



revista

os campeões do futebol distrital

ÉPOCA

2009*2010



AFLeiria

Associação de Futebol de Leiria



CAMPEÕES DO FUTEBOL DISTRI TAL



2009 2010





Ficha Técnica

Propriedade

Associação de Futebol de Leiria

Direcção

Júlio Vieira

Coordenação

Marketing e Relações Públicas

Redacção

Júlio Vieira

Paulo Ribeiro

Vera Catarino

Tiragem

1000 exemplares

Distribuição Gratuita

17 de Setembro de 2010

Índice

Editorial3

Os Campeões do Futebol Distrital da época 2009/2010
.....5

“Estudos sobre Futebol Distrital” da época
2008/2009.....25

O Trabalho das Selecções Distritais na época 2009/2010
.....35

Artigos A.F. Leiria.....45



AFLLeiria
associação de futebol de Leiria

Terceira Festa do Futebol Distrital



Desde a fundação da Associação de Futebol de Leiria em 1929, no Grémio Literário Recreativo da cidade do Liz, até aos dias de hoje, muito se alterou e transformou na sociedade portuguesa e no mundo. Mas a função que tem desenvolvido ao longo de oito décadas no desenvolvimento desportivo e social de milhares de jovens no distrito, é certamente o melhor certificado de qualidade para a maior Instituição desportiva do distrito de Leiria.

Ao fim de oitenta e um anos de existência, movimentar cerca de 10.500 atletas, é certamente a melhor forma de homenagear os fundadores e todos os agentes desportivos, que ao longo dos anos escreveram as páginas brilhantes da nossa história.

O desenvolvimento desportivo duma modalidade é um projecto sempre inacabado e por isso, apesar de sermos a quinta Associação a nível nacional, no conjunto de todas as variantes, somos a primeira em Futebol de 7, a segunda em Futsal e a única que implementou o Futebol de 5 para jovens dos 7 e 8 anos. Contudo, como é nosso entendimento que a pirâmide do desenvolvimento futebolístico, ainda não estava completa, lançámos o FUTEBOL DE RUA, para jovens dos 5 e 6 anos, sendo hoje uma realidade já consolidada.

Como consideramos, que também no futebol o conhecimento é importante para o desenvolvimento dos jogadores, estamos sempre atentos à formação dos nossos treinadores, dando por isso, especial destaque à realização dos seus cursos.

Para que as nossas competições se desenrolem com harmonia e verdadeira justiça desportiva, continuamos a realizar todos os esforços para dar as melhores condições aos nossos Árbitros, de modo que possam efectuar um bom trabalho e aumentar o quadro, que continua deficitário.

Assim, aos 81 anos de idade, temos um papel fundamental em termos de desenvolvimento desportivo e social. Mas nunca podemos esquecer, que a nossa importância tem de ser partilhada com os nossos Clubes filiados e os milhares de dirigentes anónimos e benévols, que construíram a nossa história e que todos os dias acrescentam novas páginas, com trabalho, esforço e dedicação. Foi assim no passado, é assim no presente e, será assim no futuro.

Com a edição de mais um número da “A. F. Leiria em Revista” e a realização da 3ª Gala, pretendemos efectuar uma homenagem sincera à família do futebol, dignificando o trabalho conjunto de todos, mas também a divulgação das causas e valores que emergem do Movimento Associativo, como verdadeira escola de cidadania. Este Movimento é uma enriquecedora aprendizagem humana, de grande alcance social. O trabalho desenvolvido com milhares de jovens e os jovens são o melhor que o Mundo tem, na prática desta modalidade é simultaneamente uma arte e uma promoção de bem-estar físico e de socialização.

Nos países desenvolvidos é reconhecido este trabalho na prática. O desporto em geral e o futebol em particular, pelas massas que arrasta, pelo gosto que desperta nos mais novos para a prática desportiva, pela beleza da conjugação da arte individual ao serviço do colectivo, é fundamental no crescimento equilibrado dos jovens. Um espaço privilegiado de encontro de pessoas.

Somos uma Associação activa, dinâmica e criativa. Se alguém tem dúvidas, agradeço a leitura desta revista, para se ficar com uma panorâmica geral da actividade desenvolvida na época passada. Uma época muito importante, porque, aos 81 anos continua a crescer, apesar dos ventos desfavoráveis que sopram no nosso País.

Vamos continuar a pugnar pela defesa intransigente do Movimento Associativo, como o temos feito em relação ao Regime Jurídico das Federações Desportivas. Presido à Comissão Delegada das Associações Distritais, tendo pugnado sempre pela defesa do Futebol Não Profissional e a dignificação da nossa Associação e do distrito de Leiria.

Vamos continuar a realizar o nosso trabalho de proximidade e apoiar os nossos filiados, apesar dos tempos de crise.

Felizmente, não estamos sozinhos nesta cruzada, pois, temos contado sempre com um apoio fundamental das Autarquias do nosso distrito e, dos nossos patrocinadores. São os parceiros mais próximos e que melhor compreendem a nossa missão.

Estamos conscientes da nossa responsabilidade, num tempo particularmente difícil, mas podem contar sempre connosco, pois, nós também sempre contamos com a vossa força, criatividade, dedicação e determinação.

Júlio Vieira

Presidente da Associação de Futebol de Leiria





Vencedores * futebol 11 * seniores masculinos

Super-taça e Divisão Honra * Sport Clube Escolar Bombarralense



1ª Divisão * Grupo Recreativo Amigos da Paz



Taça * Clube Desportivo Pataiense



Vencedores * futebol 11 * juniores masculinos

Divisão Honra e Taça Delta Cafés * Atlético Clube Marinhense





1ª Divisão * Industrial Desportivo Viegrense



1ª Divisão * Grupo B * União Recreativa Mirense



Vencedores * futebol 11 * juvenis masculinos

Divisão Honra * Sport Clube Leiria e Marrazes



1ª Divisão * Caldas Sport Clube





1ª Divisão * Grupo B * Grupo Desportivo Recreativo Pousaflores



Taça * Grupo Desportivo “Os Nazarenos”



Vencedores * futebol 11 * iniciados masculinos

Divisão Honra * Sporting Clube de Pombal



1ª Divisão * Sport Lisboa e Marinha





1ª Divisão * Grupo B * Atlético Clube Marinhense



Taça * Industrial Desportivo Vieirense



Torneio Extraordinário * Centro Desportivo de Fátima



Vencedores * futebol 7 * infantis Sub/13

Campeonato e Torneio Consolação* União Desportiva de Leiria





Torneio Encerramento * Associação Desportiva Portomossense



Associação Desportiva Portomossense sub 13 2009 2010

Vencedores * futebol 7 * seniores femininos

Campeonato * Grupo Desportivo Cultural A-Dos-Francos



Torneio de Abertura * Futebol Clube “Os Belenenses”



Vencedores * futsal * seniores masculinos

Super-taça * Centro Cultural Desportivo Social Casal Velho





Divisão Honra * Centro Cultural Recreativo Desportivo Burinhosa



1ª Divisão * Associação Recreativa do Planalto



2ª Divisão * Casa do Benfica de Pombal



Taça * Associação Cultural Recreativa Anços





Vencedores * futsal * juniores masculinos

Campeonato * União Desportiva Leiria



Taça e Torneio de Encerramento* Casa Benfica Caldas Rainha



Vencedores * futsal * juvenis masculinos

1ª Divisão * Centro Recreativo e Popular Ribafria



Taça * Clube Desportivo Instituto D. João V





Torneio Encerramento * Associação Cult. Rec. Desp. Louriçal



Vencedores * futsal * iniciados masculinos

Campeonato e Taça * Associação Desportiva Recreativa Barreiros



Vencedores * futsal * infantis masculinos

Campeonato e Taça * Associação Cult. Rec. Desp. Louriçal



Torneio Encerramento * Alcobertas Futebol Clube





Vencedores * futsal * seniores femininos

Super-taça, Divisão Honra e Taça * Centro Recreativo da Golpilheira



1ª Divisão * Associação Desportiva Ribeira do Sirol



Vencedores * futsal * juniores femininos

Campeonato * Associação Desportiva e Cultural Vidais



Taça * Centro de Estudos de Fátima





“ESTUDOS SOBRE O FUTEBOL DISTRIAL”

RESUMO DO TRABALHO VENCEDOR DA ÉPOCA 2008/2009



2009*2010





“Efeito do Destreino em Atletas Iniciados da Modalidade de Futebol nos Parâmetros Potência Aeróbia Máxima e Força Inferior.”

Jacinto, J.(1), Brito, J. (1,2) & Fernandes, R. (1,2)

1 Laboratório de Investigação em Desporto, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém

2 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal.

RESUMO

É objectivo deste estudo comparar o efeito do destreino num período de 34 dias, nas capacidades Potência Aeróbia Máxima (PAM) e Força Inferior (FI), em crianças pré-pubescentes (atletas Iniciados) praticantes de futebol. A amostra é constituída por 8 sujeitos, pertencentes ao escalão de Iniciados (12,75 anos $\pm$ 0,71). Aplicou-se um teste de PAM (VO_{2max}) – protocolo de *Balke* adaptado com análise directa de gases (*Cosmed K4b²*) e um teste de Counter-movement Jump (CMJ) no Ergojump. Foram descritos os dados, e estabelecidas comparações (*T-pares* – amostra e parâmetros iguais em dois momentos distintos) para determinar as relações entre os parâmetros decorrentes dos testes realizados, a par de uma análise gráfica da evolução dos parâmetros da PAM, em estudo. Quanto aos resultados obtidos, foram encontradas diferenças significativas na avaliação da PAM, nomeadamente no parâmetro VO_{2max} /kg, não existindo diferenças significativas na avaliação da FI. As conclusões retiradas dos resultados obtidos sugerem que, com o período de destreino existem alterações nos valores dos parâmetros da PAM e FI avaliados. Na força inferior, apesar de não ser significativa, houve uma diminuição nos valores da primeira para a segunda avaliação, tendo-se sucedido o mesmo na PAM, para o parâmetro VO_{2max} /kg.

PALAVRAS-CHAVE: Destreino; crianças pré-pubescentes; futebol; potência aeróbia máxima; força inferior.

INTRODUÇÃO

Cada vez mais se tem observado que as brincadeiras de rua começam por desaparecer. Uma por motivos de segurança, outras porque os jovens começam cada vez mais cedo a serem expostos às novas tecnologias (computadores, videojogos, etc), preferindo assim ficar em suas casas de frente para a televisão, do que estar na rua a brincar, permitindo que tenham alguma actividade. Alguns pais de atletas jovens referem que os seus filhos nas férias (Verão, Natal e Páscoa) passam muito tempo em casa sentados em vez de andarem na rua a brincar com os colegas, o que poderá prejudicar a condição física adquirida ao longo dos treinos.

Os adolescentes apresentam uma série de mudanças no desenvolvimento físico, essas mudanças, nem sempre são mensuradas, ainda mais se estes adolescentes têm no seu dia-a-dia uma prática desportiva agregada a sua vida escolar. Então, as férias escolares, concomitantes à pausa nas práticas desportivas, seriam um momento onde estes adolescentes perderiam um pouco de suas capacidades físicas adquiridas no decorrer do ano? Ou, sem todas as actividades do dia-a-dia, estes adolescentes, poderiam também desenvolver as suas capacidades físicas, como a força e a resistência, mesmo sem estarem em treino? (Raimundo & Tumelero, 2005).

Ao interromper-se um programa de treino físico ou a prática regular de actividades físicas, é provocado no organismo uma perda das adaptações fisiológicas adquiridas durante o período de treino (Weineck, 1999). Desta forma, ainda de acordo com Weineck (1999), ao pensarmos na prática das actividades físicas, estas devem ser frequentes, contínuas, regulares, para que possamos manter as adaptações e benefícios que dela decorrem. O nosso organismo precisa de movimento, necessitando diariamente deste estímulo para o aperfeiçoamento ou manutenção da capacidade física, em especial nas fases de crescimento e envelhecimento, e também na recuperação e manutenção após doenças ou lesões. Entre os objectivos do treino, podemos considerar que estes visam a elevação, a manutenção, ou até a racional redução (destreino) do desempenho do atleta.

Entende-se por reduzida actividade física um nível de exigência muscular que se encontra abaixo de um determinado limiar de estimulação por um longo período, ou seja, os músculos são pouco estimulados. Para a manutenção e o aumento da capacidade individual de rendimento é necessário ultrapassar esse limiar (Bompa, 2001).

