



UNIVERSIDADE  
**LUSÓFONA**

**Centro Universitário de Lisboa**  
**Faculdade de Educação Física e Desporto**  
**Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO**  
**CASA PIA ATLÉTICO CLUBE – INICIADOS B ÉPOCA**  
**DESPORTIVA 2022/2023**

Relatório de Estágio apresentado a 21 de Dezembro de 2023 em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, orientado por Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas De Sousa Da Silva

**RUI DAVID MATOS PENEDO**

**Lisboa**  
**2023**

[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)



UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA

**Centro Universitário de Lisboa**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
CASA PIA ATLÉTICO CLUBE – INICIADOS B ÉPOCA  
DESPORTIVA 2022/2023**

**VERSÃO FINAL**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 21/12/2023, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°440/2023, de 13 de Dezembro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas De Sousa Da Silva

**Lisboa  
2023**

## **Agradecimentos**

Após realização e conclusão do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, gostaria de agradecer a todos aqueles que contribuíram para o meu crescimento e para a minha aprendizagem quer na vertente humana, quer na vertente desportiva, quer na vertente do futebol.

À Universidade Lusófona pela oportunidade me deram, pela experiência que me proporcionaram enquanto aluno, e pelo que me foi possível aprender e crescer na instituição.

Ao Professor Doutor Eduardo Silva, o meu orientador, por toda a paciência e disponibilidade que demonstrou, bem pela ajuda e orientação que foi dando ao longo deste ano de estágio.

A todos os professores do mestrado que me forneceram ferramentas, me inculcaram conhecimentos e me ajudaram a desenvolver as minhas competências para aplicar no futebol e fora dele.

Aos meus colegas de curso que me ajudaram e ensinaram quer no 1º ano do mestrado, quer no futebol.

Ao Casa Pia Atlético Clube que me deu a oportunidade de realizar o estágio e fazer parte da história do clube.

Ao meu amigo e tutor de estágio Joel Pinto, pelas oportunidades que me foi dando para crescer como treinador, bem como o facto de estar sempre disponível para me ajudar, guiar e aconselhar.

A todos os treinadores e atletas que por mim passaram, partilhando as experiências vivenciados, e permitindo aprender um pouco com cada um deles.

À equipa técnica onde estive inserido que me apoiou sempre e que me deu espaço para crescer e colocar em prática os conhecimentos que possuo.

Aos meus pais e avó, que sempre fizeram de tudo para que eu fosse bem-sucedido, desde o esforço que sempre fizeram para me dar a melhor educação, até aos sacrifícios que fizeram para nunca me faltasse nada e tivesse as melhores oportunidades.

Ao meu irmão pela paciência e pela ajuda que me deu sempre que solicitei, bem como o apoio que sempre me deu.

À restante família que sempre me apoiou ao longo da vida e agora nesta fase do futebol.

A todos os meus amigos que sempre me apoiaram e me foram proporcionaram momentos fantásticos e aprendizagens.

A todos o mais sincero **OBRIGADO!**

## Resumo

Este relatório de estágio, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, foi realizado na equipa de sub14 (Iniciados B) do Casa Pia Atlético Clube. A equipa foi composta por 28 atletas, todos eles masculinos e nascidos no ano de 2009, participando na 2ª divisão do Campeonato Distrital de Iniciados (contra equipas sub15). A equipa concluiu a época do referido campeonato em 11º lugar, com o 6º melhor ataque.

O treinador estagiário teve como funções específicas: o registo da ficha de jogo durante o jogo, a inserção dos mesmos dados na plataforma do clube e trabalhar com os atletas os esquemas táticos. Desempenhou também funções de criação, de explicação e de condução de exercícios, bem como a participação ativa na discussão de convocatórias para jogo.

O relatório foi complementado com um estudo técnico-científico sobre a influência do treino de finalização no número de golos marcados ao longo da época. Concluiu-se assim que o treino influencia o número de golos, ou seja, quanto mais se treina a finalização com diferentes estímulos e situações reais, mais golos poderá haver em jogo, uma vez que para a população em estudo houve uma melhoria de 8,64%.

Concluindo, o processo de estágio e a elaboração do dossiê e do relatório, permitiu que eu evoluísse a nível pessoal e profissional. Esta evolução notou-se a vários níveis: na organização e planeamento da época desportiva; na criação, explicação e condução de exercícios; na liderança e gestão do grupo e na aplicação do conhecimento científico.

Palavras Chave: Futebol, treino, finalização.

## **Abstract**

This internship report, developed for the Master's Degree in Football – from Training to High Competition, was done with the under-14 team at Casa Pia Atlético Clube. The team was composed of 28 athletes, all male and born on the year of 2009, participating in the 2<sup>nd</sup> division of district championship under-15. The team finished the season of said championship in 11<sup>th</sup> place, with the 6<sup>th</sup> best-attack.

The intern coach had specific tasks: fill the game sheet during the game, insert the collected data on the club's platform, and work with the athletes set play. He also had to create, explain, and orient the exercises, as well as actively participate in the discussion of the game's roster.

The report was complemented by a technical-scientific study about the influence of shooting training and the number of goals scored throughout the season. It was concluded that the training influences the number of goals scored, i.e., the more you practice shooting with different stimuli and real situations, the more chances will be created during the game since there was an improvement of 8.64% for the population under study.

In conclusion, the internship process and the preparation of the dossier and the report allowed me to evolve on a personal and professional level. This evolution was noted at several levels: in the organization and planning of the sporting season; in creating, explaining, and conducting exercises; in the leadership and management of the group and in the application of scientific knowledge.

Key words: Football, training, score.

### **Abreviaturas e Símbolos**

CPAC – Casa Pia Atlético Clube

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

UT – Unidade de Treino

TE – Treinador Estagiário

OI – Observador Independente

OO – Organização Ofensiva

TO – Transição Ofensiva

ET – Esquemas Táticos

## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento .....</b>	<b>13</b>
1.1 Enquadramento Histórico.....	14
1.2 Recursos Materiais e Humanos .....	15
1.3 Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo .....	16
<b>Capítulo II – Plano Funcional de Estágio.....</b>	<b>21</b>
2.1 Equipa Técnica .....	22
2.2 Caracterização do Plantel.....	22
2.3 Objetivos do Clube .....	29
2.4 Objetivos do Estágio .....	30
2.4.1 Estratégias .....	30
2.5 Calendarização e Caracterização da Competição.....	31
2.6 Planeamento da Época Desportiva.....	33
2.7 Modelo de Jogo .....	34
2.7.1 Organização Defensiva.....	35
2.7.2 Organização Ofensiva.....	38
2.7.3 Transição Defensiva .....	41
2.7.4 Transição Ofensiva .....	41
2.7.5 Esquemas Táticos.....	41
2.8 Volume de Treino e de Jogo.....	43
<b>Capítulo III – Matriz Conceptual Técnico-Científica.....</b>	<b>46</b>
3.1 O Futebol .....	47
3.2 A Periodização .....	47
3.3 O Microciclo .....	47
3.4 Modelo de jogo .....	48
3.5 Os Momentos de Jogo Ofensivos.....	49
3.6 O Exercício de Treino e a Finalização .....	49
3.7 Esquemas Táticos .....	50
<b>Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico.....</b>	<b>51</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>52</b>
<b>Métodos .....</b>	<b>53</b>
Amostra.....	53
Instrumentos .....	53
Análise Estatística .....	53
Procedimentos .....	53
<b>Codificação .....</b>	<b>54</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>54</b>
<b>Discussão.....</b>	<b>58</b>
<b>Conclusões .....</b>	<b>60</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>61</b>

<b>Capítulo V – Considerações Finais .....</b>	<b>63</b>
<b>5.1 Análise Reflexiva do Processo de Estágio .....</b>	<b>64</b>
<b>5.2 Conclusões .....</b>	<b>64</b>
<b>5.3 Perspetivas Futuras .....</b>	<b>65</b>
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>66</b>
<b>Apêndices.....</b>	<b>I</b>
<b>Apêndice I – Sistema de Categorias .....</b>	<b>II</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>III</b>
<b>Anexo I – Planeamento Anual Técnico-Tático .....</b>	<b>IV</b>
<b>Anexo II – Microciclo padrão .....</b>	<b>V</b>
<b>Anexo III – Folha de convocatória.....</b>	<b>VI</b>

## Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema Casa Pia Atlético Clube .....	15
Figura 2 – Instalações CPAC .....	15
Figura 3 - Evolução da Classificação ao longo do campeonato.....	33
Figura 4 - Divisão da época desportiva .....	33
Figura 5 - Sistema tático 1-3-5-2 .....	35
Figura 6 - Posicionamento inicial no 1º momento de pressão.....	36
Figura 7 - Comportamento táticos no 1º momento de pressão .....	36
Figura 8 - Organização defensiva em meio-campo defensivo com bola em corredor central .....	37
Figura 9 - Organização defensiva em meio-campo defensivo com bola em corredor lateral .....	37
Figura 10 - Proteção de Baliza .....	38
Figura 11 -Posicionamento inicial em 1ª fase de construção .....	39
Figura 12 - Comportamento táticos na 1ª fase de construção .....	39
Figura 13 - Zonas de finalização .....	40
Figura 14 - Exemplo de canto ofensivo .....	42
Figura 15 -Exemplo de canto defensivo .....	42
Figura 16 - Número de treinos de cada atleta .....	43
Figura 17 - Volume de treino de cada atleta .....	43
Figura 18 - Volume de jogo de cada atleta.....	44
Figura 19 - Convocatórias por atleta .....	44
Figura 20 - Influência de cada atleta .....	45
Figura 21 -Microciclo Uni Competitivo Iniciados B .....	48
Figura 22 - Número de golos ao fim de cada 5 jogos.....	55
Figura 23 - Golos marcados em cada volta.....	55
Figura 25 - Exercícios de Finalização .....	56
Figura 26 - Número de golos por atleta em cada volta .....	57
Figura 28- Número de golos face ao tipo de lance em cada volta .....	57

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Perfil do praticante por escalão etário .....	17
Tabela 2 - Perfil técnico-tático por posição.....	18
Tabela 3 - Perfil técnico-tático por posição.....	19
Tabela 4 – Constituição inicial do plantel.....	23
Tabela 5 - Constituição final do plantel.....	24
Tabela 6 - Caracterização Individual dos Guarda-redes .....	25
Tabela 7 - Caracterização Individual dos Defesas Centrais.....	26
Tabela 8 - Caracterização Individual dos Alas .....	27
Tabela 9 - Caracterização Individual dos Médios.....	28
Tabela 10 - Caracterização Individual dos Avançados.....	29
Tabela 11 - Calendarização da época desportiva .....	32
Tabela 12 - Teste de Wilcoxon-Mann-Whitney e diferença de golos .....	58

## **Introdução**

O presente relatório foi realizado no âmbito do Mestrado em Futebol – Da Formação À Alta Competição, da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade Lusófona, em Lisboa. Presente no plano de estudos do 2º ano do mestrado, o estágio tem como objetivos a consolidação das matérias lecionadas no 1º ano do referido mestrado, podendo colocar em prática todo o conhecimento e competências adquiridas ao longo do mesmo. O bom aproveitamento final do relatório de estágio permitirá ao aluno adquirir o título de mestre em Futebol, bem como o Título Profissional de Treinador de Desporto de grau II. Este estágio foi realizado na equipa de sub14 (Iniciados B) do Casa Pia Atlético Clube, com a função de treinador estagiário. A equipa participou na 2ª divisão do campeonato distrital de iniciados na época 2022/2023. A equipa técnica foi constituída por 4 treinadores, onde o treinador estagiário está também inserido.

Leite et al. (2016) afirmam que os jogos com bola que deram origem ao futebol eram desorganizados e quase sem regras. Os mesmos autores assinalam que em Inglaterra surgiram os primeiros sinais de organização, passando as escolas a clubes, introduzindo-se novas regras ao jogo mudando lentamente para melhor.

Para Castelo (2009) o jogo de futebol é um desporto de equipa, onde se confrontam duas equipas de 11 elementos cada. O mesmo autor define o jogo numa luta constante pela conquista da bola, com o objetivo de marcar mais golos que o adversário.

Segundo Pinheiro et al. (2017), o desporto infantojuvenil tem bastante importância no que diz respeito à formação enquanto cidadãos, sendo essencial o treinador ser um educador de atitudes, comportamentos e valores (citado por Rodrigues & Sequeira, 2017, p.90). Neste sentido, Gould (2016) refere ainda que o treinador manifesta um papel importantíssimo no desenvolvimento dos jovens atletas, uma vez que está presente no dia a dia dos mesmos, tanto em treino como em competição.

O relatório é constituído por 5 capítulos: Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento; Capítulo II – Plano Funcional do Estágio; Capítulo III - Matriz Conceptual Técnico-Científica; Capítulo IV - Estudo Técnico-Científico; Capítulo V – Conclusão.

É evidenciado no capítulo I o enquadramento histórico do Casa Pia Atlético Clube, aborda-se a filosofia do clube em relação ao modelo de desenvolvimento a longo prazo, e os recursos materiais e humanos disponibilizados pela instituição. No capítulo II é apresentada a equipa técnica, bem como as funções dos elementos integrantes, uma caracterização inicial do plantel, os objetivos impostos pelo clube para o escalão em questão, os objetivos do treinador estagiário, a calendarização e a caracterização do

contexto desportivo, o planeamento da época desportiva e o volume de jogo e de treino. No capítulo III está presente uma revisão bibliográfica de suporte ao relatório de estágio e ao estudo técnico científico. O capítulo IV consiste num estudo científico, em volta da temática de qual o efeito do treino de finalização na variação de número de golos ao longo da época. No capítulo V apresentam-se as considerações finais sobre o processo de estágio. Após os capítulos estão expostas as referências bibliográficas, os apêndices os anexos.

## **Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento**

## 1.1 Enquadramento Histórico

O Casa Pia Atlético Clube é um clube centenário situado no concelho de Lisboa, fundado a 3 de julho de 1920 está ligado a uma história que remonta a 1893, data da constituição da equipa de futebol Real Casa Pia de Lisboa. Esta equipa foi a primeira a vencer os mestres ingleses do Carcavelos Club em 1898.

O Casa Pia Atlético Clube – Ateneu Casapiano – Associação pós-escolar da Casa Pia de Lisboa é um dos maiores portugueses, onde ao longo dos anos foram praticadas vinte e cinco modalidades diferentes. O CPAC foi o único clube que praticou basebol com frequência, tendo-se superiorizado no Campo das Laranjeiras ao Colónia América por 25-24 a 4 de julho de 1923.

No seu ano de fundação, o Casa Pia, venceu de forma invicta as principais competições da época (Distrital de Lisboa e Taça Associação), feito este que nunca foi reproduzido por nenhuma outra equipa. Na mesma época vence também o campeão do norte, o F.C. Porto, conquistando assim a taça 27 de Julho.

Após cerca de um ano e meio da sua fundação, o CPAC, já tinha participado em 3 torneios no estrangeiro (Paris, S. Sebastian e Sevilha). Foram a primeira equipa portuguesa a jogar em Paris. No jogo inaugural do torneio, o Cercle de Paris venceu por 2-1 ao Casa Pia, tendo o golo da equipa portuguesa sido apontado por Cândido de Oliveira.

A 16 de outubro de 1921 a equipa viajou até Sevilha, onde perdeu por 3-0 na inauguração do campo de jogos da equipa anfitriã. No mesmo ano o Casa Pia inaugura o campo do Vitória Futebol Clube.

Diante de 15 mil adeptos, a 13 de dezembro de 1925, o Casa Pia inaugura o Estádio das Amoreiras, pertencente ao Sport Lisboa e Benfica.

Atualmente, o clube é uma referência a nível desportivo e tem vindo a crescer, visto que permite aos atletas competirem em diferentes modalidades tais como: Futebol, Ténis de Mesa, Lutas Amadores e Hóquei em Campo. A equipa sénior ascendeu a época passada à primeira liga de futebol, dando outro relevo e destaque ao clube. Na figura abaixo (Figura 1) está ilustrado o emblema do clube. (Site CPAC, 2022)



Figura 1 - Emblema Casa Pia Atlético Clube

## 1.2 Recursos Materiais e Humanos

Relativamente ao futebol, o Casa Pia Atlético Clube dispõe de um campo de relvado natural para a equipa sénior e 2 campos sintéticos de futebol 11 para a formação (Figura 2).



Figura 2 – Instalações CPAC

Para os escalões de formação o clube tem à disposição dois campos de futebol 11, 8 balneários de apoio para os atletas, 1 balneário para os árbitros, 1 sala de treinadores e 1 gabinete de fisioterapia. É também utilizado, quando necessário, o auditório da equipa sénior para reuniões entre equipa (no caso dos escalões de juvenis e juniores) ou entre coordenação e treinadores. Existe também um gabinete de apoio psicossocial que intervêm em todos os escalões de formação em casos pontuais.

Relativamente ao material de treino para o escalão de iniciados B é disponibilizado 15 bolas, 30 coletes (3x10), 40 marcas (4x10), 2 escadas de coordenação, 8 barreiras, 8 estacas e 12 cones altos. Os atletas quando necessário têm à disposição no clube uma equipa de fisioterapeutas, um psicólogo e uma nutricionista.

### **1.3 Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo**

O clube rege perante umas linhas orientadores no que concerne ao desenvolvimento do atleta, tendo este de apresentar um conjunto de características, que do ponto de vista da entidade, são aquelas que o atleta deve apresentar para conseguir alcançar o sucesso a nível desportivo. De seguida apresenta-se o “Perfil Global do Praticante à Imagem do Clube” (retirado dos documentos oficiais do clube):

1. Jogador que se supera criando um clima positivo em competição e em treino.
2. Não teme competir sob pressão, nem assumir as suas responsabilidades dentro de campo, exigidas pela posição que ocupa.
3. Não se acomoda, procura ser sempre melhor.
4. Com capacidade de decisão, que confia na sua individualidade e capacidade.
5. Autodisciplinado e Ambicioso.
6. Responsável.
7. Aceita as escolhas do treinador e compreende a importância de jogar e dar o máximo nem que seja durante um minuto.
8. Com capacidade para fazer a diferença individualmente, no entanto entende que isso não se sobrepõe ao coletivo.
9. Disponível para aprender todos os dias.
10. É resistente à fadiga, ao erro e reage sempre ao insucesso.

Existe ainda um perfil exigido aos atletas em cada escalão etário (Tabela 1), quer a nível de valores, quer a nível psicológico, quer a nível físico e cognitivo, ilustrado na figura seguinte (retirada dos documentos oficiais do clube).

