

ÍNDICE

ÍNDICE	ii
Agradecimentos	iv
1. INTRODUÇÃO	6
2. DESPORTOS ACROBÁTICOS	9
2.1. Breve resenha histórica	10
2.2. Caracterização dos Desportos Acrobáticos	15
2.3. Os Desportos Acrobáticos em Portugal	22
2.4. Os Desportos Acrobáticos nos outros países	26
3. MATERIAL E MÉTODOS	30
3.1. Caracterização da amostra	31
3.2. Metodologia	31
3.2.1. Elaboração dos questionários	31
3.2.2. Aplicação dos questionários	32
3.2.3. Procedimentos estatísticos	32
4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS	33
4.1. Parte A do questionário	34
4.1.1. Resultados para a totalidade da amostra	34
4.1.2. Resultados relativos ao subgrupo dos treinadores	36
4.1.3. Resultados relativos ao subgrupo dos juízes	38
4.1.4. Comparação entre os resultados obtidos para a totalidade da amostra e um valor considerado padrão	41
4.1.5. Comparação entre os resultados obtidos para o subgrupo dos treinadores e um valor considerado padrão	42
4.1.6. Comparação entre os resultados obtidos para o subgrupo dos juízes e um valor considerado padrão	43
4.1.7. Comparação dos valores obtidos para os 2 subgrupos da amostra	44
4.2. Parte B do questionário	45
4.2.1. Número de categorias para o Plano de Progressão	45
4.2.2. Especialidades adequadas para as diferentes fases	46
4.2.3. Exercícios adequados para as diferentes fases	48
4.2.4. Número de exercícios para pares/grupos adequados para as diferentes fases	50
4.2.5. Número de exercícios individuais adequados para as diferentes fases	52
	ii

4.2.6. Percentagem adequada de exercícios obrigatórios para as diferentes fases	54
4.2.7. Sistema de “alternativas” / “opções” para os diferentes exercícios	56
4.2.8. Exigência e definição de um valor mínimo de dificuldade para os exercícios facultativos	57
4.2.9. Avaliação dos exercícios segundo normas da IFSA	58
4.2.10. Avaliação e definição da composição coreográfica dos exercícios	59
4.2.11. Descrição técnica dos elementos e respectiva representação gráfica	60
4.2.12. Apresentação em vídeo dos exercícios obrigatórios	61
4.2.13. Momento adequado para apresentação do Plano de Progressão com espaço de debate	62
4.2.14. Momentos adequados para as diferentes exigências técnicas	63
5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	75
5.1. Parte A do questionário	76
5.2. Parte B do questionário	79
6. CONCLUSÕES	86
7. SUGESTÕES PARA A ELABORAÇÃO DE UM PLANO DE PROGRESSÃO	89
7.1. Fase de iniciação	92
7.2. Fase de aperfeiçoamento	93
7.3. Fase de rendimento	95
8. BIBLIOGRAFIA	99
9. ANEXOS	103