Segundo Weineck (1999), quando ocorrem mudanças de função ou actividade, o organismo e os órgãos adaptam-se isoladamente a essas modificações, desta forma, a falta de esforço e de estímulos de treino podem conduzir para uma atrofia. Assim, o destreino trás para o atleta alterações de carácter físico, psicológico, de relações sociais

e ambientais.

Inerente aos benefícios adquiridos com o treino físico (princípio da adaptação) é o princípio da reversibilidade, o qual mostra que quando o treino físico é suspenso ou reduzido, os sistemas corporais reajustam-se de acordo com a diminuição do estímulo. Desta forma, o destreino físico resulta numa perda das adaptações cardiovasculares e metabólicas adquiridas, por exemplo, no caso do treino físico de resistência de longa duração, provocaria prejuízos no desempenho do atleta em modalidades específicas, diminuindo a capacidade de sustentar um exercício físico por um tempo mais prolongado numa maior intensidade (Coyle, 1994, cit Pereira, 2005).

Evangelista & Brum, (1999) dizem-nos que, entre os vários efeitos, o destreino causa uma perda das adaptações do sistema cardiovascular (adaptações centrais) e das adaptações metabólicas do músculo esquelético (adaptações periféricas), que foram adquiridas com as adaptações ao treino físico aeróbio, e consequentemente resultarão na diminuição do VO₂max. Ainda neste seguimento, segundo Mujika & Padilla (2001, cit Pereira, 2005) o destreino físico também provoca alterações nas adaptações periféricas do músculo-esquelético que resultam numa redução significativa da diferença artério-venosa máxima de oxigénio contribuindo também para a redução do VO₂max.

Relativamente à força muscular, Fontoura et al. (2004) dizem-nos que o seu treino é observado em crianças, assim como em adultos. Em estudos anteriores foi verificado aumento da força muscular em meninos, quando adequadamente treinados. O treino da força pode trazer benefícios ao desempenho físico e à saúde da criança, como a melhoria da coordenação motora e do desempenho desportivo, a melhoria da composição corporal, ou seja, aumento da massa muscular em adolescentes e a diminuição da gordura corporal, e diminuição e a prevenção de lesões nos desportos competitivos e recreativos, assim como a melhoria no desempenho competitivo (Fontoura et al., 2004).

Existe ainda pouca informação sobre o período de destreino, porém, um estudo de Hakkinen & Komi (1983, cit Fontoura et al., 2004) relata que, durante um período de oito semanas sem o estímulo do treino, o decréscimo na força em adultos é, inicialmente, à custa de desadaptações neurais causadas pela inactividade.

Acompanhando o período de destreino em adultos, no mínimo, pelo mesmo período de treino, espera-se que a perda seja equivalente aos ganhos obtidos com o treino. Em crianças, isso pode ser menos evidente, pois elas estão em fase de crescimento e de maturação, levando a um inevitável aumento do tamanho e da força muscular (Fontoura et al., 2004).

Faigenbaum et al. (1996, cit Fontoura et al., 2004), observaram uma queda significativa na força de crianças, após oito semanas de destreino. Já Blimkie et al. (1993), citado pelos mesmos autores, constataram uma leve queda, porém, não significativa, na força de 1-RM, após oito semanas de destreino em pré-adolescentes. Por outro lado, em modalidades desportivas, em que a força é determinante para o desempenho, a fase de interrupção do treino poderia afectar a força na fase de competição.

Neste sentido, será de todo pertinente, conhecer de uma forma mais aprofundada e concisa, o efeito que tem o período de inactividade sobre os aspectos fisiológicos que caracterizam as crianças pré-adolescentes futebolistas.

O objectivo principal com o presente estudo é verificar o efeito de um período de destreino (período esse considerado de férias de verão), através da comparação, em dois momentos separados por 34 dias, dos parâmetros Potência Aeróbia Máxima (VO₂max) e a Força Inferior (FI).

METODOLOGIA

A amostra seleccionada para a concretização deste trabalho foi constituída por 8 atletas, do sexo masculino, com idades entre os 12 e 14 anos (quadro 9), praticantes de futebol no escalão de Iniciados sub-14 dum clube da Associação de Futebol de Leiria. Semanalmente, estes atletas têm 3 treinos com uma média de 1 hora e 15 minutos de actividade, com o jogo de competição (80 minutos) ao fim-de-semana.

Quadro 1. Idade, Média e Desvio Padrão da Idade dos Sujeitos da amostra.

Parâmetro	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	8	12	14	12,75	0,707





Para a concretização do estudo, foi necessária a utilização de alguns instrumentos imprescindíveis para a recolha dos dados, dados esses, a serem posteriormente analisados, tendo em vista o tema tratado no presente estudo.

Para tal, foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Bodymeter SECA – avaliação do peso e altura;
- Passadeira Technogym RUNRACE Electronic Competition – avaliação da PAM;
- Cardíofrequencímetro Polar 610 – avaliação da FC;
- Cosmed K4b2 (Cosmed, Rome, Italy) – analisador de gases breath by breath – Instrumento utilizado para a recolha dos valores fisiológicos nos indivíduos presentes no estudo. O K4b2 é o primeiro sistema portátil desenvolvido pela COSMED, para medir a troca de gases no movimento respiratório. A sua tecnologia permite a exploração das respostas fisiológicas em campo, durante eventos breves, ou registando os dados durante um período de horas. O K4b2 mede precisamente 30 parâmetros fisiológicos, incluindo VO_2 , VCO_2 , FC e VE. Este equipamento é um sistema versátil, em laboratório ou em campo, sendo hoje visto, como indispensável para pesquisadores ou para clínicas;
- Tapete Ergojump – Bosco System, made by Globus – 1998. É constituído por uma plataforma de material sintético, com ligação a um receptor que possui todo o software (Ergo tester) – avaliação da força inferior;
- Adipómetro e fita métrica – avaliação das pregas adiposas (prega bicipital e prega geminal);
- Folhas de registo.

Para avaliar as pregas foi utilizado o protocolo citado por Teixeira et al. (2008).

Para o teste da Força Inferior foi utilizado o protocolo de Bosco, que consiste na utilização de uma plataforma de Bosco (Ergojump), que dispõem de uma série de contactos que põem em marcha um cronómetro, sendo que, este sistema regista o tempo de contacto e de suspensão. Para que esta situação funcione será necessário que o centro de gravidade se encontre na mesma altura no momento de suspensão e no momento de aterragem, onde é pedido ao sujeito que faça a recepção ao solo na mesma posição que fez a impulsão sem que haja deslocamentos frontais ou à retaguarda. Estas situações requerem alguns cuidados na observação da realização do teste, para que os dados não se sejam incorrectos (Cometti, 2007).

Citando Cometti (2007), o protocolo para a realização do CMJ (countermovement jump – salto com contra-movimento), consiste em saltar o mais alto possível, partindo de uma posição erecta com as mãos na bacia, executando um movimento rápido de flexão – extensão de pernas. O objectivo do CMJ é avaliar a força explosiva, o recrutamento de unidades motoras, percentagem de fibras rápidas, reutilização da energia elástica, coordenação intra e intermuscular.

No teste de PAM, foi utilizado o Protocolo de Balke adaptado a crianças e comprovado por Rowland (1996) como sendo extremamente apropriado para crianças activas com mais de 10 anos de idade com base na fiabilidade obtida em estudos realizados anteriormente. Este teste é baseado no muito utilizado Protocolo de Balke que tem como finalidade a avaliação da capacidade de trabalho, num ergómetro, sendo neste caso, um tapete rolante. Este é um ergómetro que utiliza como estímulo funcional a corrida, actividade comum à grande maioria dos programas de actividade física, no estabelecimento de correspondências entre os níveis de potência medidos, numa progressão pré-definida e conhecida e um consumo de VO_2 max correspondente (Heyward, 1997 e ACSM, 2001, cit Fernandes, 2006). O protocolo de Balke adaptado é caracterizado por ser progressivo, por níveis, sem intervalo e máximo. O protocolo possui equações de predição do VO_2 max desenvolvidas para várias populações (Heyward, 1997, cit Fernandes, 2006).

O Protocolo de Balke adaptado, utilizado neste estudo, é assim uma adaptação do Protocolo de Balke para crianças e pré-adolescentes.

PROCEDIMENTOS EXPERIMENTAIS

Os dados foram recolhidos no Laboratório de Investigação do Desporto (LID), da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O primeiro teste a ser realizado foi o CMJ no ergojump, para que a sua execução fosse de acordo com as normas internacionais foi necessário realizar-se um aquecimento muscular e das principais articulações (joelhos e tornozelos), com a duração de 5 minutos, permitindo assim também, explicar os movimentos que os atletas teriam que realizar.



Figura 1: Preparação e execução do CMJ.

Cada sujeito realizou três saltos alternadamente, tendo sido escolhido o melhor salto das três tentativas. Terminado o teste do Ergojump, passou-se para a execução do protocolo de Balke adaptado (PAM).

Para a utilização do analisador, foi primeiramente necessário, um período de 45 minutos para o aquecimento do aparelho. Seguidamente e após cada utilização, foram realizados testes de calibração do analisador de gases Cosmed K4b2 (Cosmed, Rome, Italy), antes do início de cada teste.

No tratamento dos dados, recorreremos aos programas informáticos Excel 2003 e SPSS versão 15.0. A técnica estatística inferencial utilizada para a comparação das amostras foi o “T – pares”, porque é a técnica que permite a comparação do mesmo grupo em relação às mesmas variáveis em dois momentos distintos. Para uma análise mais cuidada dos resultados proceder-se-á, à elaboração de gráficos para os diversos parâmetros fisiológicos testados.

Para efeitos de interpretação e análise dos dados, o grau de significância adoptado foi de $p=0,05$ para as hipóteses testadas.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O quadro que se segue apresenta os resultados da caracterização da amostra nos parâmetros Peso, Altura e IMC, das duas avaliações.

Quadro 2. Resultados dos parâmetros Peso, Altura e IMC

Parâmetros	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Peso (kg)	8	34,0	55,0	41,46	6,66
Peso 2 (kg)	8	36,0	56,1	43,56	6,60
Altura (m)	8	1,43	1,62	1,51	0,06
Altura 2 (m)	8	1,44	1,70	1,60	0,09
IMC (%)	8	15,74	27,09	19,30	3,59
IMC 2 (%)	8	16,13	27,59	19,77	3,50

Como verificamos através da análise do quadro 2, todos os parâmetros sofreram um aumento, tendo sido as médias dos parâmetros da segunda avaliação, superiores às da primeira. No que se refere ao peso, verificamos que a média de 41,46 kg ($\pm 6,6$) da primeira avaliação passou para uma média de 43,56 kg ($\pm 6,6$) na segunda avaliação, o que significa que aumentou um valor médio de 2,10 kg.

Quanto à altura, também sofreu um aumento médio de 0,09 m. A média da primeira avaliação para a segunda, passou respectivamente, de 1,51 para 1,60 metros.





Por sua vez, o IMC também apresenta um aumento nos valores da segunda avaliação. A percentagem do IMC na primeira avaliação foi de 19,30%, passando para 19,77% na segunda avaliação.

Tendo em conta o processo de maturação e crescimento é normal que estes parâmetros tenham sofrido um ligeiro aumento. Por outro lado, era de esperar que o IMC se mantivesse nos mesmos valores. Isto não se sucedeu porque o parâmetro peso teve um aumento superior, relativamente ao parâmetro altura, o que permitiu que o IMC aumentasse.

Relativamente às pregas adiposas, o quadro 3 apresenta os valores obtidos, para que possamos verificar as diferenças da primeira para segunda avaliação.

Quadro 3. Valores das Pregas Sub-cutâneas.

Pregas	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Geminal (mm)	8	3	26	9,19	7,64
Geminal 2 (mm)	8	4	27	11,13	7,62
Tricipital (mm)	8	5	21	8,81	5,31
Tricipital 2 (mm)	8	6	22	9,56	5,37

No que se refere à prega geminal, a média apresentou um aumento de 1,94mm, sendo que, a prega tricipital também aumentou 0,75mm. Estes resultados levam-nos a supor que, devido ao período de destreino, não só a massa muscular (massa magra) diminui, como também poderá existir um aumento da massa gorda.

Com o destreino deixa de existir uma actividade física necessária para queimar as gorduras consumidas.

Sendo estas pregas duas das principais pregas para a determinação da percentagem de massa gorda (%MG), o aumento dos valores das pregas, levam-nos a deduzir que provocará um aumento da percentagem de massa gorda corporal.

