz Da Investigação Empírica. *Revista Paulista de Educação Física*, 14(2), 128–140.

Lupo, C., Ungureanu, A. N., Varalda, M., & Brustio, P. R. (2019). Running technique is more effective than soccer-specific training for improving the sprint and agility performances with ball possession of prepubescent soccer players. *Biology of Sport*, 36(3), 249–255.

Lynce, N., & Virella, D. (1997). As Crianças e Actividade Física. Em T. Barata, *Actividade Física e Medicina Moderna* (pp. 213-217). Póvoa de Santo Adrião: Europress.

- Oktarifaldi, Risky, S., & Putry, L. P. (2019). The effect of agility, coordination and balance on the locomotor ability of students aged 7 to 10 years. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190–200.
- Raiola, G., Elia, F. D., Isanto, T. D., & Altavilla, G. (2019). Monitoring and testing motor skills in young soccer players. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 241–246.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education* (3^a ed.). Montain View, CA: Mayfield.
- Vacarro P, Mahon AD., (1989) – The effects of exercise on coronary heart disease risk factors in children. *Sports Med*, 1989; 8(3): pp. 139-53.
- Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Santiago, P. R. P., Camata, T., de Paula Ramos, S., Caetano, F. G., Cunha, S. A., de Souza, A. P. S., & Moura, F. A. (2018). Predicting the defensive performance of individual players in one vs. One soccer games. *PLoS ONE*, 13(12), 1–13.

A SESSÃO DE TREINO – BENJAMINS E INFANTIS

VALTER PINHEIRO E FERNANDO SANTOS

Almeida-Neto, P. F. de, Matos, D. G. de, Baxter-Jones, A. D. G., Batista, G. R., Pinto, V. C. M., Dantas, M., Aidar, F. J., Dantas, P. M. S., & Cabral, B. G. de A. T. (2020). The effectiveness of biological maturation and lean mass in relation to muscle strength performance in elite young athletes. *Sustainability (Switzerland)*, 12(17). <https://doi.org/10.3390/SU12176696>

Anderson, G. S., & Twist, P. (2005). Trainability of children: use research on growth patterns and neural, muscular, skeletal and hormonal development as guides for tailoring kids' exercise program design. *IDEA Fitness Journal*, 2(3), 56+.

Antonio De Souza, A., do Amparo Vilar, D., Pereira Gomes, E., de Almeida, R., & Coppi Navarro, A. (2010). A Coordenação Motora no Futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 2(5), 97–104.

Araújo, D., Hristovski, R., Seifert, L., Carvalho, J., & Davids, K. (2019). Ecological cognition: expert decision-making behaviour in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 1–25. doi:10.1080/1750984X.2017.1349826

Baly, I., & Way, R. (2005). *The Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development*. Canadian Sport for Life.

Barreiros, J. (2016). *Desenvolvimento Motor e Aprendizagem*. IPDJ.

Ceruso, R., Esposito, G., & D'elia, F. (2019). Coordination attached to the qualitative aspects of football. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1773–1776. doi:10.7752/jpes.2019.s5260

Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino - Desportos Coletivos*. IPDJ.

Drouzas, V., Katsikas, C., Zafeiridis, A., Jamurtas, A. Z., & Bogdanis, G. C. (2020). Unilateral Plyometric Training is Superior to Volume-Matched Bilateral Training for Improving Strength, Speed and Power of Lower Limbs in Preadolescent Soccer Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 74(1), 161–176. doi:10.2478/hukin-2020-0022

Federação Portuguesa de Futebol. (2020). *Formação Desportiva. Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol. Níveis de desempenho*.

Ford, P., Croix, M. D. S., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. doi:10.1080/02640414.2010.536849

Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3). ht-

[tps://journals.lww.com/nsca-scj/Fulltext/2012/06000/The_Youth_Physical_Development_Model___A_New.8.aspx](https://journals.lww.com/nsca-scj/Fulltext/2012/06000/The_Youth_Physical_Development_Model___A_New.8.aspx)

Majić, F., Hraste, M., & Jelaska, I. (2020). Canonical Relations Between Coordination and Technical Skills in Young Football Players. *Acta Kinesiológica*, 14(1), 88–91.

Peña, G., Heredia, J. R., Lloret, C., Martín, M., & da Silva-Grigoletto, M. E. (2016). Iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas: revisión. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 9(1), 41–49. doi:10.1016/j.ramd.2015.01.022

Ravé, G., Abella, P., & Valdivielso, N. (2014). *Entrenamiento Deportivo: teoría y prácticas*. Editorial Médica Panamericana.