Tabela 1 - Perfil do praticante por escalão etário

Perfil do Praticante por Escalão Etário			
Escalão Etário	Valores	Perfil Psicológico	Perfil Físico e Cognitivo
Pré-iniciação. Fase do 1º contacto com a modalidade (petizes-traquinas)	Respeito/Paixão	1-Vontade de jogar futebol 2-Diversão 3-Criatividade e Liberdade	Não existe essa preocupação no clube
Iniciação. Início da prática competitiva (benjamins-infantis)	1-Resiliência 2-Lealdade ao clube 3-Compromisso com a modalidade	1-Competitividade 2-Entender que o erro faz parte do crescimento 3-Confiança nas suas capacidades 4-Competências aceitáveis de concentração e atenção 5-Capacidade de aprendizagem	1-Boa relação com bola 2-Potencial de crescimento 3-Potencial para desenvolver capacidades físicas
Especialização (iniciados-juvenis)	1-Reforço dos valores anteriormente definidos 2-Humildade 3-Seriedade	1-Desejo de progresso 2-Autocontrolo 3-Capacidade de antecipação 4-Resistência à pressão	1-Potencial de crescimento para a posição que ocupa 2-Entendimento do jogo aceitável
Transição para o futebol profissional (juniores)	Todos os valores anteriormente definidos	1-Foco na carreira profissional 2-Espírito de sacrifício 3-Uso de todas as competências nesta etapa	Todas as características referidas, aprimoradas

Está também extipulado pelo clube qual é o perfil requerido para cada posição, tanto a nível técnico-tático (Tabela 2), como a nível físico-psicológico (Tabela 3). Os perfis idealizados pela estrutura estão apresentados nas duas figuras seguintes (retiradas dos documentos oficiais do clube).

Tabela 2 - Perfil técnico-tático por posição

Modelo de Jogador por Posição		
Perfil Técnico-Tático		
	Sem bola	Com bola
Posição	Defensivamente	Ofensivamente
Guarda-Redes (GR)	1-Domina a técnica (recepções, saída, posição base, queda) 2-Domina o espaço 3-Orienta a linha defensiva 4-Capacidade de antecipação e análise 5-Ação como último defesa eficaz	1-Primeiro atacante 2-Bom jogo com os pés 3-Capacidade para gerir o ritmo do jogo
Defesa Central (DC)	1-Grande capacidade para cobertura defensiva 2-Controlo de zona e HxH 3-Capacidade para respeitar a linha defensiva 4-Capacidade de análise e antecipação	1-Controla bola coberta e descoberta 2-Abre linhas de passe, fazendo a cobertura defensiva 3-Qualidade técnica para construir na 1ª fase 4-Forte no jogo aéreo 5-Boa qualidade de passe longo
Defesa Lateral (DL)	1-Grande capacidade para cobertura defensiva 2-Controlo de zona e HxH 3-Capacidade para respeitar a linha defensiva 4-Capacidade de análise e antecipação	1-Capacidade para projetar no ataque e posteriormente recuperar a posição 2-Qualidade técnica e velocidade 3-Domina técnica de cruzamento e de passe
Médio (MDF/MC/MO)	1-Boa cobertura defensiva 2-Mantem linha média orientada 3-Forte reação à perda da bola 4-Comunica com os companheiros 5-Evidencia bom posicionamento tático	1-Boa cobertura ofensiva 2-Sempre em posição de receber a bola 3-Analisa bem o jogo, sabe gerir o ritmo do mesmo 4-Domina todas as técnicas de passe 5-Sabe manter o equilíbrio defensivo 6-Grande capacidade para fazer movimento de rutura na profundidade
Extremo (EX)	1-Faz cobertura defensiva 2-Impede progressão no seu corredor 3-Quando a bola está do lado contrário, defende por dentro 4-Domina técnica de desarme, capacidade para antecipar	1-Grande mobilidade 2-Aproxima ou afasta do corredor conforme está localizada a bola 3-Sabe decidir quando deve resolver individualmente ou quando deve jogar em equipa 4-Domina técnica de cruzamento, de passe e de remate 5-Muito rápido, grande capacidade de drible
Avançado (AV)	1-Faz cobertura defensiva 2-Impede progressão no seu corredor 3-Domina técnica de desarme, capacidade para antecipar	1-Grande mobilidade 2-Aproxima ou afasta do corredor conforme está localizada a bola 3-Sabe decidir quando deve resolver individualmente ou quando deve jogar em equipa 4-Domina técnica de cruzamento, de passe e de remate 5-Sabe jogar de costas para a baliza e de frente para a mesma

Tabela 3 - Perfil técnico-tático por posição

Modelo de Jogador por Posição		
Perfil Físico-Psicológico		
Posição	Físico	Psicológico
Guarda-Redes (GR)	1-Estatura elevada (mínimo 185 cm) 2-Boa reação 3-Ágil e com grande capacidade de impulsão 4-Flexível e com boa lateralidade	1-Corajoso 2-Comunicativo 3-Concentrado 4-Seguro 5-Estável emocionalmente
Defesa Central (DC)	1-Ágil e rápido 2-Bons índices de força 3-Estatura elevada e elevada capacidade de impulsão 4-Capacidade de choque	1-Concentrado e comunicativo 2-Dedicado e corajoso 3-Espírito de sacrifício 4-Qualidade de liderança e organização 5-Responsável
Defesa Lateral (DL)	1-Forte fisicamente 2-Ágil e rápido 3-Veloz	1-Disciplinado 2-Concentrado 3-Audaz
Médio (MDF/MC/MO)	1-Resistente 2-Rápido a executar 3-Poder de choque 4-Veloz a curta, média e longa distância	1-Disciplinado e responsável 2-Decidido 3-Autoridade e espírito de sacrifício 4-Capacidade de trabalho 5-Auto-confiança
Extremo (EX)	1-Ágil 2-Flexível 3-Possui poder de duelo 4-Rápido a executar	1-Disciplinado e responsável 2-Decidido 3-Autoridade e espírito de sacrifício 4-Capacidade de trabalho 5-Auto-confiança
Avançado (AV)	1-Rápido a executar 2-Veloz 3-Flexível 4-Índice de força 5-Forte nos duelos 6-Força de remate (com o pé e a cabeça)	1-Concentrado 2-Agressivo 3-Criativo e com grande capacidade de decisão 4-Demonstra serenidade 5-Grande capacidade de trabalho/sofrimento 6-Controlo emocional 7-Auto-confiança

Concordo com o perfil do atleta traçado para cada escalão etário, uma vez que valorizo muito os valores humanos que o Casa Pia tenta transmitir de modo consistente. Para mim o desporto, nomeadamente o futebol traz aspetos positivos aos envolvidos, sendo um deles as relações interpessoais e a influência das mesmas na nossa evolução pessoal. Olhando para trás, eu sou melhor pessoa e melhor ser humano depois de ter entrado no futebol. Apesar de no CPAC haver um perfil de atleta estabelecido, procuramos desenvolver nos atletas a sua melhor versão, em termos humanos w desportivos.

Relativamente ao perfil definido para os atletas (ver Tabela 1) concordo com os aspetos referidos na sua totalidade, mas creio ser importante acrescentar no escalão de iniciados e juvenis a capacidade de lidar com situações adversas, o que está de acordo

com os estudos dos autores Ugarriza e Pajares (2005) e Amado-Alonso et al. (2019), que afirmam que os mais jovens têm dificuldade em controlar os seus impulsos e pouca capacidade de tolerância ao stress.

Os perfis traçados para cada posição quer a nível técnico-tático e físico-psicológico (ver Tabelas 2 e 3), vão de encontro às minhas ideologias e à minha forma de pensar, sendo também essa uma das razões da minha vontade de realizar o estágio no Casa Pia, um clube com o qual me identifico a nível de valores, de ideias, forma de pensar e de ver o jogo.

## **Capítulo II – Plano Funcional de Estágio**

## **2.1 Equipa Técnica**

A estrutura técnica foi composta pelo treinador principal, dois treinadores-adjuntos e um treinador estagiário. Foi também partilhado com o escalão de iniciados A um treinador de guarda-redes e um psicólogo, havendo também um nutricionista afeto a todos os escalões. O clube pretende a curto prazo conseguir arranjar um psicólogo e um treinador de guarda-redes para cada escalão, ao invés de ter um para cada dois escalões. Também pretende evoluir no sentido de conseguir nutrir todas as equipas técnicas com analistas para efetuar observação das equipas adversárias, e com preparadores físicos.

Relativamente às funções da equipa técnica, houve uma grande liberdade para todos os adjuntos e estagiário intervirem. Sendo a última palavra do treinador principal, qualquer membro integrante do escalão, teve a liberdade de sugerir e criar exercícios, bem como de os conduzir em treino. As minhas tarefas como estagiário, não diferiram da dos outros treinadores, tendo eu tido a oportunidade de ser uma voz ativa no processo. Criei e sugeri exercícios, expliquei, conduzi e dinamizei exercícios de treino e no final todos nós debatíamos os pontos positivos e negativos dos exercícios e como os poderíamos melhorar. Tivemos também todos direito a dar opinião, desde que devidamente fundamentada, sobre as convocatórias para jogo. As minhas funções individuais passaram apenas por trabalhar os esquemas táticos, reunir os dados de jogo (minutos, substituições e golos) e a inserção dos jogos na plataforma do clube. O treinador principal esteve responsável por tudo o que fora as unidades de treino e avaliações individuais na plataforma do clube. Os outros dois treinadores-adjuntos estiveram responsáveis pela observação, análise e envio de cortes de vídeo aos atletas.

Na minha opinião a equipa técnica funcionou muito bem, onde o sentimento de equipa imperou. Durante o processo todos intervimos da mesma forma, onde tivemos espaço para aplicar o nosso cunho pessoal no processo, onde podemos errar, refletir e aprender, sendo a última palavra a do líder. Durante o processo de estágio pude verificar a importância de as tarefas relacionadas com o treino estarem ajustadas à capacidade de cada elemento da equipa técnica

## **2.2 Caracterização do Plantel**

O plantel dos Iniciados B do Casa Pia Atlético Clube foi composto por três guarda-redes, doze defesas, nove médios e quatro avançados, todos do ano de nascimento de 2009. Os dados de peso e altura foram mensurados no início da pré-época. A tabela seguinte (Tabela 4) ilustra a constituição inicial do plantel, bem como os dados antropométricos.

Tabela 4 – Constituição inicial do plantel

Atleta	Posição	Altura	Peso	Pé	Ano
Atleta 1	Guarda Redes	1.73 m	67 Kg	D	2009
Atleta 2	Guarda Redes	1.57 m	46 Kg	D	2009
Atleta 3	Guarda Redes	1.71 m	60 Kg	D	2009
Atleta 4	Defesa Direito	1.58 m	44 Kg	D	2009
Atleta 5	Defesa Direito	1.55 m	45 Kg	D	2009
Atleta 6	Defesa Direito	1.53 m	43 Kg	D	2009
Atleta 7	Defesa Central	1.75 m	61 Kg	D	2009
Atleta 8	Defesa Central	1.64 m	45 Kg	D	2009
Atleta 9	Defesa Central	1.69 m	45 Kg	D	2009
Atleta 10	Defesa Central	1.73 m	57 Kg	D	2009
Atleta 11	Defesa Central	1.74 m	52 Kg	D	2009
Atleta 12	Defesa Central	1.65 m	50 Kg	E	2009
Atleta 13	Defesa Esquerdo	1.65 m	43 Kg	E	2009
Atleta 14	Defesa Esquerdo	1.61 m	50 Kg	E	2009
Atleta 15	Defesa Esquerdo	1.50 m	33 Kg	E	2009
Atleta 16	Médio Centro	1.69 m	52 Kg	D	2009
Atleta 17	Médio Centro	1.65 m	47 Kg	D	2009
Atleta 18	Médio Centro	1.64 m	52 Kg	D	2009
Atleta 19	Médio Centro	1.54 m	43 Kg	D	2009
Atleta 20	Defesa Central	1.55 m	40 Kg	D	2009
Atleta 21	Médio Centro	1.62 m	45 Kg	E	2009
Atleta 22	Médio Ofensivo	1.52 m	39 Kg	E	2009
Atleta 23	Médio Ofensivo	1.51 m	41 Kg	D	2009
Atleta 24	Médio Ofensivo	1.55 m	44 Kg	D	2009
Atleta 25	Ponta de Lança	1.76 m	54 Kg	D	2009
Atleta 26	Ponta de Lança	1.67 m	63 Kg	D	2009
Atleta 27	Ponta de Lança	1.63 m	41 Kg	D	2009
Atleta 28	Ponta de Lança	1.74 m	50 Kg	D	2009

Após 9 meses de trabalho não houve nenhuma entrada nem saída de atletas do plantel. Houve mudanças no que concerne aos dados antropométricos e a posição de um jogador, do atleta 20 que está assinalado a amarelo. Os dados antropométricos foram mensurados na última semana competitiva. A tabela seguinte (Tabela 5) ilustra a constituição final do plantel, bem como os dados antropométricos.

Tabela 5 - Constituição final do plantel

Atleta	Posição	Altura	Peso	Pé	Ano
Atleta 1	Guarda Redes	1.81 m	79 Kg	D	2009
Atleta 2	Guarda Redes	1.59 m	46 Kg	D	2009
Atleta 3	Guarda Redes	1.80 m	64 Kg	D	2009
Atleta 4	Defesa Direito	1.78 m	46 Kg	D	2009
Atleta 5	Defesa Direito	1.65 m	44 Kg	D	2009
Atleta 6	Defesa Direito	1.58 m	45 Kg	D	2009
Atleta 7	Defesa Central	1.82 m	63 Kg	D	2009
Atleta 8	Defesa Central	1.69 m	48 Kg	D	2009
Atleta 9	Defesa Central	1.77 m	51 Kg	D	2009
Atleta 10	Defesa Central	1.78 m	62 Kg	D	2009
Atleta 11	Defesa Central	1.85 m	58 Kg	D	2009
Atleta 12	Defesa Central	1.70 m	52 Kg	E	2009
Atleta 13	Defesa Esquerdo	1.68 m	45 Kg	E	2009
Atleta 14	Defesa Esquerdo	1.68 m	56 Kg	E	2009
Atleta 15	Defesa Esquerdo	1.53 m	33 Kg	E	2009
Atleta 16	Médio Centro	1.72 m	52 Kg	D	2009
Atleta 17	Médio Centro	1.68 m	48 Kg	D	2009
Atleta 18	Médio Centro	1.70 m	50 Kg	D	2009
Atleta 19	Médio Centro	1.58 m	45 Kg	D	2009
Atleta 20	Médio Centro	1.56 m	43 Kg	D	2009
Atleta 21	Médio Centro	1.72 m	46 Kg	E	2009
Atleta 22	Médio Ofensivo	1.58 m	40 Kg	E	2009
Atleta 23	Médio Ofensivo	1.51 m	42 Kg	D	2009
Atleta 24	Médio Ofensivo	1.61 m	47 Kg	D	2009
Atleta 25	Ponta de Lança	1.84 m	56 Kg	D	2009
Atleta 26	Ponta de Lança	1.69 m	66 Kg	D	2009
Atleta 27	Ponta de Lança	1.68 m	44 Kg	D	2009
Atleta 28	Ponta de Lança	1.81 m	52 Kg	D	2009

De seguida apresenta-se a caracterização de cada jogador do plantel, dividindo as componentes em: física, técnico-táctica e psicossocial (Tabelas 6, 7, 8, 9, 10).

*Tabela 6 - Caracterização Individual dos Guarda-redes*

<b>Atleta 1</b>
<b>Físico</b> - Guarda-redes com bastante mobilidade, com forte impulsão e boa potência muscular. Com bons reflexos.
<b>Técnico-tático</b> - Destemido e forte a sair a cruzamentos e bom entre os postes, já a jogar com os pés não tem tanta qualidade. Consegue ajudar e ajustar bem o posicionamento dos colegas em campo.
<b>Psicossocial</b> - Jogador destemido, comunicativo, líder e com grande espírito de grupo.
<b>Atleta 2</b>
<b>Físico</b> - Mais rápido, mais ágil e com boa impulsão. Melhor destreza motora.
<b>Técnico-tático</b> - Melhor e mais seguro com o jogo de pés, não em força, mas em colocação. Mas mais fraco nas abordagens aéreas. Boa leitura do jogo, do momento e do espaço.
<b>Psicossocial</b> - Menos líder que atleta 1, mas muito comprometido e dedicado em treino e em jogo. Boa relação com toda a equipa.
<b>Atleta 3</b>
<b>Físico</b> - Alguma descordenação física, mas com bom tempo de reação.
<b>Técnico-tático</b> - Bom na defesa de baliza, nas saídas a cruzamentos. Não tão bom na leitura do espaço e na consequente colocação da bola. É comunicador e ajusta o posicionamento dos colegas em jogo.
<b>Psicossocial</b> - Mais introvertido e log menos inserido no grupo de trabalho. Contudo, um atleta que quer muito ser jogador e que trabalha muito diariamente.

Tabela 7 - Caracterização Individual dos Defesas Centrais

<b>Atleta 7</b>
<b>Físico</b> - É o central mais alto, é rápido e ágil. Possui uma grande impulsão.
<b>Técnico-tático</b> - Qualidade nos dois pés, o que nos permite sair a jogar com segurança, muito bom em jogo aéreo também. Demorou a perceber os comportamentos, mas assim que entraram tornou-se o melhor central do plantel.
<b>Psicossocial</b> - Muito focado, determinado e humilde. Quer aprender e como tal, tem a capacidade de receber a mensagem e logo a seguir corrigir.
<b>Atleta 8</b>
<b>Físico</b> - Rápido, ágil e coordenação motora acima da média.
<b>Técnico-tático</b> - Muito bom nas abordagens aéreas defensivas. Tem tendência a desposicionar-se na linha e a abrir espaços, mas acaba por compensar com a sua velocidade. Evoluído tecnicamente e muito forte a entrar em condução. Dificuldade nas bolas longas.
<b>Psicossocial</b> - Pouco comunicativo em campo, mas é um atleta que se dá com todos os outros. Resiliente e focado.
<b>Atleta 9</b>
<b>Físico</b> - Alto mas magrinho. Pouca força nos membros inferiores.
<b>Técnico-tático</b> - Fraca qualidade técnica, mas grande percepção do espaço, o que faz com que acabe por não comprometer. Apesar de não ser muito rápido, está quase sempre bem posicionado. Forte nas abordagens aéreas e no solo.
<b>Psicossocial</b> - É a voz de comando da linha defensiva, um dos capitães. Muito destemido e guerreiro.
<b>Atleta 10</b>
<b>Físico</b> - Alto e com o físico já em desenvolvimento. Contudo, é um central lento.
<b>Técnico-tático</b> - Muito forte nos duelos e nas disputas, mas fraco na decisão. Sabe estar numa linha defensiva e dá garantias defensivas. A nível ofensivo tem de melhorar muito a decisão e a execução.
<b>Psicossocial</b> - É um jogador que não lida muito bem com o insucesso, mas que está sempre à procura de melhorar. É introvertido e acaba por se relacionar pouco com os colegas.
<b>Atleta 11</b>
<b>Físico</b> - Jogador alto, mas mole na abordagens. Jogador lento.
<b>Técnico-tático</b> - Apesar de não comprometer, nada acrescenta. Joga seguro, não arrisca, não perde, mas também não dá nada de novo. Seguro nas ações técnicas defensivas. Sabe o que tem que fazer, mas tem algumas dificuldades em ler no momento para se posicionar da melhor forma ou tomar a sua decisão.
<b>Psicossocial</b> - Pouco comunicativo em campo, mas também fora dele. É o jogador mais maduro do plantel.
<b>Atleta 12</b>
<b>Físico</b> - É o centra mais lento, menos potente, mais fraco no duelo no chão e no ar.
<b>Técnico-tático</b> - Tem pouca qualidade técnica, mas é muito bom nas bolas longas cruzadas. É bom no 1x1 defensivo, e na defesa da baliza. Conhece muito bem o modelo de jogo, sabe onde e como tem que estar.
<b>Psicossocial</b> - É um jogador que desmotiva facilmente face à adversidade, acusa muito o erro.

