

ANDRÉ FILIPE GAMEIRO ALVES

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
GRUPO SPORTIVO DE LOURES – JUVENIS B
ÉPOCA DESPORTIVA 2018/2019

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

ANDRÉ FILIPE GAMEIRO ALVES

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
GRUPO SPORTIVO DE LOURES – JUVENIS B
ÉPOCA DESPORTIVA 2018/2019

Relatório Final de Estágio na vertente da Formação do Jovem Jogador, para a obtenção de Grau de Mestre em Treino Desportivo, conferida pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, defendida em prova pública no dia 2 de Outubro de 2019, com despacho de nomeação de júri nº 233/2019, de 20 de Setembro de 2019, com a respetiva nomeação de júri:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof.^a Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Sajara
Madeira

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel da Cunha Rosado Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

Resumo

O presente trabalho consiste na elaboração de um Relatório Final de Estágio, cuja intenção é a conclusão final do curso e respetiva obtenção de grau Mestre em Treino Desportivo, ministrado pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa

Os objetivos deste trabalho são: (i) descrever e analisar o processo de treino da equipa masculina de futebol Juvenis ‘B’ do Grupo Sportivo de Loures, que, durante a época 2018/19, compete no Campeonato da 1ª divisão da AFL; e (ii) estudar a variação associada ao nível competitivo, nas variáveis de morfologia externa, maturação somática, física e técnica.

Dando cumprimento ao primeiro objetivo serão considerados os períodos (i) pré-competitivo e (ii) competitivo. No que respeita ao segundo objetivo, será realizada uma investigação transversal de natureza quantitativa, não experimental, exploratória e descritiva com a equipa ‘B’. Os participantes serão avaliados em 4 dimensões, i.e.: (i) morfologia (estatura, massa corporal, altura sentado, comprimento da perna, 3 pregas de gordura subcutâneas e %MG); (ii) maturação (maturity offset e %PAH); (iii) físico (resistência abdominal, força explosiva contrátil e elástica, índice de elasticidade, velocidade e agilidade); e (iv) técnico (teste de drible e passe).

O documento final contemplará oito capítulos (Cap. I, Plano individual de estágio; Cap. II, Caracterização da instituição de estágio; Cap. III, Caracterização da equipa e contexto competitivo; Cap. IV, Modelos; Cap. V, Processo de treino; Cap. VI, Processo Competitivo; Cap. VII, Investigação transversal; Cap. VIII, Considerações finais) e permitirá: (i) fazer uma análise SWOT e otimizar o processo de treino; (ii) clarificar a influência do processo de treino na melhoria das competências descritas; e (iii) clarificar o impacto do estado de maturação durante o processo de treino.

Palavras-chave: Crescimento, treino desportivo, futebol, desenvolvimento, desporto coletivo

Abstract

The present work consists of the production of a Final Traineeship Report, whose purpose is the conclusion of the course and the achievement of a Master's Degree in Sports Coaching provided by *Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa*.

The aims of this work are: (i) describe and analyze the training process of the football Youth League male team (*Juvenis 'B'*) from the *Grupo Sportivo de Loures*, that takes part in 2018/19 in the AFL (Lisbon Football Association) Premier League Championship; and (ii) study the variation associated with the competitive level, concerned with the variables of external morphology, somatic maturation, physical and technical.

To fulfil the first objective will be considered the following periods: (i) pre-competitive and (ii) competitive. As far as the second objective is concerned, it will be carried out a cross-cutting investigation of a quantitative nature, non- experimental, exploratory and descriptive with the 'B' team. The participants will be assessed according to 4 dimensions, e.g.: (i) morphology (height, body mass, height sat down, leg length, 3 skin-folds of subcutaneous fat and %FM); (ii) maturity (maturity offset; %PAH); (iii) physical (abdominal endurance, contractile and elastic explosive leg strength, stability index, sprint and agility); e (iv) technical (expert).

The final document will include four chapters (Chap. I, Individual traineeship plan; Chap. II, Description of the traineeship institution; Chap. III, Characteristics of the team and competitive environment; Chap. IV, Models; Chap. V, Training process; Chap. VI, Competitive Process; Chap. VII, Cross-cutting research; Cap. VIII, Final considerations) and will enable (i) to carry out a SWOT analysis and optimize the training process; and (ii) to be acquainted with the influence of the training in the improvement of the described skills and (iii) identify the importance of the maturation during the training performance.

Keywords: growth, sports training, football, development, team sport

Abreviaturas

%MG – Percentagem de Massa Gorda

A – Altura

A.A.P.D. – Avaliação das Atitudes face à Prática Desportiva

A.C.T.C. – Avaliação ao Controlo do Treino e da Competição

AAPVC – Anos Antes do Pico de Velocidade de Crescimento

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

APA – Altura Predita em Adulto

AS – Altura Sentado

C.E.R. Tenente Valdez – Centro Escolar Republicano Tenente Valdez

C.F. Belenenses – Clube de Futebol Os Belenenses

C.F. Os Bucelenses – Clube de Futebol Os Bucelenses

CD – Campeonato Distrital

cm – centímetros

CMJ – Countermovement Jump

CNI – Campeonato Nacional de Iniciados

CP – Cumprimento da Perna

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DH – Divisão de Honra

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

EEP – Exercícios específicos de preparação

EEPG – Exercícios específicos de preparação geral

EPG – Exercícios de preparação geral

F. C. Alverca – Futebol Clube de Alverca

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

G.D. Estoril Praia – Grupo Desportivo Estoril Praia

GML – Prega de Gordura Subcutânea

GR – Guarda-Redes

GSL – Grupo Sportivo de Loures

IMC – Índice de Massa Corporal

Kg – Quilogramas

m – Metros

M.E.T. – Motivação Específica para o Treino

MC – Médio Centro

MD – Médio Defensivo

MO – Maturity Offset

O.R.B. – Orientação para a Realização de Objetivos

P – Peso

P.P.P. – Perfil Psicológico de Prestação

PAR – Posição Anatômica de Referência

PL – Ponta de Lança

S.G. Sacavenense – Sport Grupo Sacavenense

SBS – Prega de Gordura Subcutânea Subescapular

SJ – Squat Jump

Sporting C.P. – Sporting Clube de Portugal

TACSIS – Tactical Skills Inventory for Sports

TRI – Prega de Gordura Subcutânea Tricipital

UT – Unidade de Treino

W – Watts

Legenda

	Bola
	Jogador do GSL
	Jogador Adversário
	Passe
	Deslocamento
	Condução da Bola
	Zona pressionante

Índice Geral

INTRODUÇÃO	13
Capítulo I – Plano Individual de Estágio	15
1.1. Instituição do estágio e local de treino.....	15
1.2. Objetivos gerais de formação do treinador estagiário	15
1.3. Objetivos específicos de formação para o estágio.....	16
1.4. Estratégias implementadas.....	16
1.5. Tarefas e funções inerentes à função de treinador estagiário	16
Capítulo II – Caracterização da Instituição.....	18
2.1. Enquadramento histórico	18
2.2. Caracterização geral	19
2.3. Recursos estruturais.....	21
2.4. Recursos materiais	22
Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	23
3.1. Caracterização da equipa técnica	23
3.2. Caracterização do plantel.....	23
3.2.1. Constituição do plantel	24
3.2.2. Avaliação Inicial do plantel	26
3.4. Contexto competitivo	43
3.5. Calendário competitivo.....	45
Capítulo IV – Modelos de Jogo, Treino, Observação e Recrutamento	47
4.1. Modelo de Jogo.....	47
4.1.1. Sistema tático.....	47
4.1.2. Sistema tático alternativo	48
4.1.3. Organização Defensiva	49
4.1.4. Organização Ofensiva	53
4.1.5. Transição Defensiva	57
4.1.6. Transição Ofensiva.....	58
4.1.7. Esquemas Táticos	61
4.2. Modelo de Treino	64
4.3. Modelo de Observação.....	66
4.4. Modelo de Recrutamento.....	66
Capítulo V – Processo de Treino	68

5.1. Classificação dos exercícios de treino	68
5.1.1. Exercícios de Preparação Geral (EPG)	68
5.1.2. Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG).....	69
5.1.3. Exercícios Específicos de Preparação (EEP)	69
5.2. Período Preparatório	69
5.2.1. Pressupostos Fundamentais	70
5.2.2. Microciclos	71
5.2.3. Unidades de Treino (UT)	72
5.2.4. Jogos de preparação.....	77
5.3. Período Competitivo	79
5.3.1. Pressuposto fundamentais	80
5.3.2. Microciclos	80
5.3.3. Unidade de Treino	81
5.4. Período Preparatório vs Período Competitivo.....	87
Capítulo VI – Processo Competitivo	91
6.1. Análise individual e coletiva da equipa	91
6.2. Análise ao volume competitivo individual e coletivo	93
6.3. Classificação final e a sua evolução ao longo da competição.....	97
6.4. Evolução dos resultados.....	98
6.5. Rotinas do dia de jogo.....	100
Capítulo VII – Maturação, Aptidão Física e Técnica de Futebolistas Sub-16.....	102
Conclusão e Reflexões	111
Referências Bibliográficas	114
ANEXOS	118

Índice de Tabelas

Tabela 1. Escalões existentes na época desportiva 2018/2019 com a data de nascimento e campeonato respetivo	20
Tabela 2. Constituição do plantel de Juvenis B do GS Loures	24
Tabela 3. Dados da composição corporal dos atletas	27
Tabela 4. Média dos dados morfofuncionais dos atletas por variável.....	28
Tabela 5. Classificação do IMC segundo os percentis	28
Tabela 6. Altura predita em adulto	31
Tabela 7. Dados relativos aos testes realizados na componente física.....	34
Tabela 8. Resultados dos testes de velocidade	36
Tabela 9. Resultados do teste de agilidade (IAT).....	38
Tabela 10. Resultados do teste de drible com passe.....	40
Tabela 11. Resultados dos questionários realizados (M.E.T. e O.R.B.).....	42
Tabela 12. Calendário competitivo	46
Tabela 13. Período Preparatório	70
Tabela 14. Volume de treino de cada microciclo, totalidade de UT's e jogos de treino	71
Tabela 15. Estrutura da Unidade de Treino.....	72
Tabela 16. Volume e percentagem dos tipos de exercício durante o período preparatório.....	73
Tabela 17. Jogos de preparação.....	77
Tabela 18. Dados dos atletas relativos aos jogos de preparação: nº de jogos (J) minutos (M), jogos a titular (T), suplente utilizado (SU), golos (G) e assistências para golo (A)	78
Tabela 19. Microciclo padrão no período competitivo.	81
Tabela 20. Volume e percentagem dos tipos de exercício durante o período competitivo	83
Tabela 21. Comparação geral entre os períodos preparatório e competitivo	88
Tabela 22. Minutos, nº de vezes titular, suplente e não utilizado.....	94
Tabela 23. Minutos, nº de vezes a titular, suplente e não utilizado dos atletas um ano mais velhos ...	95
Tabela 24. Evolução dos resultados obtidos pelo GS Loures 'B' ao longo da época 2018/2019	99

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do G.S. Loures.....	19
Figura 2. Equipamento do G.S. Loures.....	19
Figura 3. Vista Satélite do Campo de Jogos José da Silva Faria.....	21
Figura 4. Análise à data de nascimento dos atletas, por trimestre (A) e por semestre (B).....	25
Figura 5. Percentagem dos atletas referentes à época em que entraram no clube.....	26
Figura 6. Frequências dos percentis do IMC.	29
Figura 7. Histograma da frequência dos valores de MO.....	30
Figura 8. Abdominal Bent Knee	32
Figura 9. Dinamómetro T.K.K. 5401 Grip-D	33
Figura 10. Atleta a efetuar o SJ: posição inicial (A) e salto (B).....	33
Figura 11. Linha de partida do teste (A), local do teste (B) e material utilizado no teste (C).....	35
Figura 12. (A) Illinois Agility Test, Hachana et al (2013), (B) atleta a desempenhar o teste.	37
Figura 13. Atleta do GSL a desempenhar o teste de drible com passe de Malina et al (2005).....	Erro!
Marcador não definido.	
Figura 14. Da esquerda para a direita: Alenquer e Benfica, FC Alverca ‘B’, AD Carregado ‘A’, Despertar, Ericeirense	45
Figura 15. Da esquerda para a direita: Santa Iria, SC Sanjoanense, Sintrense ‘B’, EAS Turcifal ‘A’, SC Vila Verde	45
Figura 16. Da esquerda para a direita: SC Lourel ‘A’, SC Lourinhanense, CD Mafra ‘A’, Pêro Pinheiro, Ponte Frielas	45
Figura 17. Sistema tático: Posicionamento e movimentações padrão dos jogadores.....	48
Figura 18. Adaptação ao novo sistema tático (A) e a sua implementação (B).....	49
Figura 19. Posicionamento e movimentação pré-pressão pelo lado direito (A) e posicionamento durante a pressão (B).....	50
Figura 20. Dinâmica da bola coberta (A) e bola descoberta (B).....	51
Figura 21. Organização propriamente dita.....	51
Figura 22. Comportamento dos atletas no momento do pontapé de baliza (A) Alternativas de passe para o GR no pontapé de baliza (B)	53
Figura 23. Movimentações: 1, 2 e 3 (A, B e C, respetivamente).	54
Figura 24.. Exemplo de possíveis comportamentos ofensivos (1) (A) Exemplo de possíveis comportamentos ofensivos (2) (B).....	55
Figura 25. Preenchimento da área	56

Figura 26. Transição defensiva em caso de contra-ataque (A) Transição defensiva em caso de ataque rápido (B)	58
Figura 27. Transição ofensiva, recuperação em zona defensiva e procurar jogo direto	59
Figura 28. Transição ofensiva em situação de ataque rápido.....	60
Figura 29. Transição ofensiva em forma de contra-ataque	60
Figura 30. Movimentações em cantos ofensivos	61
Figura 31. Defesa à zona - Canto defensivo.....	62
Figura 32. Posicionamento em livre lateral ofensivo	63
Figura 33. Posicionamento em livre lateral defensivo	63
Figura 34. Modelo de recrutamento: Tipo A.....	66
Figura 35. Modelo de recrutamento: Tipo B.....	67
Figura 36. Percentagem dos tipos de exercício no período preparatório	72
Figura 37. Percentagem dos EPG no período preparatório.	74
Figura 38. Percentagem dos EEPG no período preparatório.....	75
Figura 39. Percentagem dos EEP no período preparatório.	76
Figura 40. Quantidade de UT cujo objetivo se encontrava dum dado momento do jogo.	76
Figura 41. Histograma que reflete a quantidade de minutos que os atletas desempenharam ao longo do período preparatório	79
Figura 42. Percentagem dos tipos de exercício no período competitivo.....	82
Figura 43. Percentagem dos EPG ao longo do período competitivo.....	84
Figura 44. Percentagem dos EEPG ao longo do período competitivo	85
Figura 45. Percentagem dos EEP ao longo do período competitivo	86
Figura 46. Análise aos momentos do jogo durante o período competitivo	87
Figura 47. Comparação do volume global dos exercícios nos períodos preparatório e competitivo ...	88
Figura 48. Comparação pormenorizada dos tipos de exercícios em cada período, preparatório e competitivo.....	90
Figura 49. Golos marcados por defesas (A), médios (B) e avançados (C)	92
Figura 50. Golos Sofridos	92
Figura 51. Dados globais dos golos marcados e sofridos pelo GS Loures durante a época 2018/2019	93
Figura 52. Histograma dos valores dos minutos obtidos pelos atletas durante a competição.....	95
Figura 53. Titularidade, Suplentes e Não Utilização dos guarda-redes (A), defesas (B), médios (C) e avançados (D).....	96
Figura 54. Classificação final do Campeonato Distrital da I Divisão de Juniores B na época 2018/2019	96
Figura 55. Titularidade, Suplentes e Não Utilização dos guarda-redes (A), defesas (B), médios (C) e avançados (D)	96

Figura 56. Classificação final do Campeonato Distrital da I Divisão de Juniores B na época 2018/2019.....	97
Figura 57. Evolução da equipa na tabela classificativa do GS Loures ‘B’ ao longo da época 2018/2019.....	97
Figura 58. Classificação final do Campeonato Distrital da I Divisão de Juniores B na época 2018/2019.....	97
Figura 59. Evolução da equipa na tabela classificativa do GS Loures ‘B’ ao longo da época 2018/2019.....	98
Figura 60. Resultados obtidos em casa e fora	100

INTRODUÇÃO

Atualmente “o desporto é um fenómeno social com organizações bem estruturadas e vivido por milhões de pessoas em todo o planeta. É talvez mesmo o fenómeno social mais significativo deste século, pois não se conhece nenhum país do mundo nem nenhum povo sem prática desportiva. A globalização do desporto deve-se indiscutivelmente à expansão e mediatização de que este tem sido alvo, nomeadamente através da realização e sucesso de acontecimentos desportivos de âmbito internacional” (Valega & Esteves, 2004).

O futebol não foge à regra enquanto fenómeno social e é o desporto mais popular em todo o mundo sendo praticado, por homens, mulheres, adultos, adolescentes, crianças com diferentes níveis de habilidade (Stolen, Chamari, Castagna, & Wisloff, Physiology of Soccer, 2005). Em Portugal, a regra mantém-se, não sendo possível comparar o número de praticantes com mais nenhuma modalidade, tal a diferença.

Segundo Greco (2006), requer-se dos jogadores um empenho permanente na tomada de decisão, sabendo que, ao mesmo tempo em que estes observam, processam e avaliam devem executar as soluções táticas e técnicas para determinada situação do jogo (Costa, Garanta, & Mesquita, 2010). São, portanto, os jogadores os principais intervenientes do futebol. Agora, há jogadores e jogadores, e, as ciências do desporto têm um papel importante no apoio aos processos de identificação, monitoramento de jogadores de futebol talentosos para a realização do seu potencial (Williams & Reilly, 2000).

O relatório de estágio, cuja sua importância é demais evidente, sendo este, o elo entre os fundamentos teóricos lecionados ao longo do primeiro ano de mestrado e a experimentação prática vivenciada durante o estágio, tem como objetivo mostrar o desenrolar da época dos Juvenis B (Sub-16) do Grupo Sportivo de Loures.

Este relatório está dividido em oito capítulos, o primeiro (Capítulo I – Plano Individual de Estágio) refere onde o estágio foi realizado, quais os objetivos, as estratégias e tarefas/funções a que me propus. O segundo (Capítulo II – Características da Instituição) é uma apresentação do clube em que fiz o estágio, o seu enquadramento histórico, uma caracterização geral e uma análise aos recursos disponíveis, estruturais, materiais e humanos. O terceiro capítulo (Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo) é referente à caracterização de todos os elementos da equipa, treinadores e atletas, bem como à avaliação efetuada a estes últimos, são também expostos os objetivos definidos para a época desportiva e informação relevante sobre a competição. O quarto (Capítulo IV – Modelos: Jogo, Treino e

Observação) e o quinto (Capítulo V – Processo de Treino), são de cariz técnico-tático, apresentando as ideias relacionadas com o jogo propriamente dito, bem como a forma de executar e potenciar essas mesmas ideias. O sexto (Capítulo VI – Processo Competitivo) expõe os dados referentes à competição em que estivemos inseridos. O capítulo sete (Capítulo VII – Investigação Transversal), é aquele em que é apresentado o artigo elaborado no decorrer do estágio, tendo como tema “Idade Biológica, Morfologia, Aptidão Física e Técnica nos atletas do escalão de Juvenis B do Grupo Sportivo de Loures”.

Os últimos capítulos apresentados, são referentes à conclusão e reflexão, às referências bibliográficas e aos anexos.

Capítulo I – Plano Individual de Estágio

1.1. Instituição do estágio e local de treino

A instituição que representei nesta etapa da minha vida académica foi o Grupo Sportivo de Loures, onde pertenci ao quadro técnico da equipa de Juvenis B, no papel de treinador adjunto.

Os treinos realizavam-se três vezes por semana no Campo José da Silva Faria, em Loures, das 19h15 às 20h30. À terça-feira o espaço de treino designado era de $\frac{1}{4}$ de campo de futebol de 11, sendo que à quinta-feira e sexta-feira passava para $\frac{1}{2}$ campo de futebol de 11. Muitas vezes ao longo da época, a duração do treino sofria alterações, mediante a disponibilidade espacial e eventuais circunstâncias a que estávamos alheios.

O espaço de treino não é, claramente, o mais indicado, porém assim o obriga a quantidade de equipas que este clube tem.

Os jogos efetuavam-se aos domingos de manhã, em que, na condição de visitado, jogou-se no mesmo campo onde os treinos se realizavam. Uma vez que havia quatro equipas – Iniciados ‘A’, Iniciados ‘B’, Juvenis ‘A’ e Juvenis ‘B’ – destinadas a jogar neste horário, a maioria dos jogos foram disputados às 8h45.

1.2. Objetivos gerais de formação do treinador estagiário

- Desenvolver rotinas de estudo frequentes que me permitam adquirir e consolidar conhecimento;
- Desenvolver rotinas de trabalho, quer em campo quer fora dele, de forma a proporcionar as demais experiências intrínsecas à função de treinador desportivo;
- Criar hábitos de reflexão crítica sobre o que faço, com o objetivo de melhorar em todas as vertentes;
- Partilhar as minhas ideias com outros treinadores e com os atletas;
- Contribuir para o crescimento do futebol de formação do clube;
- Partilhar com os atletas conhecimentos que adquiri durante o primeiro ano de mestrado, de forma a despertar-lhes alguma curiosidade acerca do que é feito pelo futebol.

1.3. Objetivos específicos de formação para o estágio

- Aprofundar conhecimentos sobre o planeamento e organização do treino;
- Aprofundar o conhecimento nas demais componentes intrínsecas ao jogo;
- Atualizar-me constantemente nos domínios do conhecimento científico e pedagógico através da inúmera literatura existente;
- Estar presente em palestras, seminários, ações de formação, de forma adquirir conhecimento de vários professores e treinadores experientes;
- Criar hábitos de organização pessoal, para que todo o trabalho desenvolvido seja elaborado de forma coerente e fiável;
- Proporcionar aos atletas experiências do contexto de alto rendimento.

1.4. Estratégias implementadas

- Manter-me em alerta sobre tudo que o que me possa valorizar como treinador e como homem;
- Refletir, constantemente, acerca do trabalho desenvolvido;
- Conversas constantes com vários treinadores, não só com os pertencentes ao quadro técnico onde me insiro, mas também com treinadores de outras equipas e clubes, para que minhas dúvidas fiquem mais próximas de serem esclarecidas;
- Apoiar-me na literatura como fundamento das minhas motivações, para tornar as minhas ideias mais válidas;
- Análise constante ao meu desempenho.

1.5. Tarefas e funções inerentes à função de treinador estagiário

- Auxiliar no planeamento e organização do treino, dar ideias de exercícios que melhor possam servir o modelo de jogo;
- Auxiliar na execução do treino, podendo ficar responsável pela execução de uma determinada tarefa de um grupo;

- Ser responsável pela parte inicial do treino, comandando o aquecimento dos atletas;
- Auxiliar na preparação do jogo, ajudar na definição de estratégias a implementar para o jogo.

Capítulo II – Caracterização da Instituição

2.1. Enquadramento histórico

O Grupo Sportivo de Loures (GSL), fundado no dia treze de agosto do ano de 1913, está sediado no concelho de Loures, distrito de Lisboa.

No início do século XX, no espaço que é hoje a Praça da Liberdade (em frente à Camara Municipal de Loures), um grupo de rapazes que se juntava para ‘dar uns toques na bola’, decidiu reunir-se na residência de António Feliciano Bastos, com o intuito de formar um grupo creditado, conseguindo juntar 35 elementos, entre os quais Rafael Sérgio da Costa Vieira (atleta e sócio do Sporting Clube de Portugal), que com a sua experiência os ajudou nesta iniciativa. Foi este que definiu os membros da primeira direção do grupo, liderada por Manuel Alves Paião, bem como o nome do clube? (que ainda hoje se mantém) e as cores alusivas a esta instituição. Este grupo, para além do espaço anteriormente referido, utilizava também outros terrenos, como o pinhal grande, onde hoje está situado o Pavilhão Paz e Amizade, e o terreno da Areeira, onde joga atualmente o GSL, o Campo José da Silva Faria.

Rafael Vieira fez com que a equipa de Loures defrontasse o Sporting Clube de Portugal num jogo amigável, em que ganharam por 3 a 1. Com este resultado, os sportinguistas ficaram bastante agradados com os rapazes de Loures e ofereceram-se para emprestar jogadores para quando estes enfrentassem equipas mais fortes.

O GSL manteve-se em atividade ao longo dos anos conseguindo introduzir outras modalidades como o andebol, o hóquei em patins e o futebol de praia, estas que à exceção do andebol já foram extintas.

No futebol passaram pelo GSL diversos jogadores com notoriedade europeia, como Beto e Miguel, o ainda guarda-redes campeão europeu da seleção nacional com passagens mais relevantes pelo Sporting, Porto e Sevilha e o lateral direito que jogou no SL Benfica, no Valencia e também na seleção nacional. Passaram também pela formação atletas que mais tarde viriam a dar nas vistas no campeonato nacional, entre eles André Almeida, atual jogador do SL Benfica, Djálma, antigo avançado do FC Porto e Bebé, jogador que se transferiu do Vitória de Guimarães para o Manchester United e que joga atualmente na La Liga, campeonato principal de Espanha.

O GSL continua a ser um clube histórico a nível distrital e que nos últimos anos tem conseguido manter diversas equipas nos campeonatos nacionais, sendo assim um clube cada vez mais respeitado nos meandros do futebol de formação.

Para além do futebol, tem também outras modalidades registadas, como o andebol, mas que em nada se comparam ao projeto do futebol, que conta com mais de 200 atletas inscritos nas diversas equipas que compõem o atual panorama no clube.

Recentemente foi também oficializada a claque do clube, os Loures Boys.

Nas figuras abaixo (Figuras 1 e 2), estão representados o emblema e as cores do equipamento da equipa, respetivamente.



Figura 1. Emblema do G.S. Loures.

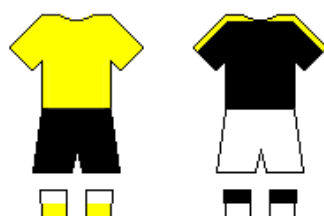


Figura 2. Equipamento do G.S. Loures.

2.2. Caracterização geral

O GSL teve 11 equipas a treinar interruptamente durante a época desportiva 2018/2019. Os dois escalões mais baixos participaram nas atividades lúdicas organizadas pelo clube e em diversos torneios organizados por outros. Os escalões de Benjamins e Infantis participaram nos campeonatos lúdicos organizados pela AFL. Todos os outros tiveram inscritos

nas provas de competição, as duas equipas de Iniciados e a equipa dos Juvenis ‘B’ nas provas organizadas pela AFL, enquanto os escalões de Juvenis ‘A’, juniores e Seniores, nos campeonatos à responsabilidade da FPF.

A Tabela 1 demonstra o número de equipas que treinaram ao longo da época 2018/2019, bem como as datas de nascimento dos atletas nelas inscritos e o campeonato que disputaram.

Tabela 1. Escalões existentes na época desportiva 2018/2019 com a data de nascimento e campeonato respetivo.

Escalões	Ano de Nascimento	Campeonato
Seniores Masculinos	1999 / ...	Campeonato de Portugal
Juniores	2000/2001	2ª Divisão Nacional
Juvenis ‘A’	2002	1ª Divisão Nacional
Juvenis ‘B’	2003	1ª Divisão Distrital AFL
Iniciados ‘A’	2004	Divisão de Honra AFL
Iniciados ‘B’	2005	1ª Divisão Distrital AFL
Infantis (Fut 11)	2006	Campeonato C1 AFL
Infantis (Fut 7)	2007 / 2008	Campeonato D1 AFL
Benjamins	2009	Campeonato E1 AFL
Traquinas	2010 / 2011	Atividades Lúdicas
Petizes	2012 / 2014	Atividades Lúdicas

2.3. Recursos estruturais



Figura 3. Vista Satélite do Campo de Jogos José da Silva Faria.

A Figura 3 mostra os recursos estruturais presentes no complexo do GSL:

1. Entrada principal
2. Entrada secundária
3. Campo de futebol 11 (100 x 64 m)
4. Campos de futebol 7 (64 x 40 m)
5. Espaço neutro, utilizado maioritariamente para aquecimento e exercícios descontextualizados
6. Balneário da equipa sénior
7. Balneários, a utilizar por todas as equipas de formação
8. Balneário para treinadores, ou árbitros em dia de jogo
9. Posto Médico
10. Mini-ginásio
11. Sala do Material
12. Secretaria
13. Sala da Direção
14. Rouparia

15. Sala de Arrumos
16. Sala de reuniões
17. Salão (com televisão para a visualização de material audiovisual)

2.4. Recursos materiais

O escalão de Juvenis B, uma vez que não compete a nível nacional, tem de dividir o material com as restantes equipas na mesma condição, tendo ao dispor:

- Bolas
- Coletes
- Marcas
- Cones
- Bases de areia
- Varas
- Escadas de coordenação
- Arcos
- Mini-balizas
- 1 Baliza de futebol 11 amovível
- 4 Balizas de futebol 7 amovível

Considero que o clube dispôs de material suficiente para dar aos treinadores e atletas boas condições de treino.

Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos Juvenis ‘B’ do GS Loures é composta por quatro elementos: um treinador principal, dois treinadores adjuntos e um treinador de GR.

O treinador principal é o líder máximo da equipa, é aquele que toma a última decisão, baseando-se sempre nas opiniões de quem o rodeia. É o responsável pela organização do treino, bem como o seu planeamento. Responsável também pela gestão do grupo e principal impulsionador do bem-estar de todos. Nesse papel esteve o Mister Mário Patrício, que conta já com uma vasta experiência no futebol de formação, já tendo passado por clubes como o CF Os Belenenses, SG Sacavenense e por diversas academias de futebol: na China e no Estados Unidos da América. Foi auxiliado por mim e pelo Mister João Alves, também com experiência ao nível da formação e do futebol sénior, já tendo passado por equipas como o FC Alverca e CF Os Bucelenses.

3.2. Caracterização do plantel

O plantel é composto por 26 atletas, 14 já pertenciam à equipa de iniciados da época passada, onde jogaram no CNI, em que foram despromovidos para a DH. do CD da AFL. Os outros 12 atletas realizaram a sua primeira época pelo GSL, provenientes de clubes como: CF Belenenses, SG Sacavenense, GD Estoril Praia, CER Tenente Valdez e SRD Negrais.

É estratégia implementada pelo clube que as equipas ‘B’ sejam constituídas por atletas de primeiro ano (podendo ser chamados ao plantel A, se assim for decidido pelas equipas técnicas), portanto, todos os atletas nasceram em 2003 e estão pela primeira vez a competir no escalão de Juvenis.

3.2.1. Constituição do plantel

Na tabela seguinte (Tabela 2), é possível observar a constituição do plantel de Juvenis B do GSL, mais concretamente, o nome do atleta, a data de nascimento, a posição que ocupa em campo, o escalão pelo qual iniciou o seu percurso no clube e o clube que representou na época transata.