Os quadros 4 e 5 apresentam os resultados dos parâmetros avaliados da realização do teste de PMA, de forma a verificarmos as diferenças existentes nos resultados obtidos.

Quadro 4. Resultados dos Parâmetros avaliados no teste de PAM.

Parâmetros	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
VO _{2max} (ml.min ⁻¹)	8	2308	4437	3334,88	747,81
VO _{2max} 2 (ml.min ⁻¹)	8	2246	4201	3172,88	710,64
VO _{2max} /kg (ml.kg.min ⁻¹)	8	58,38	77,02	69,27	5,41
VO _{2max} /kg 2 (ml.kg.min ⁻¹)	8	53,32	70,76	63,22	4,95
QR _{max}	8	1,20	1,97	1,40	0,24
QR _{max} 2	8	1,13	1,55	1,33	0,16
VE _{max} (ml.min ⁻¹)	8	74,4	135,60	108,05	23,16
VE _{max} 2 (ml.min ⁻¹)	8	86,0	139,50	112,61	20,21
FC _{max} (bat.min ⁻¹)	8	175	205	195,50	10,16
FC _{max} 2 (bat.min ⁻¹)	8	179	219	197,50	12,62

Quadro 5. Diferenças dos Parâmetros avaliados no teste de PAM.

Parâmetros	Sig.	t	Sig. (2-tailed)
VO _{2max} (ml.min ⁻¹)	0,005	1,222	0,261
VO_{2max}/kg (ml.kg.min⁻¹)	0,029	4,735	0,002
QR _{max}	0,936	0,721	0,494
VE _{max} (ml.min ⁻¹)	0,050	-0,766	0,469
FC _{max} (bat.min ⁻¹)	0,854	-0,337	0,746

Pela análise do quadro anterior (quadro 5), podemos verificar que existem diferenças significativas no parâmetro VO_{2max}/kg. Por outro lado, os parâmetros VO_{2max} (ml.min⁻¹), QR_{max}, VE_{max} e FC_{max}, apesar de apresentarem algumas diferenças, não são significativas. Tendo em conta o quadro 4, podemos verificar que na avaliação inicial, o VO_{2max} (ml.min⁻¹) apresenta um valor médio de 3334 ml.min⁻¹, mais elevado do que na segunda avaliação que foi de 3172 ml.min⁻¹. O mesmo sucedeu com o QR_{max}, que apresentou na primeira e segunda avaliação um valor médio de 1,40 e 1,32, respectivamente.

Podemos também verificar que ao contrário destes parâmetros mencionados anteriormente, a VE_{max} e a FC_{max} tiveram valores médios mais baixos na primeira avaliação.

Como foi mencionado na revisão da literatura, para comparar indivíduos com diferentes morfologias ou pesos corporais, o VO_{2max} relativo expresso em ml.kg.min⁻¹ é o parâmetro fisiológico mais adequado para o fazer (Heyward, 1997, cit Fernandes, 2006). Assim sendo, no presente estudo, o VO_{2max}/kg é o parâmetro mais importante na avaliação da PAM.

Tendo existido diferenças significativas neste parâmetro, isto leva-nos a deduzir que o efeito do destreino, apesar de um período curto (34 dias), provoca um decréscimo na avaliação da PAM. Supostamente, e tendo em conta que nos dias de hoje, no período de férias, as crianças pré-adolescentes passam a maioria do tempo em casa a jogar consola ou a ver televisão, assim como foi mencionado por alguns encarregados de educação dos sujeitos participantes, era de esperar que os valores do VO_{2max}/kg sofressem alterações. Provavelmente se os sujeitos tivessem passado as férias a jogar futebol com os amigos ou a realizar outros tipos de actividade física, os valores de VO_{2max}/kg, apesar de poderem a vir ter diferenças, essas poderiam ser menores. Por outro lado, o facto da VE e FC terem tido um ligeiro aumento da primeira para a segunda avaliação, leva-nos a conjecturar que este facto deveu-se à necessidade do organismo dos sujeitos se adaptar ao esforço exigido, ou seja, se na segunda avaliação os sujeitos têm uma menor capacidade de captar, transportar e utilizar o oxigénio necessário para o exercício, o organismo através do aumento da VE e FC tenta compensar essa necessidade. Assim sendo, os sujeitos ventitam mais procurando conseguir “introduzir” oxigénio no sistema cardioventilatorio e a FC aumenta para que seja aumentado o transporte de oxigénio para as células.

Outro aspecto que foi evidenciado no decorrer das avaliações, principalmente na segunda avaliação, foi o facto dos sujeitos referirem que tiveram que terminar o teste devido a não conseguir respirar. Isto leva-nos a supor que esta foi a principal razão para o QR ter uma ligeira diminuição.

Tendo em conta que o QR se apresenta pelo quociente da taxa de VCO₂ e a taxa de VO₂, se os sujeitos estavam com dificuldades em respirar, provavelmente este aspecto teria a ver com a grande quantidade de CO₂ que o nosso organismo, naquele momento, necessitava de expelir, deste modo o VO₂ em relação ao VCO₂ é menor, sendo que os sujeitos expelem mais CO₂ do que o O₂ que consomem.

Comparando os valores máximos de VO_{2max}/kg deste estudo com os da revisão de literatura com crianças destas idades, verificamos que, tanto na primeira como na segunda avaliação, a média dos valores obtidos foram superiores. Os estudos que apresentaram valores mais próximos deste, foram os realizados por AL-Hazzaa et al. (1998) com 55,5 ml.kg.min⁻¹, Rowland et al. (1999) com 54,8 ml.kg.min⁻¹ e Rowland (1993) com 53,9 ml.kg.min⁻¹.

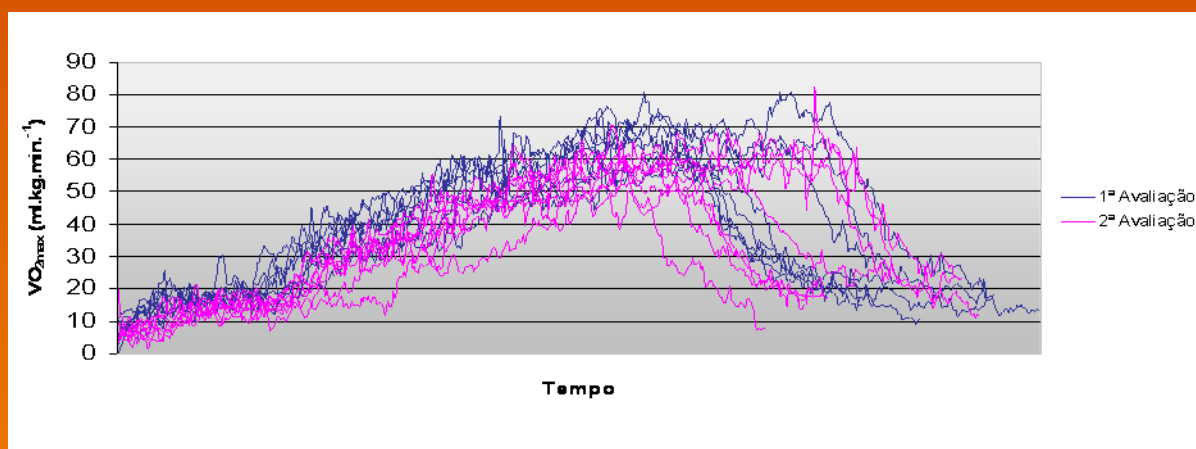




Quanto à FC os valores obtidos neste estudo (195,5 e 197,5 bat/min na primeira e segunda avaliação, respectivamente) foram semelhantes aos da revisão da literatura. No entanto, existem na literatura, estudos que apresentam valores superiores, como é o caso dos estudos realizados por Rowland (1993) e Baquet et al. (2002), em que os valores obtidos, em ambos, foram 204 bat/min.

ANÁLISE GRÁFICA

Com esta análise pretende-se apresentar a evolução do VO₂ de todos os sujeitos da amostra nos dois momentos de avaliação da PAM.



Através do gráfico acima (figura 5), podemos observar que o VO₂ em termos gerais, apresenta-se na primeira avaliação com valores quase sempre mais elevados, no decorrer de toda a avaliação, em relação aos da segunda avaliação.

Também se pode observar, relativamente aos dois momentos da avaliação, que durante o período inicial do teste, o aumento dos valores de VO₂ mantiveram-se idênticos nas avaliações. Com o aumento dos patamares começam a ser notórias as diferenças existentes, sendo que, os valores da primeira avaliação encontram-se superiores aos da segunda.

Por outro lado, também é visível que no período de recuperação, na segunda avaliação, os valores do VO₂ mantêm-se em valores mais elevados durante mais tempo. Isto leva-nos a crer que, os sujeitos da primeira avaliação estão mais treinados o que faz com que a recuperação ao esforço seja mais rápida. Na segunda avaliação, devido ao período de destreino a que estiveram sujeitos, terá sido necessário continuar a “consumir” mais O₂ para ajudar na recuperação.

Os quadros 6 e 7 apresentam os resultados obtidos da força inferior na realização do teste CMJ (countermovement jump) no ergojump.

Quadro 6. Resultados das frequências da força explosiva no CMJ no ergojump.

Variável	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Força Explosiva	8	30,4	40,1	34,163	3,2967
Força explosiva 2	8	28,2	40,3	32,600	3,9785

Quadro 7. Diferenças da força explosiva no CMJ no ergojump.

Variável	Sig.	t	Sig. (2-tailed)
Força Explosiva (MI)	0,019	1,814	0,113

Como podemos observar através da análise do quadro 6, existe um ligeiro decréscimo na média da força explosiva dos membros inferiores, entre a primeira e a segunda avaliação.

No entanto, observando o quadro 7, podemos verificar que o efeito do destreino provocou diferenças nas avaliações, apesar desta diferença não ser significativa. Este facto leva-nos a supor que, a duração do período de destreino não foi o suficiente para provocar alterações nos ganhos de força ao longo da época desportiva. O processo de crescimento e maturação a que os elementos da amostra deste estudo ainda estão sujeitos também poderão ter sido fundamentais para que força não tivesse grandes diferenças nas avaliações. Tendo em conta esses aspectos, poderão existir ganhos de força, uma vez que os músculos aumentam o seu diâmetro e consequentemente a capacidade de gerar força.

CONCLUSÕES

Apesar dos parâmetros QR, VE, FC e VO_{2max} ($ml \cdot min^{-1}$) não mostrarem diferenças significativas da primeira para a segunda avaliação o VO_{2max}/kg apresentou-se significativamente diferente. Deste modo, sendo o VO_{2max}/kg , o parâmetro principal para determinar a PAM, existiram diferenças significativas na avaliação da Potência Aeróbia Máxima (PAM) entre a primeira e segunda avaliação. Assim sendo, conclui-se que o efeito do destreino de 34 dias provoca no parâmetro VO_{2max}/kg um decréscimo significativo.

Não existiram diferenças significativas na avaliação da Força Inferior (FI) entre a primeira e segunda avaliação, no entanto, como foi referido na apresentação e discussão dos resultados, existiu uma ligeira diminuição na média da força inferior.

Pela apresentação e discussão dos resultados, também concluímos que, a VE e FC, apresentam valores mais elevados na segunda avaliação, o que nos levou a deduzir que na segunda avaliação os sujeitos não estavam tão bem preparados para o esforço como na primeira avaliação, tendo para isso que aumentar a ventilação e os batimentos cardíacos para captar, transportar e utilizar O_2 , respondendo à necessidade do esforço.

Os valores de QR obtidos neste estudo foram bastante superiores aos obtidos nos estudos referenciados na literatura. O facto de o QR ter apresentado esses valores, leva-nos a crer, e tendo em conta que era um dos requisitos obrigatórios deste estudo, que os sujeitos realizaram as avaliações até à sua exaustão.

Concluímos também, em termos gráficos, que a evolução do consumo do O_2 ao longo dos patamares de esforço se apresenta com diferenças. Comparando a primeira avaliação com a segunda, esta apresenta-se quase sempre com valores superiores.