Tabela 8 - Caracterização Individual dos Alas

<b>Atleta 4</b>
<b>Físico</b> - Muito rápido e destemido. Forte nos duelos individuais, quer aéreos, quer no solo. Possui muita potência muscular em ambas as pernas.
<b>Técnico-tático</b> - A nível defensivo e ofensivo é muito preponderante, tem uma excelente qualidade de passe. Boa colocação de remate e passe com ambos os pés. Inteligente dentro e fora de campo. Conhecedor do jogo, das suas missões e dos colegas, sendo ajustável a diferentes posições.
<b>Psicossocial</b> - Comunica pouco. Os colegas respeitam-no dentro e fora do campo. Aberto a todos os feedbacks.
<b>Atleta 5</b>
<b>Físico</b> - Jogador rápido, mas com dificuldades em lances de 1x1 defensivo e em lances que envolva confronto com o adversário.
<b>Técnico-tático</b> - Defensivamente algumas abordagens deficientes. Fraco no 1x1 defensivo. Ofensivamente acrescenta pouco, apesar da boa qualidade técnica. Compreende o modelo de jogo, mas só para a sua posição.
<b>Psicossocial</b> - Pouco confiante em competição, mas um jogador muito importante para o grupo. Amigo de todos e sempre pronto a ajudar.
<b>Atleta 6</b>
<b>Físico</b> - Muito fraco nas disputas de bola, contudo é um jogador rápido e com alguma destreza.
<b>Técnico-tático</b> - Melhor ofensivamente que em aspetos defensivos. Tem um bom toque de bola, mas não consegue usar o corpo para continuar com a posse da mesma. Fraca leitura de jogo e em comportamentos básicos defensivos, como princípios de jogo e defesa de baliza.
<b>Psicossocial</b> - Jogador mais resiliente do plantel, pronto a corrigir tudo e a ouvir todos.
<b>Atleta 13</b>
<b>Físico</b> - Rápido e intenso, muito forte nas divididas e na antecipação.
<b>Técnico-tático</b> - Excelente nas ações técnicas e abordagens defensivas. Ofensivamente, cumpre, joga pelo seguro, não a perde, mas também não acrescenta. Forte em condução e em passe, curto ou longo. Bom ao primeiro toque. Muito focado nos objetivos, cumpre tudo e com grande disponibilidade e velocidade.
<b>Psicossocial</b> - Jogador determinado e ciente das suas qualidades. Muito trabalhador e batalhador.
<b>Atleta 14</b>
<b>Físico</b> - Rápido e agressivo, faz bom uso do corpo.
<b>Técnico-tático</b> - Um jogador que tecnicamente é muito bom e taticamente é muito mau. A nível de ações técnicas nada a apontar, mas de posicionamentos tático precisa de um treinador só para ele. Tem de aprender mais sobre o jogo e a ler o momento para executar as diferentes ações sem bola.
<b>Psicossocial</b> - Um jogador que joga muito com o coração e que se desconcentra com muita facilidade. Quando está concentrado é um grande jogar, quando não está passa ao lado do jogo.
<b>Atleta 15</b>
<b>Físico</b> - Passada larga, mas não é rápido, nem explosivo. Pequeno e magrinho, mas com um percentil que dá bons índices de crescimento.
<b>Técnico-tático</b> - Forte na condução e no envolvimento ofensivo. Defensivamente, fragilidades no 1x1 defensivo e nas abordagens, principalmente no ar. Cumpridor nos aspetos defensivos. Encurta pouco no adversário direto e peca na defesa de baliza.
<b>Psicossocial</b> - Muito calmo e sereno, precisa de ser mais competitivo e de demonstrar mais vontade.

Tabela 9 - Caracterização Individual dos Médios

Atleta 16
<b>Físico</b> - Não é muito rápido, mas com a sua cultura posicional consegue estar sempre no sítio certo sem ter que sprintar muito.
<b>Técnico-tático</b> - Muito bom no passe curto e no passe longo, uma precisão incrível. Também muito forte nas coberturas defensivas. Impecável a posicionar em campo, a ler e perceber o jogo. Está sempre bem posicionado e ganha muitos lances facilmente por isso.
<b>Psicossocial</b> - Sereno e confiante no campo, a sua tranquilidade passa para os colegas. Para além disso, não acusa a pressão e joga sempre de forma consistente.
Atleta 17
<b>Físico</b> - Muito intenso e rápido. Dos mais altos do meio campo.
<b>Técnico-tático</b> - Bom ao primeiro toque e no passe, mas pouco rematador. Defensivamente muita capacidade de duelo e de choque. Sempre bem posicionado com e sem bola, quer a atacar, quer a defender.
<b>Psicossocial</b> - O jogador mais trabalhador do plantel e o mais humilde. É também um líder e está sempre disponível
Atleta 18
<b>Físico</b> - Pequeno, mas muito robusto. Não é muito rápido, mas tem muita resistência, protege bem a bola e fisicamente dá outro alento ao nosso meio campo.
<b>Técnico-tático</b> - Tecnicamente tinha tudo para ser o médio mais completo da equipa. Mas muita precipitação nas receções e nos passes, sabe o que tem de fazer, mas quer fazer tudo ao mesmo tempo. Cumprir qualquer posição do meio campo, e é o que mais percebe quando se deve variar o centro de jogo. A nível defensivo, muito comprometido.
<b>Psicossocial</b> - Muito aberto a feedbacks e de imediato a tentar corrigir, relaciona-se muito bem com todos.
Atleta 19
<b>Físico</b> - Não é alto, nem rápido, e precisa de melhorar a resistência.
<b>Técnico-tático</b> - Muito bom a jogar ao primeiro toque e a enquadrar, contudo teria muito a ganhar se utilizar mais o pé não dominante. Não arrisca muito, mas também é dos que menos compromete, bem posicionado para sair a jogar, não tão bem para defender.
<b>Psicossocial</b> - Muito competitivo e focado na tarefa, não dá uma bola por perdida. Muito comunicativo.
Atleta 20
<b>Físico</b> - Apesar do tamanho, usa bem o corpo para ganhar alguns duelos e para proteger a bola, é rápido mas tem pouca resistência.
<b>Técnico-tático</b> - Competente tecnicamente, apesar de não ser de topo nem de arriscar muito. Forte a enquadrar e a conduzir, leva a bola muito junto ao pé. A nível defensivo já não é tao forte. Taticamente sai muitas vezes da posição por ser muito precipitado. Por vezes acaba por lhe sair bem, por vezes pode comprometer.
<b>Psicossocial</b> - Muito competitivo, mas também muito ansioso, é acompanhado pela psicóloga de clube. É um excelente companheiro de equipa.
Atleta 21
<b>Físico</b> - Rápido, mas com pouca resistência. É magrinho mas é inteligente e consegue tirar proveito do seu corpo.
<b>Técnico-tático</b> - Muito bom a usar os dois pés e a enquadrar. Excelente a dar coberturas e a recuperar defensivamente. Um jogador capaz de fazer várias posições devido à sua grande compreensão do jogo.
<b>Psicossocial</b> - Dificuldades em relacionar com os colegas por ser estrangeiro. Mas está perfeitamente integrado no grupo uma vez que todos lhe reconhecem muita competência em campo.
Atleta 22
<b>Físico</b> - Super rotativo e intenso. Poder de choque e capacidade para o aguentar. Rápido, mas não muito explosivo. Muito bom na mudança de velocidade e na mudança de direção.
<b>Técnico-tático</b> - Jogador com uma qualidade técnica incrível, capaz de usar os dois pés muito bem, e a conduzir a bola muito junta ao pé. Capaz de usar qualquer parte do corpo para dominar a bola. Taticamente muito evoluído também, sabe não só onde tem que estar e como tem que estar, mas também onde os colegas têm que estar e como tem que estar, tornando-o um jogador muito completo.
<b>Psicossocial</b> - A percepção que tem do jogo faz com que consiga ajudar todos os colegas, principalmente porque percebe muito bem os timings defensivos e ofensivos. Reage bem ao insucesso e adversidade.
Atleta 23
<b>Físico</b> - Não é alto, nem muito rápido, mas joga sempre a mil, sendo muito intenso e muito rotativo.
<b>Técnico-tático</b> - Muita qualidade técnica, uma excelente colocação de remate. Compreende e executa tudo o que lhe é pedido a nível ofensivo e defensivo. Capaz de analisar o espaço e ocupá-lo. Contudo quando começa a ficar cansado, deixa de chegar para fechar espaços.
<b>Psicossocial</b> - Muito resiliente, muita capacidade de trabalho. É também um excelente colega de equipa, sempre disponível para ajudar.
Atleta 24
<b>Físico</b> - Não é muito robusto, mas usa muito bem o corpo a seu favor, muito rápido e explosivo. Possui uma impulsão muito boa, assim como o timing de salto.
<b>Técnico-tático</b> - Tecnicamente dos mais evoluídos do plantel, até porque todas as suas ações são bem enquadradas no jogo. Sabe muito do jogo e o trabalho que faz para receber a bola é excepcional, sai da marcação, orienta bem os apoios e bom a trabalhar em lado cego. Muito assertivo na tomada de decisão e criativo.
<b>Psicossocial</b> - O que mais evoluiu a nível psicológico. Era pouco comprometido e não tinha o chip competitivo. Hoje em dia muito comprometido e com a atitude certa.

Tabela 10 - Caracterização Individual dos Avançados

<b>Atleta 25</b>
<b>Físico</b> - Alto, e o mais rápido do plantel. Tem uma velocidade incrível, mas podia ser mais explosivo. Tem também muita força na perna direita.
<b>Técnico-tático</b> - Tecnicamente não é muito evoluído, mas faz-se valer da sua velocidade e do seu remate com o pé direito. Muito bom também no cruzamento. Cumpre bem o seu papel quer a nível defensivo quer a nível ofensivo. Sabe o que tem que fazer em todas as posições a que lhe é solicitado jogar.
<b>Psicossocial</b> - Muito focado, competitivo e irreverente. Dá-se bem com todos e tem tudo para vir a ser um líder.
<b>Atleta 26</b>
<b>Físico</b> - Muito rápido, muito explosivo, muito rotativo e uma resistência absurda, fazem dele um dos melhores do plantel.
<b>Técnico-tático</b> - Tecnicamente é um jogador evoluído e com classe a jogar. As ações técnicas são muito positivas e a nível da finalização é dos jogadores mais fortes do plantel, quer em força, quer em colocação. Tomada de decisão assertiva, cumpre com tudo e está quase sempre bem posicionado em qualquer posição que jogue, a nível defensivo tem um grande compromisso.
<b>Psicossocial</b> - Um líder por natureza e um exemplo a seguir. Muita garra e muita vontade, muito comprometido e co
<b>Atleta 27</b>
<b>Físico</b> - Rápido, mas com pouca resistência. Não consegue tirar vantagem do confronto físico.
<b>Técnico-tático</b> - Fraco tecnicamente, fraco a enquadrar, mas com um remate forte. Bom no jogo aéreo. Pouco comprometido defensivamente. A nível tático, o pior do plantel, muitas dificuldades em perceber onde tem de estar e porquê.
<b>Psicossocial</b> - Pouco resiliente e pouco trabalhador. Acaba por estar um bocado a parte do plantel.
<b>Atleta 28</b>
<b>Físico</b> - Não é alto, mas tem uma impulsão e um timing muito bom. Também não é muito rápido, mas dá tudo em todos os lances, pelo que apresenta uma grande resistência física.
<b>Técnico-tático</b> - Tem vindo a melhorar muito tecnicamente, quer nas receções, quer nos passes. Onde mais cresceu foi na colocação do remate, quer com o pé dominante, quer com o pé não dominante. De cabeça, tem um gesto técnico muito bom. Algumas lacunas táticas, demorou a perceber o que tinha que fazer e o porquê, mas quando acertou com o que era pedido, começou a jogar muito mais tempo e a ser muito mais preponderante.
<b>Psicossocial</b> - Personalidade complicada e controversa. Miúdo do bairro, já passou por muitas vivências complicadas. Contudo, é um bom miúdo e relaciona-se muito bem com todos. É o que mais acredita e puxa pela equipa.

Considero que tínhamos um plantel muito heterogéneo, quer a nível dos dados antropométricos, quer a nível de rendimento desportivo. Creio que a única característica comum entre os atletas era o possível potencial de crescimento dentro do clube, isto é, a progressão interna até escalões superiores de formação. Na minha opinião, é aqui que entra a ação do treinador, ajustando os objetivos e a complexidade dos exercícios às características de cada um, tentando potenciar ao máximo o desenvolvimento de cada atleta, como refere Castelo et al. (1998).

### 2.3 Objetivos do Clube

A nível de formação o objetivo é claro, estar nas principais competições. Os juniores disputam a 1ª nacional, os juvenis a 2ª nacional e os iniciados a 1ª distrital, sendo que a curto prazo o objetivo passa por conseguir ter todos estes escalões de formação na 1ª nacional. Já para as equipas B's a médio prazo tentar chegar à 2ª

nacional em cada divisão. No futebol 7 o objetivo é muito claro, desenvolver e estimular os atletas para estarem prontos para o futebol 11, tendo pouco em conta os resultados, o foco está centrado no atleta e no seu desenvolvimento. Para a nossa equipa, foi proposto pela direção que, para esta época, este escalão tem dois objetivos: manutenção na 2ª distrital de iniciados, preparação dos atletas para no ano seguinte estarem prontos para a exigência de jogarem campeonato nacional.

Tendo em conta o desenvolvimento do clube nos últimos anos, e a consequente perspectiva de crescimento, todos estes objetivos parecem-me ser alcançáveis a médio prazo. Uma vez alcançados, o clube passará a estar entre os principais clubes formadores em Portugal. Adquirindo, a partir daí, uma enorme capacidade de recrutamento na formação e respetivamente um melhor projeto desportivo para qualquer jovem jogador.

## **2.4 Objetivos do Estágio**

- 1- Colaborar no planeamento dos exercícios de treino;
- 2- Ter um papel ativo na operacionalização e condução dos exercícios de treino;
- 3- Participar nas reflexões acerca dos treinos e da competição.

### **2.4.1 Estratégias**

- 1-
  - a) Reunir com o treinador principal e pedir consentimento para apresentar propostas;
  - b) Apresentar propostas de exercícios para aprovação do líder;
  - c) Corrigir e ajustar as propostas apresentadas após a revisão do treinador principal;
  - d) Apresentar a proposta final com os ajustes do treinador principal.
- 2-
  - a) Reunir com o treinador principal para pedir consentimento para intervir na operacionalização da ut e de que modo poderá acontecer;
  - b) Começar por orientar exercícios simples e perceber junto do treinador se os objetivos estão a ser cumpridos;
  - c) Aumentar progressivamente a complexidade dos exercícios pelos quais estou responsável.
- 3-
  - a) Perceber junto do treinador principal de que modo poderei intervir nas reuniões semanais;

- b) Tirar notas da forma como a restante equipa técnica intervém;
- c) Apresentar posteriormente ao treinador principal as minhas reflexões sobre o treino e competição.
- d) Elaborar propostas reflexivas para as reuniões semanais.

## **2.5 Calendarização e Caracterização da Competição**

A pré-época arrancou a 5 de Setembro de 2022, os treinos foram à 2ª (20h30-22h) e à 5ª e 6ª (20h-21h30) no campo 2 nas instalações do Casa Pia em Monsanto. Os jogos tanto de pré-época como de campeonato foram geralmente aos domingos de manhã, sendo que houve raras exceções devido a disponibilidades de campo e equipas.

A equipa dos Iniciados B do Casa Pia foi constituído exclusivamente por atletas de 2009 e esteve inserida na serie 2 da 2ª divisão do campeonato distrital de Iniciados, ou seja, joga maioritariamente contra atletas do ano de 2008. De seguida, apresenta-se uma tabela (Tabela 11) com a calendarização da presente época desportiva.

Tabela 11 - Calendarização da época desportiva

Jornada	Adversário	Local do jogo	Data
Pré-época	Torre	Fora	11/09/22
Pré-época	Loures	Casa	18/09/22
Pré-época	Torreense	Fora	25/09/22
Pré-época	Belenenses	Casa	25/09/22
Jornada 1	Estoril	Fora	02/10/22
Jornada 2	EF Belem	Casa	09/10/22
Jornada 3	Maleira da Serra	Fora	16/10/22
Jornada 4	Futebol Benfica	Casa	23/10/22
Jornada 5	Tires	Fora	30/10/22
Jornada 6	Belenenses	Casa	06/11/22
Jornada 7	Damaiense	Fora	13/11/22
Jornada 8	Cascais	Casa	20/11/22
Jornada 9	EF Belem Oeiras	Fora	27/11/22
Jornada 10	Real Massamá	Casa	04/12/22
Jornada 11	Oeiras	Fora	11/12/22
Jornada 12	Olivais	Casa	18/12/22
Jornada 13	Linda-a-Velha	Casa	15/01/23
Jornada 14	Atlético	Fora	22/01/23
Jornada 15	Atlético do Cacém	Casa	29/01/23
Jornada 16	Estoril	Casa	12/02/23
Jornada 17	EF Belem	Fora	26/02/23
Jornada 18	Maleira da Serra	Casa	05/03/23
Jornada 19	Futebol Benfica	Fora	12/03/23
Jornada 20	Tires	Casa	19/03/23
Jornada 21	Belenenses	Fora	26/03/23
Jornada 22	Damaiense	Casa	02/04/23
Jornada 23	Cascais	Fora	16/04/23
Jornada 24	EF Belem Oeiras	Casa	23/04/23
Jornada 25	Real Massamá	Fora	30/04/23
Jornada 26	Oeiras	Casa	07/05/23
Jornada 27	Olivais	Fora	14/05/23
Jornada 28	Linda-a-Velha	Fora	21/05/23
Jornada 29	Atlético	Casa	28/05/23
Jornada 30	Atlético do Cacém	Fora	04/06/23

O contexto competitivo foi muito desafiante, uma vez que o escalão de 2009, vindo do futebol 7, disputou a 2ª divisão distrital de iniciados contra equipas que para além de serem constituídas por atletas de 2008, já tinham alguma experiência em futebol 11. A par da nossa equipa, estavam também o Estoril, o Oeiras e o Damaiense na mesma situação. Apesar de haver hipótese deste escalão disputar outras divisões (como a 3ª distrital de iniciados ou o campeonato C1), a estrutura do Casa Pia procurou aqui inserir a equipa num contexto mais desafiador para os atletas. Perspetivando assim um maior desenvolvimento dos atletas, com vista na possibilidade de os mesmos disputarem campeonato nacional no ano seguinte. De seguida apresenta-se a evolução da equipa em termos classificativos (Figura 3).

