



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

JOSÉ EDUARDO BRUNO DE SOUSA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL DA PONTINHA
SENIORES

ÉPOCA DESPORTIVA 2020/21

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

JOSÉ EDUARDO BRUNO DE SOUSA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL DA PONTINHA

SENIORES

ÉPOCA DESPORTIVA 2020/21

Relatório de estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo, Especialização em Alto Rendimento Desportivo, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 18 de maio de 2022, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº173/2022, de 29 de abril de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Orientador: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

-- Versão final --

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

A realização deste Mestrado, com respetivo estágio e relatório apenas foi possível devido ao contributo, direto ou indireto, de várias entidades, às quais gostaria de deixar aqui o registo do meu maior agradecimento.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Lisboa, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, por todos os conhecimentos transmitidos ao longo do Mestrado, que de certeza me fizeram crescer como pessoa e como profissional na área do Treino Desportivo.

Ao Professor Doutor Paulo Cunha, pela orientação deste relatório, no qual contribuíu com ímpar disponibilidade, empenho e orientação, e principalmente sempre com palavra de incentivo e apoio.

À Direção do Clube Atlético e Cultural da Pontinha, e respetiva Coordenação Técnica, na pessoa do Professor Ricardo Monsanto, pela oportunidade de realizar o meu estágio no clube, cedendo ao meu pedido de trabalhar com seniores, e me apoiarem ao longo da época desportiva, sempre com a devida orientação.

Aos Treinadores e Funcionários do Clube Atlético e Cultural da Pontinha, pela abertura que demonstraram à minha orientação e motivação em cada treino.

A todos os jogadores com quem tive a oportunidade de trabalhar. Espero ter contribuído para o seu desenvolvimento profissional e pessoal, da mesma forma que eles contribuíram para o meu.

Aos meus pais, que me apoiaram totalmente nesta segunda aventura pelo meio académico, sempre presentes e não deixando faltar nada, havendo assim todas as condições para concluir a aventura com sucesso.

Aos meus amigos e colegas presentes, pelo interesse e motivação que disponibilizaram sempre contactaram comigo. Em particular, aos meus amigos André Antunes, pelos conselhos, orientação e material que me disponibilizou, e Rúben Guerreiro, pela orientação e acompanhamento como colega.

A todos, o meu muito obrigado.

Resumo

Este relatório tem como objetivo apresentar o percurso da minha formação como treinador estagiário, bem como o processo de treino da equipa sénior masculina do Clube Atlético e Cultural da Pontinha, na época 2020/21, descrevendo os microciclos, métodos de treino e modelo de jogo nas diferentes fases da época desportiva.

O microciclo padrão foi respeitado ao longo período competitivo, havendo apenas variações no volume dos métodos de treino.

No período pré-competitivo, os métodos de treino com maior volume foram métodos específicos de preparação, com jogos reduzidos com e sem apoios, e com número de balizas assimétrico. Os métodos de treino com menor volume foram os métodos de preparação geral. O clube jogou 3 jogos amigáveis por semana.

Na primeira fase do período competitivo, antes da segunda paragem devido à pandemia por Covid-19, a percentagem de métodos específicos de preparação foi maior, chegando quase a 75% dos treinos, com o objetivo de dotar o plantel das exigências técnico-táticas associadas à competição. O sistema tático usado foi o 1-4-4-2.

Durante a segunda paragem, ao qual se chama neste relatório de período de transição, que durou mais de três meses, houve sempre treinos online e autodirigidos, mas onde sempre sobressaíram as dificuldades de realizar este tipo de treino em certas condições, como estar num apartamento ou haver várias falhas de ligação de rede.

Na segunda fase do período competitivo, com uma nova equipa técnica, os métodos específicos de preparação perderam volume para 50%, tendo os métodos de preparação geral, com menor volume de todos, o maior ganho de volume, ficando idêntico aos métodos específicos de preparação geral, com aproximadamente 25%. O maior foco nos treinos foi a basculação do sector defensivo e as transições ofensivas, com foco para o último passe e finalização. Tentou implementar-se um sistema 1-4-3-3, mas após resultados menos positivos, houve um regresso ao 1-4-4-2.

Finalmente, procurou-se apresentar uma ferramenta de análise da qualidade de cruzamentos. Esta ferramenta teve como propósito permitir a recolha de vários dados estatísticos sobre os cruzamentos observados por meio da mesma.

Palavras-chave: Futebol, Métodos de Treino, Microciclo, Cruzamento

Abstract

This report aims to present the experience lived by José Eduardo Bruno de Sousa throughout his internship as assistant coach, as well as the training process of the senior male team at Clube Atlético e Cultural da Pontinha, in the 2020/21 season, describing the microcycles, training methods and game model in the different phases of the season.

The standard microcycle was respected over the competitive period, with only variations in the volume of training methods.

In the pre-competition period, the training methods with greater volume were specific preparation methods, with reduced games with and without external support, and with an asymmetrical number of goals. The training methods with less volume were the general preparation methods. There were 3 friendly games per week.

In the first phase of the competitive period, before the second stop due to the Covid-19 pandemic, the percentage of specific preparation methods was even higher, reaching almost 75% of the training sessions, with the objective of providing the squad with technical-tactical requirements associated with the competition. The tactical system used was the 1-4-4-2.

During the second stop, which in this report is called the transition period, and which lasted more than three months, there were always online and self-directed trainings, but there was resistance to carry out this type of training in certain conditions, such as being in a apartment or there are multiple network connection failures.

In the second phase of the competitive period, with a new technical team, the specific methods of preparation lost volume to 50%, with the general preparation methods, with least volume, having the greatest gain in volume, remained identical to specific methods of general preparation, with approximately 25%. The biggest focus in training was the swing of the defensive sector and offensive transitions, with a focus on the last pass and score. They tried to implement a 1-4-3-3 system, but after less positive results, there was a return to 1-4-4-2.

Finally, a tool for analyzing the performance of crosses is presented. This tool was developed to provide several statistical data regarding the performance during the observed crosses.

Keywords: Football, Training Methods, Microcycle, Cross

Abreviaturas

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

CAC – Clube Atlético e Cultural da Pontinha

CM – Câmara Municipal

Covid-19 – Nome usado em Portugal diminutivo de SARS-CoV-2

CSV – Comma-separated values (valores separados por vírgula)

DGS – Direção-Geral de Saúde

ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

FFP2 – máscaras de proteção respiratória, respeita a norma europeia EN 149, com capacidade de filtrar pelo menos 94% das partículas no ar

Frame – Imagem estática

IMC – Índice de Massa Corporal

MG – Massa Gorda

MP4 – MPEG-4

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

RGPD – Regulamento Geral de Proteção de Dados

SARS-CoV-2 – Coronavírus que causou uma pandemia mundial

UEFA – Union of European Football Associations

UT – Unidade de Treino

Índice Geral

Introdução	15
Capítulo I. Caracterização da Instituição de Estágio	17
1.1 História.....	18
1.2 Instalações desportivas	18
1.3 Modalidades e formação	19
1.4 O Torneio Internacional de Futebol Infantil da Pontinha	20
1.5 Dados biográficos do clube.....	21
1.6 Recursos.....	21
Capítulo II. Projeto Individual de Estágio	23
Capítulo III. Caracterização da equipa técnica.....	25
3.1 Função e importância do treinador	26
3.2 A equipa técnica.....	27
Capítulo IV. Caracterização do Plantel	31
4.1 Plantel inicial	32
4.2 Plantel do período competitivo	32
4.3 Testes iniciais.....	35
Capítulo V. Caracterização da época desportiva	39
5.1 Época Desportiva	40
5.2 Equipas.....	41
5.3 Calendarização.....	43
5.4 Objetivos do clube	44
5.5 Regulamento interno do clube	45
Capítulo VI. Modelo de Jogo e Modelo de Treino	47
6.1 Modelo de Jogo.....	48
6.2 Modelo de Treino.....	48

6.3	Métodos de treino	56
6.4	Análise ao Modelo de Jogo.....	66
Capítulo VII.	Dados Quantitativos da Época Desportiva.....	77
7.1	Primeira fase do período competitivo	78
7.2	Período de transição	79
7.3	Segunda fase do período competitivo	79
7.4	Total de Unidades de Treino.....	81
7.5	Evolução da classificação da equipa e dos golos marcados/sofridos	81
7.6	Dados finais dos jogadores	82
Capítulo VIII.	Avaliação e Controlo de Treino.....	85
8.1	Revisão da literatura	86
8.2	Prevenção de lesões	87
Capítulo IX.	Trabalho desenvolvido no estágio	89
9.1	Descrição geral do trabalho desenvolvido	90
9.2	Funções específicas.....	92
Capítulo X.	Reflexão Crítica.....	99
Capítulo XI.	Instrumento de Observação da Qualidade de Cruzamentos	103
11.1	Resumo.....	104
11.2	Introdução.....	105
11.3	Objetivos	108
11.4	Metodologia	109
11.5	Resultados	118
11.6	Discussão.....	120
11.7	Conclusão	122
11.8	Limitações do instrumento	123
11.9	Sugestões para situações futuras	124
11.10	Referências bibliográficas	125

Capítulo XII.	Considerações finais.....	127
Capítulo XIII.	Referências bibliográficas	131
Apêndices		137

Índice de figuras

Figura 1 - Logotipo do Clube Atlético e Cultural da Pontinha (imagem retiradas do site da Associação de Futebol de Lisboa https://www.afl.pt/).....	18
<u>Figura 2 - Cores do equipamento principal do CAC. Imagem genérica. (Retirado de www.zerozero.pt)</u>	<u>19</u>
<u>Figura 3 - Jogadores Internacionais Portugueses que participaram no Torneio Internacional de Futebol Infantil da Pontinha (retirado do site oficial http://www.clubeatleticocultural.com)..</u>	<u>21</u>
Figura 4 - Autocarro do futebol sénior masculino do Clube Atlético e Cultural	22
Figura 5 – Configuração do teste de Illinois. Adaptado de Foulis et al., 2015.	36
Figura 6 – Configuração do teste de Yo-Yo de recuperação intermitente de nível 2.....	36
Figura 7 - Microciclo 2 (período pré-competitivo)	52
Figura 8 - Microciclo 37 (segunda fase do período competitivo)	53
Figura 9 - Registo de UT (nº11)	55
Figura 10 - parte inicial do registo de uma UT (UT nº21)	56
Figura 11 - Exercício cuja figura explicativa contém texto.....	56
Figura 12 - Exercício de treino: trabalho de prevenção de lesões, com pliometria e propriocepção (UT nº7).....	62
Figura 13 – Exercício de treino: equipa ofensiva vs equipa defensiva, com apoios exteriores (UT nº28).....	63
Figura 14 - Exercício de treino: decisão em zona de finalização (UT nº26).....	63
Figura 15 - Exercício de treino: ataque interior privilegiado (balizas orientadas para o centro, UT nº26)	63
Figura 16 - Basculação do sector defensivo (UT nº88).....	65
Figura 17 - Dar sempre linha de passe (UT nº 85)	66
Figura 18 - Transição ofensiva (UT nº84).....	66
Figura 19 - Organização defensiva.....	67
Figura 20 - Transição defensiva	68
Figura 21 - Organização ofensiva.....	68
Figura 22 - Transição ofensiva	69
Figura 23 - Exemplo de posicionamento em situação de bola parada, um canto ofensivo	70
Figura 24 - Organização defensiva 1-4-3-3	71
Figura 25 - Transição defensiva 1-4-3-3	72

Figura 26 - Organização ofensiva 1-4-3-3.....	73
Figura 27 - Transição ofensiva 1-4-3-3	74
Figura 28 - Exemplo de posicionamento em bola parada	75
Figura 29 - Evolução da classificação do CAC	81
Figura 30 - Golos marcados e sofridos pelo CAC, por jogo	82
Figura 31 - Aquecimento: Exercício de equilíbrio e de tempo de reação	91
Figura 32 - Aquecimento: Alongamentos dinâmicos	91
Figura 33 - Aquecimento: Exercício de reforço da musculatura da parede anterolateral do abdómen	91
Figura 34 - Frame de vídeo de um jogo do CAC usado para posterior análise. Neste caso observa-se um lance de bola parada, mais concretamente um pontapé de canto a favor do CAC, que equipa a amarelo.	95
Figura 35 - Par de frames, da mesma jogada, de vídeo e um jogo do CAC usado para posterior análise. O CAC está representado a amarelo e encontra-se em organização defensiva, virado para o lado direito.	96
Figura 36 - Imagem retirada de relatório de jogo do próximo adversário, ilustrativa do posicionamento defensivo em bolas paradas. A equipa observada defende-se de um pontapé de canto.	97
Figura 37 - Imagem de texto retirado do relatório do jogo do próximo adversário.	98
Figura 38 – Campograma de zonas de cruzamento	113
Figura 39 – Campograma de zonas de colocação da bola	113
Figura 40 – Lince – Critérios de seleção do instrumento, e respetivos subcritérios (opções) ..	114
Figura 41 – Lince – Interface do instrumento de observação	115
Figura 42 – Primeiro registo de dados dos registos-piloto	117
Figura 43 - Segundo registo de dados dos registos-piloto.....	117
Figura 44 - Coeficiente Kappa de Cohen do sistema considerando os dois registos-pilotos dos mesmos observadores (fiabilidade intra-observador).....	118
Figura 45 – Coeficiente Kappa de Cohen do sistema considerando os primeiros registos-pilotos de cada utilizador (fiabilidade inter-observador).....	119

Índice de tabelas

Tabela 1 – Dados biográficos do clube	21
Tabela 2 - Recursos humanos.....	21
Tabela 3 - Recursos materiais.....	22
Tabela 4 - Dados dos jogadores relativamente ao ano de nascimento, nacionalidade, posição, e presença no clube durante a primeira fase e a segunda fase do campeonato	33
Tabela 5 - Dados Antropométricos dos jogadores.....	34
Tabela 6 - Resultado dos testes iniciais de velocidade máxima em 20m, teste Yoyo e teste de agilidade Illinois	37
Tabela 7 - Equipas pertencentes à série do CAC.....	42
Tabela 8 - Jogos amigáveis do período pré-competitivo do CAC.....	43
Tabela 9 - Calendarização inicial da primeira volta	44
Tabela 10 - Microciclo padrão no período competitivo	51
Tabela 11 - Classificação dos métodos de treino de futebol ao longo do tempo (adaptado de Faria (2010))	57
Tabela 12 - Distribuição dos métodos de treino no período pré-competitivo	61
Tabela 13 - Distribuição dos métodos de treino na primeira fase do período competitivo	64
Tabela 14 - Distribuição dos métodos de treino na segunda fase do período competitivo	64
Tabela 15 - Resultados dos jogos do CAC durante a primeira fase do período competitivo...	78
Tabela 16 - Tabela classificativa no final da primeira fase do período competitivo.....	79
Tabela 17 - Resultados dos jogos do CAC durante aa segunda fase do período competitivo..	80
Tabela 18 - Tabela classificativa final.....	80
Tabela 19 – Dados dos jogadores no final do período competitivo, no que respeita a presenças nos treinos e jogos, minutos jogados, golos marcados e cartões recebidos	83
Tabela 20 – Critérios da ferramenta e respetivos valores.....	110
Tabela 21 - Variáveis retiradas diretamente a partir da tabela de resultados do instrumento de observação	120
Tabela 22 - Análise de dados a partir das variáveis criadas anteriormente.....	121

Introdução

O futebol é considerado o desporto rei, sendo o desporto mais visto no mundo. Os atletas devem estar preparados para lidar com tudo o que gira à volta deles. Um jogo de futebol implica que os seus executantes consigam exprimir um conjunto de capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, de tal dificuldade que é, por si, um enorme desafio, determinar as diferentes capacidades que traduzem o rendimento dos atletas (Reilly et al., 1998).

O futebol é uma modalidade coletiva com muito contacto físico e altamente imprevisível, o que torna complexa a realização de métodos de treino que contemplem as várias possibilidades de progressão de jogo a partir de uma situação, e que posteriormente implementem um modelo de jogo que se possa considerar completo (Ferreira & Queiroz, 1982).

Esse modelo de jogo tem, como principal função, operacionalizar em campo o que se treina, ou seja, conseguir aplicar em competição as aprendizagens das várias situações de treino (Azevedo, 2011). No sentido de permitir regular o processo de treino tendo em vista possibilitar melhorias no desempenho da equipa é a monitorização e análise em perspetiva do trabalho levado a cabo por uma equipa, fazendo este objetivo também parte integrante do processo de formação de treinador estagiário. Neste sentido, este documento procura descrever criticamente o trabalho realizado no CAC, à luz do conhecimento científico e técnico adquiridos, ao longo da época de 2020/21.

Capítulo I. Caracterização da Instituição de Estágio

1.1 História

O Clube Atlético e Cultural da Pontinha foi fundado a 6 de maio de 1974, mas o clube já tinha existência prévia, pois em 1971 um grupo de jovens estudantes universitários propôs-se criar um projeto desportivo, cultural e social denominado “Cultura Assistência e Convívio”.

A Sede funcionava num espaço comum da Paróquia, dividido com outros grupos. Hoje funciona em edifício próprio, propriedade do clube, no centro da Pontinha, com ginásio, balneários, bar/sala de convívio, secretaria, sala de reuniões e diversas salas de apoio, bem como um sótão para jogos tradicionais e para ateliers de arte e música. A dimensão social e cultural da instituição é notória, abraçando cidadãos de praticamente todas as idades.

O Clube é o sócio nº 1658 da Federação Portuguesa das Coletividades de Cultura e Recreio, tendo-lhe sido atribuídas a Medalha Municipal de Mérito Desportivo, a Medalha de Honra das Freguesias da Pontinha e de Carnide, a Medalha de Bons Serviços Desportivos pelo governo português e a medalha de grau ouro da Câmara Municipal de Odivelas.



Figura 1 - Logotipo do Clube Atlético e Cultural da Pontinha (imagem retiradas do site da Associação de Futebol de Lisboa <https://www.afl.pt/>)

1.2 Instalações desportivas

Até ao ano 1998 existiu na freguesia de Carnide um Complexo Desportivo com excelentes condições para a prática desportiva, o antigo campo pelado do CAC, onde mais tarde se adicionou uma bancada central. A 10 de Janeiro de 1999 foi inaugurado o relvado sintético.

Em 2008 deu-se uma remodelação do campo, criando o edifício de serviços de apoio, visando melhorar as condições para a prática desportiva, nomeadamente a criação de um Posto Médico, secretaria, rouparia, sala de departamento de futebol, sala de Direção, WC para o público e para deficientes.

Em 2011 foi ampliado o campo nº2 para futebol 7, e no final de 2013 foi realizada uma obra de ampliação do Complexo Desportivo duplicando praticamente as instalações existentes criando mais uma zona de treino para Guarda-Redes, dois campos, de Futebol 7 e 5, e ampliação do campo principal de Futebol 11 para as medidas oficiais nacionais.

Por motivos de interesse público, nomeadamente o projeto da nova Feira Popular de Lisboa, no final do ano de 2016 o campo foi demolido. Enquanto não tem um campo novo, o clube beneficia de uma solução provisória no Complexo Desportivo de Porto Pinheiro, em Odivelas, por empréstimo da Câmara Municipal de Odivelas.

1.3 Modalidades e formação

Ao longo dos tempos o clube foi representado nas seguintes modalidades: Futebol, Xadrez, Ginástica, Ténis, Taekwondo, Atletismo, Basquetebol, Karaté, Andebol e Goalball.

A dedicação às camadas mais jovens tem sido a grande aposta do CAC. No tão procurado Departamento de Futebol existem as categorias de Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Sub-18 e Seniores Femininos, para além da Escola CAC.

A Figura 2 mostra as cores de um equipamento principal genérico do CAC.



Figura 2 - Cores do equipamento principal do CAC. Imagem genérica. (Retirado de www.zerozero.pt)

1.4 O Torneio Internacional de Futebol Infantil da Pontinha

O grande cartão-de-visita do clube é o reconhecido Torneio Internacional de Futebol Infantil da Pontinha, que já assistiu às performances de atletas infantis que mais tarde se tornaram atletas de excelência, como Rui Costa, Cristiano Ronaldo, Rúben Amorim e Rui Águas, que chegou a vestir a camisola do clube. A Figura 3, retirada do site do clube, mostra algumas das estrelas que em tempos jogaram no Torneio Internacional.

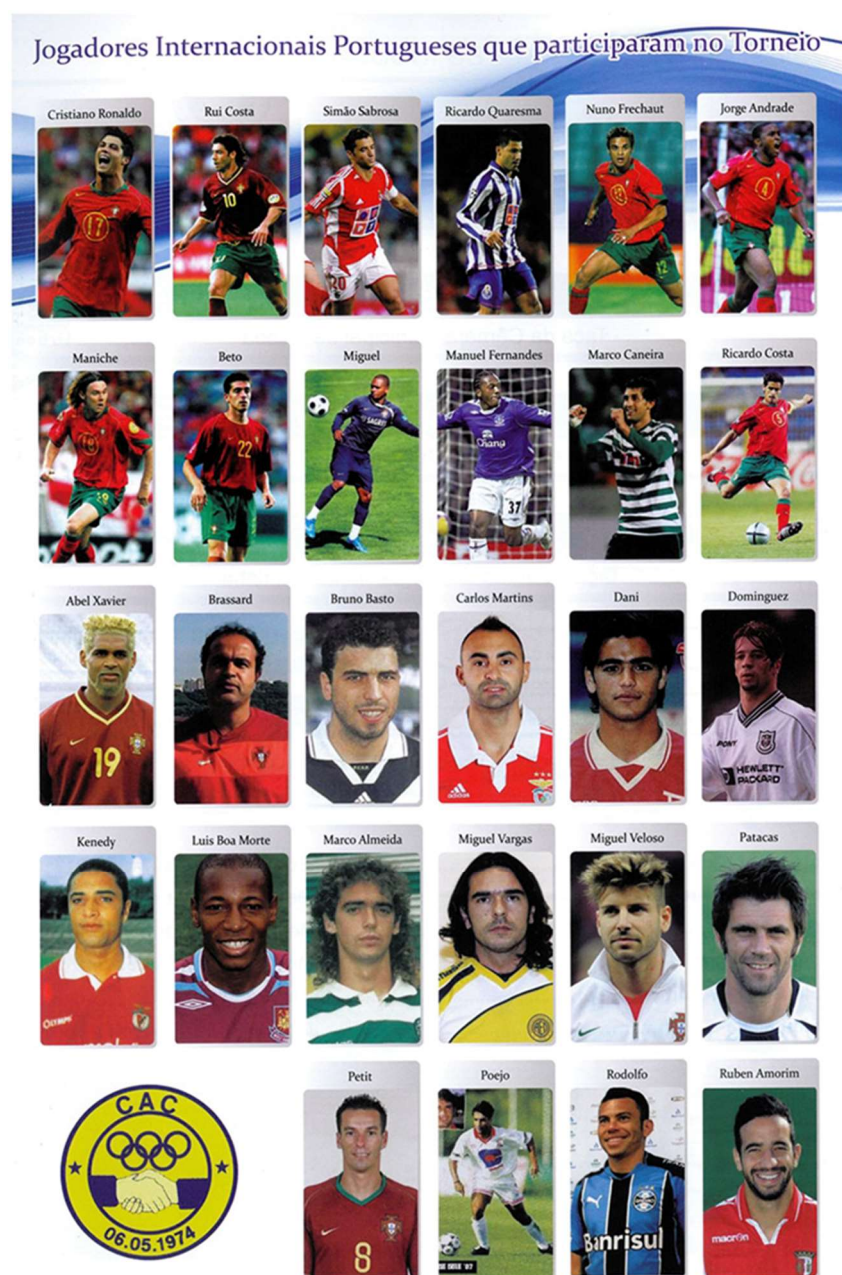


Figura 3 - Jogadores Internacionais Portugueses que participaram no Torneio Internacional de Futebol Infantil da Pontinha (retirado do site oficial <http://www.clubeatleticocultural.com>)

Esta iniciativa já foi apadrinhada por personalidades como o Eusébio, os Professores Carlos Queiroz e Nelo Vingada, e D. Ximenes Belo. É considerado o Torneio mais antigo e prestigiado no âmbito do futebol jovem nacional, tendo as finais, transmissão televisiva na tarde de Páscoa. Este Torneio teve a honra de integrar as comemorações do Centenário da República Portuguesa tendo pela 1ª vez na sua grelha, 10 equipas participantes dos 4 cantos do Mundo. Em 2011 o torneio foi declarado em diário da República o de Interesse Público.

1.5 Dados biográficos do clube

A Tabela 1 apresenta os dados biográficos do clube.

Tabela 1 – Dados biográficos do clube

Fundação:	06 de maio de 1974
Fundadores:	Carlos Lourenço
Presidente atual:	António Roque
Sede:	Av. Fundação Calouste Gulbenkian 1675-101 Pontinha

1.6 Recursos

1.6.1 Recursos humanos

A Tabela 2 apresenta os recursos humanos do clube.

Tabela 2 - Recursos humanos

Órgãos sociais:	11
Treinadores:	18 principais 45 adjuntos
Treinadores de guarda-redes:	4
Coordenadores técnicos:	3
Diretores Desportivos:	2
Fisioterapeutas:	4
Técnico de equipamentos / responsável pelas instalações:	1

1.6.2 Recursos estruturais

Atuais instalações: Complexo Desportivo do Porto Pinheiro (emprestado pela Câmara Municipal de Odivelas), com as seguintes condições:

- Campo de futebol 11 masculino com bancada de topo para 100 pessoas;

- Campo de futebol 9/11 feminino;
- Posto médico;
- 4 balneários de equipa + 1 balneário de árbitros;
- 2 WCs unisexo;
- Secretaria;
- Lavandaria;
- Casa de arrumos.

1.6.3 Recursos materiais

A Tabela 3 apresenta os recursos materiais do clube.

Tabela 3 - Recursos materiais

	Total	Futebol Masculino	Sénior
Bolas	~180	~20	
Balizas futebol 11	2 fixas		
Balizas futebol 9	2 fixas		
Balizas futebol 7	6 móveis		
Mini-balizas	8		
Arcos	6		
Varas / Barreiras		~10	
Cones		~20	
Marcas		~30	
Escadas de coordenação		2	
Bonecos insufláveis de treino	3		
Coletes		~14 x 3 cores	
Bolas medicinais	3		
Bókus	2 grandes 1 pequeno		
Transporte		Autocarro caracterizado com 55 lugares (Figura 4)	



Figura 4 - Autocarro do futebol sénior masculino do Clube Atlético e Cultural

Capítulo II. Projeto Individual de Estágio

O estagiário definiu o seu objetivo principal como estagiar num clube de futebol 11, no escalão sénior, com horário compatível com a sua profissão.