Tabela 2. Constituição do plantel de Juvenis B do GS Loures.

NOME	DATA DE NASCIMENTO	POSIÇÃO	ESCALÃO EM QUE ENTROU NO CLUBE	CLUBE ANTERIOR
JOG 1	18/07/2003	GR	INICIADOS	GS LOURES
JOG 2	21/08/2003	GR	INICIADOS	GS LOURES
JOG 3	12/03/2003	DD	INICIADOS	GS LOURES
JOG 4	26/06/2003	DD	INICIADOS	GS LOURES
JOG 5	08/05/2003	DE	INFANTIS	GS LOURES
JOG 6	04/09/2003	DE	JUVENIS	ALTA DE LISBOA
JOG 7	12/02/2003	DC	INICIADOS	GS LOURES
JOG 8	15/06/2003	DC	INICIADOS	GS LOURES
JOG 9	24/09/2003	DC	INFANTIS	GS LOURES
JOG 10	14/08/2003	DC	JUVENIS	ALTA DE LISBOA
JOG 11	31/03/2003	MD/MC	INICIADOS	GS LOURES
JOG 12	09/11/2003	MD/MC	JUVENIS	SG SACAVENENSE
JOG 13	29/01/2003	MD/MC	INFANTIS	GS LOURES
JOG 14	20/02/2003	MC	INICIADOS	GS LOURES
JOG 15	26/06/2003	MC	JUVENIS	SRD NEGRAIS
JOG 16	13/06/2003	MC	JUVENIS	SEM CLUBE
JOG 17	26/04/2003	MC	JUVENIS	GD ESTORIL PRAIA
JOG 18	05/12/2003	E(E/D)	INICIADOS	GS LOURES
JOG 19	03/07/2003	E(E/D)	INICIADOS	GS LOURES
JOG 20	01/05/2003	E(E/D)	INICIADOS	GS LOURES
JOG 21	26/02/2003	E(E/D)	JUVENIS	CF BELENENSES
JOG 22	31/12/2003	E(E/D)	JUVENIS	TENENTE VALDEZ
JOG 23	15/04/2003	E(E/D)/PL	JUVENIS	CF BELENENSES
JOG 24	04/09/2003	PL	INICIADOS	GS LOURES
JOG 25	05/07/2003	PL	JUVENIS	SG SACAVENENSE
JOG 26	25/03/2003	PL	JUVENIS	TENENTE VALEZ

A figura 4A, mostra o número de atletas nascidos em cada trimestre do ano de 2003, que convertendo para percentagem, é possível perceber que a maior está no segundo e no terceiro trimestre com a mesma percentagem de 29.6%, seguindo-se o primeiro trimestre com 25.9% e por fim o quarto trimestre com 11.5%.

Na figura 4B, a separação foi feita por semestre, podendo se observar uma maior percentagem de atletas nascidos no primeiro semestre (15) do que no segundo (11), convertendo para percentagem, 57.7% e 42.3%, respetivamente.

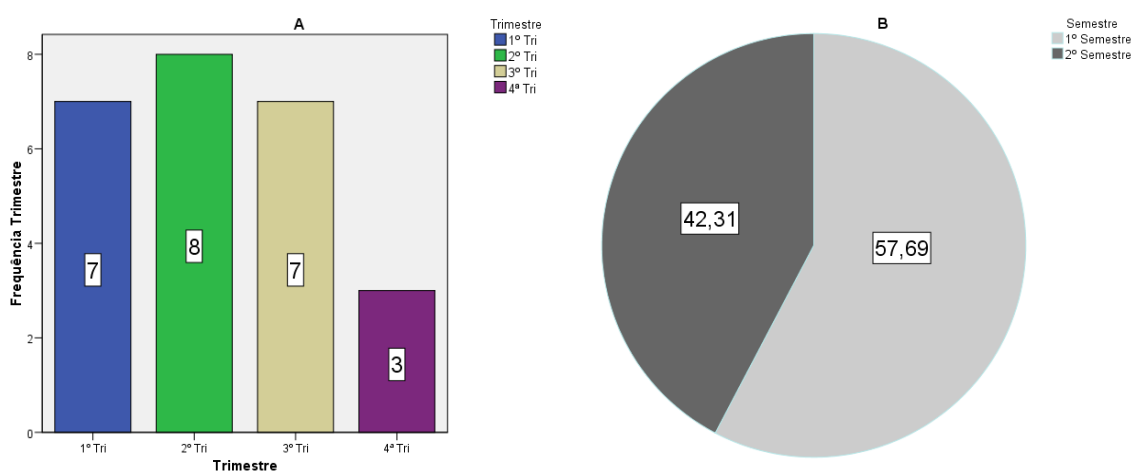


Figura 4. Análise à data de nascimento dos atletas, por trimestre (A) e por semestre (B).

Foi também analisado a época em que cada atleta entrou para o clube (Figura 5), sendo possível constatar que a maior parte dos atletas jogou pela primeira vez pelo GSL (11 atletas, 42.3%). Entraram no clube, na época anterior, 7 atletas (26.9%) e nas outras duas épocas, 2015/2016 e 2016/2017, 3 atletas (11.5%) e 5 atletas (19.2%), respetivamente. É importante esclarecer que os atletas que entraram no clube em 2015/2016, competiam pelo escalão de Infantis, os de 2016/2017 pelos Iniciados B, os de 2017/2018 pelos Iniciados A e os que entraram nesta época competiram pelo Juvenis B.

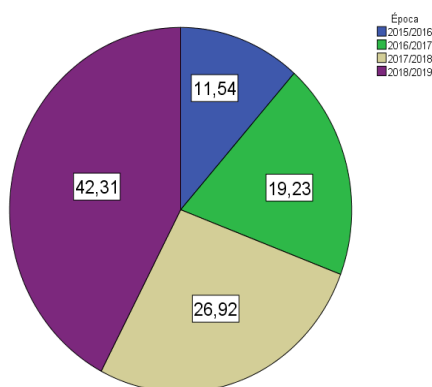


Figura 5. Percentagem dos atletas referentes à época em que entraram no clube.

3.2.2. Avaliação Inicial do plantel

Os atletas foram avaliados ao nível da composição corporal, do estado de maturação, altura predita em adulto, e das componentes física (força, velocidade e agilidade), técnica, tática e psicológica.

3.2.2.1. *Composição corporal*

A análise da composição corporal, consistiu na recolha de medidas antropométricas que, devido ao seu baixo custo de operacionalização aplicam-se a grandes amostras e proporcionam estimativas e dados para análises morfológicas (Costa R. , 2001). As medidas recolhidas foram: o peso (P), a altura (A), a altura sentado (AS), o comprimento da perna (CP), o índice de massa corporal (IMC), três pregas subcutâneas: tricipital (TRI), subescapular (SBS) e geminal (GML) e a percentagem de massa gorda (%MG). A recolha dos dados seguiu o protocolo da International Society for Advancement of Kinanthropometry (Marfell-Jones, Olds, Stewart, & Carter, 2006). Os dados globais podem ser consultados na Tabela 3, a Tabela 4, revela a média da equipa em cada medição.

Tabela 3. Dados da composição corporal dos atletas.

Nome	Idade decimal	Peso (kg)	Altura (cm)	AS (cm)	CP (cm)	TRI (mm)	SBS (mm)	GML (mm)	IMC (Kg/m ²)	MG (%)
JOG 1	15.4	63.3	170.9	91.0	79.9	9	6	6	21.67	10.64
JOG 2	15.3	73.2	174.9	91.8	83.1	10	9	7	23.93	13.99
JOG 3	15.7	58.0	168.5	88.9	79.6	6	6	5	20.43	8.73
JOG 4	15.4	56.2	163.8	87.3	76.5	8	7	5	20.95	10.64
JOG 5	15.6	63.2	168.4	87.4	81.0	9	10	8	22.29	14.72
JOG 6	15.2	58.5	173.5	85.6	87.9	7	5	4	19.43	7.69
JOG 7	15.8	65.9	174.6	91.2	83.4	9	8	7	21.62	12.70
JOG 8	15.5	55.4	169.1	83.6	85.5	7	6	6	19.37	9.62
JOG 9	15.2	69.1	175.1	93.2	81.9	11	10	5	22.54	14.49
JOG 10	15.3	78.4	186.1	98.4	87.7	9	15	10	22.64	19.38
JOG 11	15.7	64.6	172.3	91.3	81.0	10	9	7	21.76	13.99
JOG 12	15.1	78.4	175.2	91.4	83.8	13	13	15	25.54	21.23
JOG 13	15.8	61.2	174.4	88.6	85.8	9	9	11	20.12	15.01
JOG 14	15.8	57.1	172.8	88.8	84.0	6	6	6	19.12	9.10
JOG 15	15.4	47.6	161.8	86.4	75.4	7	5	5	18.18	8.36
JOG 16	15.5	69.4	176.3	93.7	82.6	9	9	6	22.33	13.17
JOG 17	15.6	59.4	176.9	90.3	86.6	8	10	7	18.98	13.90
JOG 18	15.0	52.2	162.2	81.0	81.2	8	6	6	19.84	10.03
JOG 19	15.6	63.1	167.6	83.9	83.7	9	11	5	22.46	14.13
JOG 20	15.8	67.8	169.0	89.6	79.4	11	12	6	23.74	16.42
JOG 21	14.9	60.1	167.5	89.1	78.4	9	7	5	21.42	10.82
JOG 22	15.6	67.2	175.5	92.8	82.7	8	6	4	21.82	9.40
JOG 23	15.2	62.0	167.6	85.5	82.1	10	11	11	22.07	16.76
JOG 24	15.4	68.3	169.5	88.7	80.8	11	12	12	23.77	18.62
JOG 25	15.7	74.8	171.5	88.9	82.6	15	21	24	25.43	30.21

Tabela 4. Média dos dados morfofuncionais dos atletas por variável.

Variável	Média
P	63.78
A	171.40
AS	89.14
CP	82.26
IMC	21.67
%MG	13.75

A %MG foi calculada através da média dos resultados de duas equações: (i) Lohman (1986) - $\%MG = 1.35 [TRI + SBS] - 0.012 [TRI+SBS]^2 - I$; e (ii) Slaughter (1988) - $\%MG = 0.735 [TRI + GML] + 1$ (Slaughter, et al., 1988).

O cálculo do IMC, teve como objetivo avaliar o estado nutricional dos atletas, para tal foi utilizada a fórmula de Quetelet ($IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$).

Tendo em conta que os atletas têm menos de 18 anos a melhor forma de interpretar os resultados relativos ao IMC é com base na classificação do percentil. Este indica a posição relativa do valor de IMC (de um individuo) comparativamente a uma população da mesma idade e do mesmo sexo (Rito, Breda, & Carmo, 2010). Esta classificação encontra-se na Tabela 5.

Tabela 5. Classificação do IMC segundo os percentis.

Classes do IMC	Percentil
Baixo Peso	≤ 5
Peso Normal	6 - 84
Excesso de Peso	85 - 94
Obesidade	≥ 95

Observando a Figura 6 é possível perceber que uma clara maioria tem o peso normal para a idade, já quatro dos atletas da amostra requerem maior preocupação pois o seu peso é excessivo.

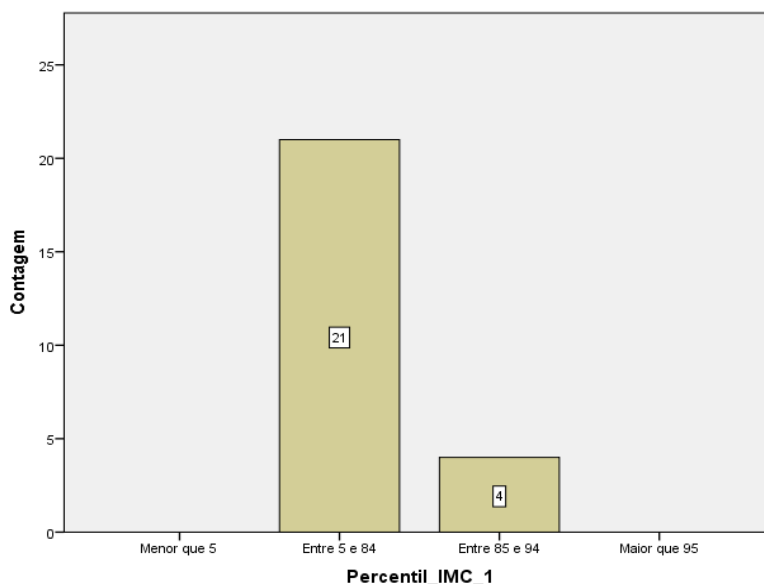


Figura 6. Frequências dos percentis do IMC.

3.2.2.2. Estado de maturação

Williams e Reilly (2000) defendem que os jovens jogadores devem ser selecionados de acordo com a sua habilidade e capacidade, e não pelas suas características físicas. Pois, jovens atletas já com grande capacidade física podem estar em estado de maturação precoce, isto é, tendem a estagnar fisicamente mais cedo do que deviam, sendo estes mais propensos a perderem o efeito do treino. Por outro lado, atletas pouco desenvolvidos, com índices de maturação tardia, tendem a ser renegados pelos treinadores e muitos acabam por desistir do futebol precocemente.

É, portanto, importante perceber o estado de maturação dos atletas, para que, seja possível identificar em que fase de desenvolvimento estes se encontram, e os treinadores terem as suas expectativas à cerca do potencial dos atletas mais controladas.

A avaliação do estado de maturação dos atletas consistiu no cálculo da maturity offset (MO), método este, não invasivo, que procura prever a quantos anos os atletas se encontram do

pico de velocidade de crescimento, usando apenas medidas antropométricas (Mirwald, Baxter-Jones, Bailey, & Beunen, 2001). A fórmula utilizada foi a seguinte: $MO \text{ (anos)} = -9.236 (0.0001882 [\text{Comprimento da Perna} \times \text{Altura Sentado}]) + (-0.001663 [\text{Idade Cronológica} \times \text{Comprimento da Perna}]) + (0.007216 [\text{Idade Cronológica} \times \text{Altura Sentados}]) + (0.02292 [\text{Peso/Altura} \times 100])$.

Os resultados obtidos podem ser observados na Figura 7, onde é possível concluir que a grande maioria dos atletas já terá passado o seu pico de velocidade de crescimento. Tendo assim especial atenção aos dois atletas que ainda não o atingiram.

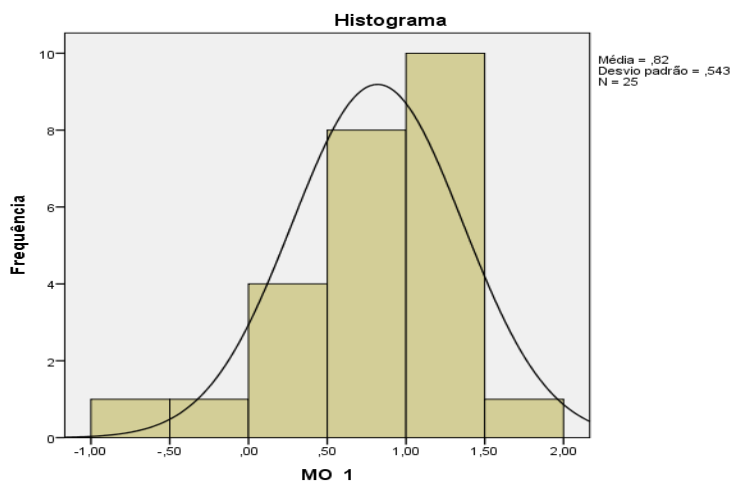


Figura 7. Histograma da frequência dos valores de MO.

3.2.2.3. *Altura predita em adulto*

Sherar et al. (2005) desenvolveram um método capaz de prever a altura em adultos de rapazes e raparigas com um razoável grau de precisão. Este método consistiu na obtenção de valores de referência consoante os anos a que os jovens estão do pico de velocidade de crescimento (MO), estes valores de referência foram calculados através da análise de curvas de velocidade de altura cumulativa, isto é, os investigadores construíram um padrão de crescimento para jovens com maturação precoce, média e final, e através desse conseguiram chegar a valores aproximados da altura que os jovens podem ter em adultos, portanto, se é possível saber a altura atual de um indivíduo e também possível saber o que um indivíduo tem

para crescer até chegar a adulto é então possível chegar a valores aproximados da altura dos indivíduos em adulto (Sherar, Mirwald, Baxter-Jones, & Thomas, 2005).

Tabela 6. Altura predita em adulto.

Nome	Altura (à data da avaliação inicial)	Altura predita em adulto
JOG 1	170.9	178.7
JOG 2	174.9	181.5
JOG 3	168.5	177.6
JOG 4	163.8	174.5
JOG 5	168.4	179.1
JOG 6	173.5	189.7
JOG 7	174.6	181.2
JOG 8	169.1	185.3
JOG 9	175.1	181.7
JOG 10	186.1	189.2
JOG 11	172.3	178.9
JOG 12	175.2	183.0
JOG 13	174.4	183.5
JOG 14	172.8	181.9
JOG 15	161.8	176.0
JOG 16	176.3	181.8
JOG 17	176.9	186.0
JOG 18	162.2	182.1
JOG 19	167.6	181.8
JOG 20	169.0	176.8
JOG 21	167.5	179.9
JOG 22	175.5	181.0
JOG 23	167.6	181.8
JOG 24	169.5	178.6
JOG 25	171.5	179.3

3.2.2.4. Componente física

3.2.2.4.1. Força

Os testes elaborados para a avaliação desta componente, foram especificamente direcionados para a (i) resistência abdominal, pela quantidade de abdominais bent-knee que os atletas conseguiriam fazer, foi escolhido este tipo de abdominal pois são um bom indicador de força e de resistência abdominal (Sallis, Alcaraz, Kolody, Faucette, & Hovell, 1997); (ii) força de prensa manual, esta, altamente hereditária, dá bons indicadores acerca da força e da função muscular, indicando níveis de testosterona e massa corporal livre de gordura (Gallup, O'Brien, White, & Wilson, 2010); e (iii) força explosiva contrátil e elástica, através dos testes de saltos verticais: Squat Jump e Countermovement Jump, respetivamente.

Reunindo assim, um conjunto de dados relativos às capacidades dos atletas nesta componente, extraídos de testes direcionados para os membros inferiores, membros superiores e abdominal.

Para avaliar a resistência abdominal, O protocolo definia que os atletas deveriam fazer o maior número de abdominais durante 1 minuto. Os atletas deveriam começar deitados, de barriga para cima, com as costas em contacto com o solo, com os joelhos dobrados e a planta dos pés completamente assentes numa superfície linear. As mãos colocadas junto às orelhas. Na execução, elevar o tronco até os braços tocarem nas pernas, depois inverter-se o movimento até voltar à posição inicial. O responsável pela contagem segurava nos pés do participante encorajando-o a dar o máximo durante o tempo estipulado (Jackson, et al., 1998) (Figura 8).

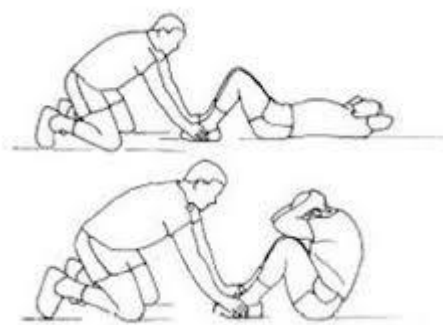


Figura 8. Abdominal Bent Knee.

Os valores relativos à força de prensa manual foram retirados com o auxílio de um dinamómetro, «T.K.K. 5401 Grip-D» (Figura 9), os atletas fizeram duas repetições com cada mão, sendo registada a melhor.



Figura 9. Dinamómetro T.K.K. 5401 Grip-D.

O teste de saltos, direcionado à força explosiva contrátil e explosiva foi elaborado seguindo o protocolo de Bosco, Luhtanen e Komi (1983), os dados foram capturados no programa Chronojump (Bosco System, Globus, Italy), registando a melhor de duas tentativas para cada salto. Na Figura 10, é possível ver um atleta a efetuar um dos testes, neste caso o SJ.

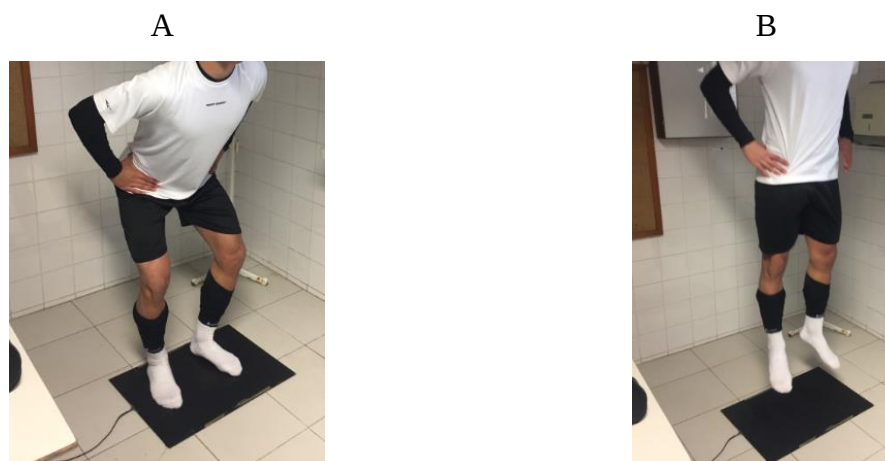


Figura 10. Atleta a efetuar o SJ: posição inicial (A) e salto (B).

Na Tabela 7 estão os dados retirados de todos os testes relacionados com a dimensão física.

Tabela 7. Dados relativos aos testes realizados na componente física.

Nome	Resistência	FPM (Kg)		SJ		CMJ	
	Abdominal	Esq.	Dta.	Altura (cm)	Potência (W)	Altura (cm)	Potência (W)
	(#)						
JOG 1	71	45.3	48.5	33.96	800.27	36.04	824.33
JOG 2	50	46.9	54.6	29.35	860.33	34.24	929.13
JOG 3	75	37.4	38.7	35.06	744.98	37.62	771.71
JOG 4	51	42.6	46.9	31.48	684.01	33.36	704.19
JOG 5	-	34.0	27.6	27.86	723.69	32.38	780.14
JOG 6	59	31.2	33.3	32.81	726.94	36.87	770.59
JOG 7	39	36.3	36.7	25.20	717.57	26.60	737.31
JOG 8	40	46.5	48.3	29.52	652.99	30.25	660.94
JOG 9	58	40.1	40.4	L	L	L	L
JOG 10	46	43.3	44.8	33.37	982.41	32.38	967.85
JOG 11	43	38.8	38.4	28.43	747.23	33.76	814.23
JOG 12	40	44.3	34.7	19.83	757.29	24.10	835.00
JOG 13	50	37.1	41.3	29.79	724.56	28.79	712.29
JOG 14	46	33.1	28.6	32.50	706.20	29.12	668.38
JOG 15	-	30.9	29.4	27.02	536.80	28.28	549.11
JOG 16	46	39.0	35.1	23.48	729.50	30.75	834.84
JOG 17	53	32.3	38.6	33.89	750.11	35.79	770.86
JOG 18	50	28.5	26.0	L	L	L	L
JOG 19	52	43.3	41.8	30.65	757.81	31.62	769.67
JOG 20	77	38.8	42.5	34.60	865.17	36.46	888.13
JOG 21	34	44.7	45.8	23.83	636.43	27.38	682.25
JOG 22	48	43.2	45.8	33.73	846.69	33.01	837.53
JOG 23	42	35.0	35.9	21.39	621.97	24.27	662.63
JOG 24	49	38.1	38.7	25.53	748.67	26.27	759.35
JOG 25	55	46.7	50.4	23.49	786.51	26.73	838.94
Média	51.04	39.10	39.71	28.99	743.83	31.13	772.58

3.2.2.4.2. Velocidade

A velocidade relaciona um certo movimento e a duração do mesmo, definindo-se assim como a capacidade de execução de uma determinada ação no menor tempo possível.

É nos momentos cruciais do jogo, que a componente velocidade tem maior impacto, apesar de só consistirem em cerca de 11% da totalidade da distância percorrida por um jogador durante o jogo (Reilly, Bangsbo, & Franks, Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer, 2010).

Para Proença (1989), existem três tipos de velocidade: (i) velocidade reação (tempo de reação), (ii) velocidade de execução e (iii) velocidade de repetição. Com o avançar do tempo novas terminologias foram sendo elaboradas, como a velocidade de percepção, de antecipação de decisão, de ação com bola de ação de jogo (Garganta J., 1999).

O foco dos testes elaborados, foi a velocidade máxima e a velocidade de sprint, muitas vezes relacionadas com a aceleração, mas que são qualidades específicas (Little & Williams, 2005). Foram realizados dois testes: Sprint – 10-m e Sprint – 30-m. Os resultados da primeira avaliação encontram-se na tabela seguinte (Tabela 8). Os atletas partiram de uma posição estática, os tempos foram registados em segundos e centésimos de segundo, utilizando células fotoelétricas (Wireless Sprint System; Brower Timing Systems, Salt Lake City, UT, USA) para o controlo do tempo, fita métrica para medir a distância e papel e caneta para apontar os tempos (Figura 11C). Foi guardado o melhor tempo de duas tentativas em cada distância.

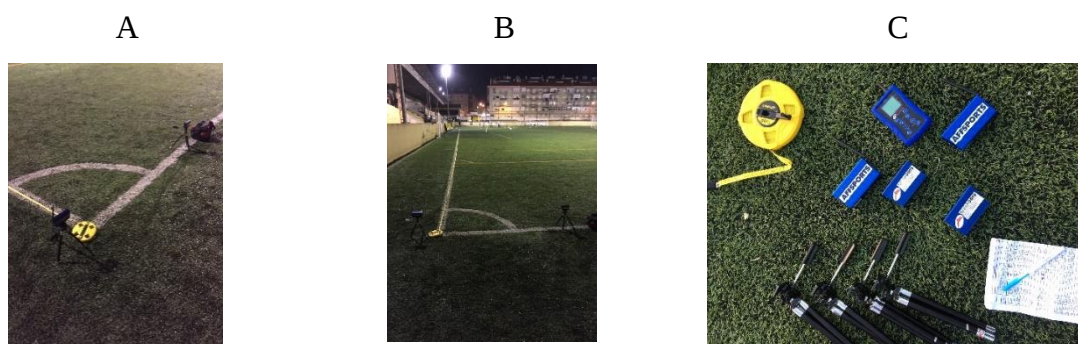


Figura 11. Linha de partida do teste (A), local do teste (B) e material utilizado no teste (C).

Tabela 8. Resultados dos testes de velocidade.

Nome	10 m (s)	30 m (s)
JOG 1	1.73	4.45
JOG 2	1.67	4.21
JOG 3	1.83	4.39
JOG 4	1.72	4.37
JOG 5	1.64	4.34
JOG 6	1.73	4.08
JOG 7	1.67	4.37
JOG 8	1.92	4.41
JOG 9	L	L
JOG 10	1.89	4.52
JOG 11	1.74	4.23
JOG 12	1.79	4.43
JOG 13	1.81	4.5
JOG 14	1.79	4.45
JOG 15	1.78	4.33
JOG 16	1.69	4.23
JOG 17	1.71	4.26
JOG 18	L	L
JOG 19	1.89	4.31
JOG 20	1.78	4.07
JOG 21	1.77	4.26
JOG 22	1.64	4.05
JOG 23	1.71	4.22
JOG 24	1.78	4.58
JOG 25	1.80	4.49
Média	1.76	4.33

3.2.2.4.3. Agilidade

A agilidade é uma capacidade motora que diversos autores definem como a capacidade de mudar de direção, mas que outros autores acrescentam a esta capacidade um certo estímulo. Sheppard e Young (2006), colaboram com a primeira ideia, mas já não concordam com a

segunda, pois esta envolve um certo tipo de velocidade (tempo de reação), e o estudo elaborado por estes, tem em jeito de conclusão de que o treino da agilidade deve ser específico, pois o treino da velocidade em nada melhora a agilidade, antes pelo contrário.

O teste realizado foi o Illinois Agility Test, consiste na cronometração de alguns sprints em reta e com mudanças de direção em torno de obstáculos (Sheppard & Young, 2006), figura 13, seguindo o protocolo apresentado e validade por Hachana et al. (2013) Ao sinal de partida, os atletas completam 9.20-m e retornam ao ponto de partida, de seguida fazem um percurso com a mesma distância mas, com quatro cones que devem de contornar, na ida e na volta, por fim, percorrem novamente a mesma distância até chegarem à linha da meta (Figura 12A). Os tempos foram recolhidos por células fotoelétricas (Wireless Sprint System; Brower Timing Systems, Salt Lake City, UT, USA). Registou-se o tempo da melhor de três tentativas, que podem ser consultados na Tabela 9).

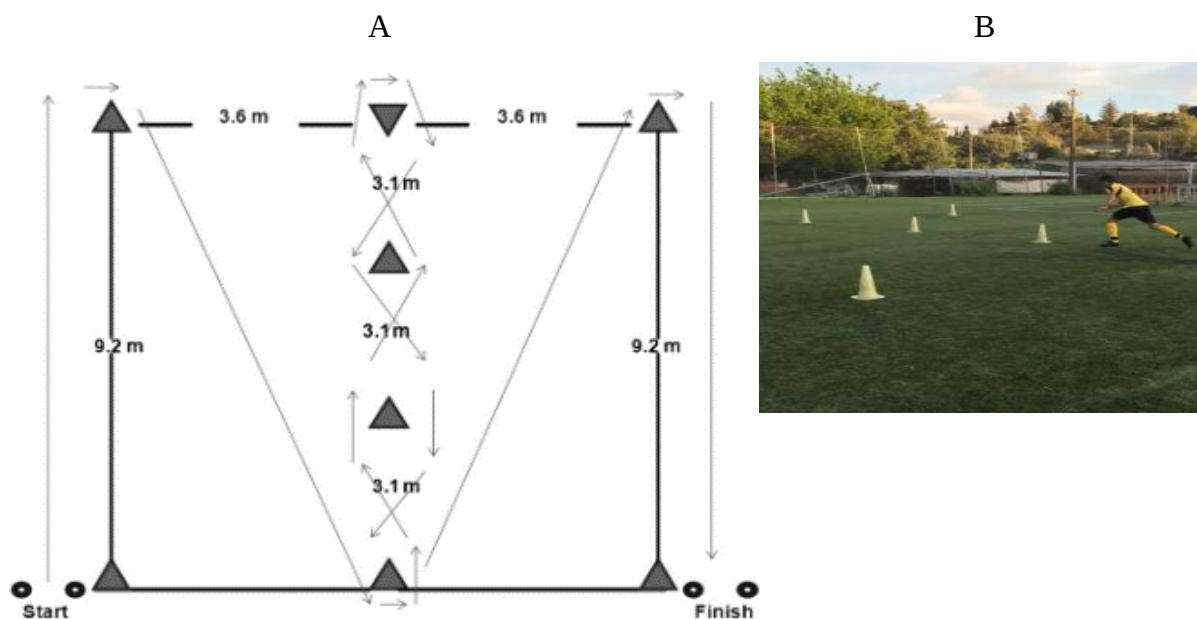


Figura 12. (A) Illinois Agility Test, Hachana et al (2013), (B) atleta a desempenhar o teste.

