



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

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

**RELATÓRIO DO ESTÁGIO REALIZADO NA EQUIPA DE
FUTEBOL DO GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA
NO ESCALÃO DE JUVENIS NA ÉPOCA 2022/2023**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, orientado por Prof. Doutor Luís Monteiro

Luis Gustavo Souza Andrade, a22101558

Lisboa
2024



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NA
EQUIPA DE FUTEBOL DO GRUPO DESPORTIVO
ESTORIL PRAIA NO ESCALÃO DE JUVENIS NA
ÉPOCA 2022/2023**

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 14/03/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°689/2024, de 12 de fevereiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

**Lisboa
2024**

Agradecimentos

À minha mãe e ao meu padrasto que possibilitaram a oportunidade de realizar o Mestrado em Futebol e sempre me apoiaram durante o meu percurso académico.

A minha namorada que me apoiou durante todo este processo, estando sempre disponível para me ajudar com boleias de madrugada até os pontos de encontro da equipa para os jogos no norte, marcando presença em jogos, por todos os jantares às 22h00 devido ao horário dos treinos e acima de tudo por toda compreensão, no que diz respeito ao pouco tempo que tínhamos disponível para nós, jantares e aniversários que teve de ir sozinha.

Aos meus colegas Jean Bastos, Gabriel Moreira, José Neto e Francisco Figueiredo, integrantes do grupo de WhatsApp “Canarinha Lusitana” que me acolheram e contribuíram com muito conhecimento durante estes 2 anos de mestrado.

Ao Professor Doutor Felipe Casanova que possibilitou trabalhar no B SAD como treinador principal da equipa de Sub-17 e estagiar na equipa de Sub-17 do GD Estoril Praia.

Ao Grupo Desportivo Estoril Praia por me acolherem para a realização do estágio.

A equipa técnica dos Sub-17 do GDEP por me acolherem e darem a oportunidade de aprender com os mesmos.

Por fim quero agradecer ao Professor Doutor Luis Monteiro que me orientou na realização deste relatório e me indicou o caminho a seguir para sua conclusão.

Resumo

Este documento foi desenvolvido para o Relatório de Estágio, do Mestrado em Futebol – da formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O estágio foi realizado na equipa de Sub 17 do Grupo Desportivo Estoril Praia, que participou no campeonato nacional da 1.^a divisão de Juvenis, na época desportiva 2022/2023.

No decorrer da época desportiva foram realizados 47 microciclos e 175 unidades de treino, 18 no período pré-competitivo e 157 no período competitivo, equivalente a um volume total de 15750 minutos. Referente ao processo competitivo, a equipa terminou em terceiro lugar na 1.^a fase e em sétimo lugar na fase de apuramento de campeão, realizando 36 jogos oficiais, 18 em cada fase, no geral a equipa do GDEP conseguiu 15 vitórias, 3 empates e 18 derrotas. No total das duas fases foram marcados 62 golos e concedidos 70.

No presente relatório existe um estudo sobre a eficácia da equipa de juvenis do GDEP onde foi possível identificar que a equipa recuperou 122 das 165 vezes a bola no seu meio-campo defensivo, sendo 61 vezes através de duelos, o tipo preferencial de saída foi o passe curto em mais de 50% das ocasiões (N=88) tendo utilizado entre 1 e 3 passes em 75% das jogadas. Durante o momento de transição ofensiva os jogadores utilizaram 112 vezes apenas um dos corredores, estiveram em 122 situações a atacar com 4 ou mais jogadores, porém as equipas adversárias estiveram com 4 ou mais jogadores em 157 das 165 ocasiões. Estes fatores acima referidos contribuíram para uma taxa de sucesso de apenas 18%.

No final deste estágio foi possível constatar que o mesmo representa uma etapa muito importante na vida académica-desportiva de um treinador estagiário, pois permite não só a obtenção de conhecimento através da execução prática, mas também a utilização do conhecimento teórico obtido através de formações, licenciaturas, mestrados e outros cursos.

Palavras-Chave: Futebol, Primeira Divisão Nacional, Transição Ofensiva, Organização Ofensiva.

Abstract

This document was developed for the Internship Report, for the Master's degree in Futebol – da formação à Alta Competição, at the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. The internship was carried out in the Under 17 team of Grupo Desportivo Estoril Praia, which participated in the national championship of the 1st Youth division, in the 2022/2023 sports season, with the trainee coach's duties being to support the main coach, assistant coaches, goalkeeper coach and physical trainer in the operation of training units and in games throughout the sporting season.

During the sports season, 47 training weeks and 175 training units were carried out, 18 in the pre-competitive period and 157 in the competitive period, equivalent to a total volume of 15,750 minutes. Regarding the competitive process, the team finished in third place in the 1st phase and in seventh place in the champion qualification phase, playing 36 official games, 18 in each phase, overall, the GDEP team achieved 15 wins, 3 draws, and 18 defeats. In total across the two phases, 62 goals were scored and 70 conceded.

In this report, there is a study on the effectiveness of the GDEP youth team where it was possible to identify that the team recovered the ball 122 of the 165 times in its defensive midfield, 61 times through duels, the preferred type of exit was the short pass on more than 50% of occasions (N=88) having used between 1 and 3 passes in 75% of plays. During the moment of offensive transition, players used just one of the runners 112 times, they were in 122 situations attacking with 4 or more players, however, the opposing teams had 4 or more players on 157 of the 165 occasions. These factors mentioned above contributed to a success rate of just 18%.

At the end of this experience, we can see that the curricular internship is a very important stage in the academic-sports life of a trainee coach, as it allows not only the acquisition of knowledge through practical execution but also the use of theoretical knowledge obtained through training, degrees, masters and other courses.

Keywords: Football, National First Division, Offensive Transition, Offensive Organization. IV

Abreviaturas e Símbolos

AD – Associação Desportiva

CD – Clube Desportivo

CF – Clube Futebol

CP – Clube Portugal

CTFD – Centro de Treinos e Formação Desportiva

DC – Defesa Central

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

FC – Futebol Clube

GD – Grupo Desportivo

GDEP – Grupo Desportivo Estoril Praia

GPS - Global Positioning System

GR – Guarda Redes

HxH – Homem a Homem

Km/h – Quilómetro por Hora

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

m/min – Metros por Minuto

MC – Médio Centro

OAF – Organismo Autónomo de Futebol

PL – Ponta de Lança

PSE – Perceção Subjetiva do Esforço

SC – Sport Clube V

SCU – Sport Clube União

SG – Sport Grupo

SL – Sport Lisboa

SU – Sport União

UEFA – Union of European Football Associations

Índice Geral

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract	III
Abreviaturas e Símbolos	IV
Índice de Tabelas.....	VIII
Índice de Figuras	IX
Introdução.....	10
Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	13
1.1. Enquadramento Histórico	13
1.2. Objetivos Institucionais.....	14
1.3. Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo	15
1.4. Recursos Estruturais	20
1.5. Recursos Humanos	21
1.6. Recursos Materiais	22
1.7. Recurso Temporal e Espacial.....	22
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio.....	23
2.1. Equipa Técnica	23
2.2. Plantel	24
2.3. Objetivos.....	33
2.3.1. Objetivos Desportivos.....	33
2.3.2. Objetivos tático-técnicos	34
2.3.3. Objetivos Psicológicos.....	34
2.3.4. Objetivos físicos.....	34
2.4. Calendarização das Competições.....	35
2.4.1. Formato.....	35
2.4.2. 1.ª Fase.....	35

2.4.3.	2ª Fase - Manutenção e Descida.....	35
2.4.4.	2.ª Fase – Apuramento de Campeão	36
2.4.5.	Calendário 1.ª Fase	36
2.4.6.	Calendário Apuramento de Campeão.....	37
2.5.	Planeamento e Periodização	39
2.5.1.	Modelo de Jogo	39
2.5.2.	Macro ciclo.....	43
2.5.3.	Micro ciclo.....	46
2.5.4.	Processos de Avaliações	47
Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica		56
Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico		60
4.1.	Análise da Eficácia do Processo de Transição Ofensiva da Equipa de Sub 17 do Grupo Desportivo Estoril Praia	60
4.1.1.	Introdução.....	60
4.1.2.	Material e Métodos.....	61
4.1.3.	Resultados.....	65
4.1.4.	Discussão	71
4.1.5.	Conclusão e Considerações Finais com Aplicabilidade Técnico-Científica	73
4.1.6.	Referências Bibliográficas.....	75
Considerações Finais		77
Referências Bibliográficas.....		79
Anexos		82
Anexo I – Normas/Regulamentos dos Sub 17 do GDEP		83

Índice de Tabelas

Tabela 1. Recursos Humanos.....	21
Tabela 2. Caracterização do Plantel.	26
Tabela 3. Dados Antropométricos e Índice de Massa Corporal.....	32
Tabela 4. Calendário da 1. ^a Fase.	36
Tabela 5. Calendário Competitivo 2. ^a Fase.....	37
Tabela 6. Macroциclo.....	45
Tabela 7. Microциclo com Jogo ao Domingo.....	46
Tabela 8. Microциclo com jogos a Quarta feira e ao Domingo.	47
Tabela 9. Resultados do Teste Bronco.	48
Tabela 10. Dados Obtidos Pelo GPS.....	51
Tabela 11. Classificação do GDEP na 1. ^a Fase.	54
Tabela 12. Classificação do GDEP na Fase de Apuramento de Campeão.	54
Tabela 13. Percentagem de Fiabilidade Intra observador.	64
Tabela 14. Resultado da Associação entre a Zona de Recuperação da Bola e o Resultado da Transição.	65
Tabela 15. Resultado da Associação entre Como Recuperou a Bola e o Resultado da Transição.....	67
Tabela 16. Resultado da Associação entre o Tipo de Saída e o Resultado da Transição.....	68
Tabela 17. Resultado da Associação entre o Corredor Preferencial e o Resultado da Transição.....	68
Tabela 18. Resultado da Associação entre o Número de Jogadores a Atacar e o Resultado da Transição.	69
Tabela 19. Resultado da Associação entre o Número de Jogadores a Atacar e o Resultado da Transição.	70
Tabela 20. Resultado da Associação entre a Quantidade de Passes e o Resultado da Transição.....	70

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do Grupo Desportivo Estoril Praia.	13
Figura 2. Equipamentos Época 2022/2023.	13
Figura 3. Liga Fair Play	15
Figura 4. Estádio António Coimbra da Mota.	20
Figura 5. Centro de Treino e Formação Desportiva.....	21
Figura 6. Sistema Tático 1-4-3-3.	39
Figura 7. Enquadramento do Exercício no Treino.	43
Figura 8. Enquadramento do Exercício no Treino.	44
Figura 9. Plano Anual de Treino (Bompa, 2002).....	44
Figura 10. Teste de Bronco.	48
Figura 11. Resultados do Teste de Bronco na Pré-Época.	49

Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio, como instrumento de avaliação para a mesma. A unidade curricular, está inserida no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Futebol – da Formação ao Alto Rendimento, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O estágio desenvolveu-se no âmbito da modalidade desportiva de Futebol, que segundo Castelo (2009) é um jogo desportivo coletivo no qual a sua dinâmica resulta da competição entre duas equipas pela conquista da posse da bola, com o objetivo de introduzir a bola o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza.

Realizei o meu estágio na equipa de Futebol do Grupo Desportivo Estoril Praia, no escalão dos Sub17. A equipa encontrava-se inserida na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juvenis, sendo esta a divisão mais alta do escalão na modalidade de Futebol. Tendo isto em conta, tive a possibilidade de estar inserido num contexto onde competem as melhores equipas e os melhores atletas a nível nacional.

Tendo em conta estar a estagiar numa equipa que disputa o principal campeonato da modalidade de Futebol no seu escalão, para mim foi uma oportunidade de lidar com um contexto completamente diferente dos quais eu passei ao longo das últimas 4 épocas desportivas, o que considero que este estágio, realizado neste escalão tenha sido uma grande oportunidade para adquirir o máximo de conhecimento em todas as áreas possíveis, sendo as principais, o treino e o jogo.

Como estudante e treinador de Futebol, considero que no início de cada estágio, é importante propor objetivos académicos-desportivo da formação e da minha captação profissional como estudante-estagiário. Assim sendo, apresento os meus objetivos pessoais:

- Concluir com sucesso o Mestrado em Futebol para obter o título de Mestre e poder solicitar a Federação Portuguesa de Futebol o título de treinador “UEFA B”;
- Aplicar os meus conhecimentos adquiridos ao longo dos anos com sucesso à minha prática como treinador;
- Desenvolver e aprimorar o meu conhecimento no âmbito do planeamento dos diversos tipos de microciclos, mesociclos e macrociclos;

- Recolher todos os conhecimentos possíveis não apenas com o treinador principal e os seus adjuntos, mas também com o preparador físico e com o treinador de guarda-redes;
- Tendo em conta o clube onde me encontro inserido pretendo aprender não apenas com os treinadores da equipa técnica onde estou inserido, mas também utilizar o método de observação para aprender com os treinadores das equipas da SAD, que na presente época contaram com alguns treinadores de grande relevância no mundo do Futebol, como por exemplo os treinadores Nelson Veríssimo e Ricardo Soares Dias que passaram pela equipa principal e o treinador Fernando Valente que passou pelos SUB-23.
- Tal como um dos meus objetivos no estágio realizado nas Escolas de Formação do Sport Lisboa e Benfica (Estádio) para a conclusão da Licenciatura em Educação Física e Desporto, também pretendo continuar a melhorar a minha atitude perante ao treino, ou seja, com o passar do tempo me destacar e sobressair como treinador, ajudando ao máximo o treinador principal, e passando a ser reconhecido como um “treinador-adjunto” e não apenas como um “treinador estagiário”;
- Promover um ambiente propício a cooperação e ao espírito desportivo durante as sessões de treinos e jogos, de modo que todos os atletas percebessem a sua importância para a equipa;
- Por fim, o meu último objetivo passa por poder contribuir no desenvolvimento de todos os atletas de modo a exponenciar o rendimento dos mesmos para que consigam atingir os seus objetivos futebolísticos e talvez conquistarem um lugar na equipa principal como por exemplo, o central, Bernardo Vital que passou pelos escalões de SUB-17, SUB-19, SUB-23 e atualmente se encontra na equipa de seniores masculinos.

O presente relatório de estágio está dividido em 7 partes, sendo elas as seguintes:

- A primeira parte, a introdução, onde abordo o enquadramento do relatório de estágio, da equipa e da modalidade onde encontro-me a realizar o estágio, os objetivos do mesmo a nível académico-desportivos da formação e da capacitação do estudante-estagiário;
- A segunda parte é o capítulo I, onde apresento a caracterização da instituição desportiva de acolhimento, apresentando um breve enquadramento histórico, caracterizando de modo geral o clube elucidando a filosofia e os objetivos da mesma face a formação desportiva, também é apresentada a

caracterização dos recursos estruturais, humanos, materiais, temporais e espaciais;

- Na terceira parte apresento o capítulo II, onde explico o plano funcional de estágio, descrevo e caracterizo os seguintes tópicos: a equipa técnica, o plantel/atleta(s), os objetivos (desportivos, tático-técnicos, físicos e psicológicos), calendarização das competições, planeamento e periodização (micro, meso e macro), por fim a operacionalização da época desportiva.
- A quarta parte é o capítulo III, onde é apresentada a matriz conceptual técnico-científica;
- Na quinta parte é desenvolvido o capítulo IV, um estudo técnico-científico onde é analisada a eficácia do processo de transição ofensiva da equipa de sub 17 do Grupo Desportivo Estoril Praia;
- A sexta parte é o capítulo V, onde são expostas as considerações finais de forma breve e clara. Neste capítulo é apresentada uma análise reflexiva do processo de estágio, conclusões e perspetivas académico-desportivas futuras;
- Por último, mas não menos importante, na sétima parte apresento todas as referências bibliográficas utilizadas durante o relatório e os anexos.

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

1.1. Enquadramento Histórico

O meu estágio foi realizado no Grupo Desportivo Estoril de Praia, na equipa do escalão de SUB-17, que disputa o Campeonato Nacional de Juvenis.

O Grupo Desportivo Estoril Praia foi fundado a 17 de maio de 1939 (83 anos) e inicialmente foi denominado como Grupo Desportivo Estoril Plage, tendo como principal dinamizador o Senhor Fausto Cardoso de Figueiredo.

Tendo em conta a sua localização próxima ao mar o clube decidiu adotar as cores relativas as maiores riquezas da região sendo o amarelo representativo do sol e o azul representativo do mar, espalhando deste modo o quanto o seu clube estava ligado aquela que na altura era a região com a melhor estância balnear do país.



Figura 1. Emblema do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Tendo em conta as cores do clube, o seu equipamento também foi definido pelas cores amarelo e azul, e fez com que o clube adotasse a alcunha de “Canarinhos” em homenagem à Seleção Brasileira. Esse ano, o clube vai equipar-se de Plástico, Papel e Vidro (Analogia para as cores amarelo, azul e verde, referentes as cores dos caixotes de lixo) num equipamento feito de material reciclado pois tem como objetivo contribuir para um futuro mais limpo e sustentável.



Figura 2. Equipamentos Época 2022/2023.

O clube atualmente encontra-se a disputar a 1.ª divisão do Campeonato Nacional de Portugal, porém durante os seus 83 anos de história teve altos e baixos. Na época desportiva 2005/2006 o clube atravessou uma crise financeira que quase levou ao encerramento do clube e ao fim da equipa profissional, mas houve um investimento por parte da empresa “Traffic Sports” que anos mais tarde viriam a adquirir o clube. Este

encontrava-se a disputar a segunda liga e na época seguinte viriam a ser campeões da Liga Vitalis, 2.ª divisão do Campeonato Nacional de Portugal, sendo que na época seguinte acabaram o campeonato em 5.º lugar e garantiram apuramento direto para a Liga Europa.

