



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

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

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA
INICIADOS “A” DO UNIÃO DESPORTIVA E
RECREATIVA DE SANTA MARIA 2019/2020**

Relatório de Estágio para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta
Competição, orientado por Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Tiago José Arantes Jerónimo
Nº 21906623

Lisboa
2024



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

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA INICIADOS “A” DO UNIÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DE SANTA MARIA 2019/2020

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na
Universidade Lusófona, Centro Universitário de
Lisboa no dia 09/12/2024, perante o júri, nomeado,
pelo Despacho de Nomeação nº1048/2024, com a
seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença
Martins

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

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

Lisboa
2024

Agradecimentos

Para a elaboração deste trabalho, foi imprescindível a colaboração e apoio de várias pessoas, sem as quais não teria sido possível concretizá-lo.

Começo por agradecer a Universidade Lusófona, em particular ao meu coorientador Professor Rodolfo Correia, disponibilidade, ajuda e atenção que me prestou, não só para a elaboração do presente relatório, mas também por acreditar em mim ao longo de todo este percurso. Ao Professor António Lopes, pela ajuda e atenção, para a reta final do meu relatório e consequente, conclusão do mestrado.

Agradeço a todos os docentes que me acompanharam pela sua orientação e formação, contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal, académico e profissional.

Um agradecimento especial ao coordenador executivo, Nuno Santos do UDR de Santa Maria, por me ter dado a oportunidade de realizar o meu estágio no clube desportivo em questão.

Ao treinador principal Rafael Martinho e à respetiva equipa técnica, Nuno Colaço e Fernando Santos, agradeço por me terem acolhido, fazendo-me sentir parte integrante da equipa. Pelo constante companheirismo, partilha de conhecimentos e aprendizagens que levo para a vida, e que culminaram numa bonita amizade.

Reconheço também todo o suporte e apoio incondicional dos colaboradores do União Desportivo e Recreativo de Santa Maria.

A todos os atletas que fizeram parte da época desportiva em questão, foi um verdadeiro prazer. Obrigado por estarem comigo desde o início até ao fim deste ciclo, onde partilhamos histórias de vida, emoções, medos e alegrias ao longo da época desportiva.

Aos meus pais. António Jerónimo e Ilda Arantes Jerónimo, por serem o meu pilar. Pelo apoio e confiança que sempre depositaram em mim, pela constante preocupação e pelos sacrifícios feitos. Espero que, no final, os deixe orgulhosos.

Por fim, e não menos importante, aos meus amigos/as, dentro e fora do contexto académico, meus companheiros de viagem. Vocês são fantásticos. O meu eterno obrigado!

Resumo

O presente relatório de estágio surge no âmbito de Mestrado em Futebol – Da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona, Faculdade Educação Física e Desporto tendo sido realizado na equipa de Iniciados B – Sub-15 da União Desportivo Recreativo de Santa Maria, equipa que disputou o Campeonato Distrital Juniores C 2ª Divisão Sub-15 da Associação de Futebol de Lisboa, durante época desportiva 2019/2020. O presente estágio relata o trabalho desenvolvido pelo treinador estagiário, cujo objetivos resultam no desenvolvimento de competências enquanto treinador-adjunto, aplicação de estratégias para o controlo emocional da equipa e criação de uma metodologia para análise de jogos. Além disso, foram apresentados objetivos para a equipa de Iniciados A, subida para a I Divisão Distrital da Associação Futebol de Lisboa, entendimento do jogo por parte da equipa e implementação de objetivos nas diferentes dimensões do jogo. No decorrer do estágio, foram surgindo limitações ao processo, nomeadamente o espaço de treino, metade de um campo de futebol de 11, em conformidade com a coordenação, a estrutura interna do clube, cederam uma parte do campo onde treinavam outras equipas. Além disso, o tempo de jogo foi alterado, no decorrer da época 2019/2020 a Associação de Futebol de Lisboa, aplicou na nova época desportiva, mudanças no regulamento de jogo. A solução encontrada, foi nivelar o tempo de jogo com o tempo de treino, ou seja, adicionar um bloco de tempo de 30 min, sendo que, foi solicitado a coordenação e encarregados de educação, a presença, mais cedo do treino para justificar a alternância. A questão da pandemia do COVID-19, que impossibilitou a prática desportiva por tempo indefinido. No período de isolamento, houve sempre interação e prática de exercício, via videochamada, através da aplicação, Zoom. Foi, também, realizado um estudo na equipa de Iniciados A - SUB 15, para tentar perceber o efeito da idade relativa na equipa em causa, no qual foi observado uma maior percentagem de atletas nascidos no primeiro semestre – 75% e existe uma diferença entre o primeiro e segundo trimestre – 39% e 32% na constituição da equipa de 2005 e 2006 do União Desportivo Recreativo Santa Maria. O estágio permitiu alcançar os objetivos definidos, promovendo o desenvolvimento das capacidades como treinador-adjunto. Todos os objetivos para a equipa, foram alcançados, com mérito, contribuído para o sucesso da equipa, permitindo uma maior compreensão do contexto formativo.

Palavras-chave: Futebol, Futebol de Formação, Modelo de Jogo, Competição, Efeito da Idade Relativa, Processo Formativo

Abstract

This internship report is part of the master's degree in Football - From Training to High Competition, from Universidade Lusófona, Faculty of Physical Education and Sport, and was carried out with the UDR de Santa Maria U15 team, a team that competed in the Lisbon Football Association (AFL) U15 Junior C 2nd Division District Championship, during the 2019/2020 sports season. This internship reports on the work carried out by the trainee coach, whose objectives result in the development of skills as an assistant coach, the application of strategies for the team's emotional control and the creation of a methodology for analysing games. In addition, objectives were presented for the Iniciados A team, promotion to the 1st District Division of the Lisbon Football Association, the team's understanding of the game and the implementation of objectives in the different dimensions of the game. During the internship, there were limitations to the process, namely the training space, half of an 11-a-side football pitch, in accordance with the coordination and internal structure of the club, which gave up part of the pitch where other teams were training. In addition, the playing time was changed during the 2019/2020 season as the A.F.L. (Lisbon Football Association) applied changes to the playing regulations for the new season. The solution found was to level the playing time with the training time, i.e., to add a 30-minute block of time, and the coordinators and parents were asked to appear earlier at training to justify the alternation. And the issue of the COVID-19 pandemic, which made it impossible to practice sport indefinitely. During the isolation period, there was always interaction and exercise, via video call, through the Zoom application. A study was also carried out on the Under 15s team to try to understand the effect of relative age on the team in question, in which a higher percentage of players born in the first half of the year - 75 per cent - was observed and there was a significant difference between the first and second quarters - 39 per cent and 32 per cent - in the constitution of the 2005 and 2006 UDR Santa Maria team. The internship enabled me to achieve the objectives I had set myself, promoting the development of my skills as an assistant coach. All the objectives for the team were achieved, with merit, contributing to the team's success, allowing a greater understanding of the training context.

Keywords: Football, Youth development, Game Model, Competition, Relative age effect (RAE), Training Process

Lista de Abreviaturas

AV	Avançado
CL	Corredor Lateral
CLD	Corredor Lateral Direito
CLE	Corredor Lateral Esquerdo
DC	Defesa Central
DCL	Defesa Central Lateral
ED	Extremo Direito
EE	Extremo Esquerdo
EXT	Extremo
GR	Guarda-redes
LD	Lateral Direito
LE	Lateral Esquerdo
MC	Médio Centro
MDC	Médio Defensivo Centro
A.F. L	Associação Futebol de Lisboa
UDR	União Desportivo Recreativo
MPB	Manutenção da posse de bola
RB	Recuperação da bola
P.E	Princípios específicos
P.F	Princípios fundamentais

Índice Geral

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Lista de Abreviaturas	6
Índice Geral	7
Índice de Figuras.....	10
Índice de Tabelas.....	12
Introdução	13
Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio	16
1.1 Enquadramento Histórico	17
1.2 Caracterização do clube	19
1.3 Recursos Humanos.....	20
1.4 Recursos Estruturais.....	21
1.5 Recursos Materiais.....	22
Capítulo II – Projeto Individual de Estágio	23
2.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino.....	24
2.2 Função e Tarefas Inerentes do Treinador de Estagiário.....	25
2.3 Objetivos Gerais e Específicos da Formação de Estagiário.....	26
2.3.1 Objetivos gerais e específicos do Clube	27
2.3.2 Objetivos Gerais e Específicos da equipa.....	28
Capítulo III – Caracterização da Equipa	32
3.1 Caracterização da equipa técnica	33
3.2 Caracterização do plantel.....	34
3.2.1 Composição do Plantel	34
3.2.2 Avaliações Física e Antropométrica	36
3.2.3 Avaliação da condição psicológica	43
3.2.4 Avaliação das ações técnico-táticas	44
3.2.5 Caraterização das competências sociais do plantel.....	45

Capítulo IV - Processo de Jogo, Treino, Observação	50
4.1 Modelo de Jogo.....	51
4.1.1 – A importância do Modelo de jogo	51
4.1.2 Organização Estrutural	52
4.1.3 Organização Funcional	53
4.2 Modelo de Treino.....	85
4.2.1 Metodologia Aplicada.....	88
4.3 Modelo de Observação	91
Capítulo V – Análise da organização e do planeamento da época	93
5.1 Macrociclo	97
5.2 Período Pré-Competitivo	99
5.3 Período Competitivo	100
5.4 Período Pós-Competitivo.	102
5.5 Período Pré-Competitivo e Período Competitivo	104
5.6 Microciclo Padrão e Semanal – Planeamento VS Operacionalização.....	106
5.6.1 Microciclo Padrão – Períodos da época desportiva	108
5.6.2 Microciclo Padrão – Unidades de treino.....	110
5.6.3 Relação entre parte Introdutória, Preparatória, Principal e Final.....	115
5.7 Volume dos conteúdos de Treino	118
5.8 Controlo do treino/Disciplin a e Lesões.....	123
Capítulo VI – Processo Competitivo	126
6.1 Caracterização dos contextos competitivos	127
6.1.1 Análise da Competição Oficial – O Campeonato distrital de juniores C 2ª Divisão (Sub-15)	127
6.1.2 Evolução da classificação e dos resultados ao longo do campeonato	129
6.2 Volume competitivo e análise competitiva individual.....	131
6.3 Dia competitivo.....	133
Capítulo VII – Idade relativa e os seus efeitos na escolha do onze inicial por posição..	136
7.1 Introdução	137
7.2 Método	139
7.2.1 Efeito da Idade Relativa (EIR).....	139
7.2.2 Amostra.....	139

7.2.3 Procedimentos.....	139
7.2.4 Limitações.....	139
7.2.5 Resultados.....	141
7.3 Discussão	145
7.4 Conclusões.....	147
Referência bibliográficas do estudo.....	149
Capítulo VIII - Considerações finais.....	152
8.1 Limitações.....	153
8.2 Conclusão e Perspetivas futuras.....	155
Referências Bibliográficas.....	158
Anexos	166

Índice de Figuras

Figura 1- Emblema do UDR Santa Maria.....	18
Figura 2 - Campo UDR Santa Maria	21
Figura 3 - Posto Médico.....	21
Figura 4 - Sistema tático 1x4x4x2	57
Figura 5 - 1 Fase de construção 1# Saída de bola.....	58
Figura 1 - 1ª Fase de construção 2# Saída de bola	58
Figura 7 - 1ª Fase de construção 3# Saída de bola.....	59
Figura 8 - 1 Fase de construção “Saída de bola” com pressão média baixa e em losango	60
Figura 9 - 1ª Fase de construção “Saída de bola” com bloco baixo	61
Figura 10 - Pressão alta com 3 avançados com linha de “DC”.....	61
Figura 11- - Pressão média com 3 avançados a fixar a grande área com linha de “DC”.	62
Figura 12 - Pressão alta com três avançados com linha de “DC” + “DL”	62
Figura 13 - Pressão com dois avançados com linha de “DC”.....	63
Figura 14 - Pressão média ou baixa com 2 avançados.....	64
Figura 15 - Pressão média ou baixa com dois e três avançados, linha de passe” DL”.	65
Figura 16 - 2ª Fase de construção ofensiva com o adversário em 4x3x3.	66
Figura 17 - 2ª Fase de construção ofensiva com a bola no DL.....	67
Figura 18 - 2ª Fase de construção ofensiva com a bola no MC.....	68
Figura 19 - Ligação da 2ª fase para 3ª fase com a bola no EXT.....	69
Figura 20 - Ligação da 2ª fase para 3ª fase através do AV. em apoio.	70
Figura 21 - Ligação da 2ª fase para 3ª fase, movimento de rutura ou remate dentro da área ou remate de longe.	71
Figura 22 - 3ª fase de construção ofensiva - Situação de Cruzamento.	72
Figura 23 - Fase III Defensivamente – Estrutura dinâmica defensiva.....	74
Figura 24 - 1ªFase Defensiva – Pressão do AV e saída de bola pelo DC – DL do lado do AV de apoio.....	75
Figura 25 - 1ªFase Defensiva - Saída de bola pelo DC – DL do lado do AV em profundidade.	76
Figura 26 - 1ªFase Defensiva - Saída de bola pelo MDC.	77
Figura 27 - 1ªFase Defensiva – Bola Longa do GR e condicionar o jogo para o corredor lateral.....	78
Figura 28 - 2ªFase Defensiva - Levar o jogo para o corredor central por parte do AV	79

Figura 29 - 2ª Fase Defensiva – Prepara a bola nas costas Controlo de cruzamento e profundidade.	80
Figura 30 - 2ª Fase Defensiva – Preparara a bola nas costas e caso o MC seja ultrapassado..	81
Figura 31 - 2ª Fase Defensiva – Preparara a bola nas costas e caso o MC seja ultrapassado.	82
Figura 32 - 3ª Fase Defensiva – Controlo de cruzamento	83
Figura 33 - 3ª Fase Defensiva - MC ultrapassado - Fechar o espaço central.....	84
Figura 34 - Planeamento da Época Anual.....	95
Figura 35 - Legenda do Cronograma da Época Desportiva.....	95
Figura 36 – Plano de treino do período pré-competitivo	111
Figura 37 - Plano de treino do período competitivo	114
Figura 38 - Exemplo da parte preparatória-introdutória.	116
Figura 39 - Exemplo da parte fundamental.....	117
Figura 40 - Exemplo da parte fundamental.....	117
Figura 41 - Volume do tempo da Fase I.	118
Figura 42 - Volume do tempo da Fase II.	119
Figura 43 - Volume do tempo da Fase III.....	119
Figura 44- Volume do tempo da Integrada.	120
Figura 45- Volume do tempo da Separada.	121
Figura 46 - Equipas presente da série 1 do Campeonato Distrital Juniores C 2ª Divisão	128
Figura 47 - Calendário dos jogos da série do campeonato Distrital Juniores C 2ª Divisão....	128
Figura 48 - Evolução da Classificação do Campeonato.	129
Figura 49 - Aquecimento de jogo (1ª momento).	134
Figura 50 - Aquecimento de jogo (2ª momento).	134
Figura 51 - Percentagem do nascimento por Semestre.	142
Figura 52 - Percentagem do nascimento por Trimestre.	142
Figura 53 - Tempo de jogo por posição (Semestre).....	143
Figura 54 - Tempo de jogo por posição (Trimestre).....	144
Figura 55 - Unidade de treino 03-09-2019	171
Figura 56 - Unidade de treino 12-09-2019	172
Figura 57 - Unidade de treino 04-10-2019	173
Figura 58 - Unidade de treino 22-10-2019	174

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário dos treinos	24
Tabela 2 - Equipa técnica dos Iniciados A do UDR Santa Maria.....	33
Tabela 3 - Plantel dos Iniciados A do UDR Santa Maria	34
Tabela 4 - Avaliação inicial e final	37
Tabela 5 - Avaliação final Técnico-Tática e contexto Social.	46
Tabela 6 – Princípios Globais	54
Tabela 7 - Princípios Específicos.....	54
Tabela 8 - Etapas de preparação do jogador de futebol (desenvolvimento a longo prazo do atleta) adaptado de Severino, (2010).	86
Tabela 9 - Modelo de observação.	92
Tabela 10 - Macro ciclo (Planeamento anual)	98
Tabela 11 - Período Pré-Competitivo da época 2019/2020	99
Tabela 12 - Período Competitivo da época 2019/2020.....	100
Tabela 13 - Pós Competitivo da época 2019/2020	102
Tabela 14 - Microciclo Padrão Período Pré-Competitivo.....	104
Tabela 15 - Microciclo Padrão Período Competitivo	105
Tabela 16 - Microciclo Semanal	106
Tabela 17 - Microciclos do Período Pré-competitivo da época 2019/2020.....	108
Tabela 18 - Microciclos do Período Competitivo da época 2019/2020.....	108
Tabela 19 - Microciclo Período Pós-Competitivo da época 2019/2020.	109
Tabela 20 - Tabela do controlo de treino, Disciplina e Lesões.....	123
Tabela 21 - Dados Antropométricos 1ªfase e 2ªfase	124
Tabela 22 - Volume competitivo individual	131
Tabela 23 - Dados adquiridos sobre Data de nascimento, posição, semestre e trimestre, jogos realizados e tempo de jogo.....	141

Introdução

O presente relatório foi realizado em contexto curricular de estágio, como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Futebol - Formação à Alta Competição. O estágio teve início a novembro 2019 e terminou em julho de 2020, sendo realizado na equipa de Iniciados SUB 15 do União Desportiva Recreativo (UDR) Santa Maria, que competiu no Campeonato distrital de juniores C, 2.ª Divisão (Sub-15), na época desportiva 2019/2020. A escolha do UDR Santa Maria, como local de estágio resultou de um convite do treinador principal para integrar a equipa técnica dos Sub-15. Esta foi a minha primeira experiência no futebol de onze, o que permitiu o desenvolvimento de novas competências e aprendizagens. Fui designado para a posição de treinador estagiário, com a responsabilidade de auxiliar no processo de treino/jogo, incluindo a organização e estruturação dos exercícios, intervenção nos treinos, bem como a análise e observação dos jogos disputados. Esta análise incluiu uma introspeção individual e coletiva sobre os aspetos positivos e menos positivos dos jogos observados. Para além destas funções, o treinador principal atribuiu-me também o papel de apoio emocional da equipa, o que se deveu à forte relação de confiança que desenvolvi com os jogadores. Diversos estudos evidenciam a importância da relação treinador-atleta no desempenho e bem-estar dos atletas (Magaue & Vallerand, 2003), indicando que um ambiente de confiança pode melhorar não só o desempenho técnico, mas também o equilíbrio emocional da equipa (Beauchamp & Anderson, 2010). Embora não tenha formação específica em psicologia, ambas as partes reconheceram as minhas capacidades para exercer essa função com sucesso.

Este relatório de estágio está organizado em oito capítulos, que descrevem detalhadamente o desenvolvimento do estágio, os objetivos traçados, a metodologia adota, e as conclusões obtidas. Abaixo segue uma breve descrição do conteúdo de cada capítulo:

- **Capítulo 1: Caracterização do Clube**

Este capítulo oferece uma visão geral sobre o União Desportiva Recreativa Santa Maria, descrevendo a sua estrutura organizacional, os recursos humanos, as infraestruturas disponíveis e a composição das equipas de cada escalão. A caracterização do clube é fundamental para entender o contexto em que o estágio foi realizado e o funcionamento do clube a nível competitivo e de formação.

- **Capítulo 2: Projeto individual de Estágio**

Neste capítulo, são abordadas as expectativas pessoais antes do início do estágio, assim como as reflexões feitas ao longo do percurso. Aqui, discute-se a prática profissional, analisando-se o impacto do estágio no desenvolvimento de competências enquanto treinador. A reflexão pessoal e profissional é aqui amplamente desenvolvida.

- **Capítulo 3: Caracterização da Equipa e Equipa técnica**

Neste capítulo, é feita uma descrição detalhada da equipa de iniciados Sub-15, incluindo a estrutura da equipa técnica e a composição do plantel. São também mencionadas as dinâmicas de trabalho e a distribuição de funções no contexto da equipa, destacando-se as interações e aprendizagens ao longo do estágio.

- **Capítulo 4: Processo de Treino, Jogo e Observação**

O quarto capítulo trata da abordagem teórica e prática utilizada durante o estágio. São apresentados o modelo de jogo e de treino adotados pela equipa, assim como o processo de observação dos jogos. O capítulo detalha ainda os princípios de jogo seguido e a sua aplicação prática no desenvolvimento dos jogadores.

- **Capítulo 5: Análise da Organização e do Planeamento da Época**

Este capítulo aprofunda o planeamento e a estruturação do treino, analisando os três períodos da época (pré-competitivo, competitivo e pós-competitivo). Inclui uma descrição do volume de treino durante o período competitivo, a organização dos microciclos, e as diferenças operacionais entre períodos distintos.

- **Capítulo 6: Análise do Processo Competitivo**

Neste capítulo, é realizado um resumo do desempenho da equipa ao longo da época desportiva, discutindo os momentos chave do campeonato e a evolução da equipa. A análise inclui a reflexão sobre a performance individual e coletiva, bem como os principais desafios enfrentados ao longo da competição.

- **Capítulo 7: Estudo de Caso – O Efeito da Idade Relativa**

O sétimo capítulo apresenta um estudo de caso específico sobre o efeito da idade relativa na equipa Sub-15. Este estudo procura investigar a influência das diferenças de idade entre os jogadores as suas posições dentro do camp, analisando os efeitos dessa variação nas escolhas do treinador.

- **Capítulo 8: Considerações Finais**

No último capítulo, são apresentadas as conclusões finais do relatório, discutindo os resultados alcançados ao longo do estágio, as implicações futuras para o desenvolvimento pessoal e profissional, as limitações encontradas durante o processo.

Este capítulo reflete sobre as aprendizagens obtidas e as direções futuras para o desenvolvimento contínuo enquanto treinador.

Ao longo deste relatório, será apresentado uma estrutura clara, com descrição detalhada dos capítulos e uma reflexão sobre a prática profissional no contexto de formação de jovens, com ênfase no papel do treinador como formador, não só das capacidades técnicas dos jogadores, mas também do seu desenvolvimento emocional e social.

Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio

1.1 Enquadramento Histórico

A União Desportiva e Recreativa de Santa Maria foi fundada no dia 4 de novembro de 1964, pelo Senhor António Alberto Almada Guerra. A União Desportiva e Recreativa de Santa Maria foi fundada no dia 4 de novembro de 1964, pelo Senhor António Alberto Almada Guerra. Segundo Santos (2019), o clube é resultante da junção de dois clubes rivais, o Sport Clube Leões Urmeira e o Sport Benfica e Urmeira e situa-se na Rua Padre Américo Monteiro Aguiar em Odivelas. Contado com 55 anos de existência, o clube tem passado por diversas fases tanto ao nível desportivo como a nível de gestão.

Em janeiro de 2013 foi eleita uma nova direção, que alterou o espectro da funcionalidade do clube e criou um projeto desportivo para a sua formação base.

Perante isso, o clube assinou um protocolo com a Escola Geração Benfica, apresentado um processo formativo com métodos criativos e inovadores, com isso, abriu-se um pólo no clube. Além disso, a câmara municipal da Odivelas ofereceu auxílio ao clube para melhorar as suas infraestruturas. Melhorando assim, as suas condições (relvado sintético, novos balneários), promovendo um aumento significativo das condições do clube perante os seus intervenientes (atletas, treinadores, funcionários e colaboradores).

Após esta dinamização, a procura de novos atletas nos últimos três anos, para integrar o projeto desportivo tem sido de grande adesão, passando o UDR de Santa Maria de 185 atletas para cerca de 300 atletas. A direção da UDR Santa Maria prevê que esta aposta clara e inequívoca na formação base contribuía, não apenas para alicerçar a base do sucesso desportivo num futuro próximo, mas também que almeje o sucesso delineado no projeto elaborado por esta direção. Os estudos demonstram que dar ênfase à formação e integração de novos jogadores é crucial para o sucesso à longo prazo para os clubes. Segundo Güllich & Emrich (2014) realçam que o investimento em programas de desenvolvimento pode gerar novos talentos e contribuir para a construção de uma base sólida para o sucesso do clube.