BIBLIOGRAFIA

- Al-Hazzaa, H., Al-Tefae, S., Sulaiman, M., Daftardar, M. e., Al-Herbish, A., & Chekwumeka, A. (1998). Cardiorespiratory responses of trained boys to treadmill and arm ergometry: effect of training specificity. *Pediatric Exercise Science*, 10, 264-276.
- Baquet, G., Berthoin, S., Dupont, G., Blondel, N., Fabre, C., & Van Praagh, E. (2002). Effects of high intensity intermittent training on peak VO_2 in prepubertal children. *International Journal of Sports Medicine*, 23, 439-444.
- Bompa, T. O. (2001). *A Periodização no Treinamento Esportivo*. São Paulo. Ed. Manole.
- Cometti, G. (2007). *Manual de Plíometria*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Evangelista, F. S. A., & Brum, P. C. (1999). Efeitos do destreino físico sobre a "performance" do atleta: Uma revisão das alterações cardiovasculares e músculo-esqueléticas. *Revista Paulista de Educação Física*. v.13, n. 2, p. 239-49 (artigo retirado de <http://www.usp.br/eeff/rpeff/v13n2/v13n2p239.pdf> em 12/08/08).
- Fernandes, R. (2006). *A especialização metabólica em crianças pré-adolescentes*. Dissertação de Mestrado (não publicada). Lisboa: FMH-UTL.
- Fontoura, A. S.; Schneider, P. & Meyer, F. (2004). O efeito do destreino de força muscular em meninos pré-púberes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 10, Nº 4 – Jul/Ago (artigo retirado de <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n4/22044.pdf> em 12/08/08).
- McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (1998). *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano* (Edição Brasileira ed.). Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A.
- Pereira, R. C. (2005). Destreino físico: aspectos cardiorrespiratórios. *Revista Digital – Buenos Aires – Ano 10 – Nº 88 – Setembro* (artigo retirado de <http://www.efdeportes.com/efd88/destrein.htm> em 12/08/08).
- Pitetti, K., Fernhall, B., & Figoni, S. (2002). Comparing two regression formulas that predict VO_{2peak} using 20-M shuttle run for children and adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 14, 125-134.
- Raimundo, A. L., & Tumelero, S. (2005). O destreino e a recuperação das capacidades físicas de adolescentes após o período de férias. *Revista virtual EF Artigos - Natal/RN*, volume 03, número 02, Maio. (artigo retirado de <http://www.efdeportes.com/efd80/férias.htm> 12/08/08).
- Reilly, T. (1997). Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of Sports Sciences*. Volume 15, p. 257-263.
- Rowland, T. (1996). Exercise Testing. In T. Rowland (Ed.), *Developmental Exercise Physiology*. Champaign: Human Kinetics.
- Rowland, T., Kline, G., Goff, D., Martel, L., & Ferrone, L. (1999). Physiological determinants of maximal aerobic power in healthy 12-year-old boys. *Pediatric Exercise Science*, 11, 317-326.
- Silva, P. & Santos, P. (2004). Uma revisão sobre alguns parâmetros de avaliação metabólica – ergometria, VO_{2max} , limiar anaeróbio e lactato. *Revista Digital*, nº 78, Novembro. (artigo retirado de <http://www.efdeportes.com/efd78/limiar.htm> em 12/08/08).
- Souza, J., & Zucas, S. M. (2003). Alterações da Resistência Aeróbia em Jovens Futebolistas em um Período de 15 semanas de Treinamento. *Revista da Educação Física/UEM*. Maringá. v. 14, n. 1, p. 31-36, 1. sem. (artigo retirado de http://www.braccini.com.br/artigos/juvenilson_resistenciaaerobia.pdf em 12/08/08).
- Teixeira, P., Sardinha, L. & Themudo Barata, J. L. (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde*. Lidel – Edições Técnicas, Lisboa.
- Weineck, J. (1999). *Treinamento Ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil*. São Paulo, Ed. Manole.
- Wilmore, J., & Costill, D. (1999). *Physiology of sport and exercise*. Champaign. USA.

Consulte este trabalho desenvolvido e os outros trabalhos vencedores em www.afleiria.com no separador “Dados e Evolução”.





SELECÇÕES DISTRIITAIS



2009 2010





Quadro Estatístico das Actividades das Selecções

	ESCALÃO	Nº Treinos	Nº Jogadores em treinos	Nº Clubes	Jogos Treino	Torneios	Nº Jogadores Presentes	Nº Clubes Representados	Jogos Oficiais	V	E	D	Golos M	Golos S	Posição	Duração/ Dias
FUTSAL	Sub19 Fem	13	37	13	2	COIM-BRA	12	7	3	1	-	2	9	12	3º	75
						ÉVORA	12	6	3	2	1	-	20	10	2º	
	Sub17 Fem	9	27	11	1	JUNCAL	12	7	2	1	-	1	5	6	2º	51
	Sub21 Masc	14	34	12	2	VAGOS	12	7	3	-	-	3	7	21	4º	90
						LISBOA	12	9	3	1	-	2	9	10	4º	
	Sub17 Masc	11	55	14	1	PORTO	12	8	2	1	-	1	10	11	2º	68
	TOTAL	47	153	32	6	6	50	19	16	6	1	9	60	70	-	238
FUTEBOL 11	Sub 14	13	129	30	2	COIM-BRA	19	9	2	1	-	1	4	4	3º	86
	Sub 15	15	67	19	5	ANSIÃO	18	8	2	1	1	-	4	1	3º	153
						LISBOA	18	8	3	2	-	1	4	3	2º	
						LISBOA	18	8	2	1	-	1	4	3	2º	
	Sub 20 "EUSÉBIO"	15	55	17	7	ÓBIDOS	18	9	2	2	-	-	5	1	1º	93
						LISBOA	18	10	4	1	3	-	4	3	3º	
	TOTAL	43	251	40	14	6	64	17	15	8	4	3	25	15	-	286
F7	Sub 17 Fem	13	52	12	2	LISBOA	14	6	5	2	3	-	8	3	9º	89
	TOTAL	13	52	12	2	1	14	6	5	2	3	-	8	3	-	89
TOTAL	8	103	456	70	22	13	126	42	36	16	8	12	93	88	-	286

Seleccção Sub/17 * Futsal * Feminino

Torneio Inter-Associações * Juncal * 8 Maio 2010



Seleccção Feminina de Sub-17 - Futsal - A.F. Leiria

Resultados:

A.F. Leiria * A.F. Coimbra - 3-1
 A.F. Porto * A.F. Aveiro - 4-0
 A.F. Coimbra * A.F. Aveiro - 2-1
 A.F. Leiria * A.F. Porto - 2-5



Classificação:

1º A.F. Porto
 2º A.F. Leiria
 3º A.F. Coimbra
 4º A.F. Aveiro

A comitiva de Leiria foi acompanhada pelo director Vitor Rodrigues, pelos treinadores Luís Silva e Teresa Jordão, pelo massagista Fernando Carreira e pela Psicóloga do Desporto Monia Costa. O director Vitor Pereira esteve presente no Pavilhão do Juncal tendo acompanhado os jogos aí realizados. O Coordenador Técnico esteve presente após a acção de Futebol de Rua que se realizou em Porto Mós.

As jogadoras presentes: Ana Marques, Beatriz Cardoso, Sara Pereira, Catarina Lopes, Alexandra Esperança, Maria Jerónimo, Jessica Santos, Mónica Antunes, Jessica Fernandes, Joana Esteves, Ana Gabriel e Joana Carvalho.

Seleccção Sub/19 * Futsal * Feminino

Torneio Protocolar Inter-Associações * Tocha * 21 e 22 Novembro 2009



Seleccção Feminina de Sub-19 - Futsal - A.F. Leiria

Resultados:

A.F. Coimbra * A.F. Aveiro - 5-1
 A.F. Porto * A.F. Leiria - 5-2
 A.F. Porto * A.F. Aveiro - 1-1
 A.F. Coimbra * A.F. Leiria - 5-3
 A.F. Leiria * A.F. Aveiro - 4-2
 A.F. Coimbra * A.F. Porto - 2-1



Classificação:

1º A.F. Coimbra
 2º A.F. Porto
 3º A.F. Leiria
 4º A.F. Aveiro

Realizou-se dias 21 e 22 de Novembro de 2009 na Tocha, o Torneio Protocolar Inter-Associações de Futsal Feminino - sub /19, organizado pela Associação de Futebol de Coimbra. Participam neste protocolar as AF's de Leiria, Porto, Aveiro e Coimbra.

A comitiva de Leiria foi acompanhada pelo director Vítor Rodrigues, pelo Coordenador Técnico, pelos treinadores Luís Silva e Teresa Jordão e pelo Massagista Fernando Carreira.

As jogadoras presentes: Juliana Manha, Ema Toscano, Jessica Santos, Rute Cardoso, Inês Cruz, Carolina Silva, Patrícia Rino, Patrícia Mendes, Raquel Amarante, Sara Pereira, Jessica Pedreiras e Ana Marques.





Seleccção Sub/19 * Futsal * Feminino

Torneio Inter-Associações * Évora * 28 e 29 Novembro 2009



Seleccção Feminina de Sub-19 - Futsal - A.F. Leiria

Resultados:

A.F. Évora * A.F. Leiria - 8-7
 A.F. Setúbal * A.F. Algarve - 7-4
 A.F. Leiria * A.F. Algarve - 9-2
 A.F. Setúbal * A.F. Évora - 0-2
 A.F. Algarve * A.F. Évora - 2-5
 A.F. Leiria * A.F. Setúbal - 5-2



Classificação:

1º A.F. Évora
 2º A.F. Leiria
 3º A.F. Setúbal
 4º A.F. Algarve

Realizou-se nos dias 28 e 29 de Novembro de 2009 em Évora, a Fase de Apuramento do Torneio Inter-Associações de Futsal Feminino - sub /19. Participam as AF's de Évora, Leiria, Algarve e Setúbal.

A comitiva de Leiria foi acompanhada pelo director Vitor Pereira, pelos treinadores Luís Silva e Teresa Jordão, pela estagiária em fisioterapia Inês Batista e pela estagiária em Psicologia Desportiva Monia Costa.

As jogadoras presentes: Juliana Manha, Ema Toscano, Jessica Santos, Rute Cardoso, Inês Cruz, Carolina Silva, Patrícia Rino, Patrícia Mendes, Raquel Amarante, Silvana, Jessica Pedreiras e Ana Marques.

Seleccção Sub/17 * Futsal * Masculino

Torneio Inter-Associações * Porto * 10 Abril 2010



Seleccção Masculina de Sub-17 - Futsal - A.F. Leiria

Resultados:

A.F. Porto * A.F. Aveiro - 10-9
 A.F. Leiria * A.F. Coimbra - 6-1
 A.F. Aveiro * A.F. Coimbra - 6-3
 A.F. Porto * A.F. Leiria - 10-4



Classificação:

1º A.F. Porto
 2º A.F. Leiria
 3º A.F. Aveiro
 4º A.F. Coimbra

Realizou-se no dia 10 de Abril de 2010, no Porto o Torneio Inter Associações de Futsal Sub/17, masculino. Este torneio organizado pela Associação de Futebol do Porto é sequência da organização protocolar entre Porto, Leiria, Aveiro e Coimbra e têm por objectivo a detecção e selecção de novos talentos no futsal juvenil.

A comitiva de Leiria foi acompanhada pelo director Vítor Pereira, pelo técnico, Kitó Ferreira e os jogadores presentes foram: André Simões, Tiago Rodrigues, Diogo Ferraz, Flávio Rodrigues, Nicolas Matias, Frederico Cordeiro, Dário Ferreira, Ricardo Frazão, João Neves, Rafael Rebelo, Dionísio Agostinho e André Cordeiro.

Seleccção Sub/21 * Futsal * Masculino

Torneio Inter-Associações * Vagos * 26 e 27 Dezembro 2009



Seleccção Masculina de Sub-21 - Futsal - A.F. Leiria

Resultados:

A.F. Leiria * A.F. Porto - 4-12
 A.F. Aveiro * A.F. Coimbra - 5-5
 A.F. Leiria * A.F. Aveiro - 2-3
 A.F. Lisboa * A.F. Coimbra - 5-4
 A.F. Lisboa * A.F. Aveiro - 5-1
 A.F. Leiria * A.F. Coimbra - 1-6



Classificação:

1º A.F. Porto
 2º A.F. Coimbra
 3º A.F. Aveiro
 4º A.F. Leiria

Realizou-se nos dias 26 e 27 de Dezembro, o Torneio Protocolar Inter-Associações de Futsal Masculino – sub / 21 em Vagos, organizado pela Associação de Futebol de Aveiro, com a participação das congéneres de Aveiro, Coimbra, Porto e Leiria.

A comitiva de Leiria foi constituída pelos directores, Rui Gago e Vítor Pereira, pelos técnicos, Kitó e Xana, pelo Massagista Fernando Carreira e pelo Coordenador Técnico Paulo Ribeiro.