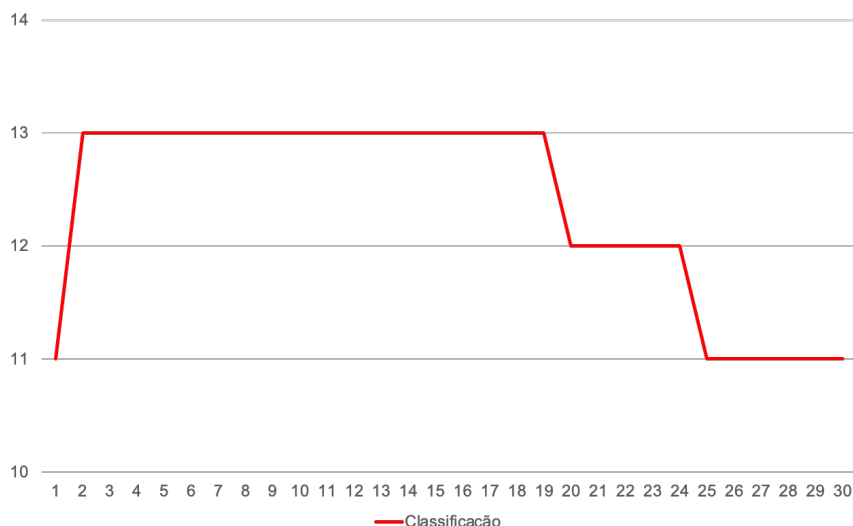


Figura 3 - Evolução da Classificação ao longo do campeonato

## 2.6 Planeamento da Época Desportiva

O plano anual técnico-tático foi fornecido pela coordenação como linhas orientadoras do processo (Anexo I). Ao longo da época desportiva 22/23 realizaram-se 10 mesociclos (1 mesociclo de preparação e 9 mesociclos de competição), sendo que o período de transição já foi efetuado com os treinadores que estarão correspondentemente em cada escalão na época seguinte. No total houve 39 microciclos, em que cada microciclo correspondeu a 1 semana de treino, (Anexo II) e foram realizadas 104 unidades de treino ao longo do ano (Figura 4).

Preparação	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição
Mesociclo 1	Mesociclo 2	Mesociclo 3	Mesociclo 4	Mesociclo 5	Mesociclo 6	Mesociclo 7	Mesociclo 8	Mesociclo 9	Mesociclo 10
05/09-02/10	03/10-30/10	31/10-27/11	28/11-23/12	26/12-22/01	23/01-19/02	20/02-19/03	20/03-16/04	17/04-14/05	15/05-11/06
Microciclo 1	Microciclo 5	Microciclo 9	Microciclo 13	Microciclo 17	Microciclo 21	Microciclo 25	Microciclo 29	Microciclo 32	Microciclo 36
Microciclo 2	Microciclo 6	Microciclo 10	Microciclo 14	Microciclo 18	Microciclo 22	Microciclo 26	Microciclo 30	Microciclo 33	Microciclo 37
Microciclo 3	Microciclo 7	Microciclo 11	Microciclo 15	Microciclo 19	Microciclo 23	Microciclo 27	Microciclo 31	Microciclo 34	Microciclo 38
Microciclo 4	Microciclo 8	Microciclo 12	Microciclo 16	Microciclo 20	Microciclo 24	Microciclo 28		Microciclo 35	Microciclo 39

Figura 4 - Divisão da época desportiva

Para averiguar o processo evolutivo dos atletas ao longo da época, foram realizados 3 momentos distintos de avaliação. Em todos estes momentos foram retirados dados antropométricos, isto é, peso e altura, realizados testes físicos, técnicos e táticos.

Os dados antropométricos foram retirados com a ajuda de uma balança digital Tanita e de uma fita métrica tal como sugere Ruivo (2018). As medições dos dados antropométricos foram realizadas pelo mesmo treinador para diminuir os vieses de medição.

Para a realização dos testes físicos foi pedido aos atletas que levassem equipamento de treino, chuteiras e ténis de corrida, tendo lugar no campo de futebol.

Os dados foram captados pelos treinadores, em papel e no momento, com o tempo contabilizado pelo cronometro. Após a explicação dos procedimentos e objetivos de cada teste, estes foram efetuados individualmente por cada atleta. De acordo com Gil et al. (2007) foram aplicados testes para a velocidade (sprint de 30 metros), agilidade (sprint de 30 metros com 10 cones) e força (Squat Jump, CMJ, Drop Jump). De acordo com Ruivo (2018), a flexibilidade (senta e alcança) e por fim de acordo com Krustup et al. (2003) a capacidade de realizar sprints repetidos (Yo-Yo).

Os testes técnicos foram realizados no campo de futebol, tendo sido requerido aos atletas equipamento de treino e chuteiras. Os dados foram registados no local, em papel, pelos treinadores. Após a explicação dos procedimentos e dos objetivos, realizaram-se os testes individualmente. De acordo com Vaeyens et al. (2006), foram feitos testes para averiguar a condução de bola (slalom entre 9 cones), o passe (passe ao alvo a 20 metros repetido 10 vezes), o remate (remate ao alvo, repetido 10 vezes) e sustentação (dar 100 toques).

Para o teste tático, foi aplicado um questionário na sala de treinadores, com duração média de 20 minutos. O teste foi realizado por 5 atletas de cada vez e supervisionado por 2 treinadores. Indo ao encontro do estudo de Elfertnk-Gemser et al. (2004), optou-se por utilizar o questionário *Tactical Skills Inventory for Sports*.

## 2.7 Modelo de Jogo

A estrutura do CPAC segue um fio condutor no que concerne ao modelo de jogo para todos os escalões de formação do clube. É requerido a todas as equipas técnicas de futebol 11 que usem o sistema tático 1-3-5-2 ou 1-3-4-3. Dentro destes sistemas há umas diretrizes de base, mas depois cada treinador pode usar dinâmicas diferentes. Respeitando a filosofia do clube, é algo que não concordo, uma vez que todos os escalões são diferentes e todos os miúdos são diferentes. Há equipas no clube com capacidade para jogar a 3 centrais, há outras que nem tanto, e havendo alguma dificuldade em recrutar em escalões de idades mais baixas, como por exemplo nos sub13, devido a haver poucos recursos nesse departamento, sinto que deveria haver uma maior liberdade no que diz respeito ao sistema tático. Na mesma linha de pensamento, Castelo et al. (1998) refere a importância de se ajustar o nível de dificuldade e complexidade dos treinos, às capacidades e características dos atletas.

Relativamente à nossa equipa de sub14, optámos por usar o 1-3-5-2 (Figura 5). Concordo com esta escolha pelas características dos nossos atletas e por aquilo que o campeonato exige. Na minha opinião, pela qualidade e número de médios que temos no plantel, faz mais sentido um meio-campo a 3, do que a 2. Em sentido contrário, pelo número de jogadores que temos para a frente, não faria muito sentido ter uma frente de

ataque com 3 elementos. Os aspetos em que para mim faz mais sentido a escolha do sistema tático, é na exigência do campeonato, em que se joga sistematicamente contra adversários de 2008, e o facto de os atletas terem de jogar em campos mais amplos que o nosso, onde perderíamos constantemente o meio-campo, se estivéssemos sempre em inferioridade (1-3-4-3).

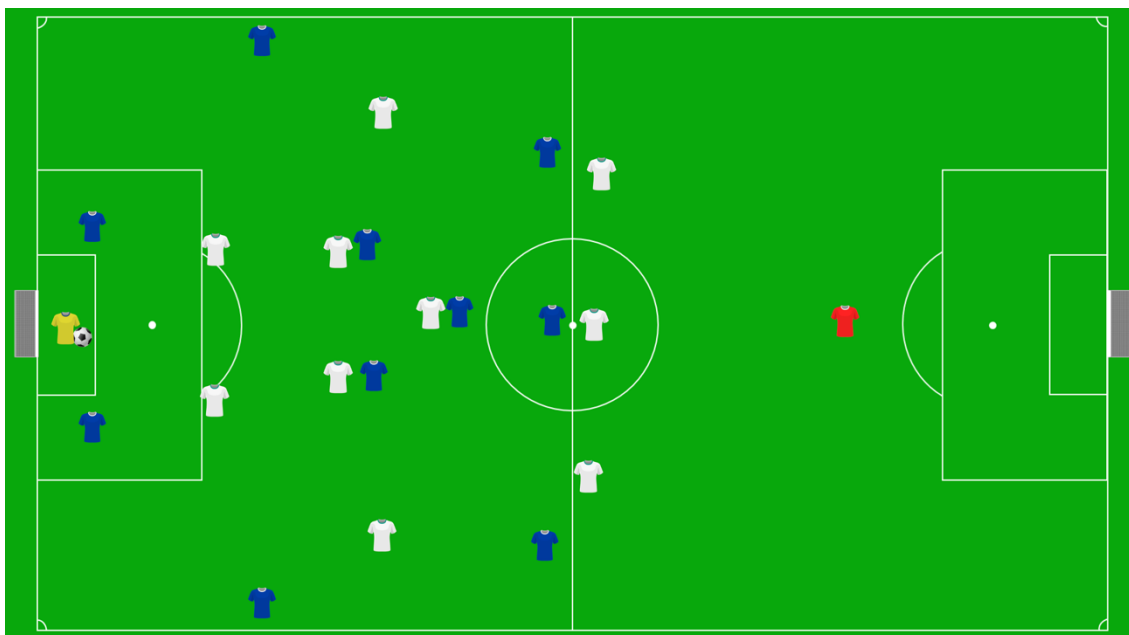


Figura 5 - Sistema tático 1-3-5-2

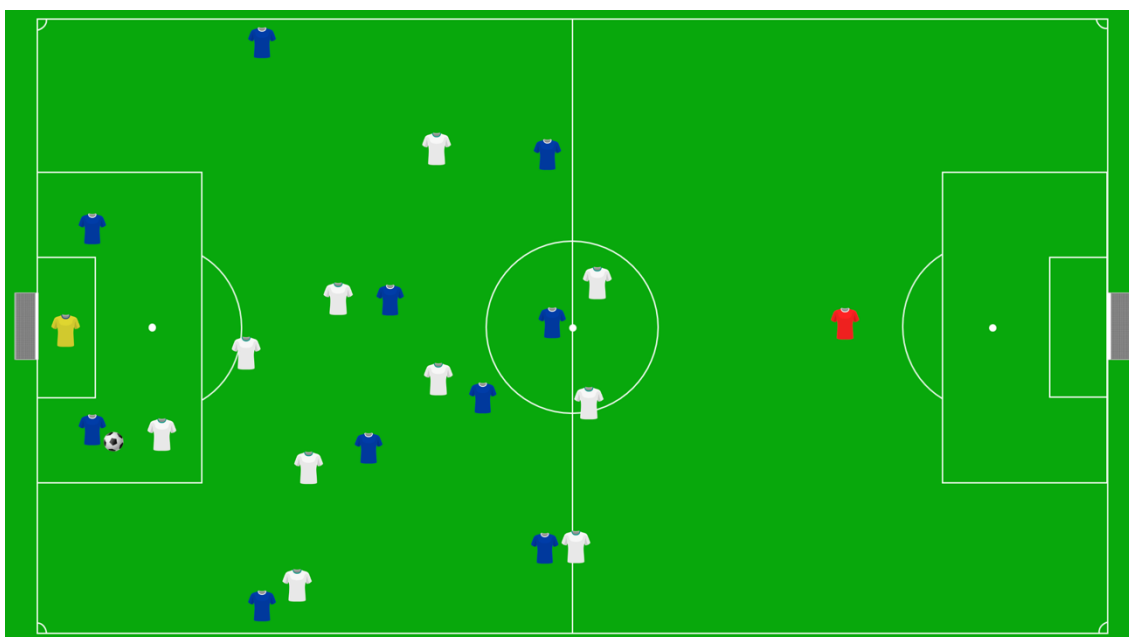
## 2.7.1 Organização Defensiva

### 2.7.1.1 1º Momento de Pressão

Tem como objetivo recuperar a bola o mais próximo da baliza adversária. No posicionamento base (Figura 6), os centrais começam perto da linha do meio-campo, os médios fazem marcações individuais, os alas dividem espaço entre os adversários e os avançados começam em cima da linha da área. Quando o guarda-redes sai a jogar curto (Figura 7) o avançado do lado da bola deve procurar condicionar o pé dominante o central, o ala do lado da bola não pode deixar o lateral adversário receber orientado, o avançado do lado contrário e os médios procuram formar coberturas e tirar os espaços para ligar dentro, os centrais ajustam consoante a bola e o ala do lado contrário fecha dentro de forma a equilibrar o campo.



*Figura 6 - Posicionamento inicial no 1º momento de pressão*

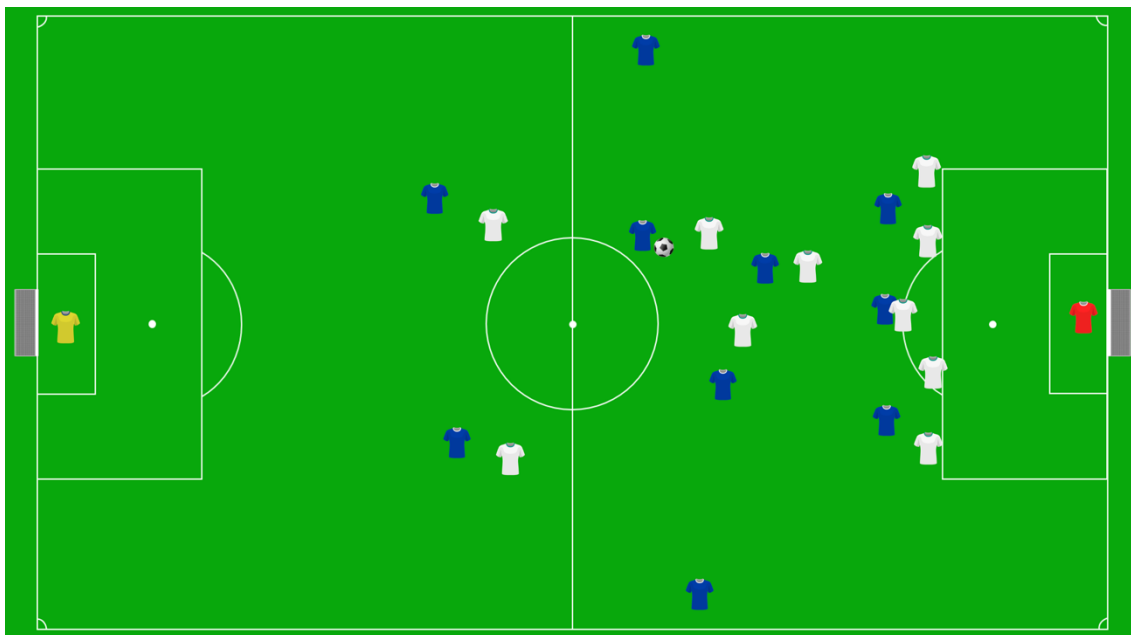


*Figura 7 - Comportamento táticos no 1º momento de pressão*

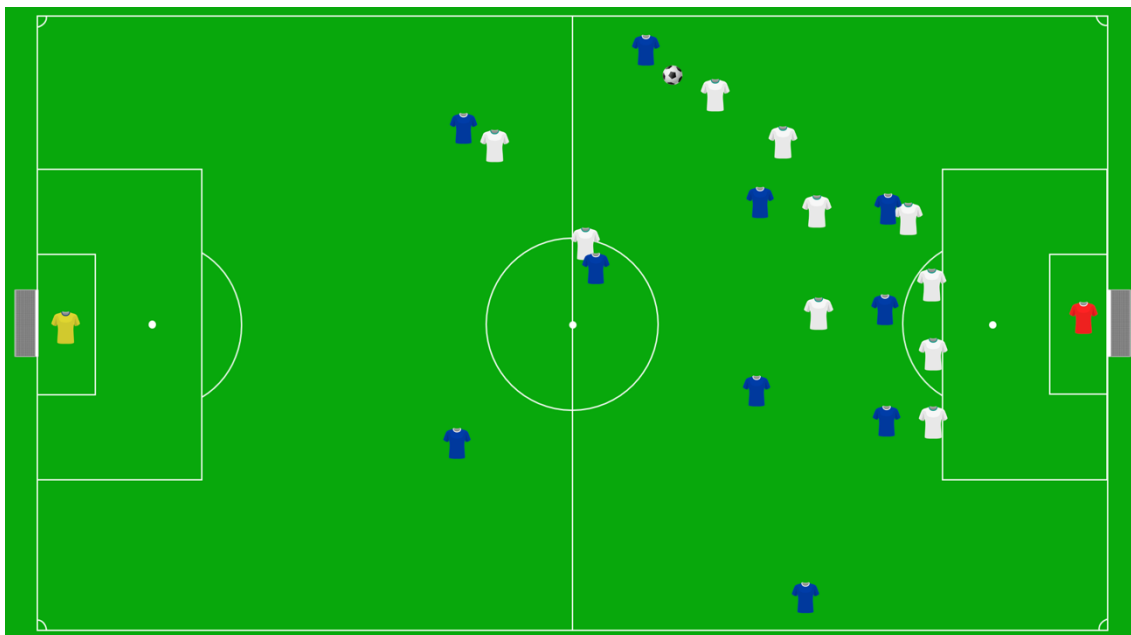
### **2.7.1.2 Proteção de Espaços em Meio-campo Defensivo**

Tem como objetivo proteger os espaços entrelinhas e recuperar a posse da bola. Nesta fase dividimos em dois momentos, se a bola está em corredor central, ou se está em corredor lateral. Se a bola estiver em corredor central (Figura 8) os médios devem formar sempre um triângulo defensivo, mantendo sempre a bola coberta (realiza a contenção o médio mais perto da bola), um dos centrais marca individual a referência ofensiva e os outros dois juntamente com os alas, formam uma linha de cobertura, os avançados procuram tirar as coberturas dos centrais ou dos médios, preparando uma possível transição ofensiva. Se a bola estiver em corredor lateral (Figura 9), é um dos

alas a formar a contenção, tendo o médio mais perto da bola de ser capaz de dar uma cobertura defensiva, evitando assim que o central do lado da bola tenha de vir ao corredor lateral fornecer coberturas. Os centrais e o ala do lado contrário, formam o resto da linha defensiva a fechar dentro, defendendo em dois corredores, os outros dois médios procuram equilibrar o campo e fechar espaços dentro, enquanto o avançado do lado da bola procurar tirar a cobertura do central, e o avançado do lado contrário procurar tirar a linha de passe do médio de variação.



*Figura 8 - Organização defensiva em meio-campo defensivo com bola em corredor central*



*Figura 9 - Organização defensiva em meio-campo defensivo com bola em corredor lateral*

### 2.7.1.3 Proteção de Baliza

Nesta etapa o objetivo é proteger a baliza e procurar recuperar a bola. Em zona de cruzamento, sempre que possível, deve ser o ala a fazer a contenção e o médio do lado da bola a dar cobertura, possibilitando os centrais de estarem sempre na área, quer a marcar os adversários, quer prontos a reagir ao cruzamento. Quando não o é possível, um dos médios tem de fazer o lugar de um dos centrais, e o jogador que estiver em falta (ala ou central), deve procurar recuperar o mais rápido possível para a posição do médio. Independentemente de quem realiza a contenção e a cobertura, o objetivo é assegurar esses princípios defensivos, e procurar ter uma relação numérica dentro de área de 4+2, quer nas marcações, quer prontos a abordar a bola (Figura 10).