No seu palmarés o clube conta com dois títulos conquistados no escalão de seniores, sendo eles o Campeonato Distrital da 2ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa em 1996 e o Campeonato Distrital da 3ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa em 1976 (Lage, 2015). Por fim, a crença, a força e a determinação ao longo dos anos foram as virtudes que contribuíram para a longevidade do UDR Santa Maria, tornando-o um dos clubes de referência do concelho de Odivelas e no panorama desportivo da Associação Futebol de Lisboa.



Figura 2- Emblema do UDR Santa Maria

1.2 Caracterização do clube

Dentro do clube, a escola de futebol oferece diversas oportunidades para diversos atletas, sendo dividida em turmas de formação, equipas de pré-competição e competição, separados através do seu escalão etário, que vai de 4 a 17 anos.

Atualmente, o clube conta com cerca de 343 atletas, distribuídos em 14 equipas de competição (desde Traquinas “A” até Seniores) e 4 turmas de formação.

No Futebol de 7, onde há um forte investimento na formação dos seus jogadores, o objetivo é ser uma referência na formação dos jovens praticantes, utilizando a metodologia da Escola Futebol Benfica de Odivelas, baseada no protocolo criado com o Sport Lisboa e Benfica. No Futebol de 11, o objetivo é ter as equipas competindo nos campeonatos de I Divisão distrital e nacionais.

Além da prática do futebol, o UDR Santa Maria também possui uma equipa de eSports (jogo do FIFA 20), que compete na Liga Portuguesa FPF eSports, e uma equipa de FootGolf que participa no Circuito Nacional de FootGolf Português. O clube oferece a possibilidade de praticar futebol de diversos maneira, através de contextos lúdicos e competitivos.

1.3 Recursos Humanos

Os recursos humanos do UDR de Santa Maria são organizados em um sistema de hierárquico, que vai desde os elementos da direção do clube até ao responsável pela abertura/encerramento das instalações do clube.

Dentro da direção do clube, a mesma é constituída por um presidente e vice-presidente, cinco elementos da Mesa de Assembleia Geral, três elementos do Conselho Fiscal e quinze elementos da Direção.

Relativamente à secção de futebol, possui um diretor executivo e responsável pela coordenação geral e técnica do clube enquanto escola de formação. Existem dois coordenadores técnicos responsáveis pela coordenação do futebol 11 e 7, sendo responsáveis pelo acompanhamento na vertente técnica e supervisão dos treinadores e estagiários, distribuídos pelas diversas equipas do clube.

Na equipa técnica, da qual faz parte o treinador estagiário é constituído pelo treinador principal, dois treinadores-adjuntos e um treinador de guarda-redes. No serviço de secretariado, há dois responsáveis pelo tratamento das inscrições e pagamentos ao clube, lidando com a gestão burocrática.

No departamento médico, há três fisioterapeutas responsáveis pelo suporte médico, incluindo tratamento e prevenção de lesões durante as atividades desportivas. Por fim, há um responsável (zelador) que garante a abertura e encerramento das instalações do clube.

1.4 Recursos Estruturais

As estruturas do UDR de Santa Maria são constituídas por um campo de futebol de 11 (figura 2), um pavilhão multidesportivo, um campo de apoio remodelado, uma secretaria, um posto médico e um bar do clube.

O clube, possui duas entradas, uma exclusiva para os técnicos e atletas, outra entrada, junto ao bar do clube (encontra-se por detrás na bancada) que dá acesso à bancada principal. Na entrada principal, encontramos um conjunto de 4 balneários, que são para utilização dos escalões de formação. Próximo dos balneários encontra-se o posto médico (figura 3), a sala técnica de treinadores e a sala de material desportivo. Perto da bancada principal, encontramos o pavilhão multidesportivo, com um campo sintético. Junto ao pavilhão encontra-se o bar do clube e bancada principal. No arredor do pavilhão, situa-se a rouparia, a secretaria e uma sala de estudo, criada com a ajuda da junta de freguesia de Odivelas, para o apoio escolar dos atletas. Ao lado da secretaria, existem dois balneários exclusivos dos atletas Juniores e Séniores e por fim o campo de apoio (sintético) para a preparação específica dos atletas.



Figura 3 - Campo UDR Santa Maria

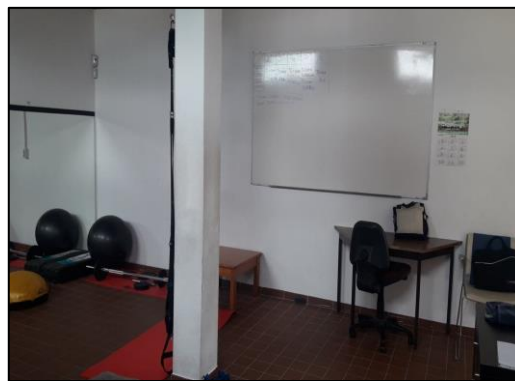


Figura 4 - Posto Médico

1.5 Recursos Materiais

Para os treinos, o clube disponibiliza diversos materiais desportivos para todos os seus escalões de formação. O uso é exclusivo às equipas técnicas que têm ao seu dispor:

- Duas balizas de futebol de 11
- Quatro balizas de futebol 7
- Quatro balizas de futebol de 5
- Quatro mini-balizas de Ferro
- Dez bolas por cada escalão
- 32 cones distribuídos em 4 cores e formas.
- Marcadores
- Cerca de 120 coletes de 6 cores, 10 argolas, 4 escadas de skipping e 12 varas.

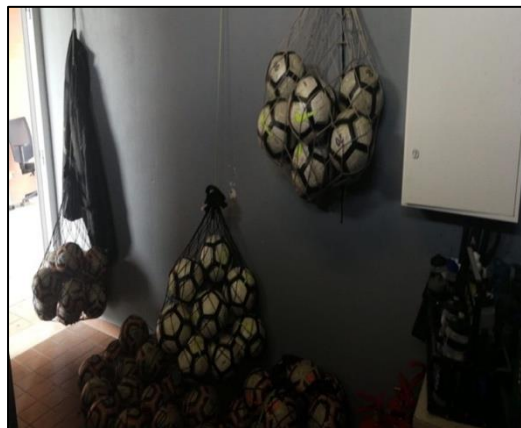
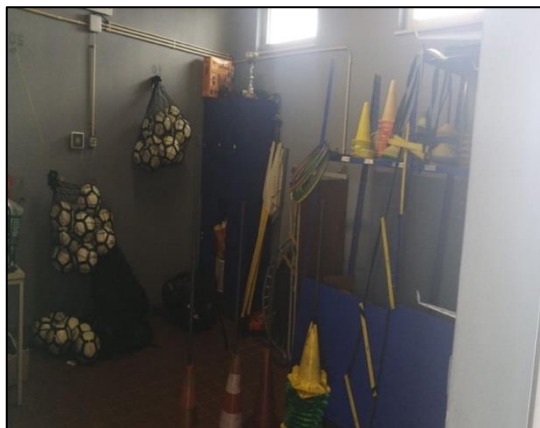


Figura 4 - Material de treino

Capítulo II – Projeto Individual de Estágio

2.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino

A instituição acolhedora do estágio é a União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, por sua vez, o local, o Complexo Lúdico UDR Santa Maria, em Odivelas. No complexo desportivo do UDR de Santa Maria, a equipa de Sub-15 (26 atletas), com a presença dos seus treinadores, treina sempre três vezes por semana. Estando a competir no campeonato Distrital de Lisboa, os jogos realizam-se todos os domingos, sendo a realização do jogo no complexo desportivo do UDR Santa Maria e nos campos das equipas adversárias. O seu horário varia consoante a disponibilidade do campo e dos jogos das equipas de competição do clube.

Tabela 1 - Horário dos treinos

Dia	Local do treino/jogo	Horas	Tempo de treino/jogo	Espaço
Terça-feira	U. D.R Santa Maria	20:15 até 21h30	75 Minutos	Meio-campo 11
Quinta-feira	U. D.R Santa Maria	20:15 até 21h30	75 Minutos	Meio-campo 11
Sexta-feira	U. D.R Santa Maria	19:00 até 20h15	75 Minutos	Meio-campo 11
Domingo	U. D.R Santa Maria ou Campo da equipa Adversário	10:00	80 Minutos	Campo de 11

2.2 Função e Tarefas Inerentes do Treinador de Estagiário

O presente estágio, como referido anteriormente, decorreu na equipa de Iniciados A (sub15) durante a época desportiva 2019/2020. A função a realizar enquanto estagiário foi a de treinador-adjunto e analista. Enquanto treinador-adjunto, foram atribuídas tarefas que passaram por:

- Analista
 - Responsável pela análise e observação dos jogos disputados.
 - Observação e análise do desempenho, individual e coletivo da equipa, dos jogos.
 - Elaborar uma análise qualitativa da própria equipa, através da criação de vídeos coletivos e/ou individuais.
- Treinador-adjunto
 - Suporte para o planeamento e operacionalização do processo de treino/jogo.
 - Ser responsável pela construção e elaboração de estratégias de observação nos treinos jogos.
 - Organizar e conduzir exercícios de treino, de qualquer tipo, atribuído pelo treinador principal.
 - Gerir o aquecimento padrão antes do jogo.
 - Oferecer suporte à equipa, considerando os contextos sociais dos jogadores (escola, família).
 - Realização da ficha de jogo.

2.3 Objetivos Gerais e Específicos da Formação de Estagiário

Na necessidade de progredir enquanto treinador foi necessário adquirir um desafio que permitisse desenvolver novas ideologias e repensar as atuais desenvolvidas no percurso percorrido enquanto treinador. Com isso, surgiu a continuidade dentro da equipa técnica dos Sub-15, apresentando condições que satisfaziam os objetivos pretendidos pelo treinador estagiário.

Assim sendo, e dentro das condições pretendidas a serem alcançadas, foram traçados os seguintes objetivos gerais:

- Desenvolvimento de capacidades e competências como treinador, especialmente em relação à operacionalização e estruturação do treino para o jogo.
 - Planeamento e definição de objetivos ao longo da época desportiva
 - Operacionalização da análise e observação dos jogos disputados, realizando uma análise qualitativa da própria equipa.
- Desenvolvimento de conhecimento prático com auxílio da cientificidade atual dentro da modalidade futebol.
 - Suporte emocional à equipa.
- Aquisição de experiência e conhecimento da formação geral e específica do jovem jogador de futebol.

No que diz respeito aos objetivos específicos, com base nos objetivos gerais, foram definidos da seguinte maneira:

- Organização e condução de exercícios de treino, com o intuito de melhorar a elaboração dos planos de treino e a seleção dos exercícios.
- Prestação de suporte emocional aos jogadores, através de estratégias para o controlo emocional durante os treinos e nos períodos de pré, durante o jogo e pós-jogo.
- Aplicação da cientificidade e conhecimento adquirido na faculdade (licenciatura e primeiro ano de mestrado) dentro do contexto inserido.

2.3.1 Objetivos gerais e específicos do Clube

No que diz respeito aos objetivos desportivos propostos pelo clube para a equipa Iniciados A competir na 2ª Divisão Distrital-AFL, estes passam pela subida à 1ª Divisão, enquanto potenciamos e trabalhamos à equipa. No que diz respeito aos objetivos da estrutura ligadas ao futebol podemos dividir em duas etapas, gerais e específicos.

Objetivos gerais:

- Ser principal referência na formação a nível do concelho (Odivelas).
- Criação de infraestruturas desportiva (nomeadamente um ginásio, campo de futebol)
- Aumentar o número de atletas dentro do clube

Objetivos específicos:

- Colocar as principais equipas dos diversos escalões em campeonatos nacionais.
- Criação de um departamento de prospeção e de análise de jogo/treino.
- No espaço de cinco a sete anos, construção de um 2º campo de futebol.
- No espaço de três a cinco anos, ter uma ou mais equipas a disputar os respetivos campeonatos nacionais.

2.3.2 Objetivos Gerais e Específicos da equipa

Para a construção de um modelo desportivo é necessário assinalar as condições, componentes e fatores que influenciam o rendimento desportivo dos jogadores. Segundo Cunha (2016), o rendimento desportivo é a expressão final das ações que o praticante realiza para resolver a(s) tarefa(s) que lhe são colocadas em treino ou competição.

A partir desta definição, é possível entender que os fatores de rendimento que influenciam aquilo que é a conduta/operacionalização do treino fase à performance da equipa. Estes, por sua vez, segundo o modelo estrutural de rendimento nos desportos coletivos (Castelo, 1996a) são:

- Rendimento de jogo
- Eficácia de jogo
- Capacidade de jogo
- Requisitos específicos do rendimento – requisitos táticos, técnicos, capacidades condicionais e de coordenação.
- Requisitos gerais do rendimento – fatores psicológicos, antropométricos, sociais, fisiológicos e outros.

De maneira a corresponder às exigências dos fatores de rendimentos, em concordância com a equipa técnica, os objetivos gerais que servem para maximizar o desempenho individual e coletivos, são:

- Luta pela conquista da subida de divisão – II Divisão Distrital da AFL.
- Implementação de exercícios, que corresponde aos objetivos (Macro ciclo, mesociclo e micro ciclo), de modo específico (dimensões do jogo) e diversificado (do individual ao coletivo).
- Integração do trabalho físico específico, prevenção de lesões e aumento do desempenho dos jogadores face às exigências do treino e jogo.
 - Objetivos físicos, técnico e táticos.
- Criação de uma mentalidade resiliente e adaptativa, face aos momentos (positivos e/ou negativos) e períodos do campeonato.
 - Objetivos cognitivos e psicológicos

- Realização de reuniões semanais de equipa, de carácter individual, setorial ou coletivo, de modo a existir uma comunicação transparente e clara, para todos os intervenientes do treino/jogo.

Com base nos objetivos gerais para a equipa, em discussão com a equipa técnica e com base no que temos analisado, foram elaborados objetivos específicos que sejam comuns a todos os jogadores de modo que a longo prazo possam alcançá-los. Com isto, tivemos em conta os aspetos que têm de melhorar dentro das várias dimensões do jogo: ações técnicas, táticas, perspetivas fisiológicas (físico) e por últimas questões psicológicas e cognitivas. Sendo assim, criou-se uma tabela dos objetivos das dimensões do jogo (em anexo) para uma avaliação adequada. De referir que esta lista engloba uma reflexão pós-jogo do(s) jogador(es) realizado por um dos elementos da equipa técnica.

Os objetivos técnicos:

- O remate: de várias distâncias e diferentes ângulos, exemplo: aprendizagem das diferentes formas de remate e com as várias partes dos pés.
- Vários tipos de passe: passe rasteiro, passe com trajetória aérea e passes especiais (letra ou calcanhar) com as várias partes e superfícies dos pés (parte de dentro e parte de fora)
- Receção de bolas difíceis (bolas com trajetória aérea), exemplo: peito, coxa, cabeça, com o pé dominante e não dominante.
- Condução, Simulação e Proteção da Bola
- Técnica de GR
- Drible/Finta (imprevisibilidade e improvisação)
- Desarme (timing certo, souber “roubar” a bola para ficar na sua posse)

Os objetivos táticos:

- Princípios Específicos ofensivos (Progressão/Penetração, Cobertura Ofensiva, Mobilidade, Espaço)
- Princípios Específicos Defensivos (Contenção, Cobertura Defensiva, Equilíbrio e Concentração)
- Marcação
- Interceção/Antecipação.
- Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ação ofensiva e defensiva;
- Racionalização do espaço de jogo;

- Desenvolver a noção de amplitude e profundidade
- Utilização do corredor central e dos corredores laterais;
- Manutenção da posse de bola;
- Reação rápida à perda da bola;
- Dinâmicas ofensivas e defensivas;
- Aprender as regras do jogo.

Os objetivos psicológicos:

- Respeitar os valores e normas de conduta fora e dentro dos treinos e jogos.
- Atitudes/Comportamentos
- Atenção/Foco
- Concentração
- Autonomia/Autoestima
- Humildade
- Disciplina
- Trabalho de equipa
- Perceção
- Superação/Esforço
- Atitude competitiva/agressiva
- Motivação Intrínseca

Os objetivos físicos:

- Resistência específica e geral do jogo
- Educar e desenvolver prazer pela dor e esforço
- Desenvolvimento das capacidades condicionais (Velocidade de execução e deslocamento, força rápida: acelerar e travar, alternar distâncias curtas; mudanças de direção e sentido, flexibilidade, destreza;)
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas (Apreciação de trajetórias, lateralidade, equilíbrio, controlo motor, coordenação espaço-temporal)
- Orientação espacial
- Mobilidade e Equilíbrio
- Velocidade (Variação e Mudança de trajetória da velocidade)
- Reação
- Visão periférica

- Velocidade de execução e deslocamento;
- Força rápida: acelerar e travar, alternar distâncias curtas; mudanças de direção e sentido;
- Flexibilidade;
- Destreza.

Objetivos Cognitivos:

- Desenvolver a capacidade de análise e perceção.
- Desenvolver a capacidade de análise e antecipação do jogo a nível defensivo e ofensivo;
- Educar a criatividade tática, a improvisação e imprevisibilidade
- Condicionar a ação do adversário através da sua própria ação.
- Desenvolver e aperfeiçoar a qualidade e velocidade da tomada de decisão
- Desenvolver a “ler” o jogo

Capítulo III – Caracterização da Equipa

3.1 Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica referente ao escalão de Sub-15 é constituída pelo treinador principal, R.M, está ao serviço do U. D.R Santa Maria há dois anos, com a equipa de Iniciados. Caraterizado por uma liderança exigente e uma abordagem organizada ao trabalho, R.M, demonstra um conhecimento aprofundado do jogo e da operacionalização do treino. Fora do contexto de treino, revela uma personalidade de muita vincada.

O treinador-adjunto N.C, que acompanha o treinador principal, auxilia na operacionalização do treino. N.C, apresenta características semelhantes às do treinador principal, sendo rigoroso e exigente na forma de estar e de ser. É muito reservado e extrovertido ao mesmo tempo.

O treinador de guarda-redes, F.R, é responsável pelo treino de GR às equipas de futebol de 11, sendo o segundo ano presente na equipa do Sub-15. Auxilia também uma vez por semana nos treinos e nos jogos em casa. Tem uma ideologia própria acerca do treino de guarda-redes fundamentada pelas ideias do clube, sendo muito cuidadoso nas ações individuais e do papel dos mesmos, durante o momento ofensivo e defensivo. Brincalhão e curioso sobre a operacionalização do treino.

Tabela 2 - Equipa técnica dos Iniciados A do UDR Santa Maria

Nome	Cargo	Habilitações	Grau de Treinador
R. M	Treinador Principal	Licenciado em Ciências do Desporto Mestrado em Futebol	UEFA B – Nível II
N. C	Treinador-adjunto	Licenciado em Ciências do Desporto	UEFA C – Nível I
T. J	Treinador-adjunto	Licenciado em EFD no ramo Treino Desportivo	UEFA C – Nível I
F. R	Treinador de GR	A tirar a licenciatura em EFD no ramo Treino Desportivo	Não possui

3.2 Caracterização do plantel

A caracterização da equipa é um aspeto fundamental para compreender o perfil dos jogadores, suas capacidades e o potencial que apresentam. A análise detalhada da composição do plantel, incluindo a sua polivalência, experiência e desenvolvimento físico, permite traçar um quadro claro sobre o ponto de partida da equipa para a época desportiva 2019/2020.

3.2.1 Composição do Plantel

A equipa de iniciados para a época 2019/2020 é composta por 26 jogadores, sendo 23 de campo e 3 guarda-redes. Na tabela 3 estão identificados alguns dados dos atletas, (como são menores a sua identidade foi mantida anónima, apenas utilizando as primeiras iniciais do primeiro e apelido final como identificação do jogador) onde se identifica: a data de nascimento, posição, anos de prática da modalidade e clube anterior.

Tabela 3 - Plantel dos Iniciados A do UDR Santa Maria

Nome	Data de Nascimento	Posição	Anos de prática	Clube Anterior
A.M	27-07-2005	GR	7	UDR Santa Maria
H.C	21/05/2005	GR	5	UDR Santa Maria
R. L	05/08/2005	GR	8	UDR Santa Maria
D.R	02/03/2005	DC	5	UDR Santa Maria
D.T	22/02/2006	DC/MDC	7	UDR Santa Maria
V.M	29/04/2005	DC	8	UDR Santa Maria
T. N	25/02/2005	DC/LE	4	UDR Santa Maria
W. L	30/09/2005	LE/ME	8	UDR Santa Maria
D.C	27/07/2005	DC/LE	6	UDR Santa Maria
C.F	14/02/2005	DL/MA	3	UDR Santa Maria
D.D.	17/08/2005	MA	7	UDR Santa Maria
A. R	30/03/2005	LE	5	UDR Santa Maria
F. R	25/09/2005	MC/MAD	7	UDR Santa Maria
G. L	29/06/2005	MC/DC	6	UDR Santa Maria
R. S	24/06/2005	MC	5	UDR Santa Maria

F. P	04/10/2005	MC/MAD	8	UDR Santa Maria
R. F	1/12/2005	ME/MC/AV	8	UDR Santa Maria
T. G	30/04/2005	AV/MAD	7	UDR Santa Maria
F.H	25/04/2005	MC/ME	7	UDR Santa Maria
H. P	12/03/2005	AV	8	UDR Santa Maria
M.M	26/07/2006	MD	8	UDR Santa Maria
J. P	29/03/2006	MC/AV	7	UDR Santa Maria
R. A	07/10/2005	AV	7	UDR Santa Maria
G. T	24/02/2005	AV	5	UDR Santa Maria
L.S	08/03/2005	AV	4	UDR Santa Maria

Analisando os dados da tabela, verifica-se que todos os jogadores fizeram parte do UDR Santa Maria, o que demonstra a forte ligação dos atletas ao clube. Além disso, nota-se uma grande polivalência na equipa, com doze jogadores a desempenharem funções em mais do que uma posição. Esta versatilidade é crucial para a flexibilidade tática e permite que a equipa se adapte a diferentes situações de jogo.

Relativamente aos anos de prática, os jogadores apresentam uma vasta experiência, com vinte e dois jogadores a contar com cinco ou mais anos de prática na mobilidade, o que indica um nível de maturidade desportiva considerável. Apenas quatro jogadores têm menos de 5 anos de prática. A maioria dos jogadores nasceram entre 2005 e 2006, com vinte e dois nascido em 2005 e quatro em 2006. Este dado reflete uma certa homogeneidade em termos de idade, que é positivo para a coesão do grupo e para a preparação da equipa em termos de desenvolvimento físico e técnico.

3.2.2 Avaliações Física e Antropométrica

A avaliação física é uma parte fundamental do controlo do desenvolvimento dos jogadores. O processo de avaliação inclui a monitorização das competências físicas, psicológicas e técnica dos atletas. Os dados coletados são essenciais para adaptar os treinos e garantir o desenvolvimento adequado de cada jogador.

3.2.2.1 Processo da avaliação física

Para monitorizar a evolução corporal dos jogadores, foram realizados três recolha de dados antropométricos: no início da época (dia 1 de setembro), numa fase intermédia (2 de janeiro) e no fim (19 de maio). Essas medições foram realizadas considerando o pico de velocidade de crescimento (PVC) que, ocorre entre os 12 e 15 anos e é um importante indicador do desenvolvimento físico e desportivo dos jovens (Menegassi et al., 2017).

O PVC pode afetar o desempenho dos jogadores, influenciado variáveis como a idade cronológica, altura e percentagem de gordura corporal (Weineck, 2005). Segundo Malina et al. (2005), o PVC representa uma fase crítica no desenvolvimento dos jovens atletas, na qual ocorrem rápidas alterações no tamanho corporal, como aumento da altura e massa corporal. Estas mudanças podem influenciar a coordenação motora, a força e a resistência dos jogadores, afetando diretamente o seu desempenho em campo. Durante o PVC, os jovens passam por uma fase de adaptação às novas proporções corporais, o que pode resultar numa temporária diminuição do desempenho motor e técnico. Estudos mostram que o acompanhamento deste pico é essencial para ajustar os programas de treino, de forma a evitar sobrecargas físicas que podem resultar em lesões e para maximizar o desenvolvimento adequado durante esta fase de crescimento acelerado.