Os jogadores presentes foram: Miguel Antunes, João Monteiro, Nuno Maduro, César Sousa, Fábio Lopes, Fábio Correia, Rui Gageiro, Daniel Silva, Ricardo Maia, Denis Gonçalves, Francisco Calado e Luís Santos.

Seleccção Sub/21 * Futsal * Masculino

Torneio Inter-Associações * Lisboa * 8 a 10 Janeiro 2010



Seleccção Masculina de Sub-21 - Futsal - A.F. Leiria

Resultados:

A.F. Lisboa * A.F. Algarve - 3-1
 A.F. Leiria * A.F. Santarém - 4-1
 A.F. Algarve * A.F. Santarém 1-1
 A.F. Leiria * A.F. Lisboa - 4-5
 A.F. Santarém * A.F. Lisboa - 5-5
 A.F. Algarve * A.F. Leiria - 4-1



Classificação:

1º A.F. Lisboa
 2º A.F. Algarve
 3º A.F. Leiria
 4º A.F. Santarém

Entre 8 e 10 de Janeiro de 2010, no distrito de Lisboa, realizou-se o Torneio Inter Associações de Futsal Sub/21, masculino, Fase de Apuramento, organizado pela Associação de Futebol de Lisboa e com a participação de oito AF's divididas em dois grupos. No grupo 3 Lisboa, Algarve, Leiria, Santarém e no grupo 4, Coimbra, Évora, Setúbal, Castelo Branco.

A comitiva de Leiria foi acompanhada pelo director Vítor Pereira, pelos técnicos, Kitó e Xana, pela Psicóloga Monia Costa e pelo Coordenador Técnico Paulo Ribeiro. O Sr. Fernando Carreira, massagista esteve ausente por se encontrar doente.

Os jogadores presentes foram: João Monteiro, Denis Gonçalves, André Santos, Jorge Vicente, Nuno Maduro, César Sousa, Fábio Correia, Rui Gageiro, Luís Santos, Daniel Silva, Ricardo Maia e Wilson Ferreira.





Seleccção Sub/17 * Futebol 7 * Feminino

X Torneio Inter-Associações * Oeiras * 7 a 11 Abril 2010



Seleccção Feminina de Sub-17 - Futebol 7 - A.F. Leiria

Resultados dos jogos da Seleccção de Leiria:

A.F. Leiria * A.F. Porto - 1-1
A.F. Castelo Branco * A.F. Leiria - 1-2
A.F. Leiria * A.F. Santarém - 0-0
A.F. Leiria * A.F. Setúbal - 5-1
A.F. Leiria * A.F. Madeira 7-6



Classificação:

1º A.F. Lisboa * 2º A.F. Guarda * 3º A.F. Porto * 4º A.F. Ponta Delgada * 5º A.F. Aveiro * 6º A.F. Viseu * 7º A.F. Santarém *
8º A.F. Coimbra * 9º A.F. Leiria * 10º A.F. Madeira * 11º A.F. Setúbal * 12º A.F. Braga * 13º A.F. Algarve * 14º A.F. Évora *
15º A.F. Castelo Branco * 16º A.F. Portalegre.

Realizou-se entre 7 e 11 de Abril de 2010, o X Torneio Inter-Associações de Futebol de 7 Feminino para jogadoras sub/17. O evento decorreu nas instalações do Estádio Nacional e as comitativas ficaram instaladas no Inatel – Centro de Férias em Oeiras.

A comitativa de Leiria foi constituída pelo director, Vitor Pereira, pelo coordenador e técnico da equipa, Paulo Ribeiro, treinadora Luciana Garcia, massagista Fernando Carreira, Psicóloga Monia Costa e as jogadoras, Juliana Manha, Catarina Lopes, Beatriz Cardoso, Ana Ferreira, Jessica Santos, Maria Sousa, Ian Moirinho, Marina Isidoro, Maria Jesus, Alexandra Esperança, Matilde Figueiras, Petra Reis, Cristina Ferreira e Iva Moirinho.

Seleccção Sub/20 * Futebol 11 * Masculino

Fase Apuramento - Torneio Inter-Associações “Eusébio” Regiões * Óbidos * 3 a 5 Junho 2009

Realizou-se entre os dias 3 e 5 de Junho de 2009 no Campo Luís Filipe Gama nas Gaeiras e no Estádio Municipal de Óbidos, a fase de apuramento do Torneio “Eusébio” – Regiões, com a presença das selecções das Associações Distritais de Castelo Branco, Coimbra e Leiria.

O Torneio “Eusébio” – Regiões visou apurar o representante português à Taça das Regiões da UEFA, uma competição para jogadores verdadeiramente amadores.

A comitativa de Leiria foi constituída pelos directores, Prof. Manuel Nunes e Vítor Rodrigues, pelo coordenador técnico, Paulo Ribeiro, treinadores Orlando Rousseau, Nuno Joaquim e Paulo Jorge, o massagista Fernando Carreira e os jogadores, Tiago Gordalina, Tiago Gonçalves, João Silva, Gonçalo Vicente, André Simões, Nuno Dourado, Afonso Feteiro, Diogo Soares II, Duarte Vivo, Fábio Moldes, José Miguel, Diogo Soares I, João Grazina, Alexandre Longo, Stephane Cordeiro, Bruno Nathis, Tiago Águas e Elton Cruz.

Resultados:

A.F. Leiria * A.F. Castelo Branco - 1-1
A.F. Leiria * A.F. Coimbra - 1-2
A.F. Castelo Branco * A.F. Coimbra - 0-0



Seleccção Sub/20 * Futebol 11 * Masculino

Torneio Inter-Associações “Eusébio” Regiões * Oeiras * 26 a 29 Novembro 2009



Seleccção Masculina de Sub-20 - Futebol 11 - A.F. Leiria

Resultados dos jogos da Seleccção de Leiria:

A.F. Algarve * A.F. Leiria - 1-1

A.F. Guarda * A.F. Leiria - 1-1

A.F. Braga * A.F. Leiria - 0-1

Classificação:

1º A.F. Setúbal * 2º A.F. Braga * 3º A.F. Leiria * 4º A.F. Ponta Delgada *

5º A.F. Algarve * 6º A.F. Santarém * 7º A.F. Madeira * 8º A.F. Guarda



Realizou-se entre os dias 27 e 29 de Novembro de 2009 na região de Lisboa a fase final do Torneio “Eusébio” – Regiões, com a presença das selecções das Associações Distritais de Leiria, Algarve, Braga, Madeira, Ponta Delgada, Santarém, e Setúbal.

A selecção de Leiria meritoriamente disputou o 3º/4º lugar após uma fase de apuramento em que não sofremos nenhuma derrota.

A selecção de Leiria por ter sido a mais disciplinada do torneio recebeu o troféu “Fair-play”.

A comitiva de Leiria foi constituída pelos directores, Prof. Manuel Nunes e Vítor Rodrigues, pelo coordenador técnico, Paulo Ribeiro, treinadores Orlando Rousseau, Nuno Joaquim, o massagista Fernando Carreira e os jogadores, Tiago Gordalina, Tiago Gonçalves, Ricardo Vieira, Tiago Cerejo, André Simões, Nuno Doirado, Afonso Feteiro, Diogo Soares II, Duarte Vivo, Fábio Moldes, José Miguel, Diogo Soares I, João Grazina, Alexandre Longo, Márcio Vitorino, Ricardo Rodrigues, Tiago Águas e Elton Cruz.

Seleccção Sub/15 * Futebol 11 * Masculino

Torneio Protocolar Inter-Associações * Ansião * 8 Dezembro 2009



Seleccção Masculina de Sub-15 - Futebol 11 - A.F. Leiria

Resultados:

A.F. Leiria * A.F. Coimbra - 4-5

A.F. Lisboa * A.F. Viseu - 4-1

A.F. Leiria * A.F. Viseu - 1-0

A.F. Lisboa * A.F. Coimbra - 8-0



Classificação:

1º A.F. Lisboa

2º A.F. Coimbra

3º A.F. Leiria

4º A.F. Viseu

Realizou-se no dia 8 de Dezembro de 2009 no concelho de Ansião o Torneio Protocolar Inter-Associações de preparação para o “Grupo Elite de Talentos” Campeonato Inter-Associações “Lopes da Silva / Manuel Quaresma”, fase de apuramento que se realiza em Lisboa.

A comitiva de Leiria foi constituída pelos directores, Prof. Vitor Rodrigues, em Pousaflores e Vítor Pereira em Chão de Couce, pelo coordenador e técnico da equipa, Paulo Ribeiro, treinador Paulo Jorge, massagista Fernando Carreira, a Psicóloga estagiária Monia Costa e os jogadores, Igor Rodrigues, Ângelo Honório, João Santos, Duarte Carreira, Paulo Virtudes, Tiago Ascenso, Valter Santos, Gonçalo Fidalgo, Diogo Dinis, Bernardo Subtil, Paulo Ruben, Bruno Guerra, Tiago Esgaio, Tiago Neves, Renato Santos, João Madruga, Nelson Pinheiro e David Nascimento.





Seleccção Sub/15 * Futebol 11 * Masculino

Campeonato Inter-Associações Grupo Elite de Talentos * Ericeira * 19 a 22 Dezembro 2009

Resultados:

A.F. Lisboa* A.F. Leiria - 1-0
 A.F. Algarve * A.F. Santarém - 0-1
 A.F. Leiria * A.F. Algarve - 3-2
 A.F. Lisboa * A.F. Santarém - 2-0
 A.F. Santarém * A.F. Leiria - 0-1
 A.F. Lisboa * A.F. Algarve - 1-1

Classificação:

1º A.F. Lisboa
 2º A.F. Leiria
 3º A.F. Algarve
 4º A.F. Santarém



Entre 19 e 22 de Dezembro de 2009, realizou-se na região da Ericeira, Lisboa, a Fase de Apuramento para o Campeonato Inter-Associações, "Grupo Elite de Talentos" Torneio "Lopes da Silva / Manuel Quaresma".

As selecções presentes foram Lisboa, anfitriã, Leiria, Santarém e Algarve.

Lisboa esteve presente na Fase Final do Grupo Elite de Talentos enquanto a selecção de Leiria cedeu alguns jogadores e o treinador para a selecção que representarão as selecções do sul que foram eliminadas.

A comitiva de Leiria foi constituída pelo coordenador e técnico da equipa, Paulo Ribeiro, pelo funcionário Aníbal Reis (Nini), massagista Fernando Carreira, Psicóloga Monia Costa e os jogadores, Igor Rodrigues, Ângelo Honório, João Santos, Duarte Carreira, Paulo Virtudes, Tiago Ascenso, Valter Santos, Gonçalo Fidalgo, Diogo Dinis, Diogo Lopes, Paulo Ruben, Bruno Guerra, Tiago Esgaio, Tiago Neves, Renato Santos, João Madruga, Nelson Pinheiro e David Nascimento.

Seleccção Sub/15 * Futebol 11 * Masculino

Torneio Protocolar Inter-Associações * Lisboa * 15 Fevereiro 2010

Resultados:

A.F. Leiria * A.F. Coimbra - 3-0
 A.F. Lisboa * A.F. Viseu - 4-0
 A.F. Leiria * A.F. Lisboa - 1-3
 A.F. Viseu * A.F. Coimbra - 2-2

Classificação:

1º A.F. Lisboa
 2º A.F. Leiria
 3º A.F. Coimbra
 4º A.F. Viseu



Realizou-se no dia 15 de Fevereiro de 2010, em Magoito e Sintra o Torneio Protocolar entre as AF's de Lisboa, Coimbra, Viseu e Leiria.

A comitiva de Leiria foi constituída pelo director, Vítor Pereira, treinador Renato Fernandes e Paulo Santos, massagista Fernando Carreira, a Psicóloga do Desporto Monia Costa e os jogadores, Igor Rodrigues, Tiago Amado, Fábio Romão, Duarte Carreira, Paulo Virtudes, Tiago Ascenso, Valter Santos, Gonçalo Fidalgo, Eduardo Eusébio, Bernardo Subtil, Paulo Ruben, Bruno Guerra, Tiago Esgaio, Tiago Neves, Renato Santos, João Madruga, Nelson Pinheiro e David Costa, o coordenador técnico esteve ausente porque estava em Lisboa com a selecção sub/15 "Manuel Quaresma", selecção do sul.