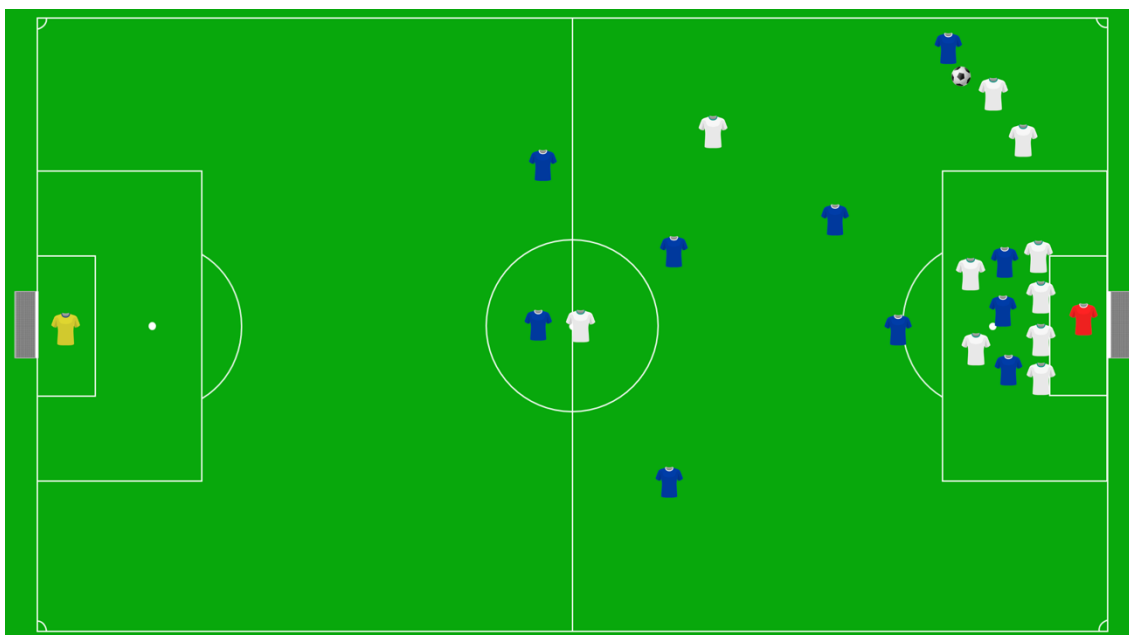


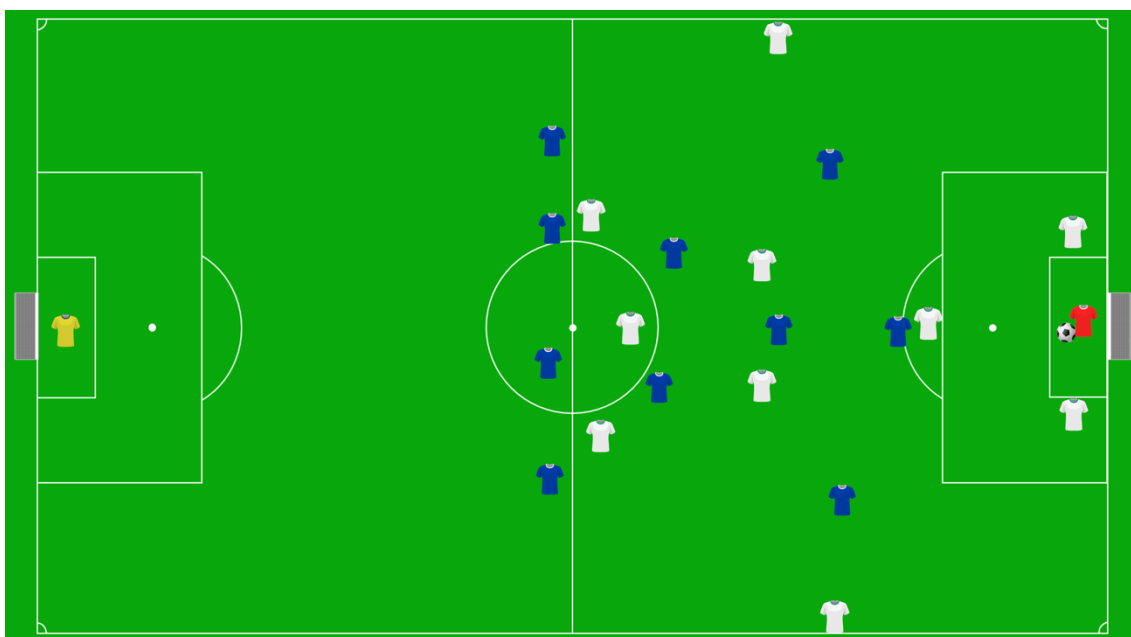
Figura 10 - Proteção de Baliza

### 2.7.2 Organização Ofensiva

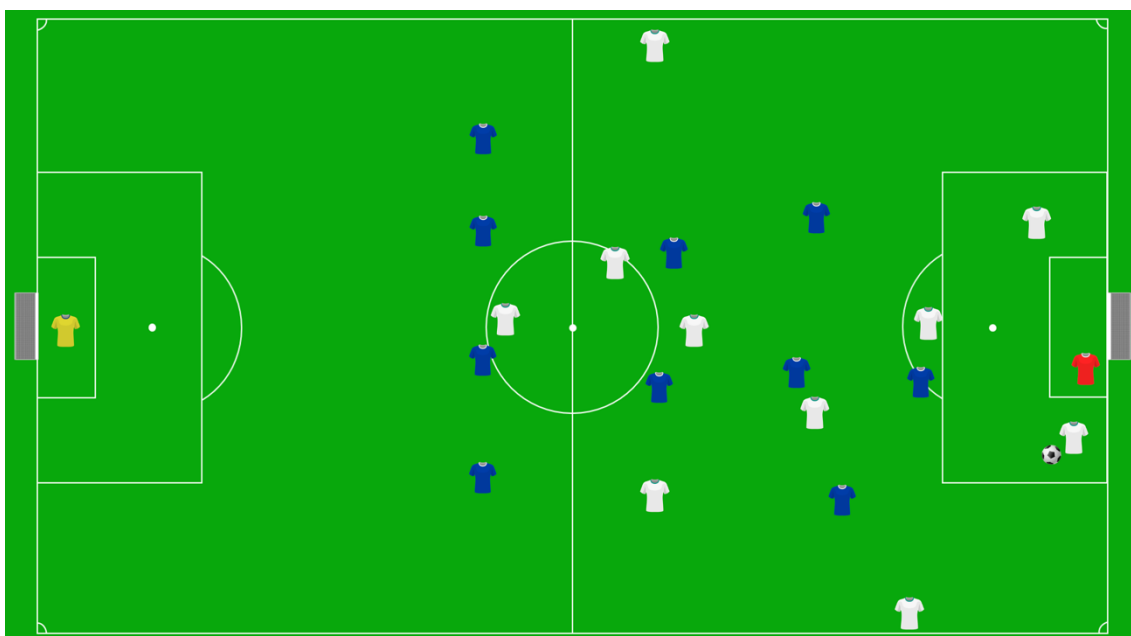
#### 2.7.2.1 1ª Fase de Construção

Aqui é pedido aos jogadores que procurem o espaço, a superioridade e a vantagem, com qualidade e critério. Num posicionamento inicial (Figura 11), o central do meio começa à frente da área, e os outros dois à largura da pequena área, fornecendo linha de passe ao guarda-redes. Os laterais procuram estar bem alto e projetos, com a intenção de ou levar a marcação com eles, ou obrigar os defesas adversários a dividir mais o espaço, dando assim mais espaço aos nossos centrais para progredir. Tal como os médios centros começam altos e em corredor central com a mesma intenção. O médio ofensivo começa dentro do semicírculo e os avançados na linha do meio-campo. Quando à espaço e vantagem, procuramos sair apoiado, com a bola a ser jogada para um dos centrais que estão dentro da área, procurando se

possível, variar o centro de jogo para o outro central. O lateral do lado da bola deve baixar no terreno de forma a ser uma linha de passe válida, com o objetivo de se receber a bola, conseguir receber orientado o mais alto possível. O médio do lado da bola deve vir em apoio, procurando ou receber enquadrado, ou promover uma combinação dentro/fora, enquanto o médio do lado contrário deve procurar espaços entrelinhas. O avançado do lado da bola deve procurar ser uma solução em apoio, enquanto o avançado do lado contrário e o ala do lado contrário devem procurar ruturas, já o médio ofensivo deve procurar ser uma solução de 3º homem para qualquer um dos avançados (Figura 12).



*Figura 11 -Posicionamento inicial em 1ª fase de construção*



*Figura 12 - Comportamento táticos na 1ª fase de construção*

### 2.7.2.2 Criação

Tem como objetivo procurar espaços para criar situações de finalização. Com mais liberdade a nível de posicionamento, é pedido aos jogadores que mantenham o equilíbrio defensivo com os centrais e o médio do lado contrário (3+1). É pedido aos jogadores que procurem ter superioridade numérica no corredor da bola, e que rejeita a inferioridade numérica, ou seja, se em inferioridade, variar o centro de jogo. Podem e devem adotar comportamentos como fixar/soltar, atrair/variá-lo, procurar combinações dentro/fora, ruturas, procurar apoio frontal e conseqüente ligação com 3º homem, e serem capazes de definir perante linha. E também requerido aos atletas que mantenham o equilíbrio do campo (procurar ocupar racionalmente o espaço) e que promovam sempre a largura, e quem em situação de cruzamento o ala do lado contrário seja capaz de aparecer no 2º poste. Está também preconizado no modelo de jogo conquistar zonas alvos do campo, estabelecendo assim 3 zonas de cruzamento. Na zona 1 (Z1) cruzar entre linha defensiva e guarda-redes, na zona 2 (Z2) cruzar para o segundo poste e na zona 3 (Z3) procurar um cruzamento atrasado e rasteiro (Figura 13).

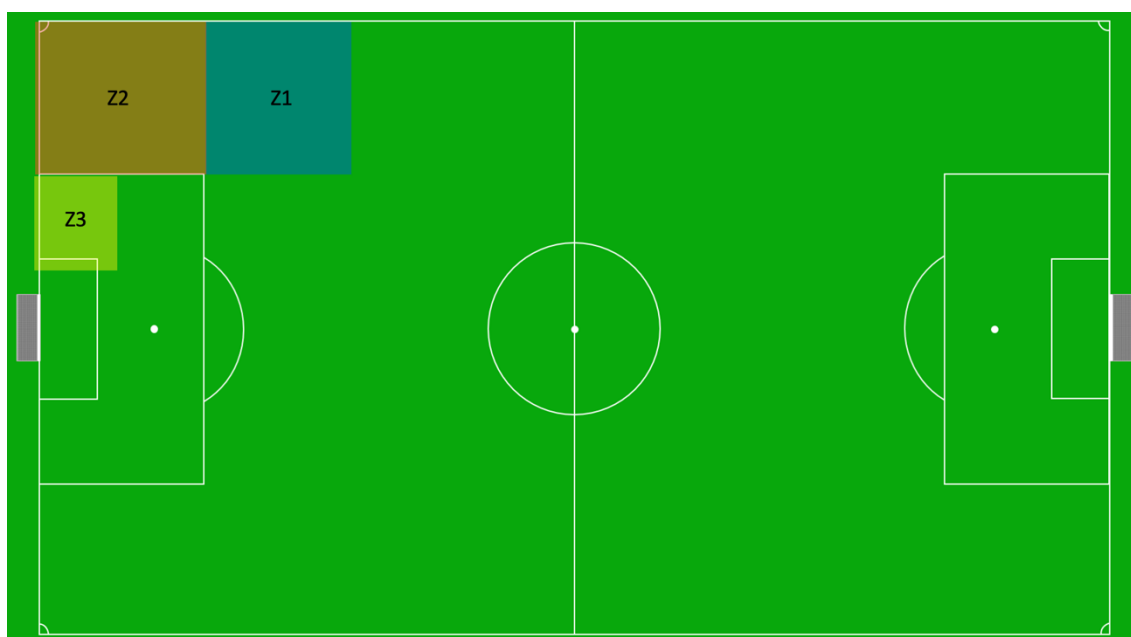


Figura 13 - Zonas de finalização

### 2.7.2.3 Finalização

Aqui é preconizado que se finalize com qualidade e critério. Pedindo aos atletas que rematem com a maior frequência possível, mas que procurem sempre a melhor solução. Pede-se que com bola descoberta que se remate de fora de área, quem em corredor lateral se cruze de acordo com as zonas pretendidas, atacando as zonas alvo, que se ataque sempre e de forma antecipada uma 2ª bola, que se promovam os passes de rutura, procurando sempre isolar os colegas.

### **2.7.3 Transição Defensiva**

Temos como objetivos para este momento, o de reagir rápido à perda, procurando recuperar a bola o mais rápido possível e/ou recuperar as posições defensivas. É pedido que numa primeira instância se reaja rápido, havendo logo ação sobre o portador da bola, os restantes colegas devem procurar tirar as linhas de passe perto, tirando assim as opções ao portador da bola, uma vez que já terá um jogador a ir disputar a bola com ele e não terá linhas de passe. Se porventura o adversário conseguir sair rápido da zona de pressão, o objetivo então passa por recuperar as posições defensivas o mais rápido possível. Se a equipa estiver muito descompensada e tal não for possível, procurar matar a transição recorrendo a uma falta, por forma a parar o jogo e nos permitir posicionar defensivamente.

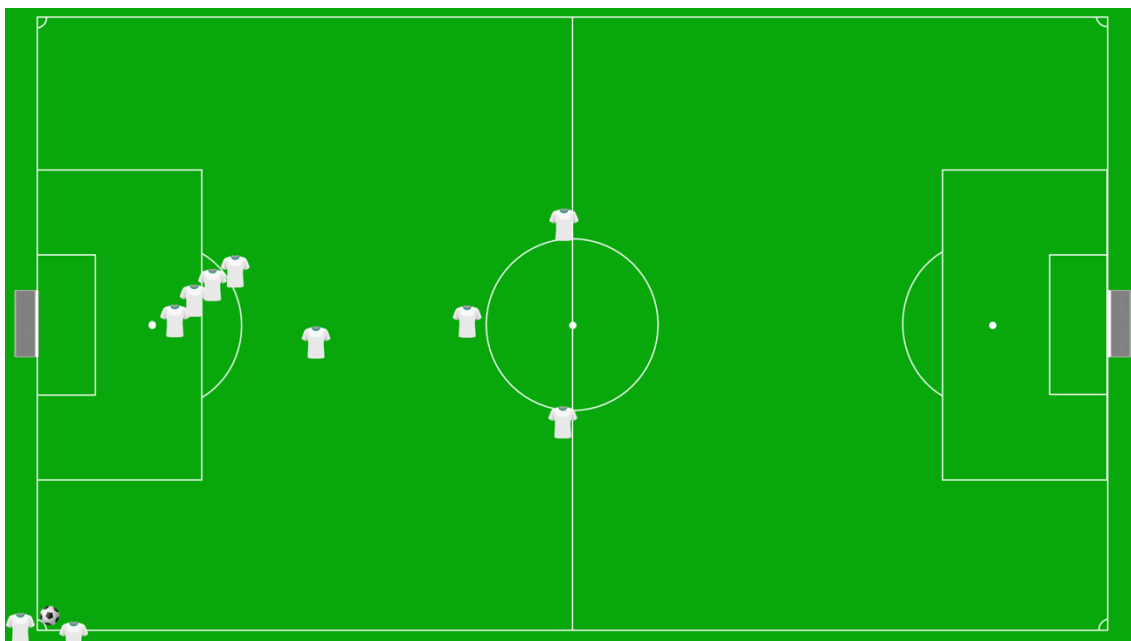
### **2.7.4 Transição Ofensiva**

Neste momento do jogo definimos como objetivo o de aproveitar da melhor maneira o espaço e a desorganização do adversário, procurando criar situações de golo. Assim que se recupera a bola, o atleta com bola, deve se possível, conduzir em direção à baliza adversária e ao corredor central, os jogadores sem bola devem procurar rapidamente serem soluções válidas para receber a bola e criar situações de vantagem. Pedimos assim que sejam rápidos a reagir e a decidir, procurando serem objetivos e eficazes.

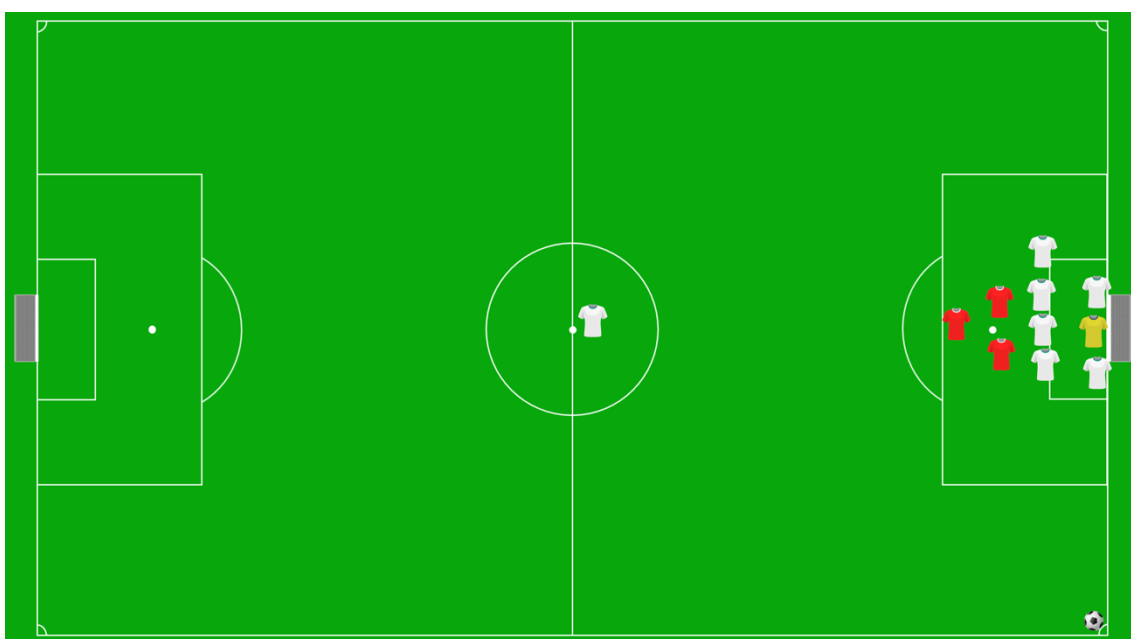
### **2.7.5 Esquemas Táticos**

A nível ofensivo (Figura 14), das várias dinâmicas treinadas, é sempre pedido que estejam sempre dois batedores na zona da bola, de preferência um pé esquerdo e um pé direito. Se só houver um defesa, pede-se que fixem e soltem, permitindo um remate de perto ou um cruzamento mais fácil, se defenderem com dois, que se levante para a área de acordo com o que é pedido no lance, estando sempre o equilíbrio garantido em 2+1.