Dentro da instituição de acolhimento, os objetivos foram diversos:

- Viver o ambiente da competição;
- Observar e aprender exercícios de treino e seu fundamento, e tentar ligá-los aos seus conhecimentos académicos;
- Ser capaz de aplicar os exercícios aprendidos, tanto da mesma maneira que se aprenderam, como executando pequenas alterações de modo a adaptá-los a outros objetivos;
- Ser capaz de idealizar novos exercícios com base nos fundamentos estudados e observados noutros exercícios;
- Criar empatia com os colegas;
- Viver o ambiente de competição na perspetiva da equipa técnica;
- Perceber as dificuldades que existem dentro de um clube;
- Perceber as exigências inerentes às funções de uma equipa técnica, para além da orientação dos treinos e gestão nos jogos;
- Recolher informação pertinente de treinos e jogos para apresentar à restante equipa técnica.

O local de treino era em Odivelas, por empréstimo da Câmara Municipal. Este empréstimo abrange 2 campos, de relvado sintético, um com as dimensões máximas de futebol 11, 120x90m², onde o CAC jogava em casa, e um campo de futebol 9 com as dimensões 75x65m², onde jogava oficialmente a equipa de futebol 11 feminina.

Os treinos foram realizados no campo e horário acordados de acordo com a distribuição pelos vários escalões de futebol. Assim, ficaram, por semana, três treinos de 1h30m cada, na 3^a-feira pelas 21h30 no campo de futebol 11, na 4^a-feira pelas 21h30 no campo de futebol 9, e na 6^a-feira pelas 22h no campo de futebol 11. Esta frequência de treinos, apesar de indesejável, por não permitir uma aplicação ótima de estímulos nem uma flutuação mais apropriada da carga de treino, foi a possível em virtude dos constrangimentos temporais do campo de treino.

Por regras da DGS, foi proibido tomar banho, estando os balneários abertos apenas para os atletas se equiparem, com limite de atletas em simultâneo no interior de cada balneário.

Capítulo III. Caracterização da equipa técnica

3.1 Função e importância do treinador

Segundo Araújo (1994), o treinador deve possuir um enorme conjunto de conhecimentos multidisciplinar, sendo obrigatórios os conhecimentos relativos à técnica, tática, e ao treino das qualidades físicas na modalidade em que se especializa. Além disso, são também importantes a capacidade de liderança e o domínio da pedagogia e metodologia de ensino.

Rosado & Mesquita (2007) consideram que o treinador tem de possuir uma cultura que lhe permita corresponder às expectativas dos atletas, e tem de ter a capacidade de se formar e de inovar continuamente, o que exige uma cada vez mais forte formação-base.

Barreto (1998) considera que o treinador deve ser especialista na sua modalidade, possuindo um conjunto ímpar de conhecimentos em todas as suas principais dimensões, e ter capacidade de análise, desde um treino até à globalidade da competição, permitindo-lhe aperfeiçoar o rendimento, tanto dos jogadores como da equipa.

Ser treinador implica gerir um conjunto de atletas, sendo que este tem de desempenhar um conjunto de funções como: capacidade de liderança, competências pedagógicas e educacionais, competências de gestão técnica/recursos e interpessoais, competências de motivação e relacionamento interpessoal, entre outras (Araújo & Henriques, 1999). Num desporto coletivo, o treinador terá de ser capaz de transformar um conjunto de individualidades numa equipa funcional.

Segundo Becker (2009), a sociedade define um treinador reconhecido baseada em dois critérios: resultados desportivos e mediaticidade. É sempre apontado como grande treinador aquele que trabalha num desporto com mais visibilidade e de alto nível, e que ainda obtenha bons resultados. Isto limita muito a quantidade de indivíduos que possam ser considerados como grandes treinadores, e ainda confunde um grande treinador com um treinador eficaz.

Assim sendo, para ser um grande treinador, há que possuir um certo conjunto de características. Bompa & Carrera (2005) sugerem as seguintes características como as caracterizadoras de um grande treinador: carácter, capacidade de motivação, saber ensinar, ter boas bases de psicologia, ser bem formado, líder, organizado e possuir boas habilidades intelectuais.

Para Macedo (2002), é fundamental um treinador possuir uma elevada capacidade de decisão, pois esta capacidade é posta à prova constantemente, com a agravante de ter de ser tomada sob pressão e/ou em situações de incerteza, seja em competição, num treino, ou até em termos logísticos. Segundo Góis (2013), entre os vários níveis de decisão estão a quantidade de participação na vida da instituição e troca de informação com os respetivos dirigentes, para que a comunicação com a equipa seja o mais clara possível, dizendo respeito a objetivos ou a regras. Contudo, muitas vezes, a comunicação com dirigentes pode tornar-se pouco produtiva, devido a diferentes motivações, interesses ou expectativas.

3.2 A equipa técnica

O clube teve duas equipas técnicas ao longo da época, tendo saído a primeira durante o período de Pausa do Natal. O treinador inicial saiu desse cargo na segunda semana do período pré-competitivo, sendo a sua duração como treinador nesta época não significativa, e não foi considerado neste relatório.

Denominar-se-á a equipa técnica inicial como primeira equipa técnica, e a outra como segunda equipa técnica.

É também importante referir que o clube possui uma escola de guarda-redes, com trabalho semanal. Os professores de guarda-redes que trabalham nesta escola são os mesmos que trabalham nos treinos dos vários escalões no futebol, com exceção dos seniores. No caso dos seniores, os treinadores de guarda-redes apenas trabalham nos respetivos treinos, a não ser que, por iniciativa e acordo com o clube, queiram dar aulas na escola de guarda-redes, como profissionais, onde não há qualquer impedimento por parte do clube desde que não haja interferência horária entre a escola de guarda-redes e os treinos seniores.

3.2.1 Primeira equipa técnica

A primeira equipa técnica foi constituída por:

- 1 treinador principal, bastante jovem, com curso UEFA (*Union of European Football Associations*) A (nível 3) tirado na época anterior e tendo efetuado o estágio neste mesmo clube. Além do CAC, trabalhava em camadas jovens de outro clube, há alguns anos;
- 4 treinadores-adjuntos + 1 treinador estagiário. Dois dos treinadores eram conhecidos do treinador principal, trabalhando junto do mesmo em camadas jovens, noutro clube, tendo sido solicitado aos mesmos que integrassem a equipa

técnica. Os outros dois adjuntos tinham efetuado o estágio de UEFA grau C (nível 1) no ano anterior, sendo um deles o responsável principal pela preparação física dos atletas, pelo que também será referenciado neste documento como preparador físico;

- 2 treinadores de guarda-redes, pertencentes à escola de guarda-redes do clube, como mencionado anteriormente. Cada treino teve a presença de apenas 1 dos treinadores de guarda-redes.

Esta equipa técnica era jovem e inexperiente em futebol sénior. O treinador principal, sendo o elemento mais velho com 32 anos (a seguir ao treinador-estagiário), já tinha aproximadamente 10 anos de experiência como treinador de futebol, mas sempre em camadas jovens, sendo o ano transato o primeiro como treinador de futebol sénior, no caso, treinador-adjunto. Não tinha, no entanto, experiência como jogador. Este facto, apesar de não ter impacto na qualidade da gestão de treinos e de atletas, pode oferecer uma maior resistência a entender eventuais dificuldades pessoais ligadas à competição, que os atletas possam experienciar.

Os dois treinadores-adjuntos requisitados pelo treinador principal eram mais jovens que este, sendo colegas nas camadas jovens de outro clube, e não tinham experiência em futebol sénior, nem como treinadores, nem como jogadores. Em termos de formação, ambos possuem o UEFA C (nível 1) de treinador, mas nenhum tem experiência como jogador.

O preparador físico tinha experiência do ano transato, no mesmo clube e escalão, onde estagiou como treinador de nível 1, onde estava a terminar a Licenciatura em Treino Desportivo – Futebol pela ESDRM (Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém). Nesta época, além dos treinos no escalão sénior no CAC para ficar com o grau UEFA B (nível 2), esteve a tirar o Mestrado em Treino Desportivo pela FMH (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa), e também treinou camadas jovens noutra instituição.

O treinador-adjunto em falta tirou o curso UEFA C (nível 1) no ano transato no mesmo clube, pela AFL (Associação de Futebol de Lisboa).

3.2.2 Segunda equipa técnica

A segunda equipa técnica foi constituída por:

- 1 treinador principal, com curso UEFA C (nível 1). Este treinador veio de outro clube da mesma série do CAC. Comparativamente ao treinador principal da primeira equipa técnica, este treinador é aproximadamente 10 anos mais velho;
- 3 treinadores-adjuntos +1 treinador estagiário. Os dois treinadores-adjuntos solicitados pelo treinador anterior saíram com ele, e vieram a pedido do novo treinador dois treinadores-adjuntos novos. O treinador preparador físico manteve-se, tal como o treinador-estagiário. O outro treinador-adjunto em falta acabou por ser dispensado.

Esta equipa técnica trouxe experiência no futebol sénior. O treinador principal tinha mais tempo de experiência como treinador de futebol sénior do que o anterior, apesar de um curso de menor grau, e também foi jogador durante muitos anos.

Os dois novos treinadores-adjuntos também já tinham bastante experiência tanto em treino de futebol sénior como de jogadores. Um possuía o curso UEFA A (nível 3) e o outro não tinha formação como treinador. No entanto, ao contrário dos treinadores-adjuntos que saíram, ambos tinham uma longa experiência como jogadores, e como treinadores-adjuntos, já tinham trabalhado em clubes de dimensão maior.

Capítulo IV. Caracterização do Plantel

4.1 Plantel inicial

Na temporada 2020/21, a equipa sénior masculina do CAC competiu na Série 2 da 3ª Divisão Distrital, da AFL.

O plantel inicial, ou seja, no início do período pré-competitivo, era constituído por 27 jogadores.

O treinador que iniciou o período pré-competitivo com o clube saiu na segunda semana de treinos, tendo aceite o convite de um clube de divisão superior, e levou para a sua nova equipa 3 jogadores do clube. Esta oportunidade foi vista como um prémio pelas suas qualidade, que lhe permitiu abraçar oportunidades de maior responsabilidade. Posteriormente, saíram mais quatro jogadores, que foram viver para diferentes zonas do país, perfazendo então um total de 7 saídas durante o período pré-competitivo.

Estando o plantel com 20 jogadores, foram inscritos mais 10 jogadores, que apareceram durante o período pré-competitivo e estavam a treinar à experiência, ficando então o plantel fechado com o número máximo de 30 jogadores.

4.2 Plantel do período competitivo

A Tabela 4 apresenta os dados pessoais dos jogadores, a sua posição em jogo e a presença na equipa na primeira fase e na segunda fase do período competitivo. Devido ao Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), o nome está substituído por *J*, estando os jogadores numerados. Encontra-se também indicado os jogadores presentes em cada uma das fases do campeonato.

Tabela 4 - Dados dos jogadores relativamente ao ano de nascimento, nacionalidade, posição, e presença no clube durante a primeira fase e a segunda fase do campeonato

Jogador	Ano de nascimento	Nacionalidade	Posição	Primeira fase	Segunda fase
J01	2000	PT	AC	x	x
J02	1999	PT	AD	x	x
J03	1998	PT	GR	x	x
J04	1999	Guiné Bissau	DC	x	x
J05	2000	PT	GR	x	x
J06	2001	PT	DD	x	x
J07	1994	PT	DC	x	x
J08	2000	PT	DD	x	x
J09	1998	PT	DE	x	x
J10	1991	PT	DC	x	
J11	2000	PT	DC	x	x
J12	1988	Brasil	MC	x	x
J13	2000	PT	AC	x	x
J14	2001	PT	DC	x	x
J15	1991	PT	AC	x	x
J16	1995	PT	MC	x	x
J17	1995	Guiné Bissau	MDef	x	x
J18	1999	PT	MDef	x	x
J19	2001	PT	GR	x	x
J20	1996	PT	MDef	x	x
J21	2001	PT	PL	x	x
J22	2001	PT	DE	x	x
J23	1996	Guiné Bissau	MC	x	
J24	1993	PT	MC	x	x
J25	1999	PT	DC	x	
J26	1999	PT	AE	x	
J27	1999	PT	AD	x	
J28	1991	PT	MDef	x	x
J29	1997	PT	MC	x	x
J30	2001	PT	DC	x	x

Legenda: PT, Portugal; AC, avançado centro; AD, ala direito; AE, ala esquerdo; DC, defesa central; DD, defesa direito; DE, defesa esquerdo; MC, médio centro; MDef, médio defensivo; GR, guarda-redes; PL, ponta-de-lança. Nomenclatura definidas de acordo com a apresentada pela FIFA em 1904 (Kitching, 2015; FIFA, 2018).

Apresentam-se, na Tabela 5, os dados antropométricos, nomeadamente, da massa corporal/peso, altura, massa gorda (MG) e índice de massa corporal (IMC), recolhidos junto dos jogadores do plantel. A MG foi determinada com recurso a uma balança Tanita MC 780-P MA (Tanita, Japão). Tendo por base a classificação proposta pelo American Council on Exercise (2009), cada um dos jogadores foi classificado da seguinte forma, de acordo com o valor de MG

observado: ótima forma ($14.0 \leq \text{MG}$); boa forma ($14.1 \leq \text{MG} \leq 17.0$); a ter precaução ($17.1 \leq \text{MG} \leq 24.0$); preocupante ($\text{MG} \geq 24.1$). Tendo por base a classificação de Garrow e a classificação proposta pela OMS (Nuttal, 2015), de acordo com o IMC observado em cada um dos jogadores, o estado da composição corporal foi classificado da seguinte forma: ótima forma ($18.0 \leq \text{IMC} \leq 22.0$); boa forma ($22.1 \leq \text{IMC} \leq 24.9$); a ter precaução ($25 \leq \text{IMC} \leq 27$); preocupante ($\text{IMC} \geq 27.5$).

Tabela 5 - Dados Antropométricos dos jogadores

Jogador	Peso (kg)	Altura (m)	MG (kg)	IMC (kg.m ⁻²)
J01	80,5	1,71	28,7	27,5
J02	67,3	1,81	13,8	20,5
J03	--	--	--	--
J04	--	--	--	--
J05	--	--	--	--
J06	64,7	1,72	18,1	21,9
J07	76,8	1,8	19,5	23,7
J08	67,3	1,68	21,7	23,8
J09	65,7	1,83	12,2	19,6
J10	74,3	1,85	14,1	21,7
J11	73	1,8	17,9	22,5
J12	--	--	--	--
J13	--	--	--	--
J14	70,5	1,85	13,5	20,6
J15	--	--	--	--
J16	--	--	--	--
J17	--	--	--	--
J18	85,5	1,85	25	25
J19	73,7	1,75	21,7	24,1
J20	--	--	--	--
J21	85,5	1,85	21,2	25
J22	--	--	--	--
J23	78,5	1,8	20,8	24,2
J24	--	--	--	--
J25	--	--	--	--
J26	--	--	--	--
J27	--	--	--	--
J28	89,4	1,7	33,7	30,9
J29	72,7	1,8	17,5	22,4
J30	75,6	1,82	18,1	22,8

Legenda: MG, massa gorda; IMC, índice de massa corporal. As cores apresentadas remetem para o intervalo de classificação da massa gorda/índice de massa corporal, acima apresentado.

■ Preocupante

■ A ter precaução

■ Boa forma

■ Ótima forma

4.3 Testes iniciais

No sentido de caracterizar alguns dos fatores físicos para o desempenho no futebol, foram realizados pelos atletas testes de velocidade máxima e de agilidade, na primeira sessão de treino da época, e de potência aeróbia na segunda sessão (Stølen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005).

A equipa realizou um aquecimento de 12 min consistindo em 5 min de corrida contínua, seguido de 5 min de exercícios dinâmicos, preparando-se seguidamente para a primeira bateria de testes. Para o teste de velocidade máxima foram demarcadas a zona de partida, os 20 m de distância, e uma linha de dois metro adicional (22 m). Os atletas foram instruídos para correrem à máxima velocidade e apenas desacelerarem quando ultrapassassem a linha dos 22 m. Para início do teste, foi solicitando aos atletas que assumissem uma posição de partida assimétrica.

Para o teste de Illinois (Dawes, 2011), foi demarcada, com recurso a cones, uma área de 10 m de comprimento e 5 m de largura. Ao longo da linha de 2,5 m de largura, foram colocados quatro cones, dois a coincidir com as linhas delimitadas pelos cones, e os restantes dois cones colocados a 3,3 m relativamente aos restantes cones. A Figura 5 demonstra a disposição dos cones para a realização do teste, bem como a trajetória de corrida que os atletas tiveram de repetir durante o teste (Foulis et al., 2015).

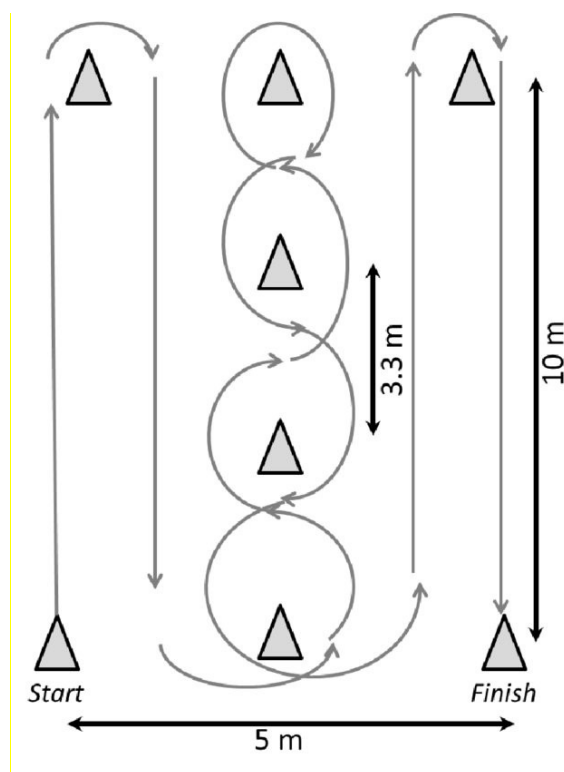


Figura 5 – Configuração do teste de Illinois. Adaptado de Foulis et al., 2015.

Para o teste de velocidade máxima e de Illinois foram realizadas duas repetições do teste, sendo o melhor valor obtido registado como resultado efetivo do teste.

Para o teste Yo-Yo intermitente de nível 2 (Bangsbo, Iaia & Krustup, 2008), foram assinaladas três linhas, duas que distavam 20 m entre si, e uma linha adicional de 5 m, conforme demonstrado na Figura 6.

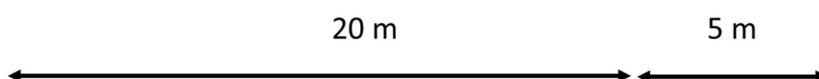


Figura 6 – Configuração do teste de Yo-Yo de recuperação intermitente de nível 2

O teste consistiu em vários patamares de velocidade progressivamente maior. As características de incremento de velocidade do protocolo foram previamente descritas por Krustup et al. (2006). Os atletas iniciaram a corrida dos 20 m em resposta a um sinal de auditivo, e tinham que chegar à linha de 20 m antes de um sinal auditivo. Subsequentemente, os atletas tiveram que retornar à linha dos 20 m oposta antes do início do segundo sinal auditivo. Esta sequência foi repetida até que os atletas fossem incapazes de atingir a linha dos 20 m antes do início do segundo sinal auditivo. O resultado do teste foi registado como a distância total percorrida até ao último patamar completo.

Em virtude de não existir disponibilidade de equipamento (células fotoelétricas etc.) todas as medições de tempo associadas aos testes foram feitas com recurso a cronómetros manuais, sendo todas as medições realizados pelo mesmo observador no sentido de reduzir a variabilidade e erro associados às medições.

A ordem dos testes apresentada assegura uma maior disponibilidade para a concretização dos mesmos, tendo em conta as suas exigências fisiológicas (Miller, 2012)

A Tabela 6 apresenta os resultados obtidos nos testes realizados. Os jogadores que efetuaram estes testes e saíram do clube antes do início do período competitivo estão representados como JE (Jogador Excluído).

Tabela 6 - Resultado dos testes iniciais de velocidade máxima em 20m, teste Yoyo e teste de agilidade Illinois

Jogador	Velocidade máxima 20m (s)	Teste Yoyo (m)	Teste agilidade Illinois (s)
J01	3.0	460	16.3
J02	2.8	1000	15.1
JE01	3.2	1000	16.6
JE02	2.9	640	16.4
JE03	3.1	400	16.5
J04	2.6	1000	16.6
J06	3.0	840	15.9
J07	3.1	1000	16.7
J08	3.1	920	16.4
J09	3.1	440	15.7
J10	3.2	760	16.7
J11	3.2	1000	16.8
JE04	2.9	1000	16.6
J14	3.0	1000	15.7
JE05	2.8	1000	16.3
J19	3.4	440	17.5
J21	3.1	600	16.7
J26	2.8	1000	15.1
J28	3.2	480	16.2
J29	3.3	800	16.4
J30	3.3	1000	16.5

Os dados recolhidos acabaram por não ser utilizados operacionalmente, devido a:

- muitos jogadores que realizaram esses testes saíram do clube ainda antes de o período competitivo iniciar;
- muitos jogadores que fizeram a época no clube ainda não estavam no clube durante os testes físicos;

- não foi efetuada mais nenhuma sessão de testes, devido à falta de tempo, faltando assim dados para se proceder a uma comparação.

Estes pontos são uma demonstração das dificuldades de um clube de menor dimensão na realização de testes de avaliação e controlo de treino.

Capítulo V. Caracterização da época desportiva

5.1 Época Desportiva

O campeonato de futebol é tipicamente composto por um jogo entre cada equipa, no campo de uma das duas equipas, seguindo uma ordem previamente estabelecida, e posteriormente os jogos são repetidos, trocando o local de jogo, isto é, quem jogou primeiro no seu campo, joga agora no campo adversário, e vice-versa.

A primeira parte deste ciclo costuma chamar-se de primeira volta, e a segunda parte de segunda volta. Por fim, dependendo da divisão, poderá haver os seguintes jogos:

- Jogos de decisão de quem sobe de diferentes séries na mesma divisão. Por exemplo, havendo uma divisão com 2 séries, se sobem de divisão 3 clubes, sobem o 1º classificado de cada série e os 2os lugares têm de disputar a subida entre si;
- Jogos de decisão de troca de divisão entre dois clubes de divisões contíguas. Por exemplo, o antepenúltimo classificado da divisão acima pode descer em troca com o 3º classificado da divisão abaixo.

Contudo, a época 2020-2021 foi atípica para as divisões dos campeonatos regionais, onde se insere a instituição de acolhimento CAC. A pandemia SARS-CoV-2/Covid-19 afetou o calendário do futebol não profissional, tendo este parado por duas vezes.

A primeira paragem ocorreu desde 23 de novembro até 2 de dezembro de 2020, tendo uma duração aproximada de 2 semanas. A equipa técnica trabalhou remotamente, com treinos de manutenção da condição física efetuados por meios digitais.

A segunda paragem ocorreu desde 15 de janeiro até 12 de abril de 2021, tendo uma duração aproximada de 3 meses. Este período foi extremamente longo, e tornou para a equipa técnica praticamente impossível garantir a manutenção da condição física dos atletas. Como efeito, no regresso, muitos atletas apresentaram-se com condições físicas deficientes, sendo esta conclusão tirada a partir de observação e de feedback dados pelos próprios atletas em relação à fadiga manifestada. Por observação e feedback dos atletas, foi ainda possível concluir que alguns jogadores estavam em pior forma do que no início da pré-época, apesar da falta de avaliação física devido à falta de tempo de treinos.

Este período extenso de paragem teve consequências também no calendário da época desportiva da competição onde o clube se insere, sendo que ficou decidido pela AFL que se jogaria apenas uma volta do campeonato, ou seja, metade dos jogos previamente planeados.

Houve também uma regra em que se uma equipa tivesse pelo menos metade dos jogadores infetados com o vírus Covid-19, o jogo dessa equipa seria adiado. O CAC não teve jogos adiados por motivo de infeção de jogadores, mas teve jogos adiados e cancelados devido às paragens do campeonato, como já explicado.

Tendo em consideração estes vários constrangimentos que ocorreram ao longo da época desportiva, está apresentado em seguida o planeamento ajustado:

- Período pré-competitivo: desde o dia 1 de setembro até ao dia anterior ao primeiro jogo oficial (9 de outubro);
- Primeira fase do período competitivo: desde o 1º jogo do campeonato (10 de outubro) até ao último treino antes da segunda paragem (21 de janeiro). Esta fase inclui o período de Pausa do Natal;
- Pausa do Natal: desde o dia seguinte ao último treino antes do Natal (19 de dezembro) até ao reinício dos treinos após o Ano Novo (5 de janeiro);
- Período de transição: desde o início da segunda paragem (22 de janeiro) até ao dia anterior ao primeiro jogo após o fim da segunda paragem (1 de maio);
- Período de recuperação: desde o primeiro treino após o final da segunda paragem (13 de abril), até ao fim do período de transição (1 de maio);
- Segunda fase do período competitivo: desde o primeiro jogo após a segunda paragem (2 de maio) até ao último jogo (13 de junho);
- Período de manutenção e captação: desde o último jogo até último dia de treino do mês de junho (30 de Junho).

5.2 Equipas

A 3ª Divisão Distrital da AFL, na época 2020/21, estava dividida em 2 séries, cada uma composta por 17 equipas.

Nesta época sobem 5 clubes à respetiva 2ª Divisão Distrital: sobem os primeiros e segundos classificados de cada série, mais o vencedor de um jogo de decisão entre os terceiros classificados.

A Tabela 7 apresenta os clubes da série do CAC.

Tabela 7 - Equipas pertencentes à série do CAC

Clube	Emblema		
9 abril Trajouce		Olivaís Sul	
Aigualva		Operário Futebol Clube de Lisboa	
Atlético Clube do Cacém B		Real Sport Clube B	
Clube Atlético e Cultural da Pontinha		Respira O2	
Carcavelos		Sport Lisboa e Olivaís	
Club Football Estrela B		Talaíde	
Fundação Salesianos		União Recreativa e Desportiva de Tires B	
Malveira da Serra		União dos Santos	
Nova School of Business and Economics			

(imagens retiradas do site da Associação de Futebol de Lisboa <https://www.afl.pt/>)

5.3 Calendarização

5.3.1 Período pré-competitivo

Durante o período pré-competitivo, o clube conseguiu combinar jogos amigáveis quase sempre para as 5^a-feiras, sábados e domingos, perfazendo 3 jogos por semana.

Os jogos realizados estão indicados na Tabela 8.