Na época 2015/2016 o clube criou o Centro de Treinos e Formação Desportiva do Estoril Praia, tendo deste modo as suas instalações renovadas. O Centro de Treinos conta com 4 campos sintéticos de Futebol 5 e 1 campo sintético de Futebol 7.

Para além da modalidade de Futebol, o clube ainda conta com as modalidades de Futsal, Triatlo, Fotografia Subaquática, Basquetebol, Muay-Thai, Paintball, Esports, Pesca Submarina, Atletismo e Futebol de Praia.

1.2. Objetivos Institucionais

Assim como, consta no site oficial do Grupo Desportivo Estoril Praia, o clube é uma instituição reconhecida de Utilidade Pública Desportiva, que tem como principal objetivo "a promoção, o desenvolvimento e a prática da educação física, desportos em geral e do futebol em especial.

No cumprimento do seu objetivo estatutário, o Grupo Desportivo Estoril Praia desenvolve a sua atividade junto dos jovens, proporcionando-lhes o seu desenvolvimento físico dentro dos princípios do respeito mútuo e do trabalho em equipa, tendo em vista a sua formação como Mulheres e Homens do Futuro.

Com intuito de cumprir esses mesmos objetivos, o Grupo Desportivo Estoril de Praia criou em 2019 a Liga Fair Play Credibom para distinguir quem “joga bonito” no campo e na bancada.

A iniciativa teve como objetivo valorizar e premiar os gestos de desportivismo que forem sinalizados dentro e fora de campo. Nesse sentido, o clube criou uma rede de “delegados do fair play” que vão acompanhar os jogos que se disputem no Centro de Treinos e Formação do Estoril Praia. No final de cada encontro, os jogadores que forem distinguidos por gestos de fair play vão receber uma braçadeira, como forma de sinalizar o bom comportamento. Na mesma linha, os adeptos que forem sinalizados como bons exemplos receberão um cachecol onde pode ler-se: “Eu Jogo Bonito no Campo e na Bancada”.

A Liga Fair Play Credibom conta com 8 pontos muito importantes, sendo eles:

1. Não vemos o adversário como um inimigo. Isto é só um jogo;
2. Respeitamos o árbitro. É ele quem faz cumprir as regras;

3. Aceitamos os erros dos outros. Errar é humano;
4. Ouvimos o treinador. Ele é a única voz de comando;
5. Não discriminamos. Somos todos diferentes;
6. Não somos individualistas. Primeiro está a equipa;
7. Aceitamos o resultado. O importante é divertimo-nos;
8. Partilhamos estas regras lá em casa. Todos devem jogar bonito.



Figura 3. Liga Fair Play

O clube dá total liberdade aos treinadores para implementarem as suas filosofias de jogo e não apresenta um modelo de desenvolvimento a longo prazo. Tendo isto em conta, na minha opinião o clube deveria adotar um modelo de modo a criar um “fio condutor” em todo o processo de desenvolvimento desportivo dos atletas.

1.3. Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo

Como referido anteriormente o clube não dispõe de um modelo de desenvolvimento a longo prazo, dando total liberdade para os treinadores definirem qual o conteúdo será abordado em cada escalão.

No meu ponto de vista, este tipo de abordagem pode ser bom para os treinadores terem a oportunidade de implementarem as suas ideologias, serem estimulados a pensarem fora de um determinado padrão e implementarem os melhores estímulos possíveis para os atletas sem restringir os atletas a determinados conteúdos. Porém por outro lado, a ausência deste de um modelo de desenvolvimento a longo prazo faz com que exista uma grande discrepância nos conteúdos ensinados aos atletas dentro do próprio clube, o que dificulta não só o desenvolvimento da longo prazo dos atletas mas também a transição para escalões superiores, pois que existem equipas do clube que disputam campeonatos distritais no seu escalão e a diferença de exigências para os campeonatos nacionais é um abismo enorme, tendo isso em conta e adicionando a falta de organização dos objetivos para cada escalão, alguns atletas acabam por serem

dispensados no período de transição entre escalões, pois não possuem os pré-requisitos definidos pelo treinador do escalão seguinte, nem a capacidade de cumprir com as exigências táticas, técnicas, físicas e psicológicas dos escalões a nível nacional.

Na minha opinião o clube deveria formular um modelo de desenvolvimento de longo prazo junto dos treinadores para que fosse possível aplicar certos conteúdos em determinadas fases do desenvolvimento do atleta e para que não existam diferentes naquilo que é a nomenclatura de cada conteúdo deveriam ser definidos terminologias para cada um dos mesmos.

Para facilitar a criação do modelo podem optar por basearem-se no modelo de desenvolvimento a longo prazo proposto por Balyi e Hamilton (2004) constituído por 6 etapas:

1. Fundamentals;
2. Learning to Train;
3. Training to Train;
4. Training to Compete;
5. Training to Win;
6. Retirement/Retainment.

1. Fundamentals (Masculino: 6-9 anos; Feminino: 6-8 anos)

Segundo Balyi e Hamilton (2004) as habilidades motoras “Fundamentais” são habilidades de locomoção, manipulação e de equilíbrio. Por sua vez essas habilidades devem ser desenvolvidas e praticadas antes da introdução de habilidades/técnicas específicas da modalidade em que o atleta se encontra inserido. O desenvolvimento dessas técnicas de uma forma positiva e divertida, contribui significativamente para futuras conquistas (Balyi e Hamilton, 2004). Por outro lado, segundo a FPF (2018) nessa fase as principais características são períodos de grandes mudanças evolutivas, maior desenvolvimento e eficácia corporal, surgimento da inteligência operativa, superação do contexto familiar, geralmente os atletas são egocêntricos, grande motivação para aprender, pouca capacidade de atenção, muito sensíveis à crítica e o início do processo cooperativo.

Os principais objetivos passam por cultivar e estimular a alegria de jogar futebol, criar marcas para a vida, incentivar as crianças a pensar e decidir (diversidade de bolas, balizas, regras de jogo), Conquistar a riqueza motora e recriar o contexto de futebol de

rua (FPF, 2018), essa perpetiva vai de encontro com Balyi e Hamilton (2004) que defendem que nesta fase o enfase deve ser dado no geral ao desenvolvimento do atleta/ das capacidades físicas, dos movimentos fundamentais e dos ABC's do atletismo - Agilidade (Agility), Equilíbrio (Balance), Coordenação (Coordination) e Velocidade (Speed).

Nesta fase os exercícios/jogos de força devem ser realizados com o peso corporal. Algumas dimensões funcionais sugeridas pela FPF (2018) são jogar a toda a largura (amplitude), estruturas que permitam formar triângulos e losangos, e por fim utilizar linhas funcionais (defesa/meio-campo/ataque).

2. Learning to Train (Masculino: 9-12 anos; Feminino: 8-11 anos)

Para a Associação de Futebol do Canadá (2007) essa fase se encontra na “Idade de Ouro para o Aprendizado”. Deste modo, segundo Balyi e Hamilton (2004) nessa fase as crianças estão prontas para desenvolver habilidades desportivas gerais que são os pilares para todo desenvolvimento atlético. As atividades devem apresentar um maior foco no desenvolvimento de técnicas específicas desportivas e no domínio motor, porém ainda com a realização de tarefas divertidas. Nesta fase os exercícios/jogos de força devem ser realizados com o peso corporal e bolas medicinais. Na mesma linha de pensamentos segundo a FPF (2018) essa fase é um período sensível para as capacidades coordenativas e as principais características são o aumento da capacidade de orientação espacial, os atletas começam a possuir um gosto enorme pelo jogo/oposição e um autêntico sentido do que é lógico, há uma maior aceitação dos outros jogadores e os atletas possuem um maior controlo sobre o próprio corpo.

Os principais objetivos dessa fase são estimular os atletas a adquirir a paixão pelo jogo e pela vitória, desenvolver as diferentes técnicas individuais, desenvolver a coordenação motora específica, iniciação da adaptação a posições específicas e da aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos (FPF, 2018).

Algumas dimensões funcionais sugeridas pela FPF são a utilização de estruturas de exercitação 4x4, 6x6, 7x7 para o desenvolvimento das qualidades individuais e coletivas.

3. Training to Train (Masculino: 12-16 anos; Feminino: 11-15 anos)

Segundo Balyi e Hamilton (2004) nesta fase deve haver a consolidação das técnicas desportivas específicas e aspetos táticos. Também nesta fase é importante o desenvolvimento da aptidão física (resistência aeróbia e força) visto que é nesse período de idades que os atletas atingem o Pico de Velocidade de Crescimento em Altura ou o

maior estirão de crescimento durante a maturação. O treino aeróbico deve ser priorizado em relação ao treino da técnica, velocidade e força devem ser mantidos para desenvolver depois, porém é necessário treinar a flexibilidade devido ao crescimento súbito dos membros.

Segundo a FPF (2018) é nessa fase que existem mudanças radicais, na sua pessoa, com a entrada na adolescência, os atletas cansam-se mais facilmente por conta da sua energia estar canalizada no processo de crescimento que por sua vez faz com que os atletas tenham uma diminuição nas capacidades coordenativas. Porém esse período é sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade).

Nessa fase é importante que haja um desenvolvimento cognitivo, mental e emocional integrados nas sessões de treinos para exponenciar o desenvolvimento psicológicos dos atletas (Balyi e Hamilton, 2004). Para a FPF (2018) Os principais objetivos nessa fase passam por estimular a capacidade de resiliência, potenciar as diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo, iniciar a definição da posição específica e desenvolver comportamentos táticos individuais.

4. Training to Compete (Masculino: 16-20 anos; Feminino: 15-19 anos)

Para a FPF (2018) nessa fase estamos na idade do romance onde se atinge a maturidade sexual/estabilização do crescimento e há uma grande instabilidade emocional, o atleta procura a independência e a identidade própria, há uma maior cumplicidade com os colegas da mesma idade e um desejo de afirmação/poder/valor físico, há uma melhoria do relacionamento dos atletas com os familiares e há definição de objetivos desportivos.

Deste modo, essa fase tem um grande foco na preparação física, técnico-tática específica da modalidade e da posição do atleta levando a uma especialização desportiva. Por outro lado, a FPF (2018) os principais objetivos são construir uma estrutura mental sólida, aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo, definir uma posição específica, desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais, e por fim aumentar a complexidade dos exercícios do treino.

Visto que os atletas já são proficientes no desempenho de técnicas básicas e específicas da sua modalidade, os mesmos aprendem a realizar essas técnicas sob uma variedade de condições competitivas durante ao treino de modo que se assemelhe

ao máximo a situação de jogo (competição). Nessa fase já existem planos de condicionamento físico, recuperação, preparação psicológica e de desenvolvimento técnico adaptado ao nível do atleta que abordam os pontos fortes e fracos de cada atleta (Balyi e Hamilton, 2004).

5. Training to Win (Masculino: 19+ anos; Feminino: 18+ anos)

Segundo Balyi e Hamilton (2004) o objetivo dessa fase é maximizar a preparação física e desportiva do atleta, bem como técnicas individuais e específicas de posições, e o desempenho do atleta. Sendo assim essa fase torna-se a última etapa da preparação atlética, visto que todos os atributos físicos, técnicos, táticos, psicológicos, vida pessoal do atleta e estilo de vida estão agora totalmente estabelecidas e o foco mudou do desenvolvimento do atleta para a maximização da performance. Para a FPF (2018) as principais características dessa fase são a maturação desportiva, estabilidade comportamental, afirmação desportiva e deslumbramento desportivo e os principais objetivos são a consolidação dos comportamentos táticos individuais e coletivos dos diferentes momentos do jogo, há confrontação com diferentes realidades de jogo (competições; jogadores; ritmos; experiências; etc.), maturação de todas as aprendizagens realizadas ao longo do processo de formação, consolidação das técnicas individuais e de uma estrutura mental forte.

Deve-se promover o ensino do jogo de Futebol, através de formas adaptadas às competências de jogo e as características físicas, psíquicas e comportamentais das crianças e jovens, e que tenham características como a utilização do campo de jogo reduzido, simplificação das regras do jogo, redução da dimensão das balizas, do número de jogadores, do peso e do tamanho da bola.

6. Retirement/Retainment

Em qualquer das fases os jogadores podem decidir jogar futebol apenas de modo recreativo para que possam continuar a desfrutar do jogo e manter o bem-estar ao longo da vida. Nessa fase o futebol é apenas um dos desportos e atividades que devem ser praticadas (Associação de Futebol do Canadá, 2007).

Tendo em conta que a equipa onde me encontro a realizar o estágio será uma equipa masculina de escalão SUB17 constituída por atletas com 16 anos e que farão 17 anos no decorrer da época desportiva, a fase em que os mesmos se encontram é o Training to Compete e os objetivos propostos passam por:

- Promover o aumento do conhecimento dos atletas sobre o jogo de futebol;

- Desenvolver a organização estrutural da equipa;
- Desenvolver uma equipa com capacidade para se adaptar as circunstâncias em que o jogo estiver inserido;
- Desenvolver uma equipa com consistência, competitiva e confiante;
- Desenvolver a capacidade de antecipar as jogadas para que possam ter o controlo do jogo;
- Desenvolver a tomada de decisão dos atletas com e sem bola;
- Melhorar aspetos técnicos como por exemplo a orientação dos apoios dos atletas;
- Desenvolver a procura e criação do próprio espaço do atleta dentro de campo através de exercícios de movimento e contramovimento, manutenção da posse de bola e outros;
- Desenvolver as capacidades físicas dos atletas para potenciar o seu rendimento através de exercícios bem estruturados pelo preparador físico;
- Desenvolver um atleta resiliente a nível psicológico através de exercícios em condições desfavoráveis.

1.4. Recursos Estruturais

A nível de recursos estruturais o Grupo Desportivo Estoril Praia possui as seguintes instalações:

- Estádio António Coimbra da Mota (Relvado natural, pertence a SAD);



Figura 4. Estádio António Coimbra da Mota.

- 1 campo sintético de Futebol 11 (Campo nº2);
- 1 campo de Futebol 7 (Campo nº3);
- E 4 campos de Futebol 5.



Figura 5. Centro de Treino e Formação Desportiva.

Para além dos campos sintéticos e o estádio, o clube conta também com balneários para atletas e treinadores, rouparia, ginásios, salas de reuniões, loja do clube, departamento médico e outros.

1.5. Recursos Humanos

Tabela 1. Recursos Humanos.

Nome	Função
Alexandre Faria	Presidente
Paulo Carvalho	Vice-Presidente
Hugo Leal	Vice-Presidente
Bruno Fonseca	Vogal
João Almeida Rodrigues	Vogal
Bruno Sampaio	Vogal
João Rocha	Vogal
Filipe Mendonça	Vogal
Paulo Cardoso	Coordenador da Formação

1.6. Recursos Materiais

O clube dispõe de bolas, coletes, balizas 5/7/11, mini balizas, arcos, varas, estacas, escadas de Skipping, barreiras, pinos e elásticos, bem como qualquer tipo de equipamento de vestuário e de ginásio.

1.7. Recurso Temporal e Espacial

Durante a pré-temporada foi havendo alterações no horário dos treinos, nas primeiras 6 unidades de treino, do dia 04/07/2022 até o dia 11/07/2022 os treinos começavam às 12:00 e acabavam às 13h30 no campo nº2, a partir de dia 12/07/2022 os treinos começaram a ocorrer das 20h15 até as 21h45 no campo nº2.

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio

2.1. Equipa Técnica

A equipa técnica dos juvenis do Grupo Desportivo Estoril Praia era formada pelos seguintes integrantes:

- Marco Nascimento - Treinador principal, detentor das credenciais UEFA B/Grau I, tendo como funções o planeamento das sessões de treino, explicar os exercícios para os atletas, supervisão de todos os exercícios, dar feedback durante os exercícios e jogos, apresentação de estratégias para o aproveitamento das fraquezas dos adversários durante a apresentação do relatório de observação da equipa adversária, escolha do 11 titular, responsável pelas substituições e qualquer tipo de alteração tática no plano de jogo da equipa;
- Miguel Antunes – Treinador-Adjunto principal, detentor das credenciais UEFA B/Grau I, tendo como funções apoiar o treinador principal em todas as suas funções já referidas, analisar a própria equipa a nível individual e coletivo, supervisão de todos os exercícios, dar feedback durante os exercícios e jogos, apresentar análises de vídeo aos jogadores por setor no campo, definir esquemas táticos para os treinos e jogos, definir batedores de cantos, livres e penáltis;
- Afonso Sousa - Treinador-Adjunto, detentor das credenciais UEFA B/Grau I, tendo como funções apoiar o treinador principal, responsável pelo alinhamento defensivo durante os treinos, supervisão de todos os exercícios, dar feedback durante os exercícios, analisar a própria equipa e dar feedback aos outros treinadores durante os jogos;
- Samuel Marques - Treinador-Adjunto, detentor das credenciais UEFA B/Grau I, tendo como funções apoiar o treinador principal, responsável pelo alinhamento defensivo durante os treinos, supervisão de todos os exercícios, dar feedback durante os exercícios, analisar a equipa adversária e dar feedback aos outros treinadores durante os jogos;
- Luis Andrade - Treinador-Estagiário, detentor das credenciais UEFA B/Grau I, tendo como funções apoiar todos os integrantes da equipa técnica, supervisão do material necessário para o treino, supervisão dos exercícios, dar feedback durante os exercícios, colocar as unidades de treino apenas com a informação disponibilizada pelo treinador principal, relatórios de jogos, fichas de jogos e marcar as presenças dos atletas, durante os jogos analisar

estatisticamente ambas as equipas em relação ao sucesso e insucesso na primeira fase de construção, 1ª bola, 2ª bola, disputa com bola, disputa sem bola, finalizações (Remate a baliza, remate fora, remate bloqueado), número de faltas e de cantos;

- Luís Silva – Treinador de guarda-redes, não possui credenciais de treinador, tendo como funções o planeamento, execução e supervisão de exercícios específicos para os guarda-redes, dar feedback para os atletas em treino e em jogo, dar feedback sobre as prestações dos atletas em treino para os treinadores sobre os mesmos, escolha do jogador que irá ser titular na posição;
- Vasco Palha – Treinador-Estagiário, não possui credenciais de treinador, tendo como funções realizar a análise de vídeo da equipa adversária, apresentação da análise do adversário, gravação dos vídeos dos jogos e inserir os mesmos no grupo do WhatsApp das equipas da primeira divisão do campeonato nacional de juvenis, supervisão dos exercícios e dar feedback durante os exercícios.
- Carlos Marques – Preparador físico, não possui credenciais de treinador, tendo como funções o planeamento, execução e supervisão dos exercícios relacionados com o aquecimento dos jogadores em treino e em jogo, responsável pelos aspetos físicos dos atletas, responsável pela aquisição e análises dos dados de GPS nos jogos, responsável pelos treinos no ginásio, responsável pela recuperação dos atletas, responsável pelo feedback aos atletas e sobre os mesmos para os treinadores antes, durante e após os jogos;
- Carlos Silva - Delegado, não tem credenciais de treinador, tendo como funções a gestão de todos os processos burocráticos necessários para a realização dos jogos e responsável por que não falte nenhum tipo de material para a equipa nos treinos ou nos jogos.