Seleccção Sub/14 * Futebol 11 * Masculino

Torneio Protocolar Inter-Associações * Mira * 5 Junho 2010



Seleccção Masculina de Sub-14 - Futebol 11 - A.F. Leiria

Resultados:

A.F. Coimbra * A.F. Leiria - 3-1
 A.F. Lisboa * A.F. Viseu - 3-0
 A.F. Leiria * A.F. Viseu - 3-1
 A.F. Lisboa * A.F. Coimbra - 4-0

Organizado pela Associação de Futebol de Coimbra, realizou-se no dia 5 de Junho de 2010 o Torneio Protocolar de Sub/14 – Futebol 11, em Mira, com as selecções de Coimbra, Leiria, Viseu e Lisboa.

A comitiva de Leiria foi composta pelo director Rui Gago, pelos treinadores Renato Fernandes, Paulo Santos e Nuno Joaquim, pela psicóloga do desporto Monia Costa e pelo massagista Fernando Carreira. Ausente esteve o coordenador técnico que no mesmo dia encerrou na Nazaré os encontros de Futebol de Rua. Os jogadores Paulo Ferreira e Ruben Lopes, Stephen Eustáquio, Manuel Borda d'Água, Miguel Silva, Bruno Beato, Ruben Fernandes, André Oliveira, Jean Rosa, Ricardo Duarte, Rafael Penso, Ivo Brigido, Daniel Oliveira, Tiago Lopes, André Lemos, Pedro Gordo, Nuno Gaspar, Felipe Moreira e João Ribeiro.

Atletas Internacionais

Futebol 11 * Masculino

André Filipe Bernardes Santos	*	União Desportiva de Leiria	*	Sub-21
João Miguel Constantino Valente	*	União Desportiva de Leiria	*	Sub-18

Futebol 11 * Feminino

Ana Raquel Henriques Valinho	*	União Desportiva da Caranguejeira	*	Sénior
------------------------------	---	-----------------------------------	---	--------

Futsal * Masculino

Fábio Rocha Aguiar	*	Clube Instituto D. João V	*	Sénior
--------------------	---	---------------------------	---	--------

Futsal * Feminino

Maria Inês Silva Pereira	*	Centro Recreativo Golpilheira	*	Sub-19
--------------------------	---	-------------------------------	---	--------







Formação e Agentes Desportivos

Na Época 2009/2010 tiveram início três cursos de Treinadores: o VI Curso de II Nível de Futebol II, o VII e o VIII Cursos de I Nível de Futsal. Os dois primeiros Cursos decorreram de Janeiro a Junho de 2010, o VIII curso de I Nível de Futsal teve início em Junho e findará em Dezembro de 2010.

A direcção destes cursos é composta por Armândio Carvalho (Vice-Presidente da F.P.F.) e Júlio Vieira (Presidente da A.F. Leiria). A Direcção pedagógica é composta por Arnaldo Cunha (Director Técnico Nacional) e por Paulo Ribeiro (Coordenador Técnico Distrital). Os Coordenadores dos Cursos são Tiago Braz (Sector de Formação da F.P.F.) e Luís Monteiro (Secretário Geral da A.F. Leiria).

O Gabinete Técnico da A.F. Leiria organizou as “Jornadas Técnicas de Abertura da Época Desportiva” 2009/2010 que contou com a colaboração do Professor Jorge Castelo, formador da F.P.F./UEFA com o tema “Intervenção do treinador no treino e repercussão no jogo”. Posteriormente organizou também as “Jornadas Técnicas de Futebol e de Futsal” que contaram com a participação de alguns dos treinadores que se fizeram distinguir na época. Foi feita também uma acção de actualização de conhecimentos teórica e prática denominada “Uma ideia de jogo” com a colaboração dos treinadores da Selecção Nacional de Futsal Orlando Duarte e Jorge Brás. Também foram realizadas algumas sessões de “Vamos falar de Futebol/Futsal” descentralizadas por todo o Distrito de Leiria.



Jornadas Técnicas - sede da A.F. Leiria

Com vista a fomentar o desenvolvimento do Futebol Feminino foi ainda organizada uma acção denominada “Caça Talentos do Futebol Feminino”.

Nesta época, à semelhança das anteriores, realizaram-se os Encontros Distritais de Escolas de Futebol 7 e de Futsal a anteceder as finais das Taças Distritais de Seniores das variantes de Futebol II e de Futsal.

Na época 2009/2010 deu-se também continuidade à variante da Futebol de Rua fazendo-se vários encontros regulares perfazendo o total de 11 encontros.



Encontros de Futebol de Rua na época 2009/2010.

Já conheces a escola de arbitragem da A.F. Leiria?

Tu também podes ser árbitro num Mundial! Escreve-te na escola de arbitragem da A.F. Leiria e torna-te árbitro de Futebol ou Futsal!

QUERES PASSAR AO

PRÓXIMO NÍVEL ?



Então vem inscrever-te na Escola de Arbitragem!

**futebol 11
futsal**

**inscrições
gratuitas**

Inscrições:

Associação de Futebol de Leiria
Rua Manuel Ribeiro de Oliveira
Apartado 394 | 2416-904 Leiria
9H00 | 12H00 / 14H00 | 16H30
t. 244 800 800 | f. 244 800 809
arbitragem.afleiria@tpt.pt

Condições de Admissão:

- mais de 13 anos e menos de 31
- natural de país comunitário ou estatuto de dupla nacionalidade
- residência no Distrito de Leiria
- mínimo 9º ano





Olegário Benquerença no Mundial 2010!

Após os ex-árbitros internacionais António Saldanha Ribeiro e António Garrido terem estado em fases finais do Campeonato do Mundo de Futebol, em 2010 foi a vez de Olegário Benquerença marcar presença no Mundial da África do Sul acompanhado pelos árbitros assistentes Bertino Miranda e José Cardinal.

O ex-árbitro António Saldanha Ribeiro marcou presença no México em 1970, António Garrido arbitrou em 1978 na Argentina e em 1982 em Espanha, em 2010 Olegário Benquerença foi o único árbitro leiriense a arbitrar jogos no Mundial na África do Sul sendo o terceiro representante da arbitragem de Leiria na história dos Mundiais.

Olegário Benquerença fez história ao ser o primeiro árbitro português a ser nomeado para arbitrar quatro jogos no Mundial um dos quais como 4º árbitro:

14/06/10 - Japão x Camarões - Fase de Grupos.

22/06/10 - Nigéria x Coreia - Fase de Grupos.

25/06/10 - Suíça x Honduras - Fase de Grupos - Olegário Benquerença foi nomeado quarto árbitro.

02/07/10 - Uruguai x Gana - Quartos de Final.



Da esquerda para a direita: José Cardinal, Olegário Benquerença e Bertino Miranda no Mundial 2010 na África do Sul.

Após a sua estadia na África do Sul, Olegário Benquerença falou-nos da sua experiência. Apresenta-se de seguida a entrevista que deu à A.F. Leiria:

A.F. Leiria: Neste Mundial, como se sentiu ao ser nomeado para arbitrar o terceiro jogo?

Olegário Benquerença: Não é uma resposta fácil, uma vez que tenho que dividi-la em três momentos. Antes da competição, considerava essa hipótese como possível, mas, sobretudo, um sonho. Depois de termos feito os dois jogos e atendendo ao desempenho que tivemos e feedback dos responsáveis, o sonho tornou-se mais claro. Contudo, considerando os critérios de nomeação, havia apenas 1 ou 2 jogos possíveis, existindo também um lote de árbitros com iguais ou melhores possibilidades de serem nomeados. Com a confirmação da nomeação, o sentimento que tivemos foi de enorme alegria, orgulho e, porque não dizê-lo, de conquista. Sermos a primeira equipa de arbitragem a dirigir 3 jogos numa fase final de um Mundial é um feito que se perpetuará na nossa vida.

A.F. Leiria: Pode dizer-nos como era o dia-a-dia de um árbitro durante o Mundial?

Olegário Benquerença: O nosso dia-a-dia era mais ou menos constante, com as manhãs reservadas ao preparo físico, ficando as tardes para descanso, fisioterapia e/ou manutenção e reuniões de carácter técnico. A partir do início dos jogos, o grupo foi-se dividindo entre trabalho de preparação para quem tinha jogo nos 3 dias seguintes, recuperação para quem chegava dos jogos e manutenção para os restantes. As condições de trabalho eram excelentes, com campos relvados, piscina, ginásio e outras infra-estruturas de apoio, tudo com os melhores meios para que a preparação fosse cumprida. Devido à dimensão do país e distância entre cidades, tivemos que utilizar o avião como meio de transporte, levando a que o processo de preparação se assemelhasse a um jogo habitual nas competições europeias. Entre colegas e técnicos o ambiente era formidável, o que se deveu, sobretudo, ao conhecimento mútuo e a 3 anos de trabalho conjunto na preparação deste evento.

A.F. Leiria: Qual o balanço que faz da sua experiência, como árbitro, no Mundial da África do Sul?

Olegário Benquerença: O balanço foi muito positivo. Aliás, para primeira experiência numa competição deste nível, não podemos deixar de afirmar que excedemos as nossas expectativas iniciais e que se tornou um acontecimento que marcará as nossas vidas, quer desportivamente, quer, sobretudo, a nível pessoal.

A.F. Leiria: Quais os aspectos positivos e negativos que identificou naquele país?

Olegário Benquerença: Como aspectos positivos, a enorme simpatia de um povo, o constante apoio a todos os estrangeiros, mesmo após a eliminação da sua selecção. A África do Sul é um país já com níveis de desenvolvimento assinaláveis e que aproveitou muito bem este acontecimento como motor para a criação de infra-estruturas básicas para a sua população. O ponto menos positivo, pese embora não o tenha sentido muito próximo, continua a ser a insegurança, principalmente nos grandes centros populacionais.

A.F. Leiria: Quais são as suas perspectivas para o seu futuro na arbitragem?

Olegário Benquerença: O meu futuro passará, como até aqui, por continuar a atingir novos objectivos e contribuir para a melhoria da imagem da arbitragem. Tenho ainda 5 anos de carreira e gostaria de continuar ao mais alto nível durante esse período, não deixando de tentar a oportunidade de participar no próximo Europeu, culminando a minha carreira no Mundial de 2014. Tudo isto, sendo possível, obrigar-me-á a trabalhar ainda mais do que até aqui, pois existem muitos árbitros de grande valor que aspiram aos mesmos objectivos e que possuem valor para os concretizar.



Olegário Benquerença no Mundial 2010 na África do Sul.





Árbitros e Observadores promovidos aos quadros nacionais

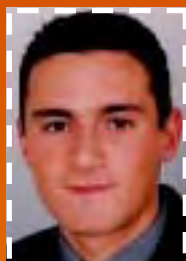
Futebol 11



Paulo Alves
Observador



Eduardo Gaspar
Árbitro Assistente



Sandro Soares
Árbitro 3ª Cat. Nacional



Pedro Martins
Árbitro 3ª Cat. Nacional



Luís Dionísio
Árbitro 3ª Cat. Nacional

Futsal



Diamantino Santos
Observador



Ruben Baeta
Árbitro 3ª Cat. Nacional

Árbitros promovidos nos quadros nacionais

Futebol 11



Pedro Neves
Árbitro Assistente 1ª Cat.



Jorge Faustino
Árbitro 2ª Cat.

Futsal

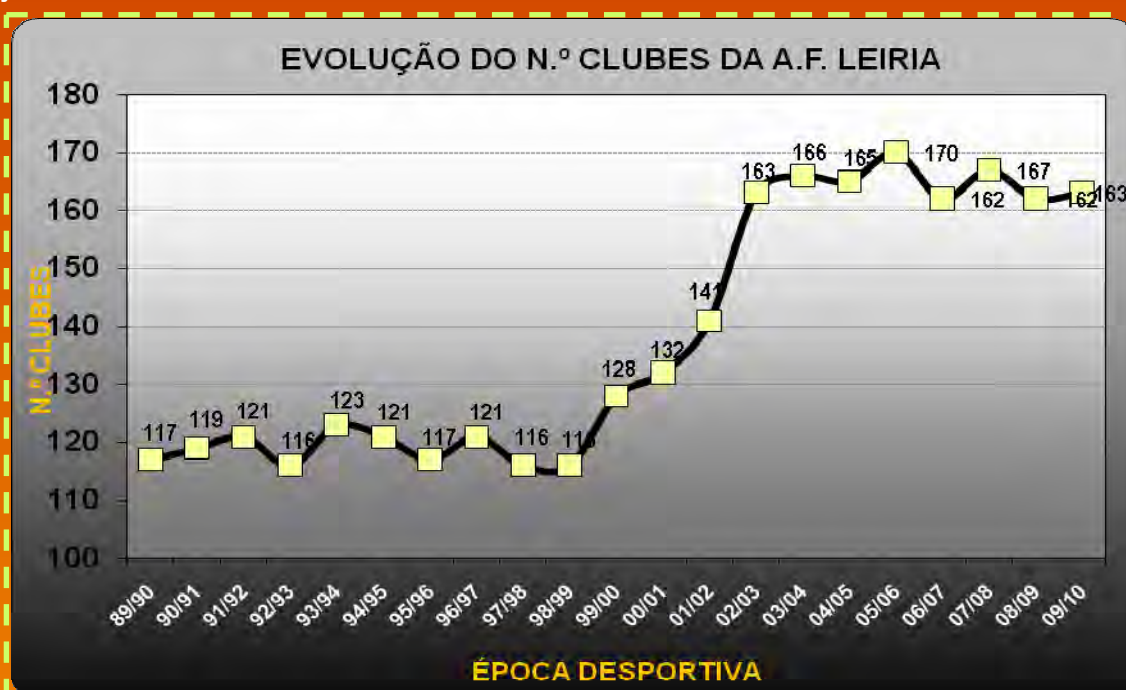


José Costa
Árbitro 2ª Cat.