Tabela 8 - Jogos amigáveis do período pré-competitivo do CAC

Data	Jogo	Resultado
5 de setembro (sábado)	Águias da Musgueira – CAC	3-1
6 de setembro (domingo)	Clube Atlético Pêro Pinheiro – CAC	1-1
10 de setembro (5 ^a -feira)	Atlético Clube Tojal – CAC	4-2
12 de setembro (sábado)	CAC – Damaiense	1-1
13 de setembro (domingo)	CAC – Rio de mouro	3-2
17 de setembro (5 ^a -feira)	Clube Olivais Moscavide – CAC	4-0
19 de setembro (sábado)	CAC – Torre Coelheiros de Évora	3-0
20 de setembro (domingo)	Catujalense – CAC	3-1
24 de setembro (5 ^a -feira)	CAC – Abóboda	1-3
27 de setembro (domingo)	GD Samora Correia – CAC	1-3

É possível que a frequência de jogos amigáveis tenha sido demasiado elevada na pré-época, em particular tendo por referência o reduzido volume de trabalho alocado para a preparação geral. Alguns estudos têm verificado uma associação entre uma carga excessiva na pré-época e uma maior incidência de lesões (Killen, Gabbett, Jenkins, 2010; Jones, Griffiths, Mellalieu, 2017), apesar de nem todos os estudos terem observado esta relação (Coppalle et al., 2019). Terá sido uma frequência demasiado elevada, particularmente para atletas com menor nível competitivo, no entanto foi priorizado o jogo para adaptação ao modelo de jogo.

O último jogo, foi como um estágio pré-período competitivo, onde após o jogo, a equipa foi jantar junta, num incentivo do clube a todos os colaboradores intervenientes em campo.

5.3.2 Período competitivo

A calendarização inicial não foi cumprida devido às paragens do campeonato desta divisão. A Tabela 9 apresenta a calendarização da primeira volta, correspondente aos jogos efetuados no total.

Tabela 9 - Calendarização inicial da primeira volta

Data	Jogo
04 outubro	CAC - Malveira
11 outubro	Operário - CAC
18 outubro	CAC - Olivais Sul
25 outubro	Trajouce - CAC
01 novembro	CAC - Cacém B
08 novembro	Talaíde - CAC
15 novembro	CAC - Olivais
22 novembro	Nova - CAC
29 novembro	CAC - Estrela B
6 dezembro	Real B - CAC
13 dezembro	CAC - Salesianos
20 dezembro	Aigualva - CAC
10 janeiro	CAC - Respira O2
17 janeiro	União - CAC
24 janeiro	CAC - Tires B
31 janeiro	Carcavelos - CAC

5.4 Objetivos do clube

O objetivo principal do clube era a subida de divisão, alcançando pelo menos o 3º lugar. A valorização de jogadores foi outro objetivo explícito, nomeadamente num plantel com uma média de idades bastante jovem, com espaço para crescer. Por fim, o lançamento de jogadores de camadas inferiores, num clube conhecido pelas suas camadas jovens, pode ser considerado um objetivo intrínseco a quem treina o escalão sénior deste clube.

A equipa sofreu muitas alterações desde a época anterior, tanto de jogadores como de equipa técnica.

O reforço da equipa foi considerado positivo. Apesar da saída de três jogadores importantes logo na pré-época, a verdade é que os reforços foram, na maioria, de elevada qualidade. Alguns deles foram um retorno à casa-mãe, já conhecendo a estrutura do clube, e sendo por isso considerados uma mais-valia. Dos jogadores novos, houve dois ou três que se destacaram pela positiva, fazendo uma época regular como titulares.

Este conjunto de fatores propiciou uma enorme esperança em todo o pessoal do clube numa subida de divisão, apesar de ter sido sempre falado na teórica superioridade das equipas 'B'.

5.5 Regulamento interno do clube

Apresentam-se em seguida as regras definidas pelo clube e devidamente comunicadas pelo Diretor Desportivo a todos os intervenientes nos treinos:

- É obrigatório a todos os intervenientes medir a temperatura corporal para entrar no recinto de treino;
- É obrigatório a todos os intervenientes levar máscara FFP2 para os treinos;
- É proibido usar os balneários para banhos em dia de treino;
- Cada balneário só pode ter um máximo de 5 jogadores de cada vez;
- Cada interveniente é responsável por levar a sua garrafa de água para os treinos.
- É proibido treinar sem caneleiras;
- Os capitães devem dar o exemplo ao resto do grupo;
- O fato treino, polo, casaco e malas são para ser usados exclusivamente ao serviço do clube;
- Os atletas só podem treinar com equipamento de treino oficial do clube;
- Existe uma tolerância de 15 minutos em relação ao horário dos treinos, após a qual não se pode entrar no recinto de treino sem prévio aviso de atraso e justificação;
- Deve comunicar-se sempre ao Diretor Desportivo e ao Treinador Principal uma eventual ausência a um futuro treino seguinte, e respetiva justificação;
- É obrigatório a todos os intervenientes usar a máscara do clube em dias de jogo;
- Após os jogos, os balneários têm de ficar limpos;
- É obrigatório marcar previamente com o Diretor Desportivo a ida ao posto médico;
- É obrigatório o uso do equipamento oficial do clube para o aquecimento antes dos jogos;
- O material dado a cada profissional do clube tem de ser devolvido em condições no fim da época desportiva;
- Nos jogos fora é obrigatório ir no autocarro do clube;
- O autocarro tem uma tolerância de 15 minutos em relação à hora marcada. Os atletas que não estiverem presentes findo esse tempo não vão no autocarro e ficam fora da competição nesse dia;
- É proibido comer dentro do autocarro.

Capítulo VI. Modelo de Jogo e Modelo de Treino

6.1 Modelo de Jogo

O modelo de jogo diz respeito à estrutura conceptual que define a forma como os conteúdos e métodos de treino estão articulados, permitindo individualizar/adaptar o treino às características e cultura de uma equipa, tendo por referência as exigências associadas à expressão formal de uma modalidade (Bompa, 2006). Frade (2003) define que o modelo de jogo integra as idiossincrasias do treinador relativamente à estrutura da competição, as características do clube e dos jogadores e os fatores que caracterizam a expressão formal da modalidade, consagrando-se numa identidade e forma de jogar específica de uma equipa.

Correspondendo o modelo de jogo à estrutura conceptual que espelha a realidade competitiva de uma determinada equipa, a construção da forma desportiva que possibilite a operacionalização do modelo de jogo implica a articulação apropriada de meios e métodos, juntamente com a modulação dos respetivos parâmetros de carga de treino – volume, intensidade, densidade, frequência e complexidade – tendo por referência os constrangimentos e elementos-chave da competição, no que diz respeito ao espaço, tempo e regulamentos. Esta noção é consubstanciada pelo conceito de modelo de treino.

6.2 Modelo de Treino

Seguindo o raciocínio anterior, para que haja a progressiva manifestação operacional do modelo de jogo em termos de comportamento e desempenho de jogo, o modelo de treino tem de assegurar a articulação apropriada de conteúdos. O treinador deve implementar a metodologia de treino que promova o desenvolvimento de uma forma de jogar específica e única, tendo por referência as funções específicas de cada jogador nos diferentes fases e momentos do jogo.

A adaptação dos jogadores e da equipa está dependente da forma como se articulam os diversos parâmetros da carga de um exercício, bem como de um conjunto de elementos condicionantes inerentes à expressão formal da modalidade, pois estes determinam a estrutura do exercício, e subsequentemente o seu efeito (Castelo, 2000).

No que diz respeito aos parâmetros da carga de treino, o volume diz respeito à distância ou duração da atividade ou exercícios. O aumento do volume ao longo dos ciclos de treino é conseguido pelo aumento da duração alocada a determinados exercícios ou através do aumento do número de repetições de um determinado exercício. A intensidade diz respeito à taxa de produção de trabalho/energia associada ao esforço (Komi, 2003).

No futebol, o aumento da intensidade dos exercícios é geralmente conseguido através de um aumento da velocidade a que os exercícios são executados ou através da redução do número de elementos para uma dada área de exercício. A densidade diz respeito à relação entre a duração do exercício e a pausa de repouso intra-exercício (séries/repetições). A frequência diz respeito ao número de vezes que um exercício surge num determinado microciclo ou o número de sessões de treino num determinado microciclo. A duração da carga (estímulo) representa o tempo necessário para a execução de um exercício.

As condicionantes do exercício correspondem a elementos integrais da expressão formal da modalidade. A regulamentação desportiva define o conjunto de regras e princípios que orientam a conduta dos jogadores dentro de campo, configurando também a identidade da modalidade. A regulamentação constitui um constrangimento que pode ser manipulável pelo treinador para conseguir um determinado efeito de treino (Equipa A tem de marcar dobro de golos vs. Equipa B para vencer). O espaço delimita onde tem lugar a ação tático-técnica inerente à expressão formal da modalidade, e pode ser manipulado no sentido de garantir um determinado efeito de treino. O número de jogadores é outro elemento que pode ser manipulado, no sentido de condicionar o tipo de efeito de treino ou comportamento técnico-tático que se pretende desenvolver. O tempo corresponde a outro condicionante estrutural de grande importância, mas é perspectivado de forma diferente daquilo que foi abordado na discussão dos parâmetros/componentes da carga – que remete para a solicitação energética associada ao exercício. Enquanto condicionante, o tempo diz respeito ao período disponível para concretização de determinado comportamento técnico-tático, como finalização ou transição para contra-ataque.

6.2.1 A periodização tática

No processo de preparação desportiva no futebol, é essencial o conhecimento detalhado dos modelos de jogo e treino, permitindo estabelecer os objetivos de preparação, de performance e da conceção de jogo (Gomes, 2009). Existe a necessidade da prescrição do treino em consequência das particularidades do sistema competitivo.

Nos desportos de calendário distribuído, os jogadores devem alcançar constantemente resultados positivos ao longo da temporada desportiva, que dura maior parte do ano. Esta necessidade de constante ótima forma é incompatível com os modelos

de periodização ditos tradicionais, baseados na otimização da forma desportiva (Rossi *et al.*, 2016).

Perante a necessidade de dar uma resposta adequada a estas exigências, surgiram variantes ou modelos alternativos de periodização do processo de treino que se organizam em torno das necessidades seguintes (Bompa & Haff, 2009):

1. Promover aos aspetos básicos de preparação num período relativamente curto de tempo, a pré-época, abarcando a preparação geral e especial dos fatores físicos mais a preparação técnica e tática fundamental de modo a entrar no período competitivo em condições de elevado desempenho;
2. Atingir níveis elevados de forma o mais depressa possível;
3. Assegurar condições de estabilização da forma física que permitam o rendimento máximo constante.

A Periodização Tática é um processo metodológico de treino que pretende através do respeito por uma matriz concetual e diferentes princípios metodológicos próprios construir um “jogar” específico, sendo um processo dinâmico e não linear (concebe-se o treino como um processo de ensino/aprendizagem, que tem como objetivo a equipa e os jogadores adquirirem conhecimentos e competências, coletivas e individuais, através de experiências de forma progressiva) (Casanova & Pacheco).. Na Periodização Tática, visa-se a performance do coletivo ao invés do atleta individualmente, sendo planeado um microciclo padrão para toda a época. Os níveis de especificidade e intensidade máxima usados contribuem para a criação de padrões da forma de jogar pretendida. Ao longo do ano, a Periodização Tática resulta numa evolução do modelo de jogo e respetivos princípios. A componente tática é a componente principal deste processo evolutivo. A curva de forma é encarada a partir do ponto de vista coletivo (Castelo, 2009).

Na Periodização Tática, o período pré-competitivo serve para aquisição da forma desportiva. No início dos trabalhos, a carga deve ser de intensidade e volume importantes. Posteriormente deve aumentar-se progressivamente até se alcançarem as cargas pretendidas. A intensidade do exercício deve reger-se pela intensidade da competição, respeitando assim o princípio da especificidade. O volume não é quantificado tendo por base duração do exercício, mas sim o número de repetições que é executado um exercício correspondente a um conteúdo técnico-tático enquadrado no planeamento (Oliveira, 2005).

Segundo esta perspetiva, o treino deve visar a habituação do organismo a recuperar dentro do regime correspondente às solicitações típicas do jogo. Os exercícios devem ser compatíveis com o modelo de jogo e devem ser implementados com intensidades máximas casualmente, onde o organismo deverá regular a recuperação nos treinos, para estar pronto para a competição. Com o avançar da época, o volume das intensidades máximas nos treinos deve ir aumentando gradualmente, até chegar a um ponto definido como ótimo. Após isto, o volume deverá ser mantido até final da época (Bompa & Claro, 2009).

6.2.2 Microciclos/morfociclos e Unidades de Treino

A Tabela 10 apresenta o microciclo padrão no período competitivo. O microciclo é também designado por alguns autores da Periodização Tática como morfociclo, pois este vai-se transformando, adaptando-se ao modelo de jogo. Este padrão manteve-se para ambas as equipas técnicas. Este microciclo foi também idêntico ao do período pré-competitivo, sendo que a diferença residiu no facto de que no período pré-competitivo foram colocados jogos-treino também nas 5ª-feiras e nos sábados.

Tabela 10 - Microciclo padrão no período competitivo

Domingo	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Lúdico / Recreativo	Exercício de natureza aeróbia	Folga	Velocidade	Folga	Jogo
		Exercício de natureza anaeróbia	Espaços maiores		Transições		
		Jogos reduzidos	Menos tempo descanso		Finalização rápida		
		Espaços curtos	Mais tempo duração		Bolas paradas		
		Mais tempo descanso	Menos intensidade		Situação de jogo com bolas paradas		
		Menos tempo duração					
		Mais intensidade					

O microciclo padrão foi usado nos treinos presenciais durante a época até às últimas duas semanas, onde foram aproveitados os dois feriados consecutivos na 5ª-feira para haver competição além de domingo. Assim, a carga semanal de jogo duplicou nessas duas semanas, tendo os treinos tido uma carga mais baixa, mas respeitando o microciclo

padrão. A implementação dos exercícios respeitantes ao microciclo foi diferente entre as duas equipas técnicas. Esta diferença será explicada mais adiante.

Os microciclos foram registados pelo treinador estagiário, e estão alguns exemplos nas figuras seguintes.

Na Figura 7 pode observar-se um planeamento em período pré-competitivo, com muitos jogos de preparação e observação. Note-se que neste período, havia muitos jogadores a treinar à experiência, com possibilidade de integração do plantel, e também ocorreu a saída de jogadores contra a vontade da equipa técnica.

Atlético e Cultural		Microciclo 2					
Data: 7/09/20-13/09/20							
Principais:		Observação dos atletas, tomada de decisão dos atletas em contexto de jogos competitivos					
Secundários:		Desenvolvimento das capacidades condicionais dos atletas, aumento do ritmo de jogo.					
		Mesociclo: 1		Período Preparatório		Volume total: 520'	
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO
		Local: Odivelas Hora: 21:30	Local: Tojal Hora: 20:45		Local: Odivelas Hora: 21:30	Local: Odivelas Hora: 10:30/16:00	Local: Odivelas Hora: 16:30
PARTE INICIAL		Testes físicos	VS		VS	VS	VS
PARTE PRINCIPAL		EEPG Competitivo GR+11x11+GR					
PARTE FINAL		Alongamentos+reflexão final					
		Regime Força moderada					
		90'	90'		90'	90'+90'	90'

Figura 7 - Microciclo 2 (período pré-competitivo)

Foi realizado um plano genérico para a paragem que acabou por se revelar de longa duração. Neste período, os treinos de 3ª feira e 4ª feira foram realizados usando a plataforma digital de videoconferência Zoom. Foi solicitado aos atletas que fizessem manutenção num treino autodirigido, nas 6ª-feiras e nos domingos.

Nas 6ª feiras, foi solicitada corrida contínua, que é um treino de capacidade aeróbia de base, em regime extensivo. Promove o aumento da capacidade de recuperação da frequência cardíaca pós-esforço e a velocidade de corrida em contexto de exercício submáximo (Kelly et al., 2018).

No domingo, foi solicitado um treino de corrida intervalada, esperando resultados no desenvolvimento da potência aeróbia. Foram dadas aos atletas indicações-base, como por exemplo: 5 séries de 800 metros, 90% FC máxima., com 4 minutos de repouso.

Este tipo de treino de elevada intensidade tem-se demonstrado eficaz no aumento da potência aeróbia máxima (Helgerud, Engen, Wisloff & Hoff, 2001; Dupont, Akakpo e Berhtoin, 2004; Clemente et al., 2021).

Na Figura 8 observa-se um microciclo de período competitivo, com os treinos a respeitar os dias planeados para os mesmos, e jogo aos domingos.

Atlético e Cultural	Microciclo 37						
	Data: 23/05/21-30/05/21						
Principais:	Organização ofensiva- ataque rápido, transição ofensiva. Organização defensiva.						
Secundários:	Desenvolver espírito de grupo através de exercícios lúdicos com competição interna e palestras motivacionais Explorar jogo exterior e jogo interior						
	Mesociclo: 9			Período Competitivo		Volume total: 360'	
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO - JOGO
		Local: Odivelas Hora: 21:30	Local: Odivelas Hora: 21:30		Local: Odivelas Hora: 21:30		Local: Cacém Hora: 17:00
PARTE INICIAL		EPG – alongamentos dinâmicos + EEPG lúdicos fut-vôlei, jogo da barra, 3 em linha	EPG – alongamentos dinâmicos		EPG – alongamentos dinâmicos		
PARTE PRINCIPAL		EEP meta especializado GR+4x4+GR+ 4; EEP competitivo 8x4+GR.	EEP MPB 3x3+1+ EEP competitivo GR+6x6+GR		EEP padronizado 6x2+GR; EEP meta especializado articulação linha defensiva; EEP SFJ bolas paradas of e def		VS
PARTE FINAL		Alongamentos + palestra final	Alongamentos + palestra final		Alongamentos+ palestra final		
		Regime Força específica	Regime Resistência Específica		Regime de velocidade		
		90'	90'		90'		90'

Figura 8 - Microciclo 37 (segunda fase do período competitivo)

As unidades de treino e respetiva estrutura foram registadas pelo treinador estagiário, e apresentam-se variados exemplos nas figuras seguintes. Foi usada uma plataforma online para criação dos mesmos (www.dossierdotreinador.com).

Na Figura 9 é apresentado um registo completo de uma unidade de treino (UT), para efeitos de perceção da estrutura e dimensão do mesmo.

Verifica-se nos registos de treino, inicialmente, o registo do clube em questão, o número da UT, o número de jogadores presentes, os números do respetivo microciclo e

mesociclo, o período a que se refere (pré-competitivo ou competitivo), a data e hora, o clima e o volume total.

Mais abaixo, verifica-se o registo do material utilizado, os objetivos gerais e os objetivos específicos.

Por fim, estão registados os vários exercícios realizados, com uma imagem a acompanhar a explicação dos objetivos específicos e da organização e descrição metodológica. Para cada exercício há um campo com o registo da duração, número de atletas envolvidos e dimensão da área usada.

Este registo refere um treino do período pré-competitivo, designado na plataforma onde os registos foram efetuados como período preparatório.



Clube Atlético e Cultur...
www.dossierdotreinador.com

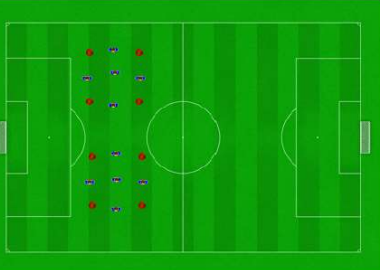
Plano de Treino
11

Plano de Treino			
Nº Jogadores 28	Microciclo 4	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 23-09-2020, quarta-feira	Hora 21:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 90
Material Bolas, sinalizadores, coletes, mini balizas	Objetivos Gerais Promover o jogo interior, entre-linhas. Desenvolver atletas em regime aeróbio (resistência). Manutenção da posse da bola (objetividade)	Objetivos Específicos Promover reações à perda da bola. Desenvolver dinâmicas ofensivas através da manutenção da posse da bola objetiva.	

☐ jogo do rio
☐ meINHOS de aquecimento



2 equipas em posse, 1 equipa em recuperação. Apenas passes rastalhos.



30 tempo	3x 4 jogadores número	55x25 espaço	10' tempo	2x 5 número	10x10 espaço
Objetivo(s) específico(s) Exercício específico de preparação geral manutenção da posse de bola			Objetivo(s) específico(s) Exercício específico de preparação geral descontextualizado		
Descrição e Organização Metodológica É transmitido aos atletas para que mantenham a posse da bola e consigam após realização do objetivo 5 passos seguidos passar a bola para o lado contrário do "rio", cabe ao adversário tentar evitar essa variação.			Descrição e Organização Metodológica Exercícios de rabi, manutenção da posse de bola. descontextualizados e livres, sem qualquer tipo de instrução ao feedback.		

☐ jogo reduzido, 4balizas x 1+GR, 0 jokers



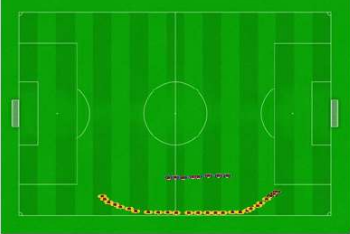
40'
tempo

11 x 10+GR
número

94x75
espaço

Objetivo(s) específico(s) Exercício específico de preparação geral competitivo	Descrição e Organização Metodológica Promover ações de transição defensiva para a equipa em superioridade numérica. Desenvolver algumas dinâmicas ofensivas da equipa em superioridade através da ligação interior e exterior através dos apoios laterais.
--	--

☐ Alongamentos + Palestra final



Objetivo(s) específico(s) Alongamentos	10' tempo
Descrição e Organização Metodológica Jogadores dispostos junto ao banco de suplentes realizam alongamentos	
30 número	
15x20 espaço	

Figura 9 - Registo de UT (nº11)

Na Figura 10 é apresentado o recorte do início do registo de uma UT, onde é perceptível a explicação dos objetivos específicos e da descrição e organização metodológica de três exercícios.

☐ warm-up para velocidade

☐ Exercício de Velocidade 4x3

☐ 11X11 com futvolei

15 tempo	24 número	 espaço	20 tempo	30 número	Meio campo x2 espaço	30 tempo	GR+10X10 +GR +8 número	campo de futebol 11 espaço
Objetivo(s) específico(s) Warm-up de trabalho específico de velocidade. (preparar os atletas para a sessão em regime de velocidade).			Objetivo(s) específico(s) Exercício dominante técnico tático em regime de velocidade.			Objetivo(s) específico(s) Exercício fundamental fase 3 GR+10X10+GR com trabalho tático e elaboração dos esquemas táticos		
Descrição e Organização Metodológica a equipa divide-se em 2 grupos onde 1 grupo realiza trabalho específico sem bola com alterações de trajetória e velocidade e outro grupo exercícios de passe e saída rápida ao fim de 7.30' trocam.			Descrição e Organização Metodológica Exercício de superioridade numérica 4x3 onde atacam 4 atletas para 3 defesas, onde existe sempre uma transição defensiva, Que deverá ser rápida.			Descrição e Organização Metodológica jogo formal com condicionantes e esquemas táticos		

Figura 10 - parte inicial do registo de uma UT (UT n°21)

A Figura 11 mostra um registo em que a figura contém texto explicativo, para maior auxílio à interpretação do exercício.

☐ campo giratorio, 1x3balizas

		Objetivo(s) específico(s) Exercício específico preparação descontextualizado. Promover tomada de decisão, troca de espaço e orientação racional de espaços.	25' tempo
Descrição e Organização Metodológica Os jogadores em situação de jogo informal, após golo reagem e jogam para o sentido oposto, em balizas opostas. vai obrigar os jogadores a organizarem-se rapidamente e impedir que o adversário explore essa desorganização			Gr+5 vs 6 número
			1/2 campo espaço

Figura 11 - Exercício cuja figura explicativa contém texto

6.3 Métodos de treino

6.3.1 Terminologia e Classificação

A classificação dos métodos de treino tem por vista ordenar e caracterizar os diferentes tipos de métodos de preparação no futebol, tendo por referência as necessidades

de preparação geral e específica dos atletas. Esta classificação permite fazer corresponder a cada exercício um determinado objetivo de preparação e conteúdo, sistematizando e organizando a variedade de métodos disponíveis, facilitando a atividade de planeamento do treino (Castelo, 2000).

Ao longo do tempo, foram criadas diversas terminologias com intenção de classificar os métodos que existem para o ensino e treino de futebol. A Tabela 12 apresenta algumas dessas terminologias. Esta tabela foi adaptada de Filipe Faria (2010), e mostra várias terminologias por ordem cronológica de aparecimento e respetiva classificação.

Tabela 11 - Classificação dos métodos de treino de futebol ao longo do tempo (adaptado de Faria (2010))

Autor	Ano	Categoria	Sub-Categoria	Descrição
Wade (1976, como citado por Queiroz, 1986)	1976	Introdutórios Grupo ou Classe Jogo		
Worthington (1980, como citado por Queiroz, 1986)	1980	Treino técnico com bola Treino funções Treino fases (sectores) Treino de jogo		Todos os exercícios que possuem um contexto tão próximo quanto possível das condições reais do jogo. Função de um jogador ou grupo de jogadores na equipa. Centrado na relação entre jogadores tendo em vista uma fase do jogo. Jogos reduzidos.
Academia Internacional da FIFA (1984, como citado por Queiroz, 1986)	1984	Introdutórios Superiores Competitivos	Actividades Individuais (jogador / bola) Actividades c/ Companheiro (ataque X defesa) Actividades Grupo (função na equipa) Actividades Equipa (ataque X defesa)	
Queiroz	1986	Fundamentais Complementares	Fundamental I: Ataque X 0 + GR Fundamental II: Ataque X Defesa + GR Fundamental III: GR + Defesa X Defesa + GR Integrados Separados	Finalização é fator fundamental. Finalização não é fator fundamental.

Autor	Ano	Categoria	Sub-Categoria	Descrição
Corbeau	1989	Simple Intermédios Complexos Jogos Aplicação		
Castelo	1996	Competição Especiais Gerais	Propriamente Ditos Adaptados	Idênticos aos executados nas condições reais de competição. Executados em condições com uma exigência de carga diferente. Carácter específico de ensino da técnica. Não pertencem às duas categorias anteriores.
Castelo	1996	Técnicos Táticos Físicos		
Godik & Popov	1998	Especializados Não especializados	Situacionais Estandarizados	Próximos das situações reais de jogo. Não se tem de tomar decisões táticas.
Cook	2001	Correção do posicionamento das ações táticas Técnicos, descontextualizados das situações de jogo Jogo condicionado Aumento do número de repetições na unidade de treino Circulações táticas Potenciação do comportamento técnico-tático específico do jogador dentro da organização tática da equipa Potenciação das fases de Jogo ofensiva e defensiva Situações de jogo		
Ramos	2003	Essenciais	Forma I: Ataque X 0 + GR Forma II: Ataque X Defesa + GR	Com finalização.