Rommers, N., Mostaert, M., Goossens, L., Vaeyens, R., Witvrouw, E., Lenoir, M., & D'Hondt, E. (2019). Age and maturity related differences in motor coordination among male elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 196–203. doi:10.1080/02640414.2018.1488454

Santos, F., & Pinheiro, V. (2018). O ensino dos jogos deportivos coletivos através dos jogos reduzidos condicionados. In I. Dias, P. Sequeira, & M. Barroso (Eds.), *Desporto, Educação e Qualidade de Vida* (pp. 88–111). Centro de Investigação em Qualidade de Vida.

Sargentim, S. (2010). *Treinamento de Força no Futebol*. Phorte Editora.

Stafford, I. (2005). *Coaching for Long-Term Athlete Development: To improve participation and performance in sport*. (I. Balyi, Ed.). Sports Coach UK.

O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS COM JOVENS FUTEBOLISTAS

FILIFE ANTUNES

Balyi, B. I. (1998). Long-Term Athlete Development: Trainability In “ It takes 10 years of extensive training to excel in anything “ Herbert Simon - Nobel Laureate US Youth Soccer United States Olympic Committee The Model of Long-Term Athlete Development US Youth Soccer Unit.

Balyi, I., & A. Hamilton. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence: Windows of Opportunity: Optimal Trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance.

Bangsbo J. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta physiologica Scandinavica. Supplementum*, 619, 1–155.

Barros, R. M. L., Misuta, M. S., Menezes, R. P., Figueroa, P. J., Moura, F. A., Cunha, S. A., Anido, R., & Leite, N. J. (2007). Analysis of the distances covered by first division Brazilian soccer players obtained with an automatic tracking method. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(2), 233–242

Buchheit, M., Al Haddad, H., Simpson, B.M., Palazzi, D., Bourdon, P.C., Di Salvo, V., Mendez-Villanueva, A. (2014). Monitoring accelerations with GPS in football: time to slow down? *Int J Sports Physiol Perform*; 9:442-445

Clemons, J.M.; Duncan, C.A.; Blanchard, O.E.; Gatch, W.H.; Hollander, D.B. & Doucet, J.L. (2004) Relationships Between the Flexed-Arm Hang and Select Measures of Muscular Fitness. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 18, 630-636

Cormie, P., McCaulley, G. O., Triplett, N. T., & McBride, J. M. (2007). Optimal loading for maximal power output during lower-body resistance exercises. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(2), 340–349. doi:10.1249/01.mss.0000246993.71599.bf

David, P., Terrien, J., & Petitjean, M. (2015). Postural- and respiratory-related activities of abdominal muscles during post-exercise hyperventilation. *Gait & posture*, 41(4), 899–904. doi:10.1016/j.gaitpost.2015.03.012

Dellal, A., Chamari, K., Wong, D. P., Ahmaidi, S., Keller, D., Barros, R., Bisciotti, G. N., & Carling, C. (2011). Comparison of physical and technical performance in European soccer match-play: Fa Premier League and La Liga. *European Journal of Sport Science*, 11(1), 51–59. doi:10.1080/17461391.2010.481334

Di Salvo, V., Baron, R., Tschann, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222–227. doi:10.1055/s-2006-924294

Faigenbaum, A. & Westcott, W. (2001). *Força e Potência para Atletas Jovens*. São Paulo: Editora Manole Ltda

Foster, C., Daines, E., Hector, L., Snyder, A. C. & Welsh, R. (1996). Athletic Performance in Relation to Training Load. *Wis Med Journal*. 95(6), 370-374

Gastin P. B. (2001). Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 31(10), 725–741. doi:10.2165/00007256-200131100-00003

Harman, E., Rosenstein, M., Frykman, P., Rosenstein, R. & Kraemer, W. (1991). Estimation of human power output from vertical jump. *Journal of Applied Sports Science Research*, 5, 116-120

Harris, G.R., Stone, M.H., O'Bryant, H.S., Proulx, C.M. & Johnson, R.L. (2000). Short-term Performance Effects of High Power, High Force, or Combined Weight-Training Methods. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 14, 14-20

Hicks, D. (2018). Resisted and assisted sprint training: Determining the transfer to maximal sprinting. 32. 35-51.

Joyce, D. & Lewindon, D. (2014). *Hight-Performance Training for Sports*.

Kerksick, C.; Wilborn, C.; Campbell, B.; Roberts, M.; Rasmussen, C.; Greenwood, M. & Kreider, R. (2009). Early-Phase Adaptations to a Split-Body, Linear Periodization Resistance Training Program in College-Aged and Middle-Aged Men. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*. 23. 962-71. doi:10.1519/JSC.0b013e3181a00baf.

Klemera, P., & Doubal, S. (2006). A new approach to the concept and computation of biological age. *Mechanisms of ageing and development*, 127(3), 240–248. doi:10.1016/j.mad.2005.10.004

Lloyd, R.S., & J.L. Oliver. (2012). The Youth Physical Development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3): 37-43.