Tabela 9. Resultados do teste de agilidade (IAT).

Nome	IAT (s)
JOG 1	14.75
JOG 2	14.85
JOG 3	14.87
JOG 4	14.57
JOG 5	15.20
JOG 6	14.93
JOG 7	15.27
JOG 8	15.23
JOG 9	16.27
JOG 10	15.54
JOG 11	15.24
JOG 12	15.69
JOG 13	15.47
JOG 14	15.20
JOG 15	15.02
JOG 16	15.42
JOG 17	14.96
JOG 18	14.96
JOG 19	14.93
JOG 20	14.54
JOG 21	15.65
JOG 22	14.20
JOG 23	15.44
JOG 24	15.35
JOG 25	15.41
Média	15.16

3.2.2.5. *Componente Técnica*

A técnica é um pré-requisito para jogar futebol e crucial na performance de um atleta (Huljgen, 2003). O período crítico para potenciar a qualidade técnica é na infância (Davids,

Arújo, & Shuttleworth, 2005), porém, é imprescindível haver uma continuidade no treino desta componente ao longo da vida desportiva.

A avaliação desta componente, teve por base um estudo elaborado por Malina et al. (2005), em que concluíram que a idade e o estado de maturação têm influência (21%) na capacidade de drible com passe. Foi então este mesmo teste que foi usado para a avaliação do plantel. O teste consistia em percorrer uma distância de 9m, com quatro cones a cada 2.25-m, com a bola controlada contornando-os, e executar um passe para um banco colocado fim dos 9-m, com a largura de 1.2-m, rececioná-la e fazer o percurso inverso até à linha de partida. O objetivo era completar o teste no menor tempo possível, sendo este retirado por dois cronómetros usuais, registando-se a média para a análise. Na Tabela 10, encontram-se os tempos conseguidos pelos atletas neste teste.



Figura 13. Atleta do GSL a desempenhar o teste de drible com passe proposto por Malina et al. (2005).

Tabela 10. Resultados do teste de drible com passe.

Nome	Teste Drible + Passe (s)
JOG 1	-
JOG 2	-
JOG 3	7.855
JOG 4	6.325
JOG 5	8.035
JOG 6	L
JOG 7	10.855
JOG 8	L
JOG 9	7.825
JOG 10	5.990
JOG 11	L
JOG 12	7.580
JOG 13	L
JOG 14	6.035
JOG 15	6.475
JOG 16	6.585
JOG 17	5.750
JOG 18	7.460
JOG 19	6.040
JOG 20	F
JOG 21	6.975
JOG 22	12.925
JOG 23	6.945
JOG 24	7.160
JOG 25	F
Média	7.460

3.2.2.6. Componente Psicológica

A avaliação do perfil psicológico dos atletas foi elaborada através do preenchimento de cinco questionários, sendo que, cada um estaria direcionado para aspetos diferentes.

Os questionários adotados foram os seguintes:

- (i) M.E.T. – Motivação Específica para o Treino, adaptado do questionário original Deliberate Practice Motivation Questionnaire - DPMQ (Bruin, Rikers, & Schmidt, 2007);
- (ii) O.R.B. – Orientação para a Realização de Objetivos, adaptado do questionário original Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire - TEOSQ (Duda, 1989).

Os resultados dos questionários estão presentes na tabela seguinte (Tabela 11).

Os questionários podem ser consultados em ANEXOS.

Tabela 11. Resultados dos questionários realizados (M.E.T. e O.R.B.).

Nome	M.E.T.		O.R.B.	
	Excelência	Competitivo	Ego	Tarefa
JOG 1	3.40	3.80	1.67	4.71
JOG 2	3.60	4.40	2.50	4.86
JOG 3	4.20	4.60	2.17	4.71
JOG 4	4.00	4.00	2.00	4.43
JOG 5	3.60	4.40	1.50	5.00
JOG 6	3.00	3.40	2.00	3.43
JOG 7	3.40	4.00	2.00	4.00
JOG 8	4.00	4.00	1.17	4.00
JOG 9	4.20	3.40	1.33	3.43
JOG 10	4.00	4.40	1.67	4.57
JOG 11	4.20	4.00	2.00	4.00
JOG 12	3.60	4.00	1.67	4.14
JOG 13	3.80	4.40	3.00	4.00
JOG 14	4.60	4.40	1.33	4.57
JOG 15	4.60	4.80	1.33	4.57
JOG 16	3.80	4.40	1.33	4.00
JOG 17	4.20	4.20	1.50	4.29
JOG 18	4.40	4.20	1.67	4.00
JOG 19	4.60	4.40	2.33	4.14
JOG 20	4.20	4.60	3.00	4.71
JOG 21	3.60	4.20	2.00	4.14
JOG 22	4.40	4.80	2.67	4.86
JOG 23	3.80	5.00	2.00	3.86
JOG 24	3.80	4.20	1.67	3.57
JOG 25	3.80	4.20	1.17	4.00
Média	3.95	4.25	1.87	4.24

Conclui-se, portanto, ao consultar a tabela anterior, que a média da equipa aponta para uma maior preocupação com o fator competitivo do que para o fator excelência, e que a motivação está direcionada, de forma clara, para a tarefa e não para o ego.

3.3. Objetivos específicos para a equipa

O objetivo principal desta época foi preparar os atletas de melhor forma para uma possível inclusão na equipa ‘A’ da próxima época. Tentando potenciá-los ao máximo em todas as vertentes, de forma a que, na época seguinte tenham condições de lutar por um lugar na equipa que compete num campeonato mais competitivo e com maior visibilidade, como é o campeonato nacional.

Tendo em conta o historial recente do clube, as características dos jogadores e os resultados obtidos na época anterior, foi delineado um objetivo secundário, este focado mais para os resultados e para a competição. Definimos como segundo objetivo estar, ao fim da primeira volta do campeonato (15 jornadas), nos quatro primeiros lugares, ou a 6 pontos do primeiro classificado. E, caso isso acontecesse, assumiríamos um terceiro objetivo de subida de divisão.

3.4. Contexto competitivo

O plante dos Juvenis B, estava inserido na série 1 do Campeonato Distrital de Juniores ‘B’ da I Divisão, organizada pela AFL.

A 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Lisboa (Associação de Futebol de Lisboa, 2018) foi organizado da seguinte forma:

- O campeonato foi disputado por pontos, em duas voltas, e nele participaram 32 clubes, divididos em duas séries, a elaborar tendo em conta a situação geográfica de todos os clubes participantes, que jogaram entre si, duas vezes, uma das quais nos respetivos campos.
- Desceram automaticamente ao Campeonato Distrital de Juniores ‘B’ da II Divisão, os clubes classificados em 15º e 16º lugar. Caso se indicassem dois clubes ou mais ao Campeonato Nacional, descem automaticamente menos tantos quantos os promovidos a mais.
- Subiram automaticamente ao Campeonato Distrital da I Divisão de ‘Honra’, os clubes classificados em 1º e 2º lugar de cada série.

- Se ocorresse qualquer descida dos clubes que disputam o Campeonato Nacional, desciam também mais tantos clubes quanto os despromovidos naquele Campeonato.
- Os vencedores de cada série disputaram um final a uma mão em campo neutro, para apuramento do vencedor do Campeonato Distrital de Juniores ‘B’ da I Divisão, sendo a seleção do campo da exclusiva responsabilidade da AFL.
- Os jogos também podiam ser disputados em dias e horas diferentes das estabelecidas, desde que os clubes intervenientes o solicitassem à AFL, com a antecedência mínima de 8 dias, por escrito, dentro do que se encontra regulamentado para o efeito.
- Os jogos foram disputados aos domingos ou feriados de manhã.
- Os jogos tiveram uma duração mínima de 80 minutos, divididos em duas partes de 40 minutos, separadas por intervalo de 15 minutos.
- As substituições no decorrer do jogo foram volantes, isto é, não existe número máximo de substituições nem o jogo deve ser interrompido para o efeito, exceto à substituição do GR.

O Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Juniores B da Associação de Futebol de Lisboa foi composto pelas equipas que estão nas Figuras 14, 15, 16.



Figura 14. Da esquerda para a direita: Alenquer e Benfica, FC Alverca 'B', AD Carregado 'A', Despertar, Ericeirense.



Figura 15. Da esquerda para a direita: Santa Iria, SC Sanjoanense, Sintrense 'B', EAS Turcifal 'A', SC Vila Verde.



Figura 16. Da esquerda para a direita: SC Lourel 'A', SC Lourinhanense, CD Mafra 'A', Pêro Pinheiro, Ponte Frielas.

3.5. Calendário competitivo

O calendário competitivo foi elaborado na sede da AFL, calhando-nos em sorte a ordem de jogos apresentada na Tabela 12.

Tabela 12. Calendário competitivo.

Jornada	Data	Visitado	Visitante	Local
J1	07/out	Loures ‘B’	VS Pero Pinheiro	C
J2	14/out	Santa Iria	VS Loures ‘B’	F
J3	21/out	Loures ‘B’	VS Sanjoanense	C
J4	28/out	Vila Verde	VS Loures ‘B’	F
J5	04/nov	Loures ‘B’	VS Ponte Frielas	C
J6	11/nov	Mafra ‘A’	VS Loures ‘B’	F
J7	18/nov	Loures ‘B’	VS Lourinhanense	C
J8	15/nov	Alverca ‘B’	VS Loures ‘B’	F
J9	02/dez	Loures ‘B’	VS Lourel ‘A’	C
J10	09/dez	Carregado ‘A’	VS Loures ‘B’	F
J11	16/dez	Loures ‘B’	VS Ericeirense	C
J12	06/jan	Acad.Turcifal ‘A’	VS Loures ‘B’	F
J13	13/jan	Loures ‘B’	VS Sintrense ‘B’	C
J14	20/jan	Loures ‘B’	VS Despertar	C
J15	27/jan	Alenquer e Benfica	VS Loures ‘B’	F
J16	03/fev	Pero Pinheiro	VS Loures ‘B’	F
J17	10/fev	Loures ‘B’	VS Santa Iria	C
J18	17/fev	Sanjoanense	VS Loures ‘B’	F
J19	24/fev	Loures ‘B’	VS Vila Verde	C
J20	10/mar	Ponte Frielas	VS Loures ‘B’	F
J21	17/mar	Loures ‘B’	VS Mafra ‘A’	C
J22	24/mar	Lourinhanense	VS Loures ‘B’	F
J23	31/mar	Loures ‘B’	VS Alverca ‘B’	C
J24	07/abr	Lourel ‘A’	VS Loures ‘B’	F
J25	14/abr	Loures ‘B’	VS Carregado ‘A’	C
J26	28/abr	Ericeirense	VS Loures ‘B’	F
J27	05/mai	Loures ‘B’	VS Acad. Turcifal ‘A’	C
J28	12/mai	Sintrense ‘B’	VS Loures ‘B’	F
J29	19/mai	Despertar	VS Loures ‘B’	F
J30	26/mai	Loures ‘B’	VS Alenquer e Benfica	C

Capítulo IV – Modelos de Jogo, Treino, Observação e Recrutamento

4.1. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é “procurar interligar princípios teleológicos que orientem o comportamento e definam a organização dos sistemas implicados, através da identificação de regras de gestão e de funcionamento dos jogadores e das equipas, e da descrição de acontecimentos das regularidades e variações que ocorrem nas ações do jogo” (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Em primeiro lugar, o modelo foi debatido entre todos os elementos da equipa técnica proporcionando uma visão objetiva e única do que se pretende para a época desportiva. Em segundo, foram tidos em conta os seguintes: (i) o contexto do clube, ter conhecimento da história recente do clube neste escalão; (ii) a constituição do plantel, conhecer as características dos jogadores bem como as suas motivações; e (iii) o contexto competitivo, analisar o calendário e as equipas a defrontar.

O clube deu total liberdade na realização do modelo.

Com base nos aspetos anteriores nos objetivos delineados, foi decidido que iríamos jogar de forma a tentar ser sempre superiores ao adversário. Assumindo claramente o jogo, querendo ter maior posse de bola que o adversário e consequentemente, mais oportunidade de fazer o golo, proporcionando assim aos nossos jogadores, um foco constante no jogo nos momentos organizacionais e de transição, oferecendo-lhe diversas oportunidades de tomada de decisão com bola e sem bola.

Para a concretização do modelo foi definido: (i) o sistema tático, organização posicional dos atletas em campo; (ii) os métodos de operacionalização do modelo consoante o momento do jogo; e (iii) os princípios a ser respeitados a cada momento.

4.1.1. Sistema tático

Como ponto de partida deste modelo, foi estipulado o sistema tático de 1-4-3-3, pois era o que melhor se adequava às características dos jogadores.

Na Figura 17, é possível perceber o posicionamento base dos jogadores bem como as movimentações base dos mesmos. Estas não são fixas, tendo os jogadores liberdade para procurar outras alternativas.

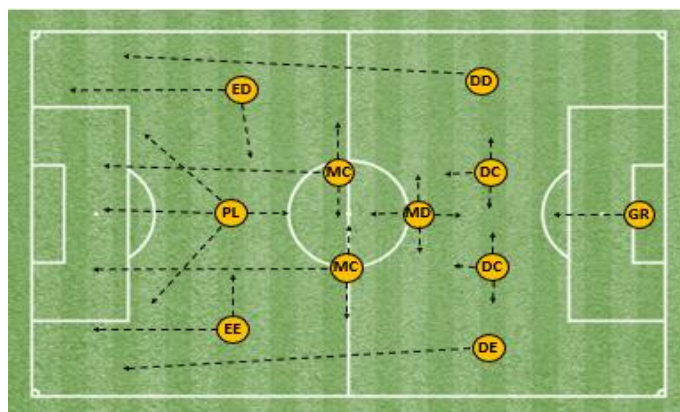


Figura 17. Sistema tático: Posicionamento e movimentações padrão dos jogadores.

4.1.2. Sistema tático alternativo

Na segunda metade da época, já com o conhecimento das possíveis adversidades que os adversários nos poderiam causar, foi trabalhado um novo sistema de forma a tornar o nosso modo de jogar um pouco mais ofensivo. Este sistema não tendo sido muito utilizado, foi útil na obtenção de mais oportunidades de golo, o que permitiu desbloquear algumas vezes o jogo.

Este sistema consiste numa maior propensão ofensiva, em que os extremos ao invés de jogarem em largura, aproximavam-se do PL em zonas mais interiores, os laterais ocupavam posições mais avançadas fazendo todo o corredor. Os MC, ocupavam as mesmas zonas do campo, tendo agora menos liberdade para aparecerem em zonas de finalização, e o MDC baixava para a linha dos centrais (Figura 18A). Tornando assim como sistema alternativo um 1-3-4-3 (Figura 18B).

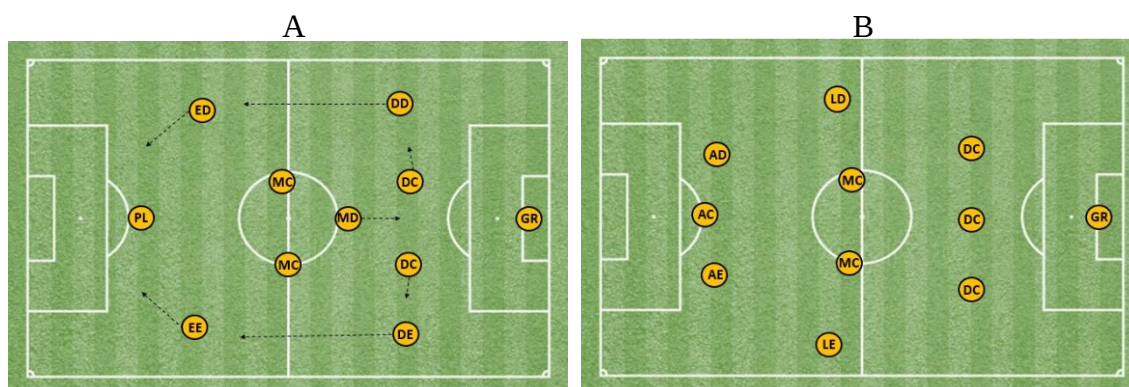


Figura 18. Adaptação ao novo sistema tático (A) e a sua implementação (B).

Este sistema, envolve algumas lacunas defensivas, pois o número de jogadores em zonas mais recuadas era menor. Tivemos alguma dificuldade a esse nível, nos primeiros momentos da introdução do novo sistema em campo, mas com o avançar do tempo conseguimos colmatar tais dificuldades, treinado de forma eficiente o processo de transição defensiva. Nos outros momentos, aplicámos processos idênticos ao do sistema principal.

4.1.3. Organização Defensiva

4.1.3.1. Objetivos

- (i) Recuperar a bola;
- (ii) Impedir o ataque adversário;
- (iii) Proteger a baliza.

4.1.3.2. Comportamentos

4.1.3.2.1. Pressão à 1ª fase de construção adversária

A pressão à 1ª fase de construção do adversário tem o objetivo de recuperar rapidamente a bola perto da baliza adversária condicionando a progressão da equipa adversária no terreno de jogo, de forma, a obstruir possíveis linhas de passe e dificultar ao máximo a tarefa

do jogador com a bola. Definimos a pressão demonstrada nas figuras 1 e 2, consoante o passe seja efetuado para o DCL ou para DCE, respetivamente. O posicionamento dos jogadores no momento da reposição da bola (Figura 19^a) em jogo é crucial, pois define se o GR adversário sai ou não a jogar. Querendo nós dar a iniciativa de sair a jogar, todos os jogadores devem baixar e fechar, só depois da bola entrar no DC, é que se dá início à pressão. A pressão definida (Figura 19B) segue 3 princípios fundamentais:

- (i) Reduzir o espaço ação do portador da bola,
- (ii) Fechar possíveis linhas de passe para o corredor central,
- (iii) Garantir superioridade numérica em caso de jogo direto.

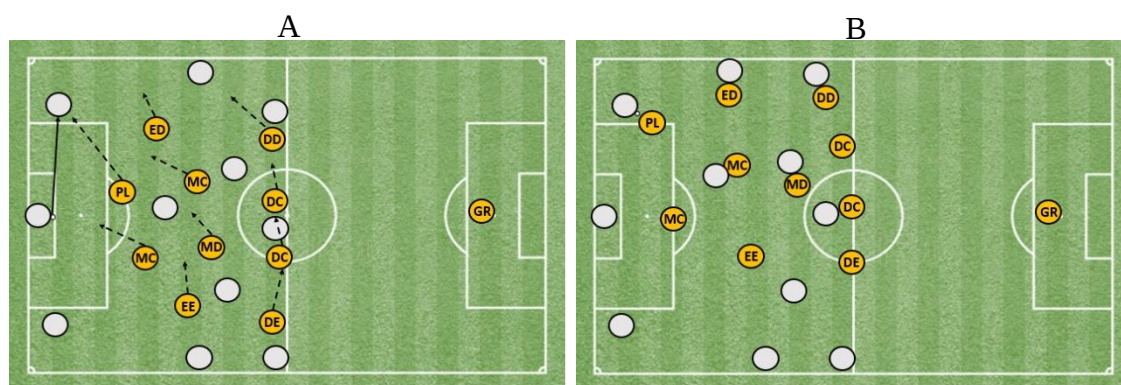


Figura 19. Posicionamento e movimentação pré-pressão pelo lado direito (A) e posicionamento durante a pressão (B).

4.1.3.2.2. Dinâmicas: bola coberta e bola descoberta

Esta dinâmica tem o objetivo de preparar toda a equipa para os momentos em que se sobe ou se desce a linhas defensivas. Caso o adversário não tenha espaço para decidir, esteja de costas para a nossa baliza ou esteja na iminência de receber um passe longo a equipa deve subir as linhas defensivas de forma a pressionar de forma coesa a equipa adversária (bola coberta, Figura 20A). Sempre que o adversário tem espaço para decidir, toda a equipa deve baixar, colocando os apoios de forma a poderem responder rápido a uma bola colocada atrás da última linha defensiva, de forma a evitar possíveis situações de 1x0 (bola descoberta, Figura 20B).

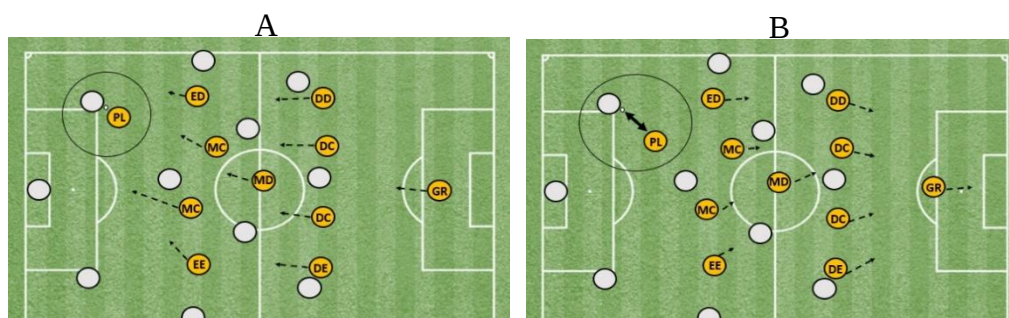


Figura 20. Dinâmica da bola coberta (A) e bola descoberta (B).

4.1.3.2.3. Organização propriamente dita

No momento em que o adversário consegue sair da pressão efetuada à primeira fase de construção, a equipa adota um comportamento organizacional (Figura 21) com o intuito de proteger a baliza. Esta organização consiste numa defesa em zona pressionante, em que existe uma primeira linha de dois atacantes (PL e um dos MC), que procuram, consoante o lado, fechar as linhas de passe interiores, obrigando o adversário a ter de jogar para os corredores laterais. Numa segunda linha, estão os extremos e os outros dois médios (MC e MD), e numa terceira linha os quatro defesas (DE, DD, DC e DC). Definimos como zona pressionante os corredores laterais do setor intermédio, pois é uma zona do campo que, a priori, não oferece grandes preocupações ao nível da proteção da baliza, podendo a pressão ser feita de forma agressiva. Após a bola entrar nesta zona é então que, de forma organizada, consoante os princípios estipulados (4.1.3.3. Princípios específicos da defesa), que os jogadores tentam recuperar a bola.

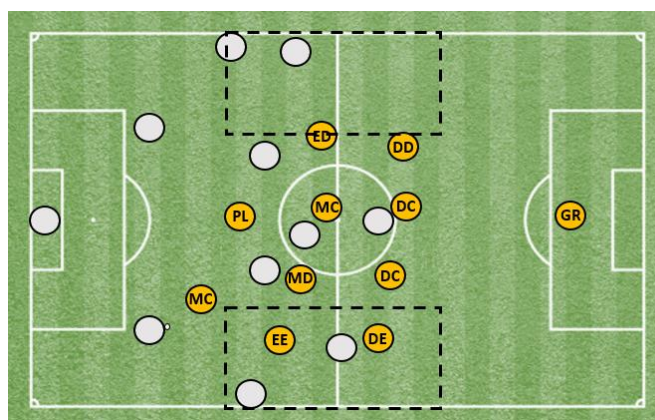


Figura 21. Organização propriamente dita.

4.1.3.3. Princípios específicos da defesa

Garganta e Pinto (1994), definem uma série de princípios fundamentais de modo a simplificar a interpretação dos jogadores dos vários momentos do jogo, auxiliando estes a operacionalizarem os conceitos e a executarem as ações consoante a situação (Costa, Silva, Greco, & Mesquita, 2009).

No momento de organização defensiva, os princípios tidos em conta foram os seguintes:

(i) Contenção

Objetivo: Impedir a progressão do adversário.

Execução: Aproximar do portador da bola, colocando os apoios direcionados para onde pretendemos que o adversário vá.

(ii) Cobertura Defensiva

Objetivo: Auxiliar o jogador que efetua a contenção, procurando superioridade numérica para recuperar a bola.

Execução: Posicionar-se atrás e ao lado do jogador da contenção, protegendo sempre o corredor central.

(iii) Equilíbrio

Objetivo: Assegurar a estabilidade defensiva, dificultando a progressão da equipa adversária.

Execução: Cobrir espaços na zona central.

(iv) Concentração

Objetivo: Manter a equipa compacta para dificultar ao máximo a entrada da bola em zonas de perigo.

Execução: Proteger zonas de potencial perigo onde os jogadores que efetuam a contenção, a cobertura defensiva e o equilíbrio não consigam atuar.

4.1.4. Organização Ofensiva

4.1.4.1. Objetivos

- (i) Manter a posse de bola;
- (ii) Criar situações de finalização;
- (iii) Finalizar.

4.1.4.2. Comportamentos

4.1.4.2.1. 1ª Fase de construção

Nesta fase, pretende-se que o GR sai a jogar sempre que possível, podendo escolher o jogador que garante maior tranquilidade na posse de bola. As opções mais evidentes e que, à partida, garantem segurança em receber a bola são os dois DC e o MD. Em caso de passe longo, fazê-lo para os corredores laterais (referências: EE, ED, DE e DD). A Figura 22A revela o comportamento que os jogadores devem ter antes da marcação do pontapé de baliza e a Figura 22B, as soluções que o GR tem ao seu dispor.

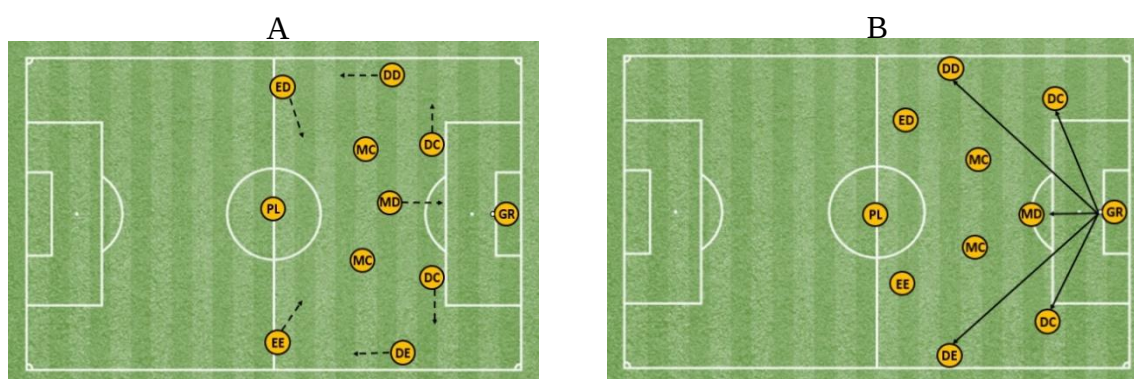


Figura 22. Comportamento dos atletas no momento do pontapé de baliza (A) Alternativas de passe para o GR no pontapé de baliza (B).

Após a reposição da bola em jogo por parte do GR, definimos umas movimentações base, que permitisse chegar o mais rápido possível a zonas de finalização. Todas estas,

Faculdade de Educação Física e Desporto – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

requerem que a bola saia de um dos DC, mas pode ser adaptada, caso os jogadores em causa se sintam confortáveis. Movimentação 1 (Figura 23A) – incide na variação rápida do corredor de jogo com o auxílio do PL que baixa para receber o passe do DC, que jogando de frente para um MC este liberta o E do lado contrário. A movimentação do PL, desafia a linha defensiva contrária a subir, libertando espaço atrás destes. Movimentação 2 (Figura 23B) – Bola a sair do DC, o extremo do lado da bola vem ao meio dar linha de passe, puxando o DL (adversário), de forma a criar espaço ao DL para progredir no terreno. Movimentação 3 (Figura 23C) – Novamente o extremo baixa para receber, mas quem entra no espaço criado por este, é o MC.

Estas movimentações têm como objetivo, tornar as ações ofensivas, imprevisíveis, mas controladas, de forma a confundir o adversário sobre quem aparece ou não em zonas mais avançadas, garantido sempre equilíbrio defensivo, caso haja uma perda de bola.

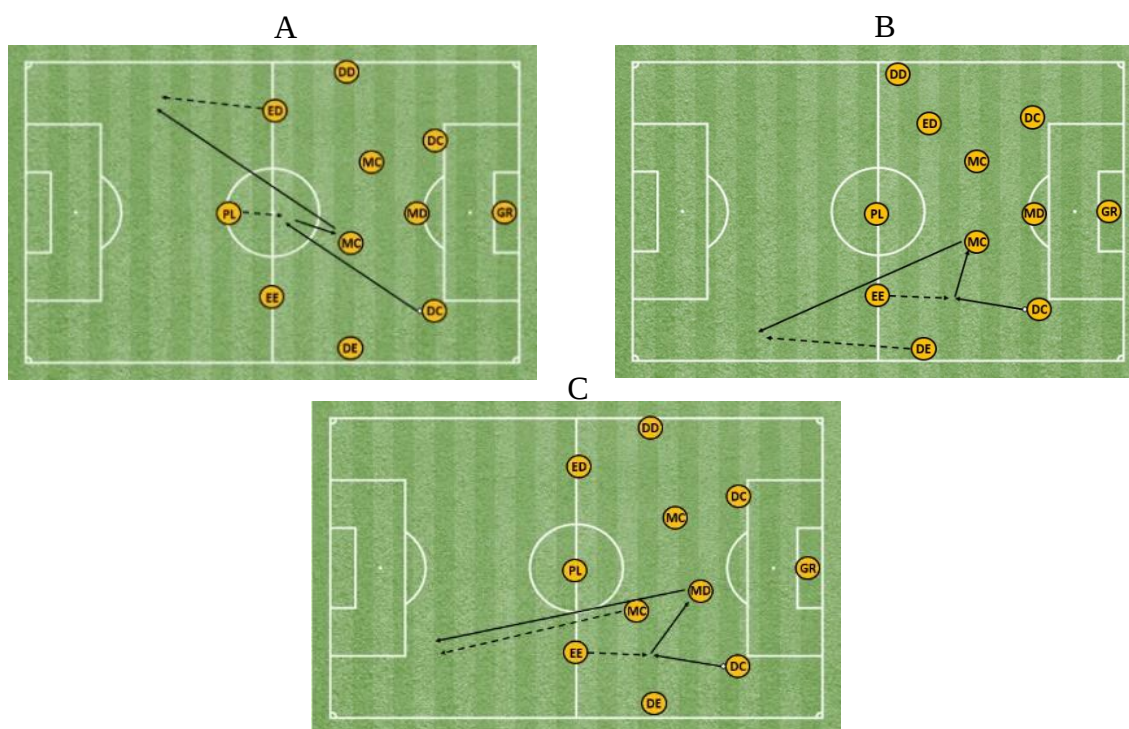


Figura 23. Movimentações: 1, 2 e 3 (A, B e C, respetivamente).

4.1.4.2.2. Criação de situações de finalização

No último terço do campo, o princípio que mais estimulamos é o da mobilidade, tentando colocar constantemente jogadores em zonas de finalização, mas para tal é necessário criar espaços para estes aparecerem, por isso definimos alguns comportamentos individuais para os atletas que jogam nas posições mais avançadas (Figura 24).

