

FREDERICO DUQUE DOS SANTOS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
JUNIORES “A” - UDR SANTA MARIA -
2019/2020**

Orientador: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

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

Lisboa

2020

FREDERICO DUQUE DOS SANTOS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
JUNIORES “A” – UDR SANTA MARIA -
2019/2020**

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do grau de mestre em futebol, da formação à alta competição, no curso de mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 14 de dezembro de 2020, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 273/2020, com a seguinte composição do Júri:

Presidente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa
Alves Lopes

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

Lisboa

2020

Agradecimentos

A elaboração deste relatório apenas foi possível graças ao apoio de algumas pessoas que não podia deixar de agradecer pela importância tida em todo o processo.

Ao Prof Rodolfo Correia pela paciência, aconselhamento e guia a que hora e dia fosse, durante todo o trabalho, permitindo obter o melhor resultado possível.

Aos meus colegas de clube pelos momentos de partilha, de crescimento pessoal e profissional, pelas brincadeiras e ajuda essenciais, por me fazerem acreditar que no futebol ainda há heróis.

Ao Nuno pelo inumerável apoio e teres acreditado em “miúdos” e arriscado em momentos que mais ninguém o faria. Onde às vezes falta o reconhecimento há a eterna gratidão.

À equipa técnica de Juniores pelo companheirismo e entreaajuda nesta luta, às vezes difícil, mas sempre recompensadora. Ao Sr Abílio pelo tratamento das imagens e apoio constante á equipa.

Ao Hugo pela ajuda constante nestes anos e por mostrares que por detrás de um treinador tem de estar um grande homem.

Às equipas que tive o prazer de estar (2001/2002, 2007, 2008, 2010): “Aqueles que passam por nós não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós”. Obrigado.

Aos amigos que estão e que foram pela compreensão e ajuda em momentos difíceis.

Ao Cris pela irmandade que finta o sangue.

Aos meus pais pelo amor incondicional, por às vezes não terem para eu ter tudo, por me mostrarem o mundo pelos vossos olhos. Estarei sempre grato por tudo que fizeram por mim.

Ao Gonçalo por tudo o que representas para mim. Por ser gémeo falso, mas um irmão verdadeiro. Por me mostrares que no bem e no mal sei que te tenho.

Resumo

Este documento diz respeito ao estágio realizado, no decorrer da época desportiva 2019/2020, na equipa de Juniores “A” da UDR Santa Maria, competindo na I Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa.

Inicia-se o documento com a caracterização da instituição de estágio, das funções do aluno estagiário e seus objetivos, seguindo-se a caracterização da equipa. Posteriormente são apresentados os modelos da equipa, bem como a análise do processo de treino, onde os Métodos Específicos de Preparação foram os mais utilizados, de forma a operacionalizar o modelo de jogo, durante o Período Preparatório (54%) e durante o Período Competitivo (66%), totalizando juntamente com os restantes métodos utilizados um volume total de 6750 minutos ao longo de 90 unidades de treino. Em seguida é apresentado o processo competitivo da equipa, com volume total de 2250 minutos, divididos entre 21 jogos de campeonato e 4 jogos amigáveis.

O estudo apresentado tem como objetivo a identificação a zona predominante onde acontecem os golos da equipa, bem como a zona onde acontece o último passe, relacionando no final com o modelo de jogo da equipa. Utilizando como amostra os 26 momentos de golo da equipa retiraram-se dados sobre o golo (zona, forma e pé) e sobre a assistência (zona, forma e pé).

Concluiu-se que a maioria das situações de golo foram criadas após situação de cruzamento ou através de um passe do corredor lateral, condizente com o modelo de jogo da equipa que potenciava ações de cruzamento no último período do processo ofensivo.

Por fim encontram-se expostas as conclusões e reflexões do relatório.

Palavras-chave: Futebol, Modelo de Jogo, Processo de treino, Processo Competitivo, Finalização.

Abstract

This document is referring to the internship carried out during the 2019/2020 sports season, in the under-19 team of the UDR Santa Maria, competing in the 1st Division of the Lisbon Football Association.

The document begins with the characterization of the institution, the functions of the trainee student and his objectives, followed by the characterization of the team.

Subsequently the team models are presented, as well as the analysis of the training process, where the Specific Preparation Methods were the most used, in order to operationalize the game model of the team, during the Preparatory Period (54%) and during the Competitive Period (66%), totaling, along with the other methods used, a total volume of 6750 minutes over 90 training units.

Then the team's competitive process is presented, with a total volume of 2250 minutes, divided between 21 championship games and 4 friendly matches.

The study presented aims to identify the predominant zone where the team's goals happen, as well as the zone where the last pass happens, relating in the end with the team's game model. Using as sample the 26 goal moments of the team, data about the goal (zone, shape and foot) and assistance (zone, shape and foot) were retrieved.

It was concluded that most of the goal situations were created after a crossing situation or through a pass from the side lane, consistent with the game model of the team that enhanced crossing actions in the last moment of the offensive process.

Finally, the report's conclusions and thoughts are exposed.

Keywords: Football, Game Model, Training Process, Competitive Process, Finishing.

Lisa de Abreviaturas

TF – Turma de Formação.

FIFA – Fédération Internationale de Football Association.

UDR – União Desportiva e Recreativa.

EE – Encarregado de Educação.

AFL – Associação de Futebol de Lisboa.

BPM – Batimentos por minuto.

GRs – Guarda-Redes.

OO – Organização Ofensiva.

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

MD – Médio Defensivo.

MI – Médios Interiores.

MO – Médio Ofensivo.

AV – Avançado.

DC – Defesa Central.

TO – Transição Ofensiva.

EPG – Exercícios de Preparação Geral.

EEP – Exercícios Específicos de Preparação.

EEPG – Exercícios Específicos de Preparação Geral.

MPB – Manutenção da Posse de Bola.

UT – Unidade de Treino.

MdJ – Modelo de Jogo.

C – Casa.

F – Fora.

SU – Suplente Utilizado.

SNU – Suplente Não Utilizado.

ZG – Zona de Golo.

TG – Tipo de Golo.

PG – Pé do Golo.

ZA – Zona da Assistência.

TA – Tipo de Assistência.

PA – Pé da Assistência.

Índice Geral

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract	III
Lisa de Abreviaturas	IV
Índice de Tabelas	IX
Índice de Figuras	X
Introdução	1
Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio	3
1.1 Enquadramento Histórico	4
1.2 Caracterização Geral.....	5
1.3 Recursos Estruturais	7
1.4 Recursos Materiais.....	10
1.5 Recursos Humanos	11
Capítulo II - Projeto Individual de Estágio.....	12
2.1 Instituição de Estágio.....	13
2.2 Funções e Tarefas	14
2.3 Definição de Objetivos	15
2.4 Normas e Regulamentos	16
2.5 Planeamento/Periodização da Época	17
Capítulo III - Caracterização da Equipa.....	20
3.1 Caracterização – Equipa Técnica.....	21
3.2 Caracterização – Plantel	22
3.3 Caracterização – Plantel (Específico)	28

Capítulo IV - Modelos da Equipa	32
4.1 Modelo de Jogo.....	33
4.1.1 Momentos de Jogo	34
4.1.2 Organização Estrutural.....	34
4.1.3 Organização Ofensiva	37
4.1.4 Transição Defensiva.....	40
4.1.5 Organização Defensiva	42
4.1.6 Transição Ofensiva	45
4.1.7 Esquemas Táticos.....	47
4.2 Modelo de Treino	50
4.3 Modelo de Observação	53
 Capítulo V - Processo de Treino.....	55
5.1 Enquadramento Teórico.....	56
5.1.1 Métodos de Treino	57
5.2 Volumes dos conteúdos de treino	59
5.3 Macro ciclo de treino	63
5.3.1 Período Preparatório vs Período Competitivo	65
5.4 Micro ciclo padrão	66
5.5 Relação entre parte introdutória, principal e final	68
5.6 Controlo de Treino.....	71
5.7 Disciplina.....	74
5.8 Quadro Clínico (Lesões e Volume)	75

Capítulo VI - Processo Competitivo	76
6.1 Caracterização do contexto competitivo.....	77
6.2 Calendário competitivo.....	79
6.3 Evolução da Classificação	81
6.4 Volume Competitivo	82
6.5 Dia Competitivo.....	84
 Capítulo VII - Projeto “Relação entre a finalização e a assistência com o modelo de jogo da equipa”	 87
7.1 Introdução	88
7.2 Metodologia	90
7.2.1 Participantes	90
7.2.2 Amostra.....	90
7.2.3 Desenho do estudo	90
7.2.4 Instrumentos.....	90
7.2.4.1 LINCE PLUS	91
7.2.5 Fiabilidade das Observações	92
7.2.6 Procedimentos	93
7.2.7 Limitações	93
7.3 Resultados.....	94
7.4 Discussão	97
7.5 Conclusão	98
Bibliografia Estudo	99

Capítulo VIII – Considerações Finais.....	101
8.1 Conclusão e Perspetivas Futuras	102
8.2 Reflexões	105
8.2.1 Importância dos fatores físicos	105
8.2.2 Importância da crença no processo	106
8.2.3 Importância dos momentos lúdico-recreativos	107
8.2.4 Adaptabilidade em momentos poucos comuns	107
 Bibliografia.....	 108

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Equipas existentes no clube	6
Tabela 2 - Caracterização Equipa Técnica	21
Tabela 3 - Avaliações Iniciais e Pré Paragem (1ª e 2ª Fase)	24
Tabela 4 - Caracterização Geral Plantel (Guarda-Redes + Defesas).....	25
Tabela 5 - Caracterização Geral Plantel (Médios + Avançados).....	26
Tabela 6 - Caracterização Específica Plantel.....	28
Tabela 7 - Sistemas de Jogo utilizados	36
Tabela 8 - Situações em Organização Ofensiva	38
Tabela 9 - Princípios e Subprincípios da Organização Ofensiva	39
Tabela 10 - Princípios e Subprincípios da Transição Defensiva	41
Tabela 11 - Situações em Organização Defensiva	43
Tabela 12 - Princípios e subprincípios da Organização Defensiva	44
Tabela 13 - Princípios e Subprincípios da Transição Ofensiva.....	46
Tabela 14 - Esquemas Táticos - Cantos.....	48
Tabela 15 - Esquemas Táticos - Livres.....	49
Tabela 16 - Períodos da Época Desportiva.....	64
Tabela 17 - Microciclo Padrão Período Preparatório	66
Tabela 18 - Microciclo Padrão Período Competitivo	67
Tabela 19 - Controlo Conteúdos - Período Preparatório	71
Tabela 20 - Controlo Conteúdos - Período Competitivo	73
Tabela 21 - Quadro de Disciplina.....	74
Tabela 22 - Quadro de Lesões	75
Tabela 23 – Equipas Presentes no Campeonato	78
Tabela 24 - Calendário Competitivo	79
Tabela 25 - Caracterização de Momentos do Campeonato	80
Tabela 26 - Volume Competitivo + Golos	83

Índice de Figuras

Figura 1 - Locais de relevância no complexo Lúdico U.D.R. Santa Maria (local de estágio)	7
Figura 2 - Pavilhão em remodelação	8
Figura 3 - Campo de Apoio em remodelação.....	8
Figura 4 - Balneário da equipa de Juniores	9
Figura 5 – Complexo de Balneários	9
Figura 6 - Sala do Material.....	10
Figura 7 - Planeamento Anual.....	18
Figura 8 - Exemplo Ficha Avaliação Individual	27
Figura 9 - Desempenho Escolar dos Atletas que terminaram a época	31
Figura 10 - Momento da perda de bola	40
Figura 11 - Zonas de Ataque em TO	45
Figura 12 - Cenário específico de jogo por vagas	50
Figura 13 - Manutenção da Posse de Bola	50
Figura 14 - Jogos Reduzidos para modelo de jogo	51
Figura 15 - Ficha de Observação de Jogo	53
Figura 16 - Gravação de jogo em casa	54
Figura 17 – Componentes estruturais do exercício (Castelo,1996).....	56
Figura 18 - Volume dos métodos de treino	59
Figura 19 - Volume Exercícios Específicos de Preparação.....	60
Figura 20 – Volume Exercícios Específicos de Preparação Geral	60
Figura 21 - Volume Exercícios Preparação Geral.....	61
Figura 22 - Exemplo Parte Introdutória	68
Figura 23 - Exemplo Parte Fundamental - Trabalho Específico	69
Figura 24 - Exemplo Parte Fundamental - Trabalho Geral	69
Figura 25 - Exemplo Parte Final	70
Figura 26 - Localização dos campos de jogo + tempo de viagem	77
Figura 27 - Evolução da Classificação	81
Figura 28 – Resultados.....	82
Figura 29 - 1ªParte Aquecimento de jogo.....	85
Figura 30 - 2ªParte Aquecimento de Jogo	85
Figura 31 - Grelha de Observação (Plummer, 2013)	91

Figura 32 - LINCE-PLUS	91
Figura 33 - Zona de Golo	94
Figura 34 - Tipo de Golo	94
Figura 35 - Pé de Golo	95
Figura 36 - Zona de Assistência	95
Figura 37 - Tipo de Assistência.....	96
Figura 38 - Pé da Assistência	96

Introdução

O seguinte relatório tem como objetivo a descrição e análise do estágio realizado no decorrer da época 2019/2020, com o objetivo da conclusão do Mestrado em Futebol – da formação à Alta Competição. O estágio teve início em Agosto com a sua conclusão em Março com a paragem da competições devido á pandemia COVID-19, tendo sido realizado na instituição União Desportiva e Recreativa Santa Maria.

O facto do aluno estagiário se encontrar no clube à 5 épocas desportivas teve influência na escolha na instituição de estágio, sendo elemento de uma equipa técnica que se encontra junta à 3 épocas desportivas. No decorrer da época 2018/2019 a equipa técnica encontrava-se no escalão de Juvenis A (ano de nascimento 2002) tendo alcançado a subida de divisão proposta pelo clube. O facto de os atletas no ano seguinte subirem de escalão (para juniores) e não existir treinador escolhido para o escalão em questão, juntamente com o bom desempenho na época anterior, levou a que houvesse um acompanhamento da equipa técnica, tendo sido escolhida para trabalhar com o escalão de Juniores A do clube durante a época 2019/2020.

Apesar de a nível de infraestruturas e a nível desportivo o clube, em anos anteriores, possuir pouca relevância no futebol distrital de Lisboa, após o investimento na reformulação do corpo técnico do clube em 2014, com a evolução nas metodologias utilizadas nas diferentes áreas de intervenção, o clube conseguiu um crescimento a nível de número de praticantes significativo, conseguindo a nível competitivo acompanhar (possuindo todas as equipas “A” de formação de futebol 11 na divisão mais elevada do distrito).

O facto de existir este crescimento conjunto de vários elementos do clube, existindo em quantidade significativa técnicos a concluir a sua formação académica, permite ao aluno estagiário um contexto de treino rico em diferentes experiências que fomentem o conhecimento profundo da modalidade.

Em relação aos objetivos gerais do aluno estagiário este passam por aprofundar o conhecimento quanto ao Treino Desportivo; entender melhor o contexto competitivo; mostrar a qualidade do trabalho realizado no clube; conseguir aplicar os conhecimentos ganhos através da Licenciatura e primeiro ano de Mestrado.

Em relação aos objetivos de carácter específico este passam por planejar com qualidade o processo de treino; intervir no processo de treino de forma capaz; melhorar a capacidade de análise de jogo e treino; organizar uma atividade de formação para técnicos do clube; melhorar a capacidade de adaptação do modelo de jogo aos jogadores existentes no plantel.

Durante o documento são expostas todas as questões referentes ao Estágio, abordando pelo meio, em forma de estudo, a relação entre os momentos de finalização e assistência da equipa com o seu modelo de jogo, seguido pela conclusão e reflexões sobre o estágio.

Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio

No capítulo seguinte encontra-se caracterizada a instituição para a realização do estágio, estando dividida em: (i) Enquadramento Histórico; (ii) Caracterização Geral; (iii) Recursos Estruturais; (iv) Recursos Materiais; (v) Recursos Humanos

1.1 Enquadramento Histórico

A União Desportiva Recreativa Santa Maria localiza-se no bairro de Santa Maria, na Rua Padre Américo Monteiro Aguiar, Odivelas. O clube foi fundado pelo Sr. António Alberto Almada Guerra no dia 4 de novembro de 1964.

Depois do 25 de Abril de 1974, o clube estabeleceu processos para melhorar a sua gestão, mais direcionada para a formação social dos jovens e dos seus responsáveis, fazendo com que alguns jogadores acabassem por ter carreiras desportivas profissionais na modalidade de futebol.

Sendo as ideologias sociais e os preconceitos mais fortes que a mudança o clube nunca se conseguiu realmente afastar da ideia de “clube de bairro”, tentando, no entanto, utilizar tal designação de forma positiva, sendo catalisador para diversas ações de reformulação da imagem do próprio bairro.

Em 2012 a câmara municipal da Pontinha intervém diretamente no clube com ações de reestruturação profundas, conseguindo melhorar as suas condições (relvado sintético, novos balneários), juntamente com isto, é assinado um protocolo com a Escola Futebol Benfica para abrir um pólo neste local, dinamizando a zona com muito sucesso. Na atualidade, a União Desportiva e Recreativa de Santa Maria é dos clubes mais antigos do concelho de Odivelas, este facto muito se deve ao trabalho árduo e à vontade das sucessivas direções para que o clube permanecesse ativo.

Prova que a reestruturação foi de sucesso são as constantes subidas de divisão nos escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores, alicerçados por uma estrutura de formação (futebol 7) considerada Elite de Lisboa (apenas atrás de Benfica, Sporting e Belenenses).

Nos próximos anos será expectável solidificar o crescimento meteórico que sucedeu, apostando cada vez mais na formação dos profissionais responsáveis e na criação de departamentos que garantam a sustentabilidade do projeto.

1.2 Caracterização Geral

O crescimento do clube tem como base um conjunto de valores e princípios que sustentam a nossa forma de trabalhar. Tendo sido um clube cuja imagem estava degradada, numa primeira fase o objetivo foi revitalizar a forma como este era visto pelo contexto social. Com esta melhoria foi possível o crescimento das equipas de competição.

A gestão do futebol encontra-se dividida em duas partes, com o responsável a ser o mesmo: Futebol 7 e Futebol 11.

No que diz respeito ao Futebol 7 a gestão do mesmo encontra-se sob alçada de uma empresa gerida por Nuno Santos, funcionando como Escola Futebol Benfica de Odivelas, o objetivo é ser uma referência na formação de jovens, quer desportivamente quer socialmente, não deixando de ser competitivo e com uma identidade de jogo vincada, tendo como base a metodologia própria das Escolas de Futebol Benfica, protocolada com o Sport Lisboa e Benfica.

No que diz respeito ao Futebol 11 a gestão do mesmo encontra-se sob alçada da direção do clube, que tem como diretor geral para a modalidade Nuno Santos, sendo que toda a metodologia de treino e identidade têm como base as Escolas de Futebol Benfica, juntando a identidade “bairrista” vincada no clube.

Na tabela seguinte surgem identificados os diferentes escalões de futebol presentes no clube.

Tabela 1 - Equipas existentes no clube

Escalão	Nº de Atletas	Campeonato (AFL)
TF1+TF2+TF3+TF4	95	-----
2011 (Traquinas A)	12	Campeonato Distrital E1
2010 (Benjamins B)	20 (A e B)	Campeonato Distrital E1
2009 (Benjamins A)	24 (A e B)	Campeonato Distrital E2
2008 (Infantis B)	26 (A e B)	Campeonato Distrital D1
2007 (Infantis A)	22	Campeonato Distrital C1
2006 (Iniciados B)	21	III Divisão Distrital
2005 (Iniciados A)	25	II Divisão Distrital
2004 (Juvenis B)	26	III Divisão Distrital
2003 (Juvenis A)	23	II Divisão Distrital
2001/2002 (Juniões)	25	I Divisão Distrital
Seniores	24	III Divisão Distrital

O clube até ao momento possui 14 equipas de competição e 4 Turmas de Formação (TF), totalizando cerca de 343 atletas:

Para além do Futebol o clube também possui uma equipa de ESports (jogo de FIFA 20) competindo na Liga Portuguesa FPF ESports, e uma equipa de FootGolf que compete no Circuito Nacional.

1.3 Recursos Estruturais

O Complexo Lúdico UDR Santa Maria (Figura 1) encontra-se munido de um campo sintético de futebol (4), um pavilhão multidesportivo (6), reestruturado para se tornar um campo sintético e um espaço ao lado da secretaria em remodelação para servir como campo de apoio (treino específico técnico + treino específico de Guarda-Redes).



Figura 1 - Locais de relevância no complexo Lúdico U.D.R. Santa Maria (local de estágio)

Próximo do pavilhão encontram-se as instalações de apoio ao clube, nomeadamente a Secretaria do departamento de futebol, balneários das equipas de Juniores e Seniores, gabinetes da direção do clube e a sala de estudo (5). O bar do clube encontra-se por detrás da bancada (7),

O complexo tem duas entradas, uma para técnicos e atletas do clube (1) e outra para Encarregados de Educação e Pais (2) próxima da bancada coberta (3).



Figura 2 - Pavilhão em remodelação

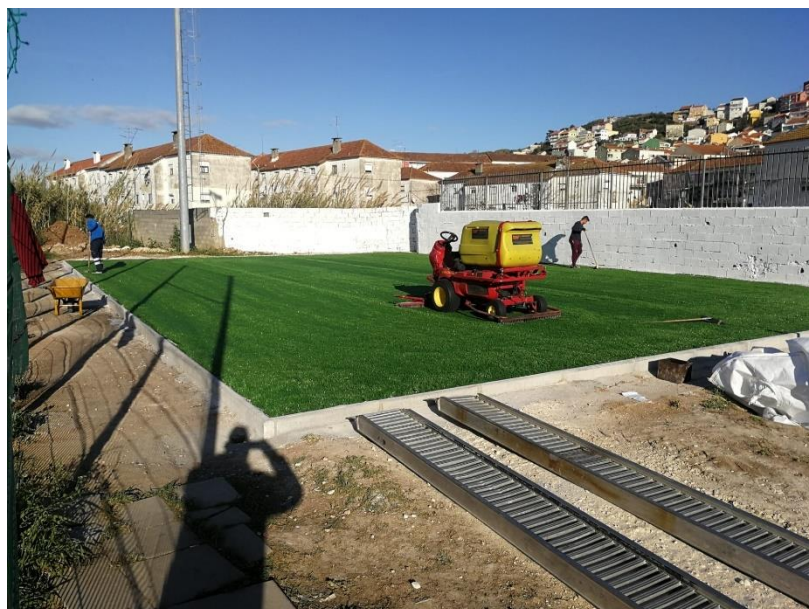


Figura 3 - Campo de Apoio em remodelação



Figura 4 - Balneário da equipa de Juniores

No lado oposto do complexo encontramos um conjunto de quatro balneários (8), que funcionam para as restantes equipas do clube, próximos do posto médico, equipado (9) e da Sala técnica de treinadores (10). Por último e agregado ao conjunto de balneários, encontra-se a sala de material, que abaixo é descrito.

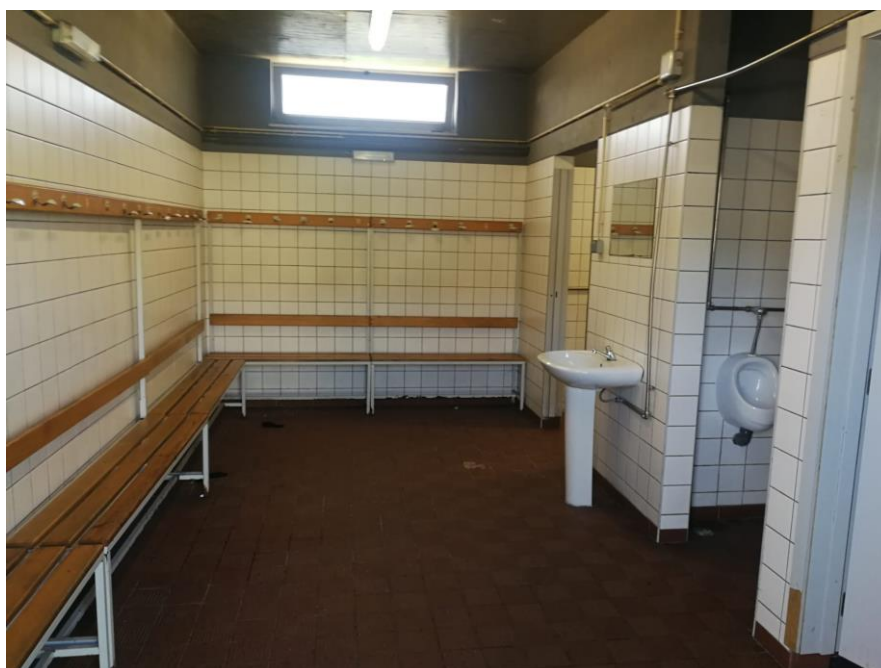


Figura 5 – Complexo de Balneários

1.4 Recursos Materiais

Para treinos, de todos os escalões de formação, o clube disponibiliza o mais diverso material para uso das equipas técnicas no sintético para além das duas balizas de futebol 11 (fixas), é possível utilizar quatro balizas de futebol 7 (móveis), quatro balizas de futebol 5 (móveis) e quatro mini-balizas de ferro (amovíveis). Estão atribuídas dez bolas por cada escalão (15 se o escalão tiver equipa A e B), o restante material é constituído por 32 cones distribuídos em 4 cores, 16 mini-cones distribuídos em 2 cores, marcadores de campo (cerca de 120 distribuído em 8 cores), coletes (cerca de 120 em conjuntos de 6 cores), 10 argolas, 4 escadas de skipping e 12 varas. Todo o material descrito, é organizado e arrumado por todos os treinadores do clube na respetiva sala de material, anexa ao campo sintético (Figura 7).