Dados e Evolução * 1989 a 2010

A vida da A. F. Leiria já é longa, cheia de factos e acontecimentos que têm contribuído para a sua história. No entanto, aquilo que tem sido marcante e digno de registo, prende-se muito com a sua componente desportiva, isto é, a evolução oficial do número de clubes, equipas e jogadores. Deste modo, de seguida apresentamos um estudo que pretende caracterizar a evolução da A.F. Leiria nos últimos vinte anos.

A evolução do número de clubes da A.F. Leiria

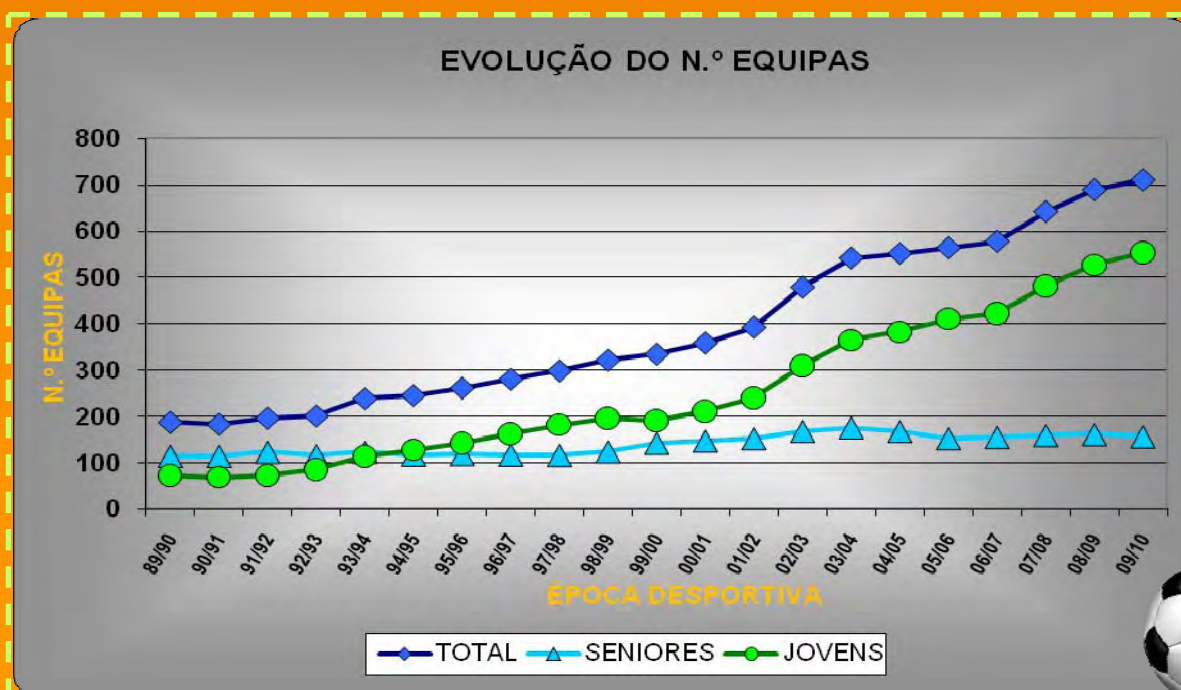


Entre 1989/90 e 1998/99 o número de clubes filiados era estável, situando-se nos 120;



A partir desse ano aumentou progressivamente até 2005/06, tendo na época 2009/10 163 clubes filiados.

A evolução do número de equipas da A.F. Leiria

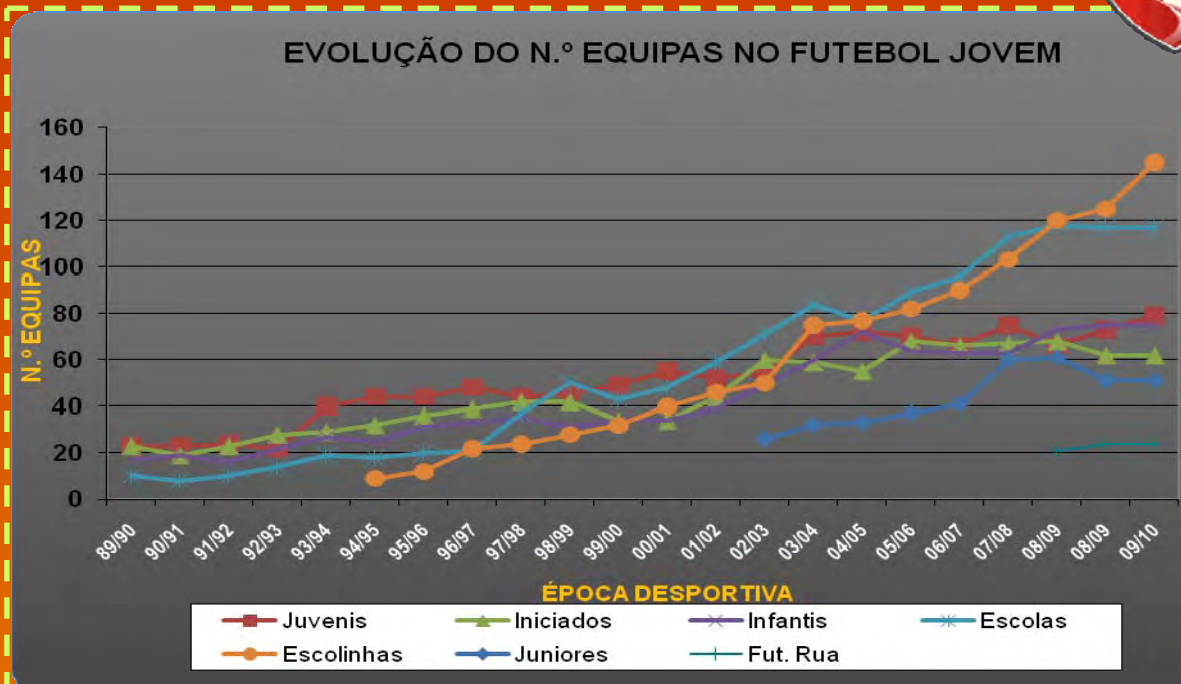




Verifica-se um aumento geral de equipas ao longo das épocas, sendo que é o Futebol Jovem que se destaca com um maior aumento de inscrição de equipas;



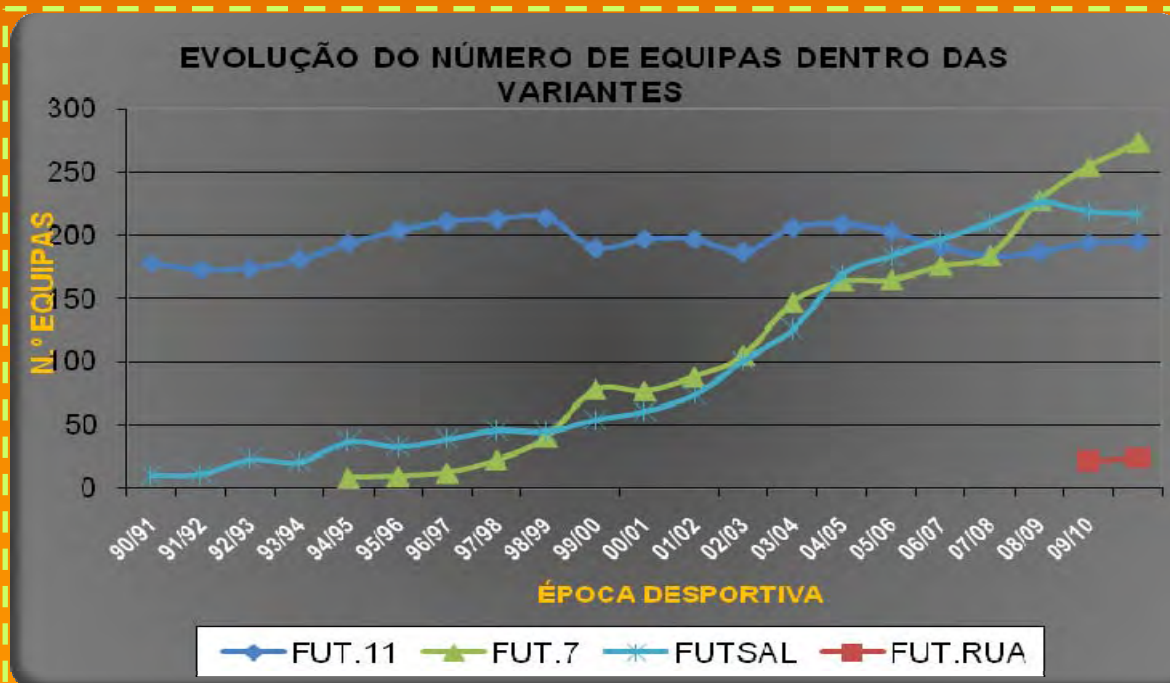
Em 2009/10 o Futebol Jovem representa 77,8% do total das equipas.



O maior incremento registo nas últimas épocas foi no escalão de Escolas;



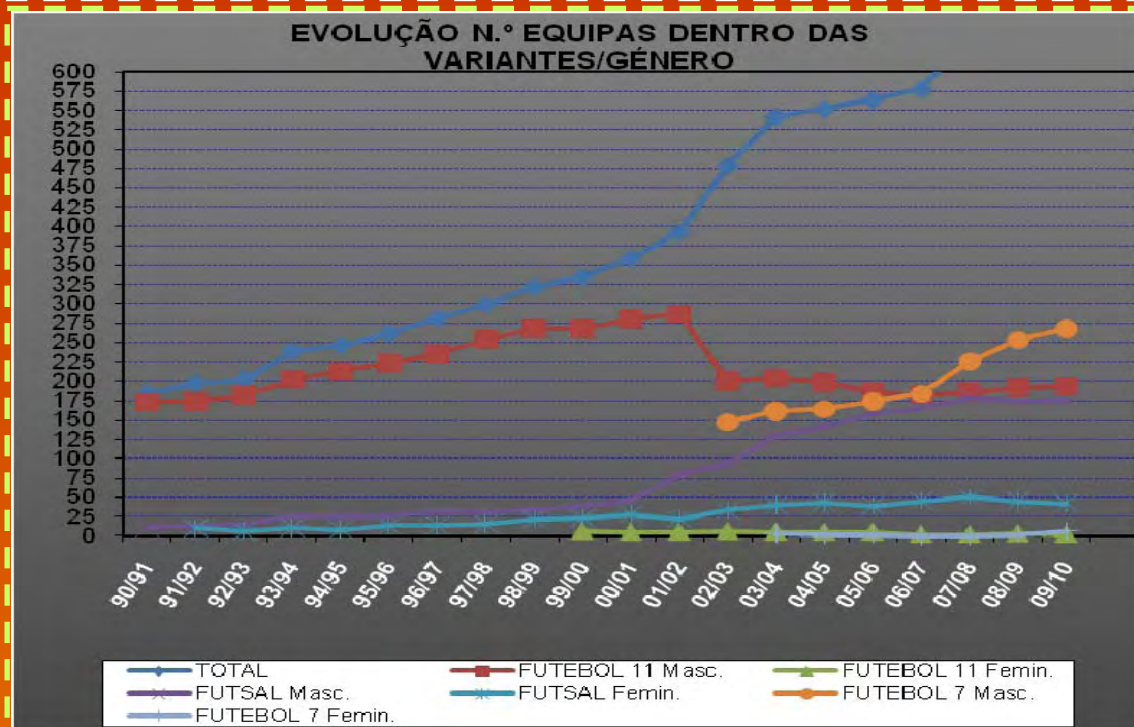
Em 2009/10 este escalão representava 26,2% do total das equipas jovens.