Autor	Ano	Categoria	Sub-Categoria	Descrição
		Complementares	Forma III: GR + Ataque X Defesa + GR Especiais com e sem oposição Gerais	Sem baliza com bola. Sem baliza sem bola.
Castelo	2000 2008	Preparação Geral	Descontextualizados Organizados em circuito Lúdico-recreativos	Sem bola
		Específicos de preparação geral	Descontextualizados com bola Manutenção da posse de bola Organizados em circuito com bola Lúdico-recreativos com bola	Com bola sem finalização
		Específicos de preparação	Concretização do objetivo de jogo	Finalização
			Meta-especializados	Contextos situacionais relativos ao jogo
			Padronizados	Situações específicas de jogo usando o modelo de jogo
			Treino de sectores	
			Situações fixas de jogo Competitivos	Jogo de treino

A metodologia usada pelas equipas técnicas do CAC foi a de Castelo (2003), que considera a mesma como uma visão moderna adaptada à complexidade atual que os treinos de futebol podem ter, oferecendo também diferentes graus de classificação. Era também uma das metodologias conhecidas por todos os treinadores responsáveis pelo planeamento dos treinos.

Castelo (2009) define métodos gerais como métodos que asseguram uma ampla preparação do praticante de desenvolvimento de todas as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas enriquecendo assim a sua "reserva de aptidões", que devem, no entanto, refletir as particularidades da especialidade desportiva em causa. Por outro lado, Castelo (2008) define métodos específicos de treino para o futebol como cenários de preparação dos jogadores e das equipas, de forma a particularizar um certo tipo de organização da equipa, de articulação sectorial/intersectorial e das inerentes decisões e

comportamentos de suporte. Devido à complexidade e permanente mudança/evolução inerente à modalidade do futebol, esta sistematização nunca será uma classificação definitiva e que nunca gerará consenso absoluto entre todos os profissionais da área. No entanto, constitui base de suporte para uma mais eficaz articulação de métodos de treino de acordo com os objetivos determinados pelas necessidades de preparação a cada instante.

6.3.1.1 Métodos de Preparação Geral

Estes métodos de treino, segundo Castelo (2009), caracterizam-se por não se servirem de meios associados à expressão formal da modalidade, estando voltados para o desenvolvimento das capacidades motoras gerais. Assim sendo, estes métodos são transversais a qualquer modalidade desportiva, independentemente do material e contexto da mesma.

6.3.1.2 Métodos Específicos de Preparação Geral

Segundo Castelo (2009), estes métodos de treino são assim denominados devido ao facto de, apesar de se usar a bola, a sua construção e aplicação não tem em conta as realidades situacionais de jogo, ou seja, as ações a executar não estão integrados no contexto de jogo objetivando atingir o golo.

Seguem-se alguns exemplos de métodos de treino deste tipo:

- Descontextualizados com bola;
- Manutenção da posse de bola;
- Organizados em circuito com bola;
- Lúdico-recreativos.

6.3.1.3 Métodos Específicos de Preparação

Estes métodos de treino apresentam exercícios relacionados com o contexto do próprio jogo, ou seja, usam bola e têm o objetivo de marcar golo, que é o objetivo do jogo de futebol (Castelo, 2009).

Alguns exemplos de métodos de treino deste tipo estão listados de seguida:

- Concretização do objetivo de jogo – finalização;
- Meta-especializados – contextos situacionais relativos ao jogo;
- Padronizados – situações específicas de jogo usando o modelo de jogo;
- Treino de sectores – aperfeiçoamento do trabalho de equipa (intra- e inter-sectores);

- Situações fixas de jogo – bolas paradas;
- Competitivos – jogo de treino.

6.3.2 Período Pré-Competitivo (Primeira Equipa Técnica)

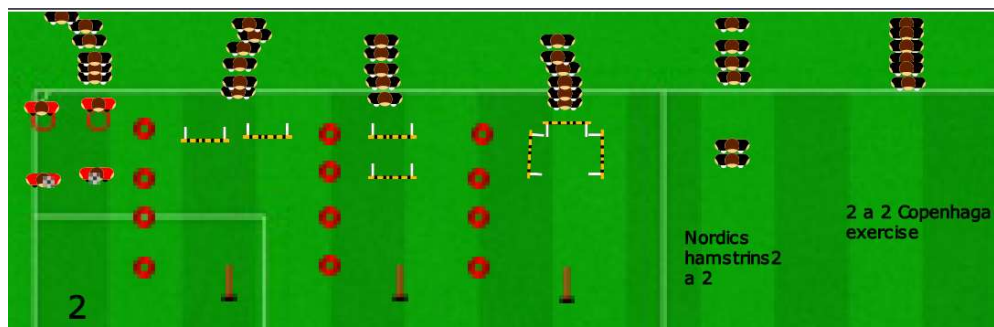
A Tabela 12 mostra a distribuição do volume dos métodos de treino, para treinos presenciais.

Tabela 12 - Distribuição dos métodos de treino no período pré-competitivo

Métodos de Treino	Total	
	Minutos	%
Métodos de Preparação Geral	180	16,7
Métodos Específicos de Preparação Geral	240	22,2
Métodos Específicos de Preparação	660	61,1
Total	1080	100

Os treinos foram projetados por esta equipa técnica tendo sempre bastante variedade, e seguindo sempre uma estrutura/sequência “métodos de preparação geral”, “métodos específicos de preparação geral” e/ou “métodos específicos de preparação”.

Os métodos de preparação geral, selecionados pelo preparador físico, foram sempre preparados e explicados aos atletas de forma meticulosa, havendo normalmente uma variedade de 4-5 exercícios, praticados entre os atletas de forma rotativa, com o objetivo principal de prevenção de lesões. Estes exercícios incluíram pliometria, proprioceção e força específica. Um exemplo destes métodos pode ser visto, por exemplo, na UT nº7, estando um recorte desse registo apresentado na Figura 12.



Descrição e Organização Metodológica

1-Aquecimento, 1- Corrida de 8' a intensidade de 60%
 2- estações de força específica;
 1- Trabalho proprioceptivo com bola
 2- Salto lateral com apenas um membro
 3- Saltos pliométricos em frente
 4- Pliometria em todas direções
 5- Nordics hamstrings
 6- Copenhagen exercise 2 a 2

Objetivo(s) específico(s)

trabalho de força específica/prevenção de lesões

Figura 12 - Exercício de treino: trabalho de prevenção de lesões, com pliometria e proprioceção (UT n°7)

Em termos de métodos específicos de preparação geral, houve grande foco em jogos de manutenção de posse de bola, com duas e três equipas, recuperação de bola em inferioridade numérica e troca rápida de bola.

Relativamente aos métodos específicos de preparação, houve grande foco nas transições tanto defensivas como ofensivas, e quer pelo centro do terreno, quer pelas laterais. Estes objetivos foram atingidos através de jogos em espaço reduzido, muitas vezes com apoios exteriores e interiores, pois jogam sempre para a equipa com bola, e com balizas interiores por onde os jogadores deviam tentar passar com a bola controlada. Também foram realizados muitos exercícios de jogo com diferente número de balizas, onde a equipa mais defensiva tinha uma baliza grande com guarda-redes, e a outra equipa, mais ofensiva, tinha 2 a 4 balizas pequenas (tipo hóquei-patins) sem guarda-redes, com o objetivo de a equipa ofensiva não descurar a defesa, e a equipa defensiva sair com objetivos após recuperar a bola. Houve também muito treino de decisão em zona de finalização, treinando sistematicamente situações de ataque em superioridade ou igualdade numérica.

Alguns exemplos destes métodos podem ser vistos nos recortes de algumas unidades de treino, apresentados na Figura 13, Figura 14 e Figura 15.



Figura 13 – Exercício de treino: equipa ofensiva vs equipa defensiva, com apoios exteriores (UT n°28)



Figura 14 - Exercício de treino: decisão em zona de finalização (UT n°26)

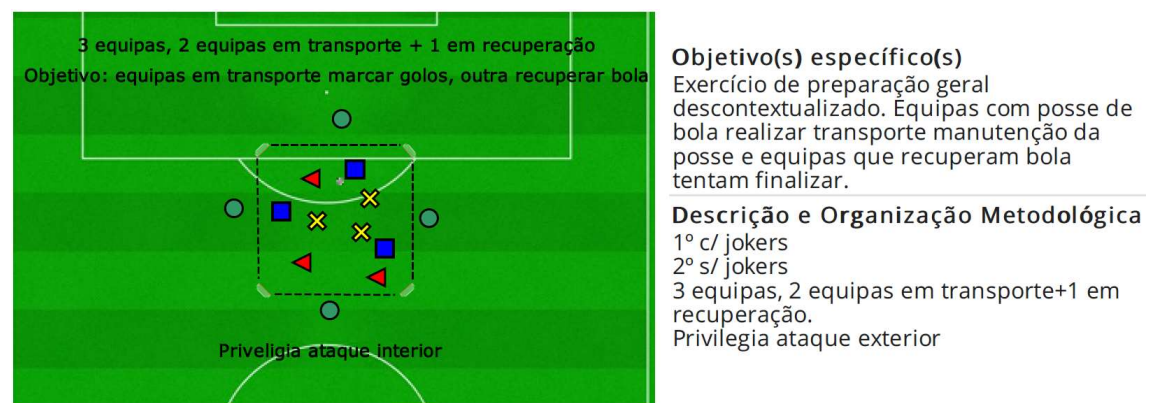


Figura 15 - Exercício de treino: ataque interior privilegiado (balizas orientadas para o centro, UT n°26)

6.3.3 Primeira fase do Período Competitivo (Primeira Equipa Técnica)

A Tabela 13 mostra a distribuição do volume dos métodos de treino.

Tabela 13 - Distribuição dos métodos de treino na primeira fase do período competitivo

Métodos de Treino	Total	
	Minutos	%
Métodos de Preparação Geral	310	11,1
Métodos Específicos de Preparação Geral	465	16,7
Métodos Específicos de Preparação	2015	72,2
Total	2790	100

Comparativamente ao período pré-competitivo, verificou-se um aumento substancial no volume associado aos métodos específicos de preparação, em virtude de preparar os atletas do plantel para fazer face às exigências físicas e técnico-táticas associadas à competição, tendo por referência o calendário competitivo da equipa.

6.3.4 Segunda fase do Período Competitivo (Segunda Equipa Técnica)

A Tabela 14 mostra a distribuição do volume dos métodos de treino.

Tabela 14 - Distribuição dos métodos de treino na segunda fase do período competitivo

Métodos de Treino	Total	
	Minutos	%
Métodos de Preparação Geral	600	22,2
Métodos Específicos de Preparação Geral	750	27,8
Métodos Específicos de Preparação	1350	50
Total	2700	100

Em relação à equipa técnica anterior, verificou-se uma diminuição no volume de trabalho associado aos métodos específicos de preparação e um correspondente aumento no volume associado aos métodos de preparação geral e métodos específicos de preparação geral, tendo por referência restaurar as capacidades físicas e preparar a base de trabalho para os métodos específicos de preparação na segunda fase do período competitivo, após paragem de longa duração.

Os treinos dirigidos por esta equipa técnica seguiram também a estrutura/sequência “métodos de preparação geral”, “métodos específicos de preparação geral” e/ou “métodos específicos de preparação”.

Neste caso, os métodos de preparação geral, comparativamente à primeira equipa técnica, foram mais genéricos, limitando-se geralmente a uma corrida à volta do campo seguida de um aquecimento dinâmico. No entanto, foram introduzidos exercícios deste tipo durante os outros exercícios. Como exemplo, num exercício específico com finalidade de golo, o atleta que falhe um golo de aparente fácil resolução, tem de fazer, no momento, flexões ou abdominais. Também, no descanso entre sessões de exercícios, por vezes foram pedidos esse tipo de exercício.

Em termos de métodos específicos de preparação geral, identicamente à equipa técnica anterior, foi colocado grande foco em jogos de manutenção de posse de bola, recuperação de bola em inferioridade numérica e troca rápida de bola, havendo também aqui uma especial atenção ao treino de passes longos.

Relativamente aos métodos específicos de preparação, foi colocado grande foco no posicionamento dos jogadores, dada a nova tática de jogo, na basculação do sector defensivo, nas transições ofensivas, e no último passe e finalização. Estes objetivos foram atingidos através de jogos em espaço reduzido, muitas vezes com apoios exteriores.

Alguns exemplos destes métodos podem ser vistos nos recortes de algumas unidades de treino, apresentados na Figura 16, Figura 17 e Figura 18.



Figura 16 - Basculação do sector defensivo (UT nº88)

○ Rabia 3x1 c/ desmarcação



Objetivo(s) específico(s)

Ativação muscular com relação técnica, movimentações de apoio

Descrição e Organização Metodológica

Exercício específico de preparação geral descontextualizado; Dominante, técnico-tática relações de cooperação-oposição, com movimentação de cobertura ofensiva-lateral. Rabia de 3x1 os jogadores com bola só podem jogar fora do quadrado e devem mover-se de aresta a aresta.

Figura 17 - Dar sempre linha de passe (UT nº 85)

○ zonas de finalização



Objetivo(s) específico(s)

Estimular os atletas a compreenderem as zonas de finalização a atacar, estimular capacidades condicionais.

Descrição e Organização Metodológica

Exercício específico de preparação, concretização do objetivo de jogo. Dominante: Técnica Regime: Resistência Se falhar a finalização, têm 5 segundos para regressar às posições iniciais. Caso alguém não consiga, fazem todos 10 flexões.

Figura 18 - Transição ofensiva (UT nº84)

6.4 Análise ao Modelo de Jogo

6.4.1 Período Pré-Competitivo

6.4.1.1 Sistema de jogo

O sistema tático utilizado pela equipa foi o 1-4-4-2, com os dois médios-centro a jogar de trás para a frente, com funções idênticas, apesar de um ser mais defensivo e manter-se sempre mais recuado no campo, e o outro acompanhava mais vezes o ataque.

6.4.1.2 Modelo de jogo

6.4.1.2.1 Organização defensiva

A defesa era constituída por quatro elementos, a jogar em linha, com marcação à zona. A linha defensiva era sempre alta, perto do meio-campo, contando com a boa velocidade dos elementos da defesa.

O meio-campo defendia mantendo os quatro elementos em linha, tentando posicionar a linha um pouco à frente da linha de meio-campo.

O ataque posicionava-se também lado a lado, e tentava impedir a progressão do adversário pelo corredor central.

A Figura 19 esquematiza esta organização.

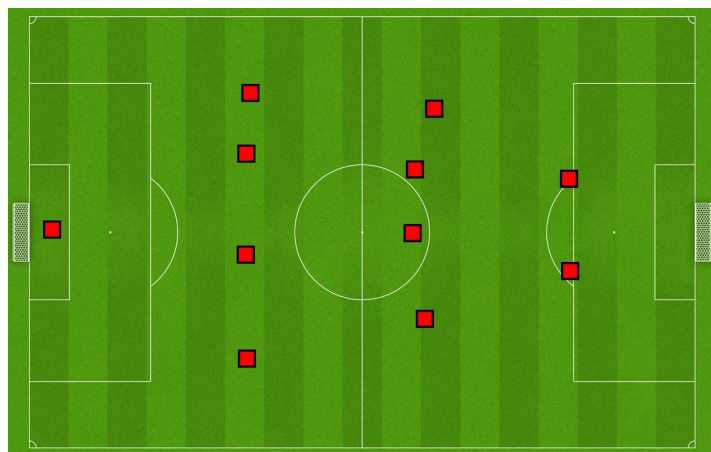


Figura 19 - Organização defensiva

6.4.1.2.2 Transição defensiva

Os dois médios-centro eram bastante competentes em termos defensivos, complementando e interagindo facilmente com a defesa. Os dois médios-alas ajudavam sempre os defesas-laterais, mas com menos intensidade, para não se desgastarem muito, pois a sua maior preocupação não era defensiva.

Os avançados tentavam fechar o corredor central, pressionando se estivessem perto do jogador adversário em posse da bola.

A Figura 20 esquematiza esta transição.

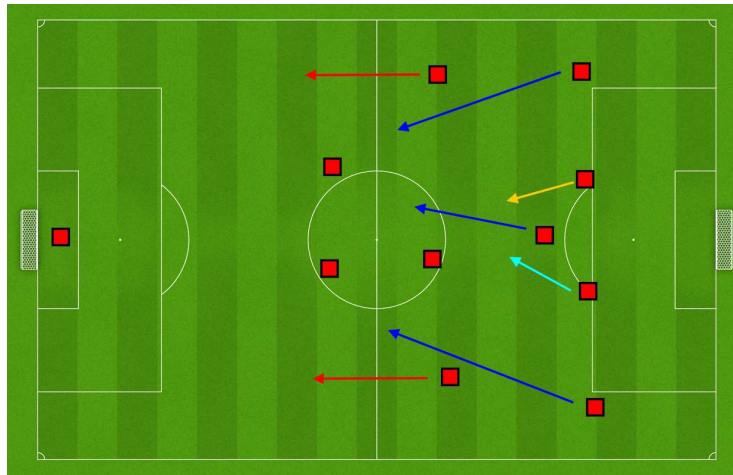


Figura 20 - Transição defensiva

6.4.1.2.3 Organização ofensiva

A defesa dividia-se entre centrais, que ficavam sempre mais recuados, e laterais, que subiam em combinação com os médios.

O meio-campo subia as linhas laterais mais um médio-centro, ficando o segundo médio-centro um pouco mais atrasado em relação aos colegas.

Os jogadores de ataque iam variando a posição entre as linhas e a entrada da área, de modo a oferecer linhas de passe aos colegas vindos de trás.

A Figura 21 esquematiza esta organização.

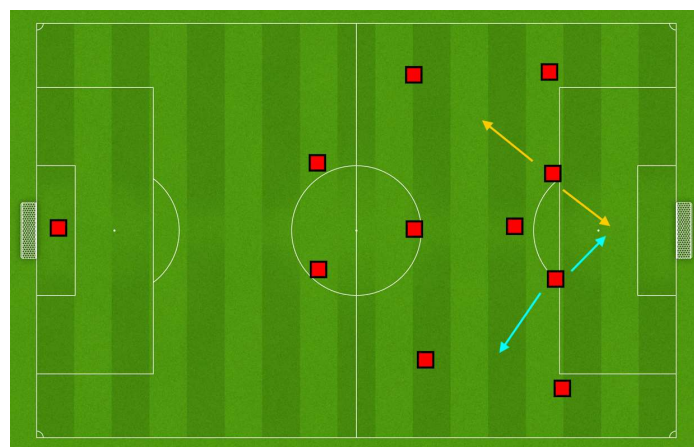


Figura 21 - Organização ofensiva

6.4.1.2.4 Transição ofensiva

A defesa tentava sair a jogar em passe curto, ou seja, tentando colocar a bola num dos jogadores do meio-campo, tipicamente pelos corredores laterais do terreno.

O meio-campo era onde estavam as maiores esperanças para um ataque bem-sucedido. A intenção era sempre de deixar a bola numa posição boa para um médio ou avançado poder efetuar o remate. Não havia preferência se a bola seria posta pelo meio do terreno ou por um corredor lateral, no entanto foi sempre salientado a importância da rápida basculação de jogo.

Os avançados tentavam fazer triangulações rápidas entre si e com os médios, com o intuito de deixar a bola numa posição boa para se poder efetuar o remate.

A Figura 22 esquematiza esta transição.

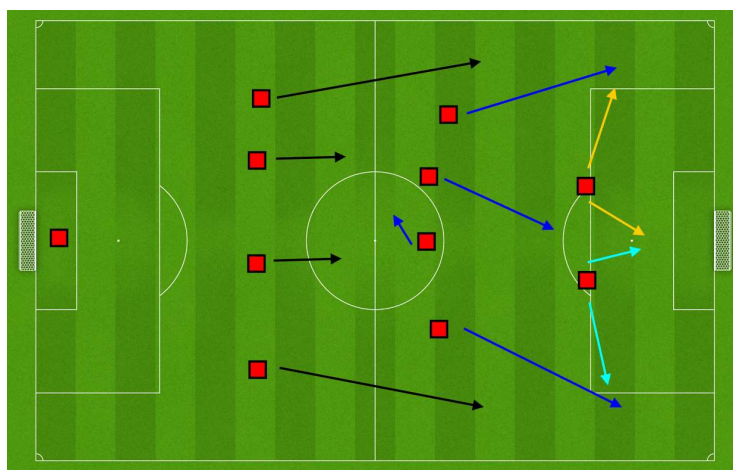


Figura 22 - Transição ofensiva

6.4.1.3 Bolas paradas

Nesta fase não foram trabalhadas situações de bola parada.

6.4.2

6.4.3 Período Competitivo – Primeira fase (Primeira Equipa Técnica)

6.4.3.1 Sistema de jogo

O sistema tático foi o 1-4-4-2, igual ao período pré-competitivo, pois a equipa estava sob direção da mesma equipa técnica.

6.4.3.2 Modelo de jogo

O modelo de jogo foi igual ao do período pré-competitivo, pois a equipa estava sob direção da mesma equipa técnica.

6.4.3.3 Bolas paradas

Nesta fase não foram trabalhadas situações de bola parada. Foi explicado aos jogadores o seu posicionamento em algumas situações de bola parada, em jogo-treino, mas sem repetições. Era feito um pequeno diagrama de posicionamento para cada jogo, como o exemplo apresentado na Figura 23, que apenas mostra o posicionamento/movimentação dos jogadores do CAC na sequência de um pontapé de canto a favor do clube.



Figura 23 - Exemplo de posicionamento em situação de bola parada, um canto ofensivo

6.4.4 Período Competitivo – Segunda fase (Segunda Equipa Técnica)

6.4.4.1 Sistema de jogo

O sistema tático foi o 1-4-3-3, com os três médios a jogar em triângulo, ou seja, dois mais recuados e um mais avançado, e os alas a abrir linhas de passe nos corredores

laterais. A equipa sentiu dificuldades em adaptar-se ao novo sistema, o que levou a que a equipa técnica optasse pelo sistema inicial de 1-4-4-2.

6.4.4.2 Modelo de jogo

6.4.4.2.1 Organização defensiva

A defesa era constituída por 4 elementos, a jogar em linha, com marcação à zona. A linha defensiva era sempre alta, perto da linha do meio-campo, contando com a boa velocidade dos elementos da defesa. Este sistema da defesa manteve-se inalterado em relação à primeira equipa técnica.

O meio-campo defendia basculando os três atletas para perto da bola, em pressão, numa linha um pouco à frente da linha de meio-campo.

No meio-campo de 1-4-4-2, mantinha-se esta pressão no lado da bola, com mais um elemento lado a lado com os restantes.

O ataque de três elementos posicionava-se também lado a lado, perto do meio-campo, sempre pronto a ajudar na missão defensiva, pressionando de acordo com o corredor onde estivesse a bola.

Num ataque de dois elementos, o ataque fechava o corredor central.

A Figura 24 esquematiza a organização em 1-4-3-3.

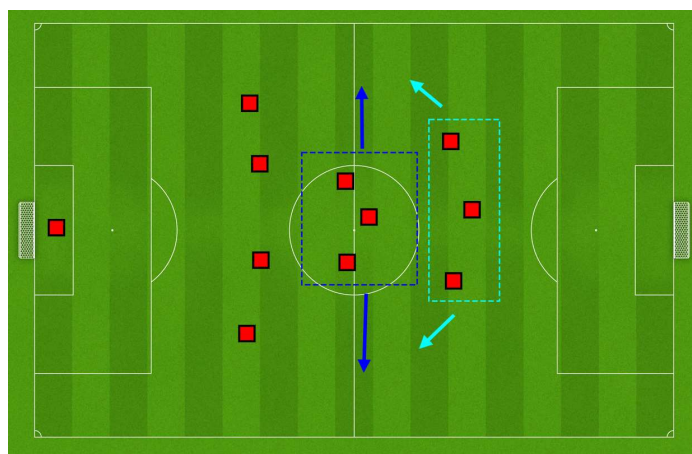


Figura 24 - Organização defensiva 1-4-3-3

6.4.4.2.2 Transição defensiva

A defesa segurava a sua posição o mais alto possível, contando com a ajuda do meio-campo.

Tanto os avançados como os médios faziam trabalho defensivo, tentando defender em bloco.

O meio-campo de três passava de triângulo para linha, sempre com a preocupação de fechar o espaço existente entre a linha média e a linha defensiva.

O meio-campo de quatro elementos mantinha esta ideia, em forma de triângulo invertido 1-3.

Os avançados, quando eram três, recuavam para perto dos médios, com o intuito de recuperar a bola e lançar o contra-ataque em velocidade.

Jogando dois avançados, mantinham uma posição mais alta, fazendo sempre pressão rápida.

A Figura 25 esquematiza a transição em 1-4-3-3.

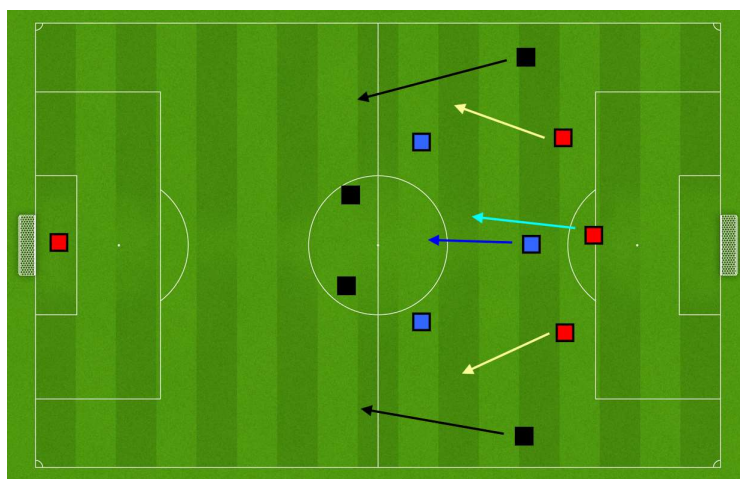


Figura 25 - Transição defensiva 1-4-3-3

6.4.4.2.3 Organização ofensiva

A defesa tinha os centrais como os elementos sempre mais recuados, e os laterais subiam de maneira a estarem preparados para serem lançados em profundidade ou em combinação rápida com os médios.

O meio-campo a três posicionava geometricamente os jogadores em forma de triângulo, com um médio mais avançado e próximo dos avançados, e os outros dois médios mais recuados, prontos para aparecer vindos de trás ou para ganhar segundas bolas.

Quando o meio-campo era constituído por quatro elementos, jogavam lado a lado, avançando três quando necessário, ficando um médio defensivo sempre mais recuado.