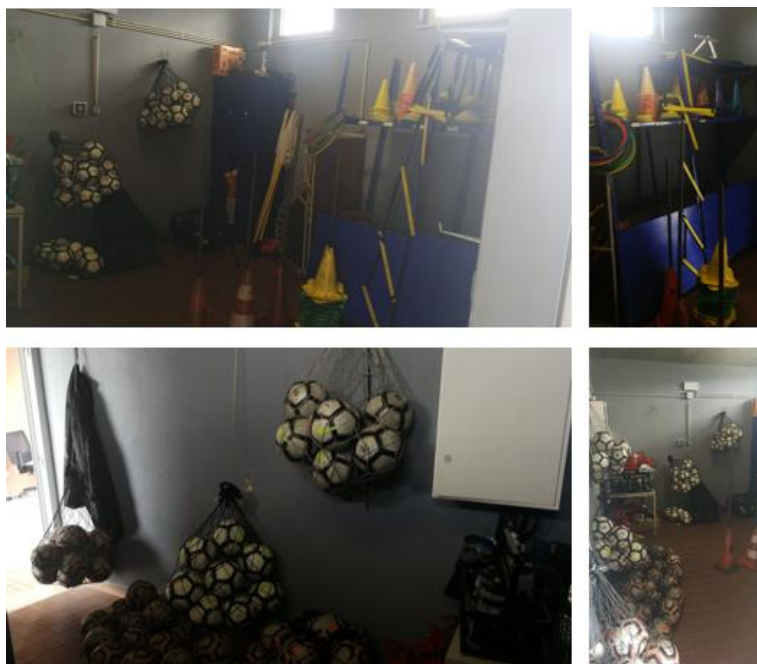


Figura 6 - Sala do Material

1.5 Recursos Humanos

A direção do clube é constituída por um presidente, um vice-presidente e 12 vogais da direção (que funcionam como diretores do clube). No complexo encontra-se um funcionário, responsável pela manutenção do recinto e do material de treino.

Os cargos ocupados na secção de futebol do clube são o de Diretor Executivo/Administrativo (Nuno Santos), responsável pela organização da atividade de forma geral, os serviços de secretaria composto por duas pessoas responsáveis pela gestão da burocracia existente e do tratamento das inscrições/pagamentos ao clube.

O departamento clínico é composto por uma massagista e dois fisioterapeutas responsáveis pelo apoio médico em todos os momentos de atividade (treino ou jogo).

Por fim os dois coordenadores técnicos (um de responsável pela secção de Futebol 7, outro pela secção de Futebol 11) atuando na supervisão e apoio técnico aos treinadores e estagiários presentes, sendo estes vinte e oito treinadores distribuídos pelos diferentes escalões (desde 1ºPasso – sub4, denominada TF4, a Seniores).

Capítulo II - Projeto Individual de Estágio

No capítulo seguinte encontra-se exposto o Projeto Individual de Estágio, sendo composto por: (i) Instituição de Estágio; (ii) Funções e Tarefas; (iii) Definição de Objetivos; (iv) Normas e Regulamentos.

2.1 Instituição de Estágio

A instituição acolhedora do estágio escolhida foi a então a União Desportiva e Recreativa Santa Maria, devido ao facto do aluno estagiário de encontrar ao serviço do clube á 5 temporadas, tendo passado por diversos escalões da formação.

Toda a atividade decorre no Complexo Lúdico UDR Santa Maria, em Odivelas.

Os horários de treino da equipa de Juniores encontram-se estabelecidos entre as 21h30 e as 23h00, com o volume de 3 treinos semanais (Segunda, Terça e Quinta-Feira), existindo semanas que por necessidade de colmatar dias sem prática devido a feriados e celebrações (férias de natal, paragem da Páscoa,etc...) foram feitas alterações no dia da unidade de treino.

A chegada dos elementos da equipa técnica encontra-se estabelecida pela equipa técnica para 45 minutos antes do primeiro treino da semana para a realização de reunião com os jogadores e 20 minutos antes nos restantes dias para organização do material e limar últimos pormenores do treino.

Os jogos decorreram no fim de semana, ao Sábado, geralmente entre as 15h00 e as 17h00. A concentração dos jogadores para jogos em casa encontra-se estabelecida para 1h15 antes do jogo quando o jogo se disputava no nosso complexo, 1h45 antes do jogo (com exceção dos jogos fora com Mafra cuja deslocação foi feita de autocarro particular havendo concentração 2h15 antes do jogo) quando o jogo se disputava no recinto do adversário. A equipa técnica tem a sua concentração 30 minutos antes da chegada dos jogadores.

2.2 Funções e Tarefas

Visto a equipa técnica se encontrar junta á três épocas desportivas, existe uma divisão de tarefas onde a participação de vários treinadores em cada é natural.

A função dentro da equipa técnica é então a de treinador-adjunto, com a partilha da liderança dos exercícios durante a unidade de treino (operacionalização) por parte do treinador principal, tendo como foco o auxílio na aquisição dos subprincípios do modelo de jogo por parte dos jogadores, juntamente com o planeamento.

Parte do aluno estagiário o planeamento e operacionalização do trabalho físico (com foco nos Métodos de Preparação Geral) antes e no decorrer da unidade de treino durante o período Preparatório, bem como a observação e análise de jogo, com a montagem de momentos relevantes a serem mostrados á equipa para preparação do jogo seguinte, apresentado no primeiro treino da semana.

Em dia de jogo o aluno é responsável pela operacionalização do aquecimento pré-jogo.

2.3 Definição de Objetivos

No que diz respeito a objetivos pessoais de estágio de carácter geral:

- Aprofundar o conhecimento quanto ao Treino Desportivo;
- Entender melhor o contexto competitivo;
- Mostrar a qualidade do trabalho realizado no clube;
- Conseguir aplicar os conhecimentos ganhos através da Licenciatura e primeiro ano de Mestrado.

Em relação aos objetivos de carácter específico:

- Planear com qualidade o processo de treino;
- Intervir no processo de treino de forma capaz;
- Melhorar a capacidade de análise de jogo e treino;
- Organizar uma atividade de formação para técnicos do clube;
- Melhorar a capacidade de adaptação do modelo de jogo aos jogadores existentes no plantel.

Em relação aos objetivos desportivos propostos, fazendo parte da equipa técnica dos Juniores A a competir na I Divisão Distrital – AFL, estes passam pela manutenção da equipa na divisão, enquanto potenciamos e trabalhamos o plantel (visto que cerca de 80% ser de 1ºano (2002) a competir) para o ano poder ter objetivos de outro grau.

No que diz respeito a objetivos da estrutura ligada ao futebol podemos dividir em 2 categorias: objetivos a curto/médio prazo (entre 1 a 3 anos) e longo prazo (dentro de 3 anos).

Curto/Médio prazo:

- Melhorar a qualidade da nossa metodologia de treino, cimentando o nosso papel como referência na formação do concelho.
- Dotar o pavilhão multidesportivo de clube de condições para a prática.
- Criação de departamento de prospecção/recrutamento.
- Criação de departamento de análise de jogo/treino.
- Colocar as 3 equipas A (Iniciados, Juvenis, Juniores) a competir na I Divisão Distrital.
- Colocar a equipa de Seniores na II Divisão Distrital.

Longo Prazo:

- Dotar o complexo de maior área para a prática (aumentar o nº de campos)
- Criação de ginásio próprio
- Colocar uma das equipas A a competir em Campeonato Nacional
- Colocar a equipa de Seniores na I Divisão Distrital, com claro objetivo de poder chegar ao Campeonato Nacional de Seniores (III Divisão Nacional).

2.4 Normas e Regulamentos

Na execução das atividades deve-se seguir um conjunto de regras (específicas para Atletas, para Pais/Encarregados de Educação (EE) e para Treinadores) informados previamente pela coordenação da escola.

No que diz respeito aos treinadores as regras de funcionamento serão:

- Obrigatoriedade de se encontrar no recinto 1 hora antes do início dos treinos; no que diz respeito a concentrações para jogos passa a ser sempre 30 minutos antes da hora de concentração dos atletas;
- Utilização do fato de treino alusivo ao clube, fornecido pela escola;
- Base da camisola de treino dentro dos calções;
- O planeamento deve ser colocado numa plataforma Google Drive, criada para o efeito, até ao dia anterior do primeiro treino da semana (no caso de microciclo) ou até ao dia anterior ao primeiro treino do mês (no caso de macrociclo), apesar de se encontrar sempre aberto a alterações pertinentes;
- Arrumação do material apenas por parte dos treinadores;

2.5 Planeamento/Periodização da Época

Devido ao facto do início da época desportiva, volume e dia das unidades de treino, bem como a sua duração ser definido pela direção do departamento de futebol, a equipa técnica decidiu planejar a época desportiva com as informações iniciais, adaptando posteriormente com a saída do calendário competitivo.

Planejar é prever o futuro, dominar os acontecimentos do passado e será sempre tentar evitar o erro (Raposo, 2002).

Segundo Bompa (2002) citado por Gomes (2004) o termo planeamento corresponde à arte de empregar a ciência na estruturação de programas de treino, é a ação de prever, através de planos, os possíveis acontecimentos, perspetivando determinados objetivos.

Garganta (1993) apresenta a importância de estruturar a época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com características e objetivos específicos. A esta divisão da época em períodos, de acordo com as características do calendário competitivo e com as leis e princípios do treino desportivo, dá-se o nome de periodização (Garganta, 1991).

Foi decidido pela equipa técnica executar o planeamento anual por microciclo para adequar da melhor forma o trabalho semanal às necessidades existentes, havendo sempre, como suporte, objetivos mensais gerais que dão suporte aos objetivos gerais da equipa.

No que diz respeito aos encontros amigáveis estes foram marcados com o intuito de existir um grau de dificuldade crescente ao longo da pré-época, começando com encontros de nível distrital e terminando com encontros de nível nacional.

No planeamento da equipa de Juniores encontram-se explanados os microciclos existentes durante o ano, os adversários e as condições (visitado ou visitante), o formato da competição.

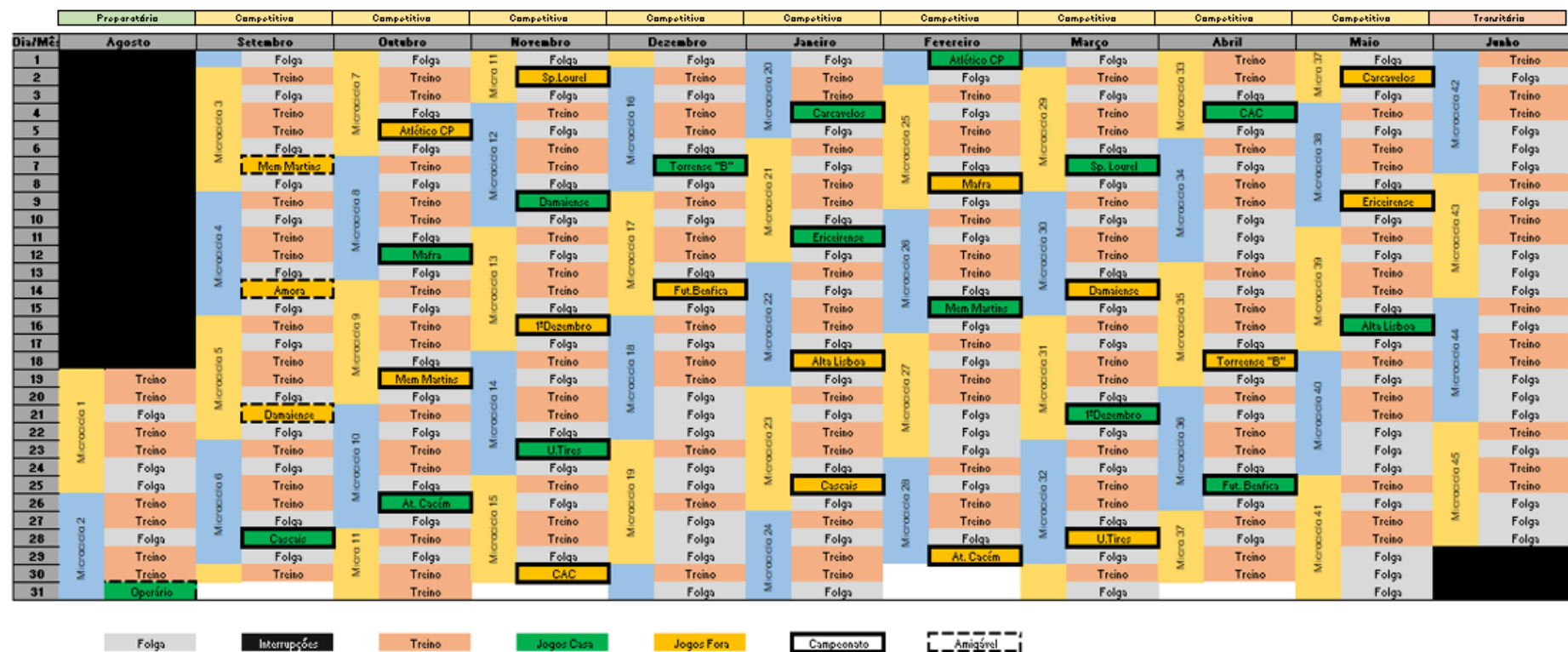


Figura 7 - Planeamento Anual

Na figura acima encontra-se a periodização da equipa, bem como o planeamento anual.

A cinzento encontram-se as folgas da equipa (dias sem sessão de treino ou momento competitivo), a laranja os dias referentes às unidades de treino. Em relação aos jogos encontram-se divididos entre jogos em casa (a verde) e jogos fora (a laranja); jogos de campeonato possuem um rebordo sólido enquanto jogos amigáveis possuem um rebordo picotado.

Estes diferentes eventos compõe o microciclo (que se encontra do lado esquerdo dos eventos de cada mês), com cores diferentes apenas para distinguir cada um.

Por cima dos meses encontra-se definida a periodização da equipa, estando dividida em três períodos, tendo como base o início e fim da competição: 1) Período Preparatório – correspondente ao mês de Agosto; 2) Período Competitivo – correspondente ao tempo desde o início de Setembro ao fim de Maio; 3) Período Transitório – correspondente ao mês de Junho.

Capítulo III - Caracterização da Equipa

No capítulo seguinte encontra-se a caracterização dos diferentes componentes da equipa, dividindo-se em: (i) Caracterização – Equipa Técnica; (ii) Caracterização - Plantel; (iii) Caracterização – Plantel (Específico).

3.1 Caracterização – Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por 5 elementos, tendo a particularidade dos seus elementos (Hugo Mafra e Paulo Sousa) acompanharem a equipa desde os Infantis A e o aluno estagiário trabalhar diretamente com a equipa desde Juvenis B. A incorporação do treinador João Almeida e do treinador de GRs Francisco Pitacas surgiram de maneira a suprir necessidades existentes (colaboração no treino de mais um elemento e a necessidade de um treino específico para a posição de guarda-redes). Acrescentar também que em Janeiro entrou na equipa técnica um novo elemento em virtude do treinador Paulo Sousa não conseguir conciliar as questões de treino com as de outra atividade; esse elemento (Claúdio Norte) assumiu a posição de treinador-adjunto.

Tabela 2 - Caracterização Equipa Técnica

Nome e Função	Descrição	Caracterização
Hugo Mafra Treinador Principal	Liderança exigente, meticoloso na forma de estar e de trabalhar. Fora do treino com personalidade muito alegre e divertido. Trabalha na mesma equipa há cerca de 5 anos, tendo alcançado subida de divisão no escalão de Iniciados e Juvenis com a geração (2002).	- 8 anos como treinador - 15 anos como jogador (nível distrital)
João Almeida Treinador-Adjunto	Entrou para o clube este ano para colaborar na equipa. Auxilia na operacionalização do treino, apesar de estar pouco presente. Em exercícios de intensidade elevada tem tendência a expor-se mais. Personalidade extrovertida.	- 4 anos como treinador - 15 anos como jogador (nível distrital)
Paulo Sousa Treinador-Adjunto	Trabalha juntamente com o treinador principal há cerca de 4 anos. Não se encontra presente em treino, apenas podendo estar em jogo. Recolhe a informação de jogo. Acaba por ser o elo de ligação com o plantel por se encontrar sempre muito próximo dos atletas.	- 7 anos como treinador - 12 anos como jogador (nível distrital)
Francisco Pitacas Treinador GRs	Entrou na estrutura este ano e encontra-se connosco durante um treino por semana (2ª feira) e nos jogos. Jovem ainda, com já alguma experiência em patamares de rendimento interessante. Muito conhecimento sobre treino de GRs, sendo mais forte em metodologias que recorram a utilização do mesmo em momentos da equipa (OO) e como elemento de corte de profundidade.	- 4 anos como treinador (nível nacional) - 8 anos como jogador (nível distrital) - Curso profissional Técnico Desporto - Grau I Treinador Futebol (AFL)

Frederico Santos

Treinador Estagiário

- 5 anos como
treinador
- Licenciatura
Educação Física e
Desporto (ULHT)
- Frequência Mestrado
– Futebol
- Nivel I (UEFA C)
Treinador Futebol
- 10 anos como
jogador (nível
nacional)
- Frequência
Licenciatura (Gestão)

Cláudio Norte

Treinador-Adjunto

Último elemento da equipa técnica, exercendo funções de apoio ao planeamento geral das sessões e na operacionalização do treino, incidindo em questões específicas de cariz técnico.

3.2 Caracterização – Plantel

No início da época, procedeu-se à recolha de dados antropométricos e valores da frequência cardíaca de repouso no início da época. Os dados antropométricos seriam utilizados para monitorizar o estado de cada jogador, com a medição e pesagem a ser feita no posto médico do clube.

Em relação à frequência cardíaca de repouso esta seria medida de forma a controlar a condição funcional dos jogadores, sendo estes valores utilizados de forma comum para a determinação do valor de reserva da frequência cardíaca, permitindo entender os limites de intensidade de cada individuo (Robergs, 2002). Esta medição é feita com o jogador em repouso de pelos menos 5 minutos deitado, mas acordado, sem ter feito qualquer exercício antes, através da palpação cutânea da zona do pulso durante 60 segundos, registando o valor no final (Achten & Jeukendrup, 2003).

As datas de recolha destes indicadores foram escolhidas pela equipa técnica de forma a ter um controlo durante a época desportiva. A pedido do treinador principal estas foram marcadas durante os períodos onde existiam paragens de campeonato de forma a poder fazer as medições numa das unidades de treino sem prejudicar a preparação para jogo.

As datas escolhidas foram então a da recolha inicial – 1ª Fase (dia 19 de Agosto 2019), havendo também uma recolha intermédia – 2ª Fase (16 Dezembro 2019), controlo – 3ª Fase (22 de Março 2020) e final – 4ª Fase (18 de Maio 2020).

Os valores recolhidos foram:

- Altura (em centímetros)
- Peso (em quilogramas)
- Batimento cardíaco de repouso (em batimentos por minuto)

A recolha de mais informações estaria condicionada aos materiais presentes no clube.

Consequência da interrupção de treinos e competição, imposta pela situação pandémica existente, as recolhas da fase intermédia e final (3ª e 4ª fase) não foram realizadas.

Como é possível ver na tabela 3 os valores recolhidos não apresentaram diferenças significativas da 1ª para a 2ª fase.

Tabela 3 - Avaliações Iniciais e Pré Paragem (1ª e 2ªFase)

Posição	Nome	1ª Fase			2ªFase		
		Peso	Altura	BPM	Peso	Altura	BPM
GR	JR	55	178	66	57	178	64
	GA	77	184	75	77	184	73
	LM	76	174	72	75	174	71
Defesas	DA	65	178	67	67	178	65
	PS	85	178	66	86	179	65
	JD	75	192	62	73	192	63
	CA	77	188	65			
	LT	66	172	62	65	172	62
	PE	54	169	65	55	171	63
	DV	56	169	61	55	169	61
	DC	62	176	67	64	176	65
	FL	85	178	59	81	178	60
	IR	60	175	60	62	175	61
	GA	66	173	69	70	173	71
Médios	AM	72	183	67	71	183	66
	GR	57	172	68	59	172	72
	TL	57	175	71	57	175	70
	RN	55	168	62	56	169	63
	GC	62	176	65	63	176	63
	HC	65	168	65	65	168	65
	MJ	68	175	58	66	175	59
	DS	64	160	59	65	160	58
Avançados	DS	74	173	68	78	173	71
	GG	66	177	71	66	177	66
	JP	69	181	62	66	181	63
	RM	70	172	66	69	172	67
	RP	72	175	67	73	175	67
	DP	60	180	71	61	180	70
	MA	69	181	62	68	181	65
	HF	82	183	71	83	183	70
	DF				70	177	71
	RS				77	176	61

Ao contrário de anos anteriores, o escalão de Juniores, no clube, assumiu um formato único, existindo atletas de primeiro ano de Júnior (2002) e atletas de segundo ano (2001). Isto deveu-se ao fato da equipa de ano de nascimento 2001 ser curta a nível quantitativo e a nível competitivo, havendo necessidade de incorporar na equipa os atletas de ano nascimento 2002 (do plantel resultante estarão em maioria). A particularidade da equipa 2002 é que cerca de 80% se encontra junta desde o escalão de Infantis A, tendo alcançado sucesso competitivo no escalão de Iniciados A (subida da III Divisão Distrital para a II Divisão Distrital), repetindo o feito no escalão de Juvenis A.

Tabela 4 - Caracterização Geral Plantel (Guarda-Redes + Defesas)

Nome	Posição	Ano Nascimento	Clube anterior	Peso (kg)	Altura (cm)	Batimento Cardíaco Repouso (bpm)
JR	Guarda-Redes	2002	UDR Santa Maria	55	178	66
GA	Guarda-Redes	2002	UDR Santa Maria	77	184	75
LM	Guarda-Redes	2002	UDR Santa Maria	76	174	72
DA	Defesa-Central	2002	CER Tenente Valdez	65	178	67
PS	Defesa-Central	2002	UDR Santa Maria	85	178	66
JD	Defesa-Central	2002	UDR Santa Maria	75	192	62
CA	Defesa-Central	2001	CD Olivais Moscavide	77	188	65
LT	Lateral Direito	2002	UDR Santa Maria	66	172	62
PE	Lateral Direito	2002	UDR Santa Maria	54	169	65
DV	Lateral Direito	2002	UDR Santa Maria	56	169	61
DC	Lateral Direito	2002	UDR Santa Maria	62	176	67
FL	Lateral/Extremo Direito	2002	CF Benfica	85	178	59
IR	Lateral Esquerdo	2002	UDR Santa Maria	60	175	60
GA	Lateral Esquerdo	2001	GDA Camarate	66	173	69

Tabela 5 - Caracterização Geral Plantel (Médios + Avançados)

Nome	Posição	Ano Nascimento	Clube anterior	Peso (kg)	Altura (cm)	Batimento Cardíaco Repouso (bpm)
AM	Médio-Defensivo	2002	EF Belém	72	183	67
GR	Médio-Defensivo	2002	UDR Santa Maria	57	172	68
TL	Médio-Centro	2002	UDR Santa Maria	57	175	71
RN	Médio-Centro	2002	CF Santa Iria	55	168	62
GC	Médio-Centro	2002	UDR Santa Maria	62	176	65
HC	Médio-Centro	2002	UDR Santa Maria	65	168	65
MJ	Médio-Centro	2001	UDR Santa Maria	68	175	58
DS	Médio-Centro	2002	UDR Santa Maria	64	160	59
DS	Extremo Esquerdo	2002	Real SC	74	173	68
GG	Avançado	2002	SMD Caneças	66	177	71
JP	Avançado	2002	UDR Santa Maria	69	181	62
RM	Avançado	2001	CF Unidos	70	172	66
RP	Extremo Direito	2001	UDR Santa Maria	72	175	67
DP	Extremo Direito	2002	UDR Santa Maria	60	180	71
MA	Avançado	2002	AD Oeiras	69	181	62
HF	Avançado	2001	-----	82	183	71
DF	Lateral Direito	2001	-----	70	177	71
RS	Avançado	2001	SMD Caneças	77	176	61

Devido ao processo de certificação FPF a decorrer no clube, no final da época seria proposto pelo mesmo a caracterização individual dos jogadores existentes no plantel. No momento da paragem do campeonato foram então feitas as avaliações em fichas próprias do clube acolhedor, com parâmetros avaliados de 1 a 5 de avaliação subjetiva.

Este documento foi formulado pelo clube, tendo 5 patamares de avaliação, sendo estes 1 (Não satisfaz), 2 (Satisfaz), 3 (Bom), 4 (Muito bom) e 5 (Excelente), sendo o seu preenchimento obrigatório dos responsáveis de escalão.