2.2. Plantel

De acordo com Gouveia (2019):

- O Guarda-Redes deve ter um bom controlo da profundidade, ser rápido, astuto, decidido a sair dos postes, forte no jogo com os pés, ter uma boa leitura de jogo e das intenções dos adversários, capacidade de resposta a cruzamentos, velocidade na perceção e escolha da ação adequada, um bom

entendimento do modelo de jogo, ser comunicativo, deve transmitir confiança a equipa;

- Os Defesas Laterais devem ser fortes no 1x1 ofensivo, na condução de bola, no drible, ter uma boa técnica de cruzamento, reduzir os espaços ao portador da bola, competentes no 1x1 defensivo, fechar por dentro, fornecer uma solução exterior e garantir o equilíbrio (Ofensivo e Defensivo);
- Os Defesas Centrais devem ser fortes no jogo aéreo, competentes no 1x1 defensivo, veloz para poder controlar o espaço nas costas e para fazer a recuperação defensiva, ter um bom entendimento tático, boa capacidade de comunicação e uma boa capacidade técnica (Passe, receção e condução de bola);
- Os Pivôs (Médios Defensivos) devem possuir uma boa leitura do jogo, pois esta é uma posição crucial na fase de construção e é responsável pela manutenção do equilíbrio defensivo com os defesas centrais e laterais, deve ter um bom domínio do espaço, ou seja, um bom posicionamento para fechar o espaço entre as linhas, deve ter uma boa capacidade de passe, inteligência tática e ser forte no jogo aéreo;
- Os Médios Centro devem saber gerir bem o ritmo de jogo (saber quando deve progredir, ligar setores...), disponibilidade e rigor em organização defensiva (comportamentos setoriais), ter capacidade de “queimar” linhas na sequência da posse de bola, aparecer nos corredores laterais e no meio de modo a criar o próprio espaço para receber passes, versatilidade para aparecer em zonas de finalização (rutura) e uma boa capacidade de finalização;
- Os Médios Ala (Extremos) devem ser rápidos, com boa capacidade no 1x1 ofensivo, boa capacidade técnica em progressão, aparecer em zonas de finalização pré-definidas, boa interpretação defensiva do método zonal e boa capacidade de finalização;
- O Ponta de Lança deve ser muito forte a finalizar na sequência de cruzamentos e de movimentos de rutura, boa capacidade de ler o jogo e aparecer no local onde a bola entra, capacidade de antecipar-se ao defesa, capacidade de jogar de costas para a baliza, trabalhar no espaço entre linhas, saber interpretar a ocupação de espaços (capacidade de análise situacional) e possuir a capacidade de trabalhar em função do coletivo.

A equipa do escalão SUB-17 do Grupo Desportivo Estoril Praia é constituída por 24 atletas, dos quais 2 são guarda-redes.

Tabela 2. Caracterização do Plantel.

Nome	Posição	Pé Preferencial	Ano de Nascimento
DC	GR	Direito	2006
MM	GR	Direito	2006
AV	DC	Direito	2006
GR	DC	Direito	2006
MV	DC	Direito	2006
TS	LE	Esquerdo	2006
ML	LE	Esquerdo	2006
FC	LD	Direito	2006
LL	LD	Direito	2006
PA	LD	Direito	2007
TR	MD	Direito	2006
RD	MD	Direito	2006
ME	MC	Direito	2006
JP	MC	Direito	2006
FC ¹	MC	Direito	2006
GR ¹	MC	Direito	2006
DL	MC	Esquerdo	2006
HS	EE	Direito	2006
GC	EE	Direito	2006
TM	ED	Esquerdo	2006
NJ	ED	Direito	2006
DF	PL	Direito	2006

DS	PL	Direito	2006
VM	PL	Esquerdo	2006

O atleta DC é um guarda-redes que possui capacidades físicas excelentes para a sua posição como a altura e a sua envergadura. A nível técnico o atleta realiza com grande destreza o posicionamento dos apoios o que facilita a sua impulsão na hora de saltar para os lados, é um atleta destemido na hora do confronto 1x1, defende muito bem entre os postes e joga relativamente bem com o seu pé dominante, além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta MM é um guarda-redes que possui capacidades físicas excelentes para a sua posição como a altura e a sua envergadura. A nível técnico o atleta realiza com grande destreza o posicionamento dos apoios o que facilita a sua impulsão na hora de saltar para os lados, é um atleta destemido na hora do confronto 1x1, defende muito bem entre os postes e joga relativamente bem com o ambos os seus pés, deste modo realiza passes com precisão para ambos os lados do campo e é uma peça muito importante na fase de construção da equipa devido a confiança que transmite aos colegas, possui uma ótima perceção do jogo e boa comunicação com os colegas, além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta AV é um defesa central forte no jogo aéreo que joga preferencialmente do lado esquerdo, competente no 1x1 defensivo, rápido, tem um bom entendimento tático, é muito comunicativo e possui uma boa capacidade técnica de passe, receção e condução de bola, possui também uma ótima capacidade de análise do jogo e liderança dos seus colegas. Além desses aspetos é um atleta importante nas bolas paradas tanto a nível defensivo como ofensivo e é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta GR é um defesa central forte no jogo aéreo que joga preferencialmente do lado direito, competente no 1x1 defensivo, rápido, tem um bom entendimento tático, é muito comunicativo e possui uma boa capacidade técnica de passe curto, receção e condução de bola, possui também uma ótima capacidade de análise do jogo. Por vezes, o atleta acaba por reagir de modo não adequado as atitudes dos adversários, o que acaba por afetar a sua prestação, mas na maior parte do tempo está 100% concentrado no jogo. Além desses aspetos é um atleta importante nas bolas paradas tanto a nível defensivo como ofensivo e é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta MV é um defesa central que joga preferencialmente do lado direito, forte no jogo aéreo, competente no 1x1 defensivo, rápido, tem um bom entendimento tático,

porém é pouco comunicativo, possui uma capacidade técnica de passe de qualidade média, a sua receção por muitas vezes não sai orientada como deve ser e por vezes conduz demasiado a bola. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta TS é um defesa lateral que joga preferencialmente do lado direito possuindo capacidades físicas excelentes para a sua posição. O atleta é muito forte no 1x1 defensivo, é um pouco lento na condução de bola, no drible, mas tem uma boa técnica de cruzamento, possui uma boa capacidade de reduzir os espaços ao portador da bola, possui um ótimo posicionamento defensivo, fornecer bem uma solução exterior e garante o equilíbrio defensivo. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta ML é um defesa lateral que joga preferencialmente do lado esquerdo possuindo capacidades físicas excelentes para a sua posição, sendo um dos seus maiores atributos. O atleta é muito forte no 1x1 defensivo e ataca muito bem, não conduz muito a bola, é forte no drible, e possui uma boa técnica de cruzamento, possui uma boa capacidade de reduzir os espaços ao portador da bola, possui um ótimo posicionamento defensivo, fornecer bem uma solução exterior e garante o equilíbrio defensivo e ofensivo. Porém é um atleta com o tempo de salto atrasado devido ao seu foco por vezes estar no local onde o adversário se encontra e não na bola. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta FC é um defesa lateral muito rápido que joga preferencialmente do lado direito, forte no 1x1 ofensivo, mas conduz muito a bola por vezes fugindo daquela que realmente seria a sua função dentro de campo, possui uma boa técnica de cruzamento, muitas vezes encontra-se fora do seu posicionamento defensivo, fornece bem uma solução exterior e garante o equilíbrio ofensivo. Porém é um atleta baixo e por vezes não cumpre com aquilo que é solicitado pelos treinadores. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta LL é um defesa lateral rápido que joga preferencialmente do lado direito, forte no 1x1 defensivamente, possui uma boa técnica de cruzamento, fornece bem uma solução exterior e garante o equilíbrio defensivo, é um atleta que não desiste das jogadas e é muito empenhado tanto nos treinos, como nos jogos.

O atleta PA é um defesa lateral que joga preferencialmente do lado direito nascido em 2007 que fez a pré-época e irá manter-se na equipa de Juvenis A (2006), o atleta é muito forte fisicamente. O atleta é muito forte no 1x1 defensivo e ofensivo, na condução de bola, no drible, tem uma boa técnica de cruzamento, possui uma boa

capacidade de reduzir os espaços ao portador da bola, possui um ótimo posicionamento defensivo e ofensivo, fornecer bem uma solução exterior e garante o equilíbrio (Ofensivo e Defensivo). Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta TR é um médio centro ofensivo que joga preferencialmente do lado direito que sabe quando deve progredir com bola ou quando deve ligar os setores, realiza os comportamentos setoriais solicitados com sucesso, tem uma grande capacidade de “queimar” linhas na sequência da posse de bola, aparece nos corredores laterais e no meio de modo a criar o próprio espaço para receber passes, não é um atleta que apareça muitas vezes em zonas de finalização e possui uma capacidade de finalização mediana. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta RD possui uma boa leitura do jogo, e mantém bem o equilíbrio defensivo, tem um bom posicionamento e descobre espaços para a realização de passes para os colegas com alguma facilidade, tem uma boa capacidade de passe, o jogo aéreo não é o seu forte, é um bom jogador, mas necessita que haja espaço para a realização das suas ações. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta ME é um médio centro ofensivo que joga preferencialmente do lado esquerdo que sabe quando deve progredir com bola ou quando deve ligar os setores, realiza os comportamentos setoriais solicitados com sucesso, tem uma grande capacidade de “queimar” linhas na sequência da posse de bola, aparece nos corredores laterais e no meio de modo a criar o próprio espaço para receber passes, tem uma grande capacidade técnica de passe, receção e drible, é um atleta que apareça muitas vezes em zonas de finalização e possui uma capacidade de finalização alta, sendo um dos melhores finalizadores da equipa. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino

O atleta JP é um médio centro ofensivo que joga preferencialmente do lado direito que sabe quando deve progredir com bola, sendo muito forte neste processo devido a sua força física e capacidade de manter se sempre na área de ação da bola, sabe também quando deve ligar os setores, realiza os comportamentos setoriais solicitados com sucesso, tem uma grande capacidade de “queimar” linhas na sequência da posse de bola, aparece nos corredores laterais e no meio de modo a criar o próprio espaço para receber passes, tem uma grande capacidade técnica de passe, receção e drible, é um atleta que apareça bastantes vezes em zonas de finalização e possui uma capacidade de finalização mediana. Além desses aspetos é um atleta que apesar de

tudo que já passou (problemas de saúde) mostra-se cada vez mais empenhado nas sessões de treino

O atleta FC1 possui uma boa leitura do jogo, mantém bem o equilíbrio defensivo e ofensivo da equipa, tem um bom posicionamento, seja no meio dos centrais ou descaído para uma das laterais, é forte na manutenção da posse de bola, realiza bons passes curtos e longos, descobre espaços para a realização de passes para os colegas com alguma facilidade, tem uma boa capacidade de passe, é muito forte no jogo aéreo. É um jogador que não precisa de muito espaço para arranjar uma solução quando tem a posse de bola, sendo dos jogadores com maior inteligência tática dentro da equipa. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta GR1 é um médio centro ofensivo que joga preferencialmente do lado direito que sabe quando deve progredir com bola ou quando deve ligar os setores, realiza os comportamentos setoriais solicitados com sucesso, na fase defensiva é um atleta que acompanha os seus adversários até ao fim nunca desistindo de nenhum lance, tem uma grande capacidade de “queimar” linhas na sequência da posse de bola, aparece nos corredores laterais e no meio de modo a criar o próprio espaço para receber passes, tem uma grande capacidade técnica de passe, receção e drible sendo essa uma das suas técnicas mais fortes, é um atleta que apareça muitas vezes em zonas de finalização e possui uma boa capacidade de finalização. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta DL é um médio centro ofensivo que joga preferencialmente do lado direito que sabe quando deve progredir com bola, mas por vezes agarra-se muito a mesma, por vezes perdendo o timing de realizar certos passes, realiza bem a ligação entre os setores, realiza os comportamentos setoriais solicitados com sucesso, na fase defensiva é um atleta muito agressivo e por vezes comete faltas desnecessárias, tem uma grande capacidade de “queimar” linhas na sequência da posse de bola, aparece nos corredores laterais e no meio de modo a criar o próprio espaço para receber passes, tem uma grande capacidade técnica de passe, receção e drible, é um atleta que apareça muitas vezes em zonas de finalização e possui uma boa capacidade de finalização. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta HS é um extremo que joga preferencialmente do lado direito, é rápido, tem boa capacidade no 1x1 ofensivo, boa capacidade técnica em progressão, aparece bem nas zonas de finalização pré-definidas, tem uma boa interpretação defensiva do método zonal e tem uma ótima boa capacidade de finalização, sendo o nosso melhor

marcador na primeira fase do campeonato. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta GC é um extremo que joga preferencialmente do lado direito, é rápido, tem boa capacidade no 1x1 ofensivo, boa capacidade técnica em progressão, sendo o drible e a receção os seus atributos mais fortes, aparece nas zonas de finalização pré-definidas, tem uma boa interpretação defensiva do método zonal e tem uma ótima boa capacidade de finalização. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta TM é um extremo que joga preferencialmente do lado esquerdo, é rápido, tem boa capacidade no 1x1 ofensivo, boa capacidade técnica em progressão, sendo o drible um dos seus atributos mais fortes, é um dos jogadores mais fortes no que toca a proteção da posse de bola com o seu corpo, aparece bem nas zonas de finalização pré-definidas, tem uma boa interpretação defensiva do método zonal e tem uma ótima boa capacidade de finalização. É um atleta que é muito influenciado pelo seu psicológico e devido a uma lesão que ocorreu na pré-época demorou a atingir a sua melhor forma. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta NJ é um extremo que joga preferencialmente do lado esquerdo, é o jogador mais rápido dentro do plantel com uma grande diferença para os outros atletas, tem boa capacidade no 1x1 ofensivo, sendo nesse requisito o atleta mais forte de toda a equipa, joga muito bem com os dois pés, mas tem dificuldade na ultima decisão, boa capacidade técnica em progressão, sendo o drible um dos seus atributos mais fortes, aparece bem nas zonas de finalização pré-definidas, tem uma boa interpretação defensiva do método zonal e tem uma ótima boa capacidade de finalização. É um atleta que não esteve inscrito durante a primeira fase, mas sempre foi dos mais empenhados nas sessões de treino.

O atleta DF é um ponta de lança rápido, muito forte a finalizar na sequência de cruzamentos e de movimentos de rutura, tem uma boa capacidade de ler o jogo e aparecer no local onde a bola entra, apresenta também uma boa capacidade de antecipar-se ao defesa e de jogar de costas para a baliza, trabalhando assim no espaço entre linhas, interpreta a ocupação de espaços do modo correto e possui a capacidade de trabalhar em função do coletivo, não apenas na procura do golo, mas através de criar espaço para outros colegas finalizarem e fazer assistências. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta DS é um ponta de lança que explora muito bem os espaços que são deixados pelos defesas muitas vezes aparecendo atrás da linha defensiva através de

movimentos de rutura para finalizar, apresenta também uma boa capacidade de antecipar-se ao defesa e de jogar de costas para a baliza com poucos toques, trabalhando assim no espaço entre linhas, interpreta a ocupação de espaços do modo correto e possui a capacidade de trabalhar em função do coletivo, não apenas na procura do golo, mas através de criar espaço para outros colegas finalizarem e fazer assistências. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

O atleta VM é um atleta que assinou com a equipa como médio centro mas foi adaptado e joga como ponta de lança rápido, muito forte a finalizar na sequência de cruzamentos e de movimentos de rutura, realiza muitas vezes movimentos para a linha de modo a rececionar a bola no corredor lateral e desenvolver a jogada a partir daí, tem uma boa capacidade de ler o jogo e aparecer no local onde a bola entra, apresenta também uma boa capacidade de antecipar-se ao defesa e visto que anteriormente jogava na posição de médio centro tem uma grande capacidade de jogar de costas para a baliza, recebendo muitas vezes a bola nas costas da linha média adversaria, interpreta a ocupação de espaços do modo correto e possui a capacidade de trabalhar em função do coletivo, não apenas na procura do golo, mas através de criar espaço para outros colegas finalizarem e fazer assistências. Além desses aspetos é um atleta empenhado nas sessões de treino.