A nível defensivo, quer em cantos (Figura 15), quer em livres, preconizamos uma defesa mista, tendo uns jogadores a defender zona, tendo outros a defender individual (representados a vermelho na Figura 15), e ainda um elemento em transição. Os jogadores que procuramos marcar de forma individual são as principais referências ofensivas no jogo aéreo.



*Figura 14 - Exemplo de canto ofensivo*



*Figura 15 - Exemplo de canto defensivo*

Em relação ao modelo de jogo e ao sistema tático considero ser o mais adequado, quer às características dos nossos jogadores, quer às exigências do nosso campeonato. Tendo sido eu a criar o modelo de jogo, ajustando depois algumas ideias com a restante equipa técnica, as missões táticas e as dinâmicas coletivas têm muito do meu cunho pessoal e da minha visão do jogo nestas idades, quer pelo que vou aprendendo com outros treinadores, quer pela minha experiência.

## 2.8 Volume de Treino e de Jogo

Ao fim de 104 treinos com 90 minutos cada, o expectável era que cada atleta tivesse perto de um total de 9360 minutos. Quanto aos jogos, as convocatórias (Anexo III) para o campeonato eram feitas por meritocracia, sendo que de 28 só podiam ser convocados 18. Nas figuras seguintes, ilustram-se o número (figura 16) e os minutos (figura 17) de treino de cada atleta, sendo que na contabilização dos minutos já é descontado o atraso aos treinos, e o tempo que cada atleta sai mais cedo, ou sai para o posto médico.

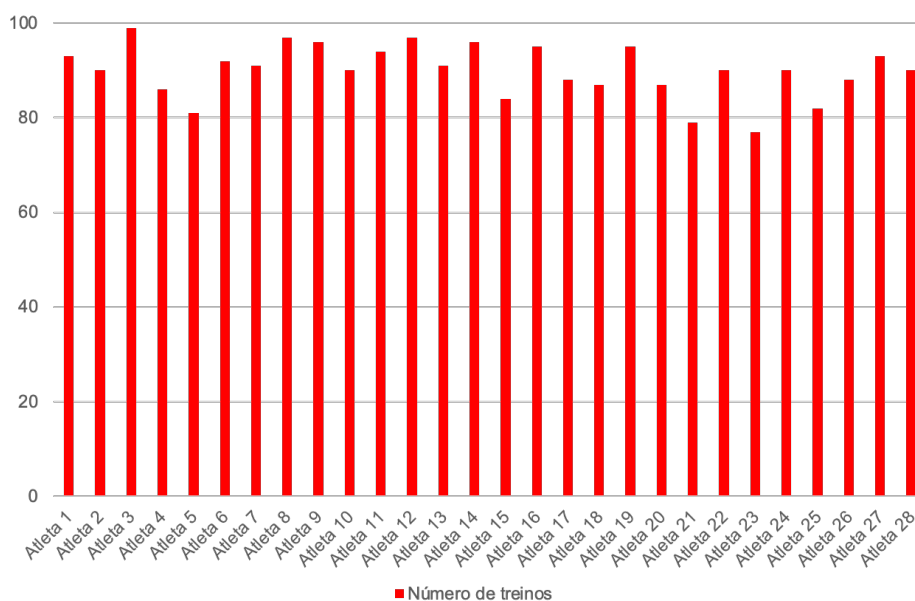


Figura 16 - Número de treinos de cada atleta

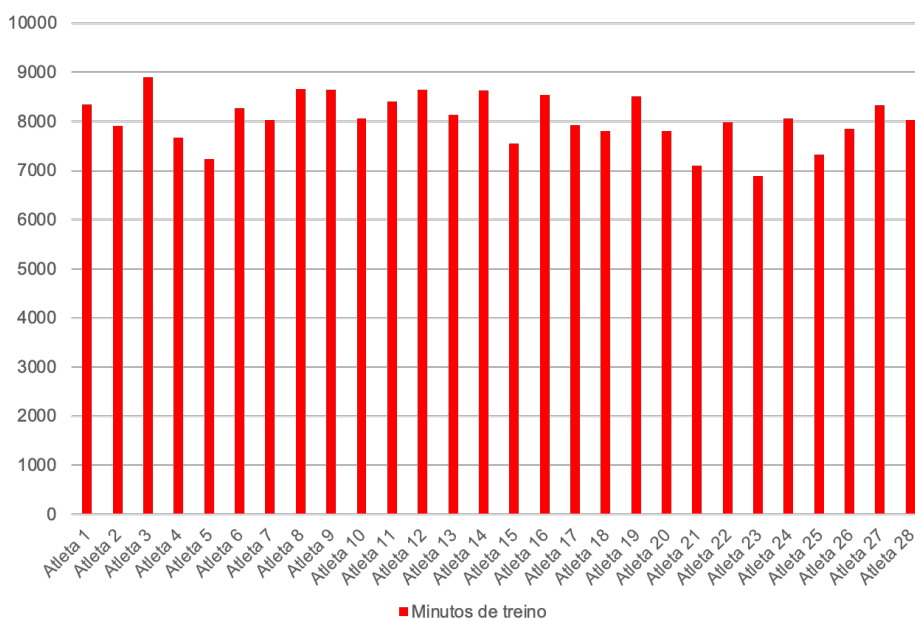


Figura 17 - Volume de treino de cada atleta

O mesmo registo foi efetuado no Emjogo para os jogos do campeonato, em que o máximo que os atletas poderiam ter eram 30 jogos e 2400 minutos. Portanto, de seguida apresentam-se o volume competitivo de cada jogador (figura 18).

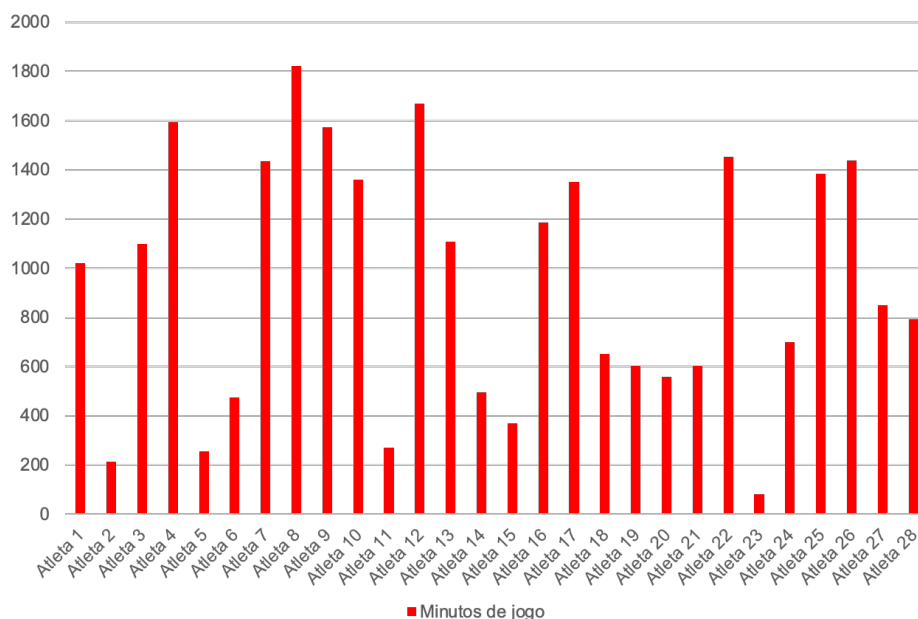


Figura 18 - Volume de jogo de cada atleta

Acrescentado ao minutos e número de treino, e aos minutos de jogo, conclui-se a análise de dados dos atletas, com uma figura que nos ilustra o número de vezes que cada atleta foi titular, foi suplente, e participou nos golos, quer a marcar, quer a assistir (figura 19 e 20).

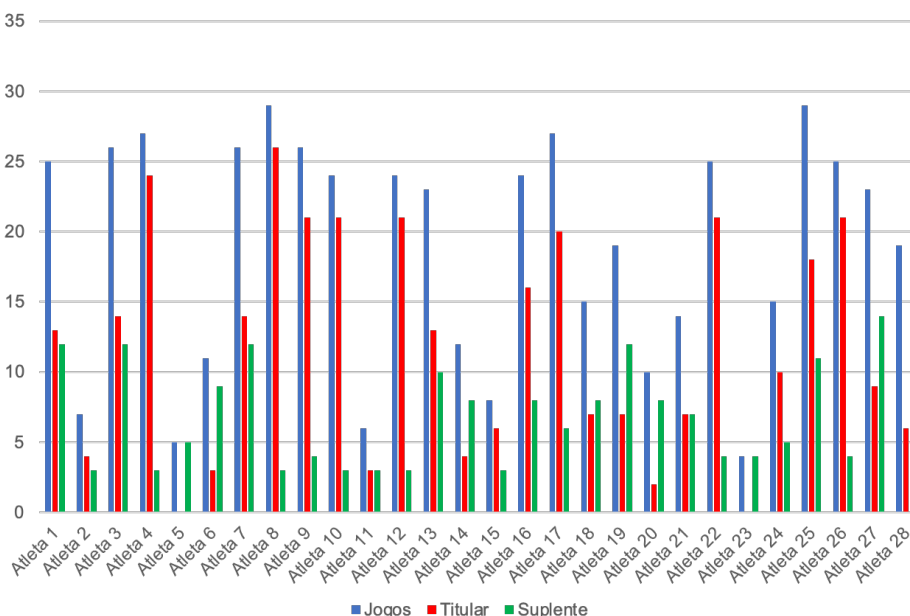


Figura 19 - Convocatórias por atleta

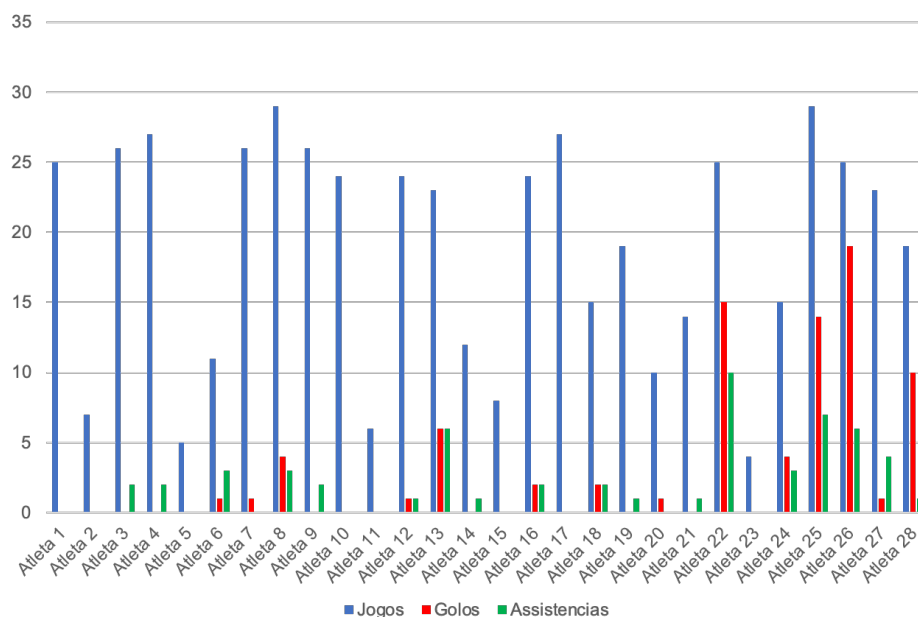


Figura 20 - Influência de cada atleta

Tendo em conta o escalão em questão (sub14) e a boa assiduidade, atitude e entrega nos treinos, sou da opinião que as convocatórias podiam ter sido geridas de maneira diferente. Como espelham as figuras 15 e 16, há jogadores com poucos minutos de jogo e poucas convocatórias. Percebo e entendo os objetivos do clube, o facto de muitas vezes se tomarem decisões com foco no rendimento desportivo. Aceitando que todos os atletas eram muito comprometidos, dedicados e assíduos, convocaram-se, por mérito, aqueles que apresentavam mais rendimento durante o microciclo. Há jogadores no plantel que também têm uma elevada assiduidade e que sempre trabalharam e se esforçaram para estarem na melhor forma possível, mas que ainda estão atrasados no seu desenvolvimento físico. A meu ver, estes também tinham merecido mais convocatórias, mais minutos, mais oportunidades e mais espaço competitivo para crescerem., fazendo uma distribuição mais equitativa das oportunidades em contexto competitivo.

### **Capítulo III – Matriz Conceptual Técnico-Científica**

### **3.1 O Futebol**

Para Ali (2011) o futebol é considerado o desporto mais popular em todo mundo, sendo aquele que tem mais praticantes, apoiantes e audiências televisivas. Cunha (2003) acrescenta ainda que o futebol é jogado mundialmente por 200 milhões de pessoas em 190 países. Oliveira (2004) alerta para as constantes mudanças a que o futebol tem sido sujeito ao longo dos anos, nomeadamente na perceção e entendimento do jogo, como as equipas treinam e a compreensão do papel do jogador.

Casanova e Pacheco (2020) definem este desporto de carácter coletivo, com interações de cooperação, de oposição e de invasão, de forma aleatória e imprevisível, controlado por regras pré-estabelecidas, com a finalidade de marcar o maior número de golos na baliza contrária.

### **3.2 A Periodização**

Pinheiro et al. (2018) afirmam que a intenção de potenciar ao máximo o sucesso dos jogadores, exige do treinador o cuidado de otimizar o processo de treino, considerando as diferentes componentes que o constituem. Assim, os mesmos autores, acrescentam que a época deve ser dividida em três grandes períodos, Período Preparatório, Período Competitivo e Período Transitório.

Castelo et al. (1998) referem que os objetivos do período preparatório passam por, criar aspetos indispensáveis à evolução dos fatores essenciais, a nível motor, mental, e afetivo, que afetam a forma desportiva, e também, uma constante melhoria destes aspetos com a finalidade de alcançar a forma desportiva.

Segundo o mesmo autor (Castelo et al., 1998), depois de se ter alcançado a forma desportiva, é importante a sua manutenção ao longo do período competitivo. O mesmo autor afirma ainda que a forma desportiva é um processo de otimização contínuo dos fatores técnico, táticos, físicos e psicológicos.

Por fim, Castelo et al. (1998) definem o período transitório como aquele em que se dará o desaparecimento da forma desportiva. Assim, este período é determinado pelo rápido declive do estado de preparação do atleta, acionando-se no organismo, determinadas reestruturações positivas, estando dependentes das cargas anteriores e da continuidade das atividades de treino.

### **3.3 O Microciclo**

O microciclo é definido, segundo Platanov (2001), por um conjunto de sessões efetuadas durante vários dias, que garantem a aquisição dos objetivos definidos para

uma determinada etapa de treino, coincidindo, normalmente, com uma semana do calendário.

Segundo Pinheiro et al. (2018), a duração de um microciclo não é consensual, podendo variar entre dois dias a duas semanas. Neste sentido Carvalho et al. (2014) referem que é o intervalo que dista o jogo anterior do jogo seguinte. Assim, durante os treinos semanais, tentamos potenciar as dinâmicas da equipa coletivamente e individualmente, com finalidade de preparar o jogo seguinte, tendo sempre em conta o último jogo e o que se objetiva para o próximo. Gouveia (2019) também afirma que o microciclo é denominado por “semana” pois é, por norma, o período que envolve a preparação de um jogo. A figura abaixo (Figura 21) representa o microciclo da equipa.

Microciclo 4							
	26	27	28	29	30	1	2
Local	Campo 2			Campo 2	Campo 2		Fora
Hora	20H30			20H00	20H30		9H00
UT	UT10			UT11	UT12		Estoril 09
Regime	Recuperação			Resistência	Velocidade		Jornada 1

Figura 21 -Microciclo Uni Competitivo Iniciados B

### 3.4 Modelo de jogo

Segundo Castelo (1996) os objetivos para a concessão do modelo de jogo dividem-se em quatro componentes essenciais: a responsabilidade de quem o produz, a referência da idealização do modelo, as regras elementares para a sua concessão e quais as tendências evolutivas do modelo de jogo.

Para Curado (2002) a idealização do jogo é exclusiva de cada treinador, assumindo-se assim como uma imagem de marca. Azevedo (2009) afirma que para se construir um modelo de jogo, é essencial articular as ideias sobre os comportamentos e as dinâmicas da equipa, e ser capaz de inseri-las num contexto específico. Na mesma linha de pensamento, Castelo (1996), refere que o modelo de jogo dever-se-á reger por um grupo de normas e diretrizes que combinam os procedimentos e comportamentos técnico-táticos dos atletas.

Assim, Pinheiro e Baptista (2013) consideram que o modelo de jogo não é mais que um conjunto de ideias que regulamentam a organização dos jogadores. Na mesma linha de pensamento, Pinheiro et al. (2018) afirmam que o modelo de jogo é uma diretriz, que organiza e estrutura a ação dos jogadores dentro de uma ideia comum. Azevedo (2009) acrescenta ainda que o modelo de jogo é a essência de uma equipa, algo que os identifica e a maneira como os atletas estabelecem ligações entre si.

### **3.5 Os Momentos de Jogo Ofensivos**

Carvalho et al. (2014) definem a periodização tática num processo objetivado pela identidade específica de jogo de cada equipa, sendo que na conceção de tal identidade, assumem-se quatro momentos de jogo distintos: organização ofensiva, transição ofensiva, organização defensiva e transição defensiva.

Azevedo (2009) caracteriza a organização ofensiva por uma série de comportamentos da equipa quando tem a posse de bola, quando esta inicia a construção do seu jogo com a finalidade de progredir, e conceber ocasiões tando de finalização, como de golo. Já Castelo (2009) refere a existência de três etapas ofensivas, sendo elas: construção, criação de situações de finalização e finalização propriamente dita. Gouveia (2019) subdivide ainda a construção em 1ª fase de construção, quando a equipa em pressão não interfere na circulação da bola e 2ª fase de construção quando a equipa em posse tem a intenção de entrar em criação e a defensiva adversária se impõe, tentando evitar a respetiva progressão no terreno. O mesmo autor acrescenta ainda que na etapa da criação, a equipa procura criar situações de finalização através de ações individuais e coletivas, com a intenção de desequilibrar a organização defensiva adversária.

Bouças (2016) indica que o momento da transição corresponde aos primeiros segundos após a recuperação da posse. Castelo (2009) acrescenta que para uma transição ofensiva eficaz é necessário criar permeabilidade na equipa adversária, objetivando uma progressão e finalização eficazes, aproveitando a desorganização defensiva adversária.

### **3.6 O Exercício de Treino e a Finalização**

Para Gouveia (2019) a sessão de treino é o principal elemento no desenvolvimento do modelo de jogo. O mesmo autor refere a ainda que objetivo consiste em trabalhar os comportamentos e as dinâmicas dos atletas, melhorando assim o comportamento enquanto equipa. Na mesma linha de pensamento, o autor acrescenta ainda devem existir no processo de treino, situações que possibilitem a aquisição de experiências válidas com transferência para o jogo.