UDR SANTA MARIA FICHA AVALIAÇÃO INDIVIDUAL					
Nome: _____	JUNIORES “A” -- 2002				
Parâmetros de Avaliação	1	2	3	4	5
Joga com os colegas progredindo no terreno				X	
Ocupa racionalmente o espaço de jogo			X		
Procura espaços vazios (corredores laterais) para receber a bola				X	
Recebe a bola e focaliza a baliza adversária			X		
Antes de receber já observou o espaço envolvente			X		
Toma decisões rápidas e de acordo com a situação real de jogo				X	
Passe / Recepção				X	
Condução de bola				X	
Drible			X		
Remate				X	
Habilidade Técnica em velocidade (passe, recepção, condução, drible, remate)				X	
Imprevisível nas acções técnico-táticas				X	
Resistência geral			X		
Força Veloz (agilidade, travagem, mudanças de direcção e de sentido)			X		
Velocidade de reacção				X	
Pressiona o adversário em todo o campo e após a perda da posse da bola				X	
Capacidade de superação. Joga em inferioridade numérica				X	
É determinado e combativo				X	
Relações interpessoais (técnicos, colegas, adversários, árbitro)				X	
Aceitação e cumprimento de regras e normas				X	
Atenção – concentração				X	
Postura global no treino				X	
Considerações Gerais	Nível Global do Atleta				4
O TREINADOR / COORDENADOR: <i>Hugo Mafra</i> DATA: 25 – 03 - 2020					

Figura 8 - Exemplo Ficha Avaliação Individual

3.3 Caracterização – Plantel (Específico)

O jogo de futebol tem uma multiplicidade de fatores que se alicerçam em quatro grandes categorias: tática, técnica, psicológica e física (Garganta et al., 1996). Posto isto foi elaborada uma caracterização do plantel por parte da equipa técnica relativamente a estas categorias, de forma subjetiva. O objetivo da sua criação partiu como sugestão do treinador principal de forma a haver um conhecimento mais alargado dos atletas por parte dos restantes elementos da equipa técnica recém-chegados ao clube.

Na tabela seguinte encontram-se as informações relevantes sobre cada um dos jogadores nas diferentes categorias, tendo sido acrescentado por parte da equipa técnica nas características psicológicas o acrescento de informação sobre o contexto familiar e escolar.

Tabela 6 - Caracterização Especifica Plantel

Nome	Características Técnicas	Características Táticas	Características físicas	Características Sociais e Mentais
JR	Bastante mais forte na defesa da baliza, dificuldades na reposição de bola longa pelo chão, mais forte pelo ar..	Forte no controlo da profundidade, menos bem no ataque a bola aérea em esquemas táticos e na reposição para jogo exterior.	Estatura Média, esguio.	Contexto familiar bom, contexto escolar bom, emocional.
GA	Forte no jogo com os pés.	Dificuldades no controlo da profundidade e saída a bolas aéreas	Alto, forte fisicamente.	Contexto familiar estável, contexto escolar bom, psicologicamente forte.
LM	Competente na defesa da baliza, dificuldades no passe e na receção.	Forte no controlo da profundidade, dificuldades na reposição de bola	Estatura baixa, forte fisicamente, alguma descoordenação motora	Contexto familiar estável, contexto escolar rígido, emocional
DA	Forte em progressão, dificuldades na receção, mas bastante acima em passe de longa distância.	Dificuldades no timing de saída a pressão, mas bastante forte no ataque á 1ªbola	Estatura alta, esguio, rápido, ágil	Contexto familiar estável, contexto escolar estável, psicologicamente muito forte
PS	Forte no desarme defensivo, forte no passe e na receção, dificuldade na colocação dos apoios.	Dificuldades no posicionamento no momento de transição defensiva.	Estatura alta, forte fisicamente	Contexto familiar muito bom, contexto escolar bom, estável psicologicamente
JD	Boa finalização, menos bom no passe curto, bastante forte no ataque á bola aérea e na defesa dos ET.	Forte na saída á pressão quando esta se encontra á frente da linha defensiva, dificuldades no controlo da profundidade	Estatura alta, esguio.	Contexto familiar estável, contexto escolar estável, psicologicamente forte mas inseguro em alguns momentos

Frederico Duque dos Santos

Relatório Final de Estágio Juniores “A” – UDR Santa Maria – 2019/2020

CA	Forte no passe e na receção, forte no ataque á bola área, veloz	Forte no controlo da profundidade, forte em progressão, competente no desarme	Estatura alta, esguio	Contexto familiar estável (pai de uma menina), contexto escolar médio, psicologicamente forte apesar de não lidar bem com questões de superação
LT	Forte no passe e na receção, bastante lento a executar.	Forte na procura de espaço interior, dificuldades na profundidade no momento OO, dificuldades na cobertura defensiva com bola no corredor contrário	Estatura baixa, fisicamente na média.	Contexto escolar bom, psicologicamente forte
PE	Tecnicamente curto, no entanto espírito de sacrifício acima da média.	Forte na progressão pelo corredor, dificuldades em procurar jogo interior.	Estatura baixa, esguio.	Contexto familiar estável, contexto escolar bom, psicologicamente bem, muito calmo e sereno
DV	Tecnicamente forte, rápido a executar, dificuldades no desarme pelo lado esquerdo	Muito forte no ataque á profundidade, dificuldades no controlo de cruzamentos	Estatura baixa, esguio	Contexto familiar estável, contexto escolar bom, psicologicamente bem
DC	Tecnicamente curto, apesar da velocidade de deslocamento ser elevada	Muito forte no 1x1 defensivo, muitas dificuldades na perceção de espaço a ocupar pelo lateral (dentro/fora)	Estatura média, fisicamente na média.	Contexto familiar estável, contexto escolar bom, algo tímido, mas sociável entre alguns colegas
FL	Tecnicamente aprimorado, forte no 1x1 ofensivo, boa potência, competente no desarme defensivo	Forte na ocupação de espaços em momento ofensivo	Estatura média, forte fisicamente	Contexto familiar muito bom, contexto escolar bom, psicologicamente muito forte
IR	Forte no passe e na receção, forte no 1x1 ofensivo, dificuldades no desarme.	Forte na procura de espaços interiores, dificuldades em manter linha de 4 em momento de linha de pressão	Estatura média, esguio	Contexto familiar estável, psicologicamente instável, mas em melhoria
GA	Dificuldades no passe, forte no 1x1 ofensivo e ações de cruzamento	Forte na procura de espaço exterior, menos forte no momento defensivo (muita amplitude)	Estatura média, esguio	Contexto familiar estável, contexto escolar bom, psicologicamente estável
AM	Forte no passe e na receção, pouco virtuoso e com dificuldades em progressão	Forte na ocupação de espaço. Menos bem na chegada ao último terço	Estatura alta, esguio	Contexto familiar muito bom, contexto escolar bom, psicologicamente estável
GR	Tecnicamente acima, muito forte em progressão e 1x1 ofensivo, dificuldades no desarme e ataque a bola aérea	Forte na ocupação de espaço, menos bem na rotação para se por de frente para o jogo (lento)	Estatura média, esguio	Contexto familiar estável, contexto escolar bom, psicologicamente bem, apesar da falta de empenho em alguns momentos
TL	Pouco criativo, tecnicamente evoluído apesar das dificuldades na receção. Pouca potência	Dificuldades em perceber a procura de bola no pé ou na profundidade.	Estatura média, esguio	Contexto familiar estável, , psicologicamente estável

Frederico Duque dos Santos

Relatório Final de Estágio Juniores “A” – UDR Santa Maria – 2019/2020

RN	Forte tecnicamente, muito bom em progressão, dificuldades no momento defensivo (desarme, ataque á bola aérea...)	Forte a jogar entrelinhas, muito dinâmico, melhor em espaço interior, alguma dificuldade a jogar por fora	Estatura baixa, esguio.	Contexto familiar bom, contexto escolar estável, psicologicamente muito inseguro
GC	Forte tecnicamente, forte no passe de longa distância, bastante potência, dificuldades no momento defensivo	Forte a jogar em espaço interior, mais forte na 1ªfase. Dificuldades em TD devido a velocidade curta Bastante forte na 1ªfase de	Estatura média, esguio	Contexto familiar bom, contexto escolar rígido (colégio militar), psicologicamente estável
HC	Tecnicamente competente, forte no passe curto, menos bom em progressão	construção, forte no momento de TD, menos bom na chegada ao último terço e ataque a bola aérea Bom na 1ªfase de	Estatura média, forte fisicamente	Contexto familiar estável, contexto escolar médio, psicologicamente forte
MJ	Muito forte tecnicamente, muito forte em progressão, muito forte no desarme	construção, competente no último terço, muito forte em jogo interior, menos bem no ataque á bola aérea	Estatura média, esguio	Contexto familiar muito bom, contexto escolar bom, psicologicamente forte
DS	Muito forte tecnicamente, muito rápido a executar, virtuoso.	Mais forte em transição do que organização, melhor a vir de fora para dentro	Estatura baixa, forte fisicamente	Contexto familiar muito bom, contexto escolar bom, psicologicamente estável
DS	Muito forte tecnicamente, explosivo, muito rápido a executar, virtuoso, dificuldades no 1x1 defensivo	Muito forte no jogo exterior, rápido a executar, mas lento a decidir	Estatura média, forte fisicamente	Contexto familiar bom, contexto escolar curto, psicologicamente estável
GG	Tecnicamente competente, dificuldades na receção de costas	Dificuldades no ataque á profundidade (prefere apoio frontal), muito rápido a procurar espaços, mas complica as decisões	Estatura alta, esguio	Contexto familiar bom, contexto escolar bom, psicologicamente fraco, muito emocional
JP	Tecnicamente fraco, apesar de finalizar muito bem. Boa potência e forte no 1x1 defensivo	Bem a procurar a profundidade, sente-se melhor por fora do que dentro, mas as características permitem que jogue melhor dentro. Dificuldades em espaço	Estatura alta, esguio	Contexto familiar médio (tem 6 irmãos e só o pai é que trabalha), contexto escolar bom, psicologicamente muito forte (espírito de sacrifício acima da média)
RM	Tecnicamente fraco, muito rápido a executar.	reduzido, mas forte a atacar a profundidade. Dificuldades no apoio frontal	Estatura baixa, fisicamente forte	Contexto familiar muito bom, contexto escolar bom, psicologicamente forte
RP	Tecnicamente forte, boa potência, fraco na receção, mas rápido a executar	Dificuldades a jogar de dentro para fora, muito bom a atacar profundidade, mas competente de apoio frontal, dificuldades a perceber espaços	Estatura média, fisicamente forte	Contexto familiar bom, contexto escolar bom, psicologicamente instável mas a melhorar
DP	Tecnicamente muito curto, dificuldades em ações em	Muito estático. Dificuldades a perceber espaço entre linha	Estatura alta, esguio	Contexto familiar bom, contexto escolar médio,

Frederico Duque dos Santos

Relatório Final de Estágio Juniores “A” – UDR Santa Maria – 2019/2020

	espaço reduzido, boa agressividade sem bola	defensiva e média para procurar, muitas dificuldades a jogar por fora		psicologicamente bem, muito calmo
MA	Forte na ação de finalização, lento na execução do drible, competente	Forte no ataque á profundidade, mais forte de dentro para fora	Estatura alta, esguio	Contexto familiar bom, contexto escolar bom, psicologicamente instável
HF	Competente no passe e na recepção, pouco virtuoso	Forte como AV fixo, competente no jogo de apoio, dificuldades em transições	Estatura alta, forte fisicamente	Contexto familiar bom, contexto escolar médio, psicologicamente muito bom
DF	Tecnicamente competente, dificuldades na finalização	Forte a vir de trás para a frente, melhor por fora.	Estatura média, esguio	Contexto familiar muito bom, contexto escolar muito bom, psicologicamente forte.
RS	Tecnicamente forte, muito forte na finalização	Bem a procurar a profundidade, competente de apoio frontal, mais forte de fora para dentro.	Estatura média, esguio	Contexto familiar médio, contexto escolar médio, psicologicamente forte.

Por obrigatoriedade da Escola de Futebol todos os atletas do clube encontram-se em acompanhamento constante pela parte da coordenação no que diz respeito ao desempenho escolar. Na figura em baixo encontram-se os anos de escolaridade dos jogadores do plantel que se encontram a frequentar o ensino regular, profissional ou ensino superior.

NOME	ANO NASCIMENTO	ANO ESCOLARIDADE CONCLUÍDO	ANO ESCOLARIDADE A FREQUENTAR	ENSINO REGULAR / CURSO PROFISSIONAL	ENSINO SUPERIOR
	2002	11	12	REGULAR	
	2002	11	12	REGULAR	
	2002	10	11	PROFISSIONAL	
	2002	8	9	REGULAR	
	2001	12			1
	2002	10	11	REGULAR	
	2002	11	12	REGULAR	
	2001	10	11	PROFISSIONAL	
	2002	10	11	PROFISSIONAL	
	2002	11	12	REGULAR	
	2002	11	12	REGULAR	
	2002	9	10	REGULAR	
	2002	9	10	REGULAR	
	2002	10	11	PROFISSIONAL	
	2002	10	11	REGULAR	
	2002	10	11	REGULAR	
	2002	10	11	PROFISSIONAL	
	2001	11	12	REGULAR	
	2002	10	11	REGULAR	
	2002	11	12	REGULAR	
	2002	11	12	REGULAR	
	2001	9	10	REGULAR	
	2001	9	10	REGULAR	
	2002	9	10	REGULAR	

Figura 9 - Desempenho Escolar dos Atletas que terminaram a época

Capítulo IV - Modelos da Equipa

Neste capítulo são abordados os diferentes modelos utilizados pela equipa no decorrer da época desportiva, suportando o trabalho feito: (i) Modelo de Jogo; (ii) Modelo de Treino; (iii) Modelo de Observação

4.1 Modelo de Jogo

De uma forma geral o modelo de jogo consiste na conceção de jogo do treinador que engloba vários fatores necessários para a organização dos processos defensivos e ofensivos da equipa. Integram os princípios, os métodos e os sistemas de jogo, conjunto de atitudes, comportamentos e valores que caracterizam a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, coletivos da equipa (Leal & Quinta, 2001). Tentando modelar as ações da equipa permite-se que exista um caminho que traduza melhor as capacidades da equipa, existindo ações de carácter mais padronizado que dão suporte à aleatoriedade do jogo que tem como base a criatividade e variabilidade de ações.

Neste contexto, o modelo de jogo não pode ser rígido, e sim variável e condizente a uma zona de desenvolvimento proximal dos jogadores, já que o cumprimento dos padrões comportamentais (princípios de jogo) poderão se diferenciar durante os anos de formação e também deve ser entendido como um sistema dinâmico que apresenta constante variabilidade para desenvolver criatividade dentro do mesmo e permitir aos potenciais talentos evoluírem para níveis de complexidade mais elevados, sem perda de identidade (Oliveira, 2004).

Segundo Cano (2009), um modelo de ação deve reger a execução das ações coletivas, com base na mesma interpretação dos sucessos e das possibilidades que surgem do mesmo. Através de uma configuração do jogo consistente o processo acaba por fazer emergir determinadas regularidades no comportamento da equipa e dos atletas. Segundo Frade (2004), citado por Silva (2014) o modelo é a organização construída pelo processo de treino, tendo em conta um objetivo que se quer atingir. O modelo de jogo deve ter em atenção as características dos atletas quem constituem a equipa para estas serem maximizadas e tornar o nosso jogar o mais completo possível

4.1.1 Momentos de Jogo

Um jogo de futebol, segundo Castelo (1996), é constituído por duas fases (defesa e ataque). Em consonância, Freitas (2006) caracteriza o termo “Fase” como algo sequencial, sendo que a equipa quando está a defender e recupera a bola, passa a atacar e, por sua vez, a equipa que estava a atacar passa a defender. Oliveira (2004) define que além do jogo apresentar esta duas fases, pode revelar quatros momentos: organização ofensiva, transição ataque/defesa, organização defensiva e transição defesa/ataque. Sousa (2005) acrescenta que para além destes quatro momentos devemos considerar os fragmentos constantes do jogo (esquemas táticos) como momento de jogo, passando então a cinco momentos.

4.1.2 Organização Estrutural

A organização estrutural da equipa pressupõe os diferentes sistemas de jogo utilizados pela equipa. Segundo Genç (2007) sistema é o quadro que define, num único pensamento, o plano dos padrões de jogo utilizado nesse mesmo jogo, definindo o que os jogadores vão fazer, assim como criando uma efetiva combinação entre o ataque e a defesa.

Em processo ofensivo o sistema de jogo utilizado foi o 1x4x4x2 (losango).

A escolha deste sistema, deveu-se de uma forma geral, ao facto da equipa já se encontrar nele rotinada nos anos anteriores. De forma específica, devido ao facto de não existirem avançados com características de avançado puro, sendo extremos adaptados à posição onde com as dinâmicas variam entre posições. Os interiores da equipa são mais fortes em ataques à profundidade (movimentos de rotura), tendo sido adaptado ao sistema, que em certos momentos assume o formato de 4x3x3, com os três elementos da frente a serem os dois avançados mais o interior do lado contrário.

Em processo defensivo o sistema de jogo utilizado foi o 1x4x4x2 (clássico). Perante o fato de fisicamente sermos das equipas mais débeis do campeonato existiam dois perigos que tinham de ser contrariados: o fato das equipas possuírem Avançados com características possantes (rápidos e fortes fisicamente), não podendo existir espaço nas costas da defesa para haver esse aproveitamento, e o facto de existirem jogadores do meio-campo mais criativos e com execuções mais rápidas, não podendo existir superioridade numérica no meio e em caso de igualdade numérica com linhas compactas para a cobertura defensiva se encontrar mais perto. Com estas características optou-se pelo bloco baixo com linhas compactas.

O 1x4x4x2 clássico foi escolhido devido à maior facilidade de entendimento de dinâmicas defensivas, ao facto de ser próximo do 1x4x4x2 losango, promovendo uma transição rápida e suave, uma vez que possui dois avançados numa primeira fase, onde o objetivo passa por impedir a entrada direta em zonas centrais no meio campo (não tendo um avançado com capacidade física para proteger essas zonas optou-se por colocar dois), e por fim o fato da equipa conseguir defender em largura visto que em profundidade já se encontra precavida por meio do bloco baixo.

Em situações em que equipas adversárias optavam por jogo direto e o facto de ter dois avançados não faria sentido colocava-se um Médio Defensivo, tornando a equipa num 1x4x1x4x1 em bloco baixo, com o Médio Defensivo a promover coberturas defensivas aos Médios Interiores.

Tabela 7 - Sistemas de Jogo utilizados

Fase Ofensiva		Fase Defensiva
1x4x4x2 (Losango)	1x4x4x2 (Clássico)	1x4x1x4x1
		

4.1.3 Organização Ofensiva

A fase ofensiva é definida por um conjunto de movimentos organizados, de forma a preparar o ataque da equipa, tendo como objetivo a obtenção do golo, sem cometer infrações às leis do jogo (Gréhaigne et al., 1997).

Então qualquer operacionalização do modelo de jogo deve ter em conta determinados momentos com o objetivo de potenciar o maior número de ações que proporcionem chegada a zonas de finalização.

Estas ações são determinadas por um conjunto de princípios (de acordo com o modelo de jogo) no sentido de orientarem todo o processo ofensivo de uma equipa, desde a recuperação da posse de bola até à sua finalização ou manutenção (Garganta, 1997). Contudo o principal objetivo de um método de jogo ofensivo é procurar criar o maior número de situações de finalização, possuindo a posse de bola o maior número de tempo pois está relacionado ao maior número de situações de finalização (Bernard, 1956).

1ª fase de construção segura com bola a circular pela linha defensiva obrigando a equipa adversária a aumentar a dimensão horizontal para fomentar a criação de espaço interior; Médio defensivo (MD) a servir como isco numa primeira fase, obrigando os médios adversários a saltarem à pressão criando espaço na zona média para interiores e médio ofensivo.

Pontapé de saída – Centrais abertos pela linha da pequena área, Laterais com largura total e ligeiramente subidos, MD mais baixo, Médios Interiores (MI) ocupam corredor central com Médio Ofensivo (MO) ligeiramente mais subido. Avançados (AV) dão profundidade ao jogo. Interiores com movimento contrário (um subido ou outro baixo, normalmente baixando o MI do lado da bola), AVs a procurar corredor central com bola no corredor central, senão um a procurar corredor lateral (onde se encontra a bola) e outro a procurar diagonal longa pelo meio. Lateral do lado contrário da bola ligeiramente mais dentro.

Passando o primeiro momento de pressão a palavra chave será “objetivos” existindo a criação de espaço nas costas com movimentos de arrastamento dos MI e de rotura dos AV. Com bola no corredor após saída pelo Lateral existem 3 zonas de ataque de movimento de rotura: corredor da bola (normalmente AV do lado da bola), corredor central (AV do lado contrário), corredor contrário (MI do lado contrário).

Tabela 9 - Princípios e Subprincípios da Organização Ofensiva

Grande Princípio		Jogo de Posse com jogo interior para atrair e chegar a zonas de finalização pelos corredores	
Fases de Jogo	Setor	Subprincípio	Subprincípio do Subprincípio
1ª Fase (Construção)	Defensivo	- Defesas centrais abertos; Defesas Laterais projetados e abertos.	- Circular a bola num primeiro momento; tentar progressão ou passe interior para atrair; em caso de pressão elevada colocar na profundidade pelos corredores.
	Médio	- Médio Defensivo como solução perto; Médios Interior do lado da bola aproxima, Médio Interior Contrário sobe.	- Interior do lado da bola móvel a procurar; Médio Defensivo perceber quando afastar.
	Ofensivo	- Médio Ofensivo baixa ligeiramente; avançados um procura corredor outro procura no meio (entre centrais).	- Médio Ofensivo mais solto; AVs preparados para ataque á profundidade.
2ª Fase (Criação)	Defensivo	- Linha Defensiva sobe; laterais na linha da bola.	- Defesas centrais sobem, central do lado da bola mais subido com o outro na cobertura; lateral do lado da bola preparado para apoio no pé, lateral contrário preparado para baixar se necessário.
	Médio	- Interior do lado de bola perto; Interior do lado contrário subido. Médio Defensivo afasta ligeiramente;	- Atrair dentro para conseguir abrir espaço nos corredores em zonas de cruzamento; Interior do lado da bola se entrar em progressão: Médio Defensivo em cobertura.
	Ofensivo	- Médio Ofensivo entre linha média e defensiva adversária; Av do lado da bola solução no corredor; Av do lado contrário solução de rotura entre centrais.	- Médio Ofensivo apoio frontal; AVs ameaçam profundidade, com um deles a poder ser solução no pé.
3ª Fase (Finalização)	Defensivo	- Defesas centrais na linha do meio-campo; Defesas lateral do lado da bola subido; Defesa Lateral contrário baixo.	- Central do lado da bola mais subido para 2ªbola dentro do bloco ofensivo, central do lado contrário mais baixo para preparar possível 2ªbola longa nas costas da linha defensiva; lateral do lado da bola como solução para sair da pressão ou cruzar.
	Médio	- Médio Defensivo no meio perto da área; Interior do lado da bola na entrada da área do lado da bola; Interior contrário no 2º poste.	- Médio Defensivo preparado para possível cobertura; Interior do lado contrário temporiza entrada.
	Ofensivo	- Finalizar	- Av do lado da bola a cruzar; Av do lado contrário 1º poste; médio-ofensivo marca de pénalti.

4.1.4 Transição Defensiva

O objetivo principal no momento de transição ofensiva será a da recuperação rápida da bola, tendo em atenção algumas diretrizes.

No momento da perda da posse de bola os jogadores têm obrigatoriedade de cumprir três requisitos:

- 1) seguimento da “regra dos 5 segundos” onde os 2 jogadores mais perto da bola têm de, em 5 segundos, ter intenção de conquistar a bola (um pressionante, outra a cortar linha de passe mais curta);
- 2) proteção do corredor central – obrigar redução rápida da largura de jogo;
- 3) leitura dos apoios (“pés do jogador com bola”) e consequente resposta – bola descoberta (visível e sem pressão próxima) a linha defensiva deve colocar-se em posição de “corte de profundidade” para preparar possível corrida para trás, bola coberta a linha defensiva deverá subir, cortando espaço próximo do portador da bola, com GRs a encurtar distância juntamente com os defesas.