Em relação aos dados antropométricos e do índice de massa corporal só foram disponibilizados os dos atletas que se mantiveram no clube até ao final da época, nesse caso os atletas assinalados a vermelho na tabela 2 não terão os valores apresentados.

Tabela 3. Dados Antropométricos e Índice de Massa Corporal.

Nome	Posição	Altura (cm)	Peso (Kg)	IMC
DC	GR	186	68	19,7
MM	GR	184	74,8	22,1
AV	DC	180	60,1	18,5
GR	DC	183	72,6	21,7
TS	LE	176	67,4	21,8
ML	LE	176	69,6	22,5
FC	LD	168	57	20,2
LL	LD	172	63,6	21,5

PA	LD	177	71,1	22,7
ME	MC	176	60,1	19,4
FC ¹	MC	181	66,4	20,3
GR ¹	MC	175	62,9	20,5
DL	MC	183	63	18,8
HS	EE	179	61,6	19,2
GC	EE	170	59,2	20,5
TM	ED	173	67,7	22,6
NJ	ED	178	60,9	19,2
DF	PL	187	64	18,3
VM	PL	174	61	20,1

2.3. Objetivos

A definição de objetivos é uma parte essencial não só de uma época desportiva, mas de todos os momentos da vida, pois é através dos mesmos que é possível controlar, analisar e reformular, em caso de necessidade, os passos para alcançá-los com sucesso.

Apesar de todos os praticantes de Futebol terem características e competências diferentes, o que leva a diferentes formas de aprendizagem, é necessário que seja identificada a fase em que o atleta se encontra em relação ao seu desenvolvimento desportivo para que as criações dos objetivos específicos para os atletas estejam adequadas.

A nível coletivo era importante assegurar a manutenção da equipa de Juvenis na Primeira Divisão Nacional, como definido previamente pela direção do GDEP. Porém, de acordo com este objetivo os vários elementos da equipa técnica definiram os seguintes objetivos desportivos, táticos-técnicos, físicos e psicológicos:

2.3.1. Objetivos Desportivos

- Não apenas assegurar a manutenção do escalão na primeira divisão nacional, mas conseguir uma vaga na fase de apuramento de campeão;

- Ficar entre as 7 melhores equipas durante a fase de apuramento de campeão;
- Conseguir que atletas juvenis fossem convocados para treinos e jogos da seleção Portuguesa;
- Conseguir que atletas juvenis fossem chamados para sessões de treinos com os Juniores;
- Conseguir que grande parte dos atletas transitem para o escalão seguinte no clube.

2.3.2. Objetivos tático-técnicos

- Trabalhar e potencializar as capacidades individuais dos atletas;
- Melhorar através das unidades de treino e das apresentações de vídeo a capacidade de interpretação do jogo dos atletas;
- Trabalhar a polivalência de alguns atletas;
- Trabalhar vários sistemas táticos durante a época desportiva, de modo que os atletas experienciem vários posicionamentos diferentes.

2.3.3. Objetivos Psicológicos

- Não formar apenas atletas, mas desenvolver também o carácter pessoal dos atletas;
- Preparar os atletas para o contexto seguinte;
- Disponibilizar um ambiente onde os atletas se sintam à vontade para tomar decisões para além das instruções indicadas pelos treinadores;
- Desenvolver um ambiente propício a competição pessoal;
- Desenvolver um ambiente propício a coesão grupal;
- Ter a certeza de que todos os atletas percebem o seu valor dentro do coletivo;
- Ajudar os atletas a lidarem com a pressão por parte de empresários, familiares e outros agentes que esperam resultados imediatos por parte dos mesmos;
- Acompanhar e preparar os atletas psicologicamente durante lesões.

2.3.4. Objetivos físicos

- Desenvolver as qualidades físicas dos atletas através de treinos no campo e no ginásio, através de um plano individual estabelecido pelo preparador físico ao longo da época, de modo a reduzir o risco de lesões, potenciando o seu aproveitamento desportivo.

2.4. Calendarização das Competições

Antes de apresentar todo o calendário das competições é necessário indicar o regulamento do Campeonato Nacional de Juvenis 2022/2023 – I divisão.

2.4.1. Formato

- O Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão é disputado pelos 30 clubes apurados do Campeonato Nacional de Sub-17 da época 2021-22.
- O Campeonato Nacional Sub-17 I Divisão é composto por duas fases, a 1.^a Fase e a 2.^a /Fase – Manutenção e Descida e 2.^a Fase – Apuramento de Campeão.
- Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.

2.4.2. 1.^a Fase

- A 1.^a Fase é disputada por 30 clubes, que são divididos em três séries de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares;
- Caso existam clubes das duas Regiões Autónomas, os clubes da Região Autónoma da Madeira são distribuídos na série mais próxima do aeroporto do Porto e os clubes da Região Autónoma dos Açores na série mais próxima do aeroporto de Lisboa. Se existirem apenas clubes de uma das Regiões Autónomas são distribuídos na série mais próxima do aeroporto de Lisboa;
- Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio;
- Os 1.^o, 2.^o e 3.^o classificados de cada série e o 4.^o melhor classificado de entre as séries, num total de dez clubes, apuram-se para a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão;
- Os restantes 20 clubes apuram-se para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida.

2.4.3. 2.^a Fase - Manutenção e Descida

- A 2.^a Fase – Manutenção e Descida é disputada por 20 clubes, que são divididos em duas séries de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares;

- Caso existam clubes das duas Regiões Autónomas, os clubes da Região Autónoma da Madeira são distribuídos na série mais próxima do aeroporto do Porto e os clubes da Região Autónoma dos Açores na série mais próxima do aeroporto de Lisboa. Se existem apenas clubes de uma das Regiões Autónomas são distribuídos na série mais próxima do aeroporto de Lisboa;
- Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio;
- Os 7.º, 8.º, 9.º e 10.º classificados de cada série e o pior 6.º classificado de entre as séries, num total nove clubes, descem ao Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-17;
- Os restantes clubes asseguram a manutenção na Prova.

2.4.4. 2.ª Fase – Apuramento de Campeão

- A 2.ª Fase – Apuramento de Campeão é disputada 10 clubes, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio, para apuramento do Campeão;
- Os 10 clubes asseguram a manutenção na Prova.

Tendo em conta a classificação do Grupo Desportivo Estoril Praia na 1.ª fase do campeonato (3.º Lugar) e a consequente apuramento para a disputa do título de campeão, serão apresentados dois calendários competitivos, um referente a 1.ª fase e outra ao apuramento de campeão.

2.4.5. Calendário 1.ª Fase

Tabela 4. Calendário da 1.ª Fase.

Jornada	Data	Horário	Adversário	Local
1.ª	07/08/2022	11:00	CF Os Belenenses	Campo Maior Baptista Silva (fora)
2.ª	14/08/2022	11:00	SU Sintrense	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
3.ª	21/08/2022	11:00	CD Cova Piedade	Estádio Municipal José Martins Vieira (Fora)
4.ª	28/08/2022	11:00	Sporting CP	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)

5. ^a	04/09/2022	11:00	Real SC	Campo N.º 2 Real Sport Clube (fora)
6. ^a	11/09/2022	11:00	AD Oeiras	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
7. ^a	18/09/2022	11:00	Vitória FC	Campo Jogos Municipal Palmela (fora)
8. ^a	01/10/2022	11:00	SG Sacavenense	Complexo Desportivo Elias Pereira – Campo N.º1 (fora)
9. ^a	05/10/2022	11:00	SL Benfica	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
10. ^a	09/10/2022	11:00	CF Os Belenenses	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
11. ^a	23/10/2022	11:00	SU Sintrense	Parque Desportivo da Carreirinha (Fora)
12. ^a	30/10/2022	11:00	CD Cova Piedade	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
13. ^a	27/10/2022	11:00	Sporting CP	Estádio Aurélio Pereira (fora)
14. ^a	27/11/2022	11:00	Real SC	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
15. ^a	04/12/2022	11:00	AD Oeiras	Estádio Municipal de Oeiras - Mário Wilson (fora)
16. ^a	08/12/2022	11:00	Vitória FC	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
17. ^a	11/12/2022	11:00	SG Sacavenense	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
18. ^a	17/12/2022	11:00	SL Benfica	Benfica Campus – Campo N.º 1 (fora)

2.4.6. Calendário Apuramento de Campeão

Tabela 5. Calendário Competitivo 2.^a Fase.

Jornada	Data	Horário	Adversário	Local
1. ^a	08/01/2023	11:00	SCU Torreense	Complexo Desportivo Municipal Manuel Marques (fora)

2. ^a	15/01/2023	11:00	Sporting CP	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
3. ^a	22/01/2023	11:00	CD Feirense	Campo N.º 5 Complexo Desportivo Feirense (fora)
4. ^a	29/01/2023	11:00	SC Braga	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
5. ^a	04/02/2023	11:00	FC Porto	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
6. ^a	19/02/2023	11:00	SL Benfica	Benfica Campus – Campo N.º 2 (fora)
7. ^a	25/02/2023	15:00	Vitória SC	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
8. ^a	05/03/2023	11:00	Académica OAF	Academia Biosa XXI (fora)
9. ^a	11/03/2023	11:00	SC Espinho	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
10. ^a	01/04/2023	11:00	SCU Torreense	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
11. ^a	07/06/2023	21:00	Sporting CP	Estádio Aurélio Pereira (fora)
12. ^a	16/04/2023	11:00	CD Feirense	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
13. ^a	22/04/2023	16:00	SC Braga	Campo N.º 1 Cidade Desportiva SC Braga (fora)
14. ^a	25/04/2023	16:00	FC Porto	Estádio Municipal Dr. Jorge Sampaio (fora)
15. ^a	30/04/2023	11:00	SL Benfica	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
16. ^a	03/06/2023	16:00	Vitória SC	Parque Desportivo do Sporting Clube de Espinho (fora)
17. ^a	20/05/2023	16:00	Académica OAF	Campo N.º 2 CTFD Monte Estoril (casa)
18. ^a	13/05/2023	16:00	SC Espinho	Campo N.º 6 Complexo Dr. António Pimenta Machado (fora)

2.5. Planeamento e Periodização

2.5.1. Modelo de Jogo

A equipa técnica dos sub-17 do Grupo desportivo Estoril de Praia optaram por desenvolver os atletas para se adaptarem a vários modelos de jogo, porém o mais utilizado durante a época desportiva foi o 1-4-3-3.

Para Castelo (1996), a conceção de um modelo de jogo deve fundamentar-se na posse ou não posse da bola. Por outro lado, para Mendonça (2014), o modelo de jogo é uma fotografia da realidade que depois será utilizada para modelar, e será nesta modelação que haverá aproximação entre o modelo real e a ideia inicial do treinador.

2.5.1.1. Formação Tática (4x3x3)



Figura 6. Sistema Tático 1-4-3-3.

O sistema tático 4x3x3 surgiu após o sistema tático 4x2x4, obtido pelo recuo de um avançado para médio, sendo o primeiro sistema tático na história do futebol, em que o número de defesas é superior ao número de avançados. Neste sistema os jogadores são distribuídos em campo com 4 defesas, sendo 2 laterais e 2 centrais, 3 no meio-campo, sendo 1 com a função de dar cobertura e 2 com a função de criação e conclusão de jogadas e 3 jogadores avançados. Este sistema de jogo originou-se devido a evolução táticas, técnica e física dos jogadores, sendo os fatores principais na evolução dos sistemas (Borsari, 1989).

2.5.1.2. Prós e Contras

Segundo vários autores (Araújo et al., 2019), o sistema tático 4x3x3 é dado como ofensivo e caracterizado por possuir alta exigência física aos jogadores de ataque que se posicionam nas extremidades, pela necessidade de grande participação na fase ofensiva e defensiva. Os meio campistas pela sua estrutura de três jogadores no setor

médio, são expostos várias vezes em situações de inferioridade numérica, levando aos jogadores dessa posição realizar suas atividades em alta intensidade.

O sistema caracteriza-se também por possuir uma boa definição defensiva no meio-campo, possibilitando boas condições para a movimentação nas laterais em sentido longitudinal. Também, há possibilidades de variações nos sistemas de marcação e cobertura defensiva, como, também, variações de jogadas ofensivas, com maior volume de finalizações (Borsari, 1989).

Segundo a Professional Football Scouts Association (2021) alguns outros prós e contras existentes são:

- Prós:
 - Equilíbrio entre forma ofensiva e defensiva;
 - Opções de ataque na frente com três atacantes na frente, sempre haverá opções de ataque para a equipe explorar com os laterais e médios avançando;
 - Flexibilidade tática para mudar para outras formações;
 - Controle de posse - Muitas opções de passes e ângulos para o jogador com a bola.
- Contras:
 - O adversário pode aproveitar o espaço nas laterais na formação 4-3-3, a equipe pode ficar sobrecarregada se um dos médios ou avançados não ajudar os laterais;
 - Vulnerabilidade ao contra-ataque, quando a equipa avança até ao meio-campo, sobra muito espaço atrás da defesa;
 - O meio-campo pode ser superado em número.

2.5.1.3. Organização Ofensiva

Os princípios gerais da organização ofensiva da equipa onde me encontro inserido passam por:

- Saída a três:
 - Os centrais abrem;
 - Os laterais esticam o jogo subindo no terreno;

- O trinco se posiciona no meio ou em um dos lados dos centrais;
- Se a saída for longa procurar os corredores laterais.
- Construção de jogo no meio-campo:
 - O trinco avança para o meio-campo;
 - Os médios ofensivos tentam criar linhas de passe e caso não consigam deslocam se para as linhas laterais. Sendo assim os laterais entram para dentro dando uma nova linha de passe (Se a bola não entrar então o lateral realiza o movimento para a linha e o médio volta à aparecer no meio).
- Finalização:
 - Os extremos entram para o meio para que os laterais possam projetar se no terreno pelas linhas, caso os extremos se mantenham na linha então o lateral faz o movimento por dentro ou o médio realiza o movimento de rutura;
 - O ponta de lança recua no terreno atraindo um dos defesas e abrindo um buraco onde irá aparecer um médio ou um extremo. Caso a jogada seja realizada pelas linhas o ponta de lança aparece na área para finalizar.

2.5.1.4. Transição Defensiva

Os princípios gerais da transição ofensiva da equipa onde me encontro inserido passam por:

- Reação rápida a perda;
- Temporização até reajuste defensivo da equipa.

2.5.1.5. Organização Defensiva

Os princípios gerais da organização defensiva da equipa onde me encontro inserido passam por:

- Impedir a Construção:
 - Os 3 jogadores mais avançados (PL, EE e ED) fazem pressão a linha dos defesas;

- Os restantes jogadores sobem no terreno junto com os 3 avançados;
- Os defesas fazem marcação HxH aos avançados da equipa adversaria.
- Impedir a Criação:
 - Os 3 avançados baixam no terreno para ajudar na pressão e a cortar linhas de passes;
 - O jogador mais próximo da bola pressiona o portador;
 - A equipa realiza marcação individual + por proximidade.
- Impedir Finalização:
 - Marcação HxH;
 - Proteger a zona frontal da baliza, empurrando os jogadores para as linhas laterais;
 - Pressão alta.

2.5.1.6. Transição Ofensiva

Os princípios gerais da transição ofensiva da equipa onde me encontro inserido passam por:

- Após recuperar a bola, procurar rapidamente um colega de equipa a frente da linha da bola, de preferência bolas colocadas nas linhas laterais;
- Poucos toques;
- Variação rápida do centro de jogo para aproveitar o desequilíbrio na equipa adversária;

2.5.2. Macroциclo

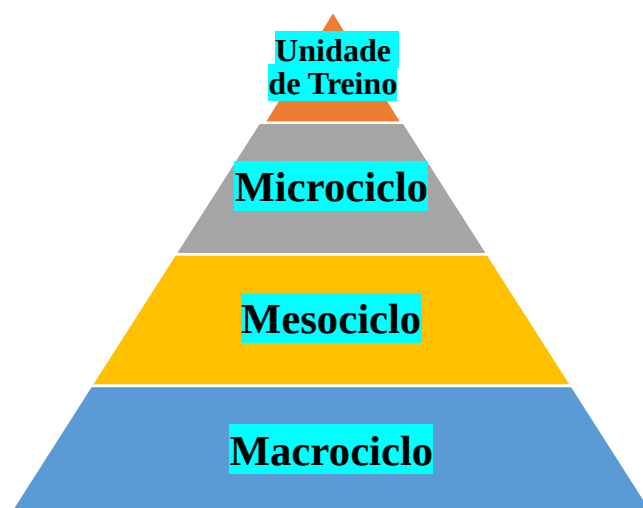


Figura 7. Enquadramento do Exercício no Treino.

Tendo em conta todos os aspetos referidos anteriormente, no início da época desportiva é necessário enquadrar o exercício no treino de modo estruturado.

Os exercícios enquadrados em curto prazo são colocados nas unidades de treino e no microциclo e devem apresentar características como:

- Adequar aos objetivos da unidade de treino e Microциclo;
- Enquadrar a sua localização dentro da unidade de treino e Microциclo;
- Ajustar a duração/intensidade às exigências e momento da unidade de treino e Microциclo;
- Para aferir a eficácia do exercício é importante a existência de critérios de êxito.

Os exercícios enquadrados em médio a longo prazo são colocados no mesociclo e macroциclo e devem apresentar características como:

- Adequar os objetivos do mesociclo e macroциclo;
- Evitar monotonia e perda de qualidade, ajustando em intensidade/dificuldade ou criando progressões;
- Quanto mais longo o prazo mais se periodizam objetivos/conteúdos e menos exercícios.