McGuigan, M. R., Doyle, T. L., Newton, M., Edwards, D. J., Nimphius, S., & Newton, R. U. (2006). Eccentric utilization ratio: effect of sport and phase of training. *Journal of strength and conditioning research*, 20(4), 992–995. doi:10.1519/R-19165.1

McNeely, E. (2005). Introduction to plyometrics: Converting strength to power. *NSCA's Performance Training Journal*, 6, 19-22

Mil-Homens, P. (2015): Formas de Manifestação da Força, in *Treino da Força: Volume 1: Princípios Biológicos e Métodos de Treino*. (113-126). Pedro Pizarat Correia, Pedro Mil-Homens & Gonçalo Vilhena de Mendonça Editores, Edições FMH

Mil-Homens, P., Valamatos, M. J. & Carvalho, C. (2015): A Força Reativa: Fundamentos, Treino e Avaliação, in *Treino da Força: Volume 1: Princípios Biológicos e Métodos de Treino*. (155-186). Pedro Pizarat Correia, Pedro Mil-Homens & Gonçalo Vilhena de Mendonça Editores., Edições FMH

Mil-Homens, P., Valamatos, M.J. & Pinto, R.S. (2017). Avaliação e Controlo do Treino da Força, in Treino da Força – Volume 2: Avaliação, Planeamento e Aplicações (2017). Pedro Pizarat Correia, Pedro Mil-Homens & Gonçalo Vilhena de Mendonça Editores., Edições FMH

Mil-Homens, P., Valamatos, M.J. & Tavares, F. (2015): Métodos de Treino da Força, in Treino da Força: Volume 1: Princípios Biológicos e Métodos de Treino. (127-154). Pedro Pizarat Correia, Pedro Mil-Homens & Gonçalo Vilhena de Mendonça Editores, Edições FMH

Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D., Bailey, D. A., & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(4), 689–694. doi:10.1097/00005768-200204000-00020

Modric, T., Versic, S., Sekulic, D., & Liposek, S. (2019). Analysis of the association between running performance and game performance indicators in professional soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20). doi:10.3390/ijerph16204032

Mohr, M., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528. doi:10.1080/0264041031000071182

Moir, G.L. (2012). Muscular Endurance. In NSCA's Guide to Tests and Assessments. T. Miller, Editores. Champaign, IL: Human Kinetics.

Moore, S. A., McKay, H. A., Macdonald, H., Nettlefold, L., Baxter-Jones, A. D., Cameron, N., & Brasher, P. M. (2015). Enhancing a Somatic Maturity Prediction Model. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(8), 1755–1764. doi:10.1249/MSS.0000000000000588

Nimphius, S. (2014). Increasing Agility. In High-Performance Training for Sports (185-198). Joyce, D. & Lewindon, D., Editores. United States: Human Kinetics Publishers.

Petrakos, G., Morin, J. B., & Egan, B. (2016). Resisted Sled Sprint Training to Improve Sprint Performance: A Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(3), 381–400. doi:10.1007/s40279-015-0422-8

Potach, D.H. & Chu, D.A. (2008) Plyometric Training. In Essentials of Strength Training and Conditioning (413-456). T. Baechle & Earle, Editores., United States: Human Kinetics

Really, T. (1997). Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of Sports Sciences*. 15 (3). 257-263

Roseguini, A.Z., Silva, A.S., Gobatto, C.A., (2008). Determinações e relações dos parâmetros anaeróbios do RAST, do limiar anaerobio e da resposta lactacidemica obtida no início, no intervalo e ao final de uma partida oficial de handebol. *Braz J Spors Med*. 14:46-50.

Ryan, D., Lewin, C., Forsythe, S., & McCall, A. (2018). Developing world-class soccer players: An example of the academy physical development program from an english

premier league team. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 2–11. doi:10.1519/SSC.0000000000000340

Sayers, S. P., Harackiewicz, D. V., Harman, E. A., Frykman, P. N., & Rosenstein, M. T. (1999). Cross-validation of three jump power equations. *Medicine and science in sports and exercise*, 31(4), 572–577. doi:10.1097/00005768-199904000-00013

Schoenfeld B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of strength and conditioning research*, 24(10), 2857–2872. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e840f3>

Soares, J. (2005). *O Treino do Futebolista: Resistência – Força – Velocidade* (Vols. 1-2). Porto: Porto Editora

Spencer, M.; Bishop, D.J.; Dawson, B. & Goodman, C. (2005). Physiological and Metabolic Responses of Repeated-Sprint Activities. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.). 35. 1025-44. doi:10.2165/00007256-200535120-00003.