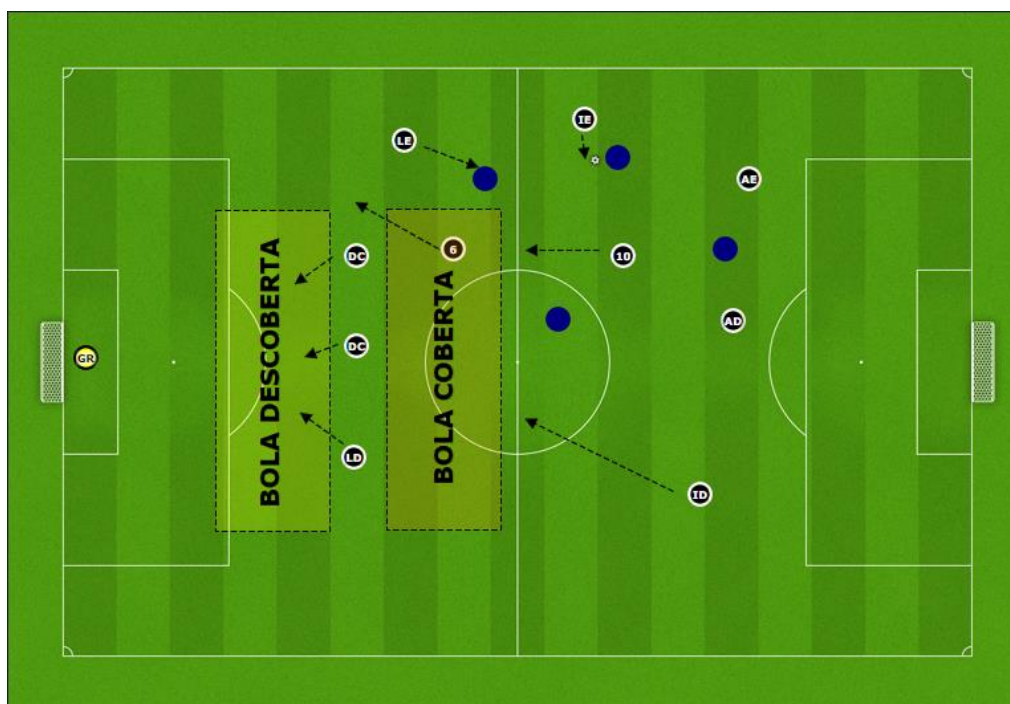


Figura 10 - Momento da perda de bola

Tabela 10 - Princípios e Subprincípios da Transição Defensiva

Grande Princípio		Recuperação rápida da bola	
Fases de Jogo	Setor	Subprincípio	Subprincípio do Subprincípio
Transição Defesa-Ataque	Defensivo		- Fechar corredor central; - Identificar apoios do adversário (prever o destino do passe ou progressão), bem como ajustar a profundidade consoante bola coberta ou descoberta.
	Médio	- 2 jogadores mais próximos pressionantes (um na bola + um na solução mais próxima); - Formar 2 linhas e reduzir largura;	- Proteger corredor central; - Preparar coberturas a médio pressionante.
	Ofensivo		- AV mais próximo pressionante, AV mais longe ameaça profundidade de forma a manter linha defensiva adversária fixa.

4.1.5 Organização Defensiva

“Ataque ganha jogos, defesa ganha campeonatos”, a citação do treinador Phil Jackson revela por si só a importância de um processo defensivo coeso e estruturado.

Processo defensivo caracteriza-se pelo momento em que a equipa não possui a posse de bola, sendo nesta etapa que ela (equipa) procura conquistá-la, assim como impedir o adversário de preparar e de criar situações de golo, restringindo, todas as suas ações de forma a recuperar a posse de bola (Oliveira, 2004).

Adaptando ao modelo de jogo o primeiro objectivo passa então pelo impedimento de situações de golo, com a preparação para um possível recuperação da posse de bola no momento certo.

No futebol o objetivo primordial é marcar golos, então, defender não pode ser um fim em si mesmo. Assim, ao encararmos o jogo como um processo contínuo e fluido, entendemos que uma equipa deve estar simultaneamente em organização defensiva e ofensiva (Freitas, 2006).

Na 1ª fase de construção da equipa adversária o nosso comportamento será apenas proteger o corredor central, sendo que numa primeira fase será não pressionante. A equipa encontra-se expectante numa zona determinada (mais ou menos a linha horizontal sendo como referência o banco de suplentes longe da nossa baliza).

Enquanto existir variação de jogo pela linha defensiva adversária: AV do lado da bola mais subido, AV do lado contrário a fechar “zona do 6”; linha média com MI a funcionarem como Alas e MO e MD a funcionarem como médios-centros, funcionando como linha de 4.

Quando a bola passar um certo ponto a pressão deve ser imediata e feita até ao final, com os 3 blocos (AVs, linha média e linha defensiva) a subirem em conjunto.

Pontos críticos: Espaço entre Alas e Médios Centros importante estar sempre fechado, quem se preocupa com o espaço no corredor caso existe será o Lateral; bola no corredor central – Médio centro mais próximo sobre e o outro em cobertura.

Caso a bola entre no espaço entre linha média e linha defensiva: um elemento mais próximo da bola deverá reduzir espaço e os restantes a fechar espaço dentro.

Tabela 11 - Situações em Organização Defensiva

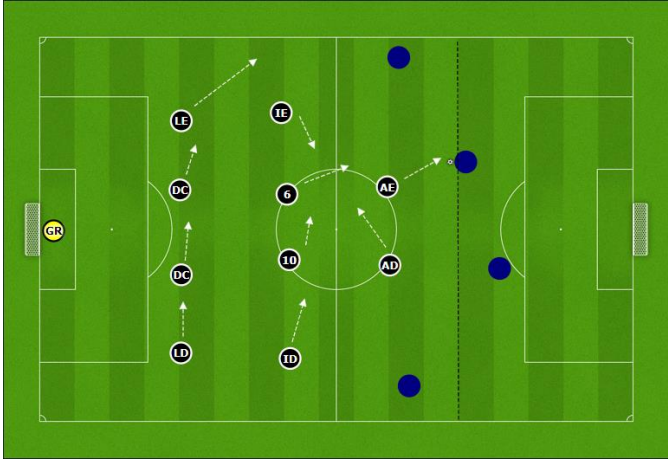
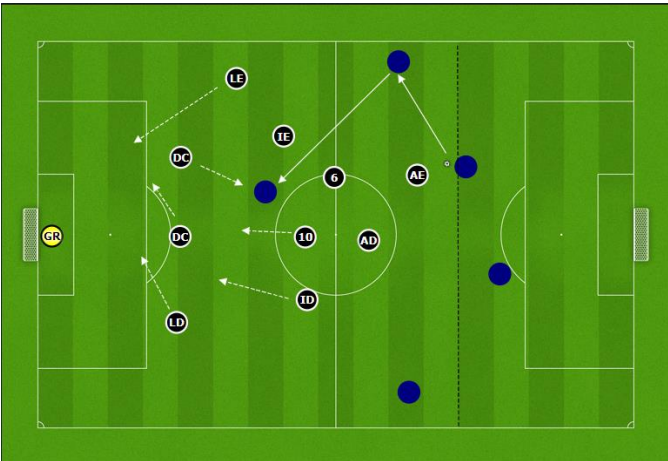
Situações em Organização Defensiva	
Espaços a pressionar	
Ajuste quando a bola chega á última linha	

Tabela 12 - Princípios e subprincípios da Organização Defensiva

Grande Princípio		Marcação à zona, definição de uma linha de pressão, fora do bloco expectantes, dentro do bloco pressionantes.	
Fases de Jogo	Setor	Subprincípio	Subprincípio do Subprincípio
1ª Fase (Pressão)	Defensivo	- Defesa em Linha; pouca largura, perto da linha média e perto da linha da grande área.	- Laterais preparados para saltar no corredor se necessário; centrais sempre em linha, caso seja necessário um fica responsável pelo Av adversário, com marcação mista;
	Médio	- Bloco médio em linha; Proteger o meio; Médio Defensivo e Médio Ofensivo funcionam como Interiores, Interiores funcionam como alas;	- Interiores em cobertura um ao outro; Alas preocupados com espaço entre estes e interiores; Largura fica para laterais, Alas só pressionam se existir progressão pelo corredor.
	Ofensivo	- Impedir progressão dos centrais; fechar corredor central	- AV do lado da bola sobe ligeiramente, AV do lado contrário em cobertura; apenas em linha com bola no corredor central e neste caso aproximam um do outro.
2ª Fase (Recuperação)	Defensivo	- Redução de Largura; Redução de profundidade em caso de inferioridade numérica, senão pressiona quem está mais perto com os restantes em cobertura.	- Linha Defensiva com apoios preparados para defender profundidade; Defesa alinhada pelo Defesa central do lado da bola, lateral do lado da bola a proteger corredor mais subido.
	Médio	- Dentro do bloco pressionantes, com a criação de uma linha com os 3 restantes; em caso de inferioridade reduzir largura e condicionar para o corredor e esperar recuperação dos restantes	- Ajustar posicionamento, sempre a fechar corredor central; Ala do lado contrário preparado para vir dentro caso interior salte para pressionar.
	Ofensivo	- Impedir superioridade na linha média; preparar transição ofensiva	- Um dos AVs a impedir que bola circule por zona 6, outro preparado para transição ofensiva.
3ª Fase (Impedir Finalização)	Defensivo	- Defesas centrais dentro de área; Marcação zonal, com 1º poste, 2º poste e entrada da área como zonas a ter em conta.	- Centrais a controlar cruzamento ou impedir finalização caso seja no corredor central; laterais a impedir cruzamento ou a fechar próximo dos centrais se for do lado contrário.
	Médio	- Impedir inferioridade; Atenção a 2ªs bolas; impedir remates de longa distância.	- Ala próximo do lateral a proteger o meio, caso o lateral seja ultrapassado a pressão é do ala; médios interiores a proteger meio na entrada da área, caso central sai Interior mais próximo ocupa posição.
	Ofensivo	- Preparar Transição ofensiva; impedir circulação de bola.	- Um dos AVs mais próximo da linha média para impedir circulação e ser solução no pé para poder sair se necessário; outro AV a ameaçar profundidade.

4.1.6 Transição Ofensiva

Primeiro objetivo após a recuperação será conseguir ter a bola sem segurança, retirando rapidamente da zona de pressão. Segundo objetivo será entender: caso haja superioridade em zonas avançadas – objetivos, procurando rapidamente os corredores para situações de desequilíbrio ou de cruzamento; caso não haja superioridade – colocara bola em segurança onde permita a organização rápida para momento de organização ofensiva.

Em caso de exista superioridade o objetivo será num primeiro momento conseguir ligar por dentro para obrigar a deixar espaço em zonas de cruzamento, tendo num segundo plano o objetivo de colocar aí a bola. De forma a tornar mais fácil o processo existe o ataque a 2 zonas laterais numa segunda fase, com alguém a aparecer numa primeira fase no espaço interior; estas tarefas ficam por norma atribuídas aos 2 interiores e aos 2 AVs sendo que quem ataca que zona depende do recetor no espaço interior (exemplo: AV Esq recebe dentro – Interior Esq ataca corredor esquerdo e AV Dir ataca corredor direito, Interior Dir com referência no pé).

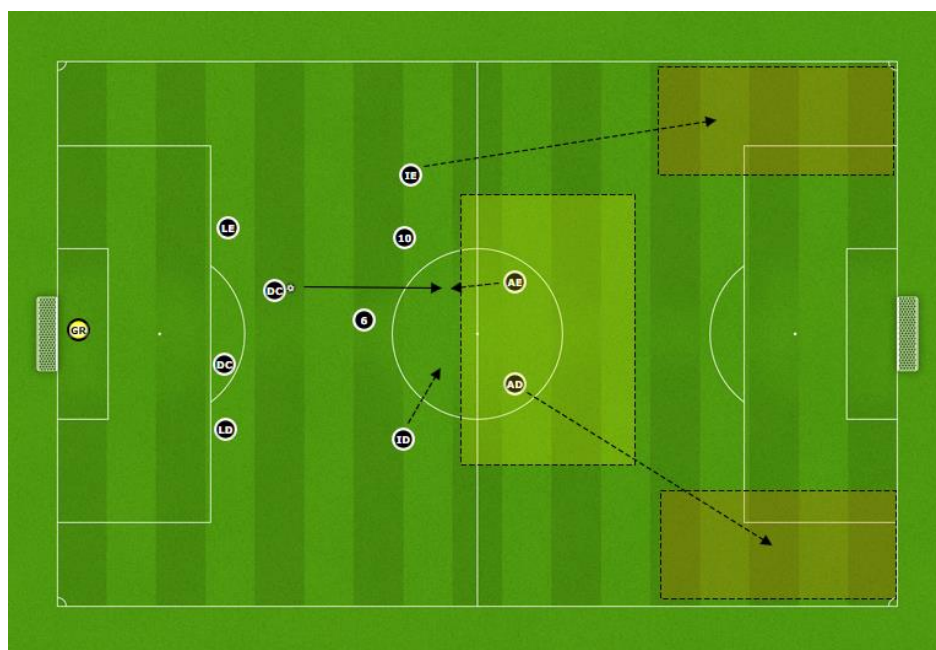


Figura 11 - Zonas de Ataque em TO

Tabela 13 - Princípios e Subprincípios da Transição Ofensiva

Grande Princípio		Transição rápida iniciada por dentro, acabando nos corredores.	
Fases de Jogo	Setor	Subprincípio	Subprincípio do Subprincípio
Transição Defesa-Ataque	Defensivo		- Laterais e centrais formam linha, subir linha para retirar profundidade em caso de perda de bola.
	Médio	- Retirar bola da pressão; - Procurar apoio dentro; - Ocupar 1ª zona e procurar as 2 zonas seguintes.	- Ala mais próxima procura zona de cruzamento, outro Ala vem dentro como solução. - Interior mais próximo inicia movimento de rotura para ter chegada à área; interior restante em cobertura ofensiva mais próximo da linha defensiva.
	Ofensivo		- Um dos AVs a procurar apoio no pé, outro a procurar zona de cruzamento;

4.1.7 Esquemas Táticos

No que diz respeito a Cantos Defensivos, de forma geral, é feita marcação à Zona, com a criação de duas linhas (uma na zona da pequena área e a segunda na zona da marca de penalti) com variabilidade de posicionamento consoante o pé que bate o canto (Pé Aberto ou Pé Fechado).

De seguida os Cantos Ofensivos (Posicionamento), com relevância para as 5 zonas obrigatórias de ataque (3 de área – 1º Poste, 2º Poste e zona de penalti; 2 na entrada da área – 2ªs bolas). O pé que bate é Pé Aberto, com a zona de queda a ser a marca de penalti.

Caso a equipa adversária coloque 2 elementos mais ofensivos o primeiro a baixar para criar superioridade atrás (3x2) é o último elemento da fila (neste caso o Interior Direito).

No que diz respeito a livres defensivos dividimos em dois cenários, Livres Laterais e Livres Frontais.

Livres Laterais é feita marcação mista (cada jogador define um adversário ou é definido na abordagem ao jogo e uma zona específica), barreira de 2 a 4 jogadores (dependente da distância de remate e preferência do GR), 1 jogador à entrada da área para ganhar 2ªs bolas, 1 jogador perto da linha de meio campo para fixar laterais.

Livres Frontais com marcação individual, barreira de 3 a 5 jogadores (dependente da distância de remate e preferência do GR), 1 jogador na frente para fixar laterais.

Livres laterais ofensivos com Pé Aberto sempre, 4 jogadores atacam a área com zonas definidas, 1 jogador a garantir 2ªs bolas na entrada da área, 2 laterais no meio campo para prevenir transições. Possui duas variantes: a primeira será o cruzamento direto, com a segunda a ser uma combinação com o primeiro jogador da linha, colocando o colega em situação de finalização ou cruzamento perigoso.

Livres frontais ofensivos com batedor pré-definido, remate direto sempre, caso o local seja longe da área adversária joga-se curto com colega e inicia-se o ataque. Áreas de ataque definidas, principalmente zonas de 2^{as} bolas após defesa do GR, 2 laterais a cortar transição com 3 jogadores (incluído o batedor) à entrada da área.

Tabela 14 - Esquemas Táticos - Cantos

Esquemas Táticos		
Cantos	Defensivos	Pé Aberto
	Defensivos	Pé Fechado
	Ofensivos	Canto Padrão

Tabela 15 - Esquemas Táticos - Livres

Esquemas Táticos		
Livres	Defensivos	Livre Lateral
		Livre Frontal
	Ofensivos	Livre Lateral
		Livre Frontal

4.2 Modelo de Treino

De forma clara, o modelo de treino do clube provém de duas influências: sendo uma Escola Futebol Benfica grande parte da influência da metodologia possui essa origem, completada depois com uma mistura de influências (Jogos Reduzidos modificados, introduzidos de forma clara pelos treinadores mais novos, recém-chegados da universidade, exercícios de Transição (Ofensiva e Defensiva) denominados “Vagas” e por último o trabalho da componente física do treino).

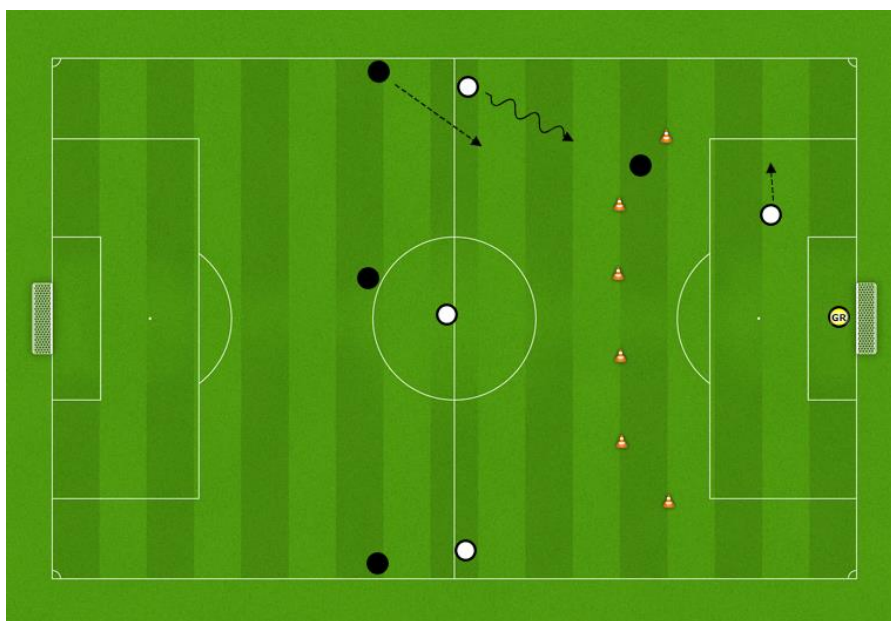


Figura 12 - Cenário específico de jogo por vagas

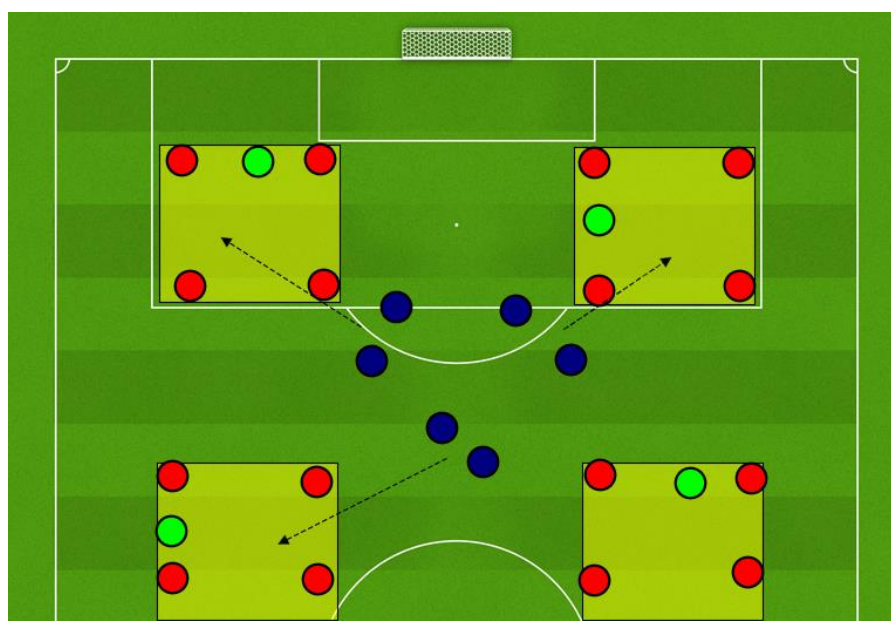


Figura 13 - Manutenção da Posse de Bola

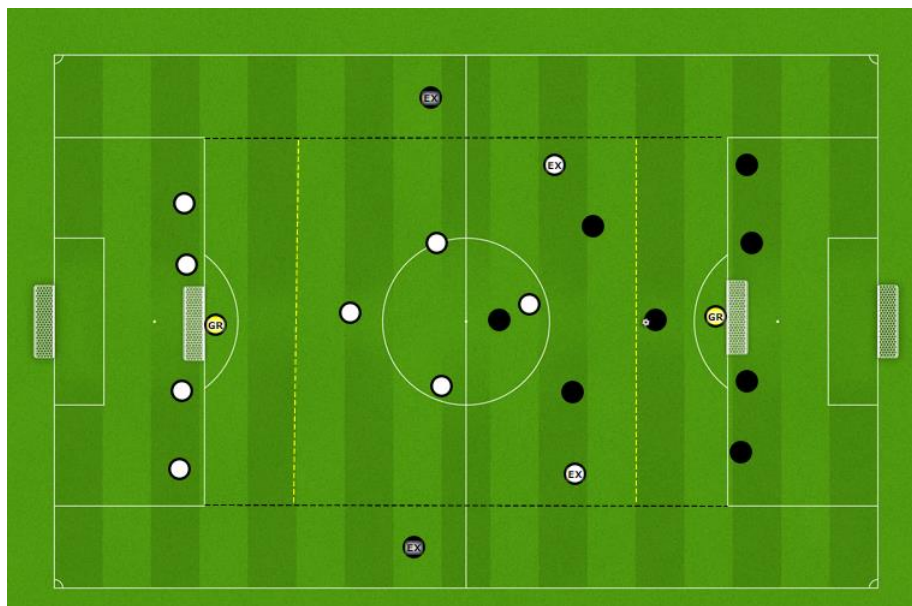


Figura 14 - Jogos Reduzidos para modelo de jogo

Segundo Clemente e Mendes (2015) os jogos reduzidos e condicionados dão maior motivação e predisposição aos atletas, para além de uma maior aprendizagem dos conteúdos técnicos e táticos e maiores exigências fisiológicas do jogo aos atletas. Seguindo esta linha de pensamento devemos enquadrar o treino o mais possível com situações reais de jogo, sendo que estas devem ser repartidas em momentos de menor dimensão de forma a descomplexar o jogo em partes (tornando a sua aprendizagem menos complexa) e, ao mesmo tempo, permitindo um maior número de ações entre os atletas envolvidos na atividade; quanto menor o número de atleta maior a quantidade de ações que esse atleta irá ter. Posto isto deve existir então um equilíbrio entre o formato de jogo reduzido e o número de intervenientes. Segundo Castelo (2009), estes cenários são possíveis de recriar através da manipulação do espaço, tempo, número, regulamento, dos instrumentos e das respostas técnico táticas.

Em relação a conteúdos a abordar existem no clube parâmetros para os escalões de futebol 7 (Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis), colocadas em anexo no documento.

No que diz respeito aos escalões de futebol 11 encontra-se mais aberto devido a:

- 1) qualidade individual dos atletas integrantes (varia de geração para geração);
- 2) características físicas dos atletas integrantes (diferentes níveis de maturação requerem cuidados diferentes);
- 3) métodos aplicados pelo treinador.

No entanto a utilização de

formatos reduzidos de jogo continua a ser uma referência devido ao facto da maioria dos técnicos do clube fazer a transição das equipas do futebol 7 para o futebol 11.

Em suma, a existência de diretrizes permite de uma forma uniforme fomentar a aprendizagem do jogo ao longo dos diferentes escalões, sofrendo alterações consoante a necessidade.

Em relação ao modelo aplicado, utilizando a definição de Garganta (2002) o modelo aplicado é o Avançado, que permite potenciar as seguintes características: jogadores organizados em função de finalidades diferenciadas, acutilância ofensiva, o portador da bola joga de cabeça levantada para "ler" o jogo. Alternância do jogo em largura com jogo em profundidade, as ações são organizadas em função dos alvos (balizas), as ações são encadeadas, sendo a ação motora mais importante que a verbal.

Para abordar o ensino e o treino do Futebol, afigura-se necessário adequar as situações propostas à "linguagem motora" do praticante, de modo a possibilitar uma melhor transmissão e assimilação dos conteúdos específicos. Esta adequação deve acontecer para enriquecer a atividade, não desvirtuando aquilo que o jogo tem de essencial (Garganta & Pinto, 1994). Isto é ensinar o jogo e explicar as diferenças dinâmicas existentes no modelo de jogo através do jogo em si.

Em relação às condicionantes do treino privilegia-se a explicação associada à demonstração juntamente com o condicionamento do meio, adaptando a condicionantes estruturais do exercício (espaço, tempo, número, formato, ...) para atingir o sucesso numa ação que pretendemos implementar no nosso modelo, que ao mesmo tempo seja desafiante para aumentar a intensidade da prática.

4.3 Modelo de Observação

A avaliação dos treinos foi realizada em reuniões de preparação do Microciclo. Nos momentos de jogo procedeu-se à captação de imagem em vídeo para avaliação e recolha de informação usando uma grelha própria para o efeito. A grelha é uniforme para o clube inteiro, tendo dados estatísticos gerais relativos ao jogo (minutos de jogo, resultados, cartões, minutos de golo, titulares, suplentes), bem como questões específicas.

[illegible]

Figura 15 - Ficha de Observação de Jogo

Da gravação realizada no dia de jogo, a equipa técnica tinha acesso ao seu conteúdo no Domingo, para poder apresentar ao plantel na 2ª feira.

A apresentação de vídeo era feita 30 minutos antes do primeiro treino da semana (21h da 2ª feira), contendo apenas excertos do jogo, tendo por norma o início e final da apresentação ações positivas, com as correções devidas a acontecerem no meio da apresentação. O corte de vídeo era feito pelo aluno estagiário, com apoio do treinador principal.