Figura 8. Enquadramento do Exercício no Treino.

A figura 8 apresenta dados de caracterização das várias etapas do planeamento de treino. Sendo o objetivo deste trabalho o planeamento de um macrociclo, então este será o tema com maior enfoque.

O macrociclo é estruturado em períodos anuais/mensais, subdividido em mesociclos, que têm a duração de meses/semanas e apresentam conteúdos mais generalizados que terão os seus efeitos visíveis ao longo do tempo.

Por outro lado, os microciclos no futebol são elaborados em períodos de uma semana, um conjunto de microciclos é chamado de mesociclo. Os microciclos são compostos por unidades de treinos que por sua vez são compostos por exercícios que devem estar de acordo com os objetivos do microciclo.

Em seguida na figura 9 será apresentada o plano anual segundo Bompa (2002) onde ele define um período preparatório, dividido em fase geral e específica, e o período competitivo, dividido em fase pré-competitiva e fase competitiva.

PLANO ANUAL									
PERÍODOS DO TREINAMENTO	PREPARATÓRIO				COMPETITIVO				TRANSIÇÃO
SUBFASES	GERAL	ESPECÍFICO			PRÉ-COMPETITIVO	COMPETITIVO			TRANSIÇÃO
MACROCICLOS									
MICROCICLOS									

Figura 9. Plano Anual de Treino (Bompa, 2002).

De acordo com Bompa (2002) as cargas de treino devem ser adequadas a modalidade e como o treinador deseja que seja a atuação do atleta. No caso dos desportos coletivos, onde há um ou mais jogos por semana as cargas de treinamento devem manter se estáveis, os desportos individuais devem adotar cargas variantes.

O macrociclo é um planeamento de treino previamente feito que faz parte do plano de expectativa da época desportiva. O macrociclo é composto de períodos de treino, competição e recuperação que são realizados durante a temporada, deste modo conduzindo assim nos desportos individuais o atleta e nos desportos coletivos a equipa, a obtenção de um nível de condição física que permita a realização de atuações desportivas no nível desejado.

Segundo Bompa (2007), o macrociclo é composto por vários microciclos cujo objetivo é definir as orientações de uma sessão de treino durante a época desportiva. Sendo o planeamento de toda a época desportiva teremos de inserir aspetos, técnicos, táticos, psicológicos e coordenativos.

Sendo a técnica um dos recursos mais utilizados num jogo de futebol para resolver situações jogo nas suas duas fases, ofensiva e defensiva. Segundo Nitsch (2002) algumas recomendações para o treino técnico no macrociclo são:

- Treino técnico de acordo com a Especificidade de cada modalidade;
 - Modalidades menos técnicas – período concentrado no início e diluir ao longo do tempo;
 - Modalidades + técnicas – intercalar períodos de forte investimento com os restantes.
- Treino técnico de novos gestos deve ser colocado na fase inicial dos macrociclos;
- A estabilização de gestos técnicos deve ocorrer na segunda metade do macrociclo, perto do início das competições;
- Evitar “fazer experiências” em períodos perto das competições importantes.

Tabela 6. Macrociclo.

Planeamento da Época Desportiva/Macrociclo Escalão Sub-17							
	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento				Consolidação	Avaliação e transição
Mesociclos	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º
Número de Semanas	4 semanas	9 semanas	8 semanas	8 semanas	9 semanas	8 semanas	1 semana
Ações Técnico Táticas Individuais	Avaliar para ver as limitações dos atletas	Condução de bola; Passe; Receção;	Condução de bola; Passe; Receção;	Condução de bola; Passe; Receção;	Condução de bola; Passe; Receção;	Condução de bola; Passe; Receção;	Condução de bola; Passe; Receção;

		Drible; Remate; Posição defensiva; Desarme.	Drible; Remate; Posição defensiva; Desarme.	Drible; Remate; Posição defensiva; Desarme.	Drible; Remate; Posição defensiva; Desarme.	Drible; Remate; Posição defensiva; Desarme.	Drible; Remate; Posição defensiva; Desarme.
Princípios de Jogo Ofensivos	Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço	Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço	Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço	Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço	Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço	Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço	Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço
Princípios de Jogo Defensivos	Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração.	Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração.	Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração.	Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração.	Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração.	Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração.	Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração.
Exemplos de Exercícios	4x4+1, Treino Holandês, Gr+8x8+Gr e Jogo 11x11.	2GR+8x8, 4x4+Joker Ofensivo, 3x2+GR e 3x3+2Jokers.	GR+7x7+GR (+1), 4x4+2, 4x4+5 e 6x0.	9x9+2apoios, GR+5x4+GR, GR+7x6 e 11x11 (5 setores)	1+7x7+1, Gr+4x4, 6x2+GR e GR+8x8+GR + 2Apoios.	6x4+GR, Gr+10vs8+Gr, 3+3x3, 6x6+3Jokers, e GR+7+3x8+2+GR	GR+4x5, 2GR+5x4, 2GR+9x7 e 11x11 (3 Corredores)
Capacidades físico coordenativas	Avaliar para ver as limitações dos atletas	Coordenação Motora; Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.	Coordenação Motora; Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.	Coordenação Motora; Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.	Coordenação Motora; Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.	Coordenação Motora; Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.	Coordenação Motora; Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.

2.5.3. Microciclo

Durante a época desportiva existiram uma grande diversidade nos microciclos, sendo que os que mais predominaram foram os seguintes:

- Microciclo com Jogo ao Domingo

Tabela 7. Microciclo com Jogo ao Domingo.

Dia da Semana	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
Conteúdo	Folga	Recuperação Ativa	Introdução a Princípios de Jogo	Grandes Princípios do Estilo de Jogo	Finalização e Esquemas Táticos	Folga	Jogo
Carga		Baixa	Elevada	Média	Moderada		

		Coordenação	Força (Ginásio)	Mudanças de Direção	Velocidade		
--	--	-------------	--------------------	---------------------------	------------	--	--

- Microciclo com Jogo a Quarta feira e ao Domingo

Tabela 8. Microciclo com jogos a Quarta feira e ao Domingo.

Dia da Semana	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
Conteúdo	Recuperação Ativa e Introdução a Princípios de Jogo	Finalização e Esquemas Táticos	Jogo	Grandes Princípios do Estilo de Jogo	Finalização e Esquemas Táticos	Folga	Jogo
Carga	Média	Moderada		Média	Moderada		
	Coordenação	Velocidade		Mudanças de Direção	Velocidade		

2.5.4. Processos de Avaliações

2.5.4.1. Teste de Bronco

O primeiro processo avaliativo utilizado durante pré-época foi o Teste de Bronco que foi repetido novamente a meio da época desportiva. Segundo Kelly e Wood (2013) o Teste de Bronco é um teste que avalia a capacidade aeróbica e consiste em correr de uma linha de partida para marcas de 20 m, 40 m e 60 m, regressando sempre a linha de partida, 5 vezes sem interrupção.

Os testes permitiram obter os valores da Velocidade Aeróbica Máxima (VAM), sendo este um termo usado para descrever a menor velocidade de corrida na qual ocorre o Vo2Máx.

O Vo2Máx é o valor máximo em litros que o coração bombeia oxigénio através do sangue num minuto para o organismo.



Figura 10. Teste de Bronco.

Tendo em conta que nem todos os atletas realizaram o teste na pré-época e nem após a pausa de Natal, os resultados apresentados foram os seguintes:

Tabela 9. Resultados do Teste Bronco.

	Velocidade Aeróbica Máxima (km/h) (Pré-Época)	Velocidade Aeróbica Máxima (km/h) (Após Pausa)
AV	15,09	18,23
DF	17,26	18,04
DL	17,04	17,80
FC	17,36	18,54
FC ¹	17,78	18,66
GC	17,02	18,49
GR	-	18,09
GR ¹	17,36	18,25
HS	17,51	18,45
JP	15,22	18,09
LL	17,11	15,79

ME	-	18,05
ML	15,01	18,88
MV	17,45	17,58
NJ	17,04	17,66
PA	17,68	18,29
RD	15,04	17,42
TM	15,28	18,17
TR	15,12	17,90
TS	-	17,42
VM	-	18,02

De acordo com a figura 11 os resultados do primeiro teste demonstraram que seis dos atletas estavam abaixo do nível que se era esperado no início da época, o que poderá ter sido influenciado pela falta de atividade física durante as férias.

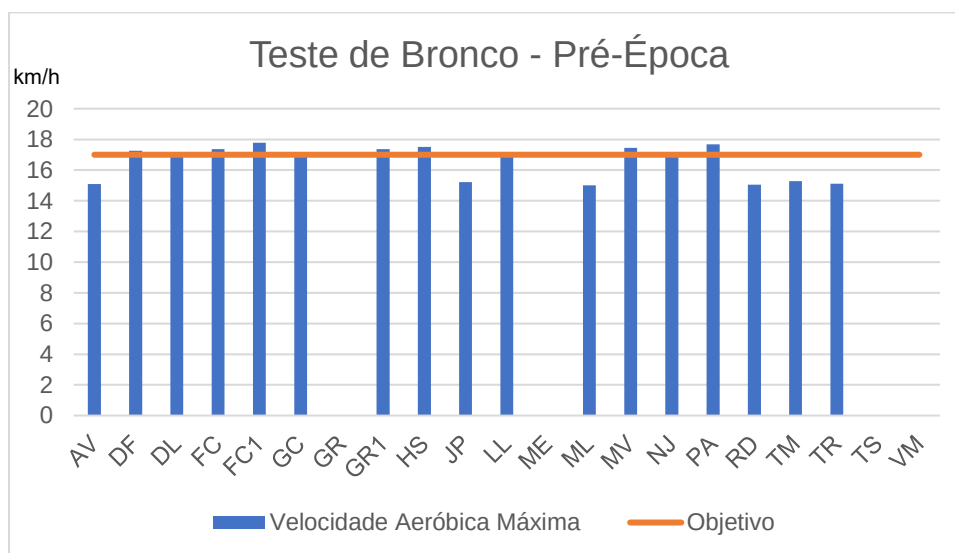


Figura 11. Resultados do Teste de Bronco na Pré-Época.

No entanto, os resultados do segundo teste (Figura 12) voltaram a apresentar seis atletas com resultados abaixo do objetivo proposto para o segundo momento de avaliação. Tendo em conta os atletas que apresentaram os resultados abaixo daquele que era o objetivo e após uma breve análise dos seus percursos durante a época foi

possível perceber que os mesmos estiveram lesionados durante algum tempo, sendo que o atleta com o resultado mais baixo foi aquele que esteve mais tempo lesionado.

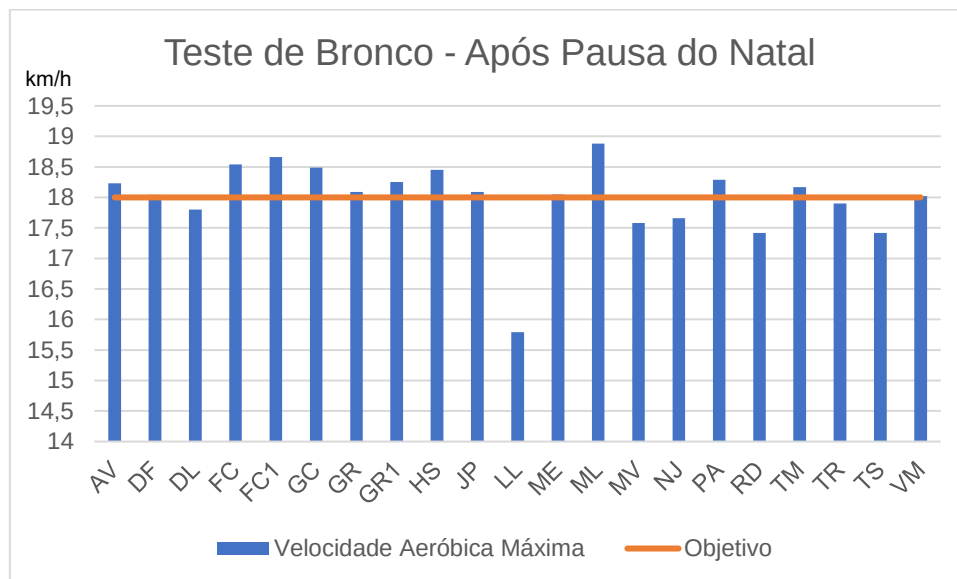


Figura 12. Resultados do Teste de Bronco Após Pausa do Natal.

2.5.4.2. GPS

A utilização do GPS na equipa de Sub17 do Grupo Desportiva Estoril Praia foi muito reduzida, tendo sido apenas utilizada em cerca de 2/3 vezes, das quais apenas tive acesso aos dados de apenas uma. O GPS apenas foi utilizado em jogos, tendo isto em conta os dados são referentes a jogadores que fizeram parte das escolhas do treinador. As métricas medidas foram as seguintes:

- Velocidade Máxima (km/h);
- Distância Total (km);
- Distância Por Minuto (m/min);
- Distância Percorrida por Zonas de Velocidade;
 - Walking – Menor que 3.6 km/h;
 - Jogging – Entre 3.6 e 12.5 km/h;
 - Fast Run – Entre 12.5 e 19 km/h;
 - High Intensity – Entre 19 e 22.5 km/h;
 - Sprint – Maior que 22.5 km/h.
- Número de Acelerações;

- Número de Desacelerações.

Na tabela 10, de acordo com os dados obtidos, é possível perceber que os jogadores RD e GB não percorreram distâncias nas zonas de High Intensity e Sprint. Por outro lado, todos os jogadores excepto um (RD) passaram mais tempo em jogging, seguido de Walking.

Tabela 10. Dados Obtidos Pelo GPS.

Jogador	AV	ME	GR ¹	FC ¹	HS	ML	GR	TM	DL	DF	VM	RD	TS	GB
Distância Total (km)	13.60	10.75	10.53	9.98	9.36	8.80	8.13	7.12	6.71	6.57	5.05	2.30	2.14	1.87
Distância por Minuto (m/min)	77.7	119.2	60.7	110.7	103.8	90.9	90.1	78.9	38.8	72.9	30.4	13.5	12.5	11.0
Walking (m)	2306	671	1605	653	867	1186	1126	931	1803	598	1280	1144	977	919
Jogging (m)	6796	4525	4653	5022	4497	3737	4357	3919	3031	3618	2387	1128	1097	964
Fast Run (m)	3981	4478	3561	3580	2722	2502	2316	1692	1579	1741	1203	26	61	47
High Intensity (m)	475	1003	613	702	975	702	309	450	285	493	178	0	5	0
Sprint (m)	43	76	98	27	300	70	19	124	9	122	5	0	0	0
Top Speed (km/h)	30.4	29.7	29.6	26.6	33.0	30.2	28.5	30.9	26.4	32.3	26.5	14.5	18.5	14.8
Acelerações	56	32	34	36	39	44	18	32	11	20	11	0	1	1
Desacelerações	152	91	95	86	102	108	53	64	37	52	29	3	3	7

2.5.4.3. Percepção Subjetiva do Esforço

Segundo Borg (1982) a PSE é um processo no qual se avalia a percepção geral ou local do empenho na realização de uma determinada tarefa. Apesar da facilidade na utilização dos formulários para medir a percepção subjetiva do esforço nos treinos e jogos devido a aplicação do clube, o mesmo nunca foi utilizado.

Tendo em conta, a disponibilização de uma plataforma onde os atletas poderiam realizar os questionários através dos seus próprios telemóveis após as unidades de treinos e devido a importância da análise do esforço realizado pelos atletas durante os exercícios teria sido uma mais-valia a implementação dos inquéritos sobre a percepção subjetiva do esforço. Deste modo, os treinadores teriam acesso ao feedback dos atletas

sobre a intensidade e o grau de esforço realizado pelos mesmos em cada exercício, e poderiam ajustar de modo a retirar um maior aproveitamento dos exercícios exponenciando o desenvolvimento dos atletas.

2.5.4.4. Análise da Própria Equipa

A análise do adversário era realizada e apresentada pelo treinador-adjunto principal Miguel Antunes que utilizava os vídeos que os nossos analistas gravavam todos os fins de semanas em que tínhamos jogos em casa e os vídeos disponibilizados pelas equipas adversárias jogos através do grupo de WhatsApp durante a 1.^a fase e da plataforma no apuramento de campeão.

Os resultados obtidos e apresentados através da análise da própria equipa permitem ao treinador apresentar feedback importantes aos seus jogadores de forma que possam interiorizar as funções que o treinador pretende que eles façam.

2.5.4.5. Análise do Adversário

A análise do adversário era realizada e apresentada pelo treinador-estagiário Vasco Palha que tinha acesso aos vídeos dos jogos através do grupo de WhatsApp durante a 1.^a fase e da plataforma no apuramento de campeão. Durante a apresentação era exibido um relatório de observação, com o intuito de apresentar comportamentos do adversário e que tipo de espaços poderiam ser aproveitados. Os relatórios de observação continham os seguintes itens:

- 11 provável com indicação do pé dominante dos atletas;
- Sistema Tático Ofensivo;
- Sistema Tático Defensivo;
- Aspetos da Organização Ofensiva + Vídeo com exemplos;
- Aspetos da Organização Defensiva + Vídeo com exemplos;
- Aspetos da Transição Ofensiva + Vídeo com exemplos;
- Aspetos da Transição Defensiva + Vídeo com exemplos.

As apresentações sobre as equipas adversárias permitem analisar e ter conhecimento sobre os comportamentos táticos dos jogadores, tendo benefícios no que diz respeito a preparação dos atletas da nossa equipa para o que irão encontrar no fim de semana e entenderem os objetivos da sessão de treino preparada de acordo com o adversário.