- O PL, deve procurar espaço entre mais recuados, jogando de costas para a baliza, de forma a servir os MC e a libertar espaço nas costas dos DC (adversários).
- EE e ED, devem procurar espaços interiores, com o objetivo de libertar espaço para uma possível subida do DE e DD.
- MC, devem-se desmarcar constantemente para o interior da área, ocupando o espaço criado pelo PL.
- EE e ED liberdade para 1x1 no corredor lateral (no último terço do campo).
- DD e DE contantes projeções no ataque para criar situações de cruzamento e de superioridade numérica nos corredores laterais.

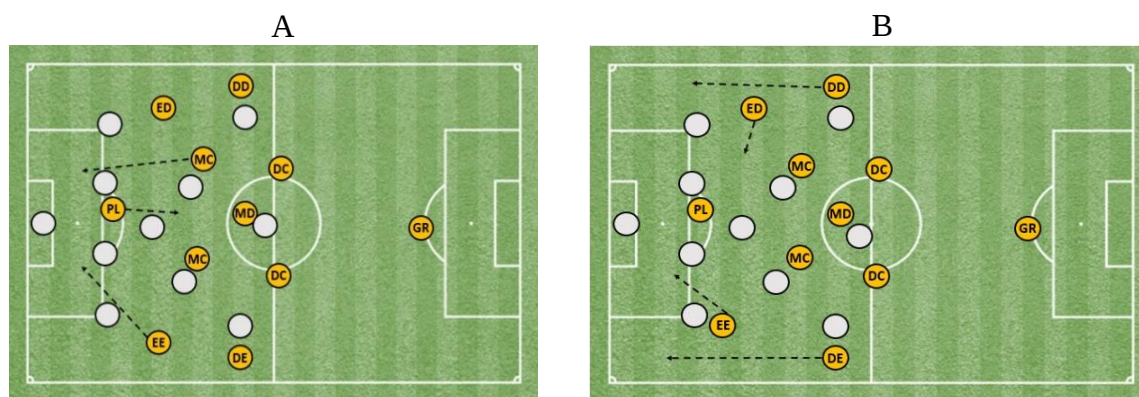


Figura 24.. Exemplo de possíveis comportamentos ofensivos (1) (A) Exemplo de possíveis comportamentos ofensivos (2) (B).

4.1.4.2.3. Preenchimento da área

Para dar sequência à projeção dos DL e consequentes situações de cruzamento foi definido um preenchimento de área para que houvesse uma ocupação racional da área de forma a dar referências a quem cruza (Figura 25). O comportamento ideal para estas situações é o

atleta aparecer de forma de rompante pela frente do adversário atacando a bola de cima para baixo, porém, consoante o momento os jogadores devem procurar fazer o gesto que achem mais eficaz no momento. Pede-se também que não fiquem estanques na zona definida, pois facilita a intervenção dos adversários.

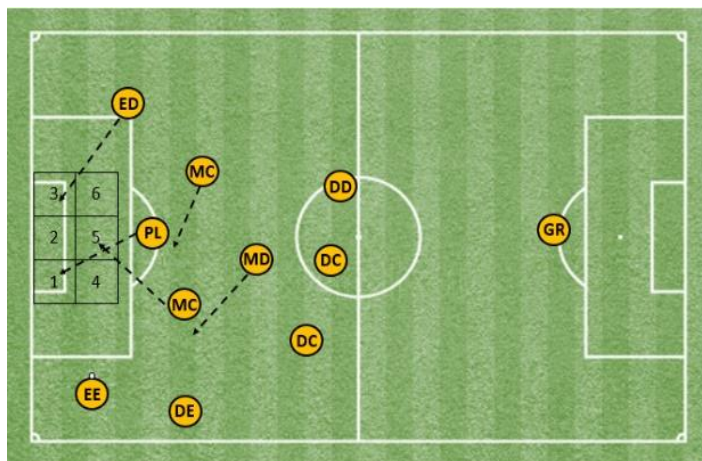


Figura 25. Preenchimento da área

4.1.4.3. Princípios específicos do ataque

(i) Progressão

Objetivo: Chegar o mais rápido possível a zonas de finalização.

Execução: Drible curto ou amplo consoante o espaço que o portador da bola tem, se possível sempre em direção à baliza adversária, em caso de obstáculo (jogador adversário) pode decidir passar, rematar ou fintar (de acordo com a zona do campo onde se encontra).

(ii) Cobertura Ofensiva

Objetivo: Auxiliar o portador da bola, manter a posse de bola, prever situação de perda da bola.

Execução: Apoio atrás e ao lado do portador da bola de forma a dar uma linha de passe segura, garantido a posse da bola, possibilitando uma variação do corredor e em caso de perda da bola, estar preparado para a tentar recuperar.

(iii) Mobilidade

Objetivo: Dar dinâmica ao processo ofensivo de forma a tornar o ataque imprevisível.

Execução: Desmarcar para zonas onde há espaço para receber a bola, arrastar defesas adversários para criar tais espaços para colegas de equipa, procurar profundidade para chegar perto da baliza contrária.

(iv) Espaço

Objetivo: Ocupar o campo de forma racional de forma a dificultar o processo defensivo da equipa adversária.

Execução: Ocupar e explorar os espaços vitais, que propiciam maiores e melhores linhas de passe em profundidade e largura.

4.1.5. Transição Defensiva

4.1.5.1. Objetivos e comportamentos

- (i) Recuperar a bola o mais rápido possível;
- (ii) Atrasar o ataque adversário.

Neste momento defensivo, é importante a reação à perda da bola. O jogador mais perto da bola no momento da alteração da posse, tem a responsabilidade de chegar o mais rápido possível ao adversário (princípio da contenção), de forma a tentar atrasar a ação deste e possibilitando a recuperação defensiva da restante equipa. É fundamental também, que o princípio da cobertura defensiva seja seguido, de forma a impedir a progressão do adversário caso o primeiro defesa seja ultrapassado.

O tipo de ataque, na transição ofensiva adversária, pode definir os comportamentos defensivos neste momento. No caso de contra-ataque (Figura 26A), em que a defesa não está

organizada, torna-se como principal objetivo a preocupação em proteger o corredor central, de forma a que os adversários não progridam na direção da baliza, tentando apenas o desarme se houver cobertura defensiva. Se a transição for efetuada através de um ataque rápido (Figura 26B), em que a defesa pode estar minimamente organizada, o comportamento inicial deve ser a colocação dos apoios, para estarem preparados para uma eventual bola nas costas, caso o adversário decida progredir com a bola, o defesa que está mais perto deve fazer a contenção (para atrasar o ataque e dar tempo à recuperação defensiva da restante equipa), os outros elementos devem fechar no corredor central para obrigar os adversários a investirem pelos corredores laterais, pois ficam mais longe da baliza e precisam de mais tempo para chegar a zonas de finalização, possibilitando assim a recuperação defensiva de mais jogadores.

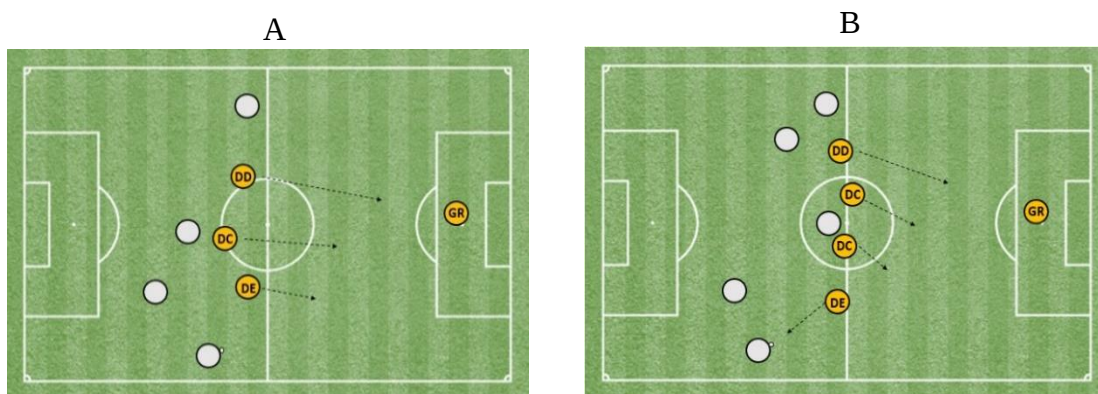


Figura 26. Transição defensiva em caso de contra-ataque (A) Transição defensiva em caso de ataque rápido (B).

4.1.6.1. *Objetivos e comportamentos*

- (i) Chegar o mais rápido possível à baliza adversária;
- (ii) Criar situações de finalização;
- (iii) Finalizar.

O momento de transição ofensiva (Figura 27) é definido pelo momento de transição defensiva adversário. Isto é, definimos que após a recuperação da bola, tentaríamos partir para um contra-ataque ou um ataque rápido, mas, caso a transição defensiva adversária seja feita de forma muito pressionante, o foco passa a ser voltar à organização ofensiva.

A zona do campo onde efetuada a recuperação de bola, tem bastante influência no modo de transitar. Caso a bola seja recuperada em zonas mais recuadas, de forma a não correr riscos, pede-se uma transição mais direta, envolvendo poucos toques num primeiro instante, e jogar longo, em direção ao espaço onde pode aparecer um colega. Se a bola for recuperada em zonas intermédias ou em zonas mais avançadas, já é possível tentar progredir no campo em direção à baliza.

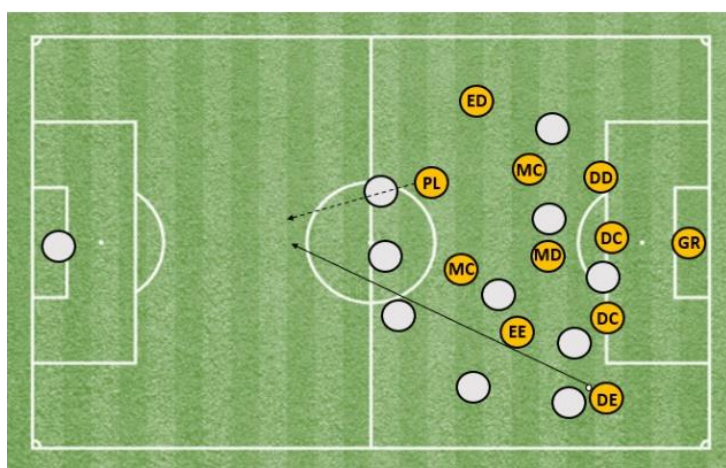


Figura 27. Transição ofensiva, recuperação em zona defensiva e procurar jogo direto.

Se a transição for em forma de ataque rápido (Figura 28), os comportamentos são os seguintes:

- (i) Ocupação dos três corredores;
- (ii) Procurar espaços;
- (iii) Movimentação de rotura em diagonal.

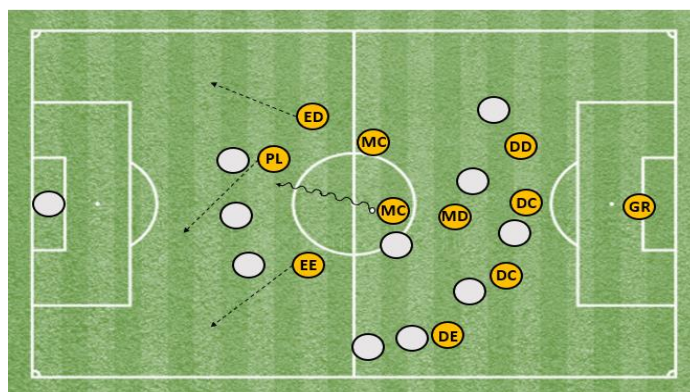


Figura 28. Transição ofensiva em situação de ataque rápido.

Se a transição for feita em forma de contra-ataque (Figura 29), os comportamentos a serem seguidos são os seguintes:

- (i) Seguir na direção da baliza;
- (ii) Não olhar para trás;
- (iii) Procurar espaços.

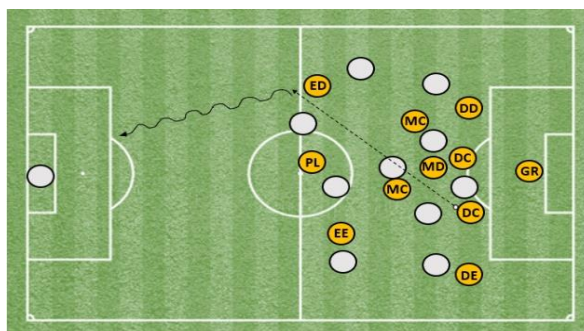


Figura 29. Transição ofensiva em forma de contra-ataque.

4.1.7. Esquemas Táticos

4.1.7.1. Cantos ofensivos

Nestes momentos do jogo, que podem ter grande influência no resultado final, definimos para os jogadores duas movimentações base (Figura 30), deixando ao critério do batedor onde coloca a bola. Forma apenas abordados alguns princípios atacantes para que houvesse mais sucesso, consoante o tipo de defesa dos adversários, defesa à zona ou H-H (marcação homem a homem).

Comportamentos caso os adversários defendessem à zona:

- (i) Atacar a frente dos adversários;
- (ii) Possibilidade de canto curto (de forma a desmontar a defesa à zona);
- (iii) Possibilidade de passe para a entrada da área, onde apareceria um jogador para finalizar ou cruzar a um toque.

Caso os adversários defendessem H-H:

- (i) Mobilidade constante (mudanças de direção);
- (ii) Arrastamento para ganhar espaço para outros;
- (iii) Imprevisibilidade na movimentação;
- (iv) Aglomeração e separação, para confundir a marcação.

Os jogadores têm liberdade de procurar novas soluções caso sintam que a movimentação planeada não está a ter efeito.

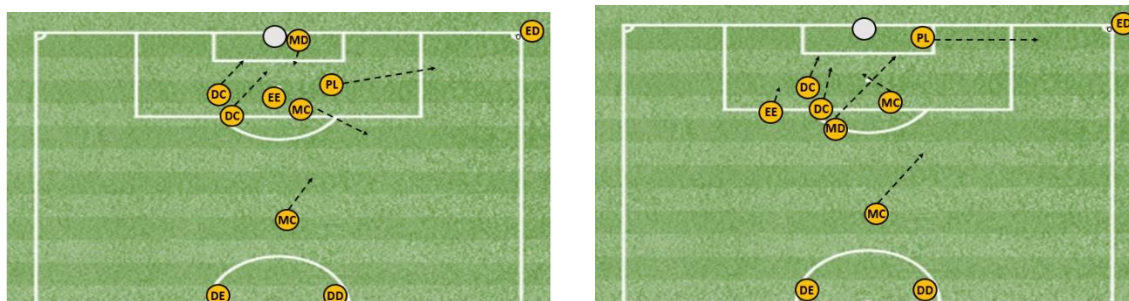


Figura 30. Movimentações em cantos ofensivos.

4.1.7.2. Cantos defensivos

Foi definida para o momento dos cantos defensivos a defesa à zona (Figura 31). Optámos por esta estratégia, em primeiro lugar porque, sendo os nossos jogadores de primeiro ano, a diferença física poderia influenciar a abordagem a este tipo de lances, evitando assim que houvesse duelos contra jogadores fisicamente mais fortes, em segundo lugar, porque achamos que esta forma de defender é mais eficiente para a proteção da baliza, pois é mais fácil estar responsável por uma zona que é definida e estática, do que por um jogador que pode estar definido mas não é estático, requerendo mais atenção e colocando em causa o foco principal, afastar a bola o mais rápido e para o mais longe possível da baliza.

Comportamentos:

- (i) Colocação dos apoios (facilidade no ataque á bola);
- (ii) Ativação (preparados para intervir a qualquer momento);
- (iii) Agressividade (atacar a bola).

Se a equipa adversária optar pelo canto curto, o EE/ED é o primeiro a sair, acompanhado sempre peça cobertura efetuada pelo DE/DD, de forma a garantir, pelo menos, a igualdade numérica.



Figura 31. Defesa à zona - Canto defensivo.

4.1.7.3. *Livres laterais ofensivos*

Nos livres laterais ofensivos (Figura 32), os comportamentos seguidos são basicamente os mesmos que nos cantos ofensivos, apenas acrescenta-se a preocupação em não cair em fora de jogo. Uma boa estratégia para que tal não aconteça é haver uma movimentação de dentro para fora, isto é, fazer um contramovimento antes de atacar as zonas de finalização.

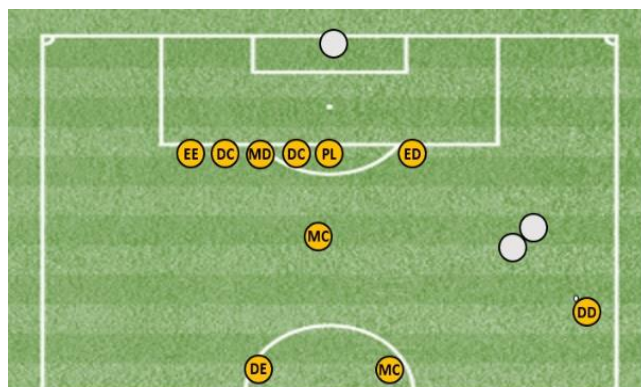


Figura 32. Posicionamento em livre lateral ofensivo.

4.1.7.4. *Livres laterais defensivos*

Este é o único momento do jogo, em que definimos uma marcação H-H. Ficando cada jogador responsável pela marcação individual de um adversário. Os comportamentos definidos são semelhantes aos dos cantos defensivos, adicionando a atenção à linha defensiva, proporcionando a que os adversários caiam em fora de jogo (Figura 33).



Figura 33. Posicionamento em livre lateral defensivo.

4.2. Modelo de Treino

O treino é a experimentação prática dos conteúdos teóricos definidos no modelo de jogo. É o momento em que é possível estimular os atletas a captarem as ideias estipuladas pelo treinador. A metodologia do treino deve ser como uma impressão digital do treinador, algo que é particular de cada um e que refletindo as suas motivações e crenças, não havendo uma totalmente correta. Para Castelo e Matos (2013), a metodologia do treino deve respeitar a integridade do jogo, porém, uma vez que é necessário decompor os elementos do jogo, a realidade deste sofre mutilações. Para Garganta (1997), existe uma dimensão estratégico-tática que dá sentido às tarefas realizadas pelos jogadores no decorrer do jogo, que auxiliam também no ponto de vista do treinador, a interrogar-se face ao que se pretende fazer no treino. As questões que estão inerentes a esta dimensão são: (i) O quê? (definição do objetivo); (ii) Quando? (o momento da execução); (iii) Onde? (o espaço necessário à execução); e (iv) Como? (a forma como é executada a tarefa), havendo, posteriormente, a obtenção de um resultado que deve ser analisado e refletido (Garganta J., 2002).

O principal responsável pelo método de treino é o treinador, é ele que, juntamente com os seus adjuntos, deve procurar soluções de forma a potenciar os seus jogadores, correspondendo às necessidades de cada um, mas não descurando o processo coletivo. O processo do treino individual requer mais atenções, pois a informação recolhida pode ser vasta e diferenciada sendo necessário que o treinador a interprete da melhor maneira possível, porque cada caso é um caso e não se pode cair no erro de considerar os atletas todos por igual. Este acompanhamento individual deve ser contínuo, é imprescindível estar atento à fase que os jogadores se encontram, perceber o nível de maturação, as deficiências técnicas, os problemas pessoais, a motivação para o treino, entre muitos outros fatores que podem ajudar na atuação no processo de treino. Peter Tschiene (1988) propôs a classificação dos exercícios de treino no desporto de crianças e jovens de acordo com: (i) o grau de transferência motora relativamente aos exercícios de competição; (ii) o grau de efeito funcional, em relação com o desenvolvimento biológico e a idade de treino dos jovens atletas; (iii) a intensidade necessária de realização dos exercícios; e (iv) a estruturação dos exercícios segundo a idade (Marques & Oliveira, 2001). Este é um exemplo de fatores que podem ser preponderantes para um desenvolvimento sustentado das capacidades dos atletas.

A periodização é outro fator importante na elaboração do modelo de treino. Ao longo do tempo, a periodização tem sido moldada com o intuito de proporcionar aos treinadores um

melhor e maior controlo do processo de treino, definindo objetivos consoante o período, de modo a melhorar a capacidade de rendimento desportivo dos jogadores e da equipa (Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho, & Escudeiro, 2016). A periodização tática, esta desenvolvida mais recentemente, é talvez a que mais se adequa ao nosso modelo de treino, mas, por vezes, é necessário descaracterizar um pouco o modelo, de forma a proporcionar aos atletas outras experiências.

O planeamento é fundamental e preponderante para o modelo de treino. É este processo que faz a ligação do que se pretende fazer para o que realmente se faz. Planear é a forma de conceber o projeto, é o momento de demarcar as estratégias com vista à concretização dos objetivos estipulados, de acordo com cada período.

O modelo de treino executado ao longo desta época desportiva foi sempre de acordo com as capacidades interventivas dos treinadores e da consequente aquisição, ou não, da informação por parte dos jogadores. Como tal, os microciclos elaborados foram ao encontro do modelo de jogo definido por toda a equipa técnica, procurando sempre satisfazer as necessidades dos jogadores face às exigências do próprio modelo. O espaço delineado para a realização dos treinos foi um entrave às expectativas que tínhamos no início, porém tivemos de nos adaptar. Definimos que em cada unidade de treino haveria espaço para o treino descontextualizado das capacidades motoras condicionais e coordenativas: à terça-feira, força e flexibilidade, à quinta, resistência e flexibilidade e à sexta, velocidade e coordenação. Cada microciclo, contemplava a exercitação destas capacidades.

No período pré-competitivo, definimos que seria o momento de dar a conhecer aos atletas o modelo de jogo para cada momento do jogo. No período competitivo, os microciclos eram organizados de acordo com as necessidades coletivas e individuais. As unidades de treino foram criadas de acordo com os objetivos planeados para o microciclo, tentando sempre aproximar os exercícios ao que se passa no jogo, isto é, decompondo o jogo em momentos e fazer os jogadores passar por eles de modo a apurarem a sua tomada de decisão face aos constrangimentos que vão aparecendo. Apesar da maioria dos exercícios, estarem focados para o processo coletivo, o processo individual não era descurado, a ferramenta mais utilizada para estimular este último processo, foi o feedback.

O tipo de feedback mais utilizado, foi o interrogativo, de forma a fazer os atletas pensar sobre as suas ações, questionar-se o porquê de ter realizado tal ação e que alternativas teria. Outros tipos de feedback também foram utilizados. O feedback descritivo, com o objetivo de mostrar ao atleta como deveria ter abordado tal situação, o feedback prescritivo, para mostra

como deve abordar tal situação, o feedback positivo, para que o atleta sinta reconhecimento pela ação que executou, entre outros, consoante o momento, o estado de espírito e as circunstâncias.

4.3. Modelo de Observação

Para Garganta (2001), o processo de recolha, coleção, tratamento e análise dos dados obtidos a partir da observação do jogo, assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização do rendimento dos jogadores e das equipas.

O GS Loures, não dispõe de qualquer software, sendo o método de observação deixado ao critério das equipas técnicas de cada grupo da formação.

O nosso modelo de observação é baseado na análise da própria equipa, em jogo e em treino. A análise da equipa adversária foi deixada um pouco de lado, uma vez que a maioria dos jogos eram realizados no mesmo dia e à mesma hora.

4.4. Modelo de Recrutamento

O modelo de recrutamento no GS Loures, no escalão de Juvenis ‘B’, pode ser efetuado por duas formas. Ambas, são consoante a opinião do treinador após uma observação direta (ver o atleta em causa em jogo) ou indireta (visionamento de vídeo). A primeira forma (Tipo A, Figura 34), passa pela identificação do jogador alvo, o treinador comunica ao coordenador o interesse em tal atleta e o coordenador comunica o outro clube em causa. A segunda (Tipo B, Figura 35), consiste na organização de um treino de captações, sendo, após este, efetuado o contato ou não com o respetivo atleta e o seu encarregado de educação/ tutor.



Figura 34. Modelo de recrutamento: Tipo A.



Figura 35. Modelo de recrutamento: Tipo B.

Caso o atleta, seja representado por um agente desportivo, o processo mantém-se, mas a abordagem é feita ao atleta ou representante e não ao encarregado de educação/tutor.

Capítulo V – Processo de Treino

Neste capítulo está explicado todo o processo de treino, quer no período de preparação quer no período competitivo.

Para facilitar a análise a este processo, que tem tanto de complexo como de importante para o desenrolar da época, não só na melhoria das competências dos atletas a nível individual mas também ao nível coletivo, os exercícios planeados e aplicados na respetiva unidade de treino, ao longo dos vários microciclos, foram categorizados de acordo com a classificação dos exercícios de treino já existente na bibliografia. Esta classificação encontra-se revista no início do capítulo.

A categorização dos exercícios permite uma análise mais concreta ao planeamento, facilitando o acompanhamento do processo, de modo a haver uma perceção contínua do que se está a fazer, perceber o que foi feito e planejar o que se fará.

Após a revisão da classificação dos exercícios de treino, faz-se uma análise, baseada na mesma, do processo de treino no período preparatório e no período competitivo, e uma comparação entre os dois. Seguidamente, uma breve análise ao foco das unidades de treino relativamente aos momentos do jogo. Por fim, são apresentados os pressupostos fundamentais relativos a cada período, os objetivos delineados, e é também demonstrada a operacionalização das ideias.

5.1. Classificação dos exercícios de treino

Costa e Matos (2013) categorizam os exercícios de treino, separando-os em três grupos, consoante as suas características, as suas componentes e os seus objetivos: (i) Exercícios de preparação geral; (ii) Exercícios específicos de preparação geral; e (iii) Exercícios específicos de preparação.

5.1.1. Exercícios de Preparação Geral (EPG)

Os exercícios de preparação geral são todos os exercícios em que a bola não é o elemento chave, estando o foco nas diferentes respostas motoras relacionadas com as

capacidades condicionais mais concretamente: (i) velocidade, (ii) resistência; (iii) força; e (iv) flexibilidade (Castelo & Matos, 2013).

5.1.2. Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG)

Estes exercícios são caracterizados pela relação entre o jogador e a bola, quer a nível individual (trabalho técnico) quer coletivo (sincronização da equipa), tendo como objetivos o processamento da informação, a ação motora, fontes energéticas e fatores psico-emocionais, estão subdivididos em: (i) descontextualizados, a sua conceção não tem em conta a realidade da competição; (ii) posse de bola, consiste na recriação de momentos em que a equipa não consegue investir para a baliza adversária e é preferível manter a posse de bola; (iii) circuito, constituídos por um conjunto de estações metodológicas de carácter específico ou inespecífico; e (iv) lúdico-recreativos, focados no aperfeiçoamento técnico e no fortalecimento do espírito de equipa num contexto lúdico (Castelo & Matos, 2013).

5.1.3. Exercícios Específicos de Preparação (EEP)

Este grupo define-se pelo carácter específico dos exercícios que estão direcionados para um molde mais semelhante ao que é encontrado em competição, os exercícios pertencentes a este grupo são: (i) de finalização, protagonizam momentos de constantes remates à baliza; (ii) metaespecializados, cujo foco está nas missões táticas de certos jogadores em diferentes contextos; (iii) padronizados, refletem um pouco o modelo de jogo e as diferentes circunstâncias do jogo; (iv) por sectores, com o intuito de estimular a sincronização da equipa; (v) das situações fixas do jogo, em que a base são as situações de bola parada; e (vi) competitivos, em que estão inerentes momentos que se aproximam da realidade da competição/jogo (Castelo & Matos, 2013).

5.2. Período Preparatório

O período pré-competitivo (Tabela 13) teve início a 4 de setembro de 2018 e prolongou-se até 30 de setembro de 2018, durante estas 4 semanas, foram elaborados 4 microciclos, 13 unidades de treino e 7 jogos de treino. O tempo médio de cada unidade de treino

foi de 75 minutos, foram realizados, em média, 5 exercícios por unidade de treino, com duração média de 13.34 minutos. O volume total (treinos e jogos de treino) foi de 1565 minutos.

Tabela 13. Período Preparatório.

Setembro – 2018						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
3	4	5	6	7	8	9
Folga	Treino M1	Folga	Treino M1	Treino M1	Jogo de Treino M1	Jogo de Treino M1
10	11	12	13	14	15	16
Folga	Treino M2	Treino M2	Treino M2	Treino M2	Jogo de Treino M2	Jogo de Treino M2
17	18	19	20	21	22	23
Folga	Treino M3	Folga	Treino M3	Treino M3	Jogo de Treino M3	Jogo de Treino M3
24	25	26	27	28	29	30
Folga	Treino M4	Folga	Treino M4	Treino M4	Folga	Jogo de Treino M4

5.2.1. Pressupostos Fundamentais

Nesta fase da época, a equipa técnica delineou um conjunto de tarefas a desenvolver para um bom funcionamento da temporada: (i) definição de regras dos treinos; (ii) explicação do modelo de treino; (iii) análise individual de novos atletas; (iv) definição de objetivos exequíveis para a época desportiva; e (v) implementação do modelo de jogo face aos momentos do jogo.

5.2.2. Microciclos

Todos os microciclos correspondentes à fase pré-competitiva foram planeados e organizados antes da data de início dos treinos. Os quatro microciclos elaborados foram divididos em duas fases, a primeira, que englobava os dois primeiros microciclos, teve como objetivo a implementação do modelo de jogo nos momentos de organização (defensiva e ofensiva), enquanto a segunda fase, composta pelos microciclos três e quatro, o objetivo foi mostrar as ideias de jogo para os momentos de transição (defensiva e ofensiva). Os momentos da marcação de bolas paradas (esquemas táticos) foram também trabalhados ao longo deste período, mas não de forma tão criteriosa.

Aliado a este processo de implementação do modelo de jogo mais direcionado para as tarefas coletivas, foi também estipulado que neste período, seria importante, partilhar com os atletas algumas tarefas individuais que valorizavam todo o modelo de jogo, isto é, começar a criar alguns hábitos para uma melhor compreensão do modelo e para facilitar depois, na sua execução. O feedback foi o meio mais utilizado para esta partilha.

Para completar, foi também objetivo, capacitar os atletas a nível físico, procurando sempre realizar exercícios que desenvolvessem certa capacidade e motora, sempre de uma forma progressiva para haver uma adaptação ao esforço.

No somatório dos quatro microciclos, foram realizados 975 minutos de treino, na Tabela 14, constam os volumes de treino de cada microciclo.

Tabela 14. Volume de treino de cada microciclo, totalidade de UT's e jogos de treino.

Microciclo	Volume (min)	UT's	Jogos de Treino
1	255	3	2
2	290	4	2
3	230	3	2
4	200	3	1

5.2.3. Unidades de Treino (UT)

Cada unidade de treino foi pensada de forma a poder exercitar de forma lógica e coerente os objetivos definidos para cada microciclo. Para tal, foi definida uma estratégia de organização do plano de treino com vista a rentabilizar todo o processo.