Figura 16 - Gravação de jogo em casa

Através da observação é possível então adequar o processo de treino ao que a equipa precisa em diferentes níveis, tornando todo o processo cíclico e dependente dos diferentes componentes: análise de jogo para encontrar lacunas ou formas de potenciar o nosso modelo de jogo, fomentando a criação de um processo de treino mais virado para as necessidades reais do jogo. De forma a tornar o processo mais rico e completo será necessário então que os três modelos se complementem.

Capítulo V - Processo de Treino

Neste capítulo é abordado o processo de treino da equipa de forma mais aprofundada, estando dividido em: i) Enquadramento Teórico; ii) Volumes de conteúdos de treino; (iii) Macro ciclo de treino; (iv) Micro ciclo Padrão; (v) Relação entre Parte introdutória, principal e final; (vi) Controlo de Treino; (vii) Disciplina; (viii) Quadro Clínico.

5.1 Enquadramento Teórico

O Futebol é uma modalidade desportiva complexa, dinâmica e multidimensional (Gréhaigne, Bouthier & David, 1997). Trata-se de uma modalidade “aberta”, onde existe uma enorme variabilidade e imprevisibilidade de situações de jogo e do resultado. As suas características particulares como, cooperação-oposição, luta constante pela posse de bola e dependência do fator tempo geram um constante grau de incerteza ao ambiente competitivo. Estas mudanças rápidas e inesperadas de informação proveniente dos adversários, bola, companheiros e espaço constituem um problema fundamental na metodologia do treino de Futebol.

O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que diz respeito ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014). O método de treino é então organizado de forma a periodizar os momentos em que é aplicada determinada carga.

De acordo com Castelo (1996) as componentes estruturais do exercício devem ser consideradas no plano fisiológico e no plano técnico-tático.

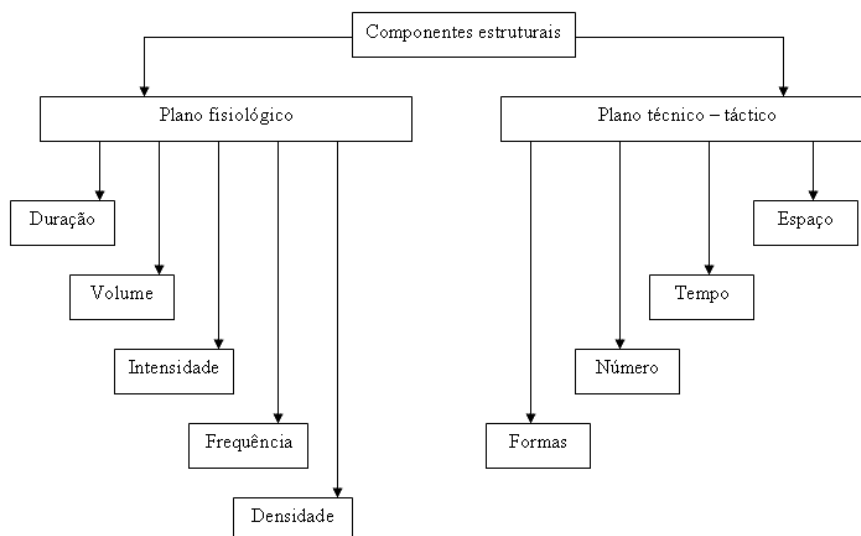


Figura 17 – Componentes estruturais do exercício (Castelo,1996)

De acordo com Castelo (2006), o microciclo é representado por um conjunto de unidades de treino repartidas por diferentes dias, destinados na sua globalidade ao desenvolvimento do modelo de jogo adaptado que derivam da observação e análise da competição. O desenho do microciclo de preparação de uma equipa pode, assim, ser realizado com um certo tempo de antecedência, no entanto, o seu conteúdo só deve ser decidido, conceptualizado e desenvolvido a partir da análise da competição anterior e do conhecimento da equipa adversária que se sucede na competição seguinte.

Ainda Castelo (2009) afirmou que os métodos de treino devem decorrer da análise e do conhecimento da lógica interna de cada modalidade e não pela imposição árida e inespecífica de processos e métodos de treino importados de outras realidades, que nada ou quase nada têm de comum entre elas. Destas constatações formais e práticas, os métodos de treino no futebol deverão ser determinados por um conjunto de regras, que por si são suportadas por um modo de agir e pensar, com a finalidade de agrupar diferentes arranjos sistemáticos fundamentais, os quais, derivam da análise exclusiva do conteúdo e da contextualidade situacional em que estes são realizados. É esta análise de carácter estrutural: conteúdo/contextualidade ou comportamento/situação, que irá caracterizar os elementos essenciais de uma similaridade ou uma diferenciação dos métodos de treino, que quando levados à prática visam alcançar diferentes objectivos de carácter motor (técnico), físico (capacidades condicionais), intelectual (tático) e social (relações de cooperação e oposição), sendo estes prévia e minimamente definidos.

5.1.1 Métodos de Treino

Neste âmbito, estabelecemos três grandes famílias de exercícios de futebol:

1. Os exercícios de preparação geral
2. Os exercícios específicos de preparação geral
3. Os exercícios específicos de preparação.

Exercícios de preparação geral (EPG) são operacionalizados sem ter em conta contextos lógicos do jogo, nem condicionantes estruturais que o definem; na prática são exercícios que não incluem bola como fator de decisão mental e ação motora, sendo mais uma potenciação das capacidades condicionais para no contexto de jogo existir maior eficiência nas ações que irão requerer fatores decisoriais.

Exercícios de preparação geral (EPG) serão então de métodos básicos, com o objetivo de desenvolver a relação do jogador com a bola, não envolvendo a concretização do objetivo do jogo.

Exercícios específicos de preparação (EEP) devem ser o núcleo duro das sessões de treino, sendo construídos à volta da lógica estrutural do jogo, tendo em atenção o seu objetivo, existindo finalização.

Segundo Castelo (2003), a grande porção das unidades de treino deverá ser atribuída a exercícios específicos de preparação (EEP), visto a sua estrutura base se assimilar ao formato normal de jogo, com alterações que permitem aumentar as repetições de ações desejadas. Em relação aos EEP, o mesmo autor afirmou que devem constituir-se como o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verifiquem. Aprender a jogar equivale a acumular experiências nas situações fundamentais de jogo. Só os exercícios que derivam da contextualidade situacional do jogo é que possibilitam manter a sua “tensão dramática”. Os exercícios específicos devem ser construídos de forma a que os jogadores sintam que estes derivam da lógica estrutural do jogo de futebol, tendo sempre em atenção o objetivo do jogo, isto é, o golo, que só é possível de ser conseguido através da finalização (remate). Existem seis tipos de exercícios específicos de preparação: 1) concretização do objetivo do jogo; 2) metaespecializados; 3) padronizados; 4) sectoriais; 5) esquemas táticos; 6) competitivos.

Exercícios específicos de preparação geral (EEPG) são todos os exercícios realizados em contextos situacionais “rudimentares”, relativamente às condições objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. Têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo, através de uma relação primordial do jogador com a bola. A bola é o elemento que separa ou une os jogadores, constituindo na realidade o eixo a partir do qual se pode exprimir um número infinito de relações. Os exercícios específicos de preparação geral, estabelecem a relação do jogador com a bola, mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo. Existem quatro tipos de exercícios específicos de preparação geral: 1) descontextualizados; 2) manutenções de posse de bola (MPB); 3) exercícios em circuito; 4) lúdico recreativos.

Por fim os exercícios de preparação geral (EPG) são conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol.

Na prática, são todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador. Estes exercícios requerem sempre a mobilização de um conjunto de capacidades condicionais de suporte, pois, cada resposta motora requer diferentes níveis de exigência. Existem quatro tipos de exercícios: 1) força; 2) resistência; 3) velocidade; 4) flexibilidade.

5.2 Volumes dos conteúdos de treino

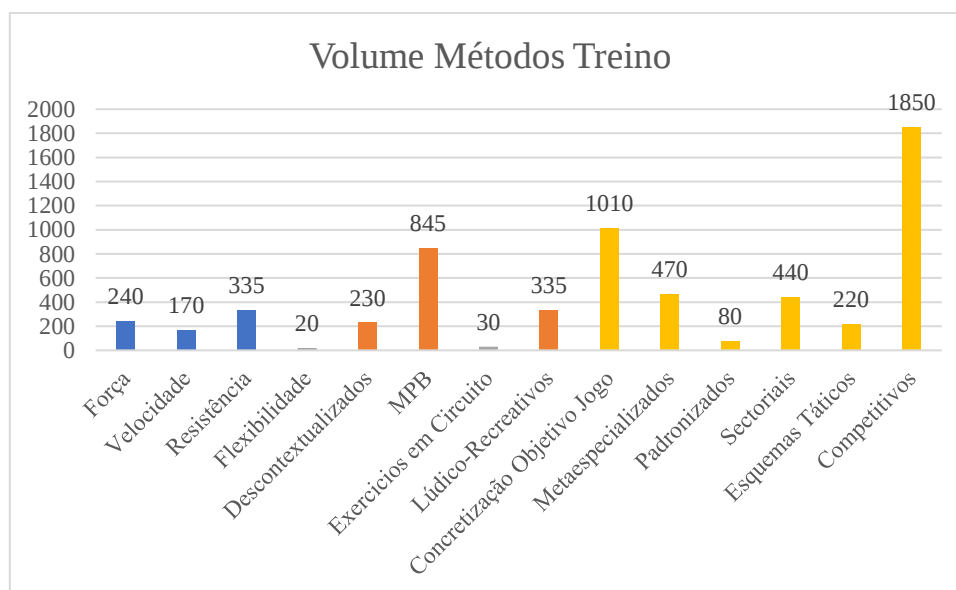


Figura 18 - Volume dos métodos de treino

Foram realizadas 90 sessões de treino, completando 6275 minutos de prática ativa, onde:

- 4070 minutos correspondem a Exercícios Específicos de Preparação (EEP);
- 1440 minutos correspondem a Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG);
- 765 minutos correspondem a Exercícios de Preparação Geral (EPG)

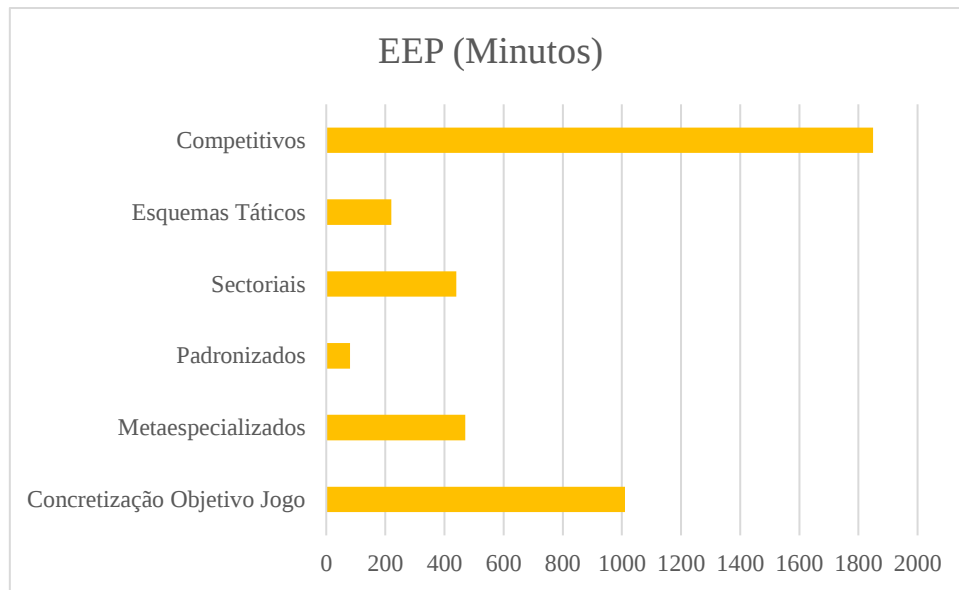


Figura 19 - Volume Exercícios Específicos de Preparação

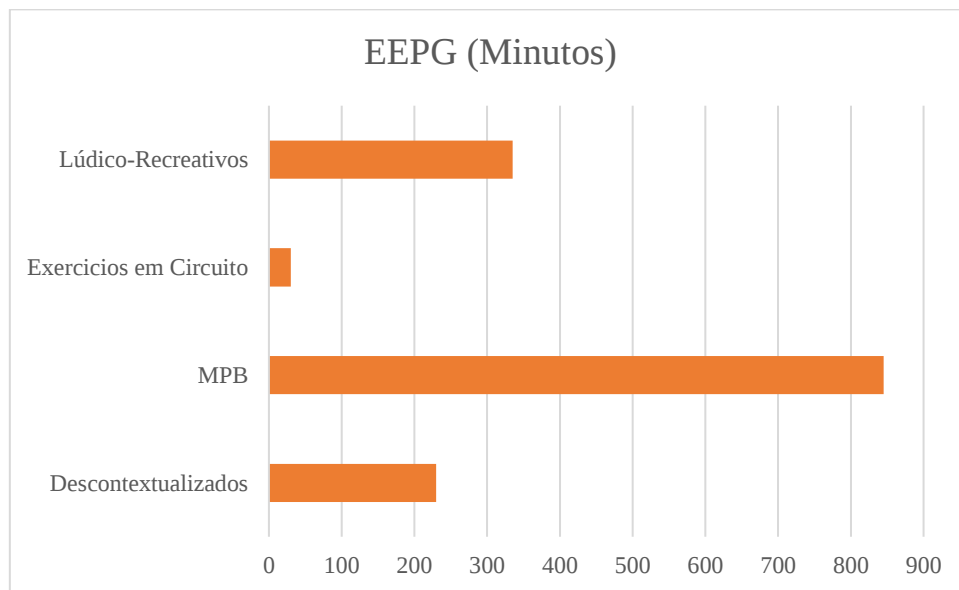


Figura 20 – Volume Exercícios Específicos de Preparação Geral

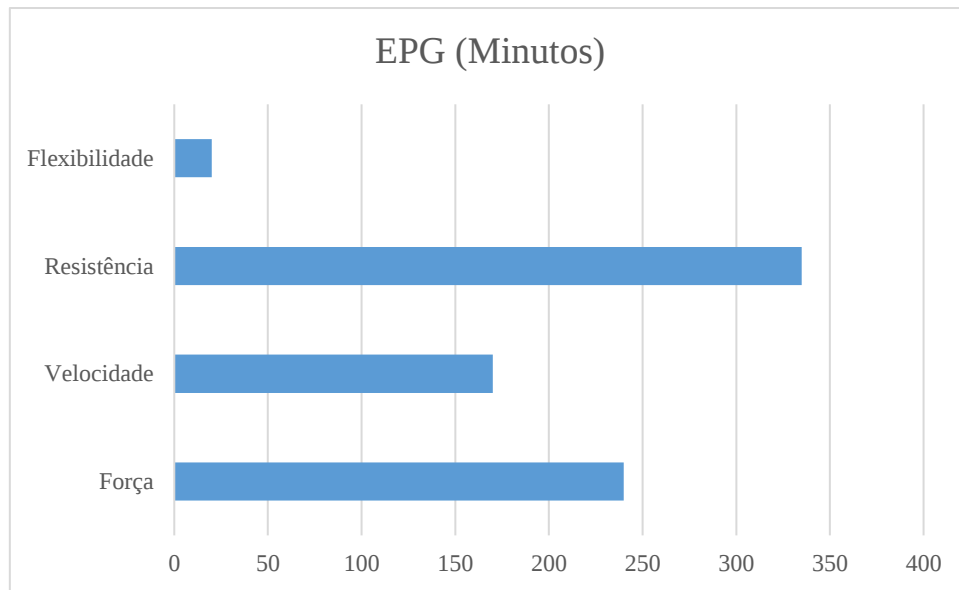


Figura 21 - Volume Exercícios Preparação Geral

Através da observação dos diferentes volumes nos métodos de treino é possível inferir:

- A utilização reduzida de exercícios de Flexibilidade nos Métodos de Preparação Geral, devendo-se sobretudo á maximização do tempo de treino: antes do treino em dias específicos o fisioterapeuta realizava sessões com os jogadores da equipa, sendo que os alongamentos no final do treino eram monitorizados e operacionalizados também pelo departamento médico.
- A utilização de Manutenções de Posse de Bola em predominância no Métodos Específicos de Preparação Geral, tendo o método sido utilizado como exercício de aquecimento ou melhoria do passe e receção, pela quantidade de ações que permite em diferentes cenários.
- A utilização em alguma quantidade de situações Lúdico-Recreativas em treino, utilizadas sobretudo por uma questão de clima motivacional de treino: estando a equipa com dificuldades em alcançar resultados positivos e tendo os níveis de confiança baixado bastante, a solução passou por tornar o treino mais apelativo numa fase inicial, captando a curiosidade para depois aproveitar essa atenção para alguns detalhes que necessitavam de ser corrigidos.

- A utilização de exercícios Competitivos dos Métodos Específicos de Preparação, por se tratar do exercício na opinião da equipa técnica mais próximo da realidade do jogo, com finalização e objetivos que promovam a competitividade, sendo usado para implementação de princípios e subprincípios do modelo de jogo,

5.3 Macroциclo de treino

De forma a organizar melhor o processo de treino, os microциclos eram executados tendo em conta o momento competitivo. No entanto, com o objetivo de colmatar algumas lacunas mais evidentes no nosso jogar eram colocados objetivos mensais de forma que a avaliação do jogo não se tornasse o único fator de modelação do treino. Castelo et al. (2000), considera que o macroциclo é constituído por um conjunto de microциclos destinados a abordar um ou mais objetivos do período de uma dada etapa de preparação do atleta. Posto isto a equipa técnica elaborou o planeamento anual através de macroциclos como forma a organizar aspetos pertinentes a serem trabalhados num dado período.

Segundo Manso, Valdivielso & Caballero (1996), o macroциclo engloba um conjunto de objetivos traçados para um processo completo de treino com uma finalidade concreta, na qual se inclui uma fase da competição.

Segundo Raposo (2002) é possível então dividir a época em três períodos: 1) Período Preparatório; 2) Período Competitivo; 3) Período Transitório. Este modelo é denominado de periodização simples, sendo a única componente de carga o volume de treino.

No macroциclo apresentado foi utilizada então a periodização simples definindo os três momentos da época, onde houve alteração do microциclo semanal consoante o período em que se encontrava.

Tabela 16 - Períodos da Época Desportiva

	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Período	Preparatório	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Competitivo	Transitório
UTs	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Macro-Objectivo	Construção do modelo de jogo	Consolidação do modelo de jogo	Melhorar momentos em Organização Defensiva	Consolidação do modelo de jogo	Consolidação do modelo de jogo	Recuperação de índices físicos	Consolidação do modelo de jogo	Consolidação do modelo de jogo	Consolidação do modelo de jogo	Consolidação do modelo de jogo	Manutenção de forma física
Micro-Objectivo	Avaliação do plantel	Consolidação da equipa como grupo	Esquemas Táticos	Melhoria/Manutenção de índices emocionais	Melhoria/Manutenção de índices emocionais	Consolidação da equipa como grupo (entradas no plantel)	Alteração de Esquemas Táticos	Manutenção de Índices Físicos	Manutenção de Índices Físicos	Manutenção de Índices Físicos	Avaliação do plantel

5.3.1 Período Preparatório vs Período Competitivo

Apesar da existência de um maior número de unidades de treino por microciclo no período preparatório em comparação com o período competitivo, devido ao maior número de unidades de treino no Macroциclo o volume em números absolutos é significativamente maior no Período Competitivo. Observando as percentagens referentes aos métodos utilizados em treino é possível observar algumas diferenças.

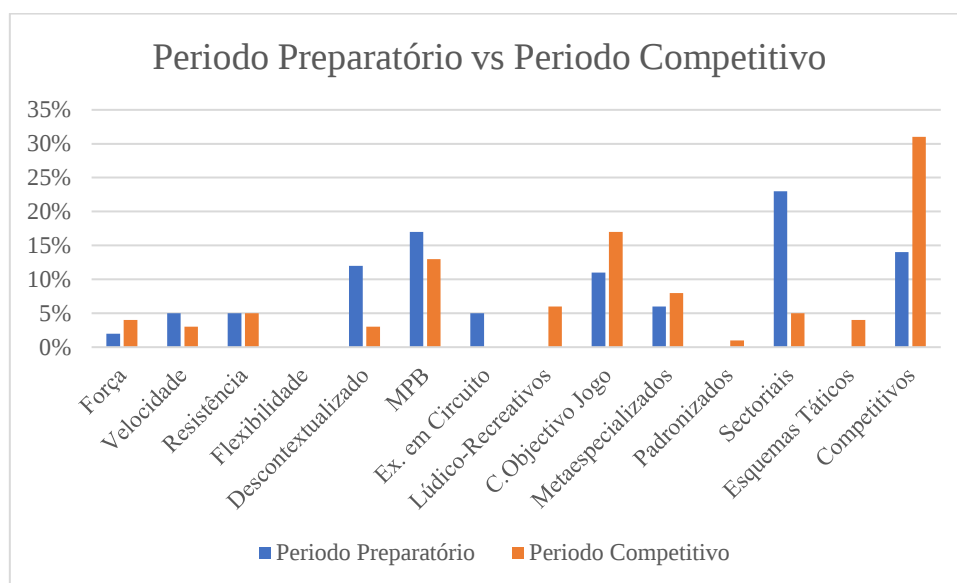


Figura 23 - Comparação Período Preparatório e Competitivo

No que diz respeito aos EPG as diferenças foram menos expressivas, de notar apenas a ausência de exercícios de flexibilidade nos dois períodos.

Nos EEPG existiu uma predominância de exercícios como descontextualizados e MPB no Período Preparatório devido á necessidade de aprimorar as questões de passe e receção nos jogadores. No Período Competitivo este método foi menos solicitado, tendo havido um aumento do uso de exercícios lúdico-recreativos como ferramenta para motivar o grupo já nos momentos competitivos. No período competitivo não foram utilizados métodos de treino em Circuito, tendo havido a preferência por exercícios separados com objetivos específicos.

No método EEP houve um aumento da sua solicitação na passagem para o período competitivo, devido ao aumento significativo de exercício no formato

competitivo, tendo sido uma forma de inserir conteúdos do modelo de jogo e manter os níveis de concentração elevados.

5.4 Microciclo padrão

Durante o período pré-competitivo, iniciando a 19 de agosto de 2019, o microciclo possuiu o formato de quatro UTs por semana, com uma duração estipulada em 75 minutos com jogo ao Sábado (á tarde). O foco principal nesta fase foi a consolidação do grupo, visto existir um número considerável de entradas para o plantel e preparação para a época.

Numa fase inicial existiu bastante foco na vertente física, devido ao facto de o plantel apresentar índices físicos baixos e a grande maioria ser júnior de 1º ano, que apresenta uma menor capacidade física numa divisão por si já física.

Nos microciclos de período pré-competitivo as UTs tiveram a duração das 19h até às 20h15. Jogo ao Sábado ao início da tarde.

Tabela 17 - Microciclo Padrão Período Preparatório

2º F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sáb	Dom
EPG	Circuitos (MEPG + Aprimoramento Técnico	Folga	EPG	Circuitos (MEPG + Aprimoramento Técnico	Jogo	Folga
MPB	MPB (+ MdJ)		MPB	MPB (+ MdJ)		
Competitivo	Competitivo		Competitivo	Competitivo		

Durante o período competitivo, iniciando a 2 de setembro de 2019 (corresponde á data de abertura da escola de futebol para os escalões todos) o microciclo possuiu o formato de três UTs por semana, com uma duração estipulada em 75 minutos com jogo

ao Sábado (á tarde). O foco principal nesta fase foi a consolidação dos métodos de treino e preparação para o início do campeonato, havendo maior separação do grupo de forma a permitir um trabalho mais específico.

De forma geral a aposta no modelo de treino centrou-se bastante em exercícios competitivos onde eram explicadas várias questões do modelo de jogo. A relevância de um determinado exercício foi variando ao longo do período competitivo, havendo, no entanto, um período sempre de 3 em 3 semanas com maior repetição de determinados métodos por requisito do treinador principal.

Nos microciclos de período competitivo as UTs tiveram a duração das 21h30 até às 22h45. Jogo ao Sábado ao início da tarde (15h ou 15h30).

Tabela 18 - Microciclo Padrão Período Competitivo

2º F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sáb	Dom
Lúdico-Recreativo	Folga	MPB		Folga	Jogo	Folga
MPB		Finalização ("Perseguições" /1x1/2x2)	Descontextualizado			
Finalização ("Perseguições" /1x1/2x2)		Competitivo				
Competitivo						

5.5 Relação entre parte introdutória, principal e final

Guilherme (2013) refere que a relação entre os exercícios deve ser feita de forma progressiva, do mais simples ao mais complexo numa unidade de treino (UT) e no microciclo. A parte inicial do treino é a preparação do organismo para o esforço, preparando o corpo e a mente para as exigências técnicas, táticas e psicológicas para a parte fundamental. refere ainda que, a parte fundamental do treino serve para desenvolver, exercitar os objetivos pretendidos pelo treino e promover a relação entre os exercícios. A parte final do treino deverá ser um retorno à calma por parte do organismo e alongamento muscular (estáticos). Observa-se através das unidades de treino que a parte inicial e parte final ocupavam uma porção significativamente menor do tempo despendido, sendo que a parte principal ocupava a maior parte (Gomes & Souza, 2009).