Num ataque de três, os alas posicionavam-se prontos para abrir linhas de passe, de preferência em profundidade, pelos corredores laterais. O avançado-centro posicionava-se o mais à frente possível, dentro dos limites do fora-de-jogo, para responder na área a qualquer situação de jogada rápida criada nomeadamente pelos colegas dos corredores laterais, jogadas que acabariam com um eventual cruzamento para a área.

Quando jogavam dois avançados, alternavam em abrir na linha e ir tabelar com os colegas do meio-campo, sendo que por vezes tentavam abrir em velocidade nas costas da defesa.

A Figura 26 esquematiza a organização em 1-4-3-3.

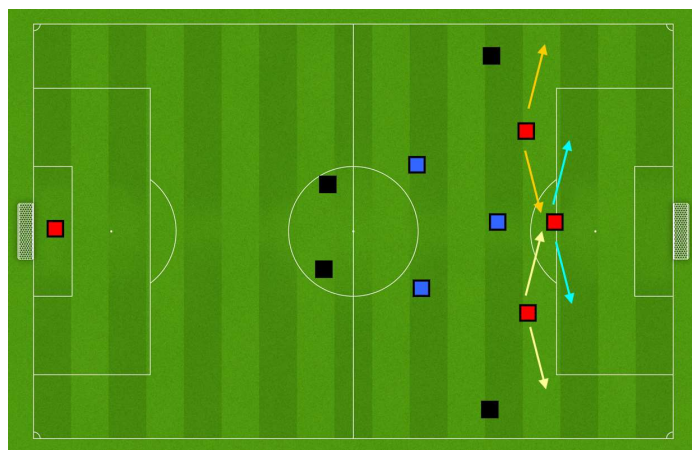


Figura 26 - Organização ofensiva 1-4-3-3

6.4.4.2.4 Transição ofensiva

A defesa tentava sair a jogar em passe curto, ou seja, tentando colocar a bola num dos jogadores do meio-campo. Os defesas laterais subiam bastante logo no início da transição, executando combinações rápidas com os médios ou os alas.

O meio-campo de quatro elementos avançava sempre um dos médios o máximo possível, ficando um sistema parecido a três médios e três avançados, para tentar arranjar superioridade no ataque.

Com dois avançados, estes avançavam o máximo possível, tentando abrir nas linhas ou ganhar as costas da defesa, para depois decidir em função do posicionamento dos colegas em apoio, de preferência sem atrasar a bola.

A diagram of a soccer field with green grass and white boundary lines. There are 11 red squares representing players. Two black arrows originate from the backcourt (left side of the field) and point towards the right goal. A cluster of players is in the center-right area. From this cluster, several arrows point towards the right goal: two blue arrows, one cyan arrow, and two yellow arrows. The field is divided into three main sections by a vertical center line and two vertical lines near the goals.

Figura 27 - Transição ofensiva 1-4-3-3

6.4.4.3 Bolas paradas

Os esquemas táticos são ações de bola parada, com uma estrutura trabalhada, no sentido de aperfeiçoar ao máximo a ação dos intervenientes, maximizando a probabilidade de o conjunto de ações resultar no golo, que é o objetivo principal (Castelo, 2009). Foram trabalhadas algumas situações de esquemas táticos por esta equipa técnica, durante os jogos-treino, aproveitando as situações de bola parada daí provenientes. Ao contrário da anterior equipa técnica, eram realizadas entre 3 a 5 repetições de cada lance, explicando e corrigindo o posicionamento de cada jogador em cada situação. A Figura 28 mostra o exemplo de um diagrama de posicionamento colocado no balneário em dia de jogo. A equipa do CAC está marcada em amarelo e azul. Neste caso, está representado um canto a favor da equipa adversária, a partir do lado direito, estando o CAC em organização defensiva. Observa-se, neste caso, que cada poste tem um jogador a defender, no meio da grande-área estão 4 jogadores em linha, e mais 2 na marca de meia-lua. Os restantes estão mais avançados, perto do meio-campo, prontos para uma possibilidade de transição rápida, o contra-ataque.



Figura 28 - Exemplo de posicionamento em bola parada

Capítulo VII. Dados Quantitativos da Época Desportiva

7.1 Primeira fase do período competitivo

7.1.1 Unidades de treino

Foram efetuados um total de 49 UT presenciais: 1-35 e 42-55.

Foram efetuados um total de 6 UT por meio digital: 36-41.

7.1.2 Jogos

O CAC realizou 7 jogos nesta fase, estando os respetivos resultados apresentados na Tabela 15.

Tabela 15 - Resultados dos jogos do CAC durante a primeira fase do período competitivo

Jornada	Data	Adversário	Local	Resultado
1	04 outubro	Malveira	casa	7-3
2	11 outubro	Operário	fora	0-2
3	18 outubro	Olivaís Sul	casa	0-0
4	25 outubro	Trajouce	fora	1-3
5	13 dezembro	Cacém B	casa	1-2
6	08 novembro	Talaíde	fora	1-1
7	15 novembro	Olivaís	casa	2-1

7.1.3 Classificação

O clube encontrava-se no 4º lugar no fim da 1ª fase do período competitivo. A Tabela 16 mostra a classificação nesta altura.

Note-se que o 2º classificado, Estrela B, tinha 2 jogos a menos que o CAC, e o 5º classificado, Nova, tendo os mesmos pontos, tinha 1 jogo a menos.

Tabela 16 - Tabela classificativa no final da primeira fase do período competitivo

Equipa	Posição	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos marcados	Golos sofridos
Real B	1	16	7	5	1	1	25	13
Estrela B	2	15	5	5	0	0	19	4
Salesianos	3	15	7	4	3	0	13	8
CAC	4	14	7	4	2	1	16	8
Nova	5	14	6	4	2	0	13	5
União	6	9	6	2	3	1	14	11
Operário	7	9	6	2	3	1	12	12
Tires B	8	8	6	2	2	2	13	11
Respira O2	9	7	6	2	1	3	11	11
Cacém B	10	7	6	2	1	3	9	11
Agualva	11	7	7	2	1	4	8	15
Olivais Sul	12	6	7	1	3	3	6	13
Olivais	13	5	6	1	2	3	10	13
Malveira	14	5	7	1	2	4	12	18
Talaíde	15	5	6	1	2	3	9	15
Carcavelos	16	4	6	1	1	4	7	15
Trajouce	17	1	7	0	1	6	9	23

7.2 Período de transição

7.2.1 Entradas/Saídas

Ao longo desta fase, houve uma saída, do jogador J27, por transferência, e quatro saídas por dispensa, dos jogadores J10, J19, J23 e J26.

7.2.2 Unidades de treino

Foram efetuados um total de 27 UT por meio digital ou autodirigidos: 56-82.

7.3 Segunda fase do período competitivo

7.3.1 Unidades de treino

Houve 26 UT nesta fase, todos presenciais: 83-108.

7.3.2 Jogos

O CAC realizou 9 jogos nesta fase, apresentados na Tabela 17.

Note-se a acumulação final de jogos, em termos de data, devido a ter sido aproveitado os dois feriados que aconteceram à 5ª-feira. Assim, num período de 15 dias, ocorreram 5 jogos oficiais do CAC.

Tabela 17 - Resultados dos jogos do CAC durante a segunda fase do período competitivo

Jornada	Data	Adversário	Local	Resultado
8	02 maio	Nova	fora	2-0
9	-			
10	09 maio	Estrela B	casa	2-2
11	16 maio	Real B	fora	3-0
12	23 maio	Salesianos	casa	4-2
13	30 maio	Aqualva	fora	0-3
14	03 junho	Respira O2	casa	5-3
15	06 junho	União	fora	1-4
16	10 junho	Tires B	casa	6-2
17	13 junho	Carcavelos	fora	1-3

7.3.3 Classificação final

O clube acabou o campeonato no 5º lugar. A Tabela 18 mostra a classificação final.

Tabela 18 - Tabela classificativa final

Equipa	Posição	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos marcados	Golos sofridos
Real B	1	38	16	12	2	2	52	20
Nova	2	37	16	11	4	1	34	10
Cacém B	3	35	16	11	2	3	30	18
Estrela B	4	34	16	10	4	2	46	20
CAC	5	33	16	10	3	3	43	24
Salesianos	6	27	16	8	3	5	29	23
Olivaís Sul	7	21	16	5	6	5	21	22
Talaíde	8	18	16	4	6	6	25	28
Operário	9	17	16	4	5	7	27	33
Tires B	10	15	16	3	6	7	25	32
Carcavelos	11	15	15	3	6	6	20	28
União	12	15	16	3	6	7	29	38
Olivaís	13	15	15	4	3	8	24	35
Respira O2	14	15	16	4	3	9	19	31
Trajouce	15	12	16	2	6	8	22	35
Malveira	16	11	16	2	5	9	27	41
Aqualva	17	11	16	3	2	11	17	52

7.4 Total de Unidades de Treino

Houve um total de 108 UT.

Houve um total de 75 UT presenciais.

Houve um total de 33 UT por meios digitais ou autodirigidos.

Note-se que quase um terço dos treinos não foram presenciais, sendo que a maior paragem se deu quando estavam realizados metade do total de treinos, aproximadamente.

7.5 Evolução da classificação da equipa e dos golos marcados/sofridos

A Figura 29 apresenta a evolução da classificação do clube ao longo da época.

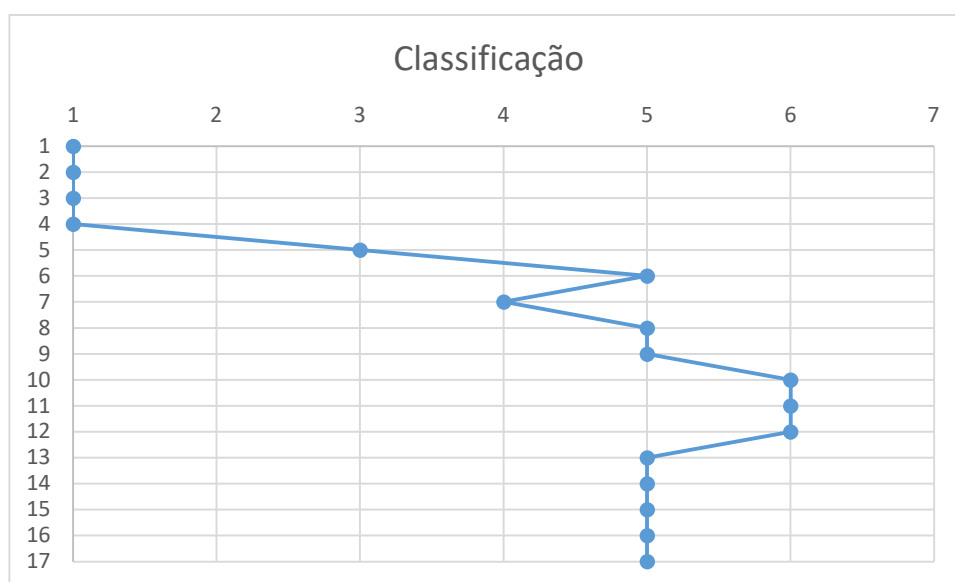


Figura 29 - Evolução da classificação do CAC

A Figura 30 apresenta os golos marcados e sofridos, por jogo, ao longo da época.

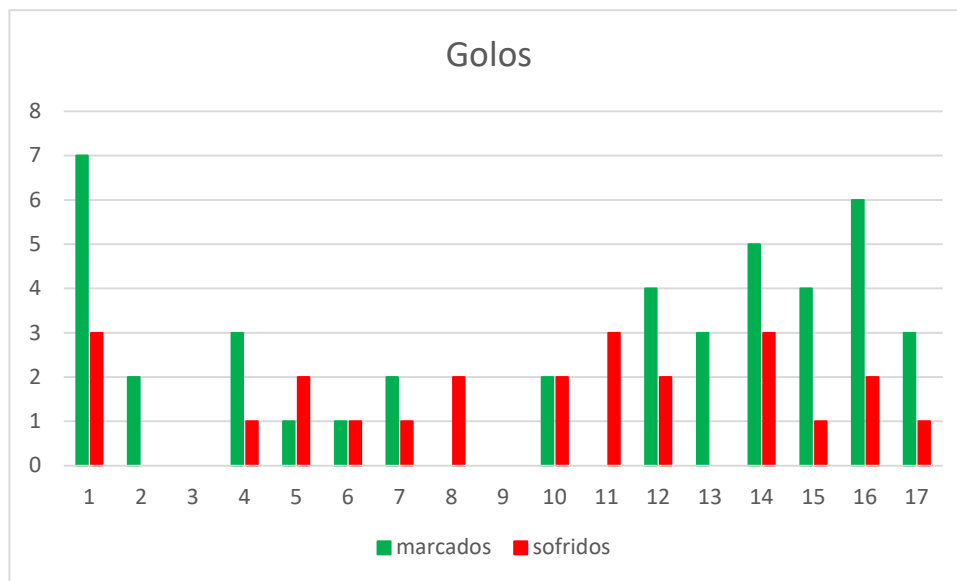


Figura 30 - Golos marcados e sofridos pelo CAC, por jogo

7.6 Dados finais dos jogadores

A Tabela 19 apresenta os dados dos jogadores no final do período competitivo, indicando os treinos a que compareceu, jogos em que jogou, minutos jogados, golos marcados e cartões recebidos.

Tabela 19 – Dados dos jogadores no final do período competitivo, no que respeita a presenças nos treinos e jogos, minutos jogados, golos marcados e cartões recebidos

Jogador	Treinos presente	Jogos em que jogou	Golos marcados	Minutos jogados	Cartões Amarelos	Cartões duplos amarelos	Cartões Vermelhos
J01	79	2	1	69	-	-	-
J02	103	10	2	349	1	-	-
J03	92	0	0	-	-	-	-
J04	99	12	0	940	3	-	1
J05	75	1	0	90	-	-	-
J06	108	16	0	1440	2	-	-
J07	52	2	0	7	-	-	-
J08	107	14	0	943	-	-	-
J09	80	5	0	129	1	-	-
J10	55	0	0	-	-	-	-
J11	97	15	3	1307	2	-	-
J12	102	13	2	494	3	-	-
J13	107	15	2	1340	4	1	-
J14	108	16	5	1040	3	-	-
J15	57	5	0	216	-	-	-
J16	89	7	0	137	-	-	-
J17	88	9	0	784	1	-	-
J18	88	15	0	1350	2	-	-
J19	53	0	0	-	-	-	-
J20	101	12	8	788	-	-	-
J21	99	7	2	170	-	-	-
J22	105	16	1	1204	2	-	-
J23	-	1	0	6	-	-	-
J24	79	10	2	896	4	-	1
J25	47	1	1	6	-	-	-
J26	61	0	0	-	-	-	-
J27	-	3	1	175	-	-	-
J28	83	15	4	1079	3	-	-
J29	105	10	4	630	1	-	-
J30	92	2	0	91	-	-	-

Capítulo VIII. Avaliação e Controlo de Treino

8.1 Revisão da literatura

O controlo do treino é um aspeto determinante para controlar os efeitos agudos e crónicos do treino, e neste sentido, determinante para a estruturação e planeamento do treino (Foster et al., 2001). Os atletas das modalidades coletivas, como o futebol, estão sujeitos a uma carga considerável de treino, na medida que podem chegar a jogar múltiplos jogos por microciclo, com reduzido tempo de recuperação e preparação, e de intensidade muito variável, de acordo com o tipo de adversário (Thorpe, Atkinson, Drust & Gregson, 2017). Neste sentido, a aplicação de meios de controlo do treino assume grande importância no sentido de gestão da recuperação e regulação do processo de treino, tendo por vista potenciar o rendimento dos atletas. Apesar de vários métodos de monitorização e controlo do treino terem sido propostos nos anos recentes, incluindo o controlo de variáveis de GPS (Bourdon et al. 2017) e de variabilidade da frequência cardíaca (Buchheit, 2014), existem limitações inerentes à aplicação de vários métodos, quer relacionado com aspetos metodológicos, quer relacionado com constrangimentos materiais e de tempo (Buchheit & Simpson, 2016).

8.1.1 Situação de estágio

Tendo por referência os constrangimentos temporais dos treinos, acabou por não se realizar um controlo de forma sistemática, tendo as equipas técnicas dado maior prioridade a outras questões, e sendo apenas possível proceder ao controlo do volume de treino semanal, que foi de 270 minutos. Como meio de controlar os efeitos da fadiga e potenciar a recuperação, tendo por referência o microciclo padrão (Tabela 8), nos dias pré e pós-jogo, não havia treino, no sentido de induzir uma redução de carga para potenciar a recuperação; o primeiro treino pós-jogo era sempre mais leve com algum conteúdo lúdico. Tendo por referência que a fadiga associada à reação de fase aguda (DOMS) parece manter-se no decurso das 24-48 horas a seguir ao jogo (Cheung, Hume & Maxwell, 2003), e que medidas de recuperação ativa levaram a uma redução na taxa de ressíntese de glicogénio muscular pós-esforço (Fairchild et al., 2003), esta medida não pareceu desadequada, apesar do tempo de treino disponível ser reduzido. A implementação de estratégias de recuperação como massagens e o aumento da qualidade de sono são estratégias de recuperação que deverão ser promovidas junto dos atletas do plantel para promover uma recuperação mais rápida (Nédélec et al., 2013).

Uma ferramenta útil e de simples aplicação, ideal para clubes de pequena dimensão e menores recursos financeiros, é a determinação do impulso de treino, ou TRIMPs (Foster et al., 2001) que pode ser determinado pelo produto da perceção subjetiva de esforço da sessão (PSE sessão) pelo volume de treino, e que permite ter uma perspetiva relativamente à carga aguda e impacto individual associado a cada sessão de treino (Foster, Rodriguez-Marroyo & de Koning, 2017). Estes dados podem ainda ser manipulados pelos técnicos para fornecer informações relativamente aos jogadores, nomeadamente, a determinação da relação carga aguda-carga crónica (Buchheit, 2017).

No sentido de melhor controlar a evolução do estado de forma, seria desejável que as sessões de avaliação dos fatores de rendimento mais importantes tivessem lugar ao longo de diferentes alturas da época, nomeadamente no início do período pré-competitivo, no fim do período pré-competitivo, antes das paragens planeadas (paragem do Natal, por exemplo), e no final da época (McGuigan, 2017).

8.2 Prevenção de lesões

A equipa técnica procurou averiguar quais as lesões mais frequentes na época transata e que jogadores seriam mais suscetíveis a lesionarem-se. No entanto, a falta de tempo de treino não permitiu que se implementassem programas individualizados de treino.

Ao longo da época, as lesões mais frequentes foram a entorse do tornozelo e a rotura dos isquiotibiais. Estudos verificaram que estas compreendem as lesões de maior incidência do decurso de uma época de futebol profissional, com incidências de 9,37 e 6 lesões por época do tornozelo e isquiotibiais, respetivamente (Klein, Henke & Platen, 2018). Observou-se uma maior frequência de lesões durante a liderança da segunda equipa técnica. A segunda equipa técnica dedicou menos volume de treino ao trabalho de prevenção de lesões do que a primeira equipa técnica, o que pode ajudar a explicar a maior frequência de lesões, dado que alguns estudos têm vindo a verificar que um programa de prevenção de lesões ajuda a contribuir para a diminuição da incidência de lesões (Sadigursky et al., 2017), apesar de os resultados serem menos conclusivos em atletas de nível intermédio/não-elite (Gatterer et al., 2012).

O circuito que diz respeito à Figura 12, de prevenção de lesões, era realizado sistematicamente uma vez por semana durante a liderança da primeira equipa técnica,

enquanto apenas foi realizada em duas sessões durante a liderança da segunda equipa técnica.

Sugere-se que na época seguinte seja implementado o programa “FIFA 11+”, proposto por Bizzini e Dvorak (2015), consistindo em 15 exercícios que envolvem alongamentos dinâmicos, trabalho de pliometria, equilíbrio e corrida, e que tem demonstrado ser eficaz na redução das lesões de jogadores de futebol (Thorborg et al., 2017). Propõem-se a sua aplicação pelo menos uma vez por semana, sendo que duas sessões por semana têm demonstrado ser mais eficazes na redução da incidência de lesão em equipas de futebol profissional (Steffen et al., 2013).

Capítulo IX. Trabalho desenvolvido no estágio

9.1 Descrição geral do trabalho desenvolvido

O treinador estagiário teve várias funções, dependendo do momento:

- A função principal nos treinos, foi auxiliar a restante equipa técnica em tudo, funcionando em igualdade aos outros treinadores-adjuntos. Nomeadamente, colocação e recolha de material em campo, explicação dos exercícios, feedback, e motivação durante os exercícios;
- Nos jogos oficiais, houve duas funções principais:
 - Auxiliar no aquecimento pré-jogo dos jogadores, tanto nas indicações para estes, como na colocação e arrumação de material, fornecimento de bolas perdidas em exercício, até à orientação do aquecimento quando solicitado. Podem ver-se algumas imagens destes aquecimentos nas Figura 31, Figura 32 e Figura 33.
 - Filmar o jogo, fazendo uma posterior análise do vídeo e respetivo resumo, e enviando o mesmo para a restante equipa técnica e diretor desportivo, com os respetivos comentários;
- A sua função principal em termos logísticos foi realizar o registo de cada treino, como hora, presenças e exercícios realizados, e adicionando o documento elaborado na plataforma online “Em Jogo” prevista para o efeito (<https://emjogo.pt/>) por motivos de certificação de qualidade da entidade;
- Como funções secundárias, o treinador-adjunto auxiliou em todos os momentos inerentes à atividade do clube:
 - Em alguns jogos amigáveis em casa, fez o papel de árbitro;
 - Registou os dados referentes às entradas de todo o pessoal, em todos os treinos, de acordo com as regras da DGS devido ao Covid-19, registando a hora de entrada e saída, medindo a temperatura corporal, e pedindo a desinfeção das mãos;
 - Registou os dados dos jogadores e equipa técnica referente, por exemplo, a contactos, para haver uma folha de presenças atualizada, ou em relação a tamanhos de vestuário, para realização de encomendas de equipamentos de treino e outro vestuário;
 - Analisou um jogo de futuro adversário (9.2.3.2).



Figura 31 - Aquecimento: Exercício de equilíbrio e de tempo de reação



Figura 32 - Aquecimento: Alongamentos dinâmicos



Figura 33 - Aquecimento: Exercício de reforço da musculatura da parede anterolateral do abdômen

9.2 Funções específicas

9.2.1 Unidades de Treino

As unidades de treino foram todas registadas, tendo sido apresentados neste documento alguns exemplos (Figura 9, Figura 10, Figura 11).

9.2.2 O feedback como ferramenta de intervenção

Uma das mais importantes variáveis que influencia a aprendizagem e capacidade de desempenho dos atletas é o fornecimento de feedback (Wrisberg & Schmidt, 2008). O feedback corresponde a informação que decorre de uma prestação. Este tipo de interação foi bastante usado durante o estágio, principalmente a nível individual e durante os treinos.

Aprofundando, uma das fontes de feedback decorre da informação proveniente dos sistemas sensoriais do organismo (visão, audição e tato) que se designa por feedback intrínseco. Ainda que esta forma de feedback constitua uma importante fonte de informação para ajuste da prestação, existe informação que escapa à perceção destes mecanismos sensoriais que é relevante para otimizar o desempenho, e que pode ser fornecida por um referencial externo. Este tipo de feedback designa-se por feedback externo e é geralmente fornecido por um indivíduo com elevado conhecimento sobre a tarefa, como o treinador. Esta informação parece facilitar a aquisição de aprendizagens tanto em jovens como em adultos (Sullivan, Kantak & Burtner, 2008), necessário para otimizar o desempenho.

O feedback extrínseco assume duas principais formas: O conhecimento do resultado e o conhecimento da prestação. O conhecimento do resultado diz respeito ao desfecho final da tarefa e está geralmente ao acesso ao atleta. O feedback mais importante, e frequentemente fornecido extrinsecamente, diz respeito ao conhecimento sobre a prestação. Este feedback pode ser vinculado por meio de várias formas, seja verbal, por demonstração ou através de suporte de vídeo (Hughes & Franks, 2008). Na escolha do método de transmissão de feedback, parece ser particularmente importante a precisão da informação transmitida, pelo que este aspeto deverá orientar o canal/meio pelo qual a informação é vinculada. Adicionalmente, a frequência de feedback é também um fator importante (Wulf et al., 2010), pois existe um equilíbrio entre o fornecimento de feedback por défice e por excesso.

Tradicionalmente, os treinadores têm recorrido à sua apreciação subjetiva e conclusiva para análise da prestação. No entanto, vários estudos têm vindo a indicar que as observações humanas, independentemente do nível de experiência, estão associadas a um erro, sendo imprecisas e pouco exatas (Wright, Atkins & Jones, 2012). Um estudo verificou que treinadores de nível internacional apenas se recordavam de 30% dos aspetos críticos de um jogo que acompanharam (Franks & Miller, 1991).

É responsabilidade do treinador observar e analisar o desempenho, e integrar essa informação no planeamento, procurando potenciar o rendimento da equipa, constituindo igualmente a base para preparação de outras competições (Carling, Reilley & Williams, 2009). Isso implica um sistema de recolha de informações capaz de fornecer informação precisa e relevante.

Tendo por base a informação recolhida será possível levar a cabo um conjunto de estratégias no sentido de colmatar as debilidades e lacunas detetadas no desempenho (Nevill et al., 2008), bem como estruturar exercícios de treino no sentido de enfrentar um potencial adversário.

9.2.3 Observação e Análise de Jogo

De acordo com Anguera & Mendo (2013), nos últimos tempos tem havido um aumento relevante no interesse por métodos de observação no contexto desportivo, tanto quantitativos como qualitativos. Este aumento resultou num número considerável de publicações científicas, que oferecem ferramentas e informações relevantes tanto para investigadores como para profissionais.

Ao longo das últimas décadas, o treino do futebol tem-se caracterizado por abordagens mais sistemáticas no que concerne a estruturação dos programas de treino e a preparação para a competição (Strudwick, 2016). Concomitantemente com estas alterações, verificou-se a generalização de procedimentos de análise do desempenho individual e coletivo, com os clubes, particularmente os de maior capacidade financeira, a recorrer a analistas de jogo especializados, bem como à recolha de um conjunto de informação estatística pertinente relativamente ao desempenho em jogo. No entanto, para todos os níveis competitivos, a natureza complexa e dinâmica do futebol faz com que seja difícil fazer a recolção completa de todos os elementos relevantes do desempenho. Neste sentido, a função primordial da análise de jogo e desempenho deve passar por obter um registo permanente do desempenho físico, técnico e tático de uma equipa num momento

de competição (James, 2006). Tendo como referência a base objetiva de informação recolhida, será possível apreciar criticamente o desempenho individual e coletivo, fornecendo valioso feedback aos treinadores.