Para Castelo (1998) o exercício é a unidade estrutural do processo, que reflete no aumento, na manutenção e redução da forma desportiva. O mesmo autor acrescenta ainda que o sucesso alcançado em treino e em jogo, está diretamente relacionado com a eficácia e eficiência do exercício. Gouveia (2019) acrescenta ainda que o treino é fundamental no desenvolvimento do modelo de jogo, ou seja, o exercício é visto como uma ferramenta prática que transmite as ideias do treinador para a equipa.

Castelo (1998) considera importante a seleção de exercícios de treino que permitam criar situações de aprendizagem e desenvolvimento. O mesmo autor refere ainda que na criação dos exercícios deve haver uma correlação lógica interna e um ajuste dos níveis de complexidade e dificuldade à capacidade dos atletas, destacando também a importância da repetição dos exercícios, uma vez que a repetição dos atos motores desenvolve e aperfeiçoa as dimensões técnicas, táticas e físicas.

Em suma, Castelo (1998), defende que o grau de complexidade do exercício advém das condições estabelecidas pelo contexto em que os atletas estão inseridos, como por exemplo, a existência ou não de colegas, número de oponentes, espaço de jogo, condicionantes às leis do jogo, constrangimentos em relação à forma e ao número de toques na bola.

Segundo Santos et al. (2016) tem sido recorrente estudar os processos e dinâmicas ofensivas, com a finalidade de obter uma ligação entre essas dinâmicas e a eficiência e a eficácia da finalização. Para Lees e Nolan (1998) o remate é uma ação técnico-tática efetuada pelos atletas com o objetivo de marcar golo na baliza da equipa adversária. Em consonância, Medeiros (2015) afirma que o remate tem vindo a ser cada vez mais estudado, dado a importância do mesmo na concretização do golo.

Santos et al., (2016) chegam à conclusão de que as assistências para golo acontecem com maior frequência em meio-campo ofensivo e nos corredores laterais, e obtêm-se mais finalizações com sucesso dentro da grande área. Gouveia (2019) refere também que as finalizações mais eficazes acontecem no último terço, através de passes de rutura e de cruzamentos, havendo maior probabilidade de sucesso dentro da grande área.

### **3.7 Esquemas Táticos**

Segundo Bouças (2016) os esquemas táticos correspondem aos instantes do jogo em que a partida está interrompida, e se recomeça com a posse de bola para uma das equipas, como por exemplo os cantos e os livres. Acrescenta ainda que fazem parte das tarefas do treinador definir o posicionamento, a movimentação e o marcador para cada um destes lances.

Castelo (2009) define os esquemas táticos ofensivos como momentos estudados e treinados, onde se representa uma combinação tática, coordenando ações individuais entre os jogadores, com o objetivo de criar condições ideais para a aquisição do golo. O mesmo autor refere ainda que em jogos entre equipas com o mesmo nível de rendimento o resultado final do jogo é cada vez mais decidido através destes tipos de lances.

## **Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico**

## **Introdução**

Bouças (2016) afirma que há uma tendência atual no futebol para procurar um estilo jogo mais apoiado e de posse, em detrimento de um estilo de jogo mais rápido e mais direto. Castelo (2003) afirma que imediatamente após se voltar a recuperar a posse da bola, a equipa deve progredir rumo à baliza adversária, de um modo rápido, objetivo e eficaz.

No que respeita à criação de exercícios, Pinheiro et al. (2018) afirmam que é importante vivenciar, em treino, os comportamentos desejados e implementados no jogo. Em consonância, Garganta et al. (2013) assumem que é indispensável que os atletas sejam capazes de identificar os vários cenários de prática, sendo necessário na conceção dos exercícios criar analogias entre o treino e a competição.

Relativamente a estudos similares ao presente estudo, foi possível encontrar várias investigações, por exemplo: a investigação de Paun et al. (2022), com uma equipa de futebol sub13 do género masculino, onde se demonstra a importância do treino da finalização em circuito em jovens, e a conseqüente melhoria da eficácia da finalização; e o trabalho de Cavaco et al. (2014), numa equipa de futebol sub14 do género masculino, onde também demonstram o impacto positivo do treino de finalização.

No que respeita à pertinência deste estudo, a literatura ressalva a importância do treino de finalização com diferentes estímulos. Sabendo desta importância e considerando a dificuldade neste âmbito da equipa no qual este trabalho se baseia, em épocas anteriores, considero fundamental esta investigação.

A estrutura deste estudo técnico-científico foi composta por introdução, metodologia, codificação, resultados, discussão, conclusão e referências bibliográficas. O principal objetivo passou por averiguar o efeito do treino de finalização com diferentes estímulos, na quantidade de golos marcados ao longo de uma época desportiva. Semanalmente foram trabalhadas quatro estruturas diferentes de finalização (circuito de coordenação e finalização, padronizados de finalização e situações rápidas de reduzida relação numérica e esquemas táticos), e foram sendo relacionados a quantidade de golos marcados ao fim de cada 5 jogos do campeonato.

## **Métodos**

### **Amostra**

A amostra foi constituída por 28 atletas da equipa de sub14 do Casa Pia Atlético Clube, todos eles nascidos no ano de 2009 e do sexo masculino, com uma média de idades de  $12,5 \pm 0,51$  anos.

### **Instrumentos**

No processo de recolha de dados, foi usada uma Veo Cam 2 para gravação e análise dos dados, que foram observados na aplicação da Veo Live, num Samsung A51. Foi utilizado o software Microsoft Excel para registo dos dados definidos no sistema de categorias (Apêndice I): Atleta; Local do jogo; Tempo de jogo; Resultado; Tipo de lance; Tipo de finalização; Zona de finalização; e para a construção de gráficos para a apresentação dos resultados obtidos.

### **Análise Estatística**

A análise de dados foi realizada recorrendo à análise descritiva (média e desvio padrão). Foram ainda realizados testes-t no excel para comparar as médias da 1ª e 2ª volta.

A hipótese de que o treino de finalização estruturado em 4 estímulos diferentes influencia o número de golos marcados foi avaliada pelo teste não paramétrico de *Wilcoxon-Mann-Whitney*, para  $p < 0.05$ .

$H_0$  = O treino de finalização estruturado em 4 estímulos diferentes não influencia o número de golos marcados.

### **Procedimentos**

Os vídeos foram reproduzidos em velocidade normal durante todo o tempo de jogo, sendo apenas contabilizados para o estudo, os jogos oficiais, correspondentes à 2ª divisão distrital de Iniciados (30 jogos). Os vídeos foram analisados pelo treinador estagiário e por um observador independente. Os objetivos e os procedimentos foram explicados, tendo sido fornecida uma lista com o número dos jogadores, a denominação e o pé dominante dos mesmos (ex: número 9, Atleta 26, pé direito). Foi realizado um pré-teste antes dos jogos oficiais.

## **Codificação**

Com o intuito de aferir o nível de concordância, foi feito um teste de fiabilidade entre o treinador estagiário e um observador independente (Landis & Koch, 1977). O pré-teste foi feito num jogo de pré-época, obtendo um nível de concordância de 100%, isto é, *quase perfeito* na escala de Landis e Koch (1977). Após serem explicados todos os procedimentos e efetuado o pré-teste inicial, replicaram-se os procedimentos para os 30 jogos oficiais em estudo. Após serem inseridos no excel os resultados do TE e do OI, foram detetadas 9 incoerências. Resultam do cruzamento do número total de golos (81), com o número total de categorias (7), 567 casos de análise, sendo que houve 9 incoerências, isto significa que 558 casos coincidem entre ambas as análises. Percentualmente houve um nível de concordância de aproximadamente 98,41%, o que de acordo com Landis e Koch (1977) é um nível de concordância *quase perfeito*.

## **Resultados**

Para acompanhar a evolução do número de golos, foi feito um ponto de situação ao fim de cada 5 jogos, correspondendo aproximadamente a um mesociclo. Relativamente aos lances observados, procurou-se identificar quem era o atleta que finalizava, onde se realizava o encontro (casa ou fora), em que parte (1ª parte ou 2ª parte), com que resultado (a ganhar, empatado ou a perder), em que tipo de lance se chegou ao golo (organização ofensiva, transição ofensiva, ou esquema tático), com que parte do corpo finalizava os lances (pé dominante, pé não dominante ou cabeça) e o local em que ocorria a finalização (dentro de área ou fora de área).

De seguida apresentam-se os dados relativos ao número de golos ao fim de cada 5 jogos (Figura 22). Em média foram marcados  $2,73 \pm 2,70$  golos por jogo, havendo um total de 14 atletas diferentes a marcarem golo.

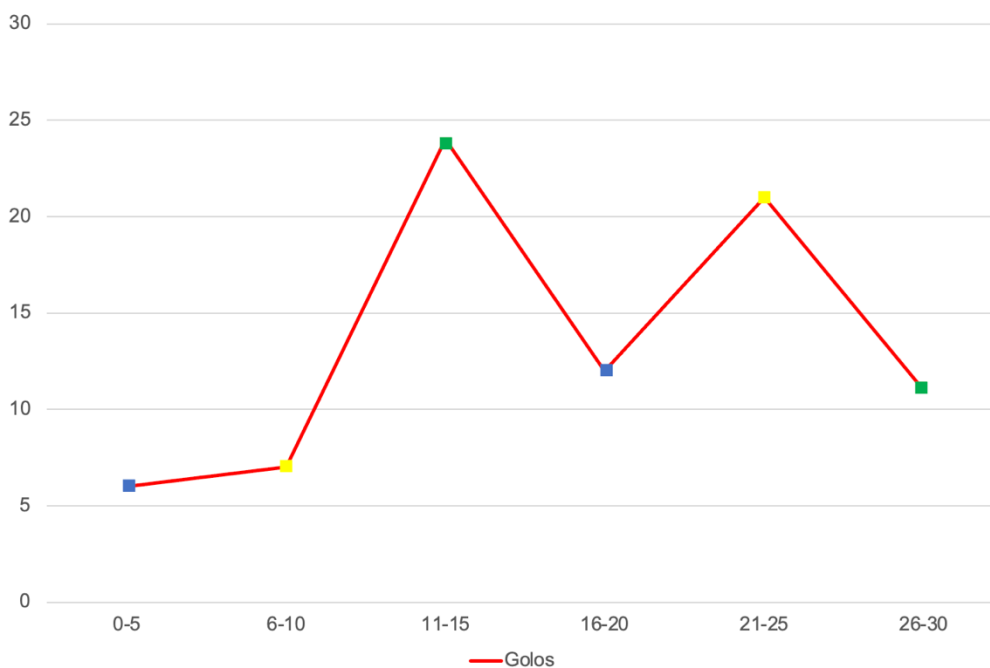
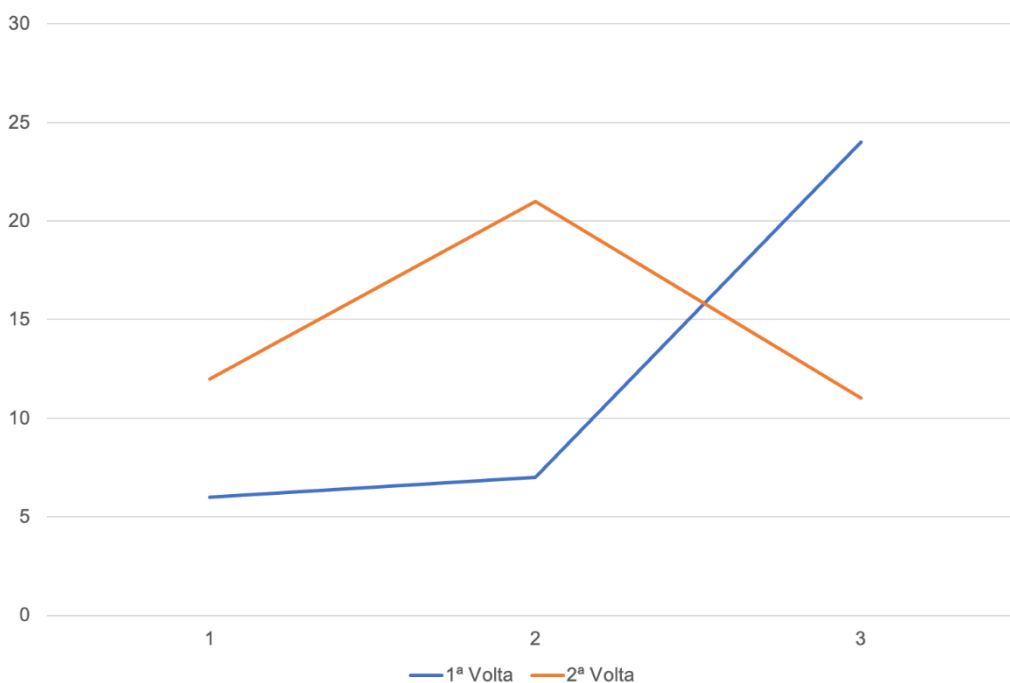


Figura 22 - Número de golos ao fim de cada 5 jogos

Nas figuras seguintes (Figura 23) estão representados o número de golos obtidos ao fim de cada 5 jogos em cada volta.



Legenda: 1- primeiros 5 jogos de cada volta; 2- segundos 5 jogos de cada volta; 3- terceiros 5 jogos de cada volta

Figura 23 - Golos marcados em cada volta

Num total de 30 jogos foram marcados 81 golos + 1 autogolo, correspondendo assim ao 6º melhor ataque do campeonato. Para o treino de finalização, contribuiu-se ao longo da época desportiva com 32 exercícios em circuito, 31 exercícios padronizados de finalização, 38 exercícios de transições rápidas de reduzida relação numérica e 36 exercícios de esquemas táticos (Figura 25). Ou seja, ao longo da época foram feitos 138 exercícios de finalização, correspondendo a 3690 minutos (39,4% do tempo de treino foi dedicado à finalização), proporcionando assim uma grande variabilidade de estímulos.

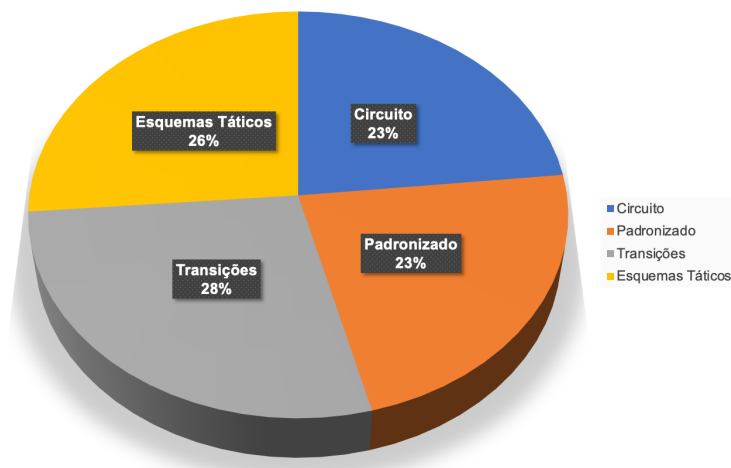


Figura 24 - Exercícios de Finalização

Após a contagem final, constatou-se que a equipa concretizou mais vezes quando estava a vencer o encontro (quase 50%), que marcou mais golos na 2ª parte, marcou mais 20% dos golos em casa, mais de 40% foram obtidos em lance de transição, e a grande maioria foi concretizada com o pé dominante (81,48%) e dentro de área (80,25%).

Nas figuras seguintes estão representados o número de golos por atleta em cada volta (Figura 26) e o número de golos em cada tipo de lance em cada volta (Figura 27).

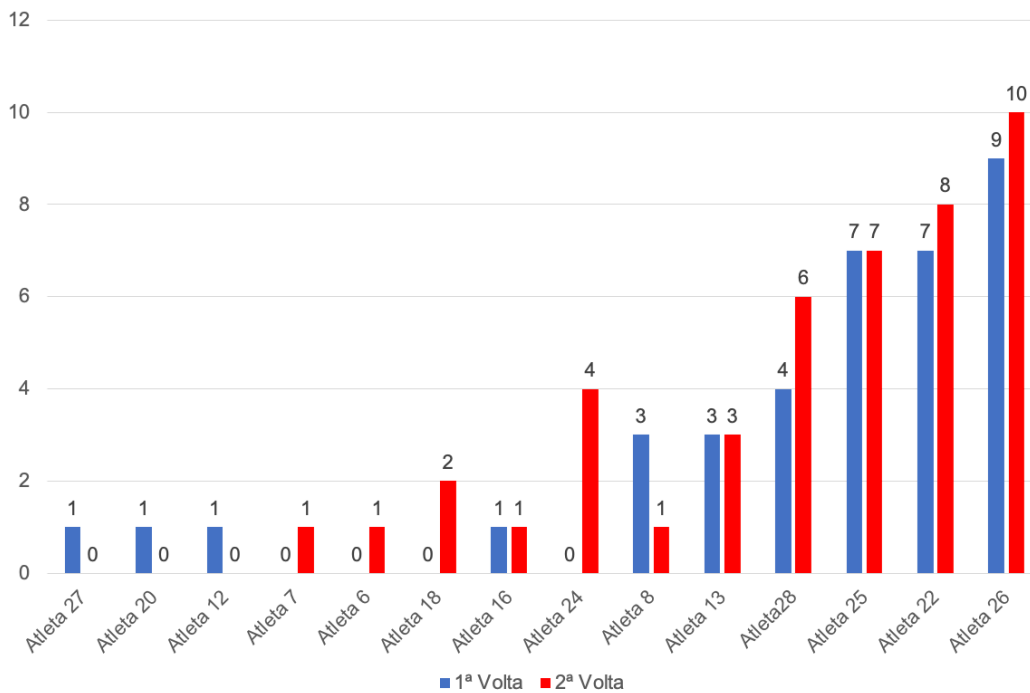
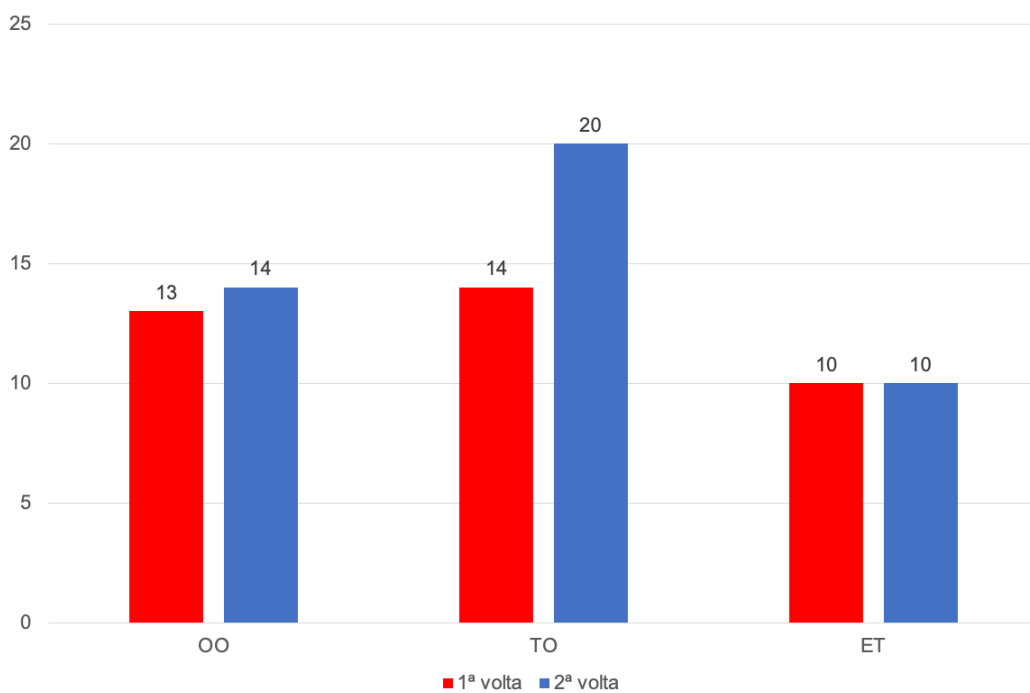


Figura 25 - Número de golos por atleta em cada volta



Legenda: OO – Organização Ofensiva; TO – Transição Ofensiva; ET – Esquemas Táticos

Figura 26- Número de golos face ao tipo de lance em cada volta

Tabela 12 - Teste de Wilcoxon-Mann-Whitney e diferença de golos

	1ª Volta	2ª Volta
Média	2,533	2,933
Desvio Padrão	2,615	2,865
<i>P</i>	0,323	
Diferença % de golos	8,64% (n=7)	

Na tabela 12 pode-se verificar que não há diferenças significativas nas médias de golos marcados, contudo houve um aumento da percentagem de golos marcados.