Numa unidade de treino por norma a parte introdutória foi caracterizada por exercícios de Velocidade e Agilidade, ou por Manutenção de Posse de bola com formatos poucos complexos.

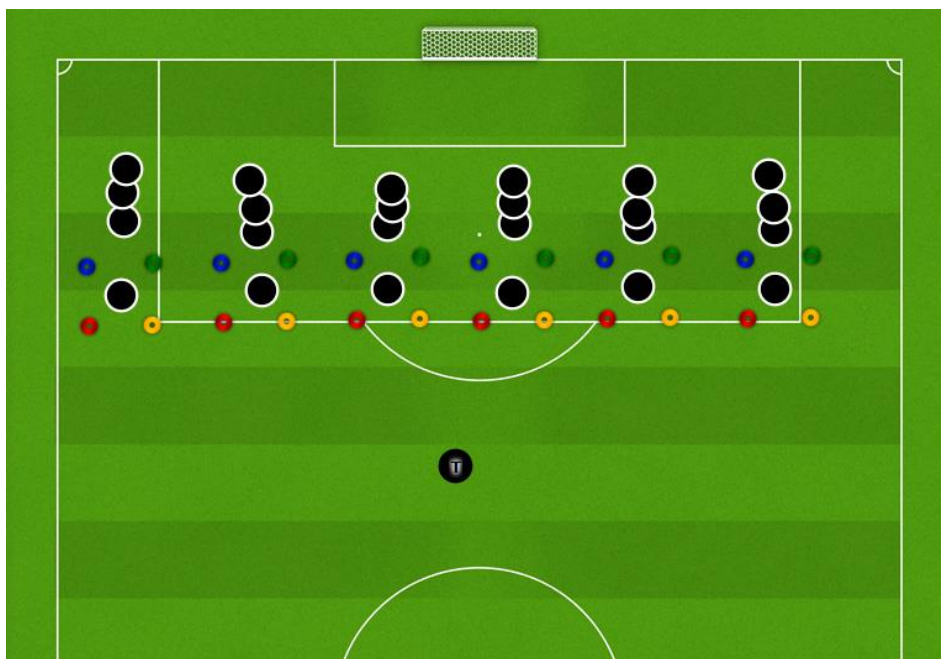


Figura 22 - Exemplo Parte Introdutória

A parte fundamental do treino é composta por duas partes, sendo a primeira um formato pouco complexo de algum momento específico de jogo a ser trabalho e a segunda parte um formato de maior dimensão de forma a enquadrar com o jogo.

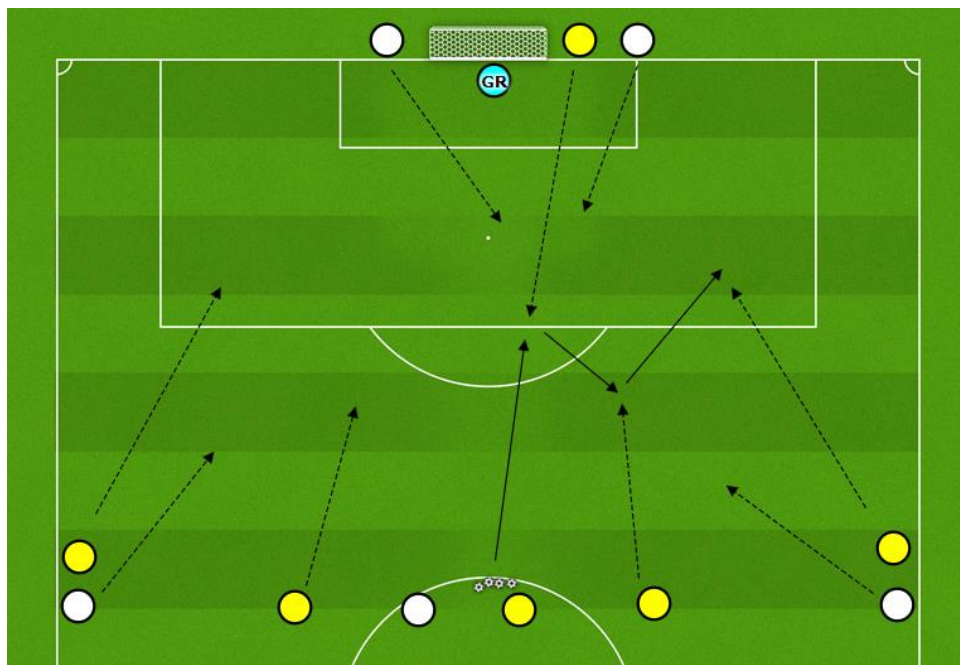


Figura 23 - Exemplo Parte Fundamental - Trabalho Específico

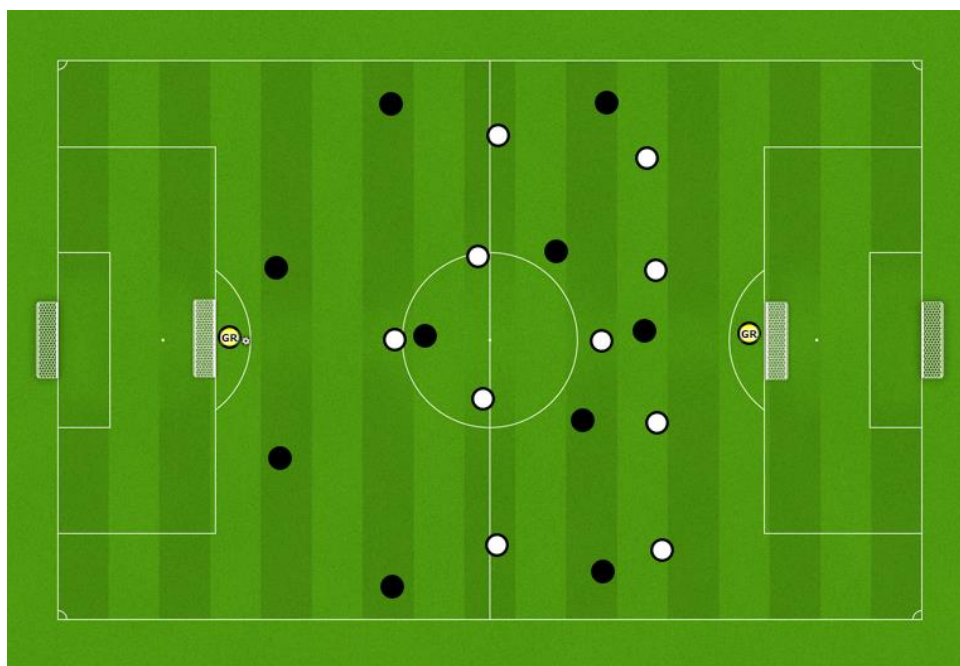


Figura 24 - Exemplo Parte Fundamental - Trabalho Geral

Por fim no retorno á calma é feito trabalho de flexibilidade e os alongamentos finais, havendo ocasiões onde acontecem jogos lúdicos sem carga física notória. Em alguns momentos em caso de necessidade foram utilizados os minutos finais como momento de aprimoramento dos esquemas táticos para o jogo.

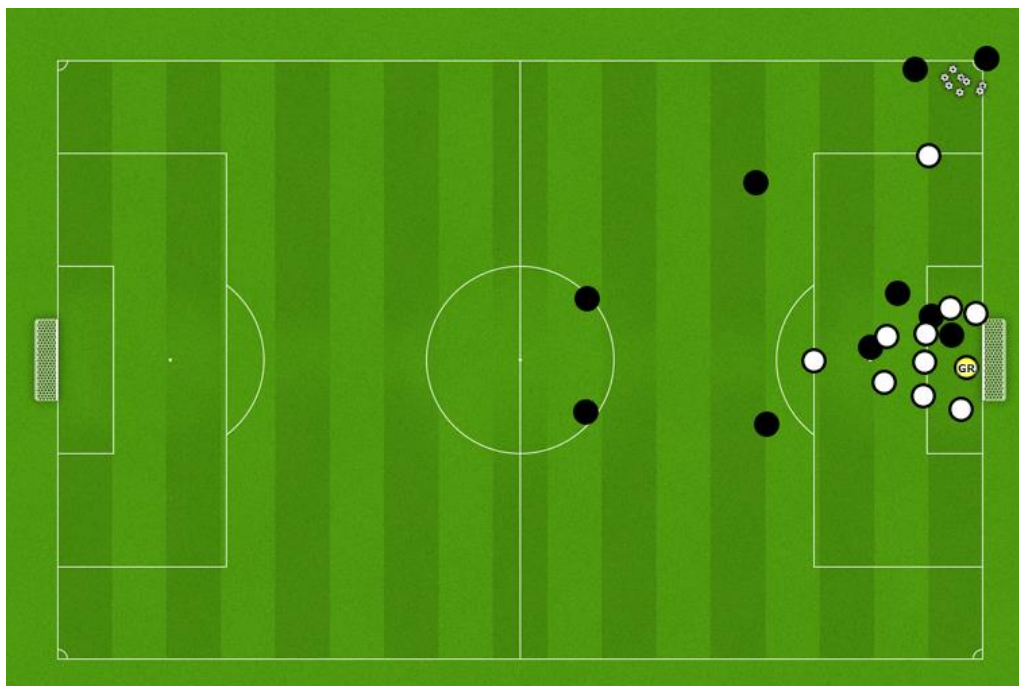


Figura 25 - Exemplo Parte Final

5.6 Controlo de Treino

Devido a aleatoriedade do jogo de futebol, o controlo e análise do processo de treino revela importância, tornando-se integrante do processo de treino.

No que diz respeito ao controlo de treino geral este foi realizado através do registo das sessões e sua catalogação seguindo a nomenclatura utilizada em métodos de treino com o intuito de avaliar e corrigir possíveis falhas, em concordância com Aroso (2003) que defendeu que a avaliação dos atletas poderia ser feita a vários níveis, sendo uma delas avaliação do processo de treino especificamente.

Em relação à monitorização das sessões de treino durante o período preparatório foi feito o levantamento diário da operacionalização do treino de forma a controlar os métodos de treino utilizados para avaliar a sua validade para a implementação do modelo de jogo.

Durante o Período Competitivo a monitorização foi feita por Mesociclo devido ao maior volume.

Tabela 19 - Controlo Conteúdos - Período Preparatório

Conteúdos		Mesociclo 1								Total	Volume
		Microciclo 1				Microciclo 2					
Métodos	Formato	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8		
EPG	Força	5	0	5	0	0	0	0	0	10	12%
	Velocidade	10	0	10	0	0	0	0	10	30	
	Resistência	0	0	0	0	15	15	0	0	30	
	Flexibilidade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
EEPG	Descontextualizado	0	0	35	0	20	0	15	0	70	34%
	MPB	15	35	0	0	0	15	15	20	100	
	Ex. em Circuito	0	15	0	15	0	0	0	0	30	
	Lúdico-Recreativos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
EEP	C.Objectivo Jogo	0	0	0	25	20	20	0	0	65	54%
	Metaespecializados	0	0	0	0	20	0	15	0	35	
	Padronizados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Sectoriais	0	0	25	0	0	30	30	50	135	
	Esquemas Táticos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Competitivos	30	20	0	30	0	0	0	0	80	

As diferenças claras em relação aos dois períodos são um aumento dos Exercícios Específicos de Preparação (EEP) no período competitivo (aumento de 12%) e consequentemente a diminuição dos Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG). Isto deve-se à necessidade da equipa na realização de exercícios com maior proximidade ao jogo para aquisição de alguns princípios, tendo a exceção sido os momentos Sectoriais, cuja utilização no período preparatório foi maior do que no período competitivo devido à necessidade do ensino de forma eficaz dos princípios gerais da equipa.

Tabela 20 - Controle Conteúdos - Período Competitivo

		Mesociclo 2 a 8								
Conteúdos		Mesociclo	Mesociclo	Mesociclo	Mesociclo	Mesociclo	Mesociclo	Mesociclo		
		2	3	4	5	6	7	8		
Métodos	Formato	12 UTs	15 UTs	12 UTs	11 UTs	15 UTs	12 UTs	5 UTs	Total	Volume
EPG	Força	0	30	30	75	85	10	0	230	12%
	Velocidade	60	20	10	10	10	20	10	140	
	Resistência	15	0	40	60	120	50	20	305	
	Flexibilidade	0	20	0	0	0	0	0	20	
EEPG	Descontextualizado	55	20	0	0	85	0	0	160	22%
	MPB	150	125	70	55	45	255	45	745	
	Ex. em Circuito	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Lúdico-Recreativos	20	165	20	0	30	80	20	335	
EEP	C.Objectivo Jogo	135	95	210	125	240	100	40	945	66%
	Metaespecializados	55	95	145	20	80	20	20	435	
	Padronizados	0	0	0	40	40	0	0	80	
	Sectoriais	40	130	55	70	0	10	0	305	
	Esquemas Táticos	90	10	0	0	75	30	15	220	
	Competitivos	215	340	250	355	265	240	105	1770	

5.7 Disciplina

Em relação a disciplina de referir que não existem castigos a transitar para a próxima época. Em 21 jogos de campeonato foram recebidos 42 cartões amarelos (2 /Jogo) e 2 cartões vermelhos (1/10,5 jogos).

Tabela 21 - Quadro de Disciplina

Posições	Nome	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
GR	JR	1	
	PS	6	
Defesas	JD	2	
	LT	1	
	DV	1	
	FL	5	1
	IR	1	1
	AM	1	
Médios	GR	6	
	HC	4	
	MJ	2	
	DS	1	
	DS	4	
Avançados	GG	5	
	MA	1	
	DF	1	
Totais		42	2

Apenas em dois momentos houve impedimento na utilização de jogadores no jogo seguinte devido a expulsão. O jogador fazia a preparação com a equipa para o jogo seguinte, com a sua utilização (em caso de necessidade) a ser feita como opositor juntamente com outros elementos da equipa de forma a simular a formação adversária.

5.8 Quadro Clínico (Lesões e Volume)

No decorrer existiram diversos momentos da época a gestão do plantel acabou afetada devido ao número grande de lesões. A tabela seguinte apresenta as lesões que ocorreram no período preparatório e no período competitivo.

Tabela 22 - Quadro de Lesões

Nome	Período	Tipologia	Volume perdido	Local	Origem
JR	26 Setembro a	Traumatismo no tórax	5 UTs + 2 Jogos	Treino	Contacto
	7 Outubro				
	10 Fevereiro a	Pulso aberto	6 UTs + 1 Jogo	Treino	Sozinho
	20 Fevereiro				
JD	27 Janeiro a	Luxação da rótula	19 UTs + 5 Jogos	Jogo	Sozinho
	11 Março				
CA	7 Outubro a	Entorse externa tornozelo	3 UTs + 1 Jogo	Treino	Sozinho
	10 Outubro				
DC	12 Dezembro a	Operação septo nasal	15 UTs + 4 Jogos		
	16 Janeiro				
DV	29 Agosto a	Fratura falange distal	31 UTs + 9 Jogos	Treino	Contacto
	31 Outubro				
HC	13 Fevereiro a	Entorse externa tornozelo	5 UTs + 1 Jogo	Jogo	Contacto
	24 Fevereiro				
DS	10 Fevereiro a	Fadiga adrenal	14 UTs + 3 Jogos	Treino/Jogo	Sozinho
	11 Março				
AM	27 Janeiro a	Luxação Ombro	3 UTs + 1 Jogo	Treino	Contacto
	30 Janeiro				
DP	20 Janeiro a	Entorse externa tornozelo	6 UTs + 2 Jogos	Treino	Sozinho
	30 Janeiro				
RS	3 Fevereiro a	Canelite	6 UTs + 2 Jogos	Treino/Jogo	Sozinho
	13 Fevereiro				

Durante o decorrer da época houve 6 lesões com ocorrência no treino, 2 lesões com ocorrência no jogo, 2 lesões com dificuldades no diagnóstico da origem e 1 lesão com origem fora do contexto clube. Tendo a maioria sido diagnosticadas como entorses ou luxação houve o cuidado por parte do departamento médico em utilizar exercícios de proprioceptividade com o objetivo de fortalecer o suporte das articulações.

Capítulo VI - Processo Competitivo

No seguinte capítulo é abordado o processo competitivo da equipa, enquadrada na I Divisão Distrital de Juniores A da AFL, estando dividido em: i) Caracterização do contexto competitivo; ii) Calendário competitivo; (iii) Evolução na classificação; (iv) Volume competitivo; (v) Dia competitivo.

6.1 Caracterização do contexto competitivo

A equipa de Juniores A do UDR Santa Maria encontra-se a disputar a I Divisão do Campeonato Distrital da Associação Futebol de Lisboa (AFL), correspondente à divisão abaixo da primeira divisão que compete em nacionais (II Divisão Nacional).

O campeonato é disputado por pontos, em duas voltas de 15 jogos (30 jogos no total – casa e fora). No final dos campeonatos apenas sobe 1 equipa sendo que descem 3 equipas no mínimo (poderão ser mais consoante a quantidade de equipas de Lisboa que descer da II Divisão Nacional).

De maneira a organizar transporte para deslocações de maior distância e confirmar horas de concentração no clube foi feito um mapa guia com o tempo que demoraria a viagem (em dia normal) desde o clube até ao campo.



Figura 26 - Localização dos campos de jogo + tempo de viagem

Tabela 23 – Equipas Presentes no Campeonato

		Clube	Campo	Dimensões
1		Sociedade União 1º Dezembro	Campo Conde de Sucena	100 x 64
2		União Desportiva Alta de Lisboa	Complexo Desportivo Alto do Lumiar	105 x 68
3		Atlético Clube de Portugal	Estádio da Tapadinha – Campo nº2	90 x 48
4		Clube Atlético Cultural	Complexo Desportivo de Porto Pinheiro	105 x 68
5		Atlético Clube Cacém	Complexo Desportivo Joaquim Vieira – Campo nº1	98 x 54
6		Grupo Sportivo Carcavelos	Campo da Quinta Nova	95 x 61
7		Grupo Dramático e Sportivo de Cascais	Campo Guilherme Pinto Basto	100 x 64
8		Sport Futebol Damaiense	Complexo Desportivo Eugénia e Joaquim Cannas da Silva	100 x 64
9		Grupo Desportivo União Ericeirense	Campo Henrique Tomás Frade	101 x 56
10		Clube Futebol Benfica	Estádio Francisco Lázaro	100 x 64
11		Sporting Clube de Lourel	Complexo Desportivo Sargente Arménio	100 x 56
12		Clube Desportivo de Mafra	Campo Dr Mário Silveira	101 x 64
13		Mem Martins Sport Clube	Complexo Desportivo da Quinta do Recanto	100 x 64
14		União Recreativa e Desportiva de Tires	Parque Desportivo Padre Dr. F. Santos Neves	106 x 68
15		Sport Clube União Torreense “B”	Campo de Futebol do Furadouro	106 x 68

6.2 Calendário competitivo

Por se tratar de uma primeira vez na competição foi sugerido á equipa técnica uma pesquisa sobre possíveis dificuldades encontradas no campeonato, bem como equipas específicas de dificuldades elevada (por possuírem uma geração de atletas 2001/2002 acima da média ou pelo reconhecimento na divisão). Através desse conhecimento foi possível enquadrar momentos de época desportiva mais difíceis a nível competitivo e ajustar a estratégia de jogo consoante a necessidade

Foram então definidas 4 equipas cujo a dificuldade do jogo seria acima de da média: At.Cacém, Mafra, Damaiense e U.Tires; foram definidas 6 equipas cujo nível competitivo se enquadrava com o nosso: Atlético CP, Ericeirense, C.A.C., Torreense “B”, Mem Martins e Fut. Benfica .

Por fim definiram-se as restantes equipas como adversários cuja dificuldade seria difícil, mas não se destacavam como superiores aos possíveis candidatos á subida de divisão.

Tabela 24 - Calendário Competitivo

Jogo/Jornada	Resultado	1ªVolta	Jogo/Jornada	Resultado	2ªVolta
1ª vs Cascais (C)	0-1	28 Set 19	16ª vs Cascais (F)	2-1	25 Jan 20
2ª vs Atlético CP (F)	2-2	5 Out 19	17ª vs Atlético CP (C)	0-7	1 Fev 20
3ª vs Mafra (C)	0-2	12 Out 19	18ª vs Mafra (F)	2-1	8 Fev 20
4ª vs Mem Martins (F)	1-0	19 Out 19	19ª vs Mem Martins (C)	3-2	15 Fev 20
5ª vs At.Cacém (C)	1-4	26 Out 19	20ª vs At.Cacém (F)	4-0	29 Fev 20
6ª vs Sp.Lourel (F)	2-1	2 Nov 19	21ª vs Sp.Lourel (C)	3-1	7 Mar 20
7ª vs Damaiense (C)	1-2	9 Nov 19	22ª vs Damaiense (F)	-	14 Mar 20
8ª vs 1ºDezembro (F)	1-1	16 Nov 19	23ª vs 1ºDezembro (C)	-	21 Mar 20
9ª vs U.Tires (C)	1-4	23 Nov 19	24ª vs U.Tires (F)	-	28 Mar 20
10ª vs CAC (F)	1-3	30 Nov 19	25ª vs CAC (C)	-	4 Abr 20
11ª vs Torreense”B” (C)	2-2	7 Dez 19	26ª vs Torreense “B” (F)	-	18 Abr 20
12ª vs Fut.Benfica (F)	4-0	14 Dez 19	27ª vs Fut.Benfica (C)	-	25 Abr 20
13ª vs Carcavelos (C)	2-0	4 Jan 20	28ª vs Carcavelos (F)	-	2 Mai 20
14ª vs Ericeirense (C)	0-1	11 Jan 20	29ª vs Ericeirense (F)	-	9 Mai 20
15ª vs Alta Lisboa (F)	2-4	18 Jan 20	30ª vs Alta Lisboa (C)	-	16 Mai 20

Através desta distinção é possível através da comparação com os resultados alcançados promover uma separação clara do campeonato em 6 momentos, sendo 3 relativos á 1ªvolta e 3 relativos á 2ªvolta:

1º Momento – 28 Set a 19 Out e 25 Jan a 15 Fev – Variação entre jogos de dificuldade elevada e jogos de dificuldade mais baixa, denominado **Momento Intermédio**;

2ºMomento – 26 Out a 23 Nov e 29 Fev a 28 Mar – Período com 3 adversários de nível elevado com nenhum jogo de dificuldade mais baixa, denominado **Momento Alto**;

3ºMomento – 30 Nov a 18 Jan e 4 Abr a 16 Mai – Período com adversários diretos na sua maioria que coincidia com o período onde haveria uma recuperação pontual, denominado **Momento Baixo**.

Através desta diferença é possível então através da separação da pontuação obtida por período verificar a sua utilização. Na tabela foram colocados apenas dados relativos á 1ªvolta do campeonato visto a 2ªvolta não se ter concluído.

Tabela 25 - Caracterização de Momentos do Campeonato

Período	Pontuação obtida	Pontuação por jogo
Momento Baixo	10	1,66/Jogo
Momento Intermédio	1	0,25/Jogo
Momento Alto	1	0,20/Jogo

Esta separação foi de facto importante ser feita de forma ao estabelecimento de objetivos pontuais para os diferentes momentos. Um dos pilares da motivação competitiva trata-se do estabelecimento de objetivos realistas e através desta análise tal foi possível.

6.3 Evolução da Classificação

Devido às disparidades competitivas nos diferentes momentos da época é possível através do gráfico apresentado abaixo observar os picos de crescimento pontual em fases designadas menos competitivas. É possível também observar a vermelho o objetivo geral proposto e a verde a pontuação do 1º lugar do campeonato.