Foram recolhidas as seguintes variáveis durante o processo de monitorização dos jogadores:

- Altura (em metros);
- Peso (em quilogramas);
- Índice de massa corporal (quilograma por metro quadrado);

No seguimento da recolha e obtenção dos dados antropométricos foi utilizado uma balança Monitor de composição corporal Omron BF511 para determinar o peso e altura dos jogadores. Com os dados de peso e altura, foi calculado o Índice de massa corporal (IMC), que consiste no cálculo do peso em quilogramas dividido pela altura em metros ao quadrado e foram

considerados os critérios da Organização Mundial de Saúde (1995) para as faixas de classificação do IMC em adultos: baixo peso ($<18,5 \text{ kg/m}^2$), peso adequado ou eutrófico ($>18,5$ a $<25 \text{ kg/m}^2$) sobrepeso ($>25 \text{ kg/m}^2$ a $<30 \text{ kg/m}^2$), e obesidade ($>30 \text{ kg/m}^2$) (OMS, 1995).

Tabela 4 - Avaliação inicial e final

Nome	1ª Fase			2ª Fase			Avaliação nutricional
	Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC	
A.M	58	1,73	19,37	63	1,73	21,04	Eutrófico
H.C	53	1,64	19,70	55	1,65	20,20	Eutrófico
R. L	55	1,68	19,48	57	1,68	20,93	Eutrófico
D.R	62	1,75	20,24	64	1,75	20,89	Eutrófico
D.T	54	1,74	17,83	56	1,74	18,28	Baixo peso
V.M	58	1,72	19,60	58	1,72	19,60	Eutrófico
T. N	56	1,74	18,49	57	1,74	18,82	Eutrófico
W. L	55	1,71	18,80	56	1,71	19,15	Eutrófico
D.C	60	1,77	19,15	63	1,77	20,10	Eutrófico
C.F	57	1,74	18,82	57	1,74	18,82	Eutrófico
D.D.	56	1,70	19,37	56	1,70	19,37	Eutrófico
A. R	58	1,76	18,72	61	1,76	19,19	Eutrófico
F. R	56	1,74	18,49	56	1,74	18,49	Baixo peso
G. L	56	1,72	18,92	58	1,72	18,30	Eutrófico
R.S	57	1,71	19,40	60	1,71	20,51	Eutrófico
F. P	53	1,68	18,77	55	1,68	19,44	Eutrófico
R. F	57	1,75	18,61	59	1,75	19,26	Eutrófico
T. G	60	1,76	19,36	64	1,76	20,66	Eutrófico
F.H	54	1,69	18,90	54	1,69	18,90	Eutrófico
H. P	62	1,74	20,47	63	1,74	20,80	Eutrófico
M.M	60	1,73	20,04	60	1,73	20,04	Eutrófico
J. P	57	1,67	20,43	57	1,67	20,43	Eutrófico
R. A	58	1,70	20,06	60	1,70	20,76	Eutrófico
G. T	62	1,78	19,56	63	1,78	19,88	Eutrófico
L.S	61	1,77	19,47	63	1,77	20,10	Eutrófico

G.M	54	1,65	19,83	54	1,65	19,83	Eutrófico
F. L	61	1,76	19,69	61	1,76	19,69	Eutrófico
A. V	54	1,65	19,83	54	1,65	19,83	Eutrófico

Na Tabela 2 observam-se apenas os dados referentes a duas medições de peso, altura e IMC de 28 jogadores, realizadas em dois momentos distintos. Devido à pandemia, não foi possível realizar uma terceira medição, pois os treinos e competição foram interrompidos.

Em relação ao peso, podemos notar variações entre as duas fases. A maioria dos jogadores aumentou de peso, o que pode ser atribuído ao crescimento natural e à prática regular de futebol, com exceção de alguns casos em que o peso permaneceu constante. Destaca-se, por exemplo, o jogador A.M., que passou a de 58 kg para 63 kg.

Quanto à altura, observamos que as alterações foram mínimas ou inexistentes entre os dois momentos, o que expectável num curto espaço de tempo, considerando a faixa etária dos jogadores.

Relativamente ao IMC, a maioria dos jogadores manteve-se na categoria eutrófica, que corresponde a um peso adequado para a sua altura. Dos 28 jogadores, 26 foram classificados como eutróficos nas duas medições, o que indica um estado nutricional equilibrado. Apenas dois jogadores (D.T. e F.R.) apresentam baixo peso, embora tenham mostrado melhorias no IMC na segunda medição (D.T. passou de 17,83 para 18,28 e F.R. manteve o valor de 18,49). Estes dados sugerem que, embora a maioria dos jogadores esteja dentro dos parâmetros adequados de peso e altura, o processo de crescimento, especialmente influenciado pela maturação e puberdade, poderá continuar a provocar alterações nas medições futuras. O IMC é influenciado diretamente pelo aumento de peso e altura, como podemos observar nas variações ocorridas na segunda medição, em que vários jogadores registaram aumentos no IMC, como no caso de A.M. (de 19,37 para 21,04) e R.L. (de 19,48 para 20,93).

Por fim, além das avaliações de peso, altura e IMC, seria recomendável a implementação de outros testes físicos que permitem uma monitorização mais abrangente da condição física dos jogadores. Estes testes poderiam contribuir para a avaliação das cargas internas a que os jogadores estão sujeitos, oferecendo uma visão mais completa do seu desenvolvimento e desempenho. Dentro das qualidades físicas, podemos categorizar alguns testes: relacionados com a aptidão cardiorrespiratória, a velocidade, a força e potência e a postura corporal (equilíbrio e pega cutânea) (Coelho et al, 2006).

A grande maioria dos testes poderem ser realizados no terreno (campo de futebol), apenas uma pequena parte é necessário equipamento específico que por vezes, os clubes não possuem ou não têm capacidade monetária para adquirir. Exemplo disso, poderá ser a estimativa de determinar a força máxima dos adutores (*Adductor Squeeze Test*), no qual é necessário um dinamómetro ou esfigmomanómetro.

Apesar disso, os testes com pequenos protocolos e com pouco material desportivo, facilitam a sua realização. No entanto, a ausência da realização destes testes deve-se ao reduzido período disponível durante a semana de treinos, uma vez que devido ao número de jogadores e ao tempo para mensurar e registar cada teste para cada jogador, a planificação do treino teria de ser interrompida. Além disso, a prioridade dada à abordagem do jogo e ao consequente desenvolvimento do jogador e da equipa acaba por reduzir o tempo disponível para estas avaliações.

Embora os testes estivessem inicialmente previstos no planeamento do mesociclo, relacionados com a monitorização do desempenho físico dos jogadores, optámos por dar prioridade ao desenvolvimento técnico-tático e à evolução global da equipa.

A alternativa apresentada seria, junto da coordenação do clube, definir dias específicos, dentro ou fora dos treinos da equipa, em períodos em que não houvesse competição, que pudessem realizar este tipo de avaliações/testes.

Contudo, existem alguns desses testes podemos destacar o Yo-Yo Intermitent Recovery Test (YYIR), 20m Shuttle e Running based Anaerobic Sprint Teste (Rast). Estes testes serão explicados nos subcapítulos seguintes. Embora não tenham sido realizados, pois poderiam comprometer a planificação semanal de treinos e a prioridade de desenvolvimento da equipa, além da ausência de um espaço físico adequado para a sua execução, vamos apresentá-los porque consideramos que são importantes para a monitorização das cargas físicas dos jogadores, permitindo uma avaliação mais precisa do seu desempenho e estado físico ao longo da época.

3.2.2.2 Yo-Yo Intermitent Recovery Test (YYIR)

O Yo-Yo Intermitent Recovery Test (YYIR) têm como objetivo estimar a capacidade de o atleta realizar exercício aeróbio repetitivo de alta intensidade (Clemente & Silva, 2020).

Para a realização do teste YYIR são necessários 3 cones por atleta, fita métrica, áudio do YYIR, colunas de som e folha de registo.

No YYIR é realizado um percurso de teste de 25 m. O teste consiste numa corrida de 2x20 m, completada por outra corrida de recuperação ativa por 10 segundos numa distância de 2x5m. No seu regresso, ao realizar 40 m (2x20 m) de corrida, realiza uma corrida de recuperação de 10 segundos a uma distância de 2x5 m. A velocidade inicial de corrida do protocolo de teste é de 10 km/h. A corrida de 4x40m com retorno de 10-13 km/h com intervalo de 0-160 m (40 m (2x20 m) com velocidade de 10, 11, 12, 13 km/h) e a corrida de 7x40m com retorno de 13,5-14 km /h no intervalo de 160-440 m (3x40 m na velocidade de 13,5 km/h e 4x40 m na velocidade de 14 km/h).

A velocidade de corrida aumenta a cada 0,5 km/h a cada 320 m (a cada sessão de 8x40 m de corrida com retorno). A velocidade de corrida é anunciada com sinais de áudio emitidos através do áudio do YYIR. Os jogadores chegam a 20 m dos cones do percurso do teste a cada sinal. O teste é encerrado quando os jogadores não conseguirem chegar aos cones antes do próximo sinal ou quando os jogadores deixarem o teste voluntariamente por exaustão. É permitido uma falta (não completar uma volta no tempo definido pelo sinal), ao fim de duas faltas, termina o teste. No teste é registado, a distância percorrida, o número de voltas completadas e nível alcançado. O valor de consumo máximo indireto de oxigénio foi determinado em unidade ml/kg/min pela fórmula por Bangsbo et al., (1988):

- $VO_{2\text{máx. estimado}} = \text{Distância total(m)} \times 0,0084 + 36,4.$
- $\text{Distância total} = \text{total de voltas completadas} \times 40.$

3.2.2.3 20m Shuttle

O 20m Shuttle (20MSR) ou “Multistage Fitness Test” é um percurso contínuo até a exaustão que estima a aptidão cardiorrespiratória do jogador (Clemente & Silva, 2020). O teste 20MSR é fácil de administrar e requer mínimo de equipamento mínimo (Cones, fita métrica, áudio do teste, colunas de som e folha de registo) e pode ser realizado por diversos jogadores simultaneamente. O teste 20MSR consiste em etapas de um minuto de corrida de velocidade contínua e incremental. A velocidade inicial é de 8,5 km/h e aumenta 0,5 km/h por minuto (Léger et al., 1984). O indivíduo corre entre duas linhas separadas por 20 m, mantendo o ritmo com os sinais de áudio emitidos pelo áudio do teste. O indivíduo se não chegar a uma das linhas antes do sinal, é advertido com uma falta. O teste termina, quando o jogador sai voluntariamente por exaustão ou quando comente à segunda falta. No teste é registado, a velocidade da última volta, a idade, distância total, nível da última volta e número total de voltas.

Para calcular o consumo máximo de oxigénio através da fórmula proposta por Léger et al., (1988), utiliza-se a seguinte metodologia:

- Distância total = nº de voltas x 20
- $Vo_{2máx.} \text{ estimado em Adolescentes} = -27,4 + (6.0) (\text{Velocidade})$

3.2.2.4 Running based Anaerobic Sprint Teste (RAST)

O Runnig-based Anaerobic Sprint Test (Rast) é um percurso para estimar a capacidade de o jogador realizar exercício aeróbio contínuo de alta intensidade (Clemente, M, F & Silva, R. p. 156-157, 2020)

Para o percurso do RAST é necessário cronómetro, fita métrica e cones em um espaço de 50 metros de comprimento. O RAST foi aplicado com os jogadores realizando seis sprints máximos sobre uma distância de 35 m entre cada cone e com 10 segundos de recuperação passiva entre cada sprint. O tempo de cada sprint foi mensurado através de um cronómetro digitais controlados pelos avaliadores, a fim de obter o tempo de cada sprint. O teste foi precedido por um aquecimento padronizado com corrida de baixa intensidade, alongamento dinâmico e exercícios específicos com ações próximas às requisitadas nos testes com duração de 10 minutos. Para calcular a “peak power output”, utiliza-se a fórmula proposta por Zagatto et al. (2009):

- $\text{Peak power output} = \text{massa corporal (Kg)} * \text{distância (m)}^2 / \text{Tempo}^3$
- $\text{Relative Peak power output} = \text{peak power} / \text{massa corporal (Kg)}$

Os parâmetros anaeróbios determinados a partir do RAST foram a potência máxima (Pmáx; maior potência entre os 6 sprints) potência média (Pmédia; média entre as potências dos 6 sprints), potência mínima (Pmínima: maior valor da potência dos 5 sprints) e o índice de fadiga (IF):

- $\text{Índice de fadiga} = (\text{potência máxima} - \text{potência mínima}) / \text{tempo total dos 6 sprints}$

3.2.3 Avaliação da condição psicológica

Os fatores psicológicos são muitas vezes mencionados pelos diversos intervenientes do futebol para justificar a obtenção dos resultados desportivos, nomeadamente o desempenho dos jogadores. Desta forma, a preparação psicológica no desporto tem vindo progressivamente ganhar importância no processo global do treino (Gomes & Cruz, 2001). Assim sendo, é importante clarificar quais são algumas das competências psicológicas que os jogadores deverão adquirir para puderem melhorar o seu desempenho desportivo. De acordo com Llames (1999), citado por García-Más (2002) as principais características psicológicas que um atleta de futebol deve deter são: controlo da ativação, concentração, capacidade de confronto e o nível de autoconfiança. Por sua vez García-Más (2002) salienta ainda a importância de fatores psicológicos como: motivação, tempo de reação e a capacidade de decisão.

Assim sendo decorreu um controlo ao longo da época, da condição psicológica e ações técnico-táticas, procedeu-se a uma avaliação (em anexo) nas presentes datas:

- Uma recolha inicial, no início da época, no dia 30 de setembro.
- Uma recolha intermédia, no 30 de janeiro de 2020.
- E uma recolha final, no dia 21 de maio de 2020.

Para avaliar algumas competências psicológico, foi criado um questionário adaptado com base no Perfil de Psicológico de Prestação (PPP), desenvolvido por Loher (1986) e adaptado por Vasconcelos-Raposo (2007). Este questionário permite conhecer o estado de preparação psicológica dos atletas (forças e fraqueza) no que diz respeito às competências psicológicas que definem o PPP: autoconfiança, controlo do negativismo, atenção, imagética, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Consiste, em 42 itens respondidos de forma fechada numa escala tipo Likert de 5 pontos, que varia entre 1(raramente) e 5 (quase sempre). Existem 6 itens para cada fator, sendo o valor de cada um calculado pelo somatório. Neste caso, a adaptação realizada, foi em vez de possuir 42 itens respondidos, tinha apenas 5 questões de resposta fechada, cuja resposta seria sim (S) ou não (N).

3.2.4 Avaliação das ações técnico-táticas

Em relação às ações técnico-táticas, houve a preocupação de listar um conjunto de parâmetros (ações) que permitiram à equipa técnica identificar as características individuais de cada jogador. Para isso, foi adaptado o teste de conhecimento tático processual: orientação desportiva (TCPT: OD) desenvolvido por Greco & Praça (2015). O TCPT: OD recorre à avaliação dos jogadores com base nos princípios táticos gerais/operacionais, criando situações de organização ofensiva e defensiva, com e/ou sem a posse de bola, onde os jogadores são avaliados conforme a repetição frequente das ações táticas. Segundo Greco & Praça (2015), o teste consiste numa situação de três contra três (GK+03vs.GK+03). Dessa maneira, a equipa com a posse de bola têm de realizar o maior número de passes possíveis durante os quatro minutos (duração do teste). Se a equipa que estiver a defender recuperasse a bola, passaria a manter a posse de bola e procurava realizar o maior número de passes possíveis. A avaliação do teste é realizada com base em cinco pontos, com o intuito de avaliar a realização da ação. Sendo elas as seguintes, jogador sem bola (movimenta-se para receber a bola), jogador com bola (Passa ao colega sem marcação e posiciona-se para receber), Marcação jogador sem bola (Apoia os colegas no momento defensivo, quando são ultrapassados pelo adversário), Marcação jogador sem bola (Apoia o colega no momento defensivo quando os jogadores com bola têm dificuldade em controlá-la) e por último, Marcação jogador com bola (Pressiona o adversário obrigando a ir para o corredor lateral).

A tabela (anexo) é uma adaptação escala de Likert, numerada e atribuídas parâmetros de avaliação. A atribuição dos valores para cada parâmetro foi realizada na seguinte forma:

- 0 - Não possui essa ação.
- 1 - Pouquíssima capacidade na realização da ação.
- 2 - Possui alguma capacidade para realizar a ação.
- 3 - Possui os mínimos para realizar a ação.
- 4 - Possui condições para realizar a ação diversas vezes.
- 5 - Domínio da ação.

Os valores atribuídos de cada jogador representam a média obtida em cada parâmetro dos requisitos na ficha das avaliações técnico-táticas e psicológicas.

3.2.5 Caracterização das competências sociais do plantel

Na caracterização do plantel é importante conhecer as características e condições dos jogadores, incluindo os aspetos sociais, técnicas-táticas e as suas lacunas. Com isso, pretende-se compreender em profundidade o que é necessário para melhorar o processo ensino-aprendizagem do jogo/treino, com ênfase central para o individual e coletivo. A seguinte tabela advém de uma proposta realizada pelo equipa técnica, de modo a realizar uma avaliação inicial (pontos forte e melhorias) e caracterizar as competências sociais de cada jogador. A identificação dos constrangimentos e das dificuldades relacionados com as competências sociais dos adolescentes permite aprofundar a compreensão sobre as interações sociais, numa perspetiva de desenvolvimento pessoal. Essas competências são essenciais para apoiar a tomada de decisão no contexto de interações sociais Del Prette & Del Prette (1999).

O Modelo SOCIAL de Beauchamp e Anderson (2010) propõe uma estrutura integradora no desenvolvimento das competências sociais, partindo do princípio que o desenvolvimento das habilidades sociais depende de uma maturação cognitiva e comportamental, com um ênfase num contexto adequado. Assim, o contexto social retrata uma nomeação de adjetivos que caracterizam os jogadores. Relativamente a avaliação inicial, enumeram-se diversos pontos do jogador, ou seja, as suas qualidades acrescidas e, por último, o que poderá melhorar, tendo em conta características inerentes como outros fatores externos.

Tabela 5 - Avaliação final Técnico-Tática e contexto Social.

Nomes	N^a	Competências Sociais	Pontes Fortes	A melhorar
A.M	12	- Líder; - Introvertido; - Motivador;	- Dentro dos postes. - Jogo de pés	- Controlo de profundidade; - Comunicação; - Situação de cruzamento
H.C	1	- Tímido; - Curioso; - Lutador;	- Jogo de pés. - Controlo de profundidade	- Dentro dos postes, - Comunicação, - Cruzamentos
R. L	31	- Destemido; - Disciplinado; - Guerrilho;	- Dentro dos postes.	- Antecipação; - Controlo da profundidade; - Cruzamentos
D.R	99	- Discreto; - Sincero; - Paciente;	- Agressividade sem bola; - 1x1 - Defensivo	- Capacidade de decisão, - Relação com bola
D.T	66	- Calmo; - Místico; - Reservado;	- Construção com bola; - Timing de corte.	- Comunicação; - Antecipação; - Decidir mais rápido.
V.M	4	- Brincalhão; - Cumpridor; - Simples;	- Boa relação com bola; - Agressivo	- Ser mais rápido na tomada decisão, - Comunicação.
T. N	25	- Apaixonado; - Nervoso; - Reservado;	- Agressividade; - Boa relação com bola	- Melhorar a relação com bola; - Antecipação do espaço a ocupar
W. L	7	- Brincalhão; - Curioso; - Lutador;	- Boa capacidade de drible - Boa relação com bola	- Capacidade de antecipação e decidir mais rápido; - Mais focado dentro do jogo

D.C	16	- Líder; - Aprendiz; - Destemido;	- Capacidade de acelerar com bola, - Rápido a recuperar posição	Capacidade de decidir mais rápido; mais agressividade
C.F	49	- Curioso; - Lutador; - Amigo;	- Agressivo; - Rápida condução de bola.	- Entendimento de jogo; - Capacidade ocupação racional do espaço de jogo
D.D.	5	- Tímido; - Reservado; - Disciplinado;	- Boa capacidade de passe	- Arriscar mais com bola, - Ser mais agressivo - Maior comunicação
A. R	52	- Lutador; - Líder; - Imparável;	- Agressivo com e sem bola.	- Entendimento de jogo, - Capacidade de identificar espaço que deve ocupar.
F. R	10	- Curioso; - Místico; - Lutador;	- Relação com bola; - Conhecimento do jogo	- Saber ocupar mais rapidamente o espaço - Identificar quando deve segurar a bola ou soltá-la.
G. L	17	- Aprendiz; - Curioso; - Tímido;	- Capacidade de decisão; - Agressividade com e sem bola	- Melhorar a relação com bola, - Rápido a ultrapassar momentos de insucesso.
R.S	52	- Reservado; - Disciplinado; - Lutador;	- Boa relação de bola; - Entendimento de jogo	- Agressividade sem bola, - Ocupação racional do espaço de jogo
F. P	6	- Lutador; - Imparável; - Simples;	- Boa relação com bola; - Conhecimento do jogo	- Ocupação racional do espaço - Capacidade de identificar o momento de ter bola ou soltá-la.

R. F	11	- Génio; - Brincalhão; - Preguiçoso	- Excelente capacidade de 1x1 ofensivo, - Boa relação com bola	- Identificar os momentos de 1x1 ofensivo, - Controlo emocional durante os jogos e treinos.
T. G	26	- Reservado; - Calmo; - Paciente;	- Relação com bola em velocidade, - 1x1 ofensivo	- Perceber quando deve aproximar ou afastar, - Mais agressividade com e sem bola
F.H	21	- Lutador; - Compreender; - Disciplinado	- Relação com bola, - Inteligência de jogo;	- Ocupação racional do espaço; - Ligação rápida com os colegas.
H. P	77	- Brincalhão; - Provocador; - Lutador;	- Joga bem de costas para a baliza; - Qualidade de passe	- Ganhar o espaço em apoio para direcionar o jogo para a baliza adversária.
M.M	19	- Provocador; - Brincalhão; - Lutador;	- Boa capacidade no 1x1 ofensivo; - Boa Relação com bola;	- Controlo emocional; - Disciplina dentro e fora do treino;
J. P	8	- Disciplinado; - Curioso; - Simples;	- Boa relação com bola; - Excelente ocupação racional do - espaço	- Ocupação racional do espaço; - Construção rápida com os colegas,
R. A	24	- Líder; - Lutador; - Esforçado;	- Finalização; - Agressividade sem bola	- Melhorar o jogo com o pé mais fraco; - Estimular o drible;
G. T	28	- Simples; - Lutador; - Disciplinado;	- Movimento de ataque ao espaço; - Finalização	- Identificar os momentos de jogar em apoio ou de primeira

L.S	9	- Brincalhão; - Teimoso, - Lutador;	- Atacar e espaço; - Agressividade sem bola	- Entendimento do jogo; - Ter mais paciência quando a equipa esta com posse de bola
G.M	27	- Simples; - Calmo; - Místico.	- Boa ocupação racional do espaço; - Excelente técnica com bola;	- Capacidade racional do espaço de jogo, - Identificar os vários momentos de jogo.
F.L	32	- Reservado; - Curioso; - Lutador;	- Agressividade sem bola; Bom timing de corte	- Comunicação; - Capacidade de progressão com bola para o espaço livre

Capítulo IV - Processo de Jogo, Treino, Observação

4.1 Modelo de Jogo

Uma das preocupações atuais do treinador passa por desenvolver um processo de treino que advém do planeamento e programação de um modelo de jogo que influencie o jogo, o jogador, o treino e a sua preparação (Castelo, 1994; Garganta, 1996).

A construção do modelo de jogo, de modo geral, constitui uma construção teórica que assenta nas ideias do treinador, o principal responsável pela sua operacionalização, desenvolvida pelos jogadores, para organizar todos os intervenientes num só sentido. Por sua vez, é constituído por princípios de jogos técnico-táticos, dentro de várias escalas, para cada momento e fase de jogo (Castelo, 2009).

4.1.1 – A importância do Modelo de jogo

Dentro do modelo de jogo, é necessário resolver de problema dentro dos contextos específicos. Ou seja, a modelação de tornar a complexidade do jogo das interações entre os elementos do sistema deve torná-la inteligível, através da sua decomposição e articulação em ações comportamentais de uma determinada forma de jogar (Faria, 1999).

Apoiando-se nas palavras de Oliveira (2004), a criação de um modelo de jogo permite a definição de ações e dos respetivos princípios de jogo que serão trabalhados nas sessões de treino, com o objetivo de atingir a dinâmica da equipa e garantir que esta opera verdadeiramente em pleno. Um aspeto indiscutível dentro do modelo de jogo é a construção contínua, ou seja, o carácter mutável, visto que este se assume sempre como uma conjectura e está permanentemente aberta aos acrescentos individuais e coletivos, nunca sendo isso um dado adquirido. Com isso, o papel de treinador é, portanto, vital para o seu sistema (Bertrand & Guillemet, 1998).