Recentemente, vários clubes e instituições académicas têm procurado desenvolver e melhorar instrumentos de medição, observação e análise do desempenho em jogo (Carling & Court, 2013; Sarmiento et al., 2014). Apesar de as inovações terem vindo a permitir recolher e armazenar informação de forma mais eficiente, e em maiores quantidades, persistem várias limitações associadas a este tipo de instrumentos, nomeadamente relacionados com o custo, conveniência, requisitos técnicos de operação e reprodutibilidade (Drust, Atkinson and Reilly 2007; Intille et al. 2012). Neste sentido, os métodos notacionais e outros métodos convencionais continuam a ter pertinência na análise e observação de jogo.

9.2.3.1 *Análise do jogo da própria equipa*

Na Instituição de Acolhimento CAC, não houve condições nem material para se efetuar uma análise de desempenho dos jogadores com auxílio de tecnologias, à exceção da gravação em vídeo dos jogos. Assim, uma análise pode ser efetuada através de indicadores internos e externos, como o feedback dos jogadores, pessoalmente ou através de questionário, ou realizando uma análise quantitativa/qualitativa da atividade técnica, através do que é observado no jogo ou, posteriormente, em vídeo.

Em relação a análises táticas, foi sempre efetuada pelo treinador estagiário uma análise por vídeo das movimentações táticas da equipa, havendo um resumo de cada jogo, partilhado com a restante equipa técnica para eventuais correções táticas, fossem gerais ou de jogadores em particular.

A Figura 34 apresenta um *frame* de um vídeo gravado pelo treinador estagiário. No jogo o CAC equipa de amarelo, enquanto o adversário equipa de verde. É visível o decorrer de um canto a favor do CAC, marcado do lado direito para quem ataca, onde a bola aparenta cair perto da linha da pequena área na zona em frente ao poste direito da baliza adversária. Neste frame, é clara a correta desmarcação do médio-centro (sinalizado a vermelho) ao segundo poste, nas costas da defesa, para um eventual desvio de bola por um colega no primeiro poste, onde se encontram 2 jogadores quase juntos (sinalizados a azul) de modo a ganharem a zona de cabeceamento mais facilmente. Este é um caso de uma correta movimentação em campo do que foi praticado nos treinos.



Figura 34 - Frame de vídeo de um jogo do CAC usado para posterior análise. Neste caso observa-se um lance de bola parada, mais concretamente um pontapé de canto a favor do CAC, que equipa a amarelo.

A Figura 35 apresenta um par de frames, de um vídeo gravado pelo treinador estagiário, decorrentes da mesma jogada e separados por cerca de 2 segundos. O CAC, equipado de amarelo e em organização defensiva, jogando para o lado direito. Neste caso, no primeiro frame, o jogador do CAC em pressão ao adversário com bola, é o defesa lateral esquerdo (sinalizado a vermelho). Este jogador ia a recuar em velocidade para marcar o adversário que está sozinho na sua zona, na figura o jogador em cima à esquerda (sinalizado a amarelo). No entanto, o jogador parou de recuar para pressionar o adversário com bola ao pé de si. Esta decisão obrigaria o médio-centro defensivo a fazer a cobertura em falta, o que não sucedeu, visto que esse jogador está imediatamente atrás do primeiro (sinalizado a azul). A equipa adversária aproveitou esse facto para colocar a bola no jogador isolado, com um passe longo, como se observa no segundo frame, ficando em superioridade numérica. Este lance é um caso de má decisão posicional do médio defensivo do CAC.



Figura 35 - Par de frames, da mesma jogada, de vídeo e um jogo do CAC usado para posterior análise. O CAC está representado a amarelo e encontra-se em organização defensiva, virado para o lado direito.

9.2.3.2 Análise de jogo do adversário

Foi realizada pelo treinador estagiário uma análise de um jogo de futuro adversário do CAC. Foram registados os fatores considerados mais importantes a pedido do treinador principal:

- Sistema tático;
- Organização defensiva;
- Organização ofensiva;
- Bolas paradas defensivas;
- Bolas paradas ofensivas;
- Transição ofensiva.

O registo efetuado foi simples, de observação e com vídeo feito a partir de um ponto exterior ao campo. Foi indicado e explicado sucintamente o comportamento observado para cada ponto anterior, com algumas imagens para fundamentar e ajudar na perceção. Foram identificados ainda pontos fortes e fracos.

A Figura 36 mostra um excerto do relatório do próximo adversário do CAC.

Bolas Paradas (Defensivas):

- 3 jogadores utilizam marcação individual (ao homem) e os restantes ocupam diferentes zonas da área;
- Colocam 1 jogador no primeiro poste;
- A pequena área é o espaço responsável apenas pelo guarda-redes.

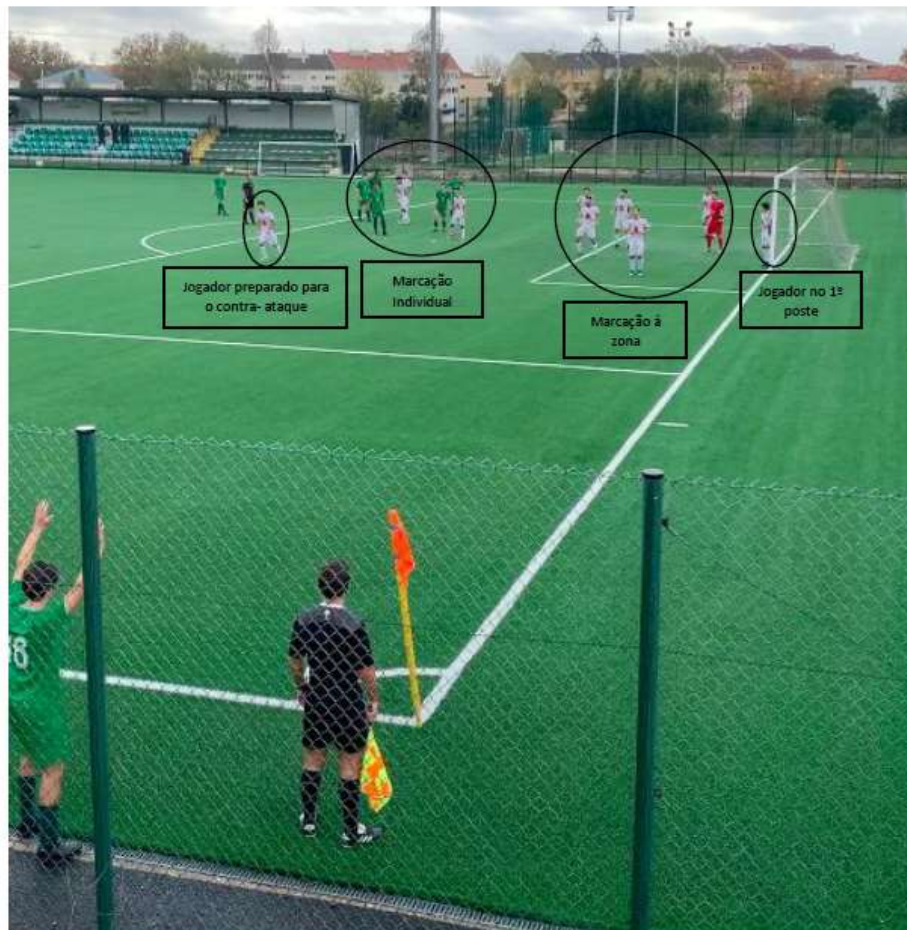


Figura 36 - Imagem retirada de relatório de jogo do próximo adversário, ilustrativa do posicionamento defensivo em bolas paradas. A equipa observada defende-se de um pontapé de canto.

A Figura 37 mostra um dos pontos adicionais observados pelo treinador estagiário.

Pontos Fracos:

- O nº18 (Defesas direito - [REDACTED]) é um dos pontos fracos desta equipa. É lento e fracos tecnicamente. Quando pressionado tem tendência a aliviar a bola.
- O nº 6 (Médio Defensivo – [REDACTED]) é forte fisicamente, mas tecnicamente comete muitos erros básicos. Tem alguma dificuldade no posicionamento defensivo (aproximando-se muito da linha defensiva e abre espaço que se pode aproveitar para um jogador receber a bola sozinho). Quando pressionado tem tendência para aliviar a bola.

Figura 37 - Imagem de texto retirado do relatório do jogo do próximo adversário.

Capítulo X. Reflexão Crítica

Dentro daquilo que foi o meu contexto de estágio, desempenhei as seguintes funções:

- Admissão de pessoal ao recinto desportivo, medindo a temperatura corporal, reforçando o uso obrigatório de máscara por causa do Covid-19 e assinar o registo de assiduidade e pontualidade;
- Registar a hora de saída da equipa;
- Auxiliar a restante equipa técnica em todos os momentos, no pré-treino, treino, pós-treino e sempre que me foi solicitada alguma tarefa. Colaborei no planeamento de treino, na organização do material de apoio à UT, no acompanhamento dos atletas e respetivo feedback a estes, transmitindo à equipa técnica informações do desempenho observado, e no trabalho de backoffice;
- Auxiliar a restante equipa técnica nos momentos pré-jogo, no aquecimento e motivação dos atletas;
- Gravação de todos os jogos, e respetiva posterior análise, recorte dos momentos mais importantes, adicionando os respetivos comentários e transmitindo à equipa técnica;
- Admissão ao campo dos membros do clube adversário em jogos amigáveis, medindo a temperatura corporal.
- Árbitro nos jogos amigáveis em casa;
- Registo de todas as UT, sempre colocado em tempo útil na plataforma online para boa avaliação da Instituição de Acolhimento CAC.

O trabalho realizado dentro do recinto desportivo foi sempre supervisionado, fosse pelo treinador principal, fosse pelos treinadores-adjuntos mais experientes. Este acompanhamento deu-me a confiança necessária para poder realizar o trabalho sem grandes dificuldades, mesmo no início quando tudo era novidade.

A proximidade com os jogadores foi conseguida tratando-os sempre com calma e respeito, efetuando exercícios de treino com eles e dialogando sempre que possível, geralmente de maneira séria, mas com alguma brincadeira nomeadamente nos exercícios lúdicos/recreativos.

A proximidade com a restante equipa técnica foi quase imediata, com ambas as equipas técnicas. Apesar disso, a primeira equipa técnica ofereceu mais resistência na distribuição de trabalho pelos adjuntos que conhecia menos, ficando muito centrada no trio de velhos conhecidos. Já a segunda equipa técnica confiou totalmente nos novos adjuntos como nos seus conhecidos, mostrando uma capacidade ímpar de acolhimento.

Pela abertura, confiança e acompanhamento que praticamente todo o staff do CAC demonstrou, e comparando a experiência pessoal com a de colegas de outros clubes ou outros anos, contadas por eles, nada há a dizer de menos bom.

No entanto, por motivos alheios, ficaram em falta duas coisas:

- Acompanhar o clube uma época inteira sem cortes, pois devido ao Covid-19 só se jogaram metade dos jogos;
- Ir para o banco num jogo oficial.

Capítulo XI. Instrumento de Observação da Qualidade de Cruzamentos

11.1 Resumo

Introdução: Os sistemas de observação e análise é um passo em frente na preparação da equipa e dos jogos, trazendo mais informação do que a apreciação subjetiva de cada um. Neste caso concreto, disponibiliza informação sobre a qualidade dos cruzamentos.

Objetivos: Construir um instrumento de observação da qualidade de cruzamentos no futebol de 11, e validar a sua fiabilidade.

Metodologia: Recolha de dados através da elaboração de critérios e subcritérios, mais tarde introduzidos no software Lince (Hernández Mendo et al., 2014) de forma a simplificar a operacionalidade. Foram usados 2 observadores e realizados registos de observação.

Resultados: Para determinação da fiabilidade, foram cumpridos os pressupostos de Cohen (1960) relativos aos processos intra-observador e inter-observadores, através do coeficiente Kappa the Cohen, cumprindo-se o valor definido (igual ou superior a 75%).

Discussão: Realizou-se um estudo baseado numa das tabelas do registo-piloto. Podem observar-se algumas das possibilidades oferecidas pelo instrumento.

Conclusão: O instrumento criado fornece um conjunto de dados estatísticos sobre os cruzamentos da equipa observada.

Sugestões para situações futuras: Dadas as características do instrumento, foi sugerida uma expansão.

11.2 Introdução

O treinador para se adaptar tem a necessidade de se preparar melhor a si e à sua equipa, recorrendo, deste modo, à análise da sua equipa e do seu adversário.

Com a observação e análise de jogo, torna-se possível identificar alguns comportamentos padrão e prever o desenrolar de uma ou outra ação significativa, no entanto é impossível prever o desenrolar de todo o jogo (Rebelo, 2015).

Segundo Lago (2007) a análise de jogo na recolha de informação das equipas adversárias, tem como objetivo auxiliar os treinadores com informações precisas sobre as equipas que vão defrontar e que os capacitam para o desenvolvimento estratégico de um jogo, de forma que se possam criar no treino, situações semelhantes ou idênticas às que irão ser encontradas em jogo.

Devido à observação e análise de jogo, torna-se possível identificar dinâmicas que caracterizam a ação individual e coletiva no decorrer do jogo, apesar de não ser possível deduzir todas as relações, devido à natureza complexa do jogo (James, 2006).

Tradicionalmente, os treinadores têm recorrido à sua apreciação subjetiva e conclusiva para análise da prestação. No entanto, vários estudos têm vindo a indicar que as observações humanas, independentemente do nível de experiência, estão associadas a um erro, sendo imprecisas e pouco exatas (Wright, Atkins & Jones, 2012). Um estudo verificou que treinadores de nível internacional apenas se recordavam de 30% dos aspetos críticos de um jogo que acompanharam (Franks & Miller, 1991).

É responsabilidade do analista observar e analisar o desempenho, e integrar essa informação no planeamento, procurando potenciar o rendimento da equipa, constituindo igualmente uma base de dados de apoio à equipa técnica (Carling, Reilley & Williams, 2009), aplicando um sistema de recolha de informações capaz de fornecer informações precisas e relevantes.

Colecionando a informação recolhida será possível aplicar um conjunto de estratégias no sentido de colmatar as debilidades e lacunas detetadas no desempenho da equipa (Nevill et al., 2008).

Este estudo incide sobre a criação de um instrumento que disponibilize dados estatísticos sobre a qualidade dos cruzamentos observados.

Leitão (2001) afirma que é considerado um cruzamento quando:

- A bola é projetada para as imediações da baliza, nomeadamente para o interior das linhas delimitadoras da grande área;
- A bola sai com a força e percorre uma distância suficientes, para se afirmar que é um cruzamento e não um passe lateral;
- A bola não é intercetada por um eventual adversário que esteja imediatamente à frente do jogador que cruza;
- A direção da bola tem uma componente latitudinal suficiente para se afirmar que é um cruzamento (para o lado), ao invés de um passe para a frente.

O mesmo autor define como objetivo do cruzamento que a bola chegue a um colega de equipa mais bem posicionado, minimizando o tempo de ataque e criando uma oportunidade rápida de fazer golo.

No futebol, os cruzamentos são uma das técnicas mais usadas no ataque à baliza adversária. De acordo com Tiping (2007), à medida que os sistemas defensivos se tornam mais sofisticados, os ataques provêm com maior frequência a partir de posições laterais do campo, o que resulta em mais cruzamentos.

Estes cruzamentos podem suceder de esquemas táticos, mais especificamente de livres ou pontapés de canto, sendo nestes casos uma técnica com execução facilitada, pois a bola está parada e não há adversários perto, sendo que estes têm de estar a uma distância de pelo menos a 9,15m da bola, de acordo com a sua definição (FIFA, 2015). Santos et al. (2016) mostra numa análise descritiva sobre quatro ligas de futebol europeias, que cerca de 33% dos golos resultam de esquemas táticos, que são jogadas treinadas e aplicadas quando possível nos jogos. Desse valor, cerca de 8.5% são provenientes de livres, e 15.5% são provenientes de pontapés de canto. Ramos & Júnior (2008) apresentam a estatística de golos dos quatro primeiros classificados do Campeonato Europeu de 2004, e, dependendo do tipo de lance que origina o golo, em situação de esquemas táticos (cruzamentos), também os quatro primeiros classificados têm uma percentagem de sucesso mínima de 10%, sendo que dois deles atingem quase 30%.

Os cruzamentos podem também ser realizados com bola em movimento. Ramos & Júnior (2008), no seu estudo, mostram que os cruzamentos com a bola em movimento têm uma percentagem maior ou igual a 10% para todos os quatro primeiros classificados do Campeonato Europeu de 2004, sendo que para um deles, chega a representar metade dos golos marcados.

Segundo Derviş (2013), todas as equipas de futebol do mundo usam a técnica de cruzamentos no ataque, mesmo que não seja o seu modelo de jogo. Segundo esse autor, na Primeira Liga Inglesa, em média apenas um em cada 92 cruzamentos com bola em movimento resulta em golo. Além disso, aproximadamente 80% são interceptados pelo adversário.

De acordo com Parkes (2013), muitos cruzamentos são feitos sem alvo em mente. Este facto deve-se à dificuldade e complexidade de o jogador em ataque conseguir fugir ao adversário e cruzar em velocidade com um alvo específico. O segredo para se conseguir efetuar bons cruzamentos é o mesmo que para os outros movimentos técnicos, que é treinar constantemente.

11.3 Objetivos

Foram objetivos deste trabalho:

- Contruir um instrumento de observação da qualidade de cruzamentos em jogos de futebol, e sua validação;
- Verificar a sua fiabilidade (de modo exploratório).

11.4 Metodologia

11.4.1 Caracterização do instrumento

O instrumento foi detalhado no registo para poder oferecer estatística sobre vários aspetos dos cruzamentos, e foi direcionado para observação dos cruzamentos da própria equipa, no intuito de usar os resultados obtidos para orientação de treino específico relacionado com cruzamentos. Assim, dado o elevado número de critérios a registar, o instrumento deverá ser utilizado com a visualização indireta de jogos, por gravação, devendo haver a possibilidade de rever o mesmo lance as vezes necessárias.

11.4.2 Amostra

De forma a validar o sistema de observação foram selecionados dois observadores, a quem foi explicado previamente as várias opções de registo de dados (critérios de seleção) em forma de protocolo de observação.

11.4.3 Ferramenta de registo

A ferramenta de registo oferece um conjunto de critérios de seleção, constituído por variáveis presentes sempre que se dá um cruzamento num jogo de futebol. A Tabela 20 apresenta os diferentes critérios de seleção do instrumento, os respetivos subcritérios, que são as opções, a descrição de cada um e a sua codificação.

Tabela 20 – Critérios da ferramenta e respetivos valores

Critério	Descrição	Subcritérios (valores possíveis)	Descrição	Código
Minuto	Minuto de jogo em que se efetua o cruzamento	1		1
		...		...
		120		120
Situação da bola	Situação da bola quando se efetua o cruzamento	Jogo em andamento	O jogo não está parado	AN
		Livre	Marcação de livre	LI
		Canto	Marcação de canto	CA
Jogador	Jogador que efetua o cruzamento	Jogador 1		1
		...		...
		Jogador 99		99
Pé	Pé usado para efetuar o cruzamento	Esquerdo		E
		Direito		D

Critério	Descrição	Subcritérios (valores possíveis)	Descrição	Código
Zona de cruzamento	Zona do campo de onde o cruzamento é efetuado (ver <i>Figura 38</i>) Nota: em caso de fronteira entre zonas, deve escolher-se a zona mais próxima da baliza.	Lateral esquerda da pequena área	Retângulo do lado esquerdo do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a interseção da linha de fundo com a grande área	CL1
		Lateral esquerda atrás da pequena área	Retângulo do lado esquerdo do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a esquina da grande área	CL2
		Lateral esquerda da grande área	Retângulo do lado esquerdo do campo delimitado entre a esquina da grande área e o canto do campo	CL3
		Lateral esquerda atrás da grande área	Retângulo do lado esquerdo do campo delimitado entre a esquina da grande área e a interseção da linha lateral com uma linha imaginária latitudinal que divida o meio-campo ao meio	CL4
		Lateral esquerda ao círculo de meia-lua	Retângulo do lado esquerdo do campo delimitado entre a esquina da grande área e a interseção de uma linha imaginária longitudinal de continuação da pequena área com uma linha imaginária latitudinal que divida o meio-campo ao meio	CL5
		Lateral direita da pequena área	Retângulo do lado direito do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a interseção da linha de fundo com a grande área	CR1
		Lateral direita atrás da pequena área	Retângulo do lado direito do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a esquina da grande área	CR2
		Lateral direita da grande área	Retângulo do lado direito do campo delimitado entre a esquina da grande área e o canto do campo	CR3
		Lateral direita atrás da grande área	Retângulo do lado direito do campo delimitado entre a esquina da grande área e a interseção da linha lateral com uma linha latitudinal imaginária que divida o meio-campo ao meio	CR4
		Lateral direita ao círculo de meia-lua	Retângulo do lado direito do campo delimitado entre a esquina da grande área e a interseção de uma linha imaginária longitudinal de continuação da pequena área com uma linha imaginária latitudinal que divida o meio-campo ao meio	CR5

Critério	Descrição	Subcritérios (valores possíveis)	Descrição	Código
Zona de colocação	Zona do campo onde a bola é intercetada ou bate no chão, após o cruzamento (ver <i>Figura 39</i>) Nota: em caso de fronteira entre zonas, deve escolher-se a zona mais perto da baliza	QL1	Retângulo do lado esquerdo do campo delimitado entre o centro da linha de golo e a esquina da pequena área	QL1
		QL2	Retângulo do lado esquerdo do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a centro da linha da cabeça da grande área	QL2
		QL3	Retângulo do lado esquerdo do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a interseção da linha de fundo com a grande área	QL3
		QL4	Retângulo do lado esquerdo do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a esquina da grande área	QL4
		QR1	Retângulo do lado direito do campo delimitado entre o centro da linha de golo e a esquina da pequena área	QR1
		QR2	Retângulo do lado direito do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a centro da linha da cabeça da grande área	QR2
		QR3	Retângulo do lado direito do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a interseção da linha de fundo com a grande área	QR3
		QR4	Retângulo do lado direito do campo delimitado entre a esquina da pequena área e a esquina da grande área	QR4
Bola alta	Altura máxima da bola relativamente à cabeça dos jogadores	Sim	Acima da cabeça dos jogadores	S
		Não		N
Direção	Dimensão da componente longitudinal da velocidade da bola no cruzamento	Adiantado	A bola avança no sentido da baliza adversária	AD
		Neutro	O cruzamento é quase ou perfeitamente lateral	NE
		Atrasado	A bola recua no sentido do meio-campo	AT
Colegas	Colega de equipa preparava-se para interceptar a bola	Sim/ provável	Pelo menos um colega conseguia interceptar a bola	S
		Não/ improvável		N
Interceção	Bola é intercetada em fase não ascendente por um jogador da própria equipa	Sim		S
		Não		N

Critério	Descrição	Subcritérios (valores possíveis)	Descrição	Código
Remate	Considera-se que um cruzamento tem remate quando: 1. O cruzamento tem sucesso; 2. Existe um remate nessa jogada; 3. O remate é efetuado até no máximo 3 toques na bola incluindo a interseção; 4. O adversário não toca na bola entre o cruzamento e o remate.	Sim		S
		Não		N
Golo	Cruzamento com remate e golo.	Sim		S
		Não		N



Figura 38 – Campograma de zonas de cruzamento



Figura 39 – Campograma de zonas de colocação da bola

11.4.4 Ferramenta informática para agilização do processo de registo

Após pesquisa sobre os softwares disponíveis de análise de jogo e respetivas funcionalidades, optamos pela utilização do software *Lince* (Mendo et al., 2014). O *Lince* é um software que tem sido muito utilizado para a análise estatística de jogos desportivos coletivos, bem como para o registo de dados.

A Figura 40 mostra a programação do sistema no software, de acordo com o explicado no capítulo 11.4. A Figura 41 mostram o instrumento em funcionamento.