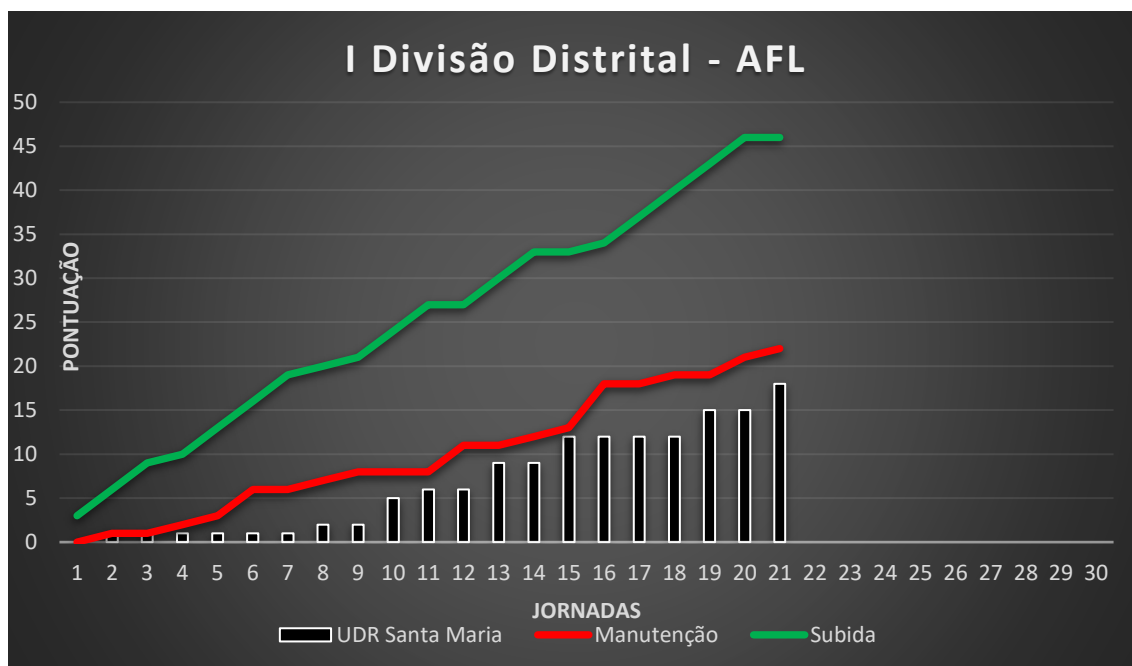


Figura 27 - Evolução da Classificação

A partir da análise do gráfico é possível aferir que o objetivo pontual se encontrava perto de ser alcançado, apesar de existirem momentos onde a diferença pontual aumentava devido ao conjunto de jogos mais competitivos abrangidos

V	2020-03-07	15:00	(C)	Sp. Lourel	3-1	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J21
D	2020-02-29	15:45	(F)	At. Cacém	4-0	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J20
V	2020-02-15	15:00	(C)	Mem Martins SC	3-2	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J19
D	2020-02-08	15:00	(F)	CD Mafra	2-1	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J18
D	2020-02-01	15:45	(C)	Atlético CP	0-7	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J17
D	2020-01-25	15:00	(F)	Cascais	2-1	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J16
V	2020-01-18	15:30	(F)	Alta de Lisboa	2-4	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J15
D	2020-01-11	15:45	(C)	Ericeirense	0-1	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J14
V	2020-01-04	15:00	(C)	Carcavelos	2-0	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J13
D	2019-12-14	15:00	(F)	Fut. Benfica	4-0	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J12
E	2019-12-07	15:00	(C)	Torreense B	2-2	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J11
V	2019-11-30	15:45	(F)	CAC	1-3	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J10
D	2019-11-23	15:00	(C)	U. Tires	1-4	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J9
E	2019-11-16	15:30	(F)	1º Dezembro	1-1	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J8
D	2019-11-09	15:00	(C)	Damaiense	1-2	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J7
D	2019-11-02	15:00	(F)	Sp. Lourel	2-1	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J6
D	2019-10-26	15:00	(C)	At. Cacém	1-4	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J5
D	2019-10-19	15:00	(F)	Mem Martins SC	1-0	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J4
D	2019-10-12	15:00	(C)	CD Mafra	0-2	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J3
E	2019-10-05	15:00	(F)	Atlético CP	2-2	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J2
D	2019-09-28	15:00	(C)	Cascais	0-1	AF Lisboa Jun. A 1ª Divisão 19/20	J1

Figura 28 – Resultados

6.4 Volume Competitivo

No decorrer do campeonato foram utilizados 32 jogadores, sendo desses 3 Guarda-Redes, 10 Defesas, 9 Médios e 10 Avançados. Apesar de algumas saídas e entradas de jogadores no plantel todos tiveram utilização. A destaque na coluna dos minutos encontram-se os 11 jogadores mais utilizados, juntamente com mais 7 (6 + 1 GRs) de forma a aferir os possíveis titulares e suplentes mais utilizados. De destacar que os elementos com maior número de minutos são os dois Defesas Centrais e o GR, sendo que o elemento com maior número de golos é o Avançado.

Em relação á utilização dos jogadores esta revelou-se desequilibrada, existindo uma diferença clara entre os 11 mais utilizados e os restantes. Isto deveu-se á heterogenia do plantel do ponto de vista físico e técnico, existindo um grupo com capacidade para disputar a divisão e outro que devido às debilidades físicas necessitaria de tempo para conseguir disputar jogos de forma mais competente.

Tabela 26 - Volume Competitivo + Golos

Jogador	Minutos	Golos	Titular	SU	SNU
GA	1710	32	20	1	2
JR	180	11	2	0	9
LM	360	11	3	3	3
FL	1252	1	14	4	1
PS	1980	8	23	2	0
MJ	1916	0	23	1	1
JD	718	1	6	8	2
DA	636	1	9	1	1
IR	1594	0	19	4	0
PE	699	0	7	4	4
CA	315	0	2	4	0
LT	643	0	7	2	2
DC	315	0	4	1	5
GA	363	2	2	7	3
DV	590	1	7	4	3
HC	1255	1	18	3	0
GC	759	0	8	7	1
TL	417	0	4	6	6
AM	535	0	8	5	3
GR	1606	0	18	4	1
RN	458	0	3	8	2
DS	1373	5	17	3	0
DS	1241	4	14	9	0
GG	1220	11	15	4	0
RM	183	0	0	5	0
MA	135	0	1	3	1
HF	65	0	1	1	0
JP	181	0	2	4	0
DP	122	0	0	5	4
RP	874	0	7	13	2
DF	121	0	1	1	0
RS	650	2	7	1	0

6.5 Dia Competitivo

De forma a estabelecer uma rotina específica de jogo a seguinte rotina competitiva foi imposta a partir do primeiro jogo amigável da época desportiva. Para além dos horários específicos expostos em baixo, alguns aspetos foram pedidos aos atletas:

Dia anterior ao jogo a hora de recolher situada nas 23h

Despertar no dia de jogo situado pelas 8h

Pequeno almoço (8h30 – 9h) com ingestão de água ao acordar (aproximadamente meio litro de água) rico em hidratos de carbono - Cereais com leite ou com iogurte natural e uma sandes (fiambre e/ou queijo; compota); sumo natural de laranja + café (quem necessitar).

Almoço (11h30 – 12h) com refeição variada com prato “colorido”. Rica em hidratos de carbono principalmente; Prato com massa e/ou arroz e legumes (ex: feijão verde, feijão; ervilha, batata; favas); salada principalmente de tomate; consumir carne e peixe como acompanhamento; preferir carnes magras (come frango, coelho e peru); peixe (sardinha; salmão e truta preferencialmente); beber preferencialmente água e sumos sem gás; como sobremesa podem optar por uma peça de fruta + café (quem necessitar).

Concentração para jogo (13h30 jogos em casa, 13h jogos fora) com a equipa técnica a reunir-se pelas 12h30 para preparar jogo.

Montagem de aquecimento (13h45, podendo variar caso exista jogo a decorrer), sendo feita e executada posteriormente pelos adjuntos e aluno estagiário. Durante a montagem os atletas encontram-se no balneário a equipar-se; durante este período e até o início da palestra o balneário é um espaço dos atletas, apenas o massagista de encontra dentro do espaço. Também é durante este momento que a equipa de arbitragem chega, sendo feita a entrega dos documentos referentes ao jogo (fichas de jogo + informações de equipamento e bola de jogo) pelo treinador principal.

Palestra (14h-14h20), com os GRs a saírem pelas 14h10 com o treinador de GRs para aquecimento.

Aquecimento (14h20-14h45) sendo específico para os titulares de jogo, com os suplentes a fazerem uma “rabia” com um dos adjuntos.

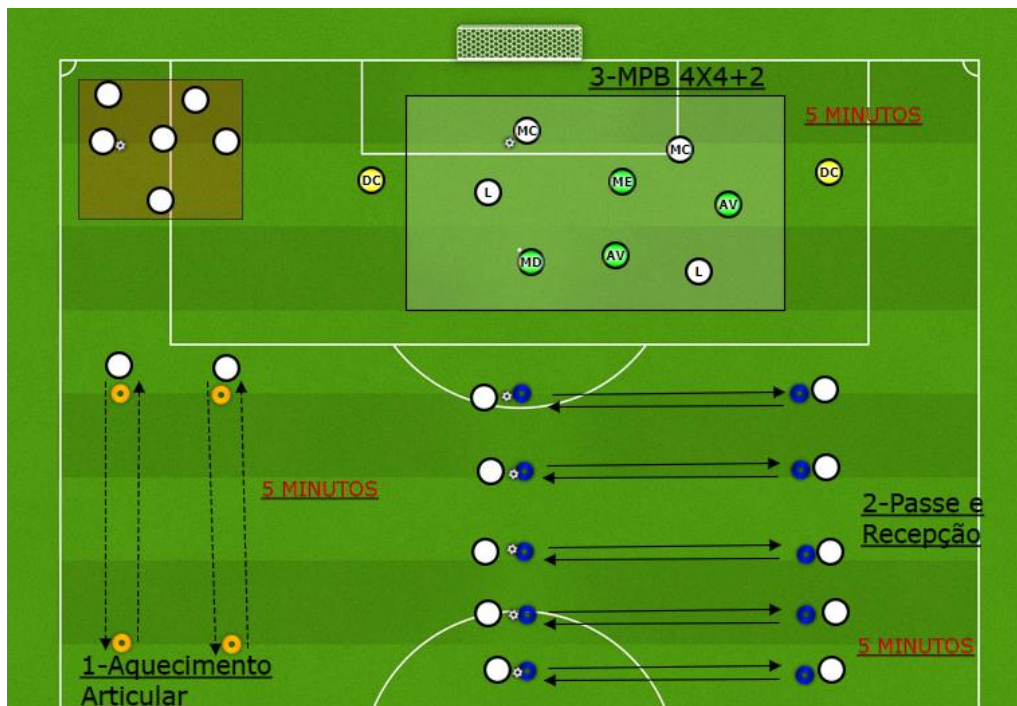


Figura 29 - 1ªParte Aquecimento de jogo

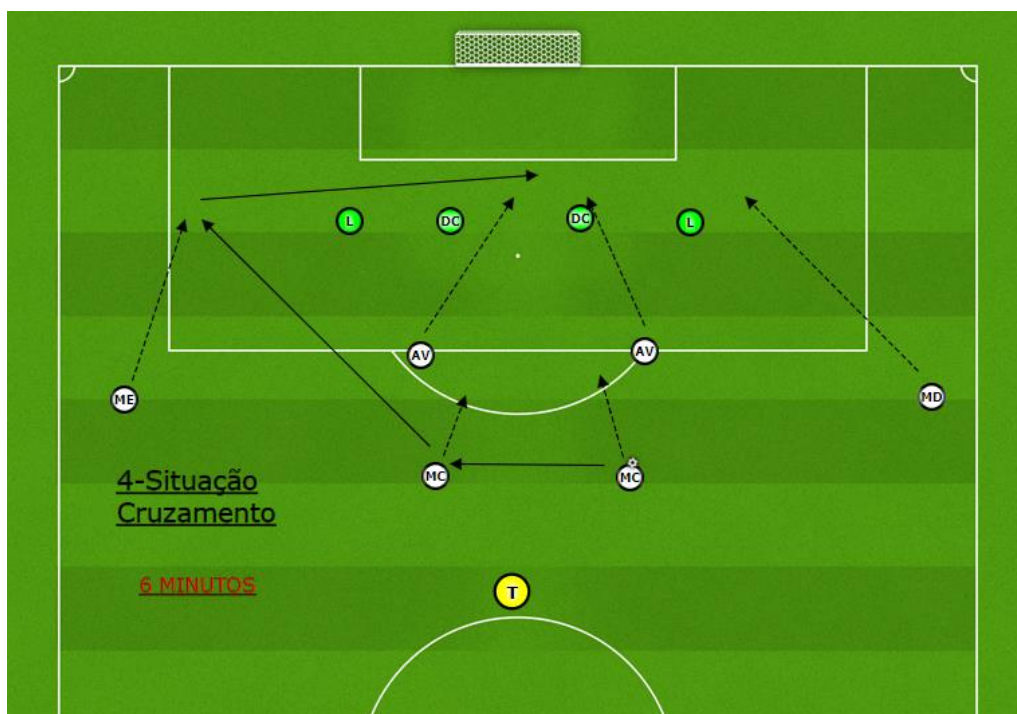


Figura 30 - 2ªParte Aquecimento de Jogo

Grito + Palavras finais (14h50), com o capitão escolhido para jogo a ter as últimas palavras;

Jogo (15h – 17h):

Após o jogo (17h – 17h30) sempre igual independentemente se o jogo é em casa ou fora:

- Alongamento após o jogo (10 minutos);
- Banho no local obrigatório e saída do local com fato de treino do clube;
- Saída do local do jogo com transporte pessoal (EEs ou próprio).

Reunião equipa técnica (18h – 19h), após ligeira descompressão é realizada uma reunião apenas para colocar em papel algumas ideias e debater questões de jogo; na maioria das vezes servia também como local para desabafar questões mais complicadas e era um local onde se chegava a alguma serenidade, crucial para preparar a próxima semana de trabalho.

Capítulo VII - Projeto “Relação entre a finalização e a assistência com o modelo de jogo da equipa”

7.1 Introdução

No futebol o objetivo principal será o de fazer o golo. Tendo isto em conta as equipas de formas variadas identificam-se mais com uma determinada forma concreta de chegar ao objetivo. A manipulação do contexto tático da equipa vai de encontro a maximizar as ações que consideramos ideias para chegar ao golo. O Futebol é um jogo desportivo coletivo no qual a sua dinâmica resulta da competição entre duas equipas pela conquista da posse da bola, com o de objetivo introduzir a bola o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza (Castelo, 2009). Logo a forma como se chega ao objetivo deve ser estudada de forma a correlacionar o objetivo em si (finalização) com a forma como se chegou a tal situação (modelo de jogo).

A análise de jogo é atualmente considerada pelos especialistas, um momento imprescindível e fundamental do processo de preparação nos jogos desportivos coletivos (Moutinho, 1991) citado por Travassos (2014). E a forma como se identifica tal momento ao longo dos tempos foi-se desenvolvendo, tornando-se área de interesse comum de várias modalidades. O interesse verificado neste domínio tem-se ainda ampliado para outros territórios, dos quais o exemplo mais flagrante é a comunicação social, cujos órgãos vêm difundindo, com insistência, alguns indicadores quantitativos, disponibilizando cifras sobre os eventos do jogo e dando forma ao que alguém, curiosamente, já chamou de “estatística popular (Garganta, 2001). Em suma agregando a informação recolhida da nossa equipa com a informação do modelo de jogo adversário possuímos material suficiente para desenvolver uma estratégia de jogo que proporcione maior sucesso na nossa forma de jogar, permitindo-nos modelar o modelo de forma a fomentar o sucesso.

Segundo Frisselli e Mantovani, (1999) citados por Forgiarini (2010) tática são as ações de ataque e defesa, tendo a bola em movimento, que a equipe realiza no decorrer do jogo para surpreender ou confrontar as ações realizadas pelo adversário. As táticas utilizadas pela equipa irão potenciar então determinadas ações específicas. Vários estudos ao longo do tempo fizeram comparação entre os estilos de jogo com a forma como os golos eram marcados e o sucesso que era tido mediante diferentes contextos.

Tenga et al. (2010) associou o efeito do modelo de jogo relativamente aos golos marcados com base nas interações do adversário. Os resultados demonstraram que a proporção de golos em contra-ataque é maior do que em ataque organizado.

Plummer (2013) analisou o momento de posse ofensiva que gerava oportunidade de golo e os padrões de golo existentes em equipas da 3ª Divisão Inglesa. Os resultados demonstram mais oportunidades e golos em jogadas ofensivas com menos de 4 passes, que a maior parte dos ataques se iniciavam no meio ou no último terço do campo e por fim que a maioria dos golos foi marcada dentro da área de penalty. Neste estudo foi utilizada uma grelha que dividia o campo em 16 zonas de maneira a identificar o espaço relativo ao golo.

No que diz respeito a análise de ações para determinar o modelo de jogo, Sousa (2012) através da conceção de um instrumento científico de observação que determinava através dos posicionamentos da equipa e setores do campo se a utilização do modelo de jogo descrito correspondia ao pedido.

Em relação a zonas de remate/golo Armatas & Pollard (2014) citados por Fernandes (2018) analisaram a relação entre o factor “casa” e a performance da equipa, focando também nas zonas de remate. Os resultados demonstram que golos dentro de área foram um facto predominante na vantagem em casa, sendo que outros tipos de remates não tiveram efeito.

Apesar da quantidade elevada de estudos referentes a zonas de finalização e métodos de finalização, tal quantidade encontra-se diminuta no momento específico de correlacionar zonas de finalização e formas de assistência com modelo de jogo.

Seguindo a linha de pensamento o objetivo deste estudo será identificar a zona predominante onde acontecem os golos da equipa, bem como a zona onde acontece o último passe, relacionando no final com o modelo de jogo da equipa.

7.2 Metodologia

7.2.1 Participantes

Os participantes foram os 32 jogadores federados que compõem a equipa de Juniores “A” da U.D.R. Santa Maria, que estiveram presentes na I Divisão do campeonato distrital da AFL. As idades estão compreendidas entre 17 e 18 anos de idade ($M=17,25$ e $s=\pm 0,43$).

7.2.2 Amostra

A amostra do estudo é constituída por 26 momentos de golo ($n=26$), distribuídas ao longo da época desportiva (Setembro a Março) durante o período competitivo. A análise decorreu desde o último passe para golo até à situação de golo, através da filmagem dos momentos e posterior análise.

7.2.3 Desenho do estudo

O estudo realizado foi de natureza transversal sendo que o período onde se realizou foi de 28 de Setembro a 7 de Março (para a captação de imagens) e até 29 de Março para tratamento de dados. Durante as ações não existiu intervenção direta do treinador, sendo que de forma indireta foram instruções referentes ao modelo de jogo antes do início do jogo. Estando a consideração do treinador o modelo de jogo este não foi alterado durante os momentos de recolha, não influenciando o estudo.

7.2.4 Instrumentos

Foi utilizada uma câmara de filmar SONY HD- RCX240 na filmagem de todos os momentos. Durante o jogo a câmara encontrava-se fixa num tripé, estado ligada por corrente elétrica a uma extensão conectada no balneário mais próximo.

Para o registo de jogadas foi construído um sistema de categorias com base no estudo de Plummer (2013).

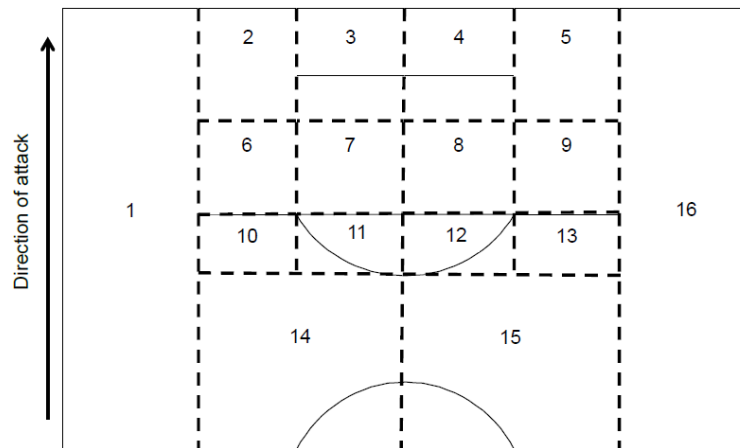


Figura 31 - Grelha de Observação (Plummer, 2013)

A grelha em questão possui 7 elementos onde durante a visualização do momento de golo se anotavam: 1) Minutos do golo; 2) Zona do golo; 3) Tipo de golo; 4) Pé utilizado no golo; 5) Zona do último passe; 6) Tipo de passe; 7) Pé utilizado no passe.

As jogadas foram registadas e analisadas no software LINCE-PLUS

7.2.4.1 LINCE PLUS

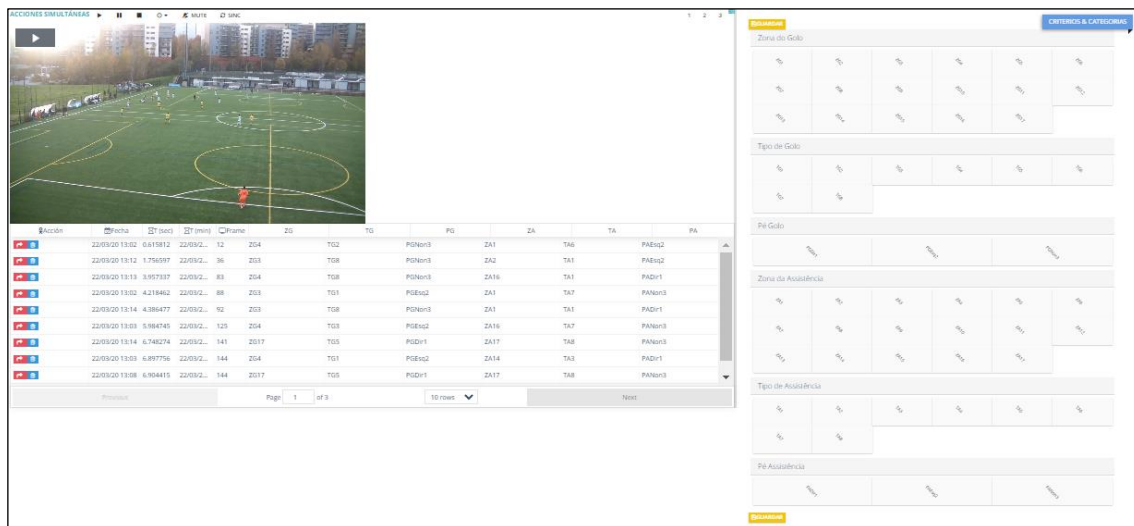


Figura 32 - LINCÉ-PLUS

A versão do LINCÉ PLUS trata-se de uma evolução do programa LINCÉ e trata-se de uma ferramenta integradora, caracterizada pelo compartilhamento de vídeo e análise com uso colaborativo e permite calcular qualquer análise de comportamento de maneira fácil e versátil, sendo uma plataforma de software livre (Soto et al., 2019).

7.2.5 Fiabilidade das Observações

Inicialmente para determinar a fiabilidade das observações utilizou-se o seguinte método: procedeu-se à recolha das imagens dos jogos e recolha dos momentos de golo, contabilizando-se 26 momentos. Foram definidas as variáveis de estudo com base em artigos prévios; após a compilação dos momentos de golo num ficheiro procedeu-se então á codificação dos dados através da plataforma Lince-Plus; após o término do último do passo, um treinador procedeu então á mesma codificação através da plataforma dos mesmos vídeos, resultando num ficheiro diferente; após comparar os dados concluiu-se que os níveis de concordância se encontravam a 100%, concluindo então o processo de fiabilidade.

7.2.6 Procedimentos

Numa primeira fase iniciou-se a recolha das imagens necessárias para o estudo, tendo todos os jogos do campeonato, menos o jogo contra o Torreense “B” referente á jornada 11 do dia 7 de Dezembro de 2019 devido a falha técnica dos aparelhos de gravação.

Todas as filmagens foram gravadas num local alto com visibilidade para o campo inteiro.

No tratamento das filmagens foi utilizada a mesma grelha usada no estudo de Plummer (2013) para aferir zonas de finalização. Para registo da informação foi utilizada uma grelha Excel.

As variáveis em estudo nos diferentes elementos foram:

- Zona do golo – zona escolhido da grelha de Plummer (2013) entre a zona 1 e a zona 16, com zona 17 a ser marca de penalty.
- Tipo de golo – 1) Remate; 2) Cabeceamento; 3) Volley; 4) Volley em Salto; 5) Penalti; 6) Livre Direto; 7) Canto Direto; 8) Auto-Golo
- Pé Utilizado no golo – 1) Direito; 2) Esquerdo; 3) Nenhum
- Zona do último passe - zona escolhido da grelha de Plummer (2013) entre a zona 1 e a zona 16, sendo que zona 17 implica a existência de penalty (não havendo último passe).
- Tipo de Assistência - 1) Passe; 2) Cabeceamento; 3) Volley; 4) Volley em Salto; 5) Livre; 6) Canto; 7) Lançamento; 8) Não houve.
- Pé Utilizado no passe – 1) Direito; 2) Esquerdo 3) Nenhum.

As variáveis condizem com a bibliografia apresentada anteriormente, sendo estas as que melhor traduzem os elementos de golo e último passe.

7.2.7 Limitações

No decorrer do estudo existiram diversas situações que condicionaram o estudo: o facto de algumas gravações apenas apanharem o momento final da jogada, impedindo um estudo mais aprofundado da situação de golo; o facto de no campeonato existirem campos com variadas dimensões, onde campos com largura reduzida condicionavam o número de ações de cruzamento; a equipa não obteve situações de golo em grande quantidade, reduzindo a amostra do estudo.

7.3 Resultados

Os resultados obtidos foram os seguintes:

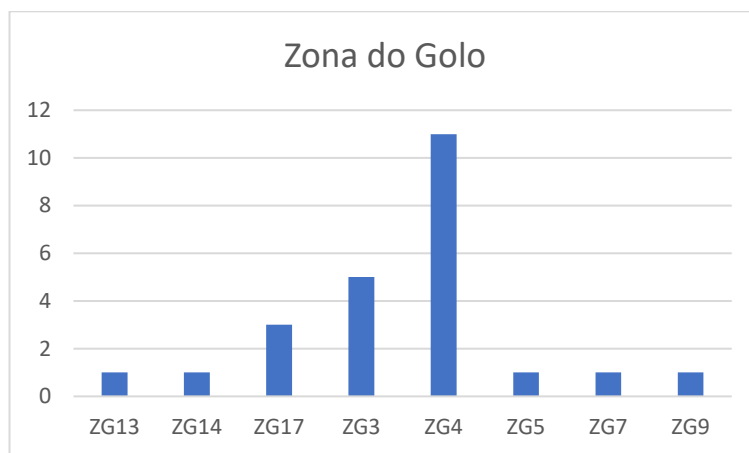


Figura 33 - Zona de Golo

Em relação á zona onde ocorreu o remate para golo os valores a destacar são a ZG4 – Pequena Área (12 ocorrências), ZG3 – Pequena Área (5 ocorrências) e ZG17 – Marca de Penalti (3 ocorrências), com as restantes zonas a registarem 1 ocorrência.