O treinador de futebol deve procurar, então, encontrar uma forma de transmitir a sua ideia de jogo, utilizando uma comunicação acessível a todos os elementos da equipa e, acima de tudo, adotar a operacionalização coerente, em conformidade com o modelo de jogo e princípios de jogo inerentes a esse modelo (Frade, 2006).

4.1.2 Organização Estrutural

A organização estrutural de uma equipa reflete-se nos sistemas de jogo que esta adota para otimizar o seu desempenho em campo. Segundo Prigogine (2002), o conceito de sistema, numa perspetiva científica, deve estar intimamente ligado à sincronização dos elementos que compõem um todo. Este sistema é caracterizado pela coordenação e interação complexa de ações, organizadas por uma lógica subjacente que assegura a sua funcionalidade. No contexto do futebol, isto significa que as ações individuais dos jogadores devem ser integradas e coordenada para formar um comportamento coletivo coerente

Para Castelo (2009), o sistema de jogo oferece uma base racional para a equipa, permitido subordinar as ações individuais a um objetivo coletivo. Este princípio baseia-se na distribuição organizadas dos comportamentos de cada jogador, assegurando a cooperação e coordenação entre eles. O resultado é um aumento da eficácia da equipa, uma vez que a atuação coordenada tende a maximizar a rentabilidade das ações dentro de campo, promovendo maior controlo dos diversos momentos do jogo.

No entanto, um sistema de jogo não é apenas um conjunto de disposições estáticas, mas sim uma estrutura dinâmica que se ajusta aos constrangimentos e contexto específicos de cada jogo. Garganta e Pinto (1994) referem que o sistema de jogo deve determinar as ações organizacionais e coordenativas da equipa, considerando tanto o adversário como as variáveis inerentes à competição. As ações desenvolvem-se em função dos diferentes momento e fases de jogo, abrangendo não só os setores (defensivo, médio e ofensivo), mas também as interações entre eles(intersectoriais) e as relações entre grupos de jogadores ou indivíduos.

No caso da equipa UDR Santa Maria Sub-15, a estruturação do jogo baseia-se no sistema 1-4-4-2 como referência principal, tanto em situações ofensivas como defensivas. Contudo, dependendo do contexto do jogo e das necessidades estratégicas, a equipa tem flexibilidade de transitar para um 1-4-3-3, ajustando-se ao adversário ou às condições impostas pela dinâmica do jogo. Esta capacidade de adaptação é crucial para garantir que a equipa mantenha o equilíbrio e a eficácia ao longo da partida.

Nos capítulos seguintes, particularmente na secção dedicada à organização funcional, será detalhado como esses sistemas se traduzem m princípios funcionais aplicados ao modelo de jogo da equipa, especificando as funções se responsabilidades atribuídas a cada jogador e como estas se alinham com a estratégia coletiva.

4.1.3 Organização Funcional

4.1.3.1 Princípios de jogo.

Segundo Oliveira (2008), os princípios de jogo são definidos como padrões de comportamento táticos esperados da equipa manifestando-se a nível coletivo, intersectorial, setorial e individual, em resposta aos diferentes momentos de jogo. Estes princípios orientam a atuação da equipa em campo e permitem a criação de um modelo de jogo consistente, onde cada jogador sabe o que se espera dele em situações específicas.

Para Gomes (2008), os princípios de jogo nada mais são do que referências intencionais estabelecidas pelo treinador e interiorizadas pelos jogadores, destinadas a resolver os constantes desafios que surgem durante a competição. Estes desafios aparecem em momentos cruciais, como a organização defensiva, a organização ofensiva e as transições entre defesa e ataque. Os princípios de jogo oferecem uma estrutura que permite à equipa agir de forma organizada e eficaz, independentemente da fase do jogo.

Para facilitar a compreensão e aplicação dos princípios de jogo, estes podem ser divididos em dois grupos principais:

- Princípios Gerais, que podem ser subdivididos em princípios operacionais e princípios fundamentais, sendo aplicáveis a todas as fases do jogo;
- Princípios específicos, que estão mais diretamente relacionados com as ações ofensivas e defensivas, e detalham as tarefas individuais e coletivas em cada momento.

Este enquadramento ajuda a equipa a construir uma identidade de jogo clara, baseada na coerência dos comportamentos táticos e na capacidade de adaptação às diferentes situações impostas pelo adversário e pelo próprio desenrolar do jogo.

Tabela 6 – Princípios Globais

Princípios Globais		
Princípios Operacionais		Princípios Fundamentais
Ofensivos	Defensivos	
Manter a posse de bola	Recuperar a posse de bola	Recusar a inferioridade numérica
Progredir alvo do adversário	Impedir a progressão do adversário	Evitar a igualdade numérica
Atacar o alvo adversário	Proteger o alvo	Criar superioridade numérica

Tabela 7 - Princípios Específicos

Princípios Específicos	
Ofensivo	Defensivo
Progressão	Contenção
Atacar diretamente o adversário ou a baliza; desequilibrar a organização defensiva adversária; criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.	Parar ou atrasar o ataque adversário; propiciar tempo para a organização defensiva; diminuir o espaço de ação do portador da bola; orientar a progressão do portador da bola; restringir opções de passe para um adversário; impedir a finalização.
Cobertura Ofensiva	Cobertura Defensiva
Garantir a manutenção da posse de bola; dar apoio ao portador da bola, oferecendo-lhe opções para dar sequência ao jogo; diminuir a pressão adversária ao portador da bola; criar superioridade numérica;	Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o jogador que fazia contenção; transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção, para que se afoite na disputa pela bola.

induzir desequilíbrio na organização
defensiva adversária

Mobilidade

Criar ações de rotura na organização defensiva adversária; aparecer em zonas propícias para a obtenção de golo; criar linhas de passe em profundidade

Equilíbrio

Assegurar a estabilidade defensiva nas zonas de disputa pela bola; apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; cobrir eventuais linhas de passe; marcar jogadores que podem receber a bola

Espaço

Ampliar o espaço de jogo; expandir as distâncias entre os adversário; dificultar as marcações defensivas da equipa adversária; facilitar as ações ofensivas da própria equipa; dar sequencia ao jogo, procurando opções seguras para a manutenção da posse de bola.

Concentração

Aumentar a proteção à baliza; orientar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco no espaço de jogo; propiciar o aumento da pressão sobre a zona de disputa da bola.

Após abordar a hierarquização dos princípios de jogo, é essencial mencionarmos, os processos de jogo. ou seja, o processo ofensivo e defensivo, os que nos vão permitir justificar as ações individuais e coletivas.

4.1.3.2 – Processo ofensivo

Para a caracterização do processo ofensivo, foram utilizados todos os conceitos elaborados por Castelo (2009), que divide o processo em três etapas: a construção do processo ofensivo (circulações, combinações e ações táticas coletivas individuais e coletivas que visam assegurar o deslocamento da bola para áreas vitais do terreno), a criação de situações de finalização (que procura assegurar nas zonas predominantes de finalização, as condições ótimas para a execução eficaz de ações “técnico-táticas” individuais e coletivas de suporte a este comportamento) e a finalização (que consubstancia a tentativa de concretizar o objetivo fundamental do jogo, o golo).

No processo ofensivo, a equipa, quando tem a posse de bola, procura mantê-la, por forma a criar situações de finalização (Garganta, 2006). Esta ideia é complementada por Oliveira (2004), que menciona que o processo ofensivo se caracteriza pelos comportamentos que uma equipa assume quando tem a posse de bola, tendo por objetivo a preparação e a criação de situações ofensivas com o intuito final de marcar golo.

A construção do processo ofensivo, é a fase de maior duração e que mais frequentemente acontece num jogo. Tem como objetivo a progressão da bola da zona de recuperação para as áreas vitais e mais propícias à criação da oportunidade de golo. Para a concretização desse objetivo, esta fase caracteriza-se pela circulação e variação do centro de jogo, combinações e alternância de movimentações dos jogadores no sentido de procurar os melhores espaços na estrutura adversária para progredir.

A criação de situações de finalização é a etapa onde se procura atacar as melhores zonas para finalizar. Caracteriza-se por aí ocorrerem as combinações taticamente mais complexas, assim como as ações técnico-táticas individuais mais arriscadas, para provocar a abertura das zonas de finalização.

Por último, a finalização é caracterizada por ser a fase de culminação de todo o trabalho coletivo e concretização do principal objetivo do jogo de futebol: o golo.

Após referir as etapas do processo ofensivo, será necessário descrever quais são os métodos ofensivos que permitem criar as condições para concretizar os objetivos da equipa.

De acordo com Castelo (2004), os métodos de jogo ofensivo elaboram condições eficientes e eficazes das ações dos jogadores, de modo a criar condições favoráveis para a concretização

dos objetivos da equipa no momento de organização ofensiva. Existem três métodos do jogo ofensivo: contra-ataque, ataque rápido e ataque posicional. O ataque de curta duração preside o ataque rápido e o contra-ataque e os ataques de longa duração, envolve o ataque posicional. O contra-ataque é constituído por uma rápida transição defesa-ataque, ou seja, uma recuperação de bola no meu campo defensivo, trata-se duma transmissão vertical(profundidade) rápida de forma a aproveitar a desorganização adversaria, é um ataque de curta duração e caracterizado por envolver poucos jogadores e um número de ações reduzida.

O ataque rápido ocorre na preparação do momento de finalização já com a equipa adversaria equilibra defensivamente, é caracterizado por um tempo de realização inferior e de transmissão mais rápida do que o contra-ataque, obriga a um momento de transição por parte dos jogadores mais rápido.

O ataque posicional é um ataque de longa duração caracterizada pela procura de situações favoráveis de espaço e tempo através de uma posse de bola realizada tanto em largura como em profundidade, neste momento a equipa procurar definir o centro do jogo através da ocupação racional dos espaços.



Figura 5 - Sistema tático 1x4x4x2

Ofensivamente

Possíveis problemas

- Conseguir jogar por dentro e por fora;
- Por dentro usar os dois MC e dois AV;
- por fora conseguir criar superioridade com DL e EXT;
- Criar dinâmica de como atacar a profundidade.
- Importância das linhas de passe (mínimo duas – esquerda e direita) perfeito 4 linhas de passe (esq, dir, frt, cobertura) e não esquecer da linha de passe mais perto da baliza adversária.
- Rápida reação a perda de bola;
- A 3 linhas de pressão perto umas das outras;
- GR conseguir jogar nos últimos 30 metros;
- Alternar o tipo de pressão, usando maior parte das vezes de dentro para fora.
- A linha média deve estar organizada e saber interpretar o que adversário vai fazer.
- Antecipar a perda de bola e preparar a transição defensiva.

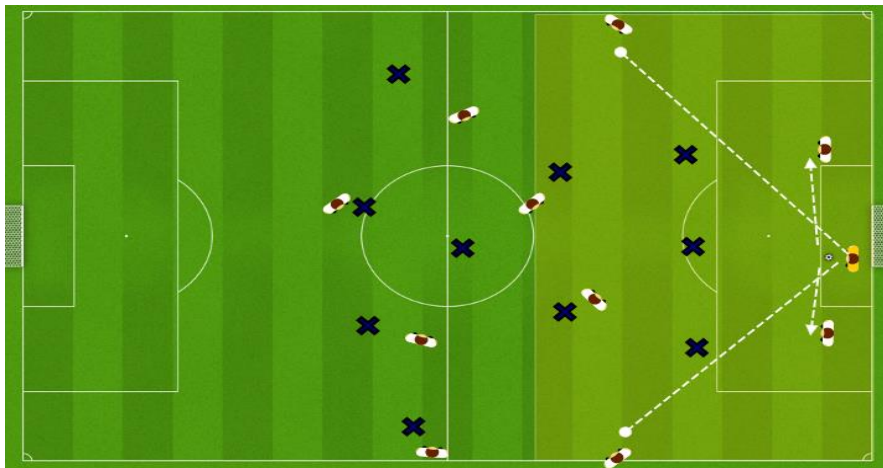


Figura 6 - 1 Fase de construção 1# Saída de bola

Espaço e tempo

- Os DC se receberem devem perceber onde existe mais espaço, no corredor lateral do seu lado ou no corredor central, não esquecendo uma possível diagonal.
- Os DL se tiverem espaço, a bola poderá ser colocada logo a partir do GR. Caso

Possíveis problemas

- Marcação individual na linha média – terá de haver movimentos de enganar por parte dos MC.
- Caso de perda de bola no DL - a equipa deve antecipar e ser rápida a preparar a transição defensiva.

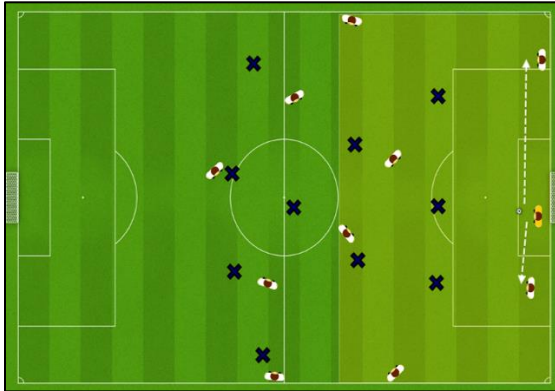


Figura 7 - 1ª Fase de construção 2# Saída de bola

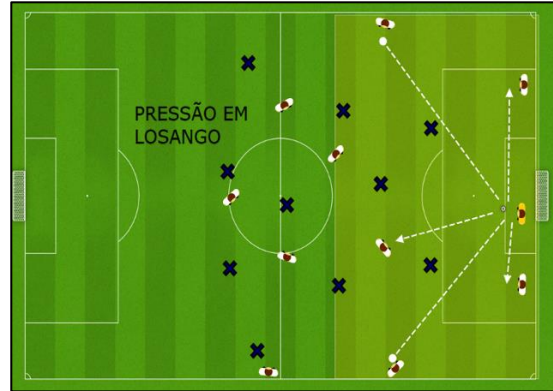


Figura 8 - 1ª Fase de construção 3# Saída de bola.

Espaço e Tempo

- Um DC afasta mais em relação ao outro DC.
- Do lado onde está o AV mais profundo o DC fica no limite da área. E o DL desse lado da mais profundidade, caso seja pressionado pelo MC – baixa para deixar espaço para o MC pegar no jogo.

PRESSÃO EM LOSANGO:

- Fixar a pressão num dos CL.
- O MC mais perto do AV em apoio, afasta-se para fora para receber um passe na diagonal ou então se a bola entrar no DL, conseguir criar superioridade.

Possíveis Problemas

- Os DCs têm muitas soluções tem de antecipar o que fazer e ser rápido a fazê-lo.
- O DC e DL mais longe deve prevenir uma perda de bola e deve fechar o corredor central.

- Se a equipa adversária pressionar muito em cima, os DC podem usar a referência do AV mais perto da baliza.

PRESSÃO EM LOSANGO:

- O passe para MC é arriscado e deve haver uma grande rapidez dos DC e DL e MC encurtarem o espaço

um dos MC adversários vá pressionar no corredor lateral, aí haverá espaço para jogar no corredor central.

- Se bola entrar novamente no GR - um ou os dois DC devem abrir.

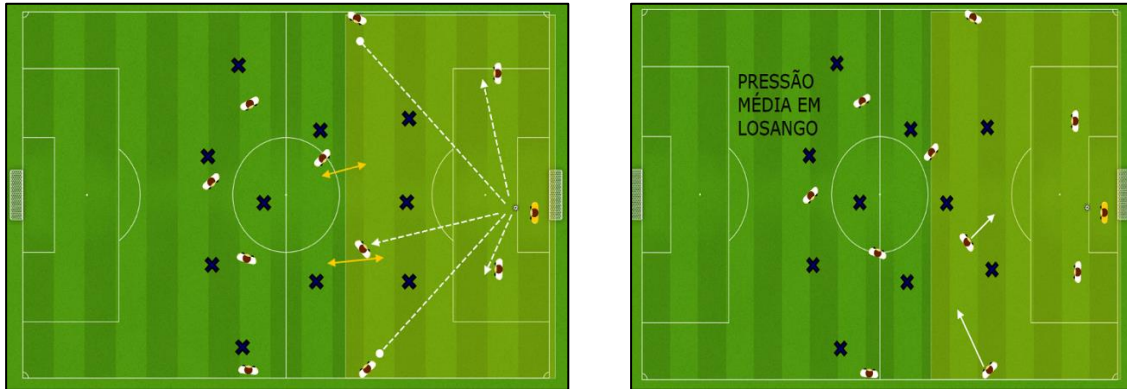


Figura 9 - 1 Fase de construção “Saída de bola” com pressão média baixa e em losango

Espaço e Tempo

- Aproveitar o espaço que o adversário deixa e conquistar esse espaço com a bola, através da progressão do DC com bola. Os MC devem estar ligados e dinâmicos e nunca paralelos, ganhando as costas da primeira linha de pressão. Caso o adversário feche o corredor central, então devemos jogar pelos corredores laterais.

PRESSÃO EM LOSANGO:

- O lado que MC baixa para receber o lateral pode vir dentro ficando o extremo fora. Aqui com o DL dentro, o MC vai ter mais uma ajuda no corredor central. O GR deve dar sempre solução.

Possíveis Problemas

- Rápidos antecipar a pressão do adversário, aqui não devemos estar baixos.
- Quando a bola entra no corredor central nesse momento os DC devem subir fechando o corredor central e os DL devem fechar o corredor central.

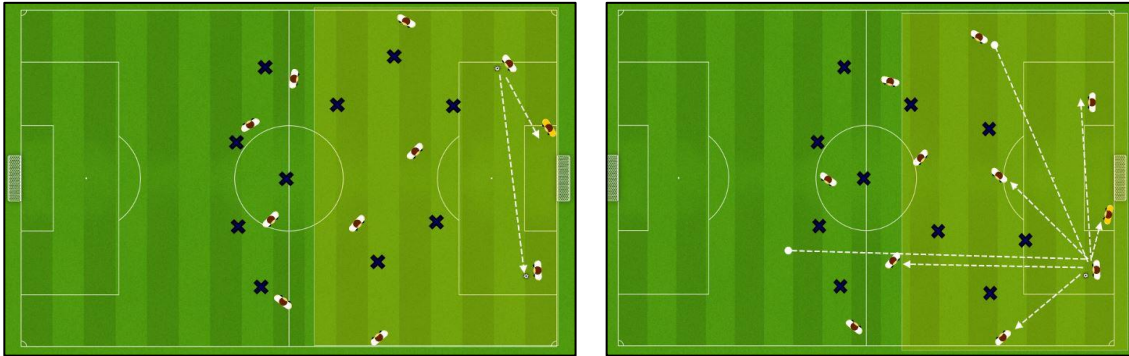


Figura 10 - 1ª Fase de construção “Saída de bola” com bloco baixo

Espaço e Tempo

- Os DC devem receber a bola fora da área de modo a tentar ser mais rápido atacar a baliza adversária.
- Os DL devem estar bem abertos de modo a estender a equipa adversária em largura para que haja espaço no corredor central.

Possíveis Problemas

- Pouco espaço para jogar nas costas da pressão adversária.
- A equipa deve ser rápida a tocar e atacar o espaço de modo a ficar sempre com mais tempo e espaço para jogar.

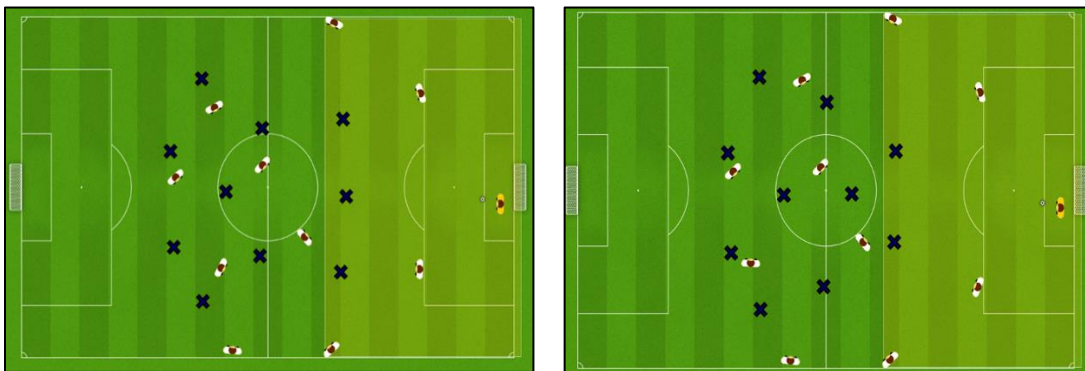


Figura 11 -Pressão alta com 3 avançados com linha de “DC”.

Espaço e Tempo

Encontrar e detetar as melhores linhas de passe. Os jogadores sem bola devem antecipar as suas movimentações.

Possíveis Problemas

- Não fazer sempre as mesmas. Decidir rápido em função do espaço e movimentação dos colegas.

- Caso a pressão seja acentuada devemos usar as costas linha defensiva – Bola na profundidade;

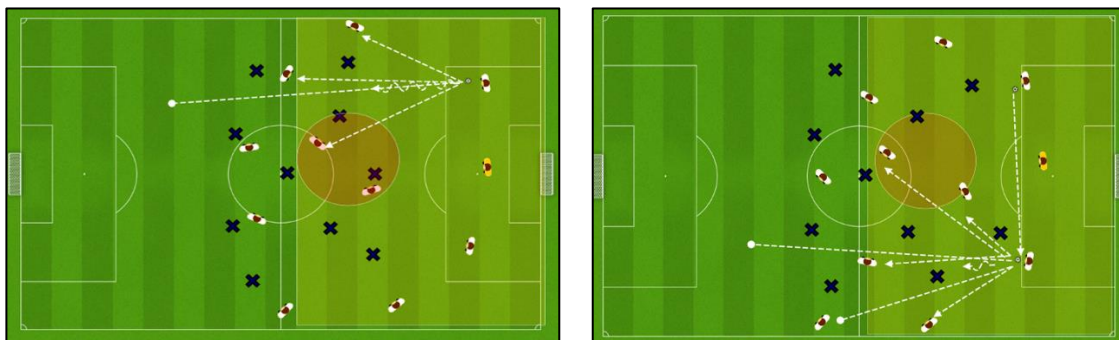


Figura 12- - Pressão média com 3 avançados a fixar a grande área com linha de “DC”.

Espaço e Tempo

Encontrar e detetar as melhores linhas de passe. Os jogadores sem bola devem antecipar as suas movimentações.

Possíveis Problemas

- Decidir rápido em função do espaço e movimentação dos colegas.
- Caso a pressão seja acentuada devemos usar as costas linha defensiva de modo a conseguir alternar o jogo;

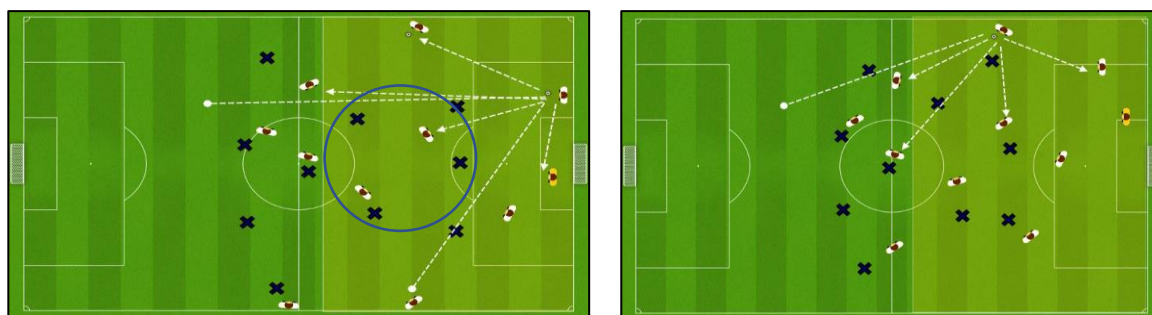


Figura 13 - Pressão alta com três avançados com linha de “DC” + “DL”

Espaço e Tempo

O DC se tem espaço a sua frente deve conduzir a bola com a cabeça levantada de

Possíveis Problemas

Coordenação entre os MC. O AV em apoio tem de entrar no momento certo e o

modo a conseguir decidir pela melhor AV e EXT em profundidade no momento solução. Os MCs (círculo azul) têm de estar certo dinâmicos, se um faz de 8 outro faz de 6. Se o extremo entrar no espaço o AV mesmo que seja de profundidade vem em apoio.