Stone, N. & Kilding, A. (2009). Aerobic conditioning for team sports athletes. *Sports Medicine*. 39 (8). 615-642

Weineck, J. (1986): *Manual do Treino Desportivo*: 2. ed. São Paulo. Ed. Manole

Young, K.P., Haff, G.G., Newton, R.U. & Sheppard, J.M. (2014). Reliability of a novel testing protocol to assess upper-body strength qualities in elite athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9, 871-875

NUTRIÇÃO NO JOVEM FUTEBOLISTA

FILIPA VICENTE E JOÃO OLIVEIRA

- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2012). Nutrition for sports performance: issues and opportunities. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 71(1), 112–119. doi:10.1017/S0029665111003211
- Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J., & Murphy, K. (2015). Definition of the Mediterranean Diet; a Literature Review. *Nutrients*, 7(11), 9139–9153. doi:10.3390/nu7115459
- Serra-Majem, L., Román-Viñas, B., Sanchez-Villegas, A., Guasch-Ferré, M., Corella, D., & La Vecchia, C. (2019). Benefits of the Mediterranean diet: Epidemiological and molecular aspects. *Molecular aspects of medicine*, 67, 1–55. doi:10.1016/j.mam.2019.06.001
- Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2013). *Krause's food & the nutrition care process-e-book*. Saunders. 13rd Edition.
- Insel, P. M., Ross, D., McMahon, K., & Bernstein, M. (2016). *Nutrition*. Jones & Bartlett Publisher.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise*. Human kinetics.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Fisiologia do exercício*. Wolters Kluwer Health.
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of sports sciences*, 29 Suppl 1, S17–S27. doi:10.1080/02640414.2011.585473
- Hills, S. P., & Russell, M. (2017). Carbohydrates for Soccer: A Focus on Skilled Actions and Half-Time Practices. *Nutrients*, 10(1), 22. doi:10.3390/nu10010022
- Nielsen, J., Holmberg, H. C., Schröder, H. D., Saltin, B., & Ortenblad, N. (2011). Human skeletal muscle glycogen utilization in exhaustive exercise: role of subcellular localization and fibre type. *The Journal of physiology*, 589(Pt 11), 2871–2885. doi:10.1113/jphysiol.2010.204487
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 2(2), 111–127. https://doi.org/10.1123/ijsp.2.2.111
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(3), 543–568. doi:10.1249/MSS.0000000000000852
- Jeukendrup, A. E., & Killer, S. C. (2010). The myths surrounding pre-exercise carbohydrate feeding. *Annals of nutrition & metabolism*, 57 Suppl 2, 18–25. doi:10.1159/000322698

- Jeukendrup A. (2014). A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 44 Suppl 1(Suppl 1), S25–S33. doi:10.1007/s40279-014-0148-z
- Hills, S. P., & Russell, M. (2017). Carbohydrates for Soccer: A Focus on Skilled Actions and Half-Time Practices. *Nutrients*, 10(1), 22. doi:10.3390/nu10010022
- Nuccio, R. P., Barnes, K. A., Carter, J. M., & Baker, L. B. (2017). Fluid Balance in Team Sport Athletes and the Effect of Hypohydration on Cognitive, Technical, and Physical Performance. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(10), 1951–1982. doi:10.1007/s40279-017-0738-7
- American College of Sports Medicine, Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(2), 377–390.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2010). Development of hydration strategies to optimize performance for athletes in high-intensity sports and in sports with repeated intense efforts. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20 Suppl 2, 59–69. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01191.x
- Ranchordas, M. K., Dawson, J. T., & Russell, M. (2017). Practical nutritional recovery strategies for elite soccer players when limited time separates repeated matches. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 35. doi:10.1186/s12970-017-0193-8
- Calleja-González, J., Mielgo-Ayuso, J., Sampaio, J., Delextrat, A., Ostojic, S. M., Marques-Jiménez, D., Arratibel, I., Sánchez-Ureña, B., Dupont, G., Schelling, X., & Terrados, N. (2018). Brief ideas about evidence-based recovery in team sports. *Journal of exercise rehabilitation*, 14(4), 545–550. doi:10.12965/jer.1836244.122
- Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E (2017). *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados*. Universidade do Porto. Disponível em: www.ian-af.up.pt.
- Medina, D., Lizarraga, A., & Drobnick, F. (2014). Injury prevention and nutrition in football. *Sports science exchange*, 27(132), 1-5.
- Power, T. G., Bindler, R. C., Goetz, S., & Daratha, K. B. (2010). Obesity prevention in early adolescence: student, parent, and teacher views. *The Journal of school health*, 80(1), 13–19. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00461.x
- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., et al. (2018). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *British journal of sports medicine*, 52(7), 439–455. doi:10.1136/bjsports-2018-099027
- Jovanov, P., Đorđić, V., Obradović, B., Barak, O., Pezo, L., Marić, A., & Sakač, M. (2019). Prevalence, knowledge and attitudes towards using sports supplements among young athletes.

tes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 27. doi:10.1186/s12970-019-0294-7

Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D. et al. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 38. doi:10.1186/s12970-018-0242-y