A estrutura da unidade de treino, Tabela 15, era composta por uma parte inicial, destinada a explicação dos objetivos do treino e ao aquecimento. Uma parte principal, onde eram colocados em prática os exercícios direcionados aos objetivos delineados, e por último a parte final, focada no retorno à calma dos atletas.

Tabela 15. Estrutura da Unidade de Treino.

Parte Inicial	10% - 15% do volume do treino
Parte Principal	50% - 70% do volume do treino
Parte Final	10% - 15% do volume do treino

Seguidamente, na Figura 36, será apresentado o volume de treino de acordo com a classificação anteriormente descrita, bem como uma breve análise à implementação dos objetivos das UT com base nos cinco momentos do jogo.

De acordo com a classificação dos exercícios anteriormente redigida, conclui-se que ao longo deste período, os exercícios mais utilizados nas unidades de treino são os EEP, com um volume total de 610 minutos, seguidos pelos EPG (245 minutos) e os EEPG (120 minutos).

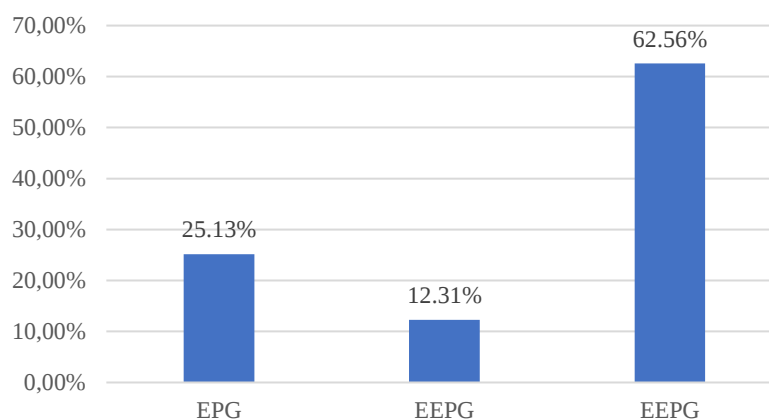


Figura 36. Percentagem dos tipos de exercício no período preparatório.

Esta divisão não cria qualquer surpresa, uma vez que, eram os EEP que mais abrangiam a parte principal do treino, onde era procurada uma sistemática relação entre as tarefas individuais e coletivas com vista a uma melhor perceção e captação do modelo de jogo. Os exercícios EEPG, tiveram menor volume porque, na maioria das vezes eram utilizados na parte inicial do treino, que, como referido anteriormente, revelam de 10-15% do volume total da UT. Importante referir também que, os EPG, ocorriam muitas vezes na parte inicial do treino, podendo também sido executados na parte final, mais concretamente o trabalho de força e de flexibilidade. A Tabela 16, revela quer o volume de cada tipo de exercício bem como a sua percentagem de utilização ao longo do período preparatório.

Tabela 16. Volume e percentagem dos tipos de exercício durante o período preparatório.

	minutos	%	Tipo de Exercício	min		%
Exercícios de Preparação Geral (EPG)	245	25.13%	Velocidade	30	12.24%	3.08%
			Força	85	34.69%	8.72%
			Resistência	45	18.37%	4.62%
			Flexibilidade	85	34.69%	8.72%
Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG)	120	12.31%	Descontextualizados	50	41.67%	5.13%
			Posse de Bola	40	33.33%	4.10%
			Circuito	0	0.00%	0.00%
			Lúdico-Recreativos	30	25.00%	3.08%
Exercícios Específicos de Preparação (EEP)	610	62.56%	Finalização	105	17.21%	10.77%
			Padronizados	30	4.92%	3.08%
			Metaespecializados	20	3.28%	2.05%
			Sectorial	80	13.11%	8.21%
			Esquemas Táticos	60	9.84%	6.15%
			Competitivo	315	51.64%	32.31%

Analisando de forma global a implementação dos diferentes tipos de treino, foi possível esclarecer o volume de cada subgrupo de exercícios. Relativamente aos EPG, Figura 37, cujo foco está exclusivamente na melhoria do rendimento de uma específica capacidade

motora, os exercícios de velocidade geraram cerca de 3% do volume total do período pré-competitivo, os de resistência, aproximadamente, 5% e os de força e flexibilidade 9% cada. Seguindo o modelo proposto por Martin (1982), relativo aos períodos sensíveis no desenvolvimento de cada capacidade motora, períodos estes de maior suscetibilidade às influências do treino (Lopes & Maia, Períodos Críticos ou Sensíveis: Revisitar um tema polémico à luz da investigação empírica, 2000).

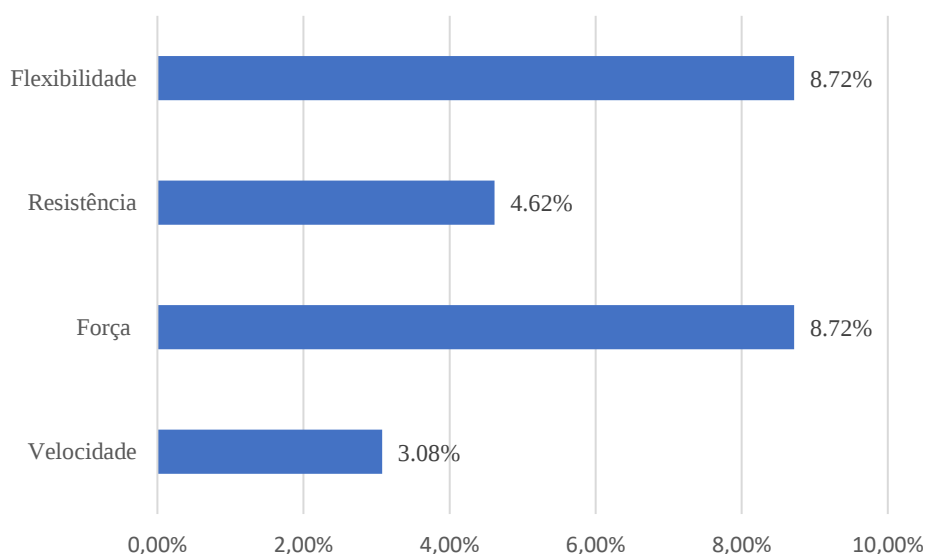


Figura 37. Percentagem dos EPG no período preparatório.

Relativamente aos EEPG (Figura 38), integrados, na maioria das vezes, na parte principal do treino (por vezes usados como aquecimento na parte inicial), foram realizados um maior número de exercícios descontextualizados (42%), seguidos dos de manutenção de posse de bola (33%) e os lúdico-recreativos (25%). Não foi elaborado nenhum exercício do tipo circuito neste período da época. Este resultado, vem no sentido da importância da relação entre o jogador e a bola, pois foi nossa política, nesta fase da época, tentar introduzir a bola em todos os exercícios e, de preferência, uma bola pelo menor número possível de atletas, aumentando assim, o tempo de dos atletas em contacto com a bola. Daí a diferença entre a percentagem de exercícios descontextualizados e de manutenção de posse de bola. Já os exercícios lúdico-recreativos, foram realizados com o intuito de aproximar os atletas um dos outros, afastando

eventuais barreiras normalmente existentes neste período, situação que foi de resolução fácil, daí a percentagem não ser muito elevada.

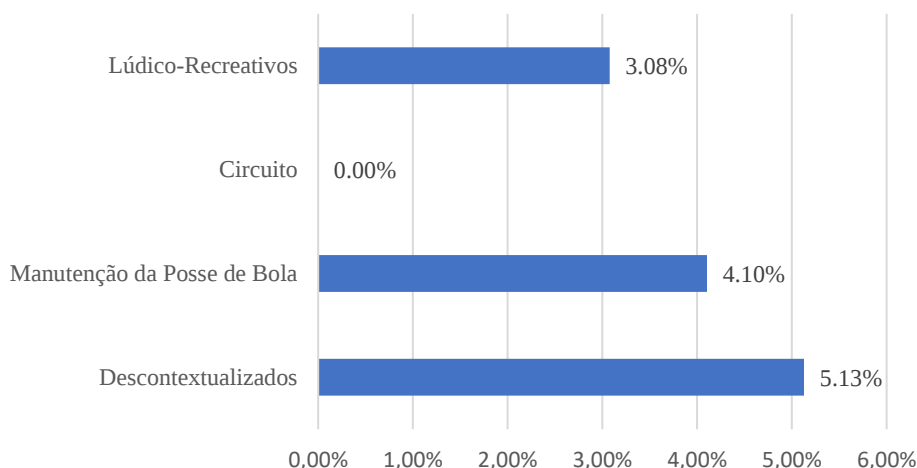


Figura 38. Percentagem dos EEPG no período preparatório.

Os EEP, como referido anteriormente, foram os mais utilizados neste período. Consultando a Figura 39, destacam-se os exercícios competitivos, com cerca de 32%, realçando a importância que foi dada, à aproximação do treino com o contexto real da competição. Seguidamente, com cerca de 11% os exercícios de finalização, demonstrando a preocupação em exercitar a capacidade da concretização do objetivo do jogo. Com, aproximadamente, 8%, os exercícios de sectores, estes, focados nas tarefas coletivas da equipa, nomeadamente, de organização, tanto defensiva como ofensiva. O treino dos esquemas táticos gerou cerca de 6% deste período, com maior atenção aos momentos de bola parada defensivos. Por fim, os exercícios meta-especializados e os padronizados refletem 2% e 3% da fase de preparação, respetivamente.

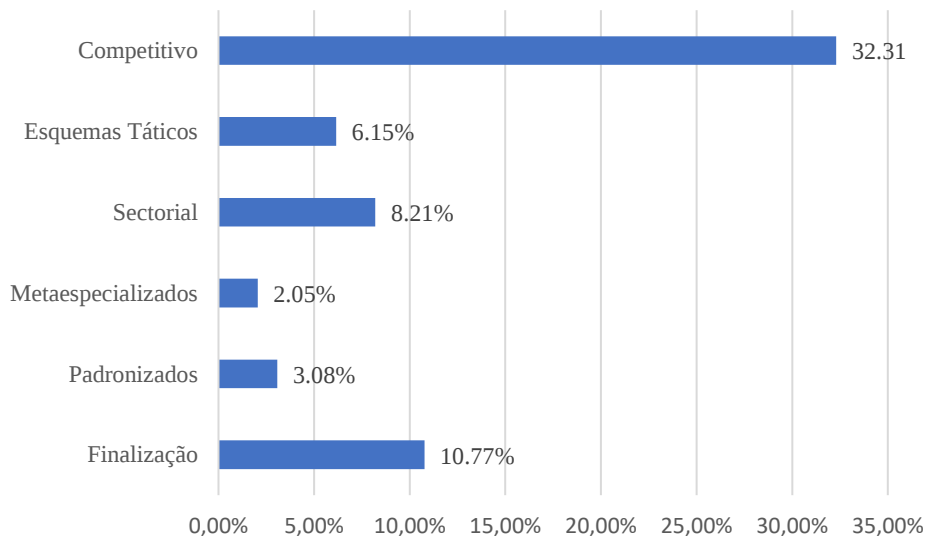


Figura 39. Percentagem dos EEP no período preparatório.

A figura que se segue (Figura 40), revela o número de unidades de treino cujo foco se encontra num determinado momento do jogo, importante explicar que, em cada unidade de treino pode haver mais do que um momento de jogo em foco. Esta análise, também elaborada ao longo do período competitivo, tem o objetivo perceber se o efeito do treino está a ter rendimento no jogo. Isto é, se está a haver um acompanhamento coerente das funções coletivas da equipa, face às necessidades do jogo.

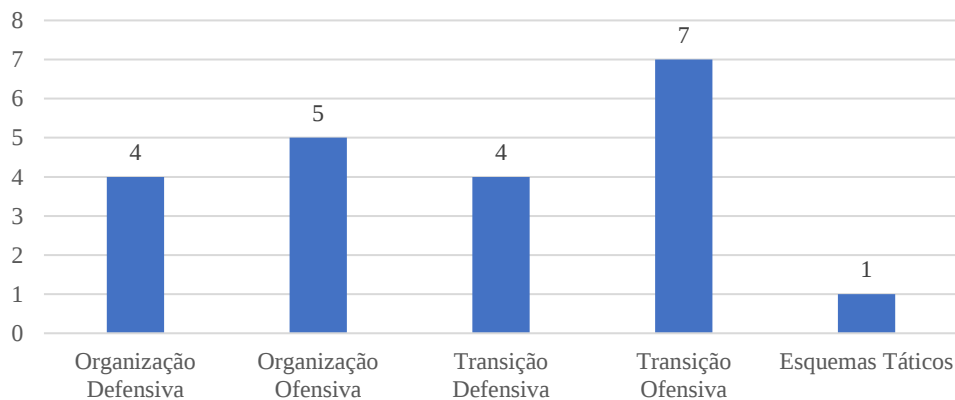


Figura 40. Quantidade de UT cujo objetivo se encontrava dum dado momento do jogo.

Analisando a figura anterior, é possível compreender que a equipa, à partida, estará melhor preparada para os momentos de transição ofensiva, pois este momento do jogo esteve em foco em sete unidades de treino. Os restantes momentos de organização ofensiva e defensiva e de transição defensiva foram objetivo em cinco, quatro e quatro unidades de treino, respetivamente. O treino dos esquemas táticos, foi apenas introduzido numa unidade de treino ao longo do período pré-competitivo.

5.2.4. Jogos de preparação

Como referido anteriormente, foram realizados sete jogos de preparação. Nos primeiros três microciclos, foram marcados dois jogos de treino em cada, à exceção do último microciclo onde foi marcado apenas um.

Os jogos de preparação tinham o objetivo principal de colocar os atletas em momentos idênticos àqueles que iriam encontrar no período competitivo, dando-lhes rotinas competitivas, e sobretudo, espaço para mostrarem a sua mais valia.

Os jogos tiveram diferentes níveis de exigência, e foram realizados todos nos campos dos adversários.

Na Tabela 17, encontra-se informação relacionada com os jogos de preparação, como o adversário, o local, o nível de exigência e o resultado. Na Tabela 18, estão evidenciados os dados relativos a cada atleta durante estes sete jogos.

Tabela 17. Jogos de preparação.

Jogo	Data	Local	Visitado	Resultado	Visitante	Nível de Exigência
1	08/set	Loures	Loures 'A'	9 VS 0	Loures 'B'	Muito alto
2	09/set	Montijo	Ol. Montijo	2 VS 3	Loures 'B'	Alto
3	15/set	Pinheiro de Loures	Pinheiro de Loures (Jun)	2 VS 3	Loures 'B'	Alto
4	16/set	Odivelas	Tenente Valdez	0 VS 4	Loures 'B'	Baixo
5	22/set	Amora	Amora	2 VS 2	Loures 'B'	Alto
6	23/set	Bobadela	Bobadelense	1 VS 10	Loures 'B'	Baixo
7	30/set	Torres Vedras	Torreense	1 VS 2	Loures 'B'	Muito alto

Tabela 18. Dados dos atletas relativos aos jogos de preparação: nº de jogos (J) minutos (M), jogos a titular (T), suplente utilizado (SU), golos (G) e assistências para golo (A).

Nome	J	M	T	SU	G	A
JOG 1	7	335	4	3	2	0
JOG 2	7	255	3	3	2	0
JOG 3	7	327	6	1	0	1
JOG 4	5	185	1	3	0	0
JOG 5	5	165	1	3	0	1
JOG 6	5	250	5	0	0	1
JOG 7	7	281	3	4	0	0
JOG 8	7	302	5	2	0	0
JOG 9	7	280	2	5	0	0
JOG 10	7	309	4	3	1	1
JOG 11	4	155	2	2	0	0
JOG 12	7	366	5	2	1	0
JOG 13	5	174	1	4	0	0
JOG 14	7	295	6	1	3	2
JOG 15	6	233	3	3	1	1
JOG 16	5	180	1	4	2	0
JOG 17	7	277	4	3	0	2
JOG 18	5	174	2	3	1	2
JOG 19	6	213	1	5	2	0
JOG 20	5	215	3	2	1	0
JOG 21	5	205	1	4	1	0
JOG 22	3	140	1	2	0	0
JOG 23	J	334	5	2	4	1
JOG 24	7	258	3	3	1	3
JOG 25	7	263	4	2	6	1
JOG 26	7	88	1	2	0	1

Na Figura 41, percebe-se que a maioria dos atletas realizou de 250 a 300 minutos, e muitos outros realizaram entre 150 a 200 minutos e de 300 a 350 minutos. Apenas um atleta cumpriu mais de 350 minutos e dois jogaram menos de 150 minutos (estes foram atletas que começaram a treinar mais tarde).

Foi, portanto, um período onde todos os atletas tiveram a hipótese de desenvolver variadas capacidades e foi extremamente enriquecedor para uma boa entrada no período competitivo.

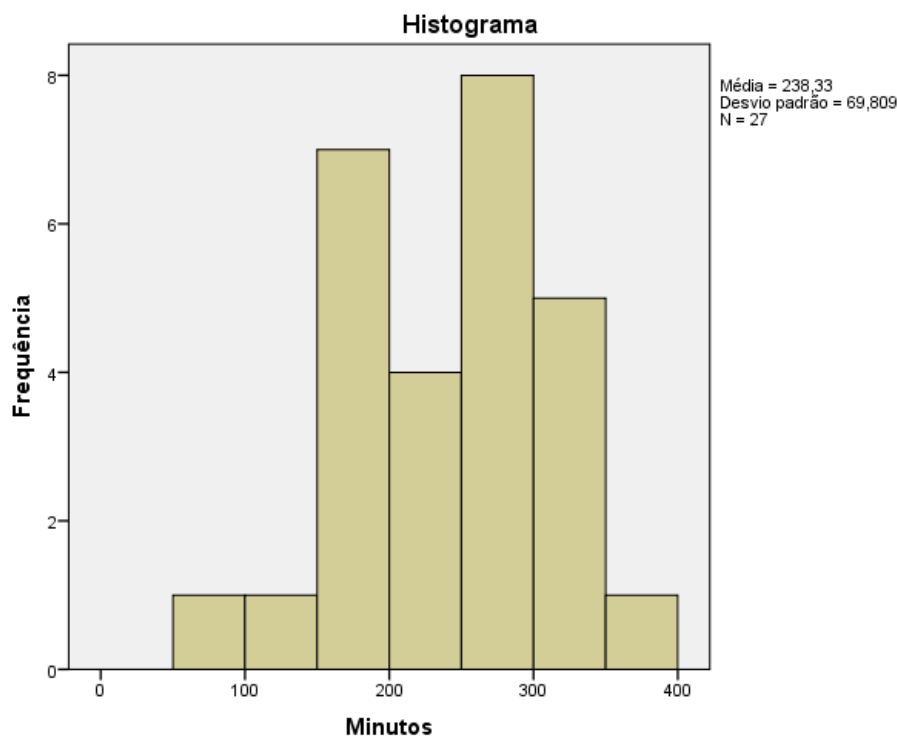


Figura 41. Histograma que reflete a quantidade de minutos que os atletas desempenharam ao longo do período preparatório.

5.3. Período Competitivo

Esta fase da época iniciou-se a 2 de outubro de 2018 e terminou no dia 26 de maio de 2019. Durante este período foram realizados 33 microciclos, 97 unidades de treino, 5 jogos não oficiais e 30 jogos oficiais. O tempo médio de cada UT foi de 72.18 minutos, foram realizados, em média, 5 exercícios por UT, com duração média de 13.34 minutos.

No total foram realizados 7401 minutos de treino (incluindo os jogos de treino) e 2359 minutos de competição, culminando num volume total de 9760 minutos ao longo do período competitivo.

5.3.1. Pressuposto fundamentais

Castelo (2002), refere que as situações de aprendizagem são altamente potenciadas no exercícios quando estas beneficiam do efeito de transfe de aprendizagens já adquiridas sobre a performance das mesmas noutra contexto ou na aquisição de outra habiliadade, e evocam experiências anteriores.

Neste período, houve vários aspetos a ter em conta: (i) assimilar o modelo de jogo, (ii) potenciar os atletas individualmente a nível físico, técnico, tático e psicológico, (iii) a relação entre (i) e (ii). Todo o planeamento do microciclo visava na melhoria dos comportamentos coletivos e individuais dos atletas face aos momentos do jogo. O microciclo era construído após reflexão acerca do desempenho da equipa no jogo anterior, e, consoante aquilo que a equipa técnica achava não ter sido executado da melhor maneira eram propostos exercícios para melhorar tais situações. Havendo sempre espaço para exercícios específicos para certa capacidade motora ou técnica. O objetivo foi sempre relacionar estes dois pressupostos fundamentais, de forma a rentabilizar o tempo disponível durante a semana de treinos.

5.3.2. Microciclos

No período competitivo houve uma rotina de treinos que raramente era interrompida. Os treinos eram realizados sempre à terça-feira (19h15 – 20h30), à quinta-feira (19h15 – 20h30) e à sexta-feira (19h30 – 21h00), tendo um quarto de campo de onze, meio campo de onze e meio campo de 11, respetivamente.

Apenas houve alteração de horários e de espaço quando terminou o Campeonato Nacional de Juniores ‘B’ (competição onde se inseria a equipa de Juvenis A). Passando a nossa equipa a treinar nos horários anteriormente destinado à equipa A, terça-feira (19h30 – 21h00), quinta-feira (20h00 – 21h30) e sexta-feira (20h00 – 21h30), em meio campo de 11, campo inteiro de 11 e campo inteiro de 11, respetivamente.

Na tabela seguinte (Tabela 19) seguinte é possível perceber a estrutura de um microciclo ‘tipo’ elaborado durante o período competitivo.

Tabela 19. Microciclo padrão no período competitivo.

Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo

As folgas um dia antes e depois do jogo reflete o facto da importância, no primeiro caso, da recuperação da semana de treino para que os jogadores pudessem estar no máximo das suas capacidades durante o jogo, já no segundo caso, para que haja uma recuperação do esforço imprimido durante o mesmo. É um facto que, deveria ser dada mais atenção ao volume de jogo realizado pelos jogadores, para que, o tipo de recuperação seja adequado a cada um, mas partiu-se do todo por igual, pois os recursos materiais e espaciais do clube são curtos e o tempo disponível para treinar também é escasso.

O volume de treino foi definido consoante a disponibilidade do espaço, já os níveis de intensidade eram adaptados às características dos exercícios e à disponibilidade física dos jogadores, sendo que por norma, os dois primeiros treinos eram mais exigentes a nível físico que o terceiro treino.

5.3.3. Unidade de Treino

A estrutura das unidades de treino realizadas neste período é a mesma da já executada no período anterior (Tabela 15).

Neste capítulo, o foco encontra-se no volume dos tipos de exercícios já mencionados anteriormente, implementados agora, no período competitivo.

A Figura 42 esclarece que os exercícios específicos de preparação foram os mais utilizados durante esta fase da época, com uma percentagem significativa de 61.91% do volume do período competitivo. Em seguida, com 24.14% do volume total deste período, seguem-se os exercícios de preparação geral e, por fim os exercícios específicos de preparação geral com 13.96%.

Estes resultados não causam surpresa, pois os EEP são os que proporcionam, aos atletas, melhores condições para estes entenderem o jogo, pois, características como a especificidade e direccionalidade uma vez bem definidas, aumentam a capacidade de resposta às situações que a competição contempla (Castelo & Matos, 2013).

Os EPG aparecem com a segunda maior percentagem, uma vez que, em todos os treinos os atletas eram apresentados com exercícios específicos de uma certa capacidade motora. Enquanto, os EEPG, nem sempre eram utilizados, pois sempre que possível, tentávamos transformá-los em EEP, mantendo o mesmo objetivo, mas num contexto competitivo.

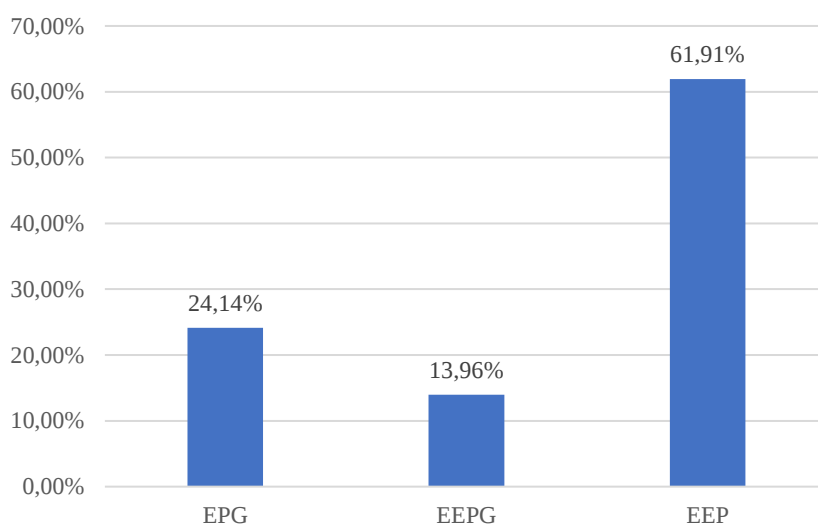


Figura 42. Percentagem dos tipos de exercício no período competitivo.

Na tabela 20, é possível encontrar a o volume e a percentagem de utilização dos vários exercícios executados ao longo do período competitivo.

Tabela 20. Volume e percentagem dos tipos de exercício durante o período competitivo.

	min	%	Tipo de Exercício	min	%
Exercícios de Preparação Geral (EPG)	1690	24.14%	Velocidade	330	19.53%
			Força	585	34.62%
			Resistência	180	10.65%
			Flexibilidade	595	35.21%
Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG)	977	13.96%	Descontextualizados	385	39.41%
			Posse de Bola	392	40.12%
			Circuito	25	2.56%
			Lúdico-Recreativos	175	17.91%
Exercícios Específicos de Preparação (EEP)	4334	61.91%	Finalização	744	17.17%
			Padronizados	140	3.23%
			Metaespecializados	185	4.27%
			Sectorial	645	14.88%
			Esquemas Táticos	135	3.11%
			Competitivo	2485	57.34%

Relativamente aos EPG (Figura 43), percebe-se que os exercícios destinados à melhoria das capacidades de força e flexibilidade tiveram um grande impacto no volume do treino, tendo 8.36% e 8.50% do volume total do período competitivo, respetivamente. Isto acontece porque, na parte final do treino, era sempre dado espaço para algum tipo de trabalho de força, com exercícios isométricos de curta duração, e algum trabalho de core e eram dadas várias figuras para os atletas executarem de forma a aumentar a extensibilidade dos tecidos nos músculos e articulações e reduzir a tensão muscular. Já os exercícios focados nas capacidades de velocidade e resistência, obtiveram percentagens inferiores, de 4.71% e 2.57%, respetivamente. Assim o é, porque o desenvolvimento destas capacidades, eram muitas vezes estimulados num contexto não específico da capacidade motora, mas relacionadas com fatores dos momentos do jogo. Por exemplo, os exercícios de velocidade foram muitas vezes associados, ao momento da transição ofensiva, nomeadamente, o contra-ataque.

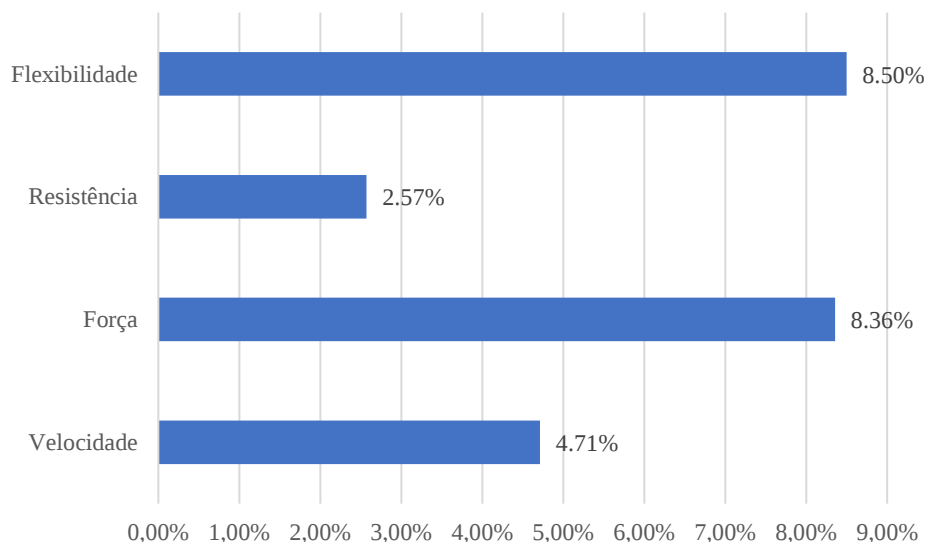


Figura 43. Percentagem dos EPG ao longo do período competitivo.

No que aos EEPG diz respeito (Figura 44), o tipo de exercício que mais relevante no período competitivo foram os descontextualizados (5.50%) e de posse de bola (5.60%), estes exercícios eram utilizados muitas vezes na parte inicial do treino, como aquecimento, e também como exercício de transição, isto é, para os atletas que estavam em espera para integrar um EEP. Os exercícios lúdico-recreativos (2.50%) foram utilizados na maioria das vezes no primeiro treino da semana após um resultado menos conseguido, de forma a galvanizar o espírito de equipa. Os exercícios em circuito (0.36%), apenas foram utilizados uma vez, numa das interrupções da competição.

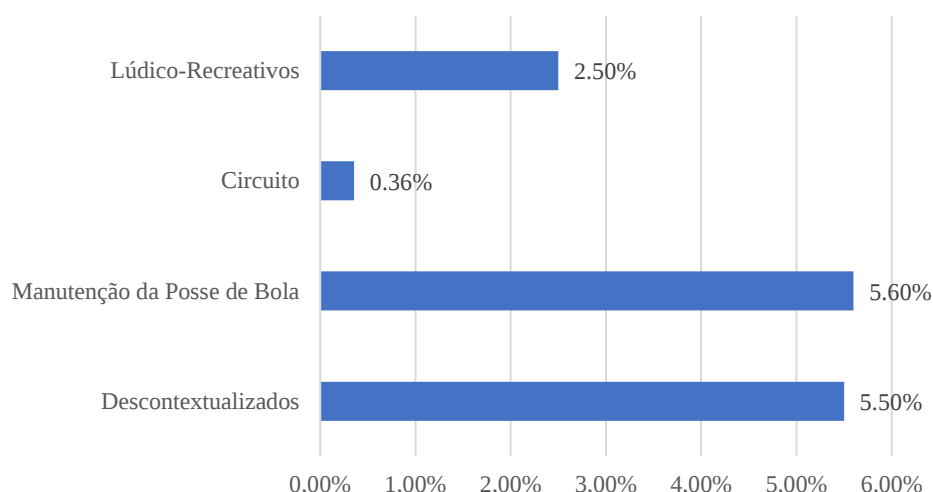


Figura 44. Percentagem dos EEPG ao longo do período competitivo.