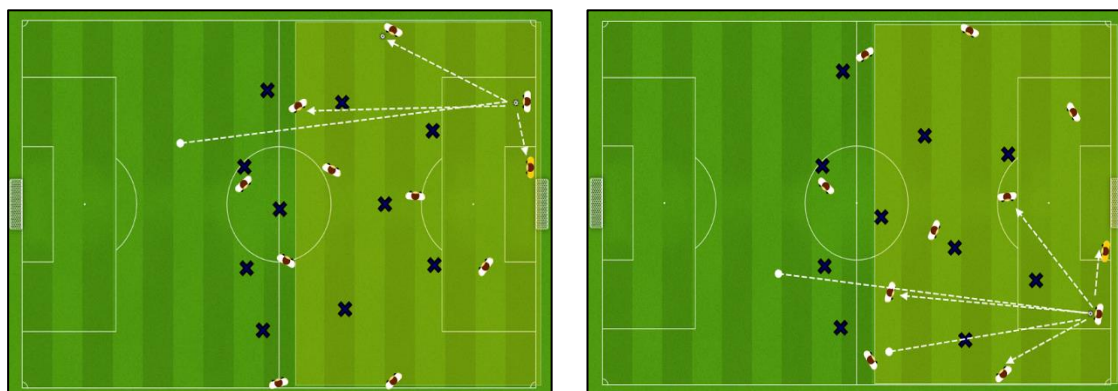


Figura 14 - Pressão com dois avançados com linha de “DC”.

Espaço e Tempo

Com um losango num primeiro momento é difícil de encontrar espaço no corredor central, mas se a bola entrar no corredor lateral esse espaço vai aparecer.

Possíveis Problemas

Se a equipa adversária pressionar no corredor central vai ficar sempre em superioridade, a bola deverá entrar no corredor lateral.

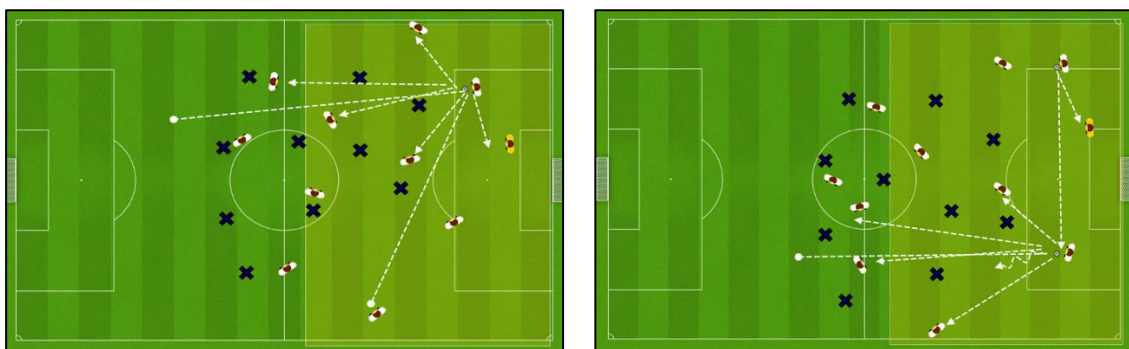


Figura 15 - Pressão média ou baixa com 2 avançados.

Espaço e Tempo

É importante o trabalho dos MC para criar espaço para receber ou para a bola entrar noutro colega mais adiantado. Comunicação para haver mais sucesso.

Possíveis Problemas

A bola se tiver no corredor lateral muito tempo a pressão começa a ser maior, aproveitar o espaço do lado contrário.

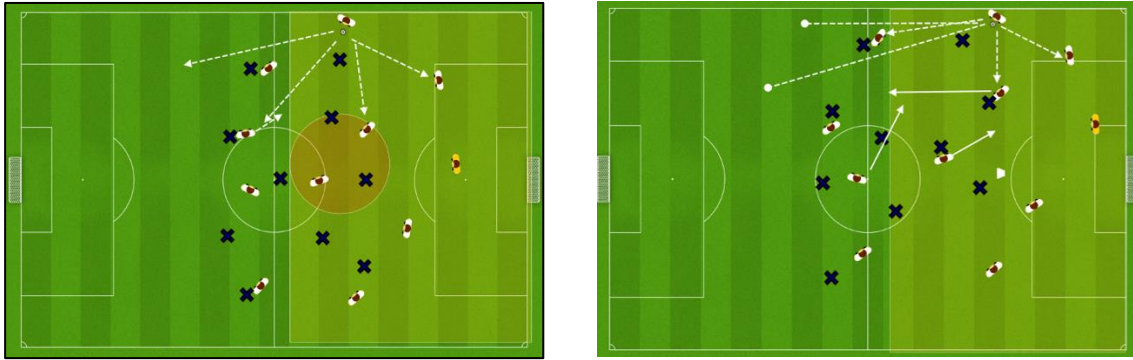


Figura 16 - Pressão média ou baixa com dois e três avançados, linha de passe” DL”.

Espaço e Tempo

- O DC se tem espaço a sua frente deve conduzir a bola com a cabeça levantada de modo a conseguir decidir pela melhor solução. Os MC (fundo vermelho) têm de estar dinâmicos, se um faz de 8 outro faz de 6. Se o extremo entrar no espaço o AV mesmo que seja de profundidade vem em apoio.

Pressão média ou baixa com 2 avançados com linha de passe “DL”

- É importante o trabalho dos MC para criar espaço para receber ou para a bola entrar noutro colega mais adiantado. Comunicação para haver mais sucesso.

Possíveis Problemas

- Coordenação entre os MC. O AV em apoio tem de entrar no momento certo e o AV e EXT em profundidade no momento certo.

Pressão média ou baixa com 2 avançados com linha de passe “DL”

- A bola se tiver no corredor lateral muito tempo a pressão começa a ser maior, aproveitar o espaço do lado contrário.



Figura 17 - 2ª Fase de construção ofensiva com o adversário em 4x3x3.

Espaço e Tempo

- O jogador que ataca o espaço ora em apoio ora em profundidade deve fazer no timing certo. Os MC se tiverem pressionado devem tentar logo arranjar o terceiro homem para dar sequencia ao lance ou até mesmo para combinar e voltar a ficar de frente para o jogo com espaço.

Possíveis Problemas

- Marcação individual aos nossos jogadores, mas para enganar essa marcação, a dinâmica do jogador sem bola deverá ser maior.

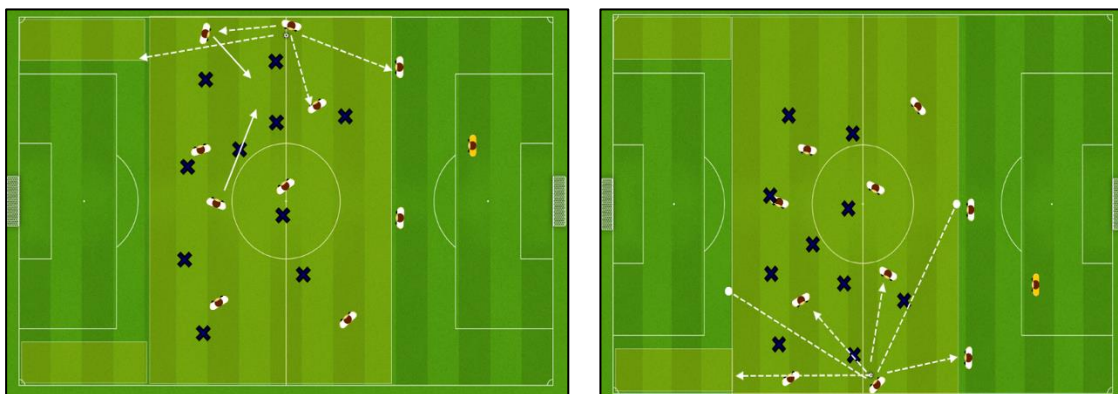


Figura 18 - 2ª Fase de construção ofensiva com a bola no DL.

Espaço e Tempo

Atenção aos jogadores que entram no espaço vazio, o EXT caso a bola entre dentro deve atacar essa zona para dar sequencia ao jogo, caso o EXT fique deve aparecer um dos AV em apoio e pelo menos um dos AV e EXT desse lado em profundidade. Uma outra solução passa pelo MC do lado do EXT em apoio, deslocar-se para corredor levando o DL para a profundidade.

Possíveis Problemas

Combinação entre jogadores, por vezes devemos focar-nos em apenas uma solução ao portador da bola e aos jogadores que estão mais perto.

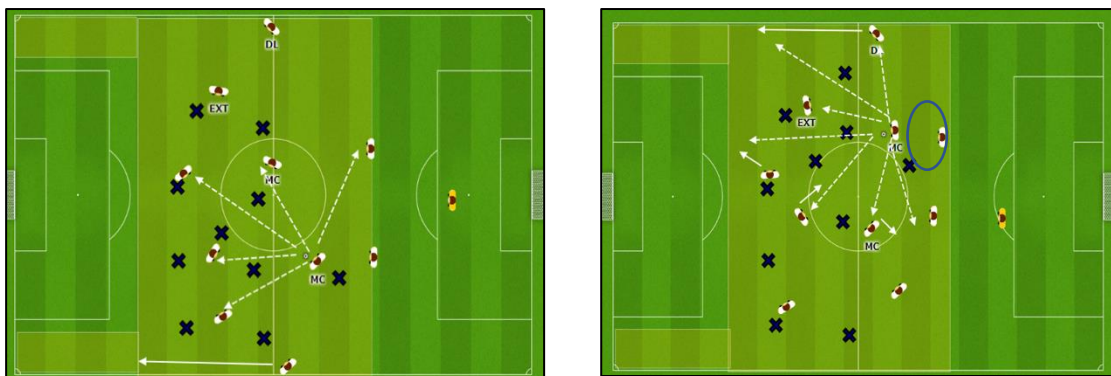


Figura 19 - 2ª Fase de construção ofensiva com a bola no MC.

Espaço e Tempo

Os MC devem ser dinâmicos de forma a encontrar espaço para jogar e para arrastar os defesas. Evitando no meio-campo estar lado a lado.

Possíveis Problemas

Pressão forte no corredor central – levar o jogo para o corredor lateral como forma de enganar o adversário.

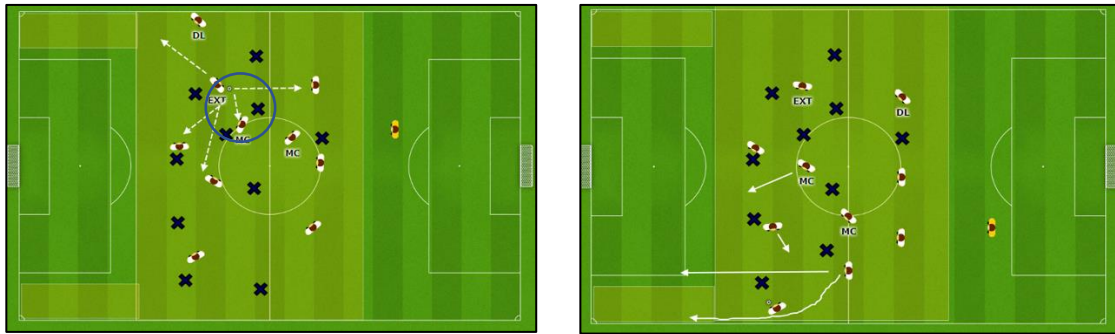


Figura 20 - Ligação da 2ª fase para 3ª fase com a bola no EXT

Espaço e Tempo

EXT EM APOIO:

Procurar grande parte das vezes o espaço de dentro. Para subir o lateral desse lado. Perceber se a pressão adversária vai mais para dentro ou para fora e rodar em função disso, com a solução de jogar no apoio frontal.

EXT EM PROFUNDIDADE:

Utilizar o 1 x 1 ofensivo, sempre com a presença do lateral por fora ou por dentro em profundidade, o AV em apoio também se junta para entrarmos no espaço em combinação.

Possíveis Problemas

Caso em perda da bola os defesas e o MC mais perto da linha defensiva devem antecipar uma bola nesse lado, lado esse que terá o DL subido.

Do lado esquerdo encontrar um maior equilíbrio e aproveitar o AV em apoio para combinar com DL e EXT. O MC mais longe em função do movimento do AV em apoio pode entrar em rutura.

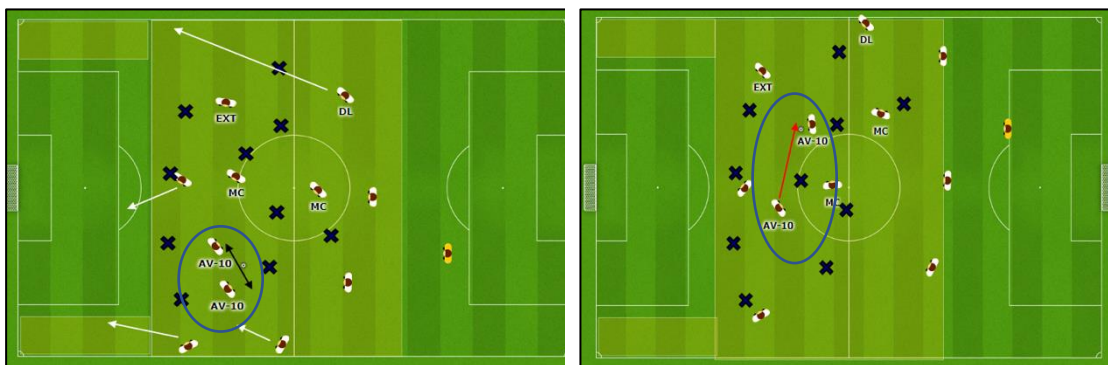


Figura 21 - Ligação da 2ª fase para 3ª fase através do Av. em apoio.

Espaço e Tempo

- O segredo nesta posição é encontrar espaço nas costas da linha média do adversário e conseguir ser rápido a fixar a baliza para dar sequencia ao lance.

Possíveis Problemas

- Se o AV em apoio estiver a ser pressionado deve procurar o apoio frontal e procurar de seguida outro espaço. Se a equipa adversária tiver demasiado junto deve ser criativo e rápido num segundo momento.
-

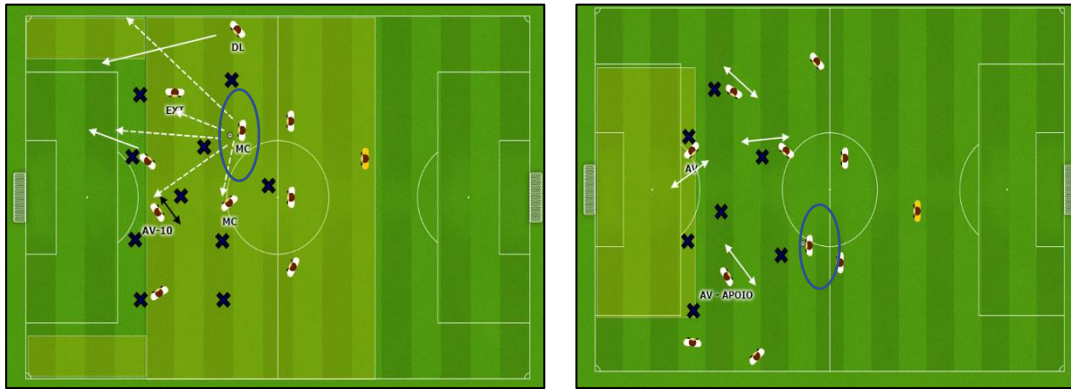


Figura 22 - Ligação da 2ª fase para 3ª fase, movimento de rutura ou remate dentro da área ou remate de longe.

Espaço e Tempo	Possíveis Problemas
• Usar o DL mais rápido para dar mais profundidade pelo corredor lateral e EXT dentro. O MC do lado da bola pode baixar para corredor para projetar o lateral desse lado. Se a equipa adversária começar a chegar perto do DL vai haver espaço para a bola entrar no EXT e esse virar-se para longe da confusão atacando o corredor central. • As combinações devem ser a 1 no máximo dois toques e devem ser para tirar o adversário do caminho caso o adversário pense que o jogador vai combinar aí deve rodar e enganar o adversário.	• Se não existir uma rutura que seja, a equipa adversária fica com a tarefa mais fácil. • A equipa se perder a bola deve ser rápida a juntar de forma a recuperar a bola.

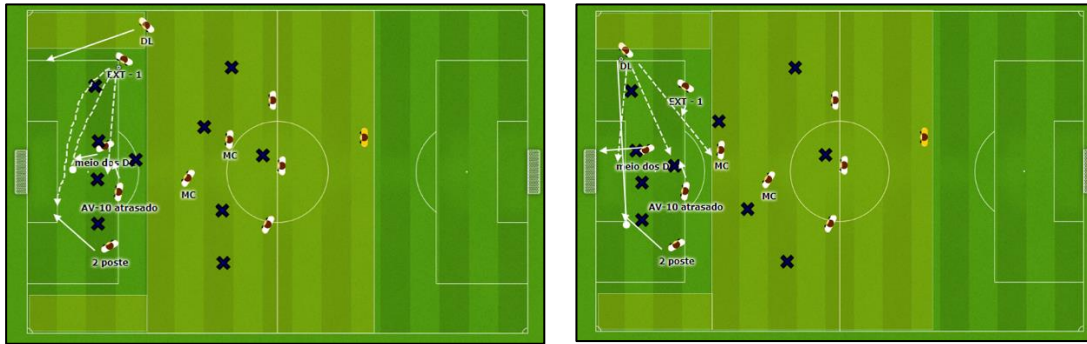


Figura 23 - 3ª fase de construção ofensiva - Situação de Cruzamento.

Espaço e Tempo

- Cruzamento de fora da área
- Cruzamento no vértice da área, bola rasteira a entrar no segundo poste ou bola alta a entrar no meio dos dois DC, a bola tem de ir a cortar a linha defensiva.
- Cruzamento perto da linha de área
- Movimentações de arrastar os defesas para perto da linha de golo e passe a entrar atrasado. Caso os defesas não sigam a movimentação do AV a bola pode entrar no primeiro poste ou no ar no segundo poste.

Possíveis Problemas

- Cruzamento de fora da área
- Quem não ataca a área deve antecipar um possível corte do adversário e com isso prepara a transição defensiva.
- Cruzamento perto da linha de área
- Quem não ataca a área deve antecipar um possível corte do adversário e com isso prepara a transição defensiva.

4.1.3.3 – Processo defensivo

Com base em todos os conceitos elaborados por Castelo (2009), o processo defensivo existe é composto por diferentes etapas: o equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e defesa propriamente dita. No processo defensiva, caracterizado pelo momento em que a equipa não possui a bola, a equipa deve desenvolver comportamentos para recuperar a posse de bola e impedir a criação de situações de finalização e a marcação de golos (Garganta, 2006). Oliveira (2004), reforça esta ideia ao afirmar que o processo defensivo se caracteriza pelos comportamentos que uma equipa assume quando fica sem a posse de bola, tendo por objetivo organizar-se de tal modo que impeça a preparação e criação de situações de golo por parte da equipa adversária, evitando, desta forma, o golo na sua baliza.

O equilíbrio defensivo corresponde a preparação ainda durante o processo ofensivo. Após a perda da posse de bola, esta fase caracteriza-se por uma reação rápida da equipa em direção ao portador da bola e aos espaços vitais a proteger.

A recuperação defensiva inicia-se logo após a primeira tentativa de recuperação de bola, no momento da transição, durando até a equipa se encontra mobilizada na sua estrutura defensiva. Por último, a defesa propriamente dita, resume-se a fase principal do processo defensivo. A equipa encontra-se em situação onde todos os jogadores já se encontram posicionados numa estrutura compacta, protegendo os espaços vitais à progressão do adversário.

Em relação aos métodos defensivos, segundo Castelo (2004), citado Teodorescu (1984), a fase de anulação das ações ofensivas do adversário, deve ser feita sem cometer infrações e sem permitir que a equipa adversária obtenha golo. De acordo com Castelo (2009), existem quatro métodos defensivos: método individual, à zona, misto e zona pressionante.

O método individual caracterizado essencialmente por situação de “1x1”, têm como características, a anulação de um jogador muito influente na equipa adversária, missão facilmente compreendida no plano tático, provoca desgaste tático-técnico, físico e psicológico no adversário, e reduz a capacidade de iniciativa ao jogador marcado, entre outros.

O método “à zona” é caracterizado pela responsabilidade de cada jogador intervir de uma determinada zona do campo, apenas se houver progressão do adversário com ou sem bola. Este método permite uma maior entreada através das ações técnico-táticas, proporcionando

melhor cobertura defensiva e correção pelas falhas individuais dos colegas (cobertura defensiva).

O método misto combina as características dos métodos zona e individual. Permite uma maior ocupação do espaço de jogo, considerando tanto à zona da bola e dos adversários, possibilitando um equilíbrio defensivo mais compacto e permitindo um maior número de execuções de compensações e permutações.

Por último, o método da zona pressionante é caracterizado por uma marcação coletiva exigente e agressiva sobre o portador da bola, com o objetivo de recuperar rapidamente a posse de bola em zonas mais profundas do terreno de jogo ou, se isso não for possível, condicionar o adversário de forma a aumentar a probabilidade de erros de decisão ou técnico-táticos.



Figura 24 - Fase III Defensivamente – Estrutura dinâmica defensiva.

Este momento serve para impedir a construção da equipa adversária seja com a bola curta ou com bola longa. Começa no movimento dos AV, se abrirem ou fecharem vão estar a dar sinais ao adversário de como jogar. Essa pressão também pode ser alternada de modo a dificultar a vida do adversário em ajustar em função da nossa pressão. A pressão deve ser alta ou média e nunca baixa até a linha do meio-campo.

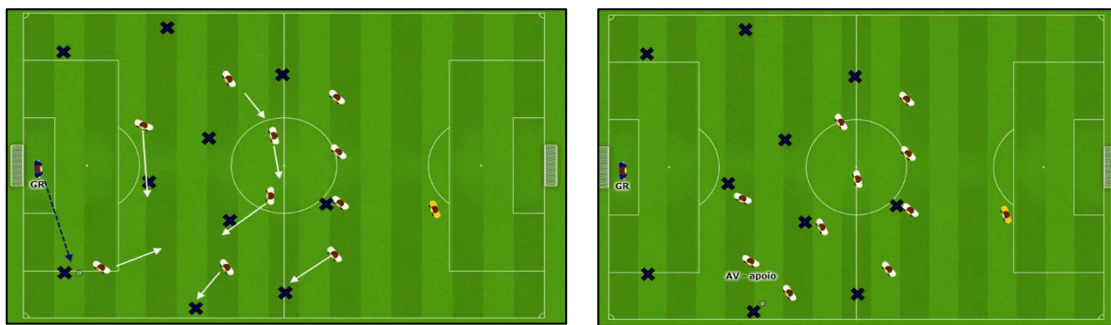


Figura 25 - 1ª Fase Defensiva – Pressão do AV e saída de bola pelo DC – DL do lado do AV de apoio.

Espaço e Tempo

Primeiro fechar o espaço central e deixar a bola entrar no corredor lateral, aí quem joga por fora tem que primeiro estar dentro e quando a bola está a chegar ao adversário aí pressionar agressivo com os apoios preparados e a dar o corredor lateral.

Possíveis Problemas

Se o timing de pressão não for no momento certo, podemos estar a ser ultrapassados em combinações. A bola no espaço se a bola não for pressionada o adversário pode colocar essa bola, aí devemos estar preparados para retirar tempo e espaço ao adversário.



Figura 26 - 1ª Fase Defensiva - Saída de bola pelo DC
– DL do lado do AV em profundidade.

Espaço e Tempo

Primeiro fechar o espaço central e deixar a bola entrar no corredor lateral, aí quem joga por fora tem que primeiro estar dentro e quando a bola está a chegar ao adversário aí pressionar agressivo com os apoios preparados e a dar o corredor lateral.

O AV desse lado baixa um bocado para a bola entrar de novo no DC e assim pressionar forte.

Possíveis Problemas

- Se o timing de pressão não for no momento certo, podemos estar a ser ultrapassados em combinações. A bola no espaço se a bola não for pressionada o adversário pode colocar essa bola, aí devemos estar preparados para retirar tempo e espaço ao adversário.