## Discussão

O objetivo deste estudo foi averiguar o efeito que o treino de finalização teria no número total de golos marcados ao longo do campeonato da segunda divisão distrital de Iniciados da AFL.

De acordo com os resultados obtidos, é possível observar uma evolução em relação ao número de golos. Houve uma evolução dos primeiros 5 jogos da primeira volta, para os primeiros 5 golos da segunda volta. O mesmo acontece com os 5 jogos seguintes, mas já não acontece com os 5 últimos jogos. O facto de não haver evolução nos últimos jogos da primeira volta, para os últimos jogos da segunda volta, poderá dever-se ao facto do foco atencional da equipa técnica, nos últimos microciclos de treino, terem dado prioridade à preparação da próxima época em detrimento dos exercícios habituais de finalização.

Aceita-se a hipótese nula, uma vez que não houve diferenças significativas relativamente às médias dos golos marcados em cada volta, contudo houve uma melhoria de 8,64% na finalização da 1ª para a 2ª volta. Este resultado está de acordo com o Castelo et al. (1998), onde este afirma que sem uma constante repetição do gesto técnico, este não poderá ser melhorado. O mesmo autor acrescenta ainda que o atleta deve executar inúmeras vezes os mesmos gestos técnicos para que estes sejam aprimorados, uma vez que a repetição e a eficiência da execução estão diretamente ligadas, conseguindo assim, adquirir estabilidade e consistência na sua aplicação.

No presente estudo, foram marcados mais golos na 2ª parte (56,79%) que na 1ª parte (43,21%) estando em linha com os estudos de Kubayi (2020), Kusuma et al. (2022) e de Micovic et al. (2023), que chegaram à mesma conclusão, apesar da diferença entre os escalões etários. Verificou-se ainda que Micovic et al. (2023) após analisarem todos os golos (1881) de todos os mundiais entre 1966 e 2018, para além

de chegarem a tal conclusão ainda obtiveram percentagens muito semelhantes ao presente estudo.

Relativamente ao local onde o golo é marcado, os resultados estão de acordo com Micovic et al. (2023), havendo uma maior concretização dentro da área (80,25%) do que fora da área (19,75%).

No presente estudo, foram obtidos mais golos em transição ofensiva (41,98%) que em organização ofensiva (33,33%) e de esquemas táticos (24,69%) tal como sugerem os estudos de Kusuma et al. (2022) e de Kubayi (2020).

Contabilizaram-se 14 marcadores diferentes, num lote de 25 jogadores, parece-me que tal número foi possível devido ao constante trabalho de finalização feito com todos os jogadores integrantes do plantel, ajustando o objetivo e a complexidade do exercício à capacidade e necessidade de cada atleta. Tal como Castelo et al. (1998) destaca a importância de manipular os graus de complexidade do exercício e ajustar ao nível das capacidades dos atletas, para o bom desenvolvimento do gesto técnico.

## **Conclusões**

Com este estudo, foi possível averiguar o efeito que o treino da finalização provoca no número de golos ao longo da época. Uma equipa que treinou vários estímulos de finalização diferentes ao longo de várias semanas conseguiu aumentar o número de golos produzidos, acabando com 81 golos marcados em 30 jogos.

Após a realização do estudo, acredito ser muito importante o trabalho da finalização de forma sistemática e variada ao longo da época, sendo sempre importante ajustar os objetivos e a complexidade dos exercícios às necessidades e limitações de cada atleta.

Este estudo permite acrescentar conhecimento nesta área, o que pode ajudar os treinadores a tomar decisões quanto ao treino da finalização e a sua importância no microciclo.

## Referências Bibliográficas

Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170-183.

Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar específica: Um estudo de caso com Carlos Brito na equipa sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Dissertação de Licenciatura orientado por José Oliveira, apresentada à faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bouças, P. (2016). *Construir uma equipa campeã*. Prime Books

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol-Um saber sobre o saber fazer*. Estoril, PrimeBooks.

Casanova, F. L. M., & Pacheco, R. P. (2020). *O léxico do futebol português*. Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (1996). *Futebol: a organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor, 31-39.

Castelo, J. (2003). *Futebol: actividades físicas e desportivas*. Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (2009). *Organização dinâmica do jogo de futebol (3ª Ed)*. Centro de estudos de futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia. Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*, FMH edições.

Cavaco, B., Sousa, N., Dos Reis, V. M., Garrido, N., Saavedra, F., Mendes, R., & Vilaça-Alves, J. (2014). Short-term effects of complex training on agility with the ball, speed, efficiency of crossing and shooting in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 43(1), 105-112.

Cunha, S. A. (2003). Análises biomecânicas no futebol. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 21-24.

Curado, J. (2002). *Organização do treino nos desportos colectivos: pontos de partida*. Editorial Caminho.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263).

Gouveia, V. (2019). *Futebol: Treinar Para Jogar*. Prime Books.

Kubayi, A. (2020). Analysis of goal scoring patterns in the 2018 FIFA World Cup. *Journal of Human Kinetics*, 71(1), 205-210.

Kusuma, K. C. A., Artanayasa, I. W., & Mashuri, H. (2022). League 3 of Indonesia Bali Zone: Shots and patterns of scoring a goal. *Journal Sport Area*, 7(2), 204-213.

Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 159-174.

Lees, A., & Nolan, L. (1998). The biomechanics of soccer: a review. *Journal of Sports Sciences*, 16(3), 211-234.

Medeiros, D. (2015). Análise dinâmica do remate do futebol: Influência da curva força- velocidade dos músculos extensores e flexores do joelho. Dissertação de mestrado apresentada ao Departamento de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra, orientada por Ana Faro, Coimbra. <https://core.ac.uk/download/pdf/43585351.pdf>. 22 de Maio de 2023.

Mićović, B., Leontijević, B., Dopsaj, M., Janković, A., Milanović, Z., & Garcia Ramos, A. (2023). The Qatar 2022 World Cup warm-up: Football goal-scoring evolution in the last 14 FIFA World Cups (1966–2018). *Frontiers in Psychology*, 13, 954876.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo. Dissertação de mestrado orientada por Júlio Garganta. FCDEF-UP.

Păun, D. G., Grigore, G., & Păun, L. I. (2022). Circuit Football Training Customized for Young Players during and after the COVID Period. *Sustainability*, 14(24), 16611.

Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013). O modelo de jogo: eixo nuclear do processo de treino em futebol. *Revista Eletrónica de Desporto e Atividade Física–REDAF*, 6.

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência*. Estoril: PrimeBooks.

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., Pinheiro, V. (2016). Análise do Golo em Equipas de Elite de Futebol na Época 2013-2014. *Revista de Desporto e Actividade Física*, 8(1), 11-22.

## **Capítulo V – Considerações Finais**

## **5.1 Análise Reflexiva do Processo de Estágio**

Optei por frequentar o mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona, em Lisboa, com o objetivo de preencher algumas lacunas na minha formação enquanto treinador, procurando nutrir-me de ferramentas essenciais ao meu desenvolvimento, quer na vertente desportiva, quer na vertente humana. Após dois anos de muito esforço, trabalho e resiliência, acredito ter alcançado este objetivo, tendo aprendido bastante nas diferentes disciplinas, bem como na prática, ao realizar este estágio.

A conclusão deste ano de estágio permitiu-me colocar em prática os vários conhecimentos que fui adquirindo ao longo de toda a minha formação académica. Foi muito positivo, uma vez que testemunhei em primeira mão, o que me diferencia enquanto treinador antes e depois do mestrado, onde fui capaz de ligar a teoria à prática.

Este estágio permitiu-me evoluir a nível pessoal, profissional, na organização e planeamento da época desportiva, na criação, explicação e condução de exercícios, na liderança e gestão do grupo e na aplicabilidade científica.

Ter realizado o meu estágio no Casa Pia Atlético Clube, um clube de primeira liga e com um constante crescimento da formação, fez com que fosse um ano muito desafiante, intenso e de crescimento, que me permitiu abrir portas no mundo do futebol, e alargar a minha rede de contactos.

Durante este estágio foram encontradas algumas dificuldades, tal como os dias de treino (2ª, 5ª e 6ª com campo inteiro), ficando a sugestão de se dividir campo à 3ª, em detrimento do treino de 2ª. O clube tem vindo a crescer ao longo dos anos, mas o departamento de scouting ainda tem poucos recursos humanos, deixo aqui a minha opinião que poderia ser algo a investir-se, para um recrutamento mais eficiente de jogadores. E por último, em relação à partilha de treinador de guarda-redes e de preparador físico com os iniciados A, teria sido mais benéfico para cada equipa técnica, se cada escalão tivesse um treinador de guarda-redes e um preparador físico a tempo inteiro, uma vez que recaia a um dos adjuntos ajudar nestes departamentos quando os responsáveis não estavam.

## **5.2 Conclusões**

Concluo este estágio com o sentimento de dever cumprido, tendo alcançado os objetivos propostos pela coordenação para o escalão de Iniciados B, e tendo deixado a minha marca no crescimento dos atletas. Considero que cumpro os objetivos a que me propus no início do estágio, sendo que as estratégias delineadas contribuíram para ir ganhando o meu espaço na equipa técnica, até chegar ao momento em que me foi

permitido ter um papel ativo no planeamento (objetivo 1), operacionalização e condução dos exercícios (objetivo 2) e nas reflexões dos treinos e da competição (objetivo 3).

A nível do estudo científico conduzido no presente ano, é seguro afirmar que nunca estive numa equipa técnica onde se trabalhasse tanto tempo de finalização, como também nunca tive uma época em que se marcasse tantos golos, mesmo tendo em conta o lugar em que a equipa acabou e os constrangimentos que se foi deparando ao longo da época, nomeadamente o facto de jogar sistematicamente contra atletas mais velhos. Posto isto, reconheço e agradeço a confiança que o treinador principal depositou em mim, deixando-me criar os exercícios de finalização e ter disponibilizado tanto tempo das unidades de treino para os mesmos.

Em suma, sinto que concretizei os meus objetivos nesta época, tornando-me melhor profissional e melhor pessoa. Fui capaz de aplicar na prática o que fui aprendendo ao longo dos anos, sentindo que ajudei o clube a crescer, como por exemplo no facto de terem começado a ser implementados mais testes de controlo de evolução dos atletas, como os testes táticos e técnicos.

### **5.3 Perspetivas Futuras**

Os meus objetivos futuros passam por continuar a evoluir nesta área, quer seja na aquisição de conhecimentos nas formações, quer pela interação com os outros treinadores. Irei continuar a tornar-me na melhor versão de mim, dentro e fora do futebol. A médio prazo tirar o nível III e o nível IV de treinador. Chegando um dia a profissional de futebol.

## Referências Bibliográficas

Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170-183.

Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias Gallego, D. (2019). Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. *Sustainability*, 11(6), 1615.

Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar específica: Um estudo de caso com Carlos Brito na equipa sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Dissertação de Licenciatura orientado por José Oliveira, apresentada à faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bouças, P. (2016). *Construir uma equipa campeã*. Prime Books

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol-Um saber sobre o saber fazer*. Estoril, PrimeBooks.

Casanova, F. L. M., & Pacheco, R. P. (2020). *O léxico do futebol português*. Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (1996). *Futebol: a organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor, 31-39.

Castelo, J. (2003). *Futebol: actividades físicas e desportivas*. Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (2009). *Organização dinâmica do jogo de futebol* (3ª Ed). Centro de estudos de futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia. Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*, FMH edições.

Cavaco, B., Sousa, N., Dos Reis, V. M., Garrido, N., Saavedra, F., Mendes, R., & Vilaça-Alves, J. (2014). Short-term effects of complex training on agility with the ball, speed, efficiency of crossing and shooting in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 43(1), 105-112.

Cunha, S. A. (2003). Análises biomecânicas no futebol. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 21-24.

Curado, J. (2002). *Organização do treino nos desportos colectivos: pontos de partida*. Editorial Caminho.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gil, S. M., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A., & Irazusta, J. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing

position: relevance for the selection process. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 438-445.

Gould, D. (2016). Quality coaching counts. *Phi Delta Kappan*, 97(8), 13-18.

Gouveia, V. (2019). *Futebol: Treinar Para Jogar*. Prime Books.

<https://www.casapiaac.pt/historia.php> Acedido a 20 de dezembro de 2022

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., ... & Bangsbo, J. (2003). The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(4), 697-705.

Kubayi, A. (2020). Analysis of goal scoring patterns in the 2018 FIFA World Cup. *Journal of Human Kinetics*, 71(1), 205-210.

Kusuma, K. C. A., Artanayasa, I. W., & Mashuri, H. (2022). League 3 of Indonesia Bali Zone: Shots and patterns of scoring a goal. *Journal Sport Area*, 7(2), 204-213.

Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 159-174.

Lees, A., & Nolan, L. (1998). The biomechanics of soccer: a review. *Journal of Sports Sciences*, 16(3), 211-234.

Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Prime Books.

Medeiros, D. (2015). Análise dinâmica do remate do futebol: Influência da curva força- velocidade dos músculos extensores e flexores do joelho. Dissertação de mestrado apresentada ao Departamento de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra, orientada por Ana Faro, Coimbra. <https://core.ac.uk/download/pdf/43585351.pdf>. 22 de Maio de 2023.

Mićović, B., Leontijević, B., Dopsaj, M., Janković, A., Milanović, Z., & Garcia Ramos, A. (2023). The Qatar 2022 World Cup warm-up: Football goal-scoring evolution in the last 14 FIFA World Cups (1966–2018). *Frontiers in Psychology*, 13, 954876.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo. Dissertação de mestrado orientada por Júlio Garganta. FCDEF-UP.

Păun, D. G., Grigore, G., & Păun, L. I. (2022). Circuit Football Training Customized for Young Players during and after the COVID Period. *Sustainability*, 14(24), 16611.

Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013). O modelo de jogo: eixo nuclear do processo de treino em futebol. *Revista Eletrónica de Desporto e Atividade Física-REDAF*, 6.

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência*. Estoril: PrimeBooks.

Rodrigues, J., & Sequeira, P. (Eds.). (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Lisboa, Portugal: Visão e Contextos.

Ruivo, R. (2018). *Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício*. 1º edição Self-Desenvolvimento Pessoal. Carcavelos: Portugal.

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., Pinheiro, V. (2016). Análise do Golo em Equipas de Elite de Futebol na Época 2013-2014. *Revista de Desporto e Actividade Física*, 8(1), 11-22.

Ugarriza, N., & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños adolescentes. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*,(8), 11-58.

Vaeyens, R., Malina, R. M., Janssens, M., Van Renterghem, B., Bourgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. M. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project. *British Journal of Sports Medicine*, 40(11), 928–934. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.029652>.

## **Apêndices**

## Apêndice I – Sistema de Categorias

### Sistema de Categorias

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<u>Local do jogo</u>	Casa	CAS	O jogo é disputado em casa da equipa que está a ser analisada.
	Fora	FOR	O jogo é disputado fora de casa da equipa que está a ser analisada.
<u>Tempo de jogo</u>	0' – 40'	1ºP	Período de jogo compreendido entre o momento em que o encontro se inicia e os 40 minutos.
	41' – 80'	2ºP	Período de jogo compreendido entre o minuto 41 e o minuto 80.
<u>Resultado do encontro</u>	A ganhar	GANHA	Até ao momento do jogo, a equipa analisada, encontrava-se a vencer o encontro.
	Empatado	EMPATA	Até ao momento do jogo, a equipa analisada, encontrava-se com o encontro empatado.
	A perder	PERDE	Até ao momento do jogo, a equipa analisada, encontrava-se a perder o encontro.
<u>Finalizador</u>	Finalizador	<NOME>	Jogador que finaliza presente na ficha de jogo.
<u>Tipo de lance</u>	Organização Ofensiva	OO	O golo resultou de um lance em organização ofensiva.
	Transição ofensiva	TO	O golo resultou de um lance em transição ofensiva.
	Esquema Tático	ET	O golo resultou de um lance de esquema tático
<u>Tipo de finalização</u>	Golo com o pé dominante	P	O jogador marcou o golo com o pé dominante.
	Golo com o pé não dominante	PND	O jogador marcou o golo com o pé não dominante.
	Golo com a cabeça	C	O jogador marcou o golo com a cabeça.
	Golo com outra parte do corpo	O	O jogador marcou o golo com outra parte do corpo.
<u>Zona de finalização</u>	Dentro de área	D	Golo foi marcado dentro da área.
	Fora da área	F	Golo foi marcado fora da área.

Adaptado de Kubayi (2020)

## **Anexos**



## Anexo II – Microciclo padrão



CASA PIA ATLÉTICO CLUBE  
Microciclo x – Iniciados B



Tempo Parcial/total (Min)	Segunda-Feira (Campo n°2)	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira (Campo n°2)	Sexta-Feira (Campo n°2)	Jogo Sábado / Domingo
30'   30'	Fase Preparatória	Folga	Folga	Fase Preparatória	Fase Preparatória	Domingo  Casa Pia AC vs <small>XXX</small>
30'   60'	Fase Introdutória			Fase Introdutória	Fase Introdutória	
30'   90'	Fase específica			Fase específica	Fase específica	
-		Trabalho complementar				
90'	50%   30%   20%			60%   30%   10%	70%   20%   10%	

Dimensões do treino					
Técnico-Tática	Resistência (Geral e Específica)	Velocidade (Geral e Específica)	Força (Geral e Específica)	Flexibilidade	Capacidades coordenativas