Os EEP foram os mais utilizados ao longo do período competitivo, constantemente inseridos na parte principal do treino, visavam na aprendizagem do modelo de jogo, bem como na aquisição de competências associadas também aos outros tipos de exercícios. Na Figura 45, percebe-se que os exercícios de carácter competitivo, são os mais utilizados ao longo de todo este período. Devido às inúmeras possibilidades de moldar este tipo de exercício, ora pela forma, pelo espaço ou pelo tempo, era possível tornar o treino mais rico e proporcionar aos atletas novos métodos para interiorizarem o modelo de jogo. Estes exercícios consistiram em 35.49% do volume total do período competitivo. Em seguida, estão os exercícios para a concretização do objetivo do jogo, os de finalização com 10.63% e os exercícios de treino por sectores, com 9.21%. Os exercícios metaespecializados e os padronizados, responsabilizam, 2.64% e 2.00%, respetivamente, do volume total. Por fim, os exercícios destinados aos momentos fixos do jogo, protagonizam 1.93% do volume total.

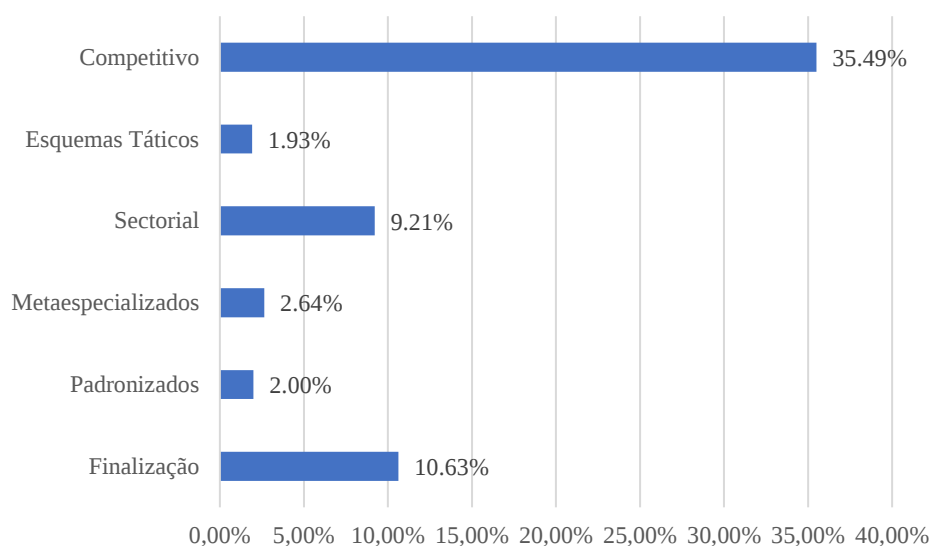


Figura 45. Percentagem dos EEP ao longo do período competitivo.

À semelhança do que foi realizado também no período preparatório, foi realizada uma análise ao treino dos diversos momentos do jogo, de forma a perceber quais é que foram mais tidos em conta. Esta análise permite uma reflexão acerca do planeamento elaborado ao longo deste período, pois permite perceber onde é que os atletas tiveram maiores dificuldades e quais é que os treinadores entenderam como as que mais carentes de exercício. Podendo ser depois comparada com os dados relativos ao processo competitivo. A Figura 46, revela o número de vezes que cada momento de jogo esteve em foco durante o treino, independentemente do caráter do exercício, da estrutura ou da funcionalidade. Por vezes, era possível relacionar dois momentos do jogo no mesmo exercícios, definido de forma correta a especificidade do mesmo, permitindo que dois grupos de diferentes jogadores executassem diferentes comportamentos de acordo com o que era estabelecido. O momento que mais vezes esteve em foco foi o da transição ofensiva (52 exercícios), o que não surpreende, sendo que o modelo de jogo visa numa propensão ofensiva na procura constante do golo. Em segundo encontra-se o momento de organização ofensiva (45 exercícios), dando coerência ao anteriormente referido. Os momentos defensivos, acabam por ter o menor número de exercícios aplicados a tal, a transição defensiva (43) e organização defensiva (36). Os esquemas táticos tiveram em foco exclusivo em 7 exercícios.

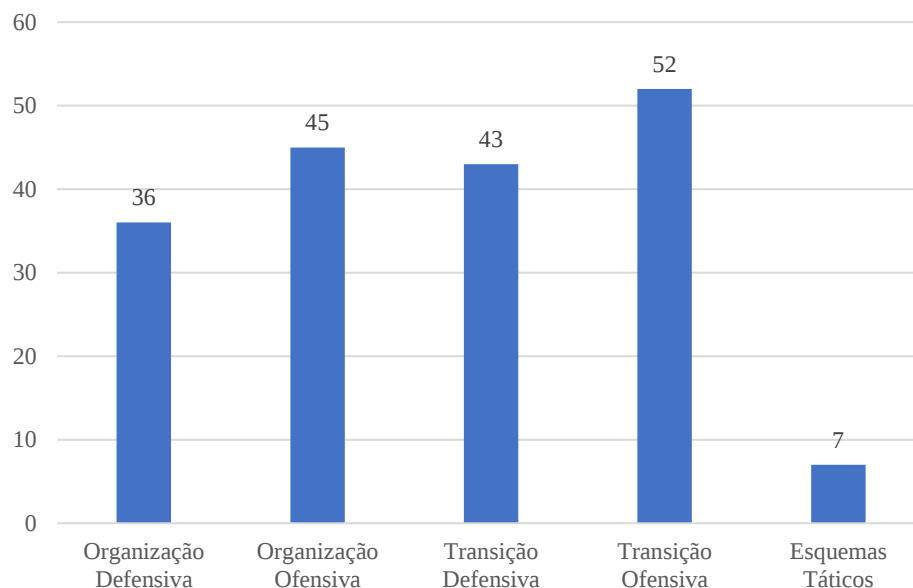


Figura 46. Análise aos momentos do jogo durante o período competitivo.

Estes valores têm duas vias de análise: (i) a qualidade da nossa equipa e o reconhecimento dos adversários como tal, definiram que nós deveríamos optar por uma estratégia mais ofensiva, procurando controlar maioritariamente as partidas, e por isso, a maioria do foco encontrava-se nos momentos ofensivos; (ii) uma vez que não foi dado o mesmo foco à organização defensiva, os jogos contra adversários mais competitivos, tornaram-se mais complicados pois a preparação defensiva para tal não era a exigível.

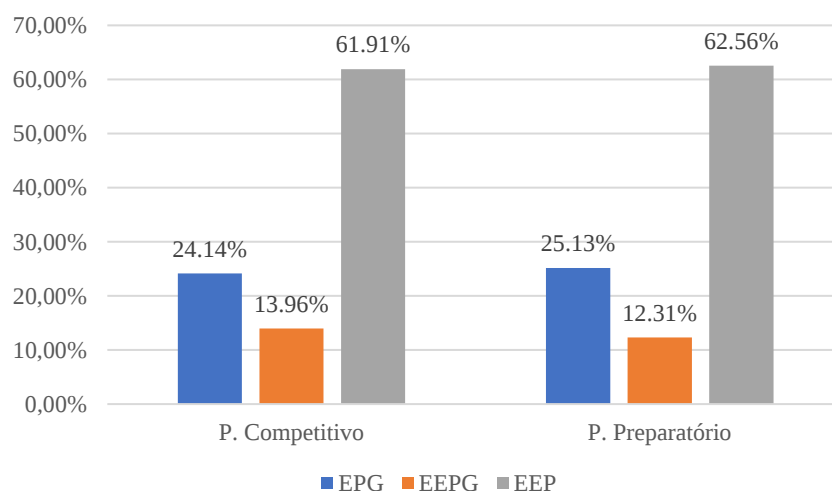
5.4. Período Preparatório vs Período Competitivo

A Tabela 21 compara de forma global os dois períodos em questão. Conseguindo então, não só perceber as eventuais diferenças ao nível do processo de treino mas também o descortinar o volume de treino e de jogos ao longo da época.

Tabela 21. Comparação geral entre os períodos preparatório e competitivo.

		Período Preparatório	Período Competitivo	Total
Data		4/09/2018 a 30/09/2018	2/10/2018 a 26/05/2019	264 dias
Microciclos		4	33	37
UT		13	97	110
Volume/Exercício (min)		13.36	13.34	13.35
Volume/UT (min)		75	72	73.5
Exercício/UT (n)		6	5	5.5
Nº de Jogos	Oficiais	0	30	30
	Não Oficiais	7	5	12
	Total	7	35	42
Volume dos Jogos (min)	Oficiais	0	2359	2359
	Não Oficiais	590	400	990
	Total	590	2759	3349
Volume total (min)	Treinos	975	7001	7976
	Jogos	590	2759	3349
	Total	1565	9760	11325

Relativamente ao volume dos tipos de exercícios aplicados ao longo da época, as figuras seguintes revelam as diferenças e semelhanças entre os dois períodos. A Figura 47 é relativa ao volume global dos exercícios.

**Figura 47.** Comparação do volume global dos exercícios nos períodos preparatório e competitivo.

Constata-se, portanto, ao observar a figura anterior, que quer no período preparatório, quer no período competitivo existe uma supremacia de exercícios específicos de preparação, realçando assim a importância dos atletas terem experienciado exercícios que se aproximam da realidade do jogo. Os EEPG, em qualquer um dos períodos são os menos utilizados.

A comparação pormenorizada dos tipos de exercícios realizados, encontram-se explícitos na Figura 48.

Relativamente aos EPG, a grande diferença que existe de um período para o outro é relativa ao treino da resistência, que diminui no período competitivo, devido às necessidades de, na pré-época, aumentar a capacidade aeróbia e anaeróbia dos atletas, normalmente diminuída durante o período de férias. Realçar que, apesar desta redução, ela não foi significativa, apenas 2%, pois o treino desta capacidade motora foi mantido durante o período competitivo, mas, em menor volume. Quanto às outras capacidades, não houve uma diferença acentuada, pois diferem, apenas, em menos de 1%.

As diferenças, no que concerne aos EEPG, não são consideráveis, apenas de realçar o aumento dos exercícios de manutenção de posse e dos descontextualizados no período competitivo, face à diminuição dos exercícios lúdico-recreativos, pois o grupo durante a pré-época reforçou os laços e raramente o espírito de união não singrava.

Quanto aos EEP, reforçar a hegemonia dos exercícios de carácter competitivo, nos dois períodos, e a continuidade de muitos exercícios que permitissem aos jogadores concretizar o objetivo do jogo. Os esquemas táticos, passaram a ter menos relevância no período competitivo, pois rapidamente assimilaram o posicionamento em situações defensiva, e sempre foi dada muita liberdade para as situações ofensivas, obviamente que houve continuidade no aperfeiçoamento deste momento do jogo, mas, com menor volume.

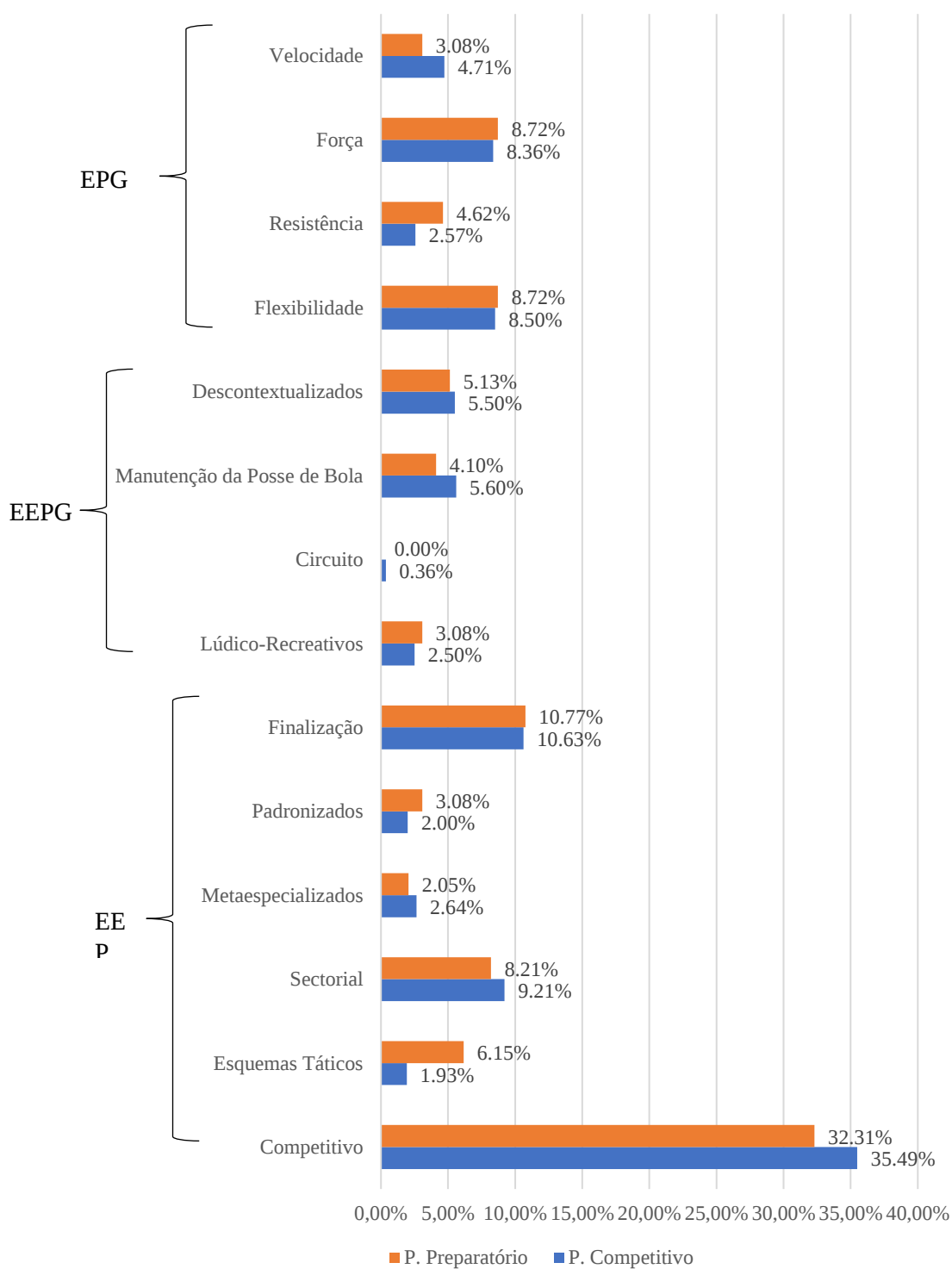


Figura 48. Comparação pormenorizada dos tipos de exercícios em cada período, preparatório e competitivo.

Capítulo VI – Processo Competitivo

Neste capítulo será apresentado todo o processo ao longo da competição, nomeadamente o Campeonato Distrital de Juniores ‘B’ da I Divisão, organizada pela AFL. Serão apresentadas diversas análises de carácter individual e coletivo, especificamente são: análise individual competitiva, classificação final e a sua evolução ao longo da competição, evolução dos resultados, análise ao volume competitivo coletivo e individual e rotinas do dia de jogo.

6.1. Análise individual e coletiva da equipa

Em relação ao número de golos e de assistências, as figuras seguintes (Figura 49A, 38B, 38C) revelam, por posição, os valores obtidos pelos atletas ao longo da competição.

É possível perceber que 16 atletas contribuíram com golos e 10 com assistências. Os defesas somaram um total de 6 golos (4 jogadores) e 3 assistências (1 jogador), os médios somam 18 golos (4 jogadores) e 13 assistências (13), os avançados foram os que mais concretizaram e assistiram, com 42 golos (8 jogadores) e 37 assistências (7 jogadores).

Os atletas da equipa ‘A’, que integraram o plantel ‘B’ durante o campeonato também ajudaram a equipa no número de golos e de assistências, contribuindo com 8 golos (2 jogadores) e 3 assistências (2 jogadores). Os autogolos foram 3.

A equipa teve assim no total 77 golos marcados (uma média de 2.6 golos por jogo), em que 56 deles tiveram assistências.

O número de golos sofridos foi de 25, em que 18 deles foram sofridos pelos GR do plantel ‘B’ (Figura 50), enquanto 7 pelo GR do plantel ‘A’.

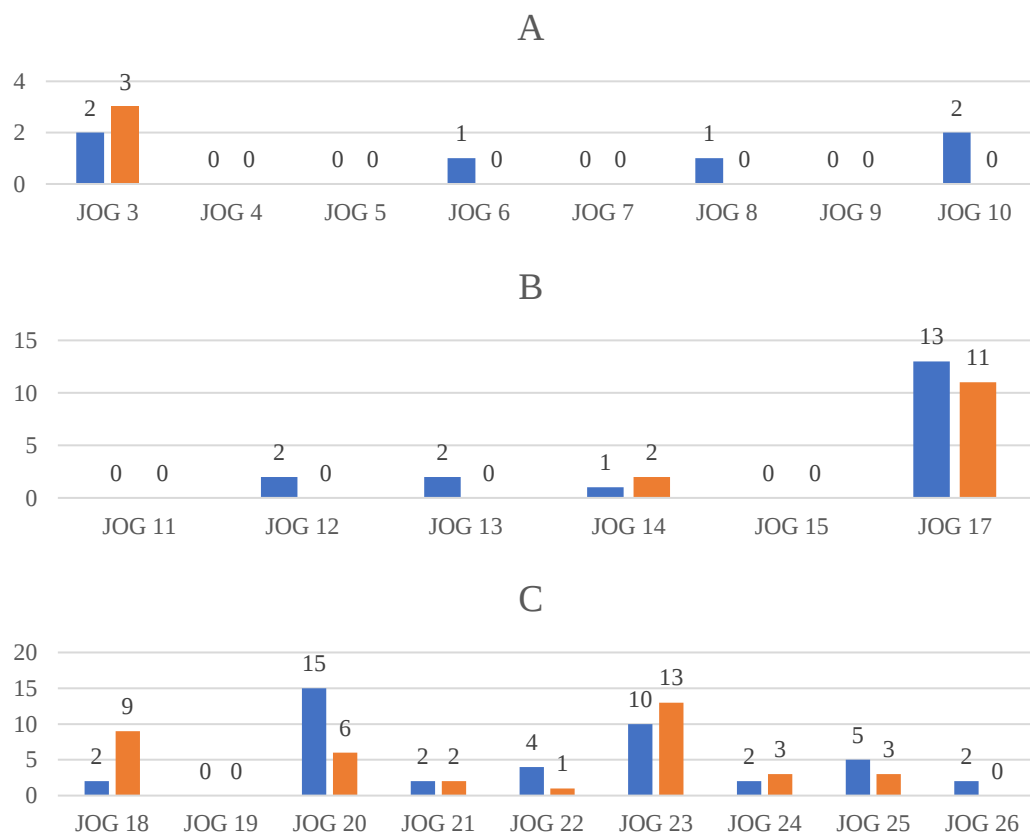


Figura 49. Golos marcados por defesas (A), médios (B) e avançados (C).

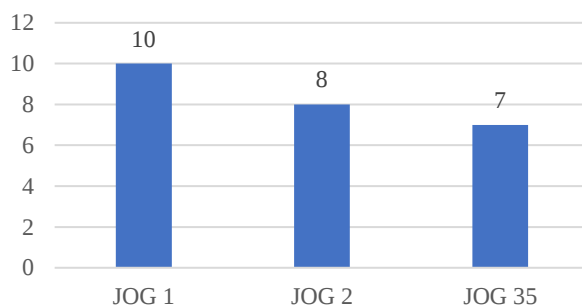


Figura 50. Golos Sofridos.

Foram, portanto, 77 golos marcados e 25 sofridos, obtendo uma diferença de golos significativa, de 52.

Na figura 38 é possível perceber a quantidade de golos marcados e sofridos em casa, fora e em cada parte do jogo.

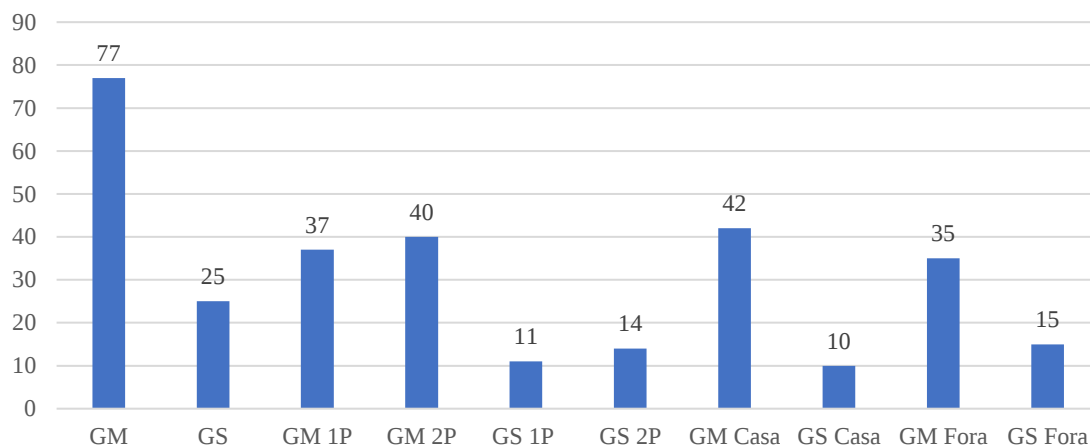


Figura 51. Dados globais dos golos marcados e sofridos pelo GS Loures durante a época 2018/2019.

Analisando a figura anterior (Figura 51), houve mais golos marcados na segunda parte de cada jogo e em casa, a maioria dos golos sofridos foi na condição de visitante, principalmente nas segundas partes dos jogos.

6.2. Análise ao volume competitivo individual e coletivo

A tabela seguinte (Tabela 22), revela os minutos que todos os atletas tiveram a possibilidade de jogar ao longo do campeonato, bem como a quantidade de vezes que estes foram titulares, suplentes ou não utilizados, é de ressaltar que, na parte final do campeonato, alguns atletas do plantel dos Juvenis 'A', também contribuíram, podendo ser demonstrado na Tabela 23. A integração de alguns atletas um ano mais velhos, deveu-se ao facto de o campeonato em que eles se encontravam já estaria terminado e seriam uma ajuda necessária para a disputa da subida de divisão em que nos víamos inseridos.

Tabela 22. Minutos, nº de vezes titular, suplente e não utilizado.

Nome	Minutos	Titular	Suplente	Não Utilizado
JOG 1	1054	22	2	5
JOG 2	1065	4	20	1
JOG 3	1945	27	1	0
JOG 4	576	4	14	3
JOG 5	444	3	9	1
JOG 6	1679	26	0	0
JOG 7	1258	17	6	1
JOG 8	1692	20	6	0
JOG 9	238	2	4	1
JOG 10	1435	18	8	2
JOG 11	442	6	5	0
JOG 12	1301	16	10	0
JOG 13	545	4	11	0
JOG 14	1655	22	7	1
JOG 15	408	2	10	0
JOG 17	1924	27	2	0
JOG 18	679	9	10	0
JOG 19	69	1	1	0
JOG 20	1712	23	3	0
JOG 21	757	6	14	0
JOG 22	508	3	10	1
JOG 23	1701	24	3	0
JOG 24	981	11	14	1
JOG 25	746	10	8	0
JOG 26	121	0	5	0

Tabela 23. Minutos, nº de vezes a titular, suplente e não utilizado dos atletas um ano mais velhos.

Nome	Minutos	Titular	Suplente	Não Utilizado
JOG 27	29	0	1	0
JOG 28	129	1	1	0
JOG 29	80	1	0	0
JOG 30	65	1	0	0
JOG 31	48	0	1	0
JOG 32	455	6	1	0
JOG 33	78	0	2	0
JOG 34	51	0	1	0
JOG 35	320	3	0	0
JOG 36	339	5	0	0
JOG 37	300	4	0	0

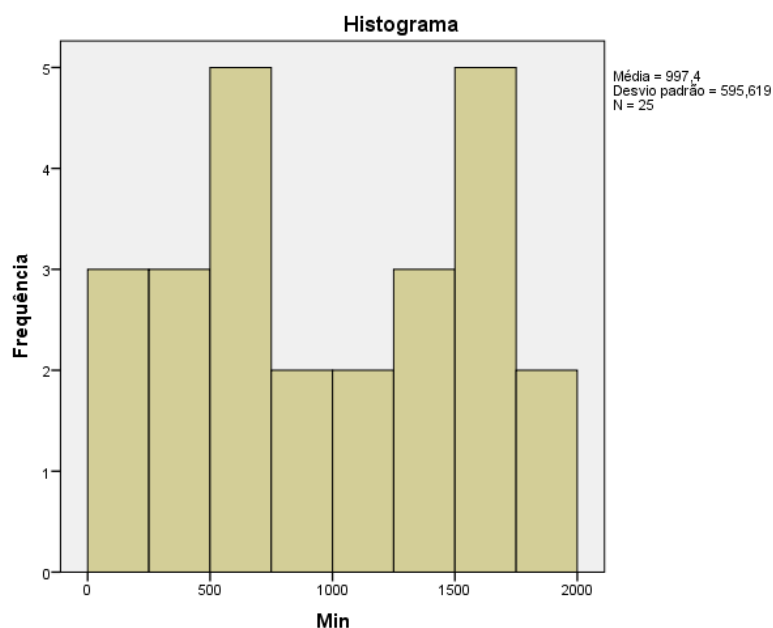


Figura 52. Histograma dos valores dos minutos obtidos pelos atletas durante a competição.

Analisando ao pormenor a questão dos minutos jogados é possível perceber na figura (Figura 52) que todos os atletas tiveram a oportunidade de jogar, que a maioria deles jogou

entre 500 e 750 minutos e 1500 e 1750, dois atletas realizaram mais de 1750 minutos e que 3 atletas participaram em menos de 250 minutos.

As figuras seguintes (Figura 53A, 53B, 53C e 53D) revelam a quantidade de vezes que cada jogador foi titular, suplente e não utilizado, consoante a sua posição. Serve como facto de análise a disparidade de valores ou não, para perceber quais os jogadores mais influentes durante a competição.

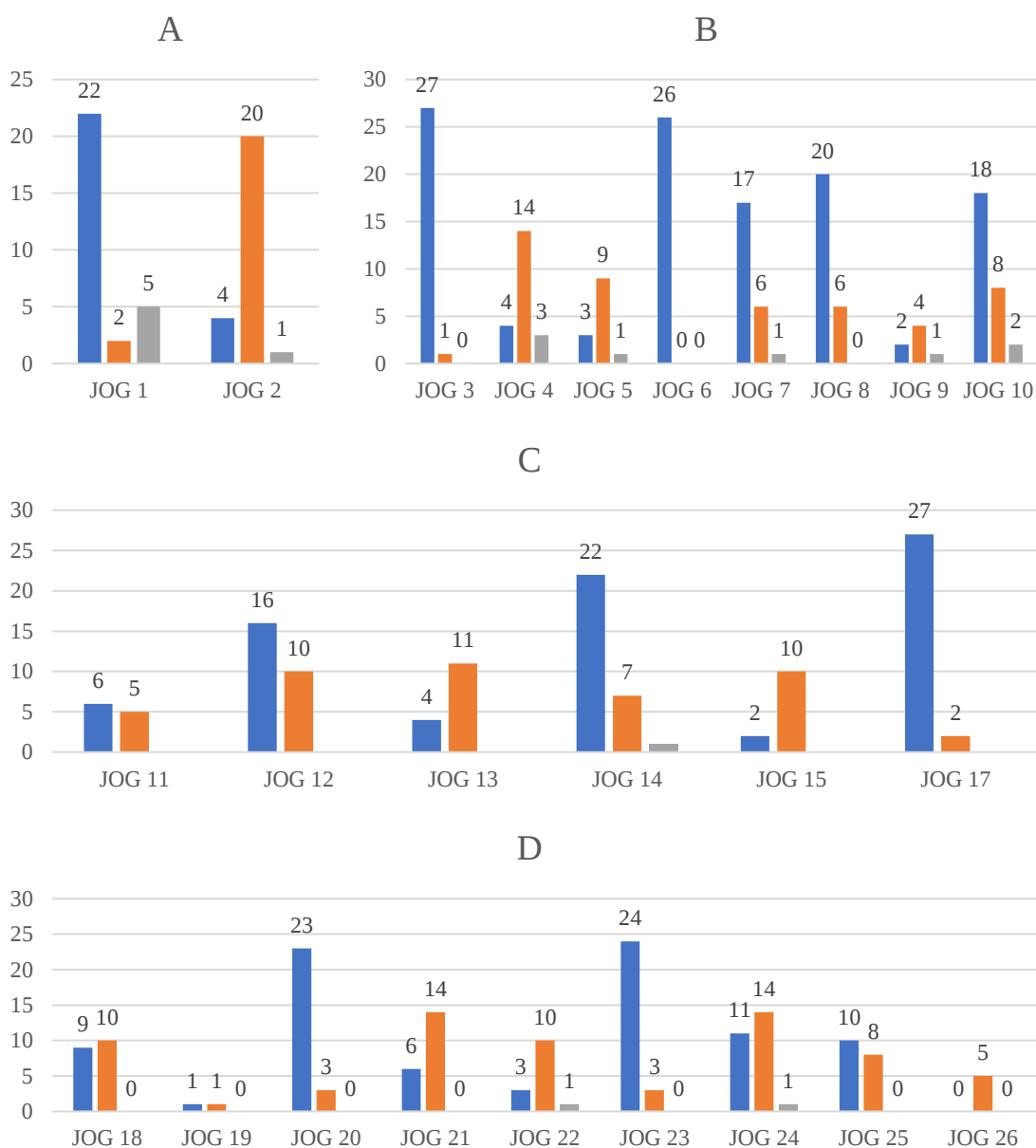


Figura 53. Titularidade, Suplentes e Não Utilização dos guarda-redes (A), defesas (B), médios (C) e avançados (D).

6.3. Classificação final e a sua evolução ao longo da competição

A equipa terminou o campeonato na quarta posição, fora da zona de subida (Figura 56). Registou um total de 65 pontos, com 20 vitórias, 5 empates e 5 derrotas. Ao longo da competição a pior classificação foi o quinto lugar, a equipa liderou o campeonato apenas durante uma jornada e a posição em que mais tempo esteve foi na qual terminou (Figura 57).

Realçar que a terceira posição dava acesso à subida de divisão pois uma das equipas classificadas nas duas melhores posições estava impedida de subir, devido ao facto de ter uma equipa a competir no campeonato imediatamente a cima. Esta situação fez que tudo tivesse em aberto até à última jornada, tornando assim os índices competitivos das equipas, ainda matematicamente ao alcance da subida, até ao final.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Mafra	78	30	24	6	0	88	11	+77
2	Alverca B	74	30	24	2	4	90	27	+63
3	EAS Turcifal	66	30	21	3	6	75	45	+30
4	Loures B	65	30	20	5	5	77	25	+52
5	Santa Iria	57	30	17	6	7	74	35	+39
6	Carregado	51	30	16	3	11	54	33	+21
7	Lourinhanense	49	30	14	7	9	75	51	+24
8	Sp. Lourel	48	30	14	6	10	45	34	+11
9	Ponte Frielas	42	30	13	3	14	72	73	-1
10	Ericeirense	40	30	12	4	14	52	53	-1
11	Pêro Pinheiro	31	30	10	1	19	32	69	-37
12	▲ Sintrense B	27	29	8	3	18	41	71	-30
13	▼ FC Despertar	25	30	8	1	21	48	75	-27
14	Vila Verde	16	30	4	4	22	34	85	-51
15	Alenquer e Benfica	14	29	3	5	21	33	104	-71
16	SC Sanjoanense	4	30	1	1	28	27	126	-99

Figura 56. Classificação final do Campeonato Distrital da I Divisão de Juniores B na época 2018/2019.