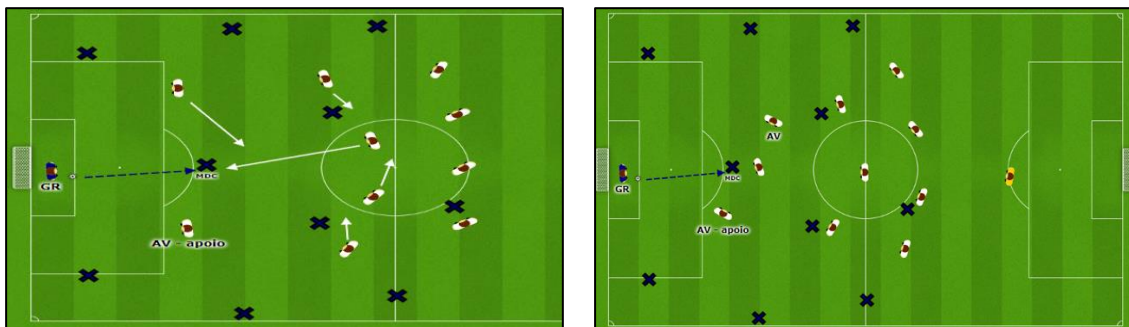


Figura 27 - 1ª Fase Defensiva - Saída de bola pelo MDC.

Espaço e Tempo

Abrir espaço entre os AV para não deixar a equipa sair a jogar pelos DC, mas sim pelo MDC (estando de costas para jogo) – o MC que pressionada é do lado cego do pé dominante do MDC. Esta pressão tem de ser no timing certo. E tentar não ser ultrapassado, também, há faltas para fazer.

Possíveis Problemas

Espaço livre nos corredores, ser rápido antecipar essa bola no corredor e ser rápido a juntar.



Figura 28 - 1ª Fase Defensiva – Bola Longa do GR e condicionar o jogo para o corredor lateral.

Espaço e Tempo	Possíveis Problemas	Espaço e Tempo	Possíveis Problemas
Do lado em que GR bate, o MC desse lado sobe ligeiramente com a cobertura dos outros 3 médios. Conquistar rapidamente a primeira ou segunda bola.	Transição ofensiva – retirar neste momento a bola da pressão e os DL e DC abrirem nesse momento	Do lado do AV em apoio, esse AV deve dar o corredor lateral ao adversário, e nesse preciso momento sai a pressão sobre o DL ou EXT.	Chegar tarde a pressão no corredor lateral o que pode levar o adversário em ganhar tempo e espaço e se a pressão chegar tarde será mais fácil para adversário entrar em combinações pelo corredor lateral, ganhando sempre as costas do jogador que pressiona.

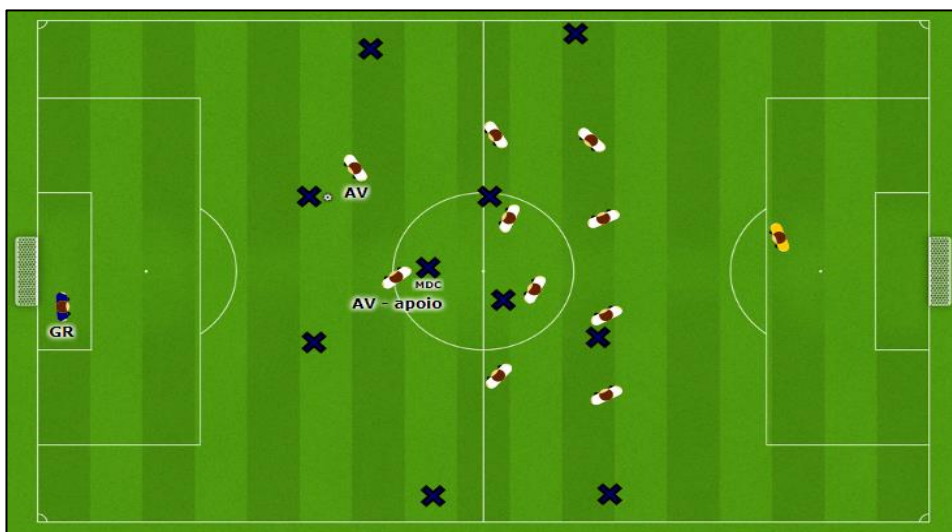


Figura 29 - 2ª Fase Defensiva - Levar o jogo para o corredor central por parte do AV

Espaço e tempo

O AV em profundidade dá o corredor central e nesse momento o AV em apoio e MC pressionam o corredor central. Esta pressão pode ser alterada em função do adversário.

Possíveis problemas

Os MC adversários serem os melhores jogadores. A bola poderá entrar dentro e de primeira pode ir fora e isso pode tornar-nos vulneráveis.

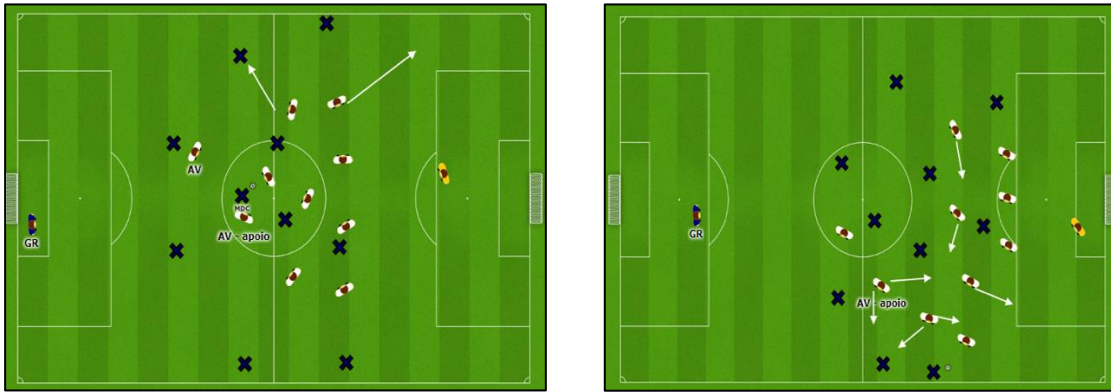


Figura 30 - 2ª Fase Defensiva – Prepara a bola nas costas Controlo de cruzamento e profundidade.

Espaço e Tempo

- Preparar a bola nas costas
- Os MDC por vezes se tiverem espaço, vão fazer diagonais para os EXT, aqui a nossa linha defensiva deve antecipar isso e retirar espaço ao adversário. O GR deve estar focado e comunicar com a linha defensiva.
- Controlo de cruzamento e profundidade
- A equipas que vão procurar muito o cruzamento e depois ganhar primeiras e segundas bolas. Aqui devemos colocar a linha defensiva em posição de controla o cruzamento e a profundidade ao mesmo tempo. Caso seja o MC a dar cobertura ao DL, esse espaço deve ser ajustado pelo AV de apoio ou MC do lado contrário.

Possíveis Problemas

- Preparar a bola nas costas
- Se a equipa não antecipar a bola nas costas, a equipa vai estar sempre com dificuldades, até porque basta uma bola entrar para criar problemas – devemos pressionar o portador da bola e retirar espaço, caso essa bola deixe de ser pressionada a linha defensiva e linha média deve antecipar uma bola nas costas.
- Controlo de cruzamento e profundidade
- Preparar os apoios (MI), caso isso não aconteça vai dificultar as ações defensivas e o adversário em muitos momentos vai tirar vantagem.

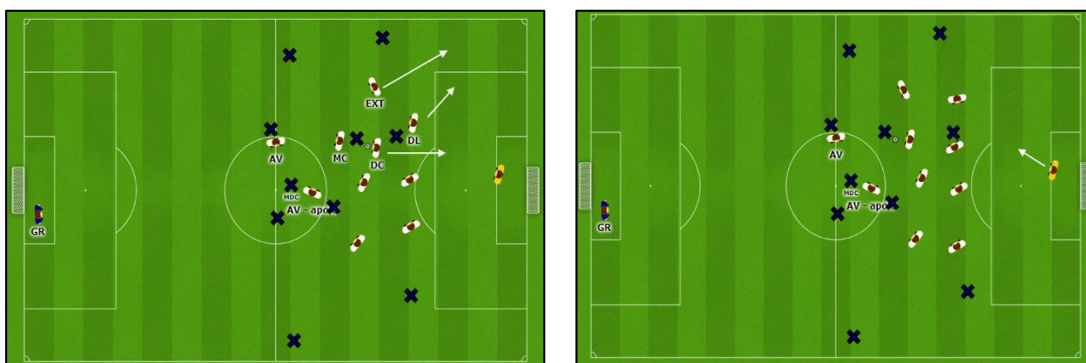


Figura 31 - 2ª Fase Defensiva – Preparara a bola nas costas e caso o MC seja ultrapassado.

Espaço e Tempo

É sempre importante fechar o corredor central caso um dos MC seja ultrapassado o DC desse lado deverá sair e os outros 3 defesas devem dar cobertura. Caso a bola entre no corredor lateral a equipa deve ser rápida a reajustar.

Possíveis Problemas

Comunicação defensiva, a linha defensiva cada jogador tem de interpretar o mesmo. Se cada um interpretar coisas diferentes a equipa vai sofrer várias situações de golo.

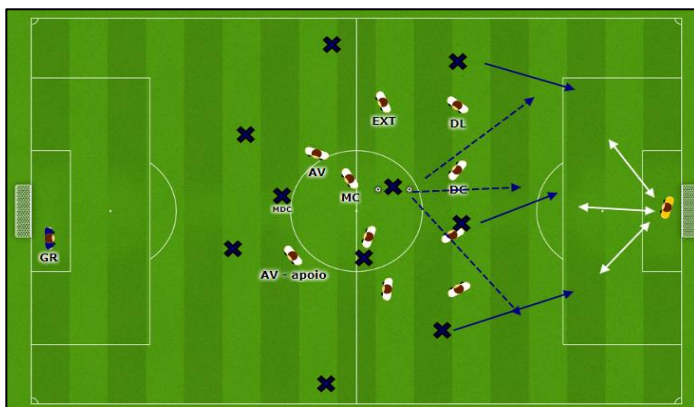


Figura 32 - 2ª Fase Defensiva – Preparara a bola nas costas e caso o MC seja ultrapassado.

Espaço e tempo

Se a bola entrar nas costas da linha media, a nossa linha defensiva deve antecipar uma bola nas costas num primeiro instante, mas quando a bola entra nesse MC quando roda em direção a baliza é o momento certo para os 4 defesas subirem e colocarem os AV em fora de jogo.

Possíveis problemas

Comunicação defensiva, a linha defensiva cada jogador tem de interpretar o mesmo. Se cada um interpretar coisas diferentes a equipa vai sofrer várias situações de golo.

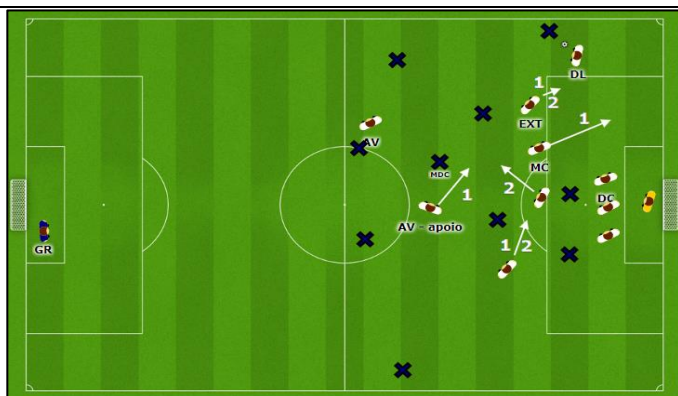


Figura 33 - 3ª Fase Defensiva – Controlo de cruzamento

Observações:

Os números são a ligação que os jogadores devem ter, ou seja, se o MC 2 tiver de atacar o espaço o outro MC 2 deve ajustar o seu posicionamento em função do outro MC.

Espaço e Tempo

A preocupação deste momento deve ser, fechar o corredor central e levar o adversário para o corredor lateral. Caso o MC seja ultrapassado, será o DC a fazer a contenção com os restantes 3 defesas ajustarem fechando assim o espaço da baliza.

Possíveis Problemas

Falta de agressividade no 1 x 1 defensivo e não antecipar o ajuste defensivo.

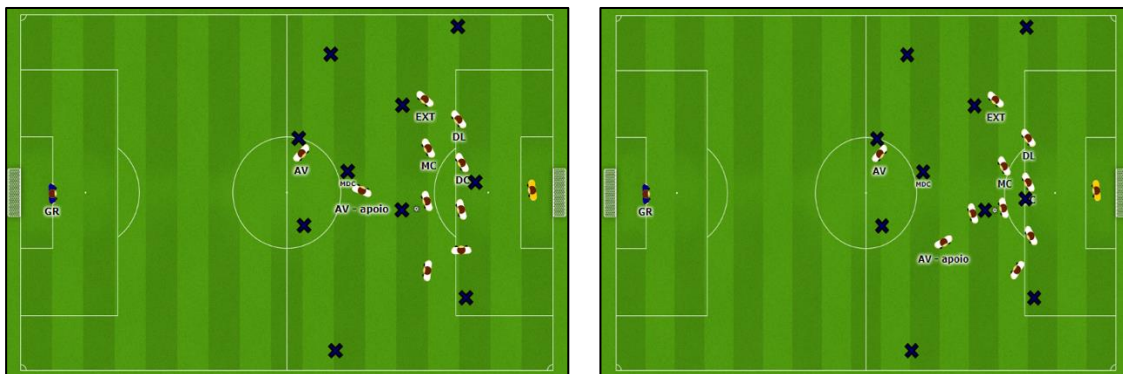


Figura 34 - 3ªFase Defensiva - MC ultrapassado - Fechar o espaço central.

Espaço e Tempo

Este momento pode ser determinante no resultado final, ainda mais se o aspeto físico for favorável á equipa adversária. Devemos fechar o espaço da baliza e deve ser feita uma cobertura ao DL e cobrir o espaço central na linha da grande área.

Possíveis Problemas

Os apoios mal colocados, os defesas devem ser agressivos atacar a bola no ar, se isso não acontecer vamos ficar em problemas.

4.2 Modelo de Treino

Na elaboração de um modelo de jogo, deriva da necessidade de conceptualização e operacionalização de um modelo de treino que demanda uma retrospectiva do treinador a priorizar de forma concreta o que deve treinar, quando é através de que cenários, e com que nível de complexidade, em síntese o modelo de jogo guia perante uma forma sistemática o processo de treino, sendo este elaborado para a construção de uma forma de jogar (Azevedo, 2011).

O processo de treino, deve envolver em primazia a especificidade e a contextualização, ou seja, os exercícios de treino criados devem ser o mais aproximados possível do jogo e, acima de tudo, da forma de jogar que se pretende ver (Frade, 2006).

O treino deve emergir como catalisador que permite dar soluções favoráveis aos jogadores para agirem com sucesso. Logo, o jogador deve reconhecer os padrões de jogo, o que possibilitará tomadas de decisão eficientes e eficazes, dentro da informação contextualizada (Oliveira, 2004).

Assim, a ação tática, assume-se como uma decisão comportamental, ou seja, uma sequência de decisões e ações tomadas em tempo útil, num contexto em mudanças e para se atingir determinado fim (Júlio & Araújo, 2005).

Como tal, Garganta (2013) refere que o pretendido é a transferência entre o efeito de ensino e treino e as competências para jogar seja a mais ajustada possível e, por isso, há que buscar situações-problema que reproduzam as variáveis características dos cenários de jogo.

Neste modo, o trabalho em especificidade é garantir que os jogadores treinam de acordo com as ações que queremos que executem em jogo, assim o treino tem de ser pensado em consonância com as necessidades que cada um tem, tendo em conta as suas funções e ações típicas, uma vez que a resposta aos estímulos provocados pelos exercícios é distinta de indivíduo para indivíduo (Aroso & Rebelo, 2003).

Tabela 8 - Etapas de preparação do jogador de futebol (desenvolvimento a longo prazo do atleta) adaptado de Severino, (2010).

Etapas	Faixa Etária	Objetivos	Orientações Metodológicas	Capacidades a desenvolver	Sistemas energéticos
Início do Ativo	4-6	Desenvolvimento multilateral (prática multidesportiva), desenvolvimento das capacidades motoras básicas fundamentais e rudimentares.	Dominância de uma formação geral, participação em mais do que uma modalidade(multimodalidades), noções do desenvolvimento e das necessidades fisiológicas do jogador	Desenvolver um repertório de capacidade motores, desenvolvimento da flexibilidade e as capacidades coordenativas e desenvolver a força geral através da utilização do próprio corpo	
Fundamentos	6-9	Aprofundamento da base de preparação multilateral com foco no futebol, desenvolvimento das capacidades físicas(coordenativas e proprioceptivas), introdução dos princípios gerais e específicos do jogo.	Formação geral do jogador, estimular o gosto pela prática desportiva e do jogo, prática de mais uma modalidade	O reconhecimento do corpo em relação à bola, desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas	Sistema oxidativo (aeróbico) Sistema (anaeróbico a láctico)
Aprender a Treinar	9-12	Na adaptação do treino específico, incremento progressivo das cargas e volume de treino.	A aprendizagem e treino sistemático dos aspectos técnico-táticos fundamentais do futebol, sendo que deve ser adaptadas as necessidades do jogador	Centra-se na atenção do desenvolvimento maturacional do indivíduo(Pico Pubertário), desenvolver as capacidades condicionantes e as coordenativas mecanismo de prevenção e recuperação de lesão.	Sistema oxidativo (aeróbico) Sistema anaeróbico láctico
Treinar para o Treino	13-16	Centram-se no treino específico de futebol, desenvolvimento das capacidades físicas, aproximação do potencial do jogador, tal como uma gestão das suas expectativas, fazer entender que o mais importante nesta fase é aprender o essencial.	Na avaliação dos comportamentos competitivos, desenvolvimento e consolidação das especializações tática específica, definição dos objetivos e expectativas de carreira.	A capacidade condicionantes enquadra-se no treino de resistência aeróbica e anaeróbica força(excluir cargas máximas) de resistência e rápida, velocidade específica, para as capacidades coordenativas, orientação espacial, reação, equilíbrio/balanço e um programa de prevenção de lesões	Sistema oxidativo, Sistema anaeróbico láctico, Sistema glicolítico (anaeróbico láctico)

A tabela 8 foi adaptada de Severino (2010) na ideia da criação de uma tabela de desenvolvimento à longo prazo para os atletas. Nesta tabela, a etapa treinar para o Treino, representa à etapa de uma aproximação do potencial do que poderá ser o atleta e existe uma otimização das capacidades motoras que potencie o desempenho do praticante.

Dentro dos objetivos, os aspetos do treino específico no futebol têm enorme impacto no que ira resultar o processo do jovem enquanto jogador.

Como tal Reilly (2005) refere que os métodos de treino específicos no futebol são eficazes, referindo que os jogos reduzidos também são apropriados, nomeadamente no treino de jovens futebolistas, pois estão num período que têm facilidade de aprendizagem e aperfeiçoamento das habilidades motoras, estando em permanente contacto com a bola, desenvolvendo, assim, a parte técnica. Simultaneamente estará presente em situações de tomadas de decisão, o que levará o jogador a ter de decidir e aumentar o seu nível de entendimento do jogo em função do contexto.

Em relação às capacidades a desenvolver podemos ver que dentro do espectro do treino da resistência evidencia-se a força e velocidade.

A velocidade é elaborada como o tempo consumido a percorrer um determinado percurso, normalmente, em linha reta (Malina et al., 2004). Apesar dos incrementos nesta capacidade física verificarem-se já ao longo da segunda infância, é durante o período pubertário que o seu desenvolvimento mais se faz notar (Bompa, 1995).

Em relação à força é uma capacidade que sofre incrementos durante a infância e o período pubertário (Stratton et al., 2004). Os ganhos de força na infância e na puberdade parecem estar estreitamente ligados a alterações verificadas ao nível da dimensionalidade somática, do tamanho muscular, do desenvolvimento neuromuscular e neuro-endócrino, assim como hereditariedade e do estilo de vida que se relaciona com a atividade física regular e participação desportiva (Malina et al., 2004; Stratton, 2004).

Assim, Bompa (1995) e Manno (1994) consideram que, com a força, velocidade e resistência, a coordenação é uma das principais capacidades motoras e que se as primeiras representam o suporte para a condição física que sustenta os desempenhos desportivos, a coordenação deve ser vista como o pré-requisito para a aprendizagem e aperfeiçoamento das habilidades motoras” (Malina et al., 2004; Stratton, 2004).

Na formação desportiva devemos estar atentos às diversas etapas do atleta, em que existe espaço para haver desenvolvimento das necessidades do jogador e serem adaptadas consoante a faixa etária.

4.2.1 Metodologia Aplicada

A metodologia aplicada na equipa U. D.R Santa Maria Sub-15, assenta-se na experiência do treinador R.M, treinador principal que, desenvolveu o seu conhecimento gradualmente através da metodologia da Escola Futebol Benfica e do acumular de contextos permitiu-lhe a criação da sua própria metodologia de treino/jogo. A metodologia de ensino e treino da Escola de Futebol Benfica, centra no praticante, ou seja, o jogador. No qual, o treino irá contribuir para o seu desenvolvimento global nas diferentes dimensões do jogo (físico, técnico, tático, psicológico, cognitivo e social) ao mesmo tempo que educamos para os valores (solidariedade, humildade, o altruísmo e respeito) e crenças (disciplina, atitude, coragem e a capacidade de sofrimento) desejáveis para a formação do jovem jogador. Já a metodologia do treinador R.M enquadra de forma semelhante, as ideias da Escola de Futebol Benfica, onde o foco principal é o jogador desenvolvendo competências gerais (físico, técnico, tático, psicológico, cognitivo e social) através de um meio, o treino/jogo. Paralelamente, educando o jovem participante aos valores e crenças essenciais no enquadramento de uma sociedade. Segundo, Castelo 1996, citado, “o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, tática, físicas e psicológicas do (s) praticante (s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico”.

Em ambas as metodologias, o treino está associado a aplicabilidade e operacionalização das diferentes formas jogadas no treino para o jogo, ou seja, exercícios específicos do treino.

Tal como refere Mourinho (2001), só existe especificidade no exercício de treino, quando existir uma constante relação entre as componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o modelo de jogo concetualizado pelo treinador e respetivos princípios que lhe dão corpo.

Dentro dos exercícios específicos encontramos os jogos reduzidos modificados, exercícios de Manutenção da posse de bola (MPB), transições ofensivas e defensivas com diferentes constrangimentos relativamente ao número de jogadores, espaço, tempo e tarefa.

Os jogos reduzidos envolvem situações contextuais no sentido de favorecer uma maior assimilação e desenvolvimento dos aspetos tático-técnicos individuais e coletivos, Garganta (1998), considera fundamental a decomposição do jogo, respeitando as unidades funcionais, mas com situações de aprendizagem de complexidade crescente.

Deste modo, exige-se ao jogador uma constante melhoria das ações técnicas tais como passe, receção, drible/finta e remate, como também de ações táticas como a cooperação com os outros jogadores (Capranica et al., 2001; Owen et al., 2004).

Segundo Castelo (2009), estes cenários são possíveis de recriar através da manipulação do espaço, tempo, número, regulamento, dos instrumentos e das respostas técnico táticas.

A abordagem baseada no Modelo de Constrangimentos (Newell, 1986) conforme desenvolvido por Araújo (2005) tem sido utilizada para compreender teoricamente os principais constrangimentos que influenciam o desempenho dos praticantes de atividades desportivas. Esta abordagem está relacionado com o estudo da coordenação, focando as suas mudanças e evoluções durante a aprendizagem. Ela procura categorizar os diversos constrangimentos, e as diferenças individuais que cada jogador traz para o treino.

Sendo assim, esta abordagem apresenta três categorias de constrangimentos: do praticante, no contexto (envolvimento) e da tarefa.

Os constrangimentos do praticante referem-se às características dos jogadores físicas, psicológicas e biológicas.

Os constrangimentos do contexto estão relacionados com o ambiente que o atleta está inserido. Estes são influenciados por condições extremas que afetam o desempenho, tais como a luz ambiente, a altitude ou a temperatura, a gravidade, ou até fatores socioculturais. Estes últimos incluem aspetos como a família, amigos, expectativas sociais, valores e normas culturais (Araújo, 2005; Passos et al., 2006).