Por outro lado, a apresentação de vídeos sobre as equipas adversárias irá promover uma ideia do plano de jogo da outra equipa que poderá estar errado devido a imprevisibilidade em saber se treinador adversário irá ter disponível no dia do jogo todos os jogadores e se optará pelo mesmo sistema tático, com as mesmas funções para os jogadores.

2.5.4.6. Classificação

O Campeonato Nacional de Juvenis – Divisão I da época desportiva 2022/2023 esteve constituído em duas fases, a primeira fase composta por 3 séries (A, B e C) constituídas por 10 equipas, onde as 3 primeiras se classificavam para a fase de apuramento de campeão e as restantes equipas para a fase de manutenção e descida.

A equipa de juvenis do GDEP esteve inserida na série C do campeonato nacional de juvenis em conjunto com o SL Benfica, Sporting CP, CF os Belenenses, SG Sacavenense, AD Oeiras, CD Cova da Piedade, Real SC, Vitória FC e SU Sintrense.

Tendo como resultados ao longo da 1.^a fase conquistado 11 vitórias, 1 empate e 6 derrotas, a equipa de sub 17 do GD Estoril Praia ficou em 3º lugar conquistando assim uma vaga entre as 10 melhores equipas do país no escalão de juvenis e consequentemente garantiu a manutenção na primeira divisão nacional de juvenis na época seguinte.

Tabela 11. Classificação do GDEP na 1.ª Fase.

Jornada	Resultado	Classificação	Pontuação
1. ^a	Empate	6. ^o	1
2. ^a	Vitória	5. ^o	4
3. ^a	Vitória	3. ^o	7
4. ^a	Derrota	3. ^o	7
5. ^a	Vitória	3. ^o	10
6. ^a	Vitória	3. ^o	13
7. ^a	Vitória	3. ^o	16
8. ^a	Derrota	3. ^o	16
9. ^a	Derrota	4. ^o	16
10. ^a	Derrota	4. ^o	16
11. ^a	Vitória	4. ^o	19
12. ^a	Vitória	3. ^o	22
13. ^a	Vitória	3. ^o	25
14. ^a	Vitória	3. ^o	28
15. ^a	Vitória	3. ^o	31
16. ^a	Vitória	3. ^o	34
17. ^a	Derrota	3. ^o	34
18. ^a	Derrota	3. ^o	34

Na fase de apuramento de campeão, os juvenis do GDEP competiram contra as equipas do SL Benfica, Sporting CP, FC Porto, SC Braga, Vitória SC, Académica OAF, CD Feirense, SC Espinho e o SCU Torrense.

Nesta fase, que consagrou a equipa do SL Benfica como campeã nacional de juvenis, a equipa sub17 do GDEP apenas conseguiu fazer 14 pontos e finalizar a competição no 7.^o lugar, contando com apenas 4 vitórias, 2 empates e 12 derrotas em 18 jogos realizados.

Tabela 12. Classificação do GDEP na Fase de Apuramento de Campeão.

Jornada	Resultado	Classificação	Pontuação
1. ^a	Vitória	2. ^o	3
2. ^a	Derrota	5. ^o	3
3. ^a	Derrota	7. ^o	3

4. ^a	Derrota	8. ^o	3
5. ^a	Derrota	8. ^o	3
6. ^a	Derrota	9. ^o	3
7. ^a	Derrota	9. ^o	3
8. ^a	Vitória	7. ^o	6
9. ^a	Derrota	7. ^o	6
10. ^a	Vitória	7. ^o	9
11. ^a	Derrota	7. ^o	9
12. ^a	Empate	7. ^o	10
13. ^a	Derrota	7. ^o	10
14. ^a	Derrota	7. ^o	10
15. ^a	Derrota	7. ^o	10
16. ^a	Derrota	7. ^o	10
17. ^a	Empate	7. ^o	11
18. ^a	Vitória	7. ^o	14

Tendo a época desportiva 2022/2023 dos Sub17 do GDEP ter sido finalizada com a conquista do 7.^o lugar na fase de Apuramento de Campeão, podemos considerar a época como um sucesso de acordo com o objetivo proposto pela direção, de conseguir a manutenção do clube no escalão. Em relação ao lugar obtido na 2.^a fase, o mesmo também foi considerado um sucesso pela equipa técnica de acordo com o objetivo proposto previamente que era ficar entre os 7 melhores classificados.

No decorrer da época desportiva foram realizados 47 microciclos e 175 unidades de treino, 18 no período pré-competitivo e 157 no período competitivo, equivalente a um volume total de 15750 minutos. Referente ao processo competitivo, a equipa terminou em terceiro lugar na 1.^a fase e em sétimo lugar na fase de apuramento de campeão, realizando 36 jogos oficiais, 18 em cada fase, no geral a equipa do GDEP conseguiu 15 vitórias, 3 empates e 18 derrotas. No total das duas fases foram marcados 62 golos e concedidos 70.

Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica

O Futebol como bem sabemos é um desporto que tem milhões de praticantes em quase todos os países do mundo e segundo Reilly (2003) é mesmo a modalidade desportiva mais praticada em todo o mundo. Este feito deve-se à facilidade que a modalidade proporciona para a alteração das suas condicionantes, como por exemplo:

- A bola;
- As dimensões do campo;
- O local;
- As balizas;
- O número de jogadores;
- O duração do jogo;
- O número de golos;
- O número de substituições;
- O número de toques na bola;
- As regras do jogo;
- Outros aspetos.

Quando eu era criança e jogava futebol nas ruas do Brasil, utilizávamos qualquer tipo de material que desse para rematar, fossem papéis amassados envolvidos em fita cola ou panos e sacos enrolados, como se fossem a bola, o campo era o local que estivesse disponível, as balizas eram feitas com chinelos, pedras, paus e muitas vezes os portões dos vizinhos, o número de jogadores era aquele que estivesse disponível fossem impar ou par, fossem muitos ou poucos, haveria sempre um jogo que dava para brincar.

Devido a facilidade para alterar as regras e ter posse dos materiais necessários para a realização do jogo em qualquer hora e local, praticávamos futebol muitas vezes e durante vários períodos do dia, semana, mês e ano. Penso que devido a esses aspetos o Futebol seja a modalidade desportiva mais praticada no mundo inteiro.

Para Castelo (2009) o Futebol é um jogo desportivo coletivo no qual a sua dinâmica resulta da competição entre duas equipas pela conquista da posse da bola, com o de objetivo introduzir a bola o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza. Nos jogos desportivos coletivos as dimensões estratégicas e tática assumem um papel determinante, na medida em que estas modalidades se caracterizam por um complexo de relações de oposições e cooperação cujas configurações decorrem dos objetivos dos jogadores e das equipas

em confronto e do conhecimento que estes possuem acerca de si próprios e do adversário (Garganta & Oliveira, 1996).

Contudo, para além destes aspetos sobre os quais se pode exercer um maior controlo, existem outros, como a aleatoriedade, a imprevisibilidade e a variabilidade de comportamentos e ações, que concorrem para conferir a este grupo de desportos características únicas, alicerçadas na inteligência e na capacidade de decisão (Garganta & Oliveira, 1996).

De acordo com Garganta (1994), o jogo de futebol decorre num contexto de grande complexidade pois aplica uma estrutura funcional centrada nas relações técnico-táticas quer individuais, quer coletivas, de ataque/defesa e de cooperação/oposição que visam atingir os objetivos propostos.

Segundo Gréhaigne (2001), o jogo de Futebol é um sistema dinâmico no qual as equipas operam segundo padrões de ação distintos. Tendo em conta a complexidade de uma partida de Futebol, o mesmo está dividido em momentos sendo que para Santos (2006), um momento no jogo é uma sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum que se baseia na sua organização do jogo durante as duas fases do jogo: ofensiva e defensiva, que diferenciam se pela existência ou não da posse de bola (Teodorescu, 1984). Para Velásquez (2005), as duas fases de jogo estão divididas em Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ataque-Defesa (Defensiva), Transição Defesa-Ataque (Ofensiva).

Segundo Vogelbein, Nopp e Hökelmann (2014), durante uma partida de futebol a bola é disputada pelas equipas em confronto não sendo cedida voluntariamente pela equipa que a detém, estando uma delas a lutar pela sua recuperação, ou seja, em organização defensiva em busca de recuperar a posse de bola para que possa realizar a sua transição ofensiva. A transição defesa-ataque passa pelos instantes após a recuperação da posse de bola, sendo que nesses momentos as equipas encontram-se desorganizadas em busca de assumirem novas funções e a equipa em posse de bola procura aproveitar os espaços deixados abertos (Santos, 2006).

Segundo Santos (2006), na Transição Defesa-Ataque, poderemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:

- Jogo direto;
- Jogo indireto/apoiado;
- Recuperação da posse da bola;

- Concentração vs Espaço (largura e profundidade);
- Alteração do processo defensivo para o ofensivo;
- Temporização ofensiva;
- Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e Avançados).

Na transição de um momento defensivo para um momento ofensivo, o objetivo fundamental é progredir em direção à baliza adversária, de uma forma rápida e eficaz, aproveitando a desorganização posicional do adversário (Silva,1998). Neste mesmo sentido, Castelo (2009), considera que a velocidade de transição é um dos pressupostos essenciais de qualquer método ofensivo, realçando assim a pertinência de uma equipa conseguir rapidamente chegar a zonas de finalização, logo após a recuperação da posse de bola.

Posto isto, é possível observar que a transição defesa-ataque consiste nos comportamentos que a equipa adota durante os segundos imediatos ao ganho da bola. Segundo Castelo (1996), o momento deve durar no máximo 12 segundos. A partir daí, se não houve progressão com finalização, as duas equipas mudam novamente de fase – quem roubou a bola e não finalizou entra em organização ofensiva, assim como quem está sem a bola já teve tempo de se reorganizar e entrar em organização defensiva.

Castelo (1996), enumerou os seguintes passos para a execução da transição ofensiva:

1. a conquista da bola é realizada no meio-campo defensivo, apresentando-se a equipa adversária avançada no terreno de jogo e desequilibrada defensivamente;
2. a rápida transição das atitudes e comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos da fase defensiva para a fase ofensiva do jogo, logo após a recuperação da posse da bola;
3. a utilização, sobretudo, de passes longos e para a frente, realizando-se a circulação da bola mais em profundidade do que em largura, com desmarcações de rutura;
4. o número reduzido de passes (igual ou inferior a cinco);

5. a elevada velocidade de transição da zona do campo onde se efetuou a recuperação da posse da bola, às zonas predominantes de finalização, diminuindo, assim, o tempo da fase de construção do processo ofensivo (inferior a 12 segundos);
6. o ritmo de jogo elevado (elevada velocidade de circulação da bola e dos jogadores).

Tendo em conta os passos enumerados acima as equipas após recuperarem a posse de bola devem rapidamente tentar chegar as zonas de finalização, para isto recorrem a realização de poucos passes, preferencialmente passes longos e para frente, de modo a explorar a desorganização defensiva e os espaços deixados pela equipa adversária. De acordo com um estudo realizado por Mombaerts (1998), as jogadas em que as equipas utilizavam entre 1 e 4 passes até ao momento da finalização eram mais eficazes, sendo que a maioria dos golos se obtiveram num tempo inferior a 15 segundos.

Segundo Lago-Ballesteros, Lago-Peñas e Rey (2012), as transições ofensivas são mais eficazes do que ataques organizados, na medida em que procuraram explorar a fraqueza da defesa adversária através de passes rutilantes ou através do aproveitamento a largura e profundidade dos jogadores em penetração.

Seguindo a mesma ideia, um estudo realizado por Gonzalez-Rodenas et al. (2015), verificou que as transições ofensivas evidenciaram maior eficácia na criação de oportunidades de golo, em comparação com outras formas de ataque, em equipas que se encontravam em desequilíbrio defensivo.

Estes períodos de transição, decorrentes da dinâmica do jogo de futebol, são apontados como excelentes oportunidades para alcançar o sucesso (Lago-Peñas, Gómez-Ruano & Yang, 2017), caracterizando-se pela velocidade de comportamentos ofensivos de modo a superar as defesas adversárias (Hewitt, Greenham & Norton, 2016).

Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico

4.1. Análise da Eficácia do Processo de Transição Ofensiva da Equipa de Sub 17 do Grupo Desportivo Estoril Praia

4.1.1. Introdução

Este trabalho final foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular Estágio, com o intuito de realizar um estudo técnico-científico na equipa de Futebol do escalão de juvenis do Grupo Desportivo Estoril Praia, onde realizei o meu estágio curricular durante a época 2022/2023 para a conclusão do Mestrado em Futebol – da Formação ao Alto Rendimento, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa.

O tema escolhido para ser investigado foi a eficácia do processo de transição ofensiva da equipa de sub 17 do Grupo Desportivo Estoril. A investigação foi realizada através da análise de vídeos de 3 jogos que decorreram durante a época desportiva 2022/2023.

A transição ofensiva passa pelos momentos após a recuperação da bola, onde as equipas encontram-se desorganizadas em busca de assumirem novas funções e a equipa em posse de bola procura aproveitar os espaços deixados abertos (Oliveira, 2004).

Devido a evolução do jogo de Futebol, tornou-se necessário um maior aproveitamento de todos os momentos de jogo. Tendo isto em conta, o estudo revela-se pertinente para que seja possível realizar uma análise estruturada aos vários momentos de transição defesa-ataque da equipa de sub17 do Grupo Desportivo Estoril Praia na I Divisão do Campeonato Nacional de Juvenis para que seja possível corrigir erros cometidos no momento de transição ofensiva de modo a melhorar o aproveitamento das finalizações.

Para este estudo os objetivos foram identificar se a zona do campo onde a bola é recuperada, o modo como recuperou a bola, o tipo de saída após recuperação da posse de bola, o corredor preferencial utilizado, o número de jogadores a atacar e a defender, e a quantidade de passes determinam o resultado da transição.

Tendo em conta os objectivos do estudo, as hipóteses nulas passam por:

- A Zona de Recuperação da Bola não influencia o Resultado da Transição;
- O modo Como Recuperou a Bola não influencia o Resultado da Transição;

- O Tipo de Saída não influencia o Resultado da Transição;
- O Número de Jogadores a Atacar não influencia o Resultado da Transição;
- O Número de Jogadores a defender não influencia o Resultado da Transição;
- O Quantidade de Passes não influencia o Resultado da Transição;

4.1.2. Material e Métodos

4.1.2.1. Amostra

A amostra foi constituída por 3 jogos da equipa do escalão de Sub-17 do Grupo Desportivo Estoril Praia na 1.ª Fase do Campeonato Nacional 1.ª Divisão na época 2022/2023, de onde foram retiradas 165 sequências de transições ofensivas para análise.

Para analisar o momento da transição ofensiva foram escolhidos aleatoriamente 3 jogos da equipa do Grupo Desportivo Estoril Praia na 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-17 1.ª Divisão na época 2022/2023.

4.1.2.2. Instrumentos e Procedimentos

Os vídeos foram observados com recurso ao Windows Media Player, de acordo com o seguinte sistema de categorias:

ID:

- Clip 1, Clip 2, Clip 3 e etc.

Adversário:

1. Sporting Clube Portugal
2. Sport Lisboa e Benfica
3. Sport União Sintrense

Tempo de Vídeo:

- Mins

Resultado do Encontro:

1. A ganhar;
2. A empatar;
3. A perder.

Tempo de jogo:

1. 1.^a Parte;
2. 2.^a Parte;
3. 3.^a Parte.

Zona de Recuperação:

1. Defensiva Central;
2. Defensiva Esquerda;
3. Defensiva Direita;
4. Média Defensiva Central;
5. Média Defensiva Esquerda;
6. Média Defensiva Direita;
7. Média Ofensiva Central;
8. Média Ofensiva Esquerda;
9. Média Ofensiva Direita;
10. Avançada Central;
11. Avançada Esquerda;
12. Avançada Direita.

Como Recuperou a Bola:

1. Duelo;
2. Interceção de Passe;
3. Ressalto;
4. Outro.

Tipo de Saída:

1. Passe Longo;
2. Passe Curto;
3. Em Condução.

Corredor Preferencial:

1. Corredor Esquerdo;
2. Corredor Central;
3. Corredor Direito;
4. Outro.

Número de Jogadores a Atacar:

1. De 1 a 3 jogadores;
2. De 4 a 5 jogadores;
3. 6 ou mais jogadores.

Número de Jogadores a Defender:

1. De 1 a 3 jogadores;
2. De 4 a 5 jogadores;
3. 6 ou mais jogadores.

Quantidade de Passes:

1. 1 a 3 passes;
2. 4 ou mais passes.

Resultado da Transição:

1. Com Sucesso (Golo, Remate á Baliza, Remate Fora, Remate Bloqueado e sofrer falta)
2. Sem Sucesso (Não há finalização e a equipa passa a estar em Organização Ofensiva);
3. Outro.

4.1.2.3. Análise Estatística

Para o tratamento dos dados obtidos foi utilizado um documento com um sistema de categorias, previamente apresentado, categorias essas que foram bem definidas, e através da análise observacional de vídeos dos jogos do Grupo Desportivo Estoril Praia Sub 17, foi se marcando na tabela as mesmas categorias e no final foram contabilizadas quantas vezes ocorreu na partida.

Após a obtenção dos dados, o tratamento dos mesmos foi realizado através da aplicação JASP 0.16.1.0. Foi utilizada a estatística descritiva, com os dados apresentados em valores absolutos e em percentagens. Para testar se havia influencia entre as variáveis definidas foi utilizado o Teste Qui-Quadrado de Pearson com nível de significância de $p < 0,05$.