O incremento do número de equipas deve-se essencialmente ao aumento registado no Futebol de 7.



Em 2009/10 as variantes representavam do total o seguinte: Futebol de 7 – 38,7; Futsal – 30,6 %; Futebol de 11 – 27,4 %; Futebol de Rua – 3,3%.

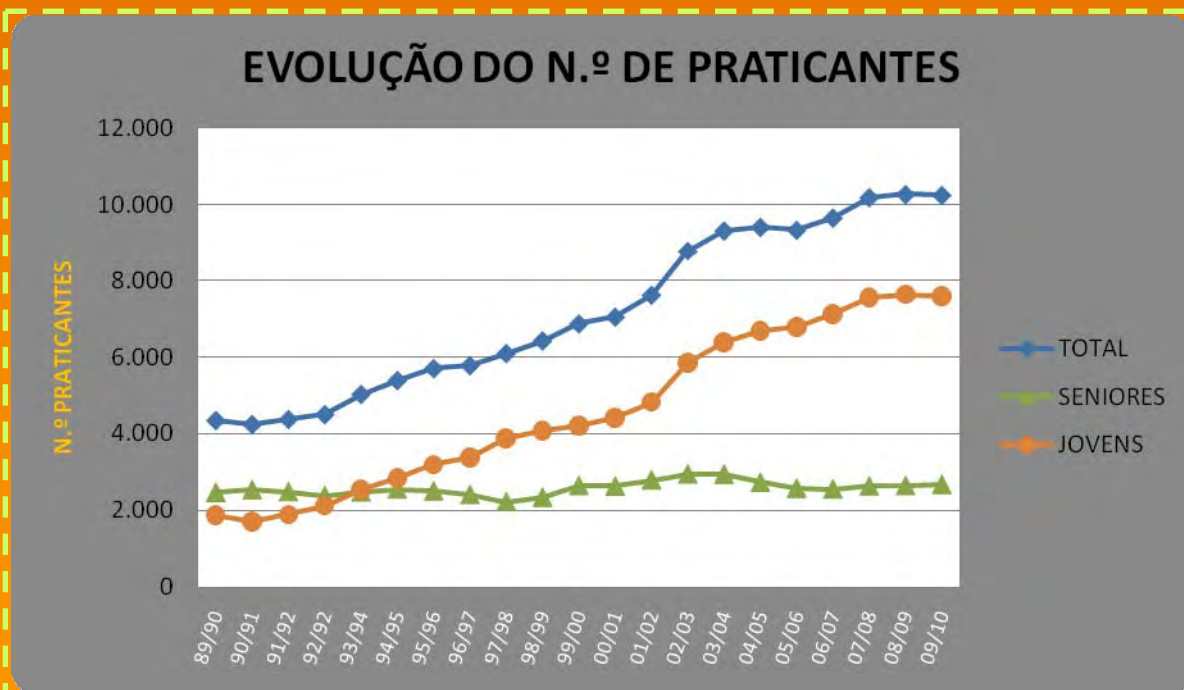


Na época desportiva de 1989/90 existiam 188 equipas, na época de 2009/10 se verificaram 710 equipas inscritas.



O incremento do número de equipas deve-se, principalmente ao aumento de atletas do sexo masculino, que em 2009/10 representava 89,58 %, assim distribuídos: Futebol de 7 no valor de 42,14%; Futebol de 11 no valor de 30,35%; Futsal no valor de 27,52%.

A evolução do número de jogadores da A.F. Leiria



O número de praticantes jovens não aumentou na época 2009/2010;



O Futebol Sénior aumentou 1,5% com um número total de 2672 atletas inscritos;

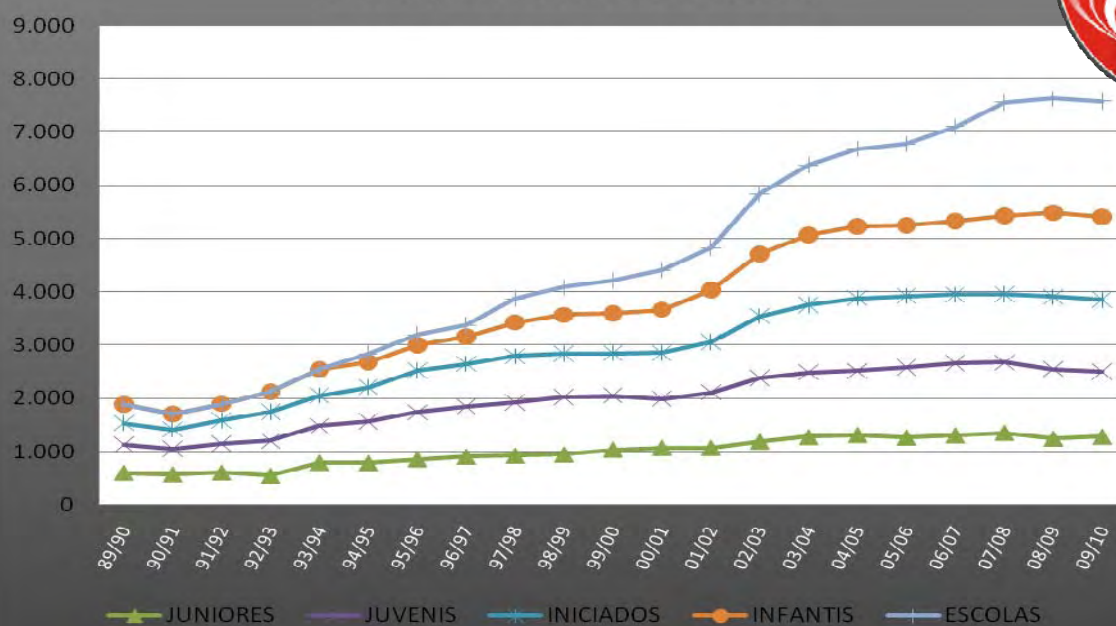


Em 2009/10 o Futebol Jovem representava 73,94% do total dos praticantes.





EVOLUÇÃO DO FUTEBOL JOVEM

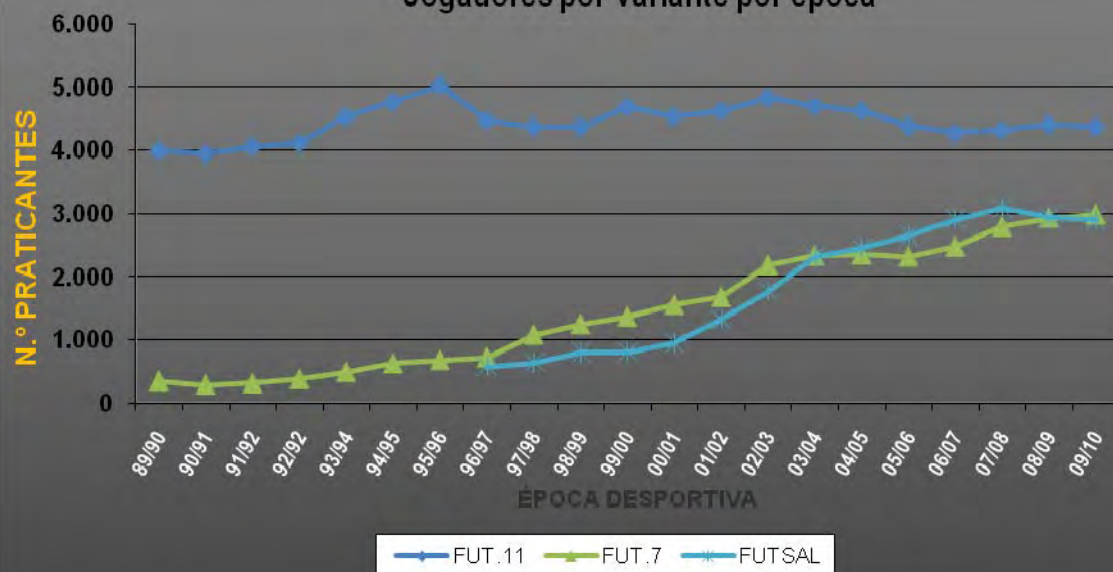


O maior incremento regista-se no escalão de Escolas;



Em 2009/10 este escalão representava 28,66% do total de praticantes jovens;

Jogadores por variante por época



O Futebol de 11 registou um decréscimo de 1,2% tendo actualmente 4369 jogadores inscritos;



O Futsal registou uma diminuição do número de atletas inscritos de -6% registando 2903 atletas inscritos;



O número de praticantes aumentou apenas no Futebol de 7 tendo 2982 jogadores inscritos na época 2009/2010;



Em 2009/10 as variantes representavam do total o seguinte: Futebol de 11 – 42,61%; Futsal – 28,31%; Futebol de 7 – 29,13%.



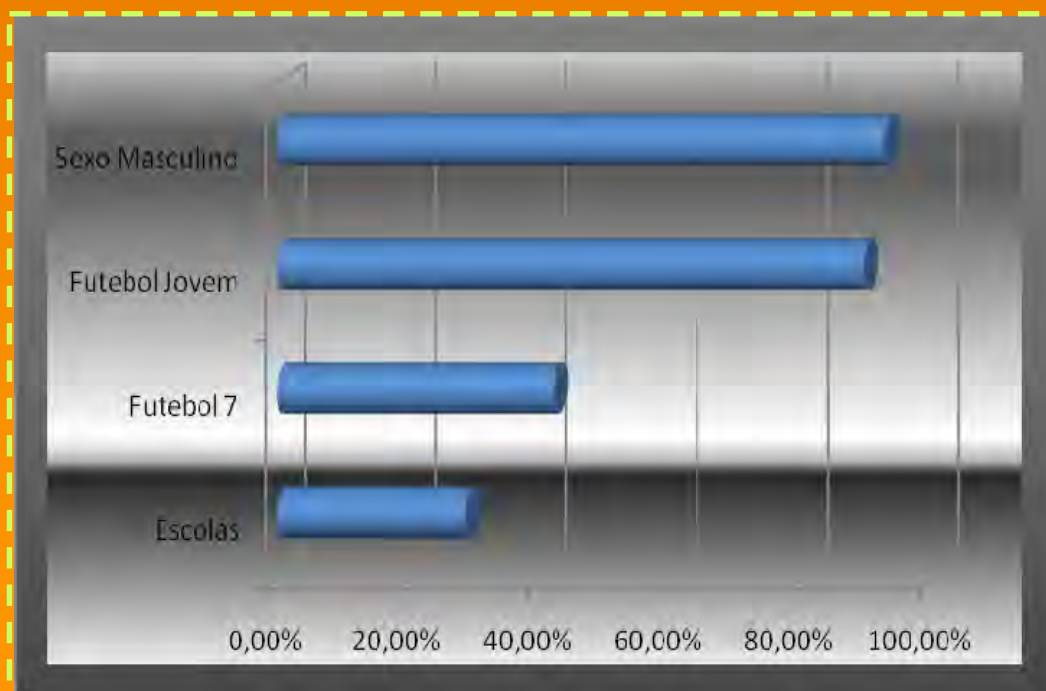
Na época desportiva de 1989/90 existiam 4.371 praticantes, na de 2009/10 se verificaram 10.254;



O incremento do número de praticantes deve-se, principalmente ao aumento de atletas do sexo masculino, que em 2009/10 representava 92,82%, assim distribuídos: Futebol de 11 no valor de 44,95%; Futebol de 7 no valor de 30,70%; Futsal no valor de 24,35%;

O perfil desportivo da A.F. Leiria 2009/2010

Depois desta caracterização sobre a evolução do número de clubes, equipas e jogadores podemos traçar o perfil desportivo da A. F. Leiria na época desportiva de 2009/10: 92,82% dos atletas inscritos na A.F. Leiria são do sexo Masculino; 89,58% das equipas inscritas na A.F. Leiria são de futebol Jovem; o Futebol 7 constitui 42,14% das equipas inscritas na A.F. Leiria; o escalão Escolas representa 28,66% dos praticantes.





revista

os campeões do futebol distrital

EPOCA

2009-2010

AFLeiria

Associação de Futebol de Leiria

17 de Setembro de 2010