Por último, os constrangimentos da tarefa, inclui os objetivos, as regras específicas de um desporto, os utensílios e equipamentos utilizados durante uma atividade, assim como os campos e as suas marcas (Araújo et al., 2005).

Para ilustrar como estes três tipos de constrangimentos interagem, consideremos um estudo realizado por Williams et al. (2008) sobre a influência das condições ambientais e características individuais no desempenho de futebol em diferentes climas. Neste estudo, os investigadores analisaram como a adaptação a diferentes temperaturas e humidades afetou o desempenho dos jogadores. O constrangimento do praticante foi evidenciado pela variação na capacidade de resistência e na resposta fisiológica dos jogadores às condições climáticas externas. O constrangimento do contexto envolveu as diferenças nas condições ambientais, como variações de temperatura e humidade, que impactaram o desempenho e a estratégia de jogo. Finalmente, o constrangimento da tarefa foi observado na necessidade de ajustar as táticas e métodos de treino para otimizar a performance dos jogadores nas condições ambientais

específicas, modificando os exercícios e as estratégias de acordo com o clima. Este estudo demonstrar como fatores como condições ambientais extremas, características individuais afetam a execução das tarefas e a adaptação ao treino. O estudo valida a importância de considerar esses constrangimentos na elaboração de metodologias de treino, alinhando-se com a abordagem do Modelo de Constrangimentos (Newell,1986) e a aplicação prática nas metodologias de treino da equipa U. D.R Santa Maria Sub-15.

4.3 Modelo de Observação

Dentro do futebol de 11 existem inúmeras ações que acontecem ao mesmo tempo. Surgiu assim a necessidade de gravar os jogos para, de modo geral, recolhermos e analisarmos os comportamentos da nossa equipa.

Para Vázquez (2012, p. 17) o processo de observação e análise do jogo é “um processo que consiste em recolher e examinar comportamentos coletivos e individuais desenvolvidos por equipas e jogadores durante os jogos, tratando de identificar certas regularidades nas mesmas, para reconhecer a estrutura organizativa predominante (aspetos morfofuncionais) e avaliar a eficácia operativa da mesma (aspetos atitudinais), através da edição de relatórios técnicos”.

A filmagem foi realizada através de uma câmara proveniente do treinador-adjunto. Durante os jogos, a filmagem foi feita dum ponto mais alto do campo e com ângulo mais alargado, de modo a captar mais situações de jogo. De preferência entre a nossa linha defensiva até a linha defensiva adversária.

No UDR Santa Maria não existe nenhum guião ou formato específico para a análise dos jogos. Por isso, o treinador principal criou um documento para recolher e analisar os aspetos positivos e negativos da equipa durante os jogos. Este documento foi desenvolvido com base da experiência do treinador principal que, ao longo da sua carreira, identificou a necessidade de uma reflexão tanto coletivo quanto individual sobre o desempenho da equipa. Os parâmetros mencionados, aspetos positivos e negativos correspondem aos momentos específicos dos jogos ou ações/decisões do(s) jogador(es) que por sua vez representam as ideias de jogo do treinador, tendo sido executadas de forma positiva ou negativas em relação ao desempenho da equipa e/ou dos jogadores. A gravação do jogo está disponível para os treinadores no próprio dia do jogo ou no dia a seguinte. Posteriormente, o treinador principal realiza a edição dos momentos relevantes do jogo em vídeo para apresentar à equipa.

Mais tarde, antes das sessões de treino, nomeadamente a terça-feira, caso seja necessário, ocorre uma sessão de visualização do jogo em que aos jogadores são apresentados os momentos do jogo. No encerramento da sessão abre-se espaço para questões e esclarecimentos de algumas questões colocadas pela equipa técnica aos jogadores e vice-versa.

Em alguns casos, antes da sessão de treino ou enviado por via e-mail, será apresentado individualmente um ou mais aspetos técnicos ou táticos que pretendem demonstrar uma movimentação ou correção de uma ou mais situações de jogo.

No encerramento da 1ª volta do campeonato, houve a necessidade de elaborar antecipadamente, tendo em conta 2ª volta do campeonato, uma análise tática-estratégica sobre algumas equipas adversárias, transcrita no relatório. A análise constitui os momentos e fases de jogo das mesmas.

Tabela 9 - Modelo de observação.

	União Desportivo Recreativo Santa Maria	Análise e Reflexão			
		UDR	Santa	Maria	VS
		Exemplo			
Análise e Reflexão					
Adversário:					
Competição:		Fase:		Jornada:	
Data:	Hora:	Local:			
À nossa equipa					
Aspetos positivos:					
Aspetos negativos:					

Na ficha de observação, contém os dados iniciais de registo do jogo para o campeonato, assim como, à análise e reflexão da nossa equipa. Nos dados iniciais, envolve a competição, fase e jornada do campeonato, a data/hora/local do jogo realizado. A parte fulcral da ficha de observação, desenvolve-se a descrição dos aspetos positivos e negativos da equipa no jogo realizado. Neste ponto, descreve-se no modo geral e/ou individual das ações decorridas do jogo. Nos aspetos positivos existe a preocupação de citar detalhadamente os momentos de jogo que, em concordância com a equipa técnica, foram os mais sucessivos segundo as nossas ideias de jogo. Nos aspetos negativos, também se elaborar os momentos do jogo há melhorar.

O modelo de observação permite assim dar suporte ao conteúdo partilhado do modelo de jogo e de treino. As observações (tabela em anexo) permitem à equipa técnica perceber se os jogadores adquiriram os comportamentos de jogo por nós delineados, tendo em atenção, também, e na presença das imagens/filmagens, a avaliação individual e coletiva da equipa e daí permitimos fazer as correções necessárias ao processo da equipa.

Capítulo V – Análise da organização e do planeamento da época

O Treino, através dos exercícios, é um processo capaz de melhorar o desempenho desportivo do jogador em resposta às exigências específicas do jogo (Castelo & Matos, 2006). É um processo de adaptações que leva à convergência das interações individuais e coletivas em objetivos comuns para com isso alcançar os objetivos competitivos (Lima, 2014). Com isso pretende-se criar nos jogadores e na equipa ajustamentos que permitam desenvolver o seu desempenho e com isso prepará-las para enfrentar os desafios da competição de forma que sejam capazes de superar as suas capacidades e conseguir os objetivos propostos.

Para além da criação das adaptações na equipa, será necessário estruturar a época desportiva em períodos de acordo com as características do calendário com base nos princípios do treino e jogo (Garganta, 1993).

Segundo Matvéiev (1980), refere que o ciclo de treino deverá comportar três períodos: 1) período preparatório (pré-competitivo) sobre o qual se edifica a forma desportiva; 2) período de competições (competitivo), nos quais se criam dos pressupostos da forma desportiva e; 3) período de transição (pós-competitivo) que significa recuperação ativa. Para isso, é necessário ter uma perspetiva geral da época desportiva (figura 35), que elaborar os diferentes momentos da época, nomeadamente, períodos desportivos, treinos, jogos (campeonato e amigáveis), férias (paragens) e torneios.

Dia	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho
1		UT13	UT27	9ª JC	Férias		20ª JC		UT101		
2		UT14	5ª JC	UT40	UT52	16ª JC		UT91		UT114	
3	UT1	UT15		UT41	UT53	UT66	UT78	UT92	27ª JC	UT115	Idanha Cup
4	UT2		UT28	UT42	12ª JC		UT79		UT102	UT116	Idanha Cup
5	UT3	1ª JA		UT29	UT54	UT67	UT80	Iber Cup	UT103		
6	2ª JA	UT16	UT30	10ª JC	UT55	UT68	21ª JC	Iber Cup	UT104		UT122
7		UT17	6ª JC	UT43	UT56	17ª JC		Iber Cup	28ª JC	UT117	UT123
8		UT18		UT44	13ª JC	UT69		Iber Cup		UT118	UT124
9	UT4	UT19	UT31	UT45		UT70	UT82	Iber Cup	UT105	UT119	
10	UT5	2ª JC	UT32	11ª JC	UT47	UT71	UT83		UT106		
11	UT6		UT33		UT58	18ª JC	22ª JC	UT93	UT107		UT125
12	3ª JA	UT20	7ª JC	UT46	UT59		UT84	UT94	29ª JC	UT120	UT126
13	4ª JA	UT21		UT47	14ª JC	UT72	UT85	UT95		UT121	UT127
14	UT7	3ª JC	UT34	UT48		UT73	UT86		UT108		
15	UT8		UT35		UT60	UT74	23ª JC	UT96	UT109		UT128
16	UT9	UT22	UT36	Férias	UT61	19ª JC		UT97	UT110	Guadiana	
17	5ª JA	UT23	8ª JC	Férias	UT62		UT87	UT98	30ª JC	Guadiana	UT129
18	6ª JA	UT24		Férias	UT49	15ª JC	UT88	26ª JC	UT111	Guadiana	UT130
19	UT10	UT25	UT37	Férias	UT50		UT89		UT112	Guadiana	
20	UT11	4ª JC	UT38		UT63	UT76	24ª JC	UT99	UT113		UT131
21	UT12		UT39		UT64	UT77		UT100			UT132
22	7ª JA	UT26		Férias	UT65		UT90				UT133
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Figura 35 - Planeamento da Época Anual

Legenda	Descrição
Unidade de Treino(UT)	
Jogos do Campeonato (JC)	
Jogos Amigáveis(JÁ)	
Férias	
Torneios	
Preparatório	
Competitivo	
Transitório	

Figura 36 - Legenda do Cronograma da Época Desportiva

A figura consiste no planeamento da época desportiva dos Iniciados A. Aqui se encontram explanados o número de treinos (n= 136 treinos), os jogos para o campeonato (n=30) e amigáveis (n=7), os períodos de paragens (férias) e torneios (n=3) que decorrem nas paragens da páscoa e verão.

Segundo, 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.

Com isso os períodos da periodização visam o controlo e variabilidade, numa base não linear, das principais variáveis do treino (intensidade, volume e repouso), face aos objetivos de treino (Brown, 2005), fazendo evoluir a forma dos atletas, ao longo da época, através do que, segundo Abrantes (1992) citado por Santos (2011), designa de interação entre o volume e a intensidade da carga (assim como uma passagem progressiva dos exercícios gerais para os específicos e especiais), no Futebol a periodização deve, pois ser entendida numa perspetiva peculiar.

No que diz respeito aos encontros amigáveis, estes foram marcados com intuito de existir um grau de dificuldade crescente, começando por realizar dois jogos e aumentando o grau de dificuldade até ao fim da pré-época. No início do período competitivo, o formato da marcação de jogos foi reduzido para apenas um.

Foi discutido pela equipa técnica o modo de operacionalizar o planeamento anual, tendo-se decidido realizar por microciclos, de forma a adequar o modo de operacionalização dos treinos semanais relacionados com as necessidades existentes. Esta metodologia tinha, como suporte, objetivos mensais específicos e gerais que servem as necessidades da equipa/atleta.

Devido a uma paragem inesperada resultante de uma pandemia do COVID-19, não foi possível realizar na sua totalidade os jogos para o campeonato, treinos e respetivos torneios, contudo, foram realizados vinte jogos e oitenta e seis treinos na presente época.

5.1 Macro ciclo

Garganta (1991) menciona que planejar ou planificar significa descrever e organizar, á “priori”, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar às fases, que de um ponto de vista teórico, são as mais importantes da época desportiva. No seguimento da ordem de ideias, Campo-Grannell & Cervera (2001) mencionam que a periodização do treino representa o sistema através do qual se constrói um modelo de desenvolvimento estruturado em ciclos, para os quais se procura que as cargas aplicadas é a sucessão temporal de objetivos e conteúdos de treino.

Em síntese e citando Mesquita (1997), “planejar consiste em delinear antecipadamente aquilo que deve ser realizado, como deve ser feito e quem é que o deve efetuar”.

Segundo Matvéiev (1980), relativamente à estruturação do ciclo de treino, salienta que deve ser repartido em três períodos (preparatório ou pré-competitivo, competitivo e de transição ou pós-competitivo), cujas durações estão definidas pelas fases de desenvolvimento da forma e que estas condicionam fortemente a dinâmica das cargas e os conteúdos do treino.

O período de preparação (pré-competitivo), segundo Matvéiev (1980), consiste no crescimento do volume e intensidade das aptidões físicas, nomeadamente força, velocidade, resistência, agilidade e elasticidade. Neste período são criadas as bases da forma desportiva. No período competitivo, surge a tarefa de manter a forma desportiva, criando condições favoráveis para uma otimização da boa condição física dos atletas. O período transitório(pós-competitivo), corresponde a uma perda temporal da forma desportiva, ocorrendo uma redução das condições de treino para que o atleta possa recuperar. No macro ciclo apresentado foi utilizado numa perspetiva universal da periodização simples definido os três ciclos da época.

Nos próximos subcapítulos explicam detalhadamente o que foi realizado ao longo de cada período da época desportiva.

Tabela 10 - Macro ciclo (Planeamento anual)

	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
M Período	Pré	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição	Pós	Pós
Microciclos	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	6
Objetivos	Introdução do modelo de jogo	Princípios de jogo (específicos e fundamentais)	Fase II e III - ligação entre setor defensiva e médio.	Consolidação do Modelo de jogo	Consolidação do Modelo de jogo (Separada)	Consolidação do Modelo de jogo (Integrada)	Consolidação do Modelo de jogo	Consolidação do Modelo de jogo	Consolidação do Modelo de jogo	Manutenção dos índices físicos e competitivos	
Objetivos Micro	Dinâmica do processo defensivo	Processo ofensivo – 1ª fase de construção;	Saída com um AV ou dois através do MCs.	Processo defensivo – o Controlo da profundidade e situação de cruzamento	Recuperação da psicofisiológica da equipa; Melhoria das capacidades motoras;	Manutenção da posse de bola (MPB) e recuperação da posse (RP)	Esquemas tácticos – processo defensivo e ofensivo	Ações técnico-táticas – 3ª fase, momento de finalização	Manutenção dos índices psicofisiológicos	Avaliação da equipa, aperfeiçoamento das ações técnico-táticas	

5.2 Período Pré-Competitivo

No início de cada época desportiva é importante reunir as melhores condições para um retorno positivo por parte dos jogadores. Com isso, o período pré-competitivo serve para uma aquisição da forma desportiva e introdução do processo de jogo/treino.

Tabela 11 - Período Pré-Competitivo da época 2019/2020

Calendarização	2 de setembro a 22 de outubro 2019
Nº de microciclos	4
Nº de Sessões de treino	12
Nº de Jogos Não Oficiais	6
Minutos de Treino	900
Minutos de Competição Não Oficial	480*

Notas: *Os jogos não oficiais fazem parte dos minutos de treino.

Neste período da época foi feita uma avaliação inicial aos jogadores e os mesmos começaram a sua aprendizagem. Este período teve como objetivos:

1. Integração do trabalho físico específico, prevenção de lesões e aumento da performance dos jogadores face às exigências do treino e jogo.
 1. Incutir a ideia do jogo no momento do processo defensivo e ofensivo com estes dois objetivos: coordenação entre os quatro jogadores da linha defensiva na fase e momento de jogo; Confiança com a bola na 1ª fase de construção.
2. Criação de uma mentalidade resiliente e adaptativa, face aos momentos (positivos e/ou negativos) e período do campeonato.
 2. Continuidade do trabalho realizado da época anterior.

O primeiro objetivo passa por apresentar a ideia de jogo em que tem de haver entendimento da linha defensiva relativamente ao espaço a ser ocupado face à posição da bola e do adversário. No processo ofensivo, a 1ª fase de construção será arranjar estratégias e dar soluções aos jogadores face ao número de adversários na 1ª linha de pressão do mesmo. O segundo objetivo passou dar continuidade do trabalho realizado da época anterior relativamente à evolução constante do jogador e do coletivo e melhorando as lacunas que ocorreram no passado.

5.3 Período Competitivo

No período competitivo, engloba o início da competição. Nesta fase é importante uma adaptação aos níveis competitivos trabalhados na pré-época, nomeadamente o desempenho desportivo do plantel, quer individual ou coletiva.

Tabela 12 - Período Competitivo da época 2019/2020

Calendarização	6 de outubro 2019 a 15 de março 2019
N^a de Microciclos	23
Nº de Sessões de Treino	72
Nº de Jogos não Oficiais	*
Nº de Jogos Oficiais	20
Minutos de Treino	5400
Minutos de Competição não Oficial	*
Minutos de Competição Oficial	1600
Tempo de Treino + Competição	7000

Notas: *Os nº de jogos e minutos da competição oficiais e de treino não foram contabilizados na sua totalidade devido a suspensão dos torneios devido a pandemia do COVID-19.

Neste período continuamos a trabalhar sobre o modelo de jogo e as suas ideias, desenvolvendo o jogador em todas as dimensões do jogo.

Ao longo do período competitivo os jogadores evoluíram, ficando cada vez mais familiarizados com as ideias de jogo, o erro esteve presente, o que é natural no decorrer no processo de formação. Neste período foi importante dar continuidade ao processo de ensino/aprendizagem e a sua consolidação nos jovens jogadores.

Os objetivos para este período foram:

1. Implementação de exercícios, que corresponde aos objetivos (Macrociclo, mesociclo e microciclo), de modo específico (dimensão do jogo) e diversificado (do individual ao coletivo).
 - a. Continuação do trabalho em relação aos princípios de jogo (fundamentais e específicos), com mais foco na mobilidade e no espaço, no processo ofensivo e na concentração e no equilíbrio no processo defensivo.
 - b. Dinâmicas inter e intrassectoriais do jogo nos vários momentos e fases.

2. Criação de uma mentalidade resiliente e adaptativa, face aos momentos (positivos e/ou negativos) e período do campeonato.
 - a. Maior resistência ao esforço específico do jogo;
 - b. Fortalecimento do aspeto cognitivo-psicológico dos jogadores.

O primeiro objetivo passa por apresentar a evolução dos jogadores e do coletivo em relação às questões dos princípios de jogo fundamentais e específico nomeadamente a concentração e equilíbrio no processo defensivo, onde identificamos lacunas e procuramos dentro do coletivo resolvê-las proporcionado, exercícios com situações-problemas que ocorrem ao longo do jogo. No processo ofensivo, a mobilidade e espaço resultam de dois aspetos fortes do coletivo, mas com margem para fornecer mais soluções aos nossos jogadores no momento de posse de bola, através da ilustração da organização e estruturação do coletivo nos vários momentos e fases do jogo à nível de setores através dos princípios de jogo, exemplo solicitação dos MCs perto do setor defensivo(concentração) quando houver a possibilidade de uma bola descoberta por parte do adversário.

O segundo objetivo passou por enquadrar exercícios em que havia a solicitação de esforço propícios ao jogo, por outras palavras desenvolver exercícios que acentuam na aquisição de resistência para suportar o tempo total do jogo sem ocorrer uma elevada acumulação de fadiga no jogador que impeça de continuar a jogar. Aliado à preparação psicológica dos jogadores face ao momento do jogo e acumulação de fadiga, assim como o objetivo pretendido pelo coletivo no início da época (serem campeões). Uma das soluções enquadra-se em conversas e por vezes palestras em perceber o contexto exterior dos jogadores, levando a entender e a solucionar os motivos pela sua performance ser elevada ou diminuir nos treinos/jogos.

5.4 Período Pós-Competitivo.

Neste período da época as competições oficiais já terminaram. Nesta fase da época iríamos participar em alguns torneios. Este período também servia de preparação da próxima época, com jogadores que poderiam vir a integrar no plantel.

Tabela 13 - Pós Competitivo da época 2019/2020

Calendarização	17 de maio 2020 a 30 de julho 2020
N^a de Microciclos	11
Nº de Sessões de Treino	32
Nº de Jogos não Oficiais	*
Nº de Jogos Oficiais	*
Minutos de Treino	2420
Minutos de Competição não Oficial	*
Minutos de Competição Oficial	*
Tempo de Treino + Competição	*

Nota: *Os nº de jogos e minutos da competição oficiais e não oficiais não foram contabilizados devido a suspensão dos torneios e jogos devido a pandemia do COVID-19.

Neste período o processo de treino seria mais suave, devido a exaustão mental e física, dos jogadores à época exigente.

Os objetivos deste período seriam:

1. Avaliar os requisitos específicos e gerais de rendimento
2. Perceber se os objetivos foram alcançados;
 - a. Objetivos gerais e específicos da equipa.
3. Avaliar o desempenho coletivo e individual.
 - a. Objetivos das dimensões do jogo – físicos, psicológicos, cognitivos, técnico, tático e social

Infelizmente a pandemia da COVID-19 obrigou à paragem de todas as atividades desportivas, fazendo com que os treinos e jogos fossem interrompidos sem uma data de regresso. Apesar disso, em discussões com a equipa técnica relativamente ao período pós-competitivo, foram traçados os possíveis objetivos que definimos como sendo importantes para realizar. O

primeiro objetivo envolve uma vertente menos exigente, mas com a aquisição de soluções que permitem aos jogadores interpretar e resolver os possíveis cenários e problemas, tendo em conta aquilo que foi adquirido e assimilado por parte do coletivo. O segundo objetivo centra-se em elaborar um balanço realizado ao longo do período competitivo, englobando os treinos e os jogos. Dentro destes dois parâmetros foi permitido entender se os objetivos traçados foram cumpridos. O terceiro objetivo decorre da avaliação do desempenho de cada jogador, dentro dos comportamentos e ações específicas de cada posição e o desempenho coletivo.

5.5 Período Pré-Competitivo e Período Competitivo

Durante o período pré-competitivo, iniciado a 1 de setembro de 2019, o microciclo possui o formato de três unidades de treino por semana, com uma duração de 75 minutos com jogo no sábado e domingo. Numa fase inicial houve a preocupação de um enorme foco na preparação física, devido ao índice físico baixo da grande maioria do plantel. Para isso, adotamos por realizar nos primeiros momentos do treino (aquecimento) circuitos e estações de aperfeiçoamento técnico. A parte principal do treino envolve as ideias de jogo, nomeadamente, o momento defensivo, a coordenação entre a linha defensiva independentemente da fase ou momento de jogo e, no momento ofensivo, confiança com a bola na construção da 1ª fase. Com isso utilizamos diversas formas jogadas, desde os jogos reduzidos até situações de superioridade e/ou inferioridade numérica.

Tabela 14 - Microciclo Padrão Período Pré-Competitivo

2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.
	Separada + Fase III		Separada + Fase II	Separada + Fase II		
Folga	Fase III + Integrada	Folga	Fase III + Integrada	Fase III + Integrada	Jogo	Jogo
	Competitivo		Competitivo	Competitivo		

Durante o período competitivo, iniciado a dia 1 de outubro de 2019, o microciclo é apresentado por três unidades de treino por semana, com uma duração de 75 minutos, com jogo no domingo (de manhã). O foco principal envolve os princípios e ideias de jogo, houve fundamentalmente a preocupação durante o microciclo de haver a separação do plantel por grupos, permitindo a elaboração de um trabalho mais específico. Para isso utilizamos diversas formas jogadas, além disso, dentro dos exercícios procuramos que houvesse variabilidade ao longo do período competitivo o que permitiu que pudéssemos dar mais soluções de jogo para a equipa.

Tabela 15 - Microciclo Padrão Período Competitivo

2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.
	Separada +					
	Fase I					
	Fase II e III		Fase II e III	Fase II e III		
Folga	Integrada	Folga			Folga	Jogo
			Integrada	Integrada		
	Competitivo		Competitivo	Competitivo		

5.6 Microciclo Padrão e Semanal – Planeamento VS Operacionalização

Tabela 16 - Microciclo Semanal

Terça-feira	Treino com menos carga: - Aquecimento padrão poderá ser incluído situações lúdicas. - Incidir sobre os aspetos de organização ofensiva e defensiva: sectorial e intersectorial - Dinâmicas ofensivas e defensivas; - Situações de finalização.	Fase: 1ª fase 2ª fase 3ª fase
Quinta-feira	Treino com mais com mais carga: - Espaço reduzidos; - Dinâmicas ofensivas e defensivas; - Situações de finalização;	Fase: 2ª fase 3ª fase
Sexta-feira	Trabalhar questões de velocidade: - Situações de finalização e com vagas com grandes distâncias; - Jogos com poucos jogadores e longas distâncias; - Situações de bola parada;	Fase: 1ª fase 3ª fase
*Falar sobre os Objetivos para o Jogo de domingo.		
Domingo	Jogo: - Criar objetivos para o Jogo, individuais e Coletivos; - Estabelecer tabelas de Comportamentos individuais e coletivos; - Esquemas táticos	

O microciclo padrão refere-se à organização semanal do treino, estabelecendo uma estrutura clara e repetitiva que permite aos jogadores uma preparação consistente ao longo da época. Este modelo é ajustado de acordo com os diferentes períodos da temporada (pré-competitivo, competitivo e pós competitivo), garantido que a equipa atinge os seus picos de rendimento nos momentos cruciais da competição. Este modelo é dividido pelos dias de treino com base nos objetivos definidos, o que possibilita exercícios que estejam enquadrados com o processo, individual ao coletivo.