4.1.2.4. Teste de Fiabilidade

Segundo D'Antola (1976) a consciência das limitações do processo de observação faz com que se deva questionar a fiabilidade dos dados obtidos através deste processo. Deste modo, para que a observação seja fiável, os dados obtidos devem ser comparados, quer entre o mesmo observador, quer para dois ou mais observadores (Sarmiento et al., 1990). Tendo em conta que a observação será realizada apenas por um observador o mesmo deverá garantir que em diferentes momentos, sejam identificados e registados os vários comportamentos (fiabilidade Intra observador).

A fiabilidades Intra observador foi apurada com base na relação percentual entre o número de acordos e desacordos registados, segundo a fórmula utilizada por Heins e Zender (1956) e Bellack et al. (1966).

$$\% \text{ acordos} = \frac{\text{nº de acordos}}{\text{nº de acordos} + \text{nº desacordos}} \times 100$$

Tabela 13. Percentagem de Fiabilidade Intra observador.

		Intra
Critério 1	Adversário	100%
Critério 2	Tempo de Vídeo	100%
Critério 3	Resultado do Encontro	100%
Critério 4	Tempo de jogo	100%
Critério 5	Zona de Recuperação	100%
Critério 6	Como Recuperou a Bola	100%
Critério 7	Tipo de Saída	100%
Critério 8	Corredor Preferencial	100%
Critério 9	Número de Jogadores a Atacar	100%
Critério 10	Número de Jogadores a Defender	100%

Critério 11	Quantidade de Passes	100%
Critério 12	Resultado da Transição	100%

4.1.3. Resultados

Os resultados apresentados referem-se a ao tratamento das 165 sequências obtidas através da observação de 3 jogos da equipa de sub 17 do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Ao analisar os dados da tabela 14, referente ao resultado da transição ofensiva quando relacionada com a zona de recuperação foi possível observar que 126 das 165 jogadas acabaram por não ter sucesso, sendo as zonas com menor aproveitamento a defensiva central (85%), média defensiva central (82%) e a média ofensiva direita (86%).

Por outro lado, é possível perceber que quando a bola foi recuperada em zonas mais ofensivas a taxa de sucesso foi igual a 50%, como no caso das zonas avançada central e avançada esquerda.

Porém, as variáveis Resultado da Transição e Zona de Recuperação não possuem uma relação significativa ($p=0,926$).

Tabela 14. Resultado da Associação entre a Zona de Recuperação da Bola e o Resultado da Transição.

Resultado da Transição					
Zona de Recuperação da Bola		Com Sucesso	Sem Sucesso	Outro	Total
Defensiva	N	3	23	1	27
Central	%	11%	85%	4%	100%
Defensiva	N	4	15	2	21
Esquerda	%	19%	71%	10%	100%
Defensiva	N	4	18	2	24
Direita	%	17%	75%	8%	100%
Média	N	3	18	1	22
Defensiva Central	%	14%	82%	4%	100%
	N	3	14	1	18

Média					
Defensiva	%	17%	78%	5%	100%
Esquerda					
Média	N	2	6	2	10
Defensiva	%	20%	60%	20%	100%
Direita					
Média	N	3	9	0	12
Ofensiva	%	25%	75%	0%	100%
Central					
Média	N	3	11	0	14
Ofensiva	%	21%	79%	0%	100%
Esquerda					
Média	N	1	6	0	7
Ofensiva	%	14%	86%	0%	100%
Direita					
Avançada	N	1	1	0	2
Central	%	50%	50%	0%	100%
Avançada	N	1	1	0	2
Esquerda	%	50%	50%	0%	100%
Avançada	N	2	4	0	6
Direita	%	33%	67%	0%	100%
Total	N	30	126	9	165
	%	18%	76%	6%	100%

Relativamente a relação entre a variável Como Recuperou a Bola com o Resultado da Transição podemos observar na tabela 15 que novamente a taxa de jogadas sem sucesso foram as que se sobressaíram independentemente do modo como recuperou a bola (76%). Todos os métodos de recuperação acabaram por ter uma taxa de aproveitamento muito reduzida, sendo que os Duelos apresentaram a maior percentagem de sucesso com apenas 23%, contra 66% de jogadas sem sucesso. Os restantes métodos de recuperação obtiveram resultados muito semelhantes com a taxa de insucesso apresentada 82% no caso do ressalto e 83% na interceção de passe e a partir de outros tipos de recuperação.

As variáveis Como Recuperou a Bola e o Resultado da Transição não apresentaram uma relação significativa ($p = 0,139$).

Tabela 15. Resultado da Associação entre Como Recuperou a Bola e o Resultado da Transição.

Resultado da Transição					
Como Recuperou a Bola		Com Sucesso	Sem Sucesso	Outro	Total
Duelo	N	14	40	7	61
	%	23%	66%	11%	100%
Interceção de Passe	N	5	25	0	30
	%	17%	83%	0%	100%
Ressalto	N	8	42	1	51
	%	16%	82%	2%	100%
Outro	N	3	19	1	23
	%	13%	83%	4%	100%
Total	N	30	126	9	165
	%	18%	76%	6%	100%

No que diz respeito a relação entre o Resultado da Transição com o Tipo de Saída, há uma relação significativa ($p = 0,004$).

De acordo com os dados obtidos foi possível observar que a equipa tendencialmente opta pela utilização do passe curto ($N=88$) em relação ao Passe Longo ($N=21$) e a saída em Condução ($N=56$). Porém o passe curto apresenta mais de 3/4 do seu resultado como Sem Sucesso, tendo 86%. Por outro lado, o Passe Longo apresenta uma taxa de Sem Sucesso igual a 76% e a saída em Condução apresenta uma taxa de Sem Sucesso igual a 61%.

Em relação a qual dos tipos de saída será o mais eficaz, é possível observar que quando o jogador opta por levar a bola em Condução a taxa de sucesso da jogada (34%) é mais alta que das outras variáveis.

Tabela 16. Resultado da Associação entre o Tipo de Saída e o Resultado da Transição.

Resultado da Transição					
Tipo de saída		Com Sucesso	Sem Sucesso	Outro	Total
Passe Longo	N	3	16	2	21
	%	14%	76%	10%	100%
Passe Curto	N	8	76	4	88
	%	9%	86%	5%	100%
Em Condução	N	19	34	3	56
	%	34%	61%	5%	100%
Total	N	30	126	9	165
	%	18%	76%	6%	100%

A relação entre o Resultado da Transição com o Corredor Preferencial, não apresenta uma relação significativa entre as variáveis ($p=0,642$).

Porém foi possível observar que apenas 53 jogadas passaram por mais de 1 corredor. Dentro das jogadas no mesmo corredor é possível observar que o mais utilizado é o corredor Esquerdo ($N=42$) e que os corredores Esquerdo e Central apresentaram uma taxa de Sucesso semelhante, 21% e 22%.

No total 126 jogadas (76%) não tiveram sucesso quando todos os resultados dos corredores são analisados num plano geral.

Tabela 17. Resultado da Associação entre o Corredor Preferencial e o Resultado da Transição.

Resultado da Transição					
Corredor Preferencial		Com Sucesso	Sem Sucesso	Outro	Total
Corredor Esquerdo	N	9	31	2	42
	%	21%	74%	5%	100%
Corredor Central	N	8	28	0	36
	%	22%	78%	0%	100%
Corredor Direito	N	5	26	3	34
	%	15%	76%	9%	100%
Outro	N	8	41	4	53
	%	15%	77%	8%	100%

Total	N	30	126	9	165
	%	18%	76%	6%	100%

De acordo com os resultados obtidos entre o resultado da transição e o número de jogadores a atacar é possível observar que não existe uma relação significativa ($p=0,628$).

Na análise dos resultados foi possível observar que a maioria das jogadas ($N=70$) tinham de 4 a 5 jogadores a atacar, porém na sua maioria ($N=50$) apresentou 72% de taxa de insucesso. No caso de atacarem com 1 a 3 jogadores a maior percentagem também se encontrou na taxa de Sem Sucesso, assim como a transição com 6 ou mais jogadores, com 79% e 81%.

Tabela 18. Resultado da Associação entre o Número de Jogadores a Atacar e o Resultado da Transição.

Resultado da Transição					
Número de Jogadores a Atacar		Com Sucesso	Sem Sucesso	Outro	Total
De 1 a 3 jogadores	N	8	34	1	43
	%	19%	79%	2%	100%
De 4 a 5 jogadores	N	15	50	5	70
	%	21%	72%	7%	100%
6 ou mais jogadores	N	7	42	3	52
	%	13%	81%	6%	100%
Total	N	30	126	9	165
	%	18%	76%	6%	100%

No que diz respeito as variáveis do resultado da transição e o número de jogadores a defender foi possível observar a existência de uma relação significativa entre as duas variáveis ($p = 0,018$).

Quando o número de jogadores a defender é de 1 a 3 jogadores a taxa de jogadas com sucesso é igual a 62%, enquanto quando o número de defesas aumenta para 4 a 5 jogadores e 6 ou mais jogadores a taxa de Sucesso passa para 19% e 14%, respetivamente.

Tabela 19. Resultado da Associação entre o Número de Jogadores a Atacar e o Resultado da Transição.

Resultado da Transição					
Número de Jogadores a Defender		Com Sucesso	Sem Sucesso	Outro	Total
De 1 a 3 jogadores	N	5	3	0	8
	%	62%	38%	0%	100%
de 4 a 5 jogadores	N	11	43	3	57
	%	19%	76%	5%	100%
6 ou mais jogadores	N	14	80	6	100
	%	14%	80%	6%	100%
Total	N	30	126	9	165
	%	18%	76%	6%	100%

No que diz respeito a associação entre a quantidade de passes e o resultado da transição existe uma relação significativa entre as variáveis ($p=0,035$).

Na análise dos resultados é possível observar que o resultado de transição que está em maior evidência é a variável Sem Sucesso, pois quando a equipa faz 1 a 3 passes apresenta o valor de 72% ($N=89$) e quando realiza 4 ou mais passes, a mesma taxa passa a 90% ($N=37$).

Tabela 20. Resultado da Associação entre a Quantidade de Passes e o Resultado da Transição.

Resultado da Transição					
Quantidade de Passes		Com Sucesso	Sem Sucesso	Outro	Total
1 a 3 passes	N	28	89	7	124
	%	22%	72%	6%	100%
4 ou mais passes	N	2	37	2	41
	%	5%	90%	5%	100%
Total	N	30	126	9	165
	%	18%	76%	6%	100%

4.1.4. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo perceber se a zona do campo onde a bola é recuperada, o modo como recuperou a bola, o tipo de saída após recuperação da posse de bola, o corredor preferencial utilizado, o número de jogadores a atacar e a defender, e a quantidade de passes determinam o resultado das jogadas criadas pela equipa de Futebol de juvenis do Grupo Desportivo Estoril Praia no momento da transição ofensiva.

Em relação aos resultados obtidos referente a zona do campo os resultados que a 122 das 165 recuperações da equipa de sub-17 do Grupo Desportivo Estoril Praia ocorreram no meio-campo defensivo. Estes resultados vão de encontro com a literatura, a bola deve ser recuperada no meio-campo defensivo, pois deste modo a equipa adversária estará avançada no terreno de jogo e desorganizada defensivamente (Castelo, 1996).

Apesar do elevado número de recuperações no setor defensivo, somente 15,57% (N = 19) das recuperações obtiveram sucesso. Por outro lado, quando a bola é recuperada no setor ofensivo, existe um aumento para 25,58% no sucesso do resultado da transição ofensiva, tendo 11 de 43 recuperações gerado sucesso, o que vai de encontro com Garganta, Marques e Maia (2002) e, Hughes e Franks (2004), que defendem a existência de uma maior taxa de sucesso quando a bola é recuperada no setor ofensivo em zonas mais próximas da baliza.

De acordo com Garganta (1996), as equipas devem procurar recuperar a posse de bola de forma dinâmica no sentido de garantir a continuidade do jogo, para desse modo criar desequilíbrios e surpreender o adversário na sua organização defensiva. Esta fluidez se consegue pela recuperação da posse de bola sem interrupções do jogo, como são os casos de desarmes através do duelo, das interceções de passe e dos ressaltos.

Nos jogos analisados foi possível observar que a equipa utiliza maioritariamente o duelo (N=61) como modo preferencial de recuperar a bola e a mesma apresenta a maior taxa de sucesso (23%). Porém, a interceção de passe e o ressalto apresentam taxas semelhantes, sendo as taxas de sucesso 17% e 18%, e as taxas de sem sucesso 83% e 82%, respetivamente.

Em relação aos resultados obtidos em relação a preferência do tipo de passe após recuperação, a preferência da equipa de juvenis do GDEP foi o passe curto, contribuindo assim para o insucesso das Transições ofensivas. Porém, o tipo de saída com maior taxa de sucesso foi quando os atletas optaram pela saída em condução

(34%). Estes resultados não vão de encontro com a literatura, visto que deve ser utilizado, sobretudo, passes longos e para a frente, realizando a circulação da bola mais em profundidade do que em largura, com desmarcações de rutura (Castelo, 1996).

O resultados do estudo mostraram que a equipa de juvenis do GDEP utilizavam maioritariamente 1 corredor, tendo sido utilizado 112 das 165 com uma taxa de insucesso de cerca de 80%. Esta preferência pela utilização de apenas um corredor e a alta taxa de insucesso pode ser causada pela insistência no mesmo corredor aonde a bola era recuperada, pois neste caso a maioria dos jogadores estariam próximos aquela zona para estarem enquadrados com o centro do jogo e poderiam reagir rapidamente a perda da posse de bola. Essa estratégia vai contra o que é proposto pela literatura, a equipa deve aplicar os princípios táticos de modo a possuir um melhor controle do jogo, realizar variações na sua circulação, alterar o ritmo de jogo e concretizar ações táticas com a intenção de desequilibrar a equipa adversária (Aboutoith, 2006, citado por da Costa et al., 2009).

De acordo com os resultados obtidos é possível perceber que 113 das 165 situações de transição ofensiva acabaram por ocorrer com até 5 jogadores envolvidos na jogada, sendo utilizado com maior evidencia 4 a 5 jogadores (N=70) obtendo sucesso apenas em 15 ocasiões (21%). Estes resultados podem estar relacionados ao estilo de jogo da equipa que possui uma preocupação de organização defensiva precoce durante a transição ofensiva e de acordo com Gollan, Bellenger e Norton (2020) o número reduzido de jogadores envolvidos no momento de transição ofensiva possibilitam que os jogadores não envolvidos na ação se posicionem para uma possível perda da posse de bola e reduz a concentração de jogadores no último terço do campo, criando assim espaços para os companheiros de equipa explorarem.

Em relação ao número de jogadores a defender é possível observar que na maioria dos casos (N=157) a equipa adversária estava a defender com 4 ou mais jogadores atrás da linha da bola quando a mesma era recuperada e que a taxa de sucesso nesse caso era apenas cerca de 16% enquanto nos momentos em que a equipa adversária estava apenas com um máximo de 3 jogadores a taxa de sucesso aumentava para 62% (N=5), apesar dos resultados positivos é difícil tirar uma conclusão devido ao número reduzido de ocasiões, 8 de 165, onde as equipas apenas tinham entre 1 a 3 jogadores defendendo. Esses resultados podem estar também associados ao local onde as recuperações eram feitas e o tipo de passe realizado após a recuperação da posse da bola, oque poderia dar tempo as equipas adversárias para organizarem a nível posicional.

Estes resultados corroboram com a afirmação de Silva (1998), que afirma que o principal objetivo do momento de transição é progredir em direção á baliza adversária, de uma forma rápida e eficaz, aproveitando a desorganização posicional do adversário.

Tendo em conta os resultados obtidos em relação a quantidade de passes no momento de transição defesa-ataque, a equipa de juvenis GDEP maioritariamente optou pela utilização de 1 a 3 passes (N=124), obtendo sucesso em 22% das situações (N=28) enquanto quando optaram pela utilização de 4 ou mais passes apenas obtiveram sucesso em 2 de 41 situações de jogo (5%). Este resultado vai de encontro com estudo realizado por Mombaerts (1998) onde as jogadas que as equipas utilizavam entre 1 e 4 passes até ao momento da finalização eram mais eficazes, sendo que a maioria dos golos se obtiveram num tempo inferior a 15 segundos.

De acordo com os resultados obtidos e analisados numa perspetiva geral, é possível observar que 76% (N=126) das jogadas acabam por não obter sucesso, pois a equipa jogou maioritariamente em organização ofensiva, não aproveitando o espaço/tempo necessário, e variando sempre entre os três corredores de jogo, em vez de optar por um jogo vertical e direto com o mínimo de passes possíveis, que segundo Harris e Reilly (1998) pode ser uma estratégia para o sucesso da sequência ofensiva. Segundo Silva (1999), um estilo direto, com menos tempo de ataque, menos passes realizados, até atingir a finalização gera uma maior eficácia no ataque, o que poderá estar ligado a uma precedente recuperação da posse de bola em terrenos avançados do campo.

4.1.5. Conclusão e Considerações Finais com Aplicabilidade Técnico-Científica

Os resultados obtidos no presente estudo permitiram constatar que existem diferenças nas relações das variáveis com o resultado da transição ofensiva da equipa de Futebol de sub17 do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Com o presente estudo foi possível observar uma relação significativa entre o tipo de saída, o número de jogadores da equipa adversária a defender e a quantidade de passes realizados após a recuperação da bola com o sucesso do momento de transição defesa-ataque.