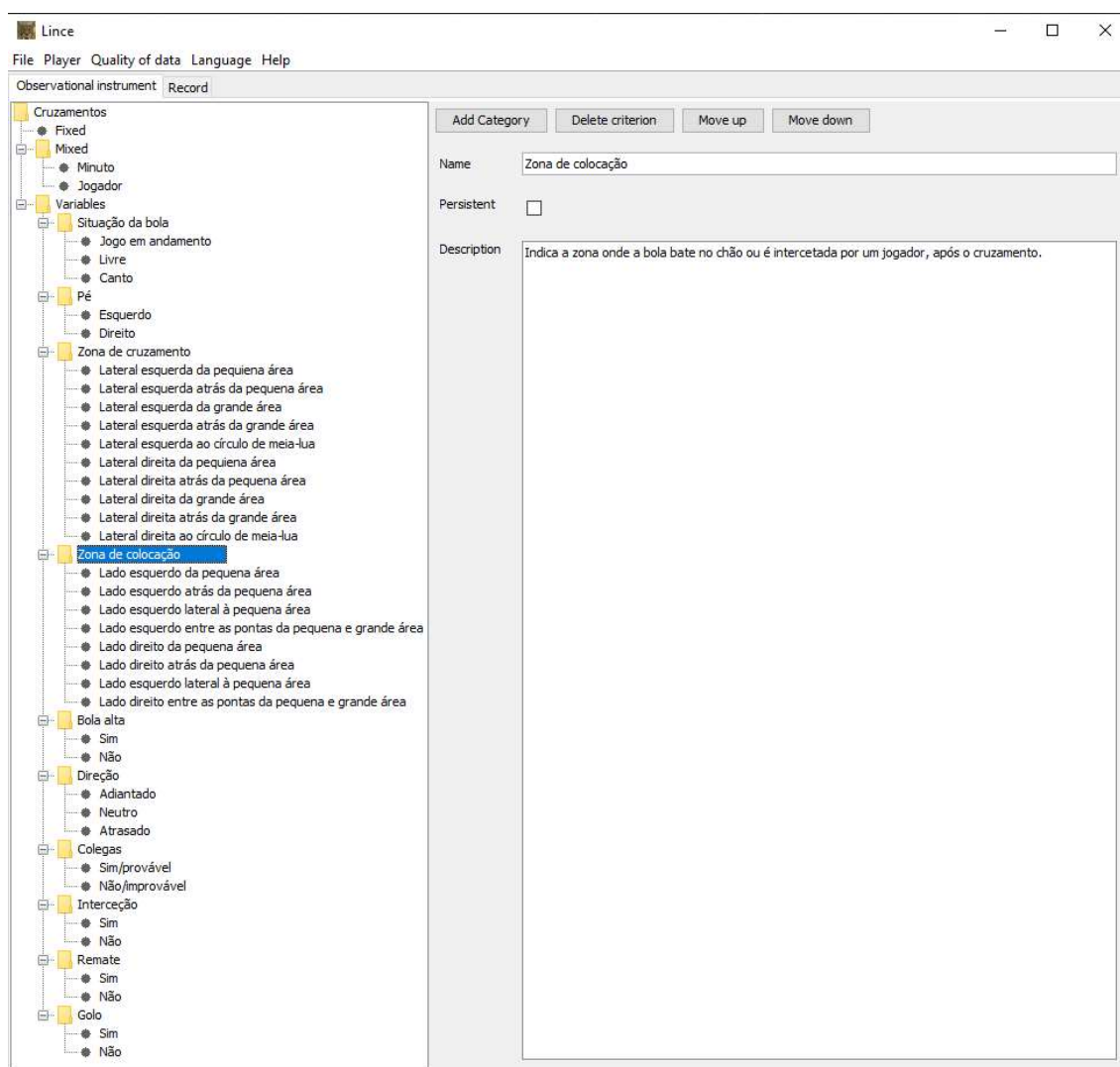


Figura 40 – Lince – Critérios de seleção do instrumento, e respetivos subcritérios (opções)

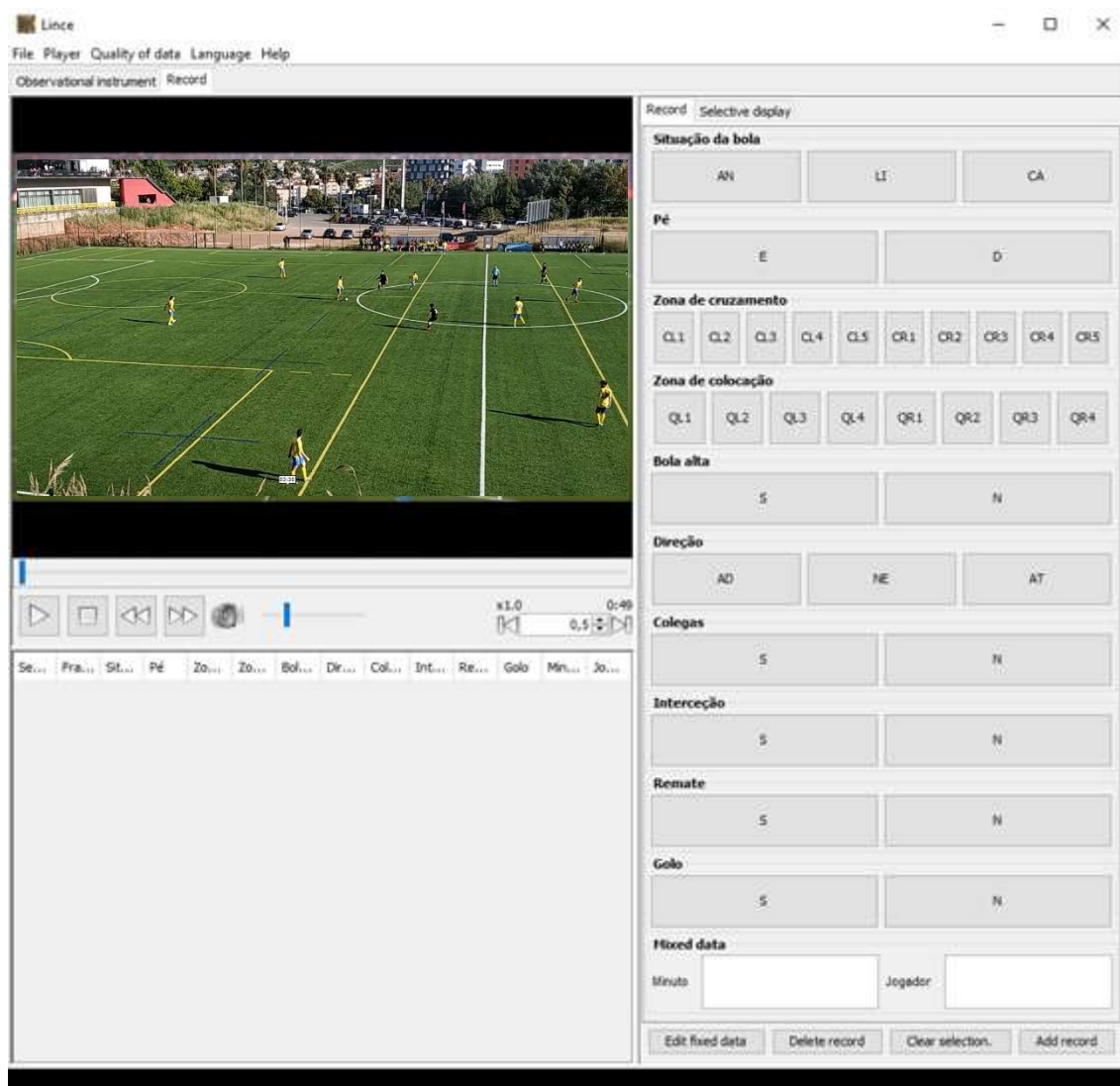


Figura 41 – Lince – Interface do instrumento de observação

11.4.5 Procedimentos e Instrumento

Foi apresentado aos observadores o software *Lince* e o seu funcionamento para recolha de dados. Posteriormente, foram mostradas, como exemplo, 5 situações de cruzamento, a partir do site de partilha de vídeos www.youtube.com, para explicar a aplicabilidade do instrumento. Por fim, foi efetuada a observação de um jogo da 1ª divisão, por via de gravação de uma transmissão televisiva, em formato MP4 (MPEG-4).

Durante o processo de recolha de dados, usando a ferramenta informática (instrumento), os observadores respeitaram a seguinte lógica:

- a) Registo das ações dos cruzamentos de uma equipa através do campograma;

- b) Registo das ações personalizadas dos cruzamentos de uma equipa de acordo com os critérios fornecidos pelo instrumento.

Os critérios e subcritérios do instrumento final resultaram das análises realizadas pelos elementos da amostra.

11.4.6 Registos-piloto

O primeiro registo dos dados recolhidos pelos observadores encontra-se na Figura 42. O segundo registo dos dados recolhidos pelos observadores, realizado 28 dias após o primeiro, encontra-se na Figura 43.

Situação	Pé	Zona de cruzame	Zona de coloca	Bola alta	Direção	Colegas	Interceç	Remate	Golo	Minuto	Jogado
AN	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	2	19
LI	D	CR4	QL2	S	AD	N	N	N	N	11	21
AN	E	CL2	QL2	N	NE	N	N	N	N	20	27
CA	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	20	18
CA	E	CL3	QL2	N	AT	N	N	N	N	23	18
AN	E	CL3	QL4	S	AT	S	S	S	N	24	27
LI	D	CR4	QL2	S	AD	S	S	S	S	25	21
CA	D	CR3	QR2	S	NE	N	N	N	N	44	21
CA	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	50	18
AN	E	CR3	QR2	S	NE	N	N	N	N	57	27
AN	D	CL4	QL2	N	AD	N	N	N	N	20	2
CA	D	CL3	QL1	S	NE	N	N	N	N	32	22
Situação	Pé	Zona de cruzame	Zona de coloca	Bola alta	Direção	Colegas	Interceç	Remate	Golo	Minuto	Jogado
AN	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	2	19
LI	D	CR4	QL2	S	AD	N	N	N	N	11	21
AN	E	CL2	QL2	N	AD	N	N	N	N	20	27
CA	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	20	18
CA	E	CL3	QL2	N	AT	N	N	N	N	23	18
AN	E	CL3	QL4	S	AT	S	S	S	N	24	27
LI	D	CR4	QL2	S	AD	S	S	S	S	25	21
CA	D	CR3	QR2	S	NE	S	N	N	N	44	21
CA	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	50	18
AN	E	CR3	QR2	S	NE	N	N	N	N	57	27
AN	D	CL4	QL2	N	AD	N	N	N	N	20	2
CA	D	CL3	QL1	S	NE	N	N	N	N	32	22

Figura 42 – Primeiro registo de dados dos registos-piloto

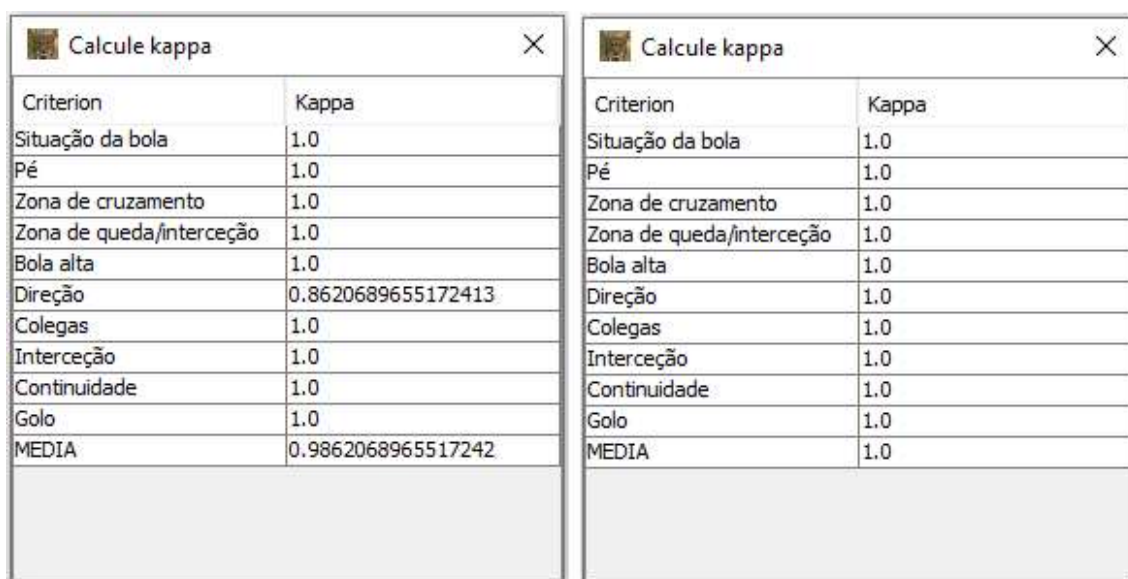
Situação	Pé	Zona de cruzame	Zona de coloca	Bola alta	Direção	Colegas	Interceç	Remate	Golo	Minuto	Jogado
AN	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	2	19
LI	D	CR4	QL2	S	AD	N	N	N	N	11	21
AN	E	CL2	QL2	N	AD	N	N	N	N	20	27
CA	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	20	18
CA	E	CL3	QL2	N	AT	N	N	N	N	23	18
AN	E	CL3	QL4	S	AT	S	S	S	N	24	27
LI	D	CR4	QL2	S	AD	S	S	S	S	25	21
CA	D	CR3	QR2	S	NE	N	N	N	N	44	21
CA	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	50	18
AN	E	CR3	QR2	S	NE	N	N	N	N	57	27
AN	D	CL4	QL2	N	AD	N	N	N	N	20	2
CA	D	CL3	QL1	S	NE	N	N	N	N	32	22
Situação	Pé	Zona de cruzame	Zona de coloca	Bola alta	Direção	Colegas	Interceç	Remate	Golo	Minuto	Jogado
AN	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	2	19
LI	D	CR4	QL2	S	AD	N	N	N	N	11	21
AN	E	CL2	QL2	N	AD	N	N	N	N	20	27
CA	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	20	18
CA	E	CL3	QL2	N	AT	N	N	N	N	23	18
AN	E	CL3	QL4	S	AT	S	S	S	N	24	27
LI	D	CR4	QL2	S	AD	S	S	S	S	25	21
CA	D	CR3	QR2	S	NE	S	N	N	N	44	21
CA	E	CL3	QL2	N	NE	N	N	N	N	50	18
AN	E	CR3	QR2	S	NE	N	N	N	N	57	27
AN	D	CL4	QL2	N	AD	N	N	N	N	20	2
CA	D	CL3	QL1	S	NE	N	N	N	N	32	22

Figura 43 - Segundo registo de dados dos registos-piloto

11.5 Resultados

11.5.1 Fiabilidade intra-observador

Para avaliar a fiabilidade intra-observador do instrumento, foi verificado o coeficiente Kappa the Cohen, definida por Cohen (1960) e sugerida por Barreira et al. (2012) através dos dois registos-piloto de cada observador. O resultado foi calculado usando o próprio software Lince, e, para ambos os casos, observou-se um valor superior a 75% para cada uma das variáveis como mostra a Figura 44, que resultou obrigatoriamente numa média também superior a 75%, que se constituiu como um fator essencial na validação do sistema.



Criterion	Kappa
Situação da bola	1.0
Pé	1.0
Zona de cruzamento	1.0
Zona de queda/interceção	1.0
Bola alta	1.0
Direção	0.8620689655172413
Colegas	1.0
Interceção	1.0
Continuidade	1.0
Golo	1.0
MEDIA	0.9862068965517242

Criterion	Kappa
Situação da bola	1.0
Pé	1.0
Zona de cruzamento	1.0
Zona de queda/interceção	1.0
Bola alta	1.0
Direção	1.0
Colegas	1.0
Interceção	1.0
Continuidade	1.0
Golo	1.0
MEDIA	1.0

Figura 44 - Coeficiente Kappa de Cohen do sistema considerando os dois registos-pilotos dos mesmos observadores (fiabilidade intra-observador)

11.5.2 Fiabilidade inter-observador

Para avaliar a fiabilidade inter-observador do instrumento, foi verificado o coeficiente Kappa the Cohen, definida por Cohen (1960) e sugerida por Barreira et al. (2012) através dos registos-piloto entre observadores. O resultado foi calculado usando o próprio software *Lince*, e é maior ou igual a 75% para cada uma das variáveis como mostra a Figura 45, que resulta obrigatoriamente numa média também superior a 75%, que é um fator essencial na validação do sistema.

Calcule kappa	
Criterion	Kappa
Situação da bola	1.0
Pé	1.0
Zona de cruzamento	1.0
Zona de queda/interceção	1.0
Bola alta	1.0
Direção	0.8604651162790697
Colegas	0.7499999999999999
Interceção	1.0
Continuidade	1.0
Golo	1.0
MEDIA	0.961046511627907

Figura 45 – Coeficiente Kappa de Cohen do sistema considerando os primeiros registos-pilotos de cada utilizador (fiabilidade inter-observador)

11.6 Discussão

11.6.1 Observação e Registo Sistematizado

Deve ser realizada a observação dos jogos do clube cujos cruzamentos estão em análise, e utilizar o instrumento para registar os vários critérios (capítulo 11.4.3). Para cada cruzamento efetuado pela equipa observada, o mesmo é registado no software *Lince* segundo os critérios enumerados no capítulo 11.4.

11.6.2 Filtro e Análise de Dados

Após recolha dos dados resultantes do instrumento, os dados ficam guardados sob forma de tabela (Figura 42 e Figura 43, como exemplos).

Como exemplo, usar-se-á o último registo do primeiro observador (Figura 42, em cima). De acordo com o descrito anteriormente (capítulo 11.4.3), retirou-se os dados apresentados na Tabela 21.

Tabela 21 - Variáveis retiradas diretamente a partir da tabela de resultados do instrumento de observação

Descrição	Variável	Valor
Número total de cruzamentos	#cruz_total	12
Número de cruzamentos efetuados em zonas laterais à área com o jogo em andamento	#cruz_cr3cl3_andam = #(cruz_cr3cl3 $\cap$ cruz_andam)	3
Número de cruzamentos altos	#cruz_altos	6
Número de cruzamentos com colegas na zona de interceção	#cruz_coleg	2
Número de cruzamentos desviados em zona da grande área frontal à baliza	#cruz_ql2qr2	10
Número de cruzamentos desviados por colega em zona da grande área frontal à baliza	#cruz_ql2qr2_coleg	1
Número de cruzamentos com remate	#cruz_remate	1
Número de cruzamentos com golo	#cruz_golo	1

A partir das novas variáveis, foram calculados diversos dados estatísticos sobre os cruzamentos observados. A Tabela 22 apresenta alguns dados estatísticos que podem ser relevantes, e uma possível explicação. O uso de uma folha de cálculo possibilita calcular vários dados estatísticos diretamente a partir da tabela.

Tabela 22 - Análise de dados a partir das variáveis criadas anteriormente

Descrição	Fórmula	Valor	Possível explicação
Tempo médio para ser efetuado cada cruzamento	$\text{tempo de jogo (min)} / \#cruz_total$	$90 / 12 = 7\text{min}$	Valor pode não estar de acordo com o objetivo da equipa técnica.
Percentagem de cruzamentos efetuados em zonas laterais à área com o jogo em andamento	$\#cruz_cr3cl3_andam / \#cruz_total$	$3 / 12 = 25\%$	Zona teoricamente ideal para cruzar. Valor baixo pode indicar muitos cruzamentos efetuados demasiado cedo.
Percentagem de cruzamentos desviados em zona frontal à baliza (QL2 + QR2)	$\#cruz_ql2qr2 / \#cruz_total$	$10 / 12 = 83\%$	Zona teoricamente ideal para zona de colocação da bola. Valor baixo pode indicar muitos cruzamentos mal direcionados.
Percentagem de cruzamentos com colegas na zona de interseção	$\#cruz_colegas / \#cruz_total$	$2 / 12 = 17\%$	Valor baixo indica que ou o cruzamento foi sem objetivo concreto (colega), ou saiu mal direcionado.
Percentagem de cruzamentos desviados por colega em zona frontal à baliza (QL2 + QR2)	$\#cruz_ql2qr2_coleg / \#cruz_total$	$1 / 12 = 8\%$	Valor baixo indica que ou os cruzamentos são mal direcionados, ou não há colegas na zona com maior probabilidade de golo, ou os colegas não conseguem ganhar a bola ao adversário.
Percentagem de cruzamentos com remate	$\#cruz_remate / \#cruz_total$	$2 / 12 = 17\%$	Valor baixo indica que no geral a equipa não consegue dar continuidade a cruzamentos no sentido de tentar marcar golo.
Percentagem de cruzamento com golo após remate	$\#(cruz_golo \cap cruz_remate) / \#cruz_remate$	$1 / 2 = 50\%$	Valor indicador da eficácia dos remates provenientes de cruzamento.
Percentagem de cruzamentos com golo	$\#cruz_golo$	$1 / 12 = 8\%$	Valor indicador da eficácia dos lances de cruzamento.

11.7 Conclusão

O presente estudo permitiu retirar as seguintes conclusões:

- O instrumento regista um conjunto de elementos determinantes na análise de cruzamentos;
- É um instrumento de fácil leitura e registo;
- O instrumento de observação foi validado pelo número mínimo de observadores, estando pronto para uma futura expansão.

11.8 Limitações do instrumento

O instrumento não considera os seguintes cruzamentos:

- Cruzamentos intersetados na fase ascendente da bola;
- Cruzamentos cuja zona de colocação está fora da grande área;
- Cruzamentos efetuados numa zona de campo não lateral à grande área.

11.9 Sugestões para situações futuras

Em termos de futuras extensões ao instrumento de observação, há que referir que a tabela de resultados no software *Lince* pode ser exportada em formato CSV (valores separados por vírgula), entre outros. Esta operação gera, então, um ficheiro com uma tabela que pode ser lida por uma folha de cálculo. A partir daqui, pode trabalhar-se um automatismo no livro ou folha de cálculo, o qual calcule uma imensidade de estatísticas após lá colar uma tabela de resultados, sendo que aí cada analista apenas deve filtrar os dados estatísticos do seu interesse.

11.10 Referências bibliográficas

- Barreira, D., Garganta, J., Prudente, J., & Anguera, M. (2012). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em futebol: SoccerEye. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 32-57.
- Becker, C. (2007). The art of crossing. *Art Journal*, 58(1), 10–15. <https://doi.org/10.1080/00043249.1999.10791912>
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. (2008). *Performance assessment for field sports*. Routledge.
- Derviş, B. (2013). Crossing. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Franks, I., & Miller, G. (1991). Training coaches to observe and remember. *Journal of sports sciences*, 9(3), 285-297.
- James, N. (2006). The role of notational analysis in soccer coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(2), 185-198.
- Lago, C. (2007). The influence of Match Location, Quality of Opposition, and Match Status on Possession Strategies in Professional Association Football. *Journal of Sport Sciences*, 27(13), 1463-1469.
- Leitão, R. (2001). *Futebol tático: análises qualitativas como ferramentas de avaliação*. Monografia Bacharelado, Faculdade de Educação Física-Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.
- Mendo, A., Castellano, J., Foguet, O., Jonsson, G., Villaseñor, Á., Lopes, A., & Argilaga, M. (2014). Programas informáticos de registro, control de calidad del dato, y análisis de datos. *Revista de Psicología del Deporte*, 2014, 23(1), 111-121.
- Nevill, A., Atkinson, G., & Hughes, M. (2008). Twenty-five years of sport performance research in the Journal of Sports Sciences. *Journal of sports sciences*, 26(4), 413-426.
- Parkes, A. (2013). Increasing the Effectiveness of Crossing. *The Lancet*, 228(5899), 674–676. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(00\)80929-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)80929-0)
- Ramos, L., & Júnior, M. (2008). Futebol: classificação e análise dos gols da EuroCopa 2004. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 1(1), 42-48.
- Rebello, C. (2015). *O jogo como reflexo do processo de treino*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).
- Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Malico Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Estudo original análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-2014. *Revista de desporto e actividade física*, 8(1), 11-22.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human kinetics.
- Tiping, J. (2007). The Art of Crossing. Changing trends have made the early cross a useful offensive tool. *Soccer Journal*, 10-12.

Wright, C., Atkins, S., & Jones, B. (2012). An analysis of elite coaches' engagement with performance analysis services (match, notational analysis and technique analysis). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 436-451.

Capítulo XII. Considerações finais

No final, não foi conseguido o principal objetivo do clube, que era a subida de divisão. Apesar disso, a sensação de dever cumprido era dominante em toda a equipa técnica, olhando para a qualidade das equipas que ficaram à frente do CAC e ao trabalho realizado. Os objetivos secundários foram cumpridos, tanto na valorização de jogadores já seniores, como no lançamento com sucesso de atletas das camadas jovens, havendo vários atletas que se conseguiram potencializar ao longo da época, por necessidade, colmatando posições com fraco rendimento desportivo ou sem atletas seniores disponíveis. O futebol praticado pela equipa nos últimos jogos foi considerado de alta qualidade, que os jogos em questão até pareceram mais fáceis do que era expectável.

A total abertura do clube para a minha integração em praticamente todos os momentos de preparação da equipa, seja treino ou jogo, deu-me uma visão muito ampla do funcionamento de um clube, pelo menos desta divisão, e uma noção prática do que há a fazer para tentar aproximar o trabalho realizado de um trabalho de excelência.

Sinto que apenas me faltou a experiência de ir para o banco em jogos oficiais, apesar que houve jogos em que estava imediatamente atrás do mesmo, quase encostado, o que me permitiu ter uma noção, apesar que pouca, do tipo de diálogos entre os treinadores no banco e até mesmo entre os jogadores no banco.

O conteúdo dos treinos permitiu-me perceber a aplicação dos conteúdos que estudei, na organização de um plano de sessão de treino (inicial, fundamental e final).

A aderência do público ao jogo sempre foi fraca, sendo que, mesmo havendo as restrições por parte da DGS e da AFL, o campo é de vista aberta a partir da envolvimento do complexo. Parece-me que o maior problema é a deslocação atual do campo, que está emprestado ao clube pela CM Odivelas, no centro de Odivelas, ainda um pouco distante da Pontinha, onde é a casa do clube e onde será o futuro estádio.

A pandemia teve um enorme impacto no trabalho realizado. Durante a segunda, longa paragem, as tentativas de treino pela plataforma Zoom, comigo mais o preparador físico, acabaram por se mostrar pouco produtivas com o passar do tempo, pelos motivos já explicados, ficando a sensação que poderia ter feito melhor. No entanto, olhando nesta data para trás, continuo sem saber como poderia fazer melhor.

A empresa onde trabalho deu-me total autorização para priorizar o estágio sempre que necessário, e por isso estou profundamente grato. Mesmo assim, senti fadiga

psicológica, com o acumular de semanas de treinos e jogos, talvez por os dias serem muito longos e ter de andar sempre com máscara na cara, sendo que a segunda paragem, para mim, soube bem no sentido de recuperar.

No fim, foi uma experiência extremamente enriquecedora, permitindo desenvolver uma capacidade de adaptação a um meio diferente do meu típico meio de trabalho, e que requer uma constante aprendizagem e adaptação.

Capítulo XIII. Referências bibliográficas

- Anguera, M., & Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte [Observational methodology in sport sciences]. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3), 135-160.
- Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Editorial Caminho.
- Araújo, J., & Henriques, M. (1999). *O treinador na empresa*. Teamwork Edições.
- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática*. Estoril: Prime Books.
- Bangsbo, J., Iaia, F., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test. *Sports medicine*, 38(1), 37-51.
- Barreto, H. (1998). Competências do treinador desportivo. *Metodologia do treino desportivo*, 629-647.
- Becker, A. (2009). It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 93-119.
- Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide—a narrative review. *British journal of sports medicine*, 49(9), 577-579.
- Bompa, T. (2006). *Total Training for Coaching Team Sports: A Self-help Guide*. Sport Books Publisher.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2005). *Periodization training for sports* (Vol. 3). Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Claro, F. (2015). *Periodization in rugby*. Meyer & Meyer Verlag.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 5th Edition. Human Kinetics, USA.
- Bourdon, P., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M., ... & Cable, N. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 12(s2), S2-161.
- Bryant, C., & Green, D. (2007). *ACE lifestyle & weight management consultant manual: the ultimate resource for fitness professionals*. American Council on Exercise.
- Buchheit, M. (2014). Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome?. *Frontiers in physiology*, 5, 73.
- Buchheit, M. (2017). Applying the acute: chronic workload ratio in elite football: worth the effort?. *British Journal of Sports Medicine*, 51(18), 1325-1327.
- Buchheit, M., & Simpson, B. (2017). Player-tracking technology: half-full or half-empty glass. *Int J Sports Physiol Perform*, 12(Suppl 2), S2-35.
- Carling, C., & Court, M. (2013). Match and motion analysis. In *Science and soccer. Developing elite performers*, ed. M. Williams, 173–198. London: Routledge.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. (2008). *Performance assessment for field sports*. Routledge.
- Casanova, F., & Pacheco, R. (2020). *O léxico do futebol português*. Edições Universitárias Lusófonas.