Na terça-feira e após revermos, no dia anterior(segunda-feira), a análise do desempenho da equipa, nomeadamente no cumprimento dos objetivos propostos, e os aspetos

positivos/negativos, priorizamos as debilidades coletivas e reforçamos os comportamentos desejáveis no microciclo seguinte. O planeamento de terça-feira, resume-se a um treino de menos carga. O aquecimento inicial envolve a mobilização articular para uma ativação do corpo dos atletas, ao mesmo tempo, a restante equipa técnica inicia a montagem dos exercícios. Dentro destes exercícios envolvemos, também, algum trabalho das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade) e as capacidades coordenativas (reação, orientação espacial). Na parte principal do treino de terça-feira realizamos um exercício macro de manutenção de posse de bola (MPB) com finalização sobre a baliza de Fut de 11 e 6 mini-balizas, situação de 8x8+2jks, uma equipa defende a baliza de 11 enquanto outra defende as 6 mini-balizas. Os objetivos da equipa que defende a baliza de 11 será passar a bola nas mini-balizas, através de condução, movimento de rutura ou combinação (direita ou indireta), a outra equipa simplesmente finaliza na baliza de 11. Neste exercício procuramos promover dinâmicas ofensivas e defensivas através de microssituações e de problemas que ocorrem no jogo. No treino de quinta-feira, sendo o dia de treino em que existe uma maior carga, desenvolvemos algumas formas jogadas, como, por exemplo vagas de três equipas, 5x5x5 sobre uma baliza de Fut de 7 e de 11. Nos últimos momentos do treino realizamos novamente um exercício macro em situação de GR+8x7+2GR sobre a duas balizas de Fut de 7 e uma de Fut de 11. Os objetivos centrados pela variação do centro do jogo, procurado o corredor livre e serem rápidos a aproveitar a desorganização do adversário. Nas dinâmicas ofensivas, com movimento para dentro do médio ala direito (MAD), atacando o espaço entre linhas do setor médio e defensivo, fazendo a dinâmica do terceiro homem. Nas dinâmicas defensivas desenvolver uma comunicação constante e interpessoal para ajudar a organização defensiva. A sexta-feira envolve uma síntese dos comportamentos e objetivos adquiridos. Neste treino envolvemos diversas dinâmicas que se centram na componente psico-cognitivo e elaboração de situações-problema, que constituem formas reduzidas e com poucos jogadores por equipa, permitido haver uma maior compreensão e entendimento das opções e soluções obtidas durante a realização das dinâmicas ofensivas e defensivas. Exemplo, situação de GR+6x5, no último terço da equipa que defende a baliza de Fut de 11. Os objetivos destes exercícios centram-se na 1ª fase de construção com as dinâmicas entre os dois médio-centros (MCs) e para a equipa em inferioridade, reação à perda de bola com pressão alta e criar diversas situações de finalização. No último momento do treino é realizado a convocatória para o jogo, a atribuição de tarefas individuais e coletivas, e uma breve síntese do treino realizado.

5.6.1 Microciclo Padrão – Períodos da época desportiva

Com base do microciclo padrão, correspondendo a cada período da época desportiva, ficamos com uma ideia de como operacionalizamos o nosso planeamento, nomeadamente a sua gestão da equipa. Com isso, observamos que, em todos os períodos, são diferentes, pois se enquadram com as diferentes exigências do percurso da época desportiva.

Tabela 17 - Microciclos do Período Pré-competitivo da época 2019/2020

Microciclos	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
1/2/3	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo amigável	Jogo amigável
4	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga

Em relação ao período, pré-competitivo, este, divide-se em quatro microciclos, começamos a treinar três vezes por semana, sendo que arranjávamos sempre dois jogos amigáveis para cada fim de semana, no entanto, no microciclo quatro folgamos devido aproximação do início do campeonato. A ideia passa, segundo Matvéiev (1980), tendo em conta, o período pré-competitivo, de edificar a forma desportiva da equipa.

Tabela 18 - Microciclos do Período Competitivo da época 2019/2020

Microciclos	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
1/2/3	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo do Campeonato

Neste período da época, que corresponde ao período competitivo, o microciclo foi normalizado com as três unidades de treino por semana, no fim de semana, tínhamos sempre o jogo do campeonato no domingo. No qual, segundo, Matvéiev (1980), se criam os pressupostos da forma desportiva.

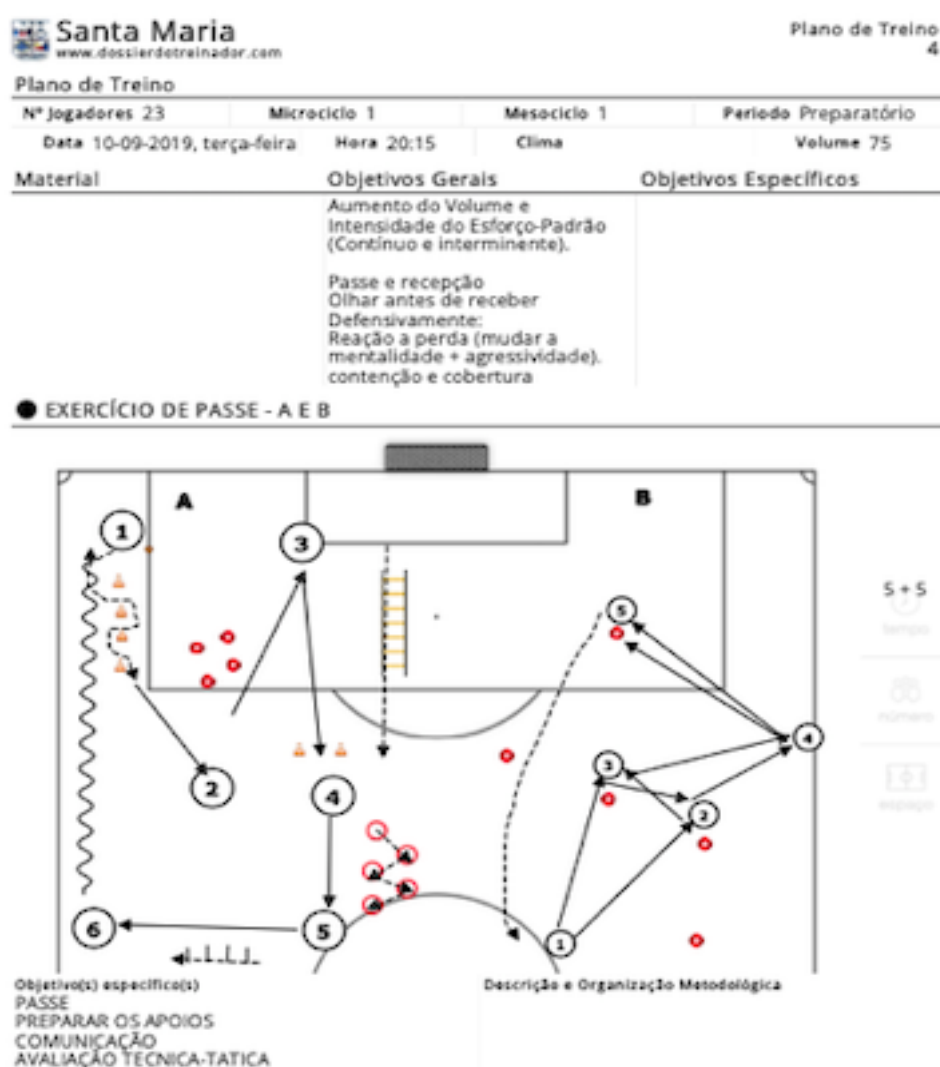
Tabela 19 - Microciclo Período Pós-Competitivo da época 2019/2020.

Microciclos	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Microciclos 32 A 41	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino ou Jogo	Folga

Por último, o período pós-competitivo, o microciclo foi normalizado com as três unidades de treino por semana, no fim de semana, intercalávamos entre treino ou jogo no sábado. Que segundo, Matvéiev (1980), significa uma recuperação ativa, que corresponde a perda da condição desportiva, ocorrendo uma redução das condições do treino.

5.6.2 Microciclo Padrão – Unidades de treino

A unidade de treino é o elemento fundamental dentro do microciclo. Segundo Castelo (2004), cada unidade de treino deve ser concebida com base em objetivos específicos que estejam alinhados com o plano global de desenvolvimento da equipa. Assim, cada sessão de treino não é um evento isolado, mas sim parte integrante de um processo contínuo de melhoria tática, técnica, física e psicológica. No caso da equipa UDR Santa Maria Sub-15, o microciclo padrão ao longo da época segue este modelo estrutural, ajustando-se às necessidades da equipa e da competição. Cada unidade de treino é desenhada com objetivos claros, garantido que os jogadores estão sempre preparados para os desafios que enfrentam dentro e fora de campo.



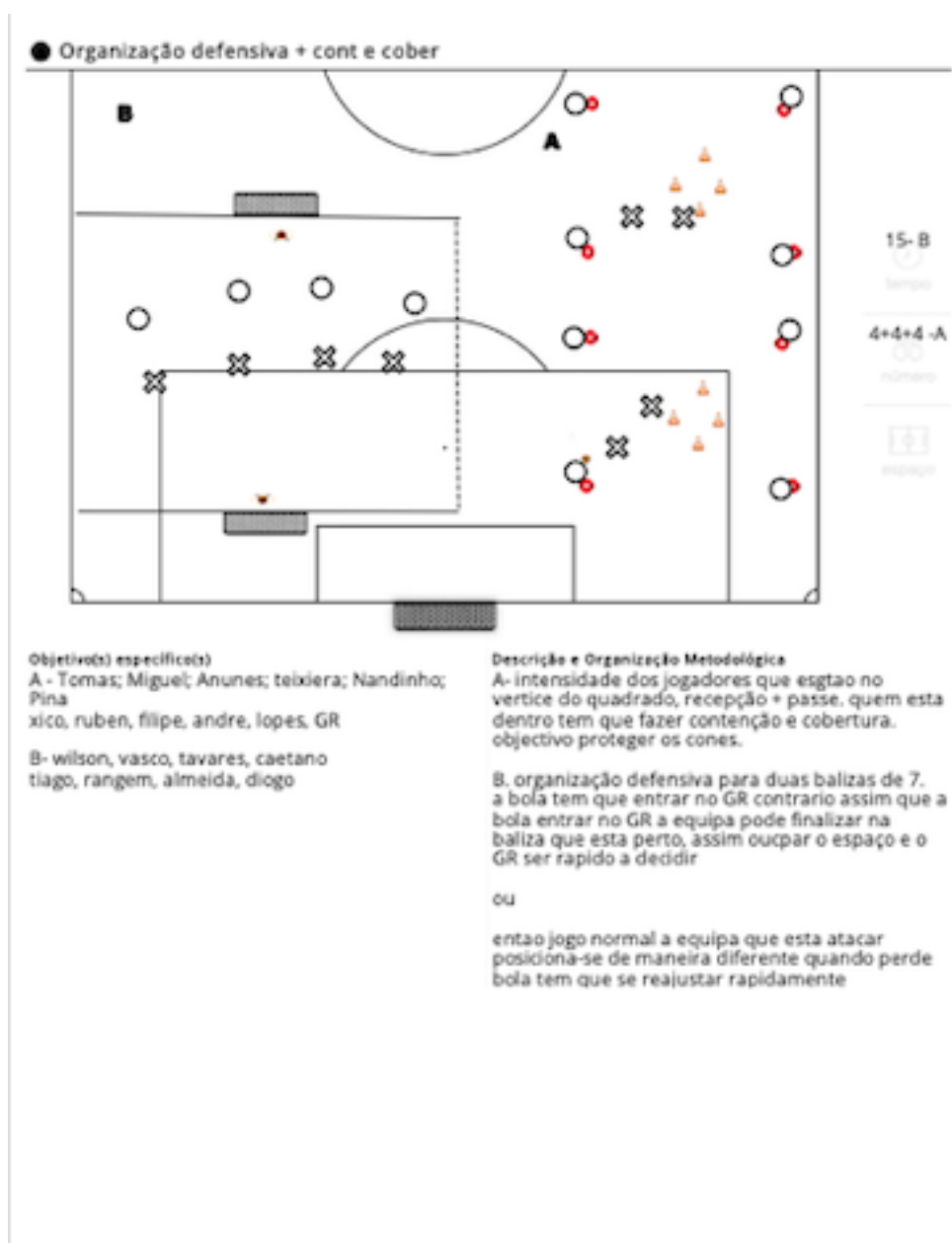


Figura 37 – Plano de treino do período pré-competitivo

Nesta unidade de treino, pudemos observar que os objetivos, correspondem ao aumento da capacidade de esforço, condição física, as exigências do jogo, ao mesmo tempo, melhorias das ações técnico-táticas e com a introdução das ideias de jogo, com base dos princípios gerais e específicos de jogos.

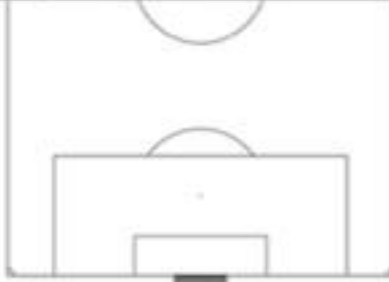


Santa Maria
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
5

Plano de Treino			
Nº jogadores 22	Microciclo 2	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 24-10-2019, quinta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Aumento do Volume e Intensidade do Esforço-Padrão (Contínuo e interminante); Reação à perda. Posicionamento sem bola;			

● **Aquecimento + analítico**



Objetivo(s) específico(s)

Aquecimento articular; com skipping; deslocamento lateral e mudanças de direcção

Análítico: (Dois a dois com uma bola)

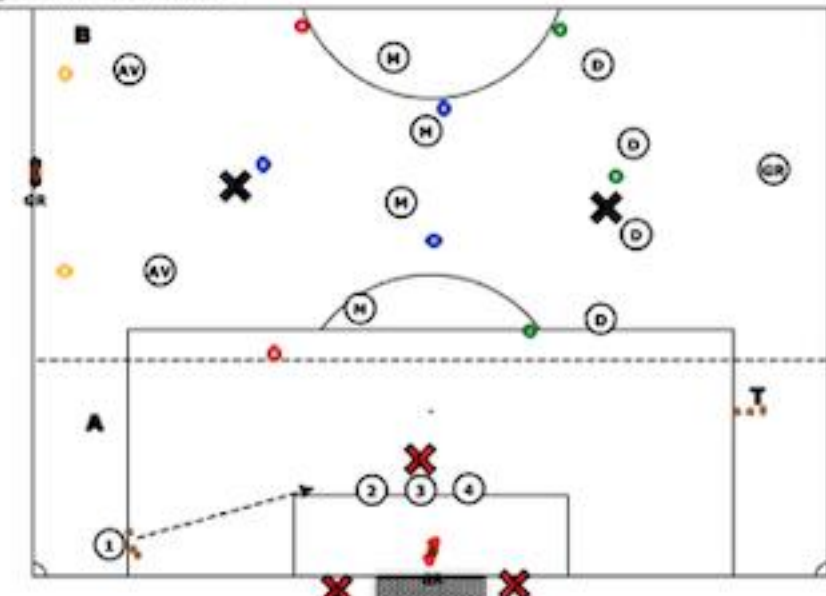
- faz passe com a mão e colega cabeceia - atacar a bola de cabeça;
- Faz passe mata no peito e passa.

(Grupos de tres a tres)

- um manda a bola e o jogador que ataca a bola tem um jogador parado nas suas costas.

Descrição e Organização Metodológica

● **Estímulo Defensivo**



Descrição e Organização Metodológica

Objetivo(s) específico(s)

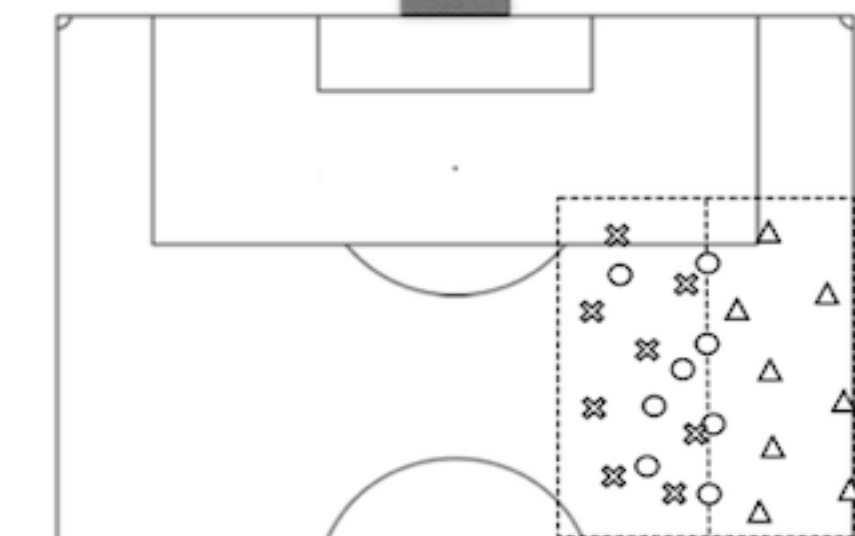
A - Vagas através de cruzamento.
Primeiro 1 x 0 para cortar a bola;
segundo 2x0 para cortar a bola;
terceira 3 x 1 para cortar a bola;
quarta 4x 2 para cortar a bola;
Quinta 4 x 3 para cortar a bola

4 defesas contra 3 jogadores altos e que joguem avançado;

● Meinho - 8x8x8 reação a perda

Descrição e Organização Metodológica

B - ocupação do espaço sem oposição apenas perceber que espaço marcar.



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

tempo

número

espaço



Figura 38 - Plano de treino do período competitivo

Nesta unidade de treino, já pudemos observar que os objetivos, apesar de muito semelhante, existe uma continuidade na aquisição das ideias do modelo de jogo com base aos princípios de jogo, dando mais foco ao processo ofensivo (mobilidade e espaço) e processo defensivo (concentração e equilíbrio), procurando uma adaptabilidade ao grau de complexidade e dificuldade dos diferentes exercícios.

5.6.3 Relação entre parte Introdutória, Preparatória, Principal e Final

O treino de futebol deve basear-se, na sua maioria, na aquisição e aplicação dos princípios de jogo. Por isso, o objetivo fundamental do treino passa por dar condições aos jogadores para poderem estruturar as suas ações em jogo em função de um conjunto de regras que são transversais a quem joga, por outro lado, são especificadoras de um modelo ou conceção de jogo que se pretende implementar. (Garganta, 2006)

Este deve ser suficientemente explícito e pormenorizado, nos aspetos organizativos que constitui uma diretriz para a ação do treinador, antecipando ou indicando as opções a tomar na condução da atividade dos atletas e na estruturação das condições de realização dessa atividade (Oliveira, 2004).

Para isso, segundo Castelo & Matos (2013), a elaboração do plano de treino divide-se em quatro momentos introdutório, preparatório, principal e final (Castelo & Matos, 2013, p.155).

No início de cada sessão de treino, ou seja, na parte introdutório, deve-se informar os jogadores de forma clara e sem perder tempo quais são os objetivos do treino, explicando e clarificando as principais tarefas, relacionando-as com os treinos/etapas anteriores e posteriores do processo desenvolvido. O treinador deve completar a informação de modo preciso, sublinhando as regras a cumprir e os cuidados a ter. Neste instante, dando continuidade à instrução inicial, desenvolve-se um aquecimento preparatório para as exigências do treino, realizando inicialmente uma mobilidade articular dos vários grupos musculares, membros superiores e inferiores, sendo, por vezes, inserido um exercício lúdico como momento de descontração ou de recuperação ativa.

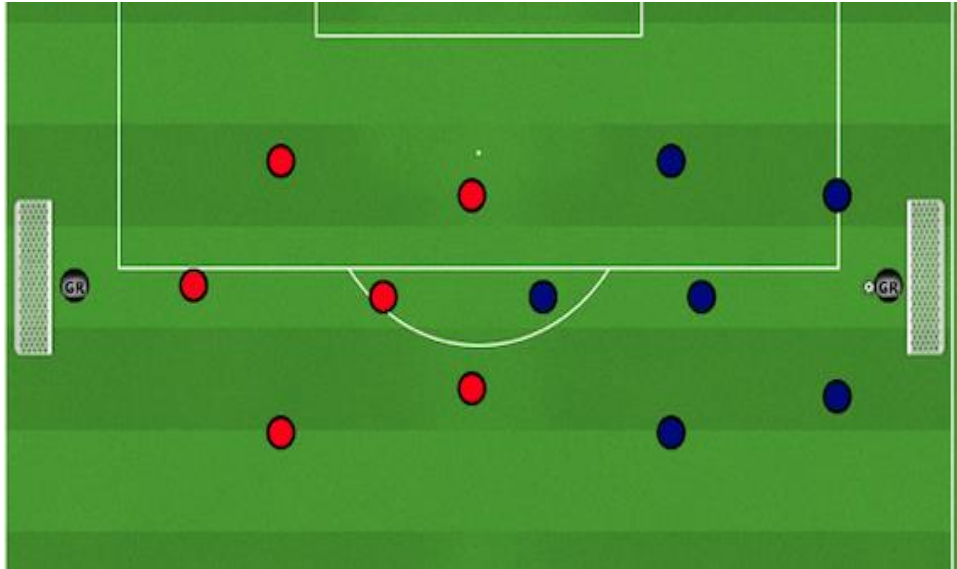


Figura 39 - Exemplo da parte preparatória-introdutória.

Entretanto, com coordenação e distribuição de tarefas pela equipa técnica, ocorre a montagem dos exercícios, dando-se a transição da parte preparatória para a parte principal do treino. Neste momento insere-se o foco principal em que o treino serve, maioritariamente, para a aquisição e reforço das ideias de jogo adaptadas ao modelo de jogo, com dinâmicas ofensivas e defensivas através de formas jogadas, nomeadamente jogos reduzidos, aperfeiçoamento das ações técnico-táticas individuais e coletivas da equipa. Grande parte dos exercícios de treino são realizados e executados na máxima intensidade possível (velocidade de execução dos atletas) sendo que os mesmos são manipulados em função de quatro variáveis: o espaço (distância a percorrer), o tempo, o número (de repetições ou de jogadores) e a densidade (relação, tempo de esforço – tempo de recuperação/pausa).

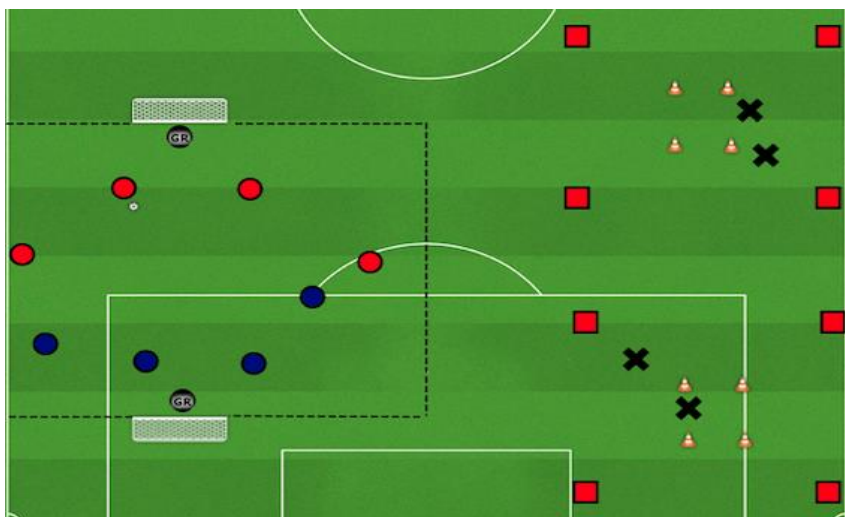


Figura 40 - Exemplo da parte fundamental.