O presente estudo possui algumas limitações, sendo elas:

- O número reduzido de recuperações realizadas no último quarto do campo;
- A falta de informação sobre direção do primeiro passe após a recuperação;

- Poucas situações onde os adversários tinham entre 1 e 3 jogadores a defender;
- O número reduzido de variações de corredor;

Essas limitações levantam as seguintes questões:

- Será que a relação entre o número de jogadores a defender com o resultado da transição pode estar a ser afetada pela zona onde a bola é recuperada?
- Será que a relação entre o número de jogadores a defender com o resultado da transição pode estar a ser afetada pelo tipo de saída?
- Será que a relação entre o número de jogadores a defender com o resultado da transição pode estar a ser afetada pelo número de jogadores a atacar?
- Será que a relação entre o número de jogadores a defender com o resultado da transição pode estar a ser afetada pelo número de passes?

Existem também questões que podem ser levantadas quando relacionamos a quantidade de passes com o resultado da transição, como por exemplo:

- Será que a relação entre a quantidade de passes com o resultado da transição pode estar a ser afetada pelo corredor preferencial?
- Será que a relação entre a quantidade de passes com o resultado da transição pode estar a ser afetada pelo tipo de saída?

Sugiro que esses tópicos sejam estudados e analisados em trabalhos futuros de modo a esclarecer as lacunas apresentadas neste trabalho.

Tendo em conta a aleatoriedade, a imprevisibilidade e a variabilidade da modalidade de Futebol esses resultados contém um grau de importância elevado, pois através de observações e análises da própria equipa o treinador pode compreender e trabalhar nas unidades de treino aspetos importantes com intenção de potenciar o sucesso dessas ações durante os jogos.

O Futebol a cada dia que passa tem tornado-se mais complexo e com isso mais difícil para os atletas de formação identificar e compreender, sendo que a apresentação das análises individuais e coletivas tornaram-se uma forma de apresentar pequenas dicas de comportamentos que os atletas devem possuir de modo a conquistar o seu espaço não só nos escalões superiores, mas também para atingir a sua melhor versão dentro de campo.

4.1.6. Referências Bibliográficas

- Bate, R. (1988). *Football chance: tactics and strategy*. T. Reilly, A. Lees, K. Davids.
- Bellack, A., Kliebard, H., Hyman, R., & Smith, F. (1966). *The language of the classroom*. Teachers College.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização dinâmica do jogo* (3a ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- D`antola, A. (1976). *A observação da avaliação escolar*. Ed. Loyola. S. Paulo.
- da Costa, I. T., da Silva, J. M. G., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 657-668.
- Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos Jogos Desportivos Colectivos: In O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos. 11-25, A. Porto CFJD, FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*. *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*, 7-23.
- Garganta, J., Marques, A., & Maia, J. (2002). Modelação tática do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. In *A investigação em futebol: estudos ibéricos* (pp. 51-66). Universidade de Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Gollan, S., Bellenger, C., & Norton, K. (2020). Contextual factors impact styles of play in the English premier league. *Journal of sports science & medicine*, 19(1), 78.
- Gonzalez-Rodenas, J., Lopez-Bondia, I., Calabuig, F., Pérez-Turpin, J. A., & Aranda, R. (2015). The effects of playing tactics on creating scoring opportunities in random matches from US Major League Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3), 851-872.
- Gréhaigne, J. F. (2001). *La organización del juego en el fútbol*. Inde.
- Harris, S. & Reilly, T. (1988). *Space, Teamwork and attacking success in soccer*. In T. Reilly; A. Lees; K. Davids & W. Murphy (Eds), *Science and Football* (32-328). London: E & FN Spon.
- Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355-372.

Hughes, M., & Franks, I. M. (2004). Notational analysis—A review of the literature. *Notational analysis of sport*, 71-116.

Lago-Ballesteros, J., Lago-Peñas, C., & Rey, E. (2012). The effect of playing tactics and situational variables on achieving score-box possessions in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1455-1461.

Lago-Peñas, C., Gómez-Ruano, M., & Yang, G. (2017). Styles of play in professional soccer: an approach of the Chinese Soccer Super League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(6), 1073-1084.

Mombaerts, E. (1998): *Entrenamiento Y Rendimiento Colectivo*. Editorial Hispano Europea S.A. – Barcelona.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo.

Santos, P. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.

Silva, J. (1998). *Os processos ofensivos no futebol—Estudo comparativo entre equipas masculinas de diferentes níveis competitivos* (Doctoral dissertation, Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Porto).

Silva, M (1999). A competitividade no futebol: estudo comparativo da efetividade do processo ofensivo praticado por equipas das ligas portuguesas e Espanholas. Dissertação de Mestrado, FCDEF-UP (não publicada). Porto.

Teodorescu, L., & Curado, J. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*.

Velásquez, R. R. C. (2005). El fútbol, factores de rendimiento para planificar su enseñanza y entrenamiento. *Lecturas: Educación física y deportes*, (89), 17.

Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer—are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of sports sciences*, 32(11), 1076-1083.

Considerações Finais

A realização do estágio curricular constituiu uma etapa fundamental na minha formação académica e possibilitou a oportunidade de colocar em prática a utilização dos conhecimentos adquiridos ao longo dos dois anos do Mestrado em Futebol – da Formação a Alta Competição, para além dos adquiridos em três anos de Licenciatura de Educação Física e Desporto.

Esta época desportiva permitiu-me também recolher muito conhecimento em várias áreas dentro da modalidade de Futebol, não apenas em relação a aspetos táticos e técnicos, mas também a nível de treinos de guarda-redes e preparação física.

A oportunidade de ter realizado o meu estágio curricular num clube como o Grupo Desportivo Estoril Praia foi como a realização de um sonho, poder estar inserido num contexto de alto nível, trabalhar com alguns dos melhores atletas do escalão de juvenis em Portugal, fazer viagens por todo o país, visitar academias desportivas como a do SC Braga, Vitória SC, CD Feirense, SL Benfica e Sporting CP, bem como o Estádio Municipal Dr Jorge Sampaio (FC Porto), e por fim ter jogos televisionados.

Durante a época desportiva verificaram-se dois grandes constrangimentos, um a nível pessoal e outro a nível da operacionalização dos treinos/ ideia de jogo do treinador, sendo eles:

- O meu primeiro contacto com a equipa técnica dos juvenis do GDEP ocorreu exatamente no primeiro dia após acabarem as aulas do primeiro ano do Mestrado em Futebol – da Formação a Alta Competição, porém durante o primeiro mês de treinos não pude estar presente devido ao horário dos treinos ter sido pelo período da manhã, horário em que estava a trabalhar. Este pequeno detalhe fez com que existisse alguma dificuldade no relacionamento com a equipa técnica e com os atletas, pois não estava inserido nas sessões de treino e só aparecia nos fins de semana para os jogos de pré-época. A relação com os atletas foi construída mais facilmente do que com os treinadores, pois existia uma ligação muito forte entre os mesmos e pareciam estar num núcleo fechado, mas eventualmente consegui me inserir no grupo e tornar me parte dele;
- O facto de muitos jogadores terem de treinar com o escalão de juniores e de sub 23 devido a falta de atletas no mesmo. Este facto fez com que atletas importantes para o coletivo da equipa de juvenis não estivessem a treinar no seu escalão, dificultando desta forma a operacionalização da ideia de jogo do treinador principal.

Para finalizar esta secção gostaria de referir que considero muito importante o processo de estágio curricular proporcionado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias em conjunto com alguns dos maiores clubes a nível nacional no que diz respeito a formação de jogadores. O estágio proporciona ao estudante a oportunidade de aprender e colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos académicos.

Tendo em consideração os objetivos por mim propostos durante a realização do estágio, posso confirmar que até ao momento consegui:

- Aplicar com sucesso os meus conhecimentos adquiridos ao longo dos anos;
- Desenvolver e aprimorar o meu conhecimento no âmbito do planeamento dos diversos tipos de microciclos, mesociclos e macrociclos;
- Recolher todos os conhecimentos possíveis não apenas com o treinador principal e os seus adjuntos, mas também com o preparador físico e com o treinador de guarda-redes;
- Observar alguns treinos e jogos de outros treinadores das equipas da SAD;
- Promover um ambiente propício a cooperação e ao espírito desportivo durante as sessões de treinos e jogos, de modo que todos os atletas percebessem a sua importância para a equipa;
- Contribuir para o desenvolvimento de todos os atletas de modo a exponenciar o rendimento dos mesmos para que consigam atingir os seus objetivos futebolísticos.

Por fim, pretendo continuar a investir de modo regular na obtenção conhecimentos a nível de todas as áreas dentro da modalidade de Futebol, de modo a manter-me atualizado a nível desportivo e tendo em conta que com a conclusão do Mestrado em Futebol irei adquirir a cédula UEFA B, as minhas perspetivas futuras a nível desportivo passam por continuar a estudar de modo a realizar o curso para a obtenção da Licença UEFA A e UEFA PRO.

Referências Bibliográficas

- Araújo, K. S., dos Santos, D., da Costa, L. R., Castro, E. A., Pimenta, C. E., Raiz, L. M. M., ... & Queiroz, M. S. (2019). Influência de diferentes sistemas táticos sobre a intensidade de esforço e a fadiga de jogadores de futebol da categoria sub-17. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 11(43), 172-178.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic coach*, 16(1), 4-9.
- Bate, R. (1988). Football chance: tactics and strategy. *T. Reilly, A. Lees, K. Davids*.
- Bellack, A., Kliebard, H., Hyman, R., & Smith, F. (1966). The language of the classroom. Teachers College.
- Bompa, T. O. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. Phorte.
- Bompa, T. O. (2007). Teoria y metodologia del entrenamiento. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and science in sports and exercise*, 14(5), 377-381.
- Borsari, J. R. (1989). *Futebol de campo*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.
- Canadian Soccer Association. (2007). Wellness to World Cup: Long-term player development. *Canada: Canadian Soccer Association*.
- Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo. *Lisboa: Edição do autor*.
- Castelo, J. (2009). Futebol - Organização dinâmica do jogo (3a ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- D`antola, A. (1976). A observação da avaliação escolar. Ed. Loyola. S. Paulo.
- da Costa, I. T., da Silva, J. M. G., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 657-668.
- Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos Jogos Desportivos Colectivos: In O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos. 11-25, A. *Porto CFJD, FCDEF-UP*.
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos. *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*, 7-23.

Garganta, J., Marques, A., & Maia, J. (2002). Modelação táctica do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. In *A investigação em futebol: estudos ibéricos* (pp. 51-66). Universidade de Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Gollan, S., Bellenger, C., & Norton, K. (2020). Contextual factors impact styles of play in the English premier league. *Journal of sports science & medicine*, 19(1), 78.

Gonzalez-Rodenas, J., Lopez-Bondia, I., Calabuig, F., Pérez-Turpin, J. A., & Aranda, R. (2015). The effects of playing tactics on creating scoring opportunities in random matches from US Major League Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3), 851-872.

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

Gréhaigne, J. F. (2001). *La organización del juego en el fútbol* (1a ed.) Barcelona: Inde.

Harris, S. & Reilly, T. (1988). *Space, Teamwork and attacking success in soccer*. In T. Reilly; A. Lees; K. Davids & W. Murphy (Eds), *Science and Football* (32-328). London: E & FN Spon.

Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355-372.

Hughes, M., & Franks, I. M. (2004). Notational analysis—A review of the literature. *Notational analysis of sport*, 71-116.

Kelly V., Wood A. (2013) The correlation between the 30–15 intermittent fitness test and a novel test of running performance. *J. Aust. Strength Cond.*, 21(1), 91–94.

Lago-Ballesteros, J., Lago-Peñas, C., & Rey, E. (2012). The effect of playing tactics and situational variables on achieving score-box possessions in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1455-1461.

Lago-Peñas, C., Gómez-Ruano, M., & Yang, G. (2017). Styles of play in professional soccer: an approach of the Chinese Soccer Super League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(6), 1073-1084.

Mendonça, P. (2014). *Modelo de jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado Editora.

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo* (Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto).

Reilly, T. (2003). *Science and Soccer*. 2ª edição. USA: Routledge. Retirado de <http://basijcssc.ir/sites/default/files/Science%20and%20Soccer-Second%20edition.pdf>

Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.

Silva, J. (1998). *Os processos ofensivos no futebol–Estudo comparativo entre equipas masculinas de diferentes níveis competitivos* (Doctoral dissertation, Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Porto).

Silva, M (1999). *A competitividade no futebol: estudo comparativo da efetividade do processo ofensivo praticado por equipas das ligas portuguesas e Espanholas*. Dissertação de Mestrado, FCDEF-UP (não publicada). Porto.

Teodorescu, L., & Curado, J. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*.

Velásquez, R. R. C. (2005). El fútbol, factores de rendimiento para planificar su enseñanza y entrenamiento. *Lecturas: Educación física y deportes*, (89), 17.

Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer—are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of sports sciences*, 32(11), 1076-1083.

Anexos

Anexo I – Normas/Regulamentos dos Sub 17 do GDEP

A. Clube

1. Antipatia para qualquer associado, colega, colaborador, utente ou visitante do clube;
2. Estar em posse ou sob influência de qualquer droga (sem prescrição médica);
3. Desvio de dinheiro ou qualquer material do Clube;
4. Fumar em qualquer parte das Instalações Desportivas ou quando em serviço (considera-se em serviço sempre que equipado);
5. Entrar em conflito físico ou verbal com qualquer jogador, pai, associado, colega, colaborador, utente ou visitante do GD Estoril Praia;
6. Causar ou contribuir para condições sanitárias que não estejam dentro dos padrões de qualidade definidos;
7. Não reportar qualquer acidente/incidente que aconteça com jogador, pais, colegas, utentes, colaboradores ou visitantes do GD Estoril Praia;
8. Consumir qualquer bebida alcoólica em serviço (considera-se em serviço sempre que equipado) ou trabalhar sob influência de álcool;
9. Estar em serviço sem a aparência adequada, nomeadamente no que reporta às questões de imagem e higiene;
10. Omitir ou dar informações falsas na altura da contratação, ou outra;
11. Omitir ou dar informações falsas a qualquer associado, colega, colaborador, utente ou visitante do GD Estoril Praia;
12. Utilização para fins pessoais dos meios ao dispor, sem autorização (telefone ou telemóvel, fotocopiadora, Internet, ...). Uma emergência, devidamente justificada, poderá ser exceção;
13. Utilização do emblema do Clube, ou qualquer outra imagem registada pelo Estoril, assim como envelopes ou papel de ofício do Clube, sem autorização ou para fins pessoais;
14. Não cumprir com as atividades previstas com a eficácia razoável;
15. Participar em atividades, dentro ou fora do clube, que possam pôr em causa a imagem do desporto ou do próprio GD Estoril Praia;
16. Ausência temporária, durante a prestação do serviço, sem autorização;

17. Discriminação sexual, racial, política ou outra face a qualquer associado, colega, colaborador, utente ou visitante do clube;

18. Manuseamento deficiente de equipamentos ou materiais propriedade do Clube;

19. Atrasos regulares ou saídas extemporâneas dos locais onde se realizam as atividades do Clube. É essencial a apresentação do técnico 5 a 10 minutos de antecedência, de forma a estar pronto a receber os jogadores em questão;

20. Desrespeito/divulgação de documentos ou informações confidenciais referentes a qualquer associado, colega, colaborador, utente ou visitante do GD Estoril Praia.

B. Equipa

1. Treino

- Preenchimento do nível de prontidão para o treino;
- Chegar 10 minutos antes do início da hora da sessão de treino;
- Respeitar o início da hora do treino;
- Uso obrigatório de caneleiras;
- Sem adereços no treino (brincos, relógios, colares, pulseiras etc);
- Esperar pelos treinadores para entrar no campo;
- Trazer sempre água para hidratação;
- Faltar ao treino sem aviso prévio, estará automaticamente fora da convocatória seguinte;
- Faltando a um treino com justificação, fica ao critério da equipa técnica a entrada na convocatória para o jogo seguinte;
- Qualquer atleta lesionado deve comparecer no treino para tratamento, exceção à dispensa pelo departamento médico;
- Proibição da utilização da bola entre exercícios;
- Após a sessão, preenchimento de perceção subjetiva de esforço (PSE).

2. Grupo Material

- Os grupos serão constituídos por 4 a 5 elementos, com a responsabilidade de transportar o material de treino para o campo e no final do treino arrumarem na rouparia;
- Sempre que uma das situações da alínea anterior falhar, o grupo volta a repetir na semana seguinte;
- Os guarda-redes são responsáveis pela contagem (Inicial e final) e colocação das bolas dentro do respetivo saco.

3. Balneário

- Proibido a utilização da bola;
- Proibido diretos, fotos e vídeos que exponham os colegas ou desrespeitem os adversários;
- No final o balneário terá de ficar arrumado e limpo.

4. Dia de Jogo

- Esperar fora dos balneários pela equipa técnica;
- Utilização do telemóvel permitida até ao momento de equipar;
- Utilização obrigatória do equipamento de saída (Fato de Treino/Polo);
- Atrasos sem justificação fora da convocatória;
- Atrasos com justificação fica ao critério da equipa técnica manter o atleta no 11 se assim tiver definido;
- Utilização da camisola de treino para aquecimento;
- Equipado a rigor (camisola, calção, meias e caneleiras);
- Os grupos serão constituídos por 4 a 5 elementos, com a responsabilidade de transportar o material de treino para o campo e no final do treino arrumarem na rouparia;
- Sempre que uma das situações da alínea anterior falhar, o grupo volta a repetir na semana seguinte;
- Os guarda-redes são responsáveis pela contagem (Inicial e final) e colocação das bolas dentro do respetivo saco;
- Proibido, calções subidos ou mangas da camisola recolhidos;
- Obrigatório tomar banho no final do jogo.

5. Deslocações

- Nas deslocações, quem vai na carrinha terá de voltar também na carrinha;
- Utilização obrigatória do equipamento de saída (Fato Treino/Polo);
- Comportamento exemplar nas áreas de serviço nas paragens que eventualmente termos de fazer.