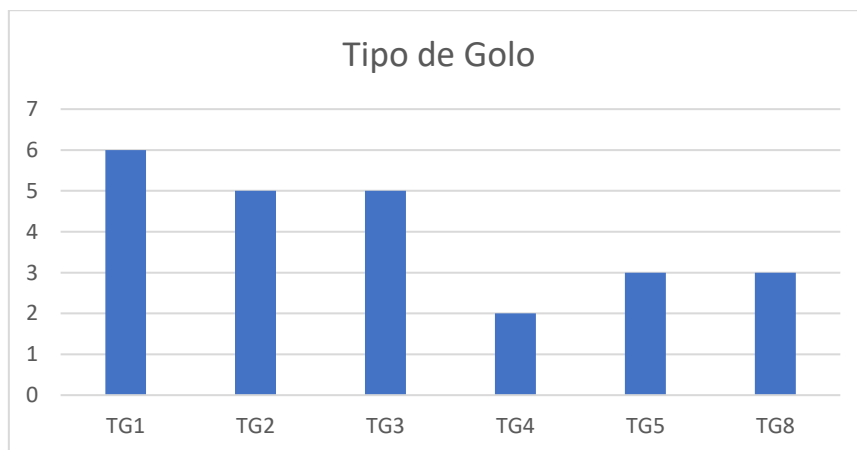


Figura 34 - Tipo de Golo

Em relação ao tipo de golo os valores a destacar são o TG1 – Remate (6 ocorrências), TG2 – Cabeceamento e TG3 – Volley (5 ocorrências)

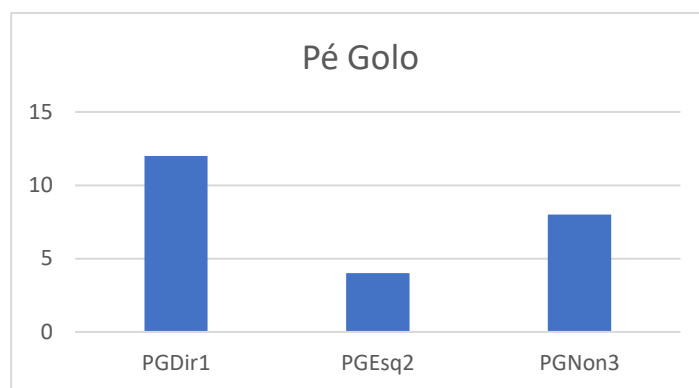


Figura 35 - Pé de Golo

Em relação ao pé utilizado na marcação do golo de destacar a maioria ser de PGDir1 – Pé Direito (12 ocorrências). As ações de Cabeceamento correspondem a PGNon3 (8 ocorrências).



Figura 36 - Zona de Assistência

Em relação a zona onde ocorreu a assistência para golo os resultados a destacar serão a ZA1 – Corredor Lateral Esquerdo (6 ocorrências) e ZA16 – Corredor Lateral Direito (5 ocorrências).

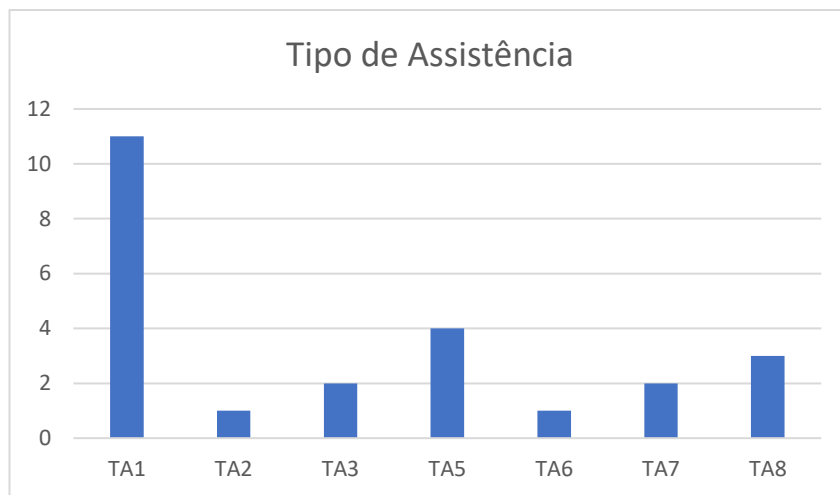


Figura 37 - Tipo de Assistência

Nos valores da forma como a assistência foi feita o valor a destacar com diferença significativa para as restantes será o de TA1 – Passe (11 ocorrências).

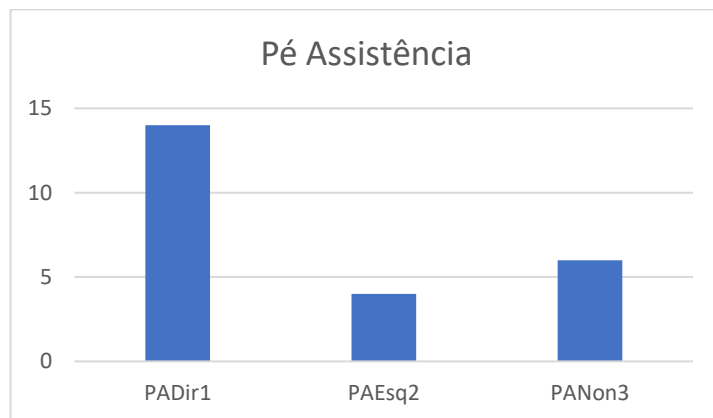


Figura 38 - Pé da Assistência

Em relação ao pé utilizado na assistência na maioria dos casos corresponde ao PADir1 – Pé Direito (14 ocorrências)

7.4 Discussão

No que diz respeito á “Zona de Golo” os valores mais elevados correspondem á ZG4 (11 momentos) e á ZG3 (5 momentos), zonas essas correspondentes á pequena área junto da baliza. Em concordância com o estudo de Lopez (1999) onde nos Campeonatos do Mundo de 1994 e 1998, juntamente com a Liga Espanhola concluiu que 65% dos golos eram executados dentro da grande área, com a maioria a serem executados na proximidade da baliza. O facto de isto ocorrer em maior número é explicado pelo facto de no modelo de jogo da equipa executante se encontra pedido e estruturado para potenciar situações de cruzamento.

No que diz respeito ao “Tipo de Golo” os valores com maior relevância correspondem ao TG1 (6 momentos), TG2 e TG3 (5 momentos), correspondentes a Remate, Cabeceamento e Volley. Valores elevados de Volley e Cabeceamento corroboram situações de cruzamento, porque se trata de um momento de jogo que potencia ações de finalização com essas características.

No que diz respeito ao “Pé de Golo” os valores mais elevados correspondem ao PGDir1 (12 momentos), indicando golos executados com o pé direito. Isto explica-se pelo facto da maioria do plantel ser composto por atletas cujo pé dominante é o Direito. Apesar de existir ações que potenciam a execução de pé não dominante, segundo Garganta et al. (2012) considera-se que se utiliza o “pé dominante” quando o número de contactos com a bola desse membro é superior ao do contra lateral, e que existindo um pé dominante definido o executante sentir-se-á mais confortável na sua utilização.

Em relação á “Zona da Assistência” os valores mais elevados correspondem ás zonas ZA1 (6 momentos) e ZA16 (5 momentos), tratando-se dos corredores laterais no momento ofensivo. Isto vai de encontro ao pedido no modelo de jogo da equipa, com a potenciação de ações de jogo exterior com situações de cruzamento e finalização com chegada. No caso do “Tipo de Assistência” os valores com maior relevância foram os da condição TA1 (11 Momentos) que correspondem ao Passe.

Já em relação ao “Pé de Assistência” os valores mais elevados, em concordância com os de “Pé de Golo”, foram os de PADir1 (14 Momentos) correspondentes a assistências com o pé direito. As razões para tal acontecer correspondem igualmente ao facto dos executantes na sua maioria serem executantes com preferência pelo uso do pé direito na sua maioria.

7.5 Conclusão

O modelo de jogo funciona como modelador de ações; dentro da aleatoriedade do jogo devemos escolher um caminho ou forma de caminhar para potenciar ações e intervenientes.

A finalização funciona como indicador do modelo de jogo; ao estudar as zonas de finalização e tipos é possível compreender se o que é pedido no modelo de jogo da equipa é colocado em prática. No entanto tal não indica que devemos atribuir o conhecimento completo do modelo de jogo da equipa apenas através da observação de um momento específico.

Apesar do estudo indicar de forma sucinta o funcionamento do modelo de jogo da equipa não implica o seu seguimento de forma geral. Tal questão apenas poderia ser solucionada observando os diferentes momentos do jogo, bem como diferentes fases, juntamente com o plano estratégico utilizado nos diferentes jogos por forma a ter informação necessária para corroborar o modelo na sua totalidade.

No entanto devemos ter em conta que em desportos de equipa o jogar bem implica ter a decisão correta no momento correto e executar a ação de forma eficiente durante o jogo Gréhaigne (2001). Dentro do modelo de jogo, sendo este uma base de ação, devemos ter em conta que determinadas ações serão divergentes do modelo de forma a adaptarem-se às necessidades do jogo. Isto não indica o não seguimento do modelo, apenas se trata da adaptabilidade que cada modelo deve ter para abranger variados cenários existentes no jogo. Ou seja, atribuir o conhecimento do modelo de jogo apenas observando o seu momento final será redutor.

Em estudos posteriores é sugerido então o estudo de momentos anteriores ao momento de finalização, bem como informação da equipa adversária, de forma a compreender com maior detalhe o envolvimento da ação “finalização” e com informação detalhada comparar com o modelo.

Bibliografia Estudo

Castelo, J. (2009). Futebol: a organização dinâmica do jogo.

Fernandes, R. M. A. (2018). Análise da influência das variáveis de rendimento e contextuais no resultado final (Dissertação de Doutoramento)

Forgiarini, E. F., Liberali, R., & de Almeida, R. (2010). As manobras ofensivas que originam situações de gols no futebol. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 2(4).

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. Revista portuguesa de ciências do desporto, 1(1), 57-64.

Gómez Lopez, M. (1999). Desarrollo y finalización de las acciones ofensivas: análisis comparativo de USA 94. Francia, 98, 98-99.

Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. Quest, 53(1), 59-76.

Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caracterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol. Motricidade, 10(1), 27-37.

Plummer, B. T. (2013). Analysis of attacking possessions leading to a goal attempt, and goal scoring patterns within men's elite soccer. Journal of Sports Science and Medicine, 1(1), 1-38.

Sousa, T. M. V. D. (2012). Rastreamento de jogadores de futebol tendo em vista a análise de modelos de jogo (Dissertação de Doutoramento).

Soto, A., Camerino, O., Iglesias, X., Anguera, M. T., & Castañer, M. (2019). LINCE PLUS: Research software for behavior video analysis. *Apunts. Educación física y deportes*.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 237-244.

Capítulo VIII – Considerações Finais

No seguinte capítulo é feita a exposição das conclusões retiradas pelo aluno estagiário através do estágio, abordando as suas perspetivas futuras e reflexões sobre o mesmo, estando dividido em: i) Conclusão e Perspetivas Futuras; ii) Reflexões.

8.1 Conclusão e Perspetivas Futuras

Em suma, tratou-se de uma época com diferentes emoções e diferentes momentos para crescer. Apesar de no momento da paragem de campeonato os objetivos classificativos traçados não estarem a ser cumpridos foi sentido por todos os intervenientes que a equipa se encontrava mais madura e capaz de atingir os objetivos propostos. Toda a situação da pandemia do COVID-19 tornou a nossa estadia na I Divisão Distrital possível e assim ter conseguido atingir os objetivos propostos pelo clube, permitindo ao clube continuar a competir nesta divisão com o escalão.

Em relação ao estudo elaborado no decorrer da época desportiva os seus resultados são reveladores da praticidade deste tipo de metodologia: a continua procura de informação por parte dos treinadores sobre momentos do seu jogo de forma a melhorar o mesmo ou adaptar consoante as dificuldades sentidas permite que sistemas de observação com este formato tenham utilidade. Através do diagnóstico de momentos de finalização e assistência é possível então entender parte do modelo de jogo pretendido pela equipa, havendo necessidade de aprofundar o estudo (identificado mais variáveis noutras fases do jogo) de forma a ter uma visão mais real do que é a forma de jogar da equipa, permitindo então retirar dados relevantes.

No que diz respeito aos objetivos propostos pelo aluno estagiário de carácter geral:

- Devido á necessidade de o aluno estagiário intervir nas diferentes áreas da gestão de treino, o crescimento que adveio do contexto, aliado ao apoio do conhecimento empírico, tornou-se uma das grandes mais valias deste estágio. Apesar de um melhor domínio dos métodos de treino de futebol, cabe ao aluno estagiário melhorar e continuar a crescer nos métodos de controlo de treino.
- Com a preparação da época existiu a construção do modelo de treino e jogo, de forma a preparar a equipa para as exigências da competição. Apesar da expectativa do campeonato mostrar um estilo de jogo e abordagem ao jogo mais estratégica por parte das equipas, o observado foi um estilo de jogo muito mais direto e físico,

que obrigou a equipa técnica a alterar alguns momentos do treino e do jogo de forma a adaptar o grupo a essas características.

- Através de metodologias próprias e uma forma de jogar característica, bem como preocupações sociais bem vincadas, o crescimento do clube a nível de visibilidade obteve um crescimento significativo no espaço de uma época desportiva. De forma a obter uma plataforma de maior visibilidade e continuar a proporcionar os contextos de maior competitividade para todos os elementos do clube (jogadores, treinadores, dirigentes...) o objetivo passa pela colocação de clube em patamares de nível nacional.
- Desde organização de treino, planeamento e periodização, até questões de clima motivacional e formas de liderança em treino, houve por parte do aluno estagiário e da equipa técnica uma preocupação na melhoria do seu estatuto como treinador através do fomento do conhecimento sobre a área, utilizando como suporte os saberes adquiridos durante a Licenciatura e durante o primeiro ano de Mestrado.

Em relação aos objetivos de carácter específico:

- Graças à forma de liderança partilhada imposta pelo treinador principal houve a possibilidade do aluno estagiário se tornar uma voz ativa no processo de planeamento de treino, melhorando o seu conhecimento na modelação e aplicação das condicionantes de treino. Na mesma linha do planeamento a operacionalização do processo de treino era partilhada, tendo o aluno estagiário tido a possibilidade de liderar diferentes exercícios de formatos variados, identificando lacunas na identificação de deficiências técnicas na execução de algumas ações, permitindo então um maior estudo das ações observadas de forma a tornar mais completo o processo de treino.
- Através da apresentação no primeiro treino da semana, bem como anterior observação do jogo, certos aspetos da análise feita do momento de jogo tornaram-se mais claros. No entanto uma das informações de grande valia para o aluno estagiário partiu do grupo de jogadores de forma a completar as análises pedia certos aspetos que cada um identificava como importante; este diálogo permitiu então uma adaptação de análise, tornando-a mais próxima dos jogadores, havendo maior receptividade.
- A adaptação do modelo de jogo aos jogadores existentes no plantel foi uma necessidade identificada, bem como adaptação do modelo á competição existente.

Visto se tratar do patamar mais elevado do futebol de formação, certos aspetos da competição bem como o resultado passam a ter um peso diferente, havendo necessidade de potenciar os jogadores da equipa para um maior rendimento no processo de jogo. No entanto a alteração constante de dinâmicas no modelo causou alguma indefinição em alguns momentos, situação que o aluno estagiário se propôs a continuar a melhorar o seu entendimento.

- Em relação á realização de uma formação para os treinadores da estrutura a mesma estaria marcada para o período de final de época (com ajuda do orientador de estágio), sendo que tal não ocorreu devido á situação pandémica existente.

Em relação a perspetivas futuras, para além da permanência numa estrutura em constante crescimento e aposta da coordenação para a nossa manutenção por si só reveladora da satisfação com o nosso trabalho, passam por aprofundar conhecimentos no que diz respeito a futebol sénior, em contexto de semiprofissional ou mesmo profissional, e cimentar as questões do treino infantojuvenil, com a responsabilidade que o título que este relatório dará implica.

8.2 Reflexões

Com o decorrer da época existiram várias questões que merecem a seguinte atenção:

8.2.1 Importância dos fatores físicos

Ao entrar num campeonato com competitividade elevada com um plantel na sua maioria de 1º ano de Júnior com capacidades condicionais normais revelou-se uma questão particularmente difícil, numa forma maioritária pelas questões de cariz defensivo por tudo o que fosse situações de igualdade numérica revelavam-se difíceis de travar por encontrarmos adversários mais rápidos e mais fortes fisicamente, mas também pela dificuldade de implementação do modelo de jogo por questões psicológicas: muitas equipas apresentavam uma forma de jogar direta e extremamente agressiva, que impediu os jogadores de se sentirem confortáveis com um modelo de jogo numa fase inicial; á medida que as experiências vividas ao longo do campeonato foram cimentado e amadurecendo o plantel estas questões tornaram-se mais fáceis de lidar, sendo claro pela recuperação pontual realizada. No entanto de forma a iniciar a época em pé de igualdade deve existir um equilíbrio entre jogadores de 1º ano e 2º ano de juniores, bem como jogadores mais fortes fisicamente e jogadores mais franzinos (mas por norma mais criativos).

Com a decorrer da época surgiu então a questão de “mágicos” e “carregadores de piano”: a definição de “mágico” neste contexto trata-se de um jogador tecnicamente forte com entendimento do jogo, com pouca propensão para questões físicas, tornando-o um jogador com dificuldades no processo defensivo principalmente, com os “carregadores de piano” a serem atletas com menos capacidade técnica, mas maior disponibilidade física e índices de superação elevados. Na opinião do aluno estagiário sendo o futebol um desporto de contacto as questões físicas têm de ser pensadas, sendo um desporto de habilidade, com ações onde é necessário controlar um objeto externo ao corpo, necessitando o executante de capacidade para o fazer, também não se poderá colocar de parte. Uma equipa capaz terá de possuir no seu plantel os dois tipos, onde também existiram jogadores com ambas as características que naturalmente serão melhores para diferentes momentos, não se fazendo um grupo competitivo apenas com “mágicos”, mas também não se torna mais competitivo apenas com “carregadores de

piano”, havendo diferentes momentos do jogo em que cada um será mais habilitado para resolver o problema.

8.2.2 Importância da crença no processo

Existem diferentes formas de jogar para diferentes equipas, bem como a forma como elas são aplicadas. Quando é escolhida uma forma de jogar, adequada às individualidades existentes, esta deve ser o mais coerente possível em todos os momentos; essa coerência traz solidez ao modelo e faz com que a gestão do grupo se torne mais simples. O modelo de jogo deve ser um processo dinâmico adaptável a várias situações. No entanto a identidade de jogo deve ser a mesma, e a sua mudança poderá pôr em causa trabalho feito. A tentativa de mudar na totalidade identidades de jogo pressupõe uma reaprendizagem de vários conceitos, sendo isto possível com tempo, não sendo o mais correto no decorrer do período competitivo, onde o ciclo semanal de jogos impede uma consolidação capaz do modelo. Apesar de tudo existem certas questões do modelo de jogo facilmente mutáveis através da operacionalização correta da unidade de treino, bem como o planeamento correto, tendo sido cruciais em momentos específicos da época desportiva. Apesar de tudo os momentos onde existiu maior aquisição de conhecimento em relação ao modelo de jogo foi quando existiu uma mudança em vários momentos do treino; os níveis de atenção aumentaram e capacidade de entrega ao treino foi substancialmente maior, sendo importante realçar que esta questão não sofreu mudanças quando as alterações eram demasiado frequentes.

Esta crença no processo deve estar claramente balizada com objetivos concretos, desafiantes e alcançáveis, sobre pena de se perder o grupo quando a possibilidade de alcançar os objetivos propostos for distante. No decorrer da época, pouco antes da primeira paragem de campeonato um resultado menos bom contra um adversário direto para assegurarmos a manutenção colocou em causa o trabalho realizado até ao momento. Após extensas reuniões para avaliar se faria sentido a continuidade, a equipa técnica resolveu manter a posição até então, mudando o discurso e forma de estar com o grupo. Isto juntamente com a chegada de um elemento decisivo para melhorar a qualidade de jogo tornou a equipa capaz de pontuar, sendo mais competitiva que até então.

8.2.3 Importância dos momentos lúdico-recreativos

Estamos a lidar com pessoas, com vidas pessoais diversas, situações escolares diversas, pressões familiares e sociais diferentes, que levam o futebol como um gosto pessoal que lhes permite chegar a uma felicidade, mesmo que seja momentânea; todo o treino deve ser feito para conseguir potenciar as capacidades dos jogadores, tendo como base de tudo a predisposição para a prática. As implementações em determinados momentos da época de exercícios mais lúdicos tornaram o grupo mais coeso e os níveis motivacionais aumentaram, permitindo expor os jogadores a informação relevante do jogo.

8.2.4 Adaptabilidade em momentos poucos comuns

Devido à situação pandémica existente colocou-se em cenário situações onde o aluno estagiário não possuía experiência: o facto de o decorrer natural da época terminar de forma abrupta, bem como todas as questões de gestão de grupo existentes. Nesta realidade tem de existir o conhecimento de que para a maioria dos atletas envolvidos no clube e em particular na equipa de Juniores o futebol funciona como um escape e uma forma de libertação que de outra forma não conseguiriam, bem como a possibilidade de fomentar valores importantes para um saber viver estruturado e adequado à sociedade onde habitam. A paragem de atividade não possui apenas influência no aspeto fisiológico e motor (que certamente será alvo de estudos futuros devido à particularidade da questão, bem como dimensão) e seria redutor pensar assim. Com o terminar do processo de estágio, e graças ao dinamismo e acompanhamento do treinador principal foi possível manter contacto semanal com a maioria dos atletas, através de sessões de treino por videochamada com o plantel que apesar do foco físico tinha na sua vertente psicológica o lado mais forte. Para alguns desses atletas, tendo famílias estruturadas e contextos sociais normais, acabava por se tornar num período curto do dia em que podiam voltar a sentir um contacto com a normalidade possível. Momentos como este, onde a exigência do treino e a pressão do jogo são trocados por momentos de boa disposição numa altura difícil mostraram que o ser treinador implica para além de todo o saber científico e operacional um conhecimento humano para lidar com um grupo que quer ser melhor, mas feliz.

Bibliografia

Silva, J. F. A. L. D. (2003). Avaliação e Controlo do Treino no Futebol: Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada.

Achten, J., & Jeukendrup, A. E. (2003). Heart rate monitoring. *Sports medicine*, 33(7), 517-538.

Bernard, J. (1956). *Soccer Tactics*.

Cano, O. (2009). *El modelo de juego del FC Barcelona*. Barcelona: MCSport.

Castelo, J. (1996). *Futebol–A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.

Castelo, J. (2000). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH.

Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*.

Castelo, J., & Matos, L. (2006). *Futebol–Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J. (2009). *FUTEBOL–Concepção e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*.

Castelo, J. (2014). *Futebol. Métodos específicos de treino*.

Clemente, F., & Mendes, R. (2015). Treinar jogando–Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol. Estoril. Primebooks.

Forgiarini, E. F., Liberali, R., & de Almeida, R. (2010). As manobras ofensivas que originam situações de gols no futebol. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 2(4).

Freitas, M. (2006). Transição defesa-ataque. Congruência entre as ideias de jogo do treinador, a percepção dos jogadores e o realizado em jogo. Um estudo de caso na equipa do S.C. Braga. Monografia de Licenciatura apresentada à faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. Revista Horizonte, 7(42), 196-200.

Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade. A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem, 259-270.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. *O ensino dos jogos desportivos*, 1, 95-136.

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos, 63-82.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. 1997. Porto. Universidade do Porto.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lect Educ Fís Deportes*, 8.

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

Genç, F. (2007). Tactics in Amputee Football. *NATO SECURITY THROUGH SCIENCE SERIES E HUMAN AND SOCIETAL DYNAMICS*, 31, 117.

Gomes, A. C., & de Souza, J. (2009). Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Artmed Editora.

Gomes, J. D. S. (2004). Estudo da congruência entre a periodização do treino e os modelos de jogo em treinadores de futebol de alto rendimento.

Grehaigine, J. F., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of sports sciences*, 15(2), 137-149.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). O Treino no futebol: Uma Concepção para a formação.

Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N., & Caballero, J. A. R. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones.

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

Raposo, V. A. (2002). O Planeamento do Treino Desportivo – Desportos Individuais. Ed.Caminho. Lisboa.

Robergs, R. A., & Landwehr, R. (2002). The surprising history of the "HRmax=220-age" equation. *Journal of Exercise Physiology Online*, 5(2), 1-10.

Silva, M. (2014). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática. MC Sports.

Sousa, P. (2005). Organização do jogo de futebol: proposta de mapeamento de situações táticas a partir da revisão da literatura e do entendimento dos peritos.