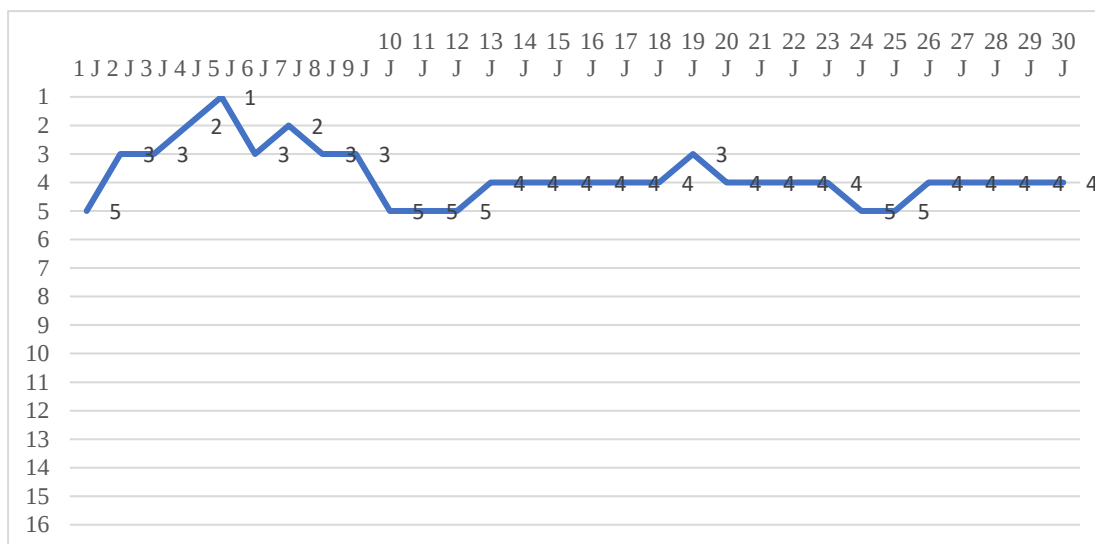


Figura 59. Evolução da equipa na tabela classificativa do GS Loures ‘B’ ao longo da época 2018/2019.

6.4. Evolução dos resultados

A equipa ao longo da competição conseguiu a vitória em vinte dos trinta jogos disputados, tendo empatado cinco e perdido outros tantos. Na Tabela 24, é possível identificar todos os resultados obtidos ao longo do campeonato. Na figura 60 estão realçadas as diferenças nos resultados obtidos em casa e fora, sendo possível concluir que a equipa esteve bastante bem nos jogos disputados em casa, conseguindo obter 12 vitórias, 1 empate e duas derrotas. Já nos jogos fora de portas, manteve-se a supremacia de vitórias, mas, um aumento significativo do número de derrotas.

Tabela 24. Evolução dos resultados obtidos pelo GS Loures ‘B’ ao longo da época 2018/2019.

Jornada	Data	Local	Vistado	Resultado	Visitante	V/E/D
J1	07/out	C	Loures ‘B’	3 VS 2	Pero Pinheiro	V
J2	14/out	F	Santa Iria	1 VS 1	Loures ‘B’	E
J3	21/out	C	Loures ‘B’	6 VS 0	Sanjoanense	V
J4	28/out	F	Vila Verde	0 VS 2	Loures ‘B’	V
J5	04/nov	C	Loures ‘B’	1 VS 0	Ponte Frielas	V
J6	11/nov	F	Mafra ‘A’	2 VS 0	Loures ‘B’	D
J7	18/nov	C	Loures ‘B’	6 VS 0	Lourinhanense	V
J8	15/nov	F	Alverca ‘B’	1 VS 0	Loures ‘B’	D
J9	02/dez	C	Loures ‘B’	1 VS 0	Lourel ‘A’	V
J10	09/dez	F	Carregado ‘A’	1 VS 0	Loures ‘B’	D
J11	16/dez	C	Loures ‘B’	3 VS 0	Ericeirense	V
J12	06/jan	F	EAS Turcifal ‘A’	3 VS 3	Loures ‘B’	E
J13	13/jan	C	Loures ‘B’	4 VS 0	Sintrense ‘B’	V
J14	20/jan	C	Loures ‘B’	2 VS 0	Despertar	V
J15	27/jan	F	Alenquer	0 VS 5	Loures ‘B’	V
J16	03/fev	F	Pero Pinheiro	1 VS 3	Loures ‘B’	V
J17	10/fev	C	Loures ‘B’	0 VS 0	Santa Iria	E
J18	17/fev	F	Sanjoanense	1 VS 6	Loures ‘B’	V
J19	24/fev	C	Loures ‘B’	3 VS 0	Vila Verde	V
J20	10/mar	F	Ponte Frielas	2 VS 2	Loures ‘B’	E
J21	17/mar	C	Loures ‘B’	1 VS 4	Mafra ‘A’	D
J22	24/mar	F	Lourinhanense	4 VS 1	Loures ‘B’	V
J23	31/mar	C	Loures ‘B’	0 VS 1	Alverca ‘B’	D
J24	07/abr	F	Lourel ‘A’	1 VS 1	Loures ‘B’	E
J25	14/abr	C	Loures ‘B’	2 VS 1	Carregado ‘A’	V
J26	28/abr	F	Ericeirense	1 VS 2	Loures ‘B’	V
J27	05/mai	C	Loures ‘B’	3 VS 1	EAS Turcifal ‘A’	V
J28	12/mai	F	Sintrense ‘B’	0 VS 3	Loures ‘B’	V
J29	19/mai	F	Despertar	0 VS 3	Loures ‘B’	V
J30	26/mai	C	Loures ‘B’	7 VS 1	Alenquer	V

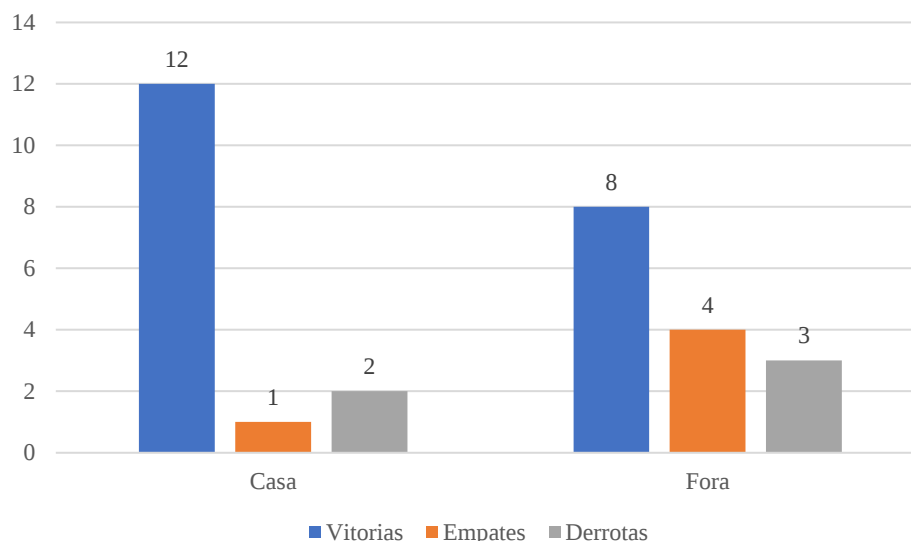


Figura 60. Resultados obtidos em casa e fora.

6.5. Rotinas do dia de jogo

A convocatória era divulgada no final do último treino antes do jogo (sextas-feiras). Os jogos oficialmente disputados ocorreram sempre ao domingo de manhã, podendo estes serem às 8h45min, às 9h, às 10h30min ou às 11h. A concentração no dia de jogo era sempre combinada já no campo onde este se iria disputar, uma vez que é política do clube não facultar transportes para as equipas denominadas 'B'. As horas da concentração dependiam sempre da hora do jogo e do local do mesmo. Por norma, sempre que o jogo se iniciasse às 10h30m ou às 11h, a convocatória era feita para 1h30m antes, caso o jogo fosse mais cedo (8h45m ou 9h) a hora marcada seria 1h antes caso o jogo fosse fora ou 1h15m caso o jogo fosse em casa.

No dia do jogo após os jogadores estarem equipados era realizada uma breve palestra, tentando sempre não exceder os 15 minutos. Este momento serviria para dar indicações coletivas do que se pretendia e alguns aspetos relacionados com a equipa adversária.

O aquecimento tinha por norma a duração de 25 minutos fragmentados nos seguintes aspetos: (i) relação com a bola dois a dois (2 minutos); (ii) mobilidade articular e relação com bola (6 minutos); (iii) posse de bola 4x4+2 Jokers (3 minutos); (iv) hidratação (1 minuto); (v) posse de bola 5x5 (3 minutos); (vi) finalização 2x1+GR e 3x1GR após cruzamento (6 minutos); e (vii) ativação: sprints, saltos, mudanças de direção, skippings (2 minutos), hidratação (1 minutos).

Após o aquecimento, já de volta ao balneário, era dado espaço aos capitães de transmitir algo e de seguida era realizado o grito de equipa.

Após a normal identificação dos atletas por parte dos árbitros era dado um segundo grito, este já dentro das quatro linhas.

No final do jogo, havia espaço para um breve resumo do jogo realçando sempre os acontecimentos positivos. Os aspetos negativos eram guardados pela equipa técnica como objeto de reflexão para a preparação da semana de trabalhos seguinte.

Capítulo VII – Maturação, Aptidão Física e Técnica de Futebolistas Sub-16

7.1. Resumo

O objetivo desta investigação foi perceber em que componentes em estudo o processo de treino teve maior impacto e posteriormente estudar o efeito da idade biológica sob as mesmas. Foi realizado um estudo de natureza quantitativa, não experimental, exploratória e descritiva, cujos resultados foram obtidos tendo em conta duas avaliações em dois momentos diferentes. A amostra foi constituída por 25 atletas do escalão de Juvenis B (Sub-16). Foram analisados dados morfológicos (estatura, massa corporal, altura sentado, comprimento da perna, 3 pregas de gordura subcutâneas e %MG); maturacionais (maturity offset e YPHV), físicos (resistência abdominal, força explosiva contrátil e elástica, índice de elasticidade, velocidade e agilidade) e técnicos (teste de drible e passe). O processo de treino no período intermédio às avaliações teve maior impacto no peso ($p<0.001$), na força explosiva contrátil (altura, $p<0.001$, potência, $p=0.002$) e elástica (altura e potência, $p<0.001$), no sprint curto de 10m ($p=0.008$) e na agilidade ($p<0.001$). Quando comparados os grupos em diferentes intervalos de idade biológica, a componente em que há evidência estatística para afirmar que existem diferenças significativas é a agilidade ($p=0.023$). Propõe-se continuidade no estudo do efeito da idade biológica em diversas componentes para melhor perceber o impacto desta na melhoria do rendimento desportivo de jovens atletas.

7.2. Introdução

O desempenho no futebol depende de fatores como a técnica, tática, a psicologia, a biomecânica e a fisiologia (Stolen, Chamari, Castagna, & Wisloff, Physiology of Soccer: An Update, 2005). Segundo Bangsbo (1994), mais de 90% do jogo é realizado pelo metabolismo aeróbico, e que, em média, a intensidade está entre os 80 e 90% da frequência cardíaca máxima, apesar disto, os momentos do jogo onde é importante sobressair sobre o adversário, são de carácter anaeróbico, como os sprints e os saltos. As habilidades técnicas e táticas no futebol são altamente dependentes da capacidade física do jogador (Chamari, et al., 2004) e este

desempenho físico está relacionado com maturação biológica durante a adolescência masculina (Philippaerts, et al., 2006).

Estudos revelam que a maturidade biológica tem influência nas habilidades específicas da modalidade (Malina, et al., Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years, 2005) e na altura (Vaeyens, et al., 2006).

Nos dias de hoje, com a quantidade de recursos disponíveis para todo o tipo de clubes, sejam mais ricos ou mais pobres, é possível construir um modelo de avaliação que permita acompanhar os atletas durante a sua etapa da formação, de forma a que seja possível prever de forma sustentada, o que os atletas poderão ou não vir a ser no futuro. Para clubes com grande liberdade financeira, é claro, que os métodos a implementar tragam maior rigor, porém, existem alternativas, de menor custo, que podem muito bem ser implementados nos clubes mais necessitados.

A investigação tem como objetivos (i) perceber a influência do processo de treino implementado na melhoria das capacidades motoras avaliadas, e (ii) compreender o efeito da idade biológica nesse mesmo processo.

7.2. Métodos

7.2.1. Abordagem Experimental do Problema

A investigação foi de natureza quantitativa, não experimental, exploratória e descritiva em que os participantes foram avaliados, em dois momentos distintos, em 4 dimensões, i.e.: (i) morfologia (estatura, massa corporal, altura sentado, comprimento da perna, 3 pregas de gordura subcutâneas e %MG); (ii) maturação (maturity offset e %PAH); (iii) físico (resistência abdominal, força explosiva contrátil e elástica, índice de elasticidade, velocidade e agilidade); e (iv) técnico (teste de drible e passe). A avaliação final sucedeu 144 dias após a avaliação inicial. Neste período foram realizadas 56 unidades de treino, com um volume total de 4025 minutos.

7.2.2. Sujeitos

A amostra foi composta por vinte e cinco atletas ($n=25$) do sexo masculino (idade, 15.45 ± 0.26 anos). Estes participantes pertenciam ao escalão de sub-16, estando a participar o campeonato distrital de sub-17. A todos eles foram explicados o intuito dos testes e a forma como os deveriam executar. Por consequência das imprevisibilidades do futebol, nem todos os atletas participaram em todos os testes (lesões e/ou saída do clube).

7.2.3. Avaliação Morfológica

A massa corporal (P), a estatura (A), a altura sentado (AS) e as três pregas subcutâneas (tricipital, TRI; subescapular, SBS; geminal, GML) foram medidas seguindo o protocolo da International Society for the Advancement of Kinanthropometry - ISAK (Marfell-Jones, Olds, Stewart, & Carter, 2006). A massa corporal, foi pesada com o auxílio de uma balança calibrada (Secca model 761 7019009, Vogel & Halke, Germany), a estatura e a altura sentado foram medidas utilizando um kit antropométrico Siber-Hegner (DKSH Ltd., Zurich, Switzerland), o comprimento da perna foi calculado através a diferença entre a estatura e a altura sentado. As três pregas subcutâneas foram retiradas através de um adipómetro (Slim Guide, England).

O índice de massa corporal, IMC, foi calculado seguindo a fórmula de Quetelet: $IMC = \text{massa corporal} / \text{altura}^2$.

A percentagem de massa gorda, %MG, foi calculada através da média dos resultados obtidos das equações seguintes: (i) Equação de Lohman (1986): $\%MG = 1.35 [TRI + SBS] - 0.012 [TRI+SBS]^2 - I$, e, (ii) Slaughter (1988): $\%MG = 0.735 [TRI + GML] + 1$ (Slaughter, et al., 1988).

7.2.4. Avaliação da Idade Biológica

A idade cronológica (IC, centésimas), foi calculada como a diferença entre a data de nascimento e a data correspondente ao momento da extração das medidas antropométricas.

A unidade de medida do estado de maturação dos atletas designa-se por maturity offset (MO), que corresponde aos anos a que se encontram do pico de velocidade de crescimento (YPHV), esta medida foi estabelecida e calculada através de uma equação específica para cada sexo (Mirwald, Baxter-Jones, Bailey, & Beunen, 2001). Neste caso, sendo todos os atletas do sexo masculino, a única equação a ter em conta foi: $MO \text{ (anos)} = -9.236 (0.0001882 [\text{Comprimento da Perna} \times \text{Altura Sentado}]) + (-0.001663 [\text{Idade Cronológica} \times \text{Comprimento}$

da Perna]) + (0.007216 [Idade Cronológica x Altura Sentados]) + (0.02292 [Peso/Altura x 100])). É possível prever a idade no momento do pico de velocidade de crescimento, somando os valores obtidos da MO e da IC.

7.2.5. Avaliação da Aptidão Física

Para a dimensão física, as componentes que estiveram em foco, foram a resistência abdominal, força explosiva, velocidade e agilidade.

Resistência abdominal. Os abdominais bent knee foram os escolhidos pois são um bom indicador de força e de resistência abdominal (Sallis et al., 1997). O protocolo definia que os atletas deveriam fazer o maior número de abdominais durante 1 minuto. Os atletas deveriam começar deitados, de barriga para cima, com as costas em contacto com o solo, com os joelhos dobrados e a planta dos pés completamente assentes numa superfície linear. As mãos colocadas junto às orelhas. Na execução, elevar o tronco até os braços tocarem nas pernas, depois inverter-se o movimento até voltar à posição inicial. O responsável pela contagem segurava nos pés do participante encorajando-o a dar o máximo durante o tempo estipulado (Jackson, et al., 1998).

Força explosiva contrátil e elástica. Para avaliar a força explosiva dos membros inferiores foram realizados dois testes de saltos, Squat Jump (SJ) direcionado para força explosiva contrátil, e Countermovement Jump (CMJ), força explosiva elástica. Estes testes seguiram o protocolo de Bosco, Luhtanen e Komi (1983), os dados foram capturados no programa Chronojump (Bosco System, Globus, Italy), registando a melhor de duas tentativas para cada salto. Foi também calculado o índice de elasticidade, $IE = (CMJ - SJ) \cdot 100 / SJ$.

Velocidade. Os testes de velocidade escolhidos foram os de 10m e de 30m. Os atletas partiam de uma posição estática, os tempos foram registados em segundos e centésimos de segundo, utilizando células fotoelétricas (Wireless Sprint System; Brower Timing Systems, Salt Lake City, UT, USA) para o controlo do tempo, fita métrica para medir a distância e papel e caneta para apontar os tempos. Foi guardado o melhor tempo de duas tentativas em cada distância.

Agilidade. Foi realizado o Illinois Agility Test, validado por Hachana et al. (2013). Ao sinal de partida, os atletas completam 9.20-m e retornam ao ponto de partida, de seguida fazem um percurso com a mesma distância, mas, com quatro cones que devem de contornar, na ida e na volta, por fim, percorrem novamente a mesma distância até chegarem à linha da meta.

Os tempos foram recolhidos pelo mesmo material utilizado nos testes de velocidade.

Técnico. A avaliação desta componente, teve por base um estudo elaborado por Malina, et al. (2005), em que concluíram que a idade e o estado de maturação têm influência (21%) na capacidade de drible com passe. Foi então este mesmo teste que foi usado para a avaliação do plantel. O teste consistia em percorrer uma distância de 9-m, com quatro cones a cada 2.25-m, com a bola controlada contornando-os, e executar um passe para um banco colocado fim dos 9-m, com a largura de 1.2-m, rececioná-la e fazer o percurso inverso até à linha de partida. O objetivo era completar o teste no menor tempo possível, sendo este retirado por dois cronómetros usuais, registando-se a média para a análise.

7.2.6. Análise estatística

Para perceber as alterações entre os dois momentos foi realizado um teste t para amostra emparelhadas. Para estudar o efeito do estado de maturação nos resultados obtidos procedeu-se a uma ANCOVA. De seguida, procedeu-se a uma estratificação da amostra ($G1 = -0.50 < YPHV < 0.49$, $n=5$; $G2 = YPHV \geq 0.5$, $n=19$) e recorreu-se ao teste t-student para identificar as diferenças entre os grupos, nos dois momentos de avaliação e da diferença entre os dois. No tratamento e análise dos dados foi utilizado o software SPSS (v.20, IBM SPSS Statistics, Chicago, IL), e consideram-se estatisticamente significativas as diferenças entre as médias cujo p-value do teste foi inferior ou igual a 0.05.

7.3. Resultados

Na Tabela 1 estão evidentes os resultados obtidos na comparação das médias entre os dois momentos de avaliação (T1 e T2). Entende-se que as variáveis onde houve diferenças significativas são o peso ($p_1 < 0.001$), a altura e na potência conseguida no salto vertical Squat Jump (SJ altura, $p_1 < 0.001$; SJ potencia, $p_1 = 0.002$), na altura e na potência do salto vertical Countermovimento Jump, ambas com $p_1 < 0.001$, no teste de velocidade de 10-m, cujo $p_1 = 0.008$ e no Illinois Agility Test ($p_1 < 0.001$).

Tabela 25. Estatísticas descritivas (média $\pm$ DP) e comparação das médias das variáveis da avaliação da idade biológica, morfologia, aptidão física e técnica nos dois momentos de avaliação (T1 e T2), através do teste t-student para amostras emparelhadas (p_1).

	T1	T2	p_1
Idade decimal (anos)	15.45 $\pm$ 0.26	15.85 $\pm$ 0.26	-
Maturity Offset	0.82 $\pm$ 0.54	-	-
Altura (cm)	171.40 $\pm$ 5.26	-	-
Peso (Kg)	63.13 $\pm$ 8.12	64.89 $\pm$ 8.25	<0.001
Massa Gorda (%)	12.98 $\pm$ 3.98	11.83 $\pm$ 3.48	0.060
Bent Knee (#)	50.90 $\pm$ 11.63	51.80 $\pm$ 9.91	0.539
SJ altura (cm)	29.64 $\pm$ 4.65	23.64 $\pm$ 4.19	<0.001
SJ potência (W)	748.12 $\pm$ 97.63	686.72 $\pm$ 98.95	0.002
CMJ altura (cm)	31.36 $\pm$ 4.27	23.37 $\pm$ 5.29	<0.001
CMJ potência (W)	771.25 $\pm$ 101.58	682.70 $\pm$ 122.17	<0.001
Índice Elasticidade	1.72 $\pm$ 2.41	0.27 $\pm$ 4.80	0.104
Velocidade 10-m (s)	1.76 $\pm$ 0.08	1.84 $\pm$ 0.09	0.008
Velocidade 30-m n(s)	4.32 $\pm$ 0.15	4.36 $\pm$ 0.14	0.087
Illinois Agility Tes (s)t	15.07 $\pm$ 0.40	15.75 $\pm$ 0.54	<0.001
Drible com passe (s)	7.42 $\pm$ 2.04	6.82 $\pm$ 1.45	0.396

Na Tabela 25, encontram-se os resultados da comparação dos dois grupos extraídos da amostra (G1 e G2). Em T1, os dois grupos diferem na média do peso ($p=0.016$), na potência dos dois testes de saltos (SJ, $p=0.016$; CMJ, $p=0.013$). Em T2, apenas na média do peso é que existe evidência para afirmar que há diferenças significativas ($p=0.035$). No que diz respeito aos valores das diferenças, T2-T1, a variável em que existe evidência para afirmar que há diferenças é relativa ao teste de agilidade (Illionis Agility Test), com $p=0.023$.

Tabela 26. Comparação das médias (teste t-student, amostras independentes) das diferentes componentes em estudo entre os dois grupos selecionados, YPHV < 0.49 e YPHV ≥ 0.50, no primeiro momento de avaliação (T1), no segundo (T2), e na diferença entre momentos (Delta T2-T1).

	YPHV < 0.49 (n=5)		YPHV ≥ 0.5 (n=19)		Teste t-student	
	Média	DP	Média	DP	t	p
T1						
Peso (Kg)	57.32	6.22	66.08	6.77	-2.612	0.016
Massa Gorda (%)	11.31	3.95	14.59	5.13	-1.319	0.201
Bent Knee (#)	48.25	8.88	51.72	11.93	-0.545	0.592
SJ altura (cm)	28.28	4.38	29.19	4.71	-0.387	0.702
SJ potência (W)	659.30	87.63	767.31	80.20	-2.616	0.016
CMJ altura (cm)	30.26	4.62	31.38	4.06	-0.530	0.601
CMJ potência (W)	682.59	92.21	797.58	82.02	-2.706	0.013
Índice Elasticidade	1.98	1.44	2.19	2.64	-0.168	0.868
Velocidade 10-m (s)	1.81	0.09	1.75	0.07	1.560	0.134
Velocidade 30-m (s)	4.27	0.13	4.34	0.15	-1.008	0.325
Illinois Agility Test (s)	15.11	0.22	15.18	0.48	-0.318	0.753
Drible com passe (s)	6.49	0.46	7.69	2.06	-0.977	0.345
T2						
Peso (Kg)	59.02	6.66	67.71	7.48	-2.288	0.035
Massa Gorda (%)	9.88	3.05	12.67	3.51	-1.570	0.135
Bent Knee (#)	47.00	10.10	52.53	9.97	-0.984	0.339
SJ altura (cm)	24.07	3.98	23.49	4.40	0.256	0.801
SJ potência (W)	626.39	90.91	708.27	95.46	-1.665	0.114
CMJ altura (cm)	24.03	5.47	23.14	5.42	0.316	0.756
CMJ potência (W)	629.31	130.73	701.77	117.98	-1.148	0.267
Índice Elasticidade	-0.03	4.57	-0.36	5.05	0.125	0.902
Velocidade 10-m (s)	1.86	0.08	1.83	0.09	0.733	0.474
Velocidade 30-m (s)	4.30	0.15	4.39	0.14	-1.179	0.256
Illinois Agility Test (s)	15.45	0.29	15.78	0.52	-1.332	0.200
Drible com passe (s)	6.59	0.93	7.02	1.44	-0.616	0.546
Delta (T2 - T1)						
Peso (Kg)	1.70	1.35	1.73	1.07	-0.048	0.962
Massa Gorda (%)	-1.44	2.28	-1.11	2.80	-0.230	0.821
Bent Knee (#)	-1.25	7.23	0.87	6.14	-0.593	0.561
SJ altura (cm)	-4.21	2.98	-6.64	5.83	0.878	0.392
SJ potência (W)	-32.91	25.24	-71.57	82.87	1.010	0.327
CMJ altura (cm)	-6.23	3.68	-8.62	6.38	0.782	0.445
CMJ potência (W)	-53.28	41.51	-101.15	91.93	1.109	0.283
Índice Elasticidade	-2.01	3.59	-1.98	5.61	-0.012	0.990
Velocidade 10-m (s)	0.05	0.13	0.08	0.10	-0.480	0.638
Velocidade 30-m (s)	0.03	0.09	0.05	0.11	-0.379	0.709
Illinois Agility Test (s)	0.34	0.16	0.71	0.31	-2.489	0.023
Drible com passe (s)	-0.45	0.51	-0.65	3.04	0.111	0.914

7.4. Discussão

Os testes realizados vão de encontro ao objetivo de perceber se o processo de treino teve influência na melhoria ou não das diferentes componentes estudadas. É possível concluir que o treino influenciou, a nível morfológico, no peso, tendo este aumentado durante o tempo, realçar que apesar da diferença não ser significativa, a média da %MG, diminuiu. Facto que pode ter influenciado os resultados relativos aos testes dos saltos (SJ e CMJ), uma vez que houve uma diminuição significativa, quer na altura quer na potência, tal pode ter acontecido também, se o foco do treino tenha sido em maior percentagem para a força rápida, interferindo assim na diminuição da força explosiva (Borin, et al., 2011). Houve também alterações negativas, relativamente à avaliação no teste de velocidade de 10m e da agilidade. Estas diferenças negativas podem dever-se a diversos fatores que podem interferir no desempenho, como o tipo de movimento realizado, as condições musculares, o grau de treino e as condições hormonais (Bosco, A força muscular: aspectos fisiológicos e aplicações práticas, 2007).

Comparando agora os dois grupos (G1 e G2), na data da primeira avaliação, estes diferiam no peso, e nas potências de ambos os saltos. Na segunda avaliação, apenas diferiam no peso. Na média das diferenças entre os dois grupos, apenas há evidência estatística para afirmar que as médias diferem nos valores obtidos da avaliação da agilidade.

É então possível concluir que, quando discriminado o fator da idade biológica, poucas são as componentes em que há evidência para afirmar que existem diferenças significativas, apenas na agilidade, sendo, portanto esta, a única variável cuja idade biológica interfere nos resultados. Podendo este resultado ser explicado pela proximidade dos valores da maturity offset.

Esta investigação contribui para perceber que, o grupo sob o qual foram realizados os testes, a idade biológica não teve grande influência nos resultados obtidos. Por outro lado, a agilidade é a componente física em que os YPHV teve maior impacto, podendo ser este um ponto de partida para o estudo mais pormenorizado da agilidade, realçando a ausência desta componente, nos variados quadros resultantes dos estudos dos períodos críticos e sensíveis na aptidão das capacidades motoras. Isto, reforça a explicação dada por Schmid e Alejo (2002), que dizem que a agilidade depende de capacidades condicionais, como a força e a resistência, cujo período crítico, segundo Martin (1982), ocorre a partir dos 13 e dos 11 anos, respetivamente, e de capacidades coordenativas, que segundo o mesmo autor tem o seu período crítico entre os 8 e os 12 anos e depois a partir dos 15 (Lopes & Maia, Períodos Críticos ou Sensíveis: Revisitar um tema polémico à luz da investigação empírica, 2000).

A grande limitação do estudo foi a dimensão da amostra e o contexto da equipa em questão, o tempo e os meios para a realização dos testes implementados também foram fatores condicionantes, pois o momento das avaliações dependia da disponibilidade dos equipamentos. Podendo os resultados terem sido influenciados pelos momentos das avaliações. A grande vantagem foi a construção de uma base de dados que pode ser utilizada mais tarde noutros estudos, e pode ser também um ponto de partida para o clube em causa dar relevância a este tipo de intervenções.

7.5. Considerações Finais

Espero que, esta investigação possa realçar a importância de compreender a idade biológica e sua influência no desenvolvimento desportivo de atletas em formação. Nos dias de hoje, apesar de já haver alguma bibliografia acerca do tema, pouco ou nada se fez para que esta fosse tida em conta no processo de aprendizagem dos jovens. Sendo eu apologista que, num futuro próximo, haja competições ou torneios, com uma categorização dos escalões de acordo com a idade biológica e não com a idade cronológica. Para tal, é necessário desenvolver técnicas de investigação que possam assegurar o reconhecimento biológico de todos os praticantes da modalidade e sensibilizar os clubes para tal, pois no formar é que está o ganho.

Conclusão e Reflexões

A elaboração do relatório de estágio, para além de permitir a obtenção do grau de mestre em treino desportivo, serviu também para criar hábitos de estudo e de trabalho ao longo de uma época desportiva, como forma de acompanhar todo o desenvolvimento da equipa. Interpreto este relatório como algo que poderá ser utilizado no futuro como modelo de intervenção no âmbito de uma equipa de formação que, não só procura potenciar os seus atletas, mas também pretende alcançar êxitos coletivos. A equipa técnica mostrou total disponibilidade para me auxiliar nesta etapa académica, e com esta ajuda, tudo se tornou mais fácil. O acompanhamento permanente, fez com que eu nunca me desligasse dos diferentes processos, de caracterização, de treino ou de competição.