- Castelo, J. (2009). Futebol. *Organização dinâmica do jogo* (3ª ed). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2014). *Futebol. Métodos específicos de treino*.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa. FMH Edições.
- Cheung, K., Hume, P., & Maxwell, L. (2003). Delayed onset muscle soreness. *Sports medicine*, 33(2), 145-164.
- Clemente, F., Ramirez-Campillo, R., Nakamura, F., & Sarmiento, H. (2021). Effects of high-intensity interval training in men soccer player's physical fitness: A systematic review with meta-analysis of randomized-controlled and non-controlled trials. *Journal of Sports Sciences*, 39(11), 1202-1222.
- Coppalle, S., Rave, G., Ben Abderrahman, A., Ali, A., Salhi, I., Zouita, S., ... & Zouhal, H. (2019). Relationship of pre-season training load with in-season biochemical markers, injuries and performance in professional soccer players. *Frontiers in Physiology*, 10, 409.
- Dawes, J. (Ed.). (2019). *Developing agility and quickness*. Human Kinetics Publishers.
- Drust, B., Atkinson, G., & Reilly, T. (2007). Future perspectives in the evaluation of the physiological demands of soccer. *Sports medicine*, 37(9), 783-805.
- Dupont, G., Akakpo, K., & Berthoin, S. (2004). The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3), 584-589.
- Fairchild, T. J., Armstrong, A., Rao, A., Liu, H., Lawrence, S., & Fournier, P. (2003). Glycogen synthesis in muscle fibers during active recovery from intense exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(4), 595-602.
- Faria, F. (2010). *Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos. Caracterização dos Exercícios de treino*. (Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Santarém).
- Ferreira, J. & Queiroz, C. (1982). Futebol—da formação à alta competição. *Ludens*, 6(3), 65-72.
- FIFA (2015). Leis do jogo 2015/2016. www.fifa.com.
- Foster, C., Florhaug, J., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., Parker, S., ... & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & De Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: the past, the present, and the future. *International journal of sports physiology and performance*, 12(s2), S2-2.
- Franks, I., & Miller, G. (1991). Training coaches to observe and remember. *Journal of sports sciences*, 9(3), 285-297.
- Gatterer, H., Ruedl, G., Faulhaber, M., Regele, M., & Burtcher, M. (2012). Effects of the performance level and the FIFA “11” injury prevention program on the injury rate in Italian male amateur soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*, 52(1), 80-

84.

- Góis, J. (2013). Estudo comparativo entre as qualidades de um bom treinador de jovens e seniores na perspetiva dos dirigentes desportivos. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(2), 152-167.
- Gomes, A. (2009). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Artmed Editora.
- Helgerud, J., Engen, L., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(11), 1925-1931.
- Hughes, M., & Franks, I. (2008). The essentials of performance analysis. London: E. & FN Spon.
- Intille, S., Lester, J., Sallis, J., & Duncan, G. (2012). New horizons in sensor development. *Medicine and science in sports and exercise*, 44(1 Suppl 1), S24.
- James, N. (2006). The role of notational analysis in soccer coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(2), 185-198.
- Jones, C., Griffiths, P., & Mellalieu, S. (2017). Training load and fatigue marker associations with injury and illness: a systematic review of longitudinal studies. *Sports medicine*, 47(5), 943-974.
- Kelly, D., Tobin, C., Egan, B., McCarren, A., O'Connor, P., McCaffrey, N., & Moyna, N. (2018). Comparison of sprint interval and endurance training in team sport athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(11), 3051-3058.
- Killen, N., Gabbett, T., & Jenkins, D. (2010). Training loads and incidence of injury during the preseason in professional rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(8), 2079-2084.
- Klein, C., Henke, T., & Platen, P. (2018). Injuries in football (soccer)—a systematic review of epidemiology and aetiological aspects. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(3), 309-322.
- Komi, P. (2003). Stretch-shortening cycle. *Strength and power in sport*, 2, 184-202.
- Krustrup, P., Mohr, M., Nybo, L., Jensen, J., Nielsen, J., & Bangsbo, J. (2006). The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(9), 1666.
- Macedo, J. (2002). O conhecimento do treinador e concepções de ensino do voleibol de treinadores dos escalões de formação.
- McGuigan, M. (2017). Monitoring training and performance in athletes. *Human Kinetics*.
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2013). Recovery in soccer. *Sports medicine*, 43(1), 9-22.
- Nevill, A., Atkinson, G., & Hughes, M. (2008). Twenty-five years of sport performance research in the Journal of Sports Sciences. *Journal of sports sciences*, 26(4), 413-426.
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol.

Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Lecturas: Educación física y deportes*, (89), 19.

- Reilly, T. (1997). Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of sports sciences*, 15(3), 257-263.
- Reilly, T., Drust, B., & Rienzi, E. (1998). Analysis of work rate in soccer. *Sports Exercise and Injury*, 4, 151-155.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. In *Congresso Internacional de Jogos Desportivos* (Vol. 1).
- Rossi, A., Perri, E., Trecroci, A., Savino, M., Alberti, G., & Iaia, M. (2016, December). Characterization of in-season elite football trainings by GPS features: The Identity Card of a Short-Term Football Training Cycle. In *2016 IEEE 16th International Conference on Data Mining Workshops (ICDMW)* (pp. 160-166). IEEE.
- Sadigursky, D., Braid, J., De Lira, D., Machado, B., Carneiro, R., & Colavolpe, P. (2017). The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 9(1), 1-8.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of sports sciences*, 32(20), 1831-1843.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human kinetics.
- Steffen, K., Emery, C., Romiti, M., Kang, J., Bizzini, M., Dvorak, J., ... & Meeuwisse, W. (2013). High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: a cluster randomised trial. *British journal of sports medicine*, 47(12), 794-802.
- Strudwick, T. (2016). *Soccer science*. Human Kinetics.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports medicine*, 35(6), 501-536.
- Sullivan, K., Kantak, S., & Burtner, P. (2008). Motor learning in children: feedback effects on skill acquisition. *Physical therapy*, 88(6), 720-732.
- Thorborg, K., Krommes, K., Esteve, E., Clausen, M., Bartels, E., & Rathleff, M. (2017). Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. *British journal of sports medicine*, 51(7), 562-571.
- Thorpe, R., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2017). Monitoring Fatigue Status in Elite Team Sport Athletes: Implications for Practice. *International journal of sports physiology and performance*, 12(2).
- Wright, C., Atkins, S., & Jones, B. (2012). An analysis of elite coaches' engagement with performance analysis services (match, notational analysis and technique analysis). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 436-451.
- Wulf, G., Chiviacowsky, S., Schiller, E., & Ávila, L. (2010). Frequent external focus feedback enhances motor learning. *Frontiers in psychology*, 1, 190.

Apêndices

Apêndice I – Plano da Unidade de Treino nº6 (Período pré-competitivo)

Apêndice II – Plano da Unidade de Treino nº25 (Primeira fase do período competitivo)

Apêndice III – Plano da Unidade de Treino nº83 (Período transitório)

Apêndice IV – Plano da Unidade de Treino nº95 (Segunda fase do período competitivo)

Apêndice V – Microciclo 2 (Período pré-competitivo)

Apêndice VI – Microciclo 10 (Período competitivo)

Apêndice I – Plano da Unidade de Treino nº6 (Período pré-competitivo)



Clube Atlético e Cultur...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
6

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 2	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 11-09-2020, sexta-feira	Hora 21:30	Clima Quente sem chuva	Volume 90

Material

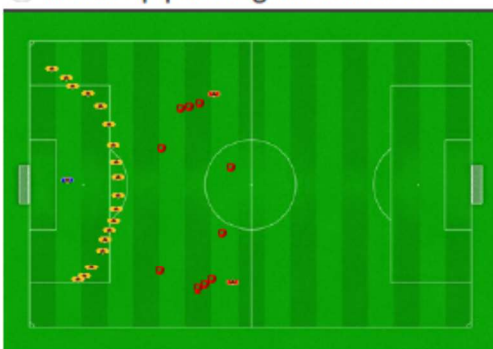
Bolas, coletes, sinalizadores, 2 mini balizas, 2 de 7.

Objetivos Gerais

Jogo interior /Jogo exterior; Implementação da ideia de jogo nas dinâmicas ofensivas e defensivas da equipa.

Objetivos Específicos

Trabalhar a equipa em regime de velocidade; aumentar a intensidade de pressing defensivo e de ataque da nossa equipa. ligar o nosso jogo ofensivo através dos interiores

☐ Warm up para regime velocidade


Objetivo(s) específico(s)

Mobilização aquecimento, com trabalho de ativação velocidade

10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Equipa numa 1ª fase realizar alongamentos dinâmicos e numa 2ª fase um trabalho de ativação em regime de velocidade.

30
número

10x20m
espaço

☐ jogo reduzido, 2 balizas, joker laterais


35'
tempo

13:
Gr+5x5+GR
nº 2º

40x60
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Exercício específico preparação competitivo; Usar os corredores através do jogo exterior, com ações de cruzamento e de jogo de fora para dentro.

Descrição e Organização Metodológica

Exercício onde o foco primordial era que a equipa em posse conseguisse ligar o jogo de dentro para fora com constantes apoios em zona interiores com ligação através dos corredores. Critérios de êxito: Circular a bola rápido para obrigar o adversário a sentir a inferioridade, explorar o espaço central dado para depois da defensiva fechar conseguirem jogar por fora e procurar situações de cruzamento.

Variante: Foi dito aos atletas que necessitariam de jogar nos dois corredores para finalizar num primeiro momento, depois retiramos a obrigatoriedade mas apenas poderiam marcar através de cruzamento.

☐ jogo reduzido, 2balizas x 1+GR, 0 jokers


35'
tempo

GR+8 vs 9
número

50x75
espaço

Objetivo(s) específico(s)

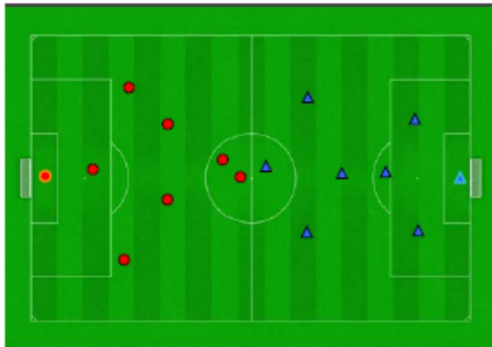
Exercício específico preparação competitivo: Explorar zona interior através da ligação dos médios.

Descrição e Organização Metodológica

Os azuis eram os atletas para quem este exercício era mais direcionado. foi pedido aos atletas amarelos que ao recuperarem a bola tentassem lançar para obrigar os azuis a reagir à perda e a tentar impedir transições rápidas a controlar a profundidade. Aos atletas azuis foi solicitado uma dinâmica ofensiva baseada na exploração da zona central.

Critérios de êxito: Bascular constantemente a bola até encontrar espaço de ligação interior. Movimentações constantes dos interiores tanto na rotura como no apoio frontal. Promover situações de combinação direta

☐ Jogo 11x11



Objetivo(s) específico(s)

Exercício específico de preparação competitivo ; Preparação da equipa, aplicando dinâmicas do nosso modelo de jogo

35'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo formal, onde primeiramente quisemos testar o 11 mais forte no nosso entender e observar como se comportavam no que toca às dinâmicas ofensivas e defensivas.

11x11
número

Campo inteiro
espaço

☐ Alongamentos + Palestra final



Objetivo(s) específico(s)

Fortalecimento muscular. Alongamentos

10'
tempo

Descrição e Organização Metodológica

Jogadores dispostos junto ao banco de suplentes realizam trabalho de fortalecimento do core e alongamentos

30
número

15x20
espaço

Apêndice II – Plano da Unidade de Treino nº25 (Primeira fase do período competitivo)

Clube Atlético e Cultural...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
25

Plano de Treino

Nº Jogadores 27	Microciclo 9	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 27-10-2020, terça-feira	Hora 21:30	Clima Frio sem chuva	Volume 90

Material

Insúflável de GR, 9 barreiras, 2 arcos de diferentes cores, 6 mini balizas, bolas, coletes.

Objetivos Gerais

Treino em regime de força em dominante técnico-tática. Promover momentos de alta intensidade com muitos duelos físicos.

Objetivos Específicos

Trabalhar força específica (pliométrica). Objetivo de trabalhar a manutenção da posse de bola com intensidades altas e com duelos 1x1 no solo e aéreos.

☐ Força+lúdico

☐ jogo reduzido, 2 balizas

☐ 3x3 balizas

20'	27	Meio campo	20'	4x4 C/GR	35x40	20'	4x4 s/GR s/jokers	30x40
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço	tempo	número	espaço

Objetivo(s) específico(s)
Exercícios de preparação geral e lúdicos. Trabalho de força específica (pliométrica) Multi saltos de várias formas: Unilateral, Salto vertical, Salto contra movimento. Exercícios lúdicos de recreação

Descrição e Organização Metodológica
2 grupos de atletas separam-se sendo que durante 10min um dos grupos realiza o trabalho específico de força dividido em 3 estações com circuitos de exercícios e o outro realiza jogos lúdicos. No trabalho de força, cada grupo realiza 2min de execução contínua o treinador mandar mudar de estação. 2min on, 1min off. No exercício lúdico, também 2 grupos um realiza o jogo da "peteleca" que consiste num jogo de passes altos sem que a bola possa cair no chão e sem puderem tocar com a parte anterior da coxa e com a cabeça, se tocarem cometem uma falta, ao cometerem 3 faltas perdem o jogo. O outro jogo consiste em duplas que contabilizam os cabeceamentos assertivos na barra da baliza de futebol 7. Os grupos do exercício lúdico trocam aos 5 min. e aos 10 trocam com o grupo do exercício de força específica.

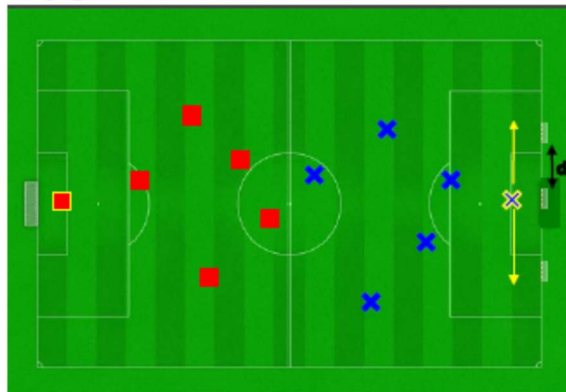
Objetivo(s) específico(s)
Exercício específico preparação meta especializado. Pressão sobre portador da bola, promover intensidade. Transições (reação À perda).

Descrição e Organização Metodológica
1º método: jokers laterais, remate após cruzamento
2º método: jokers frontais, remate de 1º

Objetivo(s) específico(s)
Exercício específico preparação meta especializado. Pressão sobre portador da bola, promover intensidade. Transições (reação À perda).

Descrição e Organização Metodológica
Ênfase: pressão, transições

☒ jogo reduzido, 3x1 balizas



20'
tempo

3x3
GR baliza
grande

35x40
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Exercício específico de preparação competitivo
Implementação de dinâmicas ofensivas e defensivas na organização da nossa equipa.

Descrição e Organização Metodológica

Situação competitiva 3x3 onde apenas os atletas vermelhos defendem uma baliza grande com GR e atacam para as 3 mini balizas.

☐ jogo reduzido, 2x1 balizas



20'
tempo

5x5
c/GR
+lateral+jk

35x40
espaço

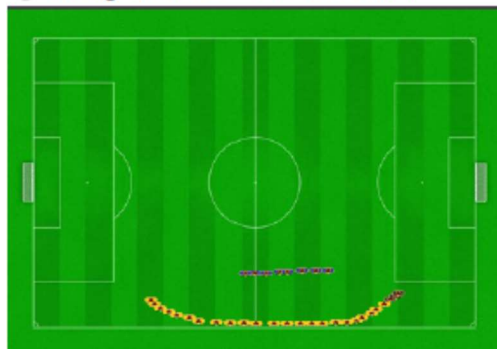
Objetivo(s) específico(s)

Exercício específico de preparação competitivo. Pressão sobre portador da bola, promover intensidade. Transições (reação A perda).

Descrição e Organização Metodológica

Balizas todas grandes
3GR (em todas as balizas)
laterais não podem ir para o centro

☐ Alongamentos + Palestra final



Objetivo(s) específico(s)

Alongamentos

Descrição e Organização Metodológica

Jogadores dispostos junto ao banco de suplentes realizam alongamentos

10
tempo

30
número

15x20
espaço

Apêndice III – Plano da Unidade de Treino nº83 (Período transitório)



Clube Atlético e Cultur...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
83

Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 31	Mesociclo 8	Período Transição
Data 13-04-2021, terça-feira	Hora 20:30	Clima	Volume 65

Material

Sinalizadores, bolas, mini balizas, coletes.

Objetivos Gerais

Treino de Grupos-Desenvolvimento das capacidades condicionais; Promover Duplas de ação e tomada de decisão

Objetivos Específicos

Aumento do ritmo de relações competitivas

☐ Rabia 3x1 c/ desmarcação

☐ recreação com bola



10'
tempo

3x1
número

espaço

10'
tempo

número

espaço

Objetivo(s) específico(s)

Ativação muscular com relação técnica, movimentações de apoio

Objetivo(s) específico(s)

Ativação muscular e cardiorrespiratória com relação com bola.

Descrição e Organização Metodológica

Exercício específico de preparação geral descontextualizado;
Dominante, técnico-tática
relações de cooperação-oposição, com movimentação de cobertura ofensiva-lateral. Rabia de 3x1 os jogadores com bola só podem jogar fora do quadrado e devem mover-se de aresta a aresta.

Descrição e Organização Metodológica

Exercício específico de preparação geral descontextualizado
Dominante técnica
Recreação cada um com bola, realiza condução de bola entre atletas.

☐ 2x2 progressão com força

☐ 2x2 competitivo c condicionantes



8
tempo

número

espaço

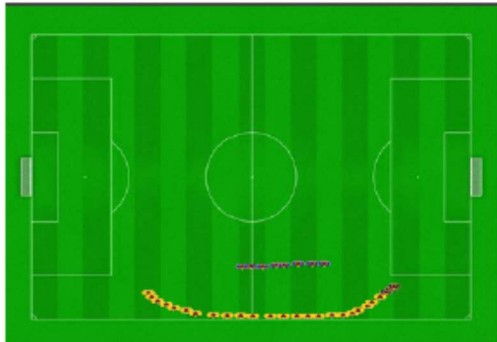
15'
tempo

número

espaço

Objetivo(s) específico(s) Desenvolvimento da capacidade condicional força; progressão pelas portas de entrada.	Objetivo(s) específico(s) Aumento do ritmo competitivo em situação de jogo reduzido; fechar espaço central em cobertura; promover altas intensidades
Descrição e Organização Metodológica Exercício específico de preparação geral descontextualizado; 2X2 com movimentações constantes com bola, 2 mim a em jogo, 20' de trabalho muscular: exercícios de agachamento isométrico, lounges etc.	Descrição e Organização Metodológica Exercício específico de preparação geral descontextualizado; 2X2 c/condicionante de 2 pontos para passar sobre a porta de entrada, 1 ponto a marcar na baliza pequena. 5' com constrangimentos, 10mim sem constrangimentos 5+5 com 1:30 a recuperar

○ Alongamentos + Palestra final

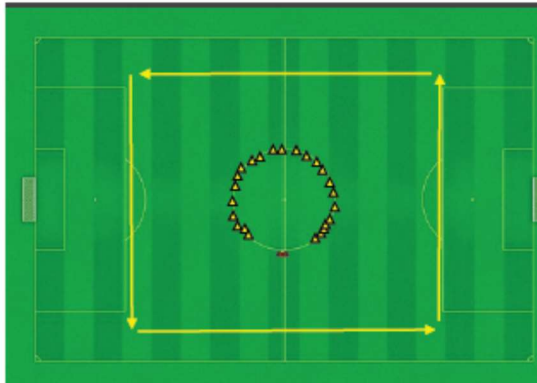
	Objetivo(s) específico(s) Retorno à calma, realizar alongamentos estatísticos para ajudar na recuperação.	10min tempo
	Descrição e Organização Metodológica Atletas dispostos junto ao banco de suplentes, realizam ao ser indicados pelo TA/PF exercícios de alongamentos. Considerações finais sobre a sessão de treino.	24 número
		30x30 espaço

Apêndice IV – Plano da Unidade de Treino nº95 (Segunda fase do período competitivo)



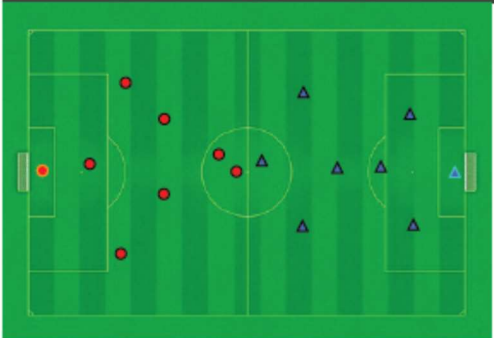
Clube Atlético e Cultur...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
95

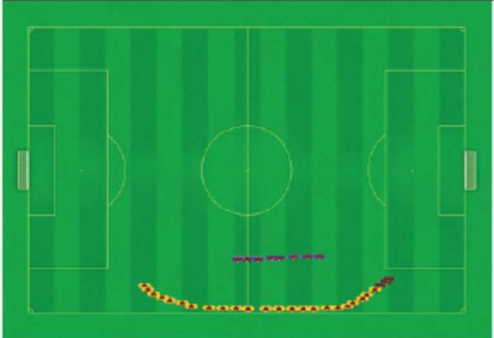
Plano de Treino		Microciclo 34		Mesociclo 9		Período Competitivo	
Nº Jogadores 25		Data 07-05-2021, sexta-feira		Hora 22:00		Clima	
						Volume 90	
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos			
balizas bolas marcas coletes		Organização Defensiva. Transição ofensiva. Ações em zonas de finalização		Promover o jogo apoiado e a tomada de decisão. Defender com bloco coeso. Transição rápida.			
☐ Corrida + warm-up dinâmico		☐ Recupera e muda de lado					
		 Quando recupera bola, envia para o outro lado e corre para lá. Alguns jogadores da outra equipa vão também para o outro lado para recuperar a bola.		5min tempo 24 número círculo meio- campo		10min tempo 6vs6 x2 número 20x60m2 espaço	
Objetivo(s) específico(s) Exercício preparação geral Aumento gradual da intensidade dos dinâmicos.		Objetivo(s) específico(s) Exercício específico de preparação geral manutenção da posse de bola. Aumentar capacidade de tomar a decisões rápidas e eficientes					
Descrição e Organização Metodológica Atletas realizam corrida contínua, seguido de alongamentos dinâmicos no círculo central.		Descrição e Organização Metodológica Jogadores realizam uma situação de posse de bola de 6x6 onde procuram usar a mobilidade, comunicação e boa execução de passe para chegar ao objetivo que é manter a bola. Após perder a bola, enquanto ainda no seu retângulo, apenas o jogador mais próximo pode reagir (tentar impedir mudança de rectângulo).					
☐ GR+9vs8, 1x2 balizas		☐ Vagas unidirecional					
		 Driblar defesa se necessário e rematar					

(exercícios em simul tempo)	18 número	55x75m2 espaço	(exercícios em simul tempo)	1x0 2x1 3x2 c/GR7j	40x75m2 espaço
Objetivo(s) específico(s) Exercício específico de preparação competitivo. Defender com bloco coeso. Transição rápida. Finalizações sem preparação.			Objetivo(s) específico(s) Exercício específico de preparação concretização do objetivo de jogo Dinâmicas ofensivas Jogo interior Jogo exterior		
Descrição e Organização Metodológica Situação de superioridade onde os jogadores estão com um bloco coeso e tentam lançar o contra-ataque assim que recuperam a bola. (exercícios em simultâneo)			Descrição e Organização Metodológica Os jogadores realizam ações de finalização com e sem oposição em superioridades: 1 para 0, 2 para 1, 3 para 2+GR. Os jogadores devem em situação de superioridade perto das zonas de finalização tomar a melhor decisão seja no timing de passe, remate, ou na mobilização no tempo e espaço certo. (exercícios em simultâneo)		

Jogo

	Objetivo(s) específico(s) Exercício específico de preparação competitivo Defender com bloco coeso. Transição rápida. Finalizações sem preparação.	30min tempo
	Descrição e Organização Metodológica Situação de jogo com sistemas e dinâmicas de preparação para o próximo jogo.	11x11 número
		campo inteiro espaço

Alongamentos + Palestra final

	Objetivo(s) específico(s) Retorno à calma Alongamentos estáticos	10' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Os atletas dispostos junto aos bancos de suplentes realizam exercícios realizados pelo preparador físico	24 número
		30x30 espaço

Apêndice V – Microciclo 2 (Período pré-competitivo)

Clube Atlético e Cultural				Data: 7/09/20-13/09/20				Microciclo 2	
									
Objetivos Principais:				Observação dos atletas, tomada de decisão dos atletas em contexto de jogos competitivos					
Objetivos Secundários:				Desenvolvimento das capacidades condicionais dos atletas, aumento do ritmo de jogo.					
				Mesociclo: 1		Período Preparatório		Volume total: 520'	
DOMINGO		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO	
			Local: Odiveiras Hora: 21:30	Local: Tojal Hora: 20:45		Local: Odiveiras Hora: 21:30	Local: Odiveiras Hora: 10:30/16:00	Local: Odiveiras Hora: 16:30	
JOGO	PARTE INICIAL			VS			VS	VS	
	PARTE PRINCIPAL	Testes físicos							
		EEPS Competitivo GRH1MD1-HGR							
	PARTE FINAL	Alongamentos+reflexão final							
		Regime Força moderada		90°			90° + 90°	90°	

Apêndice VI – Microciclo 10 (Período competitivo)

 Clube Atlético e Cultural		Data: 1/11/20-8/11/20				Microciclo 10		
Objetivos Principais:		Promover melhorias na capacidade de decisão em espaços reduzidos. Organização ofensiva.						
Objetivos Secundários:		Transição ofensiva e defensiva, esquemas táticos.						
		Mesociclo: 3		Período Competitivo		Volume total: 360'		
DOMINGO		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO
			Local: Odivelas Hora: 21:30	Local: Odivelas Hora: 21:30		Local: Odivelas Hora: 21:30		Local: Talaiá Hora: 15:00
JOGO	PARTE INICIAL		EPG – prevenção de lesões/trabalho força+ jogos lúdicos	Warm-up EPG ativação		Warm-up EPG ativação em regime velocidade		VS 
	PARTE PRINCIPAL		EEP competitivo jogo reduzido GR+4x4+GR+4 apoios; EEP descort. Transição ofensiva e defensiva GR+2x1	EEP descontextualiza do 4x4+4; EEP competitivo GR+8x7+6GR+6GR		EEP Descort. GR+4x3+6GR; EEP Competitivo GR+10x10+GR		
	PARTE FINAL		Alongamentos + palestra final	Alongamentos + palestra final		Alongamentos+ palestra final		
			Regime Força específica	Regime Resistência Específica		Regime de velocidade		
			90'	90'		90'		