O mestrado em treino desportivo tem como objetivo preparar os alunos para o mundo complexo do treino, sabendo que este tema é vago, e dada à inúmera literatura existente nas demais vertentes, é um pouco complicado por vezes, perceber o que está certo e errado, sendo necessário recorrer à nossa própria filosofia. Obviamente, que o saber não ocupa lugar, e quanto mais conhecimento adquirir, mais preparado me encontro para as eventualidades do mundo desportivo, porém, é preciso filtrar todo um rol de propostas científicas apresentadas por infinitos autores, que de uma forma ou de outra, nos tentam explicar um ponto de vista com base no seu conhecimento de causa ou em dados estatísticos.

No meu ponto de vista, o propósito do estágio, é para que o aluno/treinador experiencie a realidade que é, hoje em dia, a modalidade em que se decidiu instruir. Os conteúdos abordados ao longo do primeiro ano, são abrangentes a todas as modalidades, sendo por isso necessário que, o aluno tenha, posteriormente, a possibilidade de aplicar o conhecimento adquirido relativo à sua modalidade. No meu caso foi o futebol, a modalidade que é mais praticada em todo o mundo e para a qual existe maior bibliografia.

A maior dificuldade durante todo o estágio, foi enquadrar o que era feito com a literatura existente, de forma a dar um sentido lógico ao que estava a ser executado. Senti que, por vezes, o que estava a ser feito não se adequava ao desejado, tentando com isso aprender e procurar soluções para tal. Nem sempre foi fácil, mas com o esforço e a paixão pela modalidade assim o tornavam.

Os objetivos delineados para a equipa foram conseguidos, em parte. No que aos resultados diz respeito, o primeiro objetivo foi alcançado, pois conseguiu-se colocar a equipa no final da primeira volta entre os melhores, já o segundo (subida de divisão) foi falhado,

realçando que a diferença foi mínima, de apenas um ponto, mas faz parte do processo de aprendizagem, quer dos jogadores quer dos técnicos saberem lidar com os momentos menos bons. No que ao rendimento individual diz respeito, era de esperar uma maior inclusão de jogadores na equipa 'A', visto que apenas dois atletas tiveram tal oportunidade, porém, é importante esclarecer que a equipa 'A' era composta por atletas mais velhos e com grande qualidade sendo constatado pelos resultados obtidos por esta no campeonato, uma vez que foi a primeira vez na história do clube que uma equipa de juvenis passou a uma 2ª Fase para o apuramento de campeão.

O estudo continuo das capacidades motoras coordenativas e condicionais, fez-me abrir novos horizontes sobre o que é realmente o treino, saber que existe uma panóplia de métodos de otimização de rendimento desportivo. Conclui que é imprescindível uma avaliação complexa dos jogadores, não só de competências físicas, mas também técnicas, psicológicas e táticas, para ser possível um acompanhamento fiável do processo de melhoria da performance. A avaliação tática foi um aspeto que não correu tão bem, pois foi delineado no início que os atletas preencheriam um questionário TACSIS (Elferink-Gemser, 2004), porém, devido à extensão do questionário e ao tempo de treino disponível, não foi possível executá-lo.

Outro aspeto menos conseguidos foi a observação dos jogos, pois tendo em conta os recursos humanos disponíveis foi complicado ter alguém que se disponibilizasse para a filmagem dos jogos, no início, até foi possível, mas depois foi sendo cada vez mais complicado.

Um aspeto que foi bastante bem conseguido foi a adaptação do treino face ao espaço e material que nos era oferecido, que apesar de ser muito, quando dividido por todas as equipas que estão em treino rapidamente se esvanece.

A escolha na vertente da formação do jovem desportista, foi a selecionada uma vez que, é, para já, a função que eu me vejo a exercer. É a génese do futebol. É a etapa pela qual todos os atletas passam e que define o que poderão vir a ser no futuro. E, estudar factos relacionados com o crescimento, a maturação, o desenvolvimento das capacidades motoras, o desenvolvimento de competências técnicas, táticas e psicológicas em jovens jogadores, enriqueceu-me de uma forma que eu não esperava, estando agora mais preparado.

O fator maturação creio ainda não estar explorado da melhor maneira, de forma, a rentabilizar o desenvolvimento performativo dos jovens jogadores. Por isso, acredito que, a idade biológica deve ser tida em conta na categorização das equipas, com maior preponderância nos escalões de formação, em que as competições são de carácter lúdico. Possibilitando assim aos atletas, mais e melhores possibilidades de se desenvolverem de uma forma justa e correta.

A maturação tardia, pode ser um fator de abandono no futebol, uma vez identificada esta situação biológica nos atletas, estes podem ser acompanhados e o treino poderá ser focalizado.

Este tema do crescimento e da maturação vai de encontro a outro tópico que gostaria de refletir, que relaciona este processo evolutivo dos atletas, com o foco imposto pelos treinadores no que diz respeito aos êxitos coletivos, associando-se a isto, a importância que o ganhar (resultado) tem para os intervenientes. Como seria o futebol de formação dito lúdico, se deixasse de classificar as equipas apenas pelos resultados? Será que haveria menos participantes caso não houvesse tabela classificativa? A que objetivos os treinadores se agarrariam de forma a darem nexo ao trabalho realizado? Os temas do crescimento e da maturação teriam mais relevância agora que os resultados não teriam tanta importância? O foco do treinador já seria desviado pela vontade de “ganhar”? O treinador terá mais visibilidade se as tabelas classificativas nestes escalões desaparecerem? Estas são apenas algumas perguntas que me fazem pensar acerca do estado atual do futebol de formação, que no meu ponto de vista está um pouco ingrato para os treinadores que gostam realmente de formar atletas, pois a visibilidade destes está ofuscada pelos resultados dos outros, porque, no fundo, o importante é ganhar.

Irei, certamente, dar continuidade ao processo de aprendizagem, através de formações continuas, que me possam valorizar ainda mais como treinador. Este mestrado foi apenas o ponto de partida para todo este processo e tudo o que aprendi durante esta fase académica irá fazer de mim um treinador mais e melhor preparado para todos os desafios que vão aparecer ao longo da minha vida, não só como treinador, mas também como homem.

Referências Bibliográficas

- Associação de Futebol de Lisboa. (10 de 05 de 2018). Regulamento de Provas Oficiais - Futebol de Onze - Formação. Lisboa.
- Bodas, A., Lázaro, J., & Fernandes, H. (2007). Perfil psicológico de prestação dos atletas paralímpicos Atenas 2007. *Motricidade*, 33-43.
- Borin, J. P., Oliveira, R. S., Campos, M. G., Creatto, C. R., Padovani, C. R., & Padovani, C. R. (2011). Avaliação dos efeitos de treinamento no período preparatório em atletas profissionais de futebol. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 219-233.
- Bosco, C. (2007). *A força muscular: aspectos fisiológicos e aplicações práticas*. São Paulo: Phorte Editora.
- Bosco, C., Luhtanen, P., & Komi, P. V. (1983). Simple method for measurements of mechanical power in jumping. *Eur J Appl Physiol*, 273-282.
- Bruin, A. B., Rikers, R. M., & Schmidt, H. G. (2007). The Influence of Achievement Motivation and Chess-Specific Motivation on Deliberate Practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 561-583.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo: A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de Edições.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2013). *FUTEBOL - Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Chamari, K., Hachana, Y., Ahmed, Y. B., Galy, O., Sghaier, F., Chatard, J.-C., . . . Wisloff, U. (2004). Field and laboratory testing in young elite soccer players. *Br J Sports Med*, 191-196.
- Costa, I. T., Garanta, J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Journal of Physical Education*, 443-455.
- Costa, R. (2001). *Composição corporal - Teoria e Prática da Avaliação*. Manole.
- Costa, T. I., Silva, J. M., Greco, J. M., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz*, 657-668.
- Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of Dynamical Systems Theory to Football. *Sciences and football*.

- Duda, J. L. (1989). Relationship Between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport Among High School Athletes. *Jounarl of Sport & Exercise Psychology*, 318-335.
- Elferink-Gemser, M. T., Kannekens, R., Huijgen, B., Tromp, Y., Jonker, L., Toering, T., & Visscher, C. (16 de Julho de 2018). Youth Sports. Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Elferink-Gemser, M., Visscher, C., Richart, H., & Lemmink, K. (2004). Development of the Tactical Skills Inventory for Sports. *Perceptual and Motor Skills*, 883-895.
- Gallup, A. C., O'Brien, D. T., White, D. D., & Wilson, D. S. (2010). Handgrip Strength and Socially Domination Behavior in MAle Adolescents. *Evolutionary Psychology Journal*, 229-243.
- Garganta, J. (1999). O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos coletivos. *Treino Desportivo*, 6-13.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 57-64.
- Garganta, J. (Fevereiro de 2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. Buenos Aires.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 40-50.
- Gonçalves, F., & Mourão, P. (s.d.). A avaliação da composição corporal - A medição de pregas adiposas como técnica para a avaliação da composição corporal. *Revista de Desporto e Saúde*, 13-21.
- Greco, P. J. (2006). Conhecimento tático-técnico: eixo pendular da ação t+atica (criativa) nos jogos esportivos coletivos. *Revista Brasileira de Educação Física*, 210-212.
- Hachana, Y., Chaabène, H., Nabli, M. A., Attia, A., Moualhi, J., Farhat, N., & Elloumi, M. (2013). Test-Retest Reability, Criterion-Related Validity, and Minimal Detectable Change of the Illinois Agility Test in Male Team Sport Athletes. *Journal of Stregnth and Conditioning Research*, 2752-2759.
- Huljgen, B. C. (2003). *Technical skills the key of success?* Gronigen: Gildeprint Drukkerijen, Enschede.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Brill, P. A., Kohl, H. W., Gordon, N. F., & Blair, S. N. (1998). Relations of Sit-Up and Sit-and-Reach Tests to Low Back Pain in Adults. *JOSPT*, 22-26.

- Kannekens, R., Elferink-Gemser, T. M., & Visscher, C. (2009). Tactical skills of world-class youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 807-812.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Prime Books.
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of Acceleration, Maximum Speed and Agility in Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 76-78.
- Lopes, V. P., & Maia, J. A. (2000). Períodos Críticos ou Sensíveis: Revisitar um tema polémico à luz da investigação empírica. *Rev. paul. Educ. Fís.*, 128-140.
- Lopes, V. P., & Maia, J. A. (2000). Períodos Críticos ou Sensíveis: Revisitar um tema polémico à luz da investigação empírica. *Rev. Paul. Educação Física*, 128-140.
- Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. *Journal of Sports Sciences*, 515-522.
- Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. *Journal of Sports Sciences*, 515-522.
- Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, J. (2006). International Standards for Anthropometric Assessment. *International Society for the Advancement of Kinanthropometry*.
- Marques, A. T., & Oliveira, J. M. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências e Desporto*, 130-137.
- Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D., Bailey, D. A., & Beunen, G. P. (2001). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 689-694.
- Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Renterghem, B. V., Matthys, D., Craen, R., . . . Malina, R. M. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 221-230.
- Proença, J. (1989). O desenvolvimento da velocidade - Possibilidades, limitações e orientação metodológica. *Treino Desportivo*, 45-52.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2010). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 669-683.

- Reilly, T., Williams, A., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 695-702.
- Rito, A., Breda, J., & Carmo, I. d. (2010). Guia de Avaliação do Estado Nutricional Infantil e Juvenil. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA,IP).
- Rito, A., Breda, J., & Carmo, I. d. (2010). *Guia de Avaliação do Estado Nutricional Infantil e Juvenil*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA,IP).
- Sallis, J. F., Alcaraz, T. M., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. (1997). The Effects of a 2-year Physical Education Program (SPARK) on Physical Activity and Fitness in Elementary School Students. *American Journal of Public Health*, 1328-1334.
- Schmid, S., & Alejo, B. (2002). Complete Conditioning for Soccer. *Human Kinetics*.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 919-932.
- Sherar, L., Mirwald, R., Baxter-Jones, A. D., & Thomas, M. (2005). Prediction of adult age height using maturity-based cumulative height velocity curves. *The Journal of Pediatrics*, 508-514.
- Slaughter, M., Lohman, T., Boileau, R., Horswill, C., Stillman, R., & Loan, M. V. (1988). Skinfold equations for estimations of body fatness in children and youth. *Hum Biol*, 709-723.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Med*, 501-536.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer: An Update. *Sports Med*, 501-536.
- Tschien, P. (1988). Der qualitative ansatz zu einer Theorie des Trainings. *Leistungssport*, 8-11.
- Vaeyens, R., Malina, R. M., Janssens, M., Renterghem, B. V., Burgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. M. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project. *Br J Sports Med*, 928-934.
- Valega, J., & Esteves, A. (2004). O Voluntariado no Desporto.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 657-667.

ANEXOS

ANEXO I – Protocolo entre a ULHT e o Grupo Sportivo de Loures

ANEXO II – Regulamento Interno em vigor do Grupo Sportivo de Loures

ANEXO III – Termo de consentimento para participação no estudo transversal

ANEXO IV – Questionários: TESOQ e DPMQ

ANEXO I – Protocolo entre a ULHT e o Grupo Sportivo de Loures

Protocolo entre a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e o Grupo Sportivo de Loures

Considerando:

I. As vantagens mútuas na articulação de vocações, meios e potencialidades das diferentes instituições empenhadas no desenvolvimento da Educação Física e Desporto, tendo por objectivo último a criação de condições de prática desportiva, contribuinte a uma melhor qualidade de vida e indutora de mais elevados níveis de cidadania;

II. A capacidade instalada, o projecto, o funcionamento e dinamismo do **Grupo Sportivo de Loures** na promoção e oferta de prática desportiva qualificada, designadamente aos mais jovens;

III. Os objectivos e as características inerentes ao projecto educativo e cultural da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) e da sua Faculdade de Educação Física e Desporto no âmbito dos sistemas educativo e desportivo, bem como a capacidade de responder a novas necessidades nas áreas do Treino Desportivo, da Saúde e Condição Física e da Organização e Desenvolvimento do Desporto, designadamente na formação, investigação, acompanhamento e avaliação de projectos;

Celebra-se o presente Protocolo entre:

O Grupo Sportivo de Loures com sede na Rua de Olivença, Nº2, 2670-430 Loures, e neste acto representada pelo seu cargo de Presidente, Sr. Armando Brandão Barroso;

e

A UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS, com sede no Campo Grande, 376, em Lisboa, representada neste acto pelo seu Presidente do Conselho de Administração, Prof. Doutor Manuel Almeida Damásio e pelo Director da Faculdade de Educação Física e Desporto, Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;

Cláusula Primeira (Âmbito)

O presente Protocolo visa, os seguintes domínios, sem prejuízo de outros projectos que oportunamente se revelem pertinentes:

- a) Realização de estudos que facultem um melhor conhecimento das actividades físicas e desportivas, assim como a aptidão física da população e processos e metodologias de treino.
- b) Concepção e realização de formação especializada em termos a responder às necessidades de melhores e mais dirigidas competências técnicas, científicas, pedagógicas e organizacionais.
- c) Admissão preferencial e eventual redução de custos na frequência da formação especializada e pós-graduada dos Cursos de licenciatura, mestrado e doutoramento da Faculdade de Educação Física e Desporto de profissionais do **Grupo Sportivo de Loures**.
- d) Realização de prática pedagógica/Estágio por alunos da licenciatura em “Educação Física e Desporto” e/ou mestrados em “Treino Desportivo” e “Futebol - da Formação à Alta Competição”, devidamente supervisionados por docentes especialistas da Universidade e enquadrados tecnicamente pela entidade acolhedora conforme regulamento próprio;

Cláusula Segunda (Duração)

1. O Presente Protocolo deverá ser operacionalizado anualmente, tendo em conta o plano de acção a desenvolver e sistematizando as respectivas necessidades logísticas e humanas, bem como as regras de funcionamento;

2. O Presente Protocolo será válido por um ano e prorrogado automática e sucessivamente por períodos de igual duração.

**Cláusula Terceira
(Resolução)**

1. O Protocolo pode ser denunciado por qualquer das partes que o celebram, caso exista fundamento para tal, mediante comunicação escrita a enviar com a antecedência mínima de seis meses.
2. Qualquer das partes poderá resolver o acordo por deliberação devidamente fundamentada, assumindo no entanto as suas obrigações até à data da resolução.

**Cláusula Quarta
(Revisão do Protocolo)**

É admitida a revisão do presente protocolo quando, em virtude de alteração supervenientes e imprevistas das circunstâncias, a execução deste contrato se torne manifestamente inadequada à realização do interesse público.

Lisboa, de de 2018

Armando Brandão Barroso

Grupo Sportivo de Loures

Prof. Doutor Manuel de Almeida Damásio
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Presidente do Conselho de Administração

Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Director da Faculdade de Educação Física e Desporto

ANEXO II – Regulamento Interno em vigor do Grupo Sportivo de Loures



Grupo Sportivo de Loures
Fundado em 1913 – Medalha de Ouro da C. M. de Loures
"Agrupação Desportiva de Utilidade Pública"
(D.L. n.º 235 – II Série de 13-10-1987)
Contribuinte n.º 590 133 171

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO

REGULAMENTO

INTERNO

Época 2017/2018



Grupo Sportivo de Loures
Fundado em 1913 – Medalha de Ouro da C. M. de Loures
"Agremiação Desportiva de Utilidade Pública"
(D. R. n.º 238 – II Série de 13-10-1987)
Contribuinte n.º 506 531 173

1 - INTRODUÇÃO

Serve este Regulamento Interno, como instrumento de orientação definindo o regime de funcionamento do departamento de futebol de formação, sendo um documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes do Departamento de Formação do Grupo Sportivo de Loures.

Aplica-se a todos os elementos a partir do momento que esta inicia as suas atividades, e a partir do momento que todos os seus intervenientes iniciam as suas funções.

Este documento tem como objetivo garantir a coerência desejável das atitudes e dos comportamentos dos atletas e de todos os elementos que desempenham funções nesta estrutura.

2 - INSTALAÇÕES

A prática do futebol de formação desenvolve-se no campo de jogos do Grupo Sportivo de Loures, no campo principal de piso sintético e no campo secundário de piso igualmente sintético. Estes espaços estão condicionados aos tempos efetivos de treino. Os praticantes só entram no campo de futebol após a indicação do treinador para o início do treino, devendo os atletas aguardar a sua chegada, de forma disciplinada.

3 - ELEMENTOS DO DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

3.1. DISPOSIÇÕES COMUNS

Todos os elementos do Departamento de Formação devem:

- Promover entre si um bom convívio, de modo a que no clube se viva um clima de harmonia e sã camaradagem;
- Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos;
- Ser assíduos e pontuais no cumprimento dos horários;
- Zelar pela conservação do Material de Treino, do Campo de Futebol e bem como de tudo o que é propriedade do Grupo Sportivo de Loures e, portanto, do interesse comum;
- Respeitar as Regras de Higiene, enquanto permanecerem ou circularem nos Espaços Desportivos;
- Adotar atitudes e comportamentos dignos do Recinto Desportivo;
- Proceder com correção para com todos os Elementos do Clube;
- Cumprir e zelar pelo cumprimento do Regulamento Interno.

3.2. COORDENADOR TÉCNICO

O coordenador técnico assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação, sendo o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na dinamização desse mesmo processo.

3.2.1. FUNÇÕES



Grupo Sportivo de Loures
Fundado em 1913 – Medalha de Ouro da C. M. de Loures
"Associação Desportiva de Utilidade Pública"
(D. L. n.º 235 – II Série de 13-08-1987)
Contribuinte n.º 200 131 171

- a) Assistir com regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas de formação;
- b) Coordenar a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, formação de treinadores, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos;
- c) Definir juntamente com a Direção do Clube os critérios para a escolha dos treinadores e selecioná-los para o exercício das funções a desempenhar;
- d) Estabelecer comunicação sistemática de forma a assegurar que todos estejam bem informados e que todos se direcionem no mesmo sentido;
- e) Realizar reuniões 1 vez por mês com os treinadores e com os diretores de jogo de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e jogos para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo clube;
- f) Fazer cumprir o Regulamento Interno;
- g) Assegurar a comunicação com os pais/encarregados de educação dos atletas e informá-los acerca do processo e formação dos seus educandos;
- h) Elaborar um organograma técnico, horários, grupos de treino, distribuição de espaços e de competições, conjuntamente com os respectivos treinadores;
- i) Controlar a planificação, os conteúdos das sessões e tarefas de treino e de assiduidade;
- j) Organizar atividades desportivas e culturais de carácter pontual e de final de época;
- k) Promover um trabalho multidisciplinar com outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas, diretores e treinadores).

3.3. NORMAS DE CONDUTA DOS TREINADORES

- a) Respeitar todos os atletas, funcionários, diretores e pais/encarregados de educação dos atletas;
- b) Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos definidos;
- c) Ensinar os conteúdos através de atividades seguras e adequadas às necessidades e características dos praticantes;
- d) Valorizar fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem;
- e) Ensinar e desenvolver aos praticantes as regras de jogo, espírito de fair play e comportamento desportivo apropriado;
- f) Garantir que os praticantes se divirtam e se desenvolvam enquanto jogadores de futebol e pessoas;
- g) Proporcionar às crianças e jovens a alegria e o prazer do jogo, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva;
- h) Não utilizar e não permitir que seja utilizada linguagem abusiva, devendo ser sempre o exemplo a seguir;
- i) Ser responsável por levantar todo o material de treino, no final do mesmo, recolher e certificar-se que todo o material desportivo levantado é entregue ao funcionário da rouparia;
- j) Ser o primeiro a entrar no recinto de jogo e ser o último a sair.

3.4. ATLETAS



Grupo Sportivo de Loures
Fundado em 1913 – Medalha de Ouro da C. M. de Loures
"Agrupação Desportiva de Utilidade Pública"
(D. R. n.º 238 – II Série de 13.09.1987)
Contribuinte n.º 500 131 171

A inscrição do atleta ao Grupo Sportivo de Loures corresponde direitos e deveres:

3.4.1. DIREITOS DO ATLETA

- a) Usufruir de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas;
- b) Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade;
- c) Usufruir de competições federadas na Associação de Futebol de Lisboa e na Federação Portuguesa de Futebol;
- d) Usufruir das instalações desportivas, nomeadamente, de balneário equipado com banhos, sanitários, vestuário com padrão ótimo de higiene;
- e) Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;
- f) Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos e jogos. Tratado com respeito e correção por qualquer elemento da instituição.

3.4.2. DEVERES DO ATLETA

- a) Todos os atletas, antes de iniciar a sua atividade, têm que se inscrever na secretaria do clube, mediante o pagamento de uma inscrição e da respetiva mensalidade;
- b) O pagamento da mensalidade é impreterivelmente efetuado até ao dia 8 do mês corrente, em caso de incumprimento será aplicada uma multa de €1,00 (um euro) por cada dia de atraso, o atleta não pode ser convocado, a partir do 15º dia do mês corrente, se houver incumprimento não pode usufruir dos treinos;
- c) No final de cada mês ou cada ano, será emitido o respetivo recibo;
- d) Ser assíduo e pontual, o 1º turno tem início às 18,30 horas e termina às 19,30 horas, o 2º turno tem início às 19,40 horas e termina às 21,00 horas;
- e) Seguir as orientações do treinador relativo ao processo de treino;
- f) As faltas aos treinos e às competições deverão ser devidamente justificadas, com antecedência ou no dia seguinte, a falta de justificação no prazo estabelecido implica uma sanção desportiva da parte do treinador;
- g) Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos do clube, a falta de respeito ao treinador, diretor ou a qualquer outro funcionário do clube origina a abertura de um inquérito para processo disciplinar;
- h) Zelar pela preservação, conservação e asseto das instalações, bem como do material de treino, fazendo uso correto dos mesmos;
- i) Conhecer as normas de funcionamento da secretaria e do Regulamento Interno, cumprindo-as integralmente;
- j) Fazer-se sempre acompanhar do material de treino e de jogo;
- k) Comunicar previamente por qualquer meio ao Clube, sempre que se desloque a uma instituição de saúde para receber os cuidados adequados no âmbito da alínea f) do ponto 3.4.1. deste regulamento.



Grupo Sportivo de Loures
Fundado em 1963 – Medalha de Ouro da C. M. de Loures
"Agrupação Desportiva de Utilidade Pública"
(D. R. n.º 238 – II Série de 13-10-1987)
Contribuinte n.º 500 131 131

4 - DISCIPLINA

4.1. A violação pelo praticante de alguns deveres e normas de conduta previstos no Regulamento Interno em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal do clube (treinos/jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares de acordo com o estatuto do Clube:

- a) Repreensão;
- b) Suspensão;
- c) Expulsão;

4.2. As medidas disciplinares a aplicar são analisadas posteriormente ao inquérito, por uma comissão constituída pelo Presidente da Direcção, pelo Coordenador do Departamento de Formação, pelo Director da equipa, pelo Treinador e pelo capitão da equipa ou sub-capitão, no caso de se tratar de ser o capitão o infrator, sempre de acordo com as normas estatutárias do Clube.

5 - REGIME DE FALTAS

4.1. É através de uma prática desportiva regular e sistemática que o praticante pode elevar a sua qualidade e melhorar num processo adequado de formação desportiva, provocando assim, desenvolvimento nos domínios motor, cognitivo e sócio afetivo. Para que isso aconteça é necessário e indispensável que o atleta seja responsável e assíduo. Assim, o clube estabelece um limite de 2 faltas por mês sem justificação, podendo ser o atleta excluído do clube.

PS: - O Clube proporcionará aos atletas guarda-redes, treino específico sem qualquer acréscimo da mensalidade;

- De igual modo o Clube proporcionará a todos os atletas a oportunidade de usufruir do processo de coaching, por forma a que estes possam potencializar as suas competências;

- Sempre que o atleta se desloque ao hospital ou outra instituição de saúde afim de receber cuidados de saúde no âmbito do previsto na alínea f) do ponto 3.4.1., sem que se verifique a prévia comunicação por qualquer meio ao Clube prevista na linha h) do ponto 3.4.2., os pais ou tutores do atleta, poderão ser responsabilizados pelos custos que daí advierem para aquele.

Loures, 01 de Agosto de 2017

G.S. Loures



O Presidente da Direcção

João António de Sousa

O Coordenador Técnico

Luís Moreira

ANEXO III – Termo de consentimento para participação no estudo transversal

Exmo. Senhor

Encarregado de Educação / Tutor Legal do atleta

18 de setembro de 2018

ASSUNTO: Projeto de avaliação de jovens futebolistas.

Avaliação dos atletas do escalão de Juvenis (Época 2018/2019)

No âmbito da elaboração de um Relatório Final de Estágio, cuja intenção é a conclusão final do curso e a respetiva obtenção de grau Mestre em Treino Desportivo, ministrado pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, o mestrando e o Clube, vão levar a cabo um programa de avaliação funcional e motivacional. Cada vez mais, os Treinadores e os Dirigentes Desportivos preocupam-se com o bem-estar dos seus atletas e com a melhoria do seu desempenho desportivo. Esta investigação consiste na avaliação dos atletas do escalão de Juvenis do Clube em 4 dimensões: morfologia externa, maturação, técnico-tática e psicológica.

Isto vai permitir determinar um perfil dos atletas nas 4 dimensões enunciadas. Esta avaliação será operacionalizada durante a época desportiva 2018/2019. Durante este período serão aproveitados, na maioria das vezes, os momentos pré e pós treino para recolher a informação necessária, surgindo possivelmente a hipótese de a recolha ser feita durante o treino. Não existirão alterações significativas às rotinas habituais dos atletas e treinadores.

A recolha de dados ocorrerá decorrerá sob orientação do Prof. Doutor Luís M. Massuça (Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias) e do Mestrando André Alves (Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias). Com efeito, vimos por este meio solicitar a V. Ex^a autorização para o seu educando participar nesta iniciativa.

Os nossos melhores cumprimentos.

Mestrando André Alves; [andre1992alves@gmail.com; 917850503]

Eu, _____, declaro que autorizo o meu educando, _____, a participar nesta iniciativa conjunta entre a FEFDULHT e o Clube.

18/setembro/2018

Assinatura

ANEXO IV – Questionários: TESOQ e DPMQ

QUESTIONÁRIO

TEOSQ - Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire

Em seguida apresentam-se algumas informações relativas a opiniões ou sentimentos que o desporto provoca nas pessoas. Indique, por favor, o seu grau de concordância ou discordância, relativamente ao modo como considera que elas se aplicam a si, colocando para cada uma delas, uma cruz em cima da pontuação que mais se aproxima da sua opinião.

1	Discordo totalmente
2	Discordo
3	Não Discordo e Não Concordo
4	Concordo
5	Concordo totalmente

Nome:

Idade:

1	... sou o único a executar as técnicas	1	2	3	4	5
2	... aprendo uma nova técnica e isso faz-me querer praticar mais	1	2	3	4	5
3	... consigo fazer melhor do que os meus colegas	1	2	3	4	5
4	... os outros não conseguem fazer tão bem como eu	1	2	3	4	5
5	... aprendo algo que me dá prazer fazer	1	2	3	4	5
6	... os outros cometem erros e eu não	1	2	3	4	5
7	... aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante	1	2	3	4	5
8	... trabalho realmente bastante	1	2	3	4	5
9	... ganho a maioria das provas ou marco a maior parte dos pontos	1	2	3	4	5
10	... algo que aprendo me faz querer continuar e praticar mais	1	2	3	4	5
11	... sou o melhor	1	2	3	4	5
12	... sinto que uma técnica que aprendo está bem	1	2	3	4	5
13	... faço o meu melhor	1	2	3	4	5

QUESTIONÁRIO

DFMIQ - Deliberate Practice Motivation Questionnaire

Classifique-se em cada item abaixo, usando a escala seguinte

1	Discordo totalmente
2	Discordo bastante
3	Nem concordo nem discordo
4	Concordo bastante
5	Concordo totalmente

Nome:

1	Quero ser um grande jogador	1	2	3	4	5
2	Não me posso imaginar a deixar o hóquei em patins	1	2	3	4	5
3	Há muito tempo que quero ser jogador profissional	1	2	3	4	5
4	Penso que sou capaz de vir a ser um grande jogador	1	2	3	4	5
5	Tenho de treinar hóquei em patins todos os dias	1	2	3	4	5
6	Apesar de os exercícios do treino serem difíceis, gosto de os fazer	1	2	3	4	5
7	Quando vou jogar, ganhar experiência é mais importante do que ganhar	1	2	3	4	5
8	O meu objetivo principal nos jogos é afirmar-me como bom jogador	1	2	3	4	5
9	Para mim, ganhar é tudo no hóquei em patins	1	2	3	4	5
10	Aprendo mais a treinar no clube ou no centro de treino do que em jogos fixos	1	2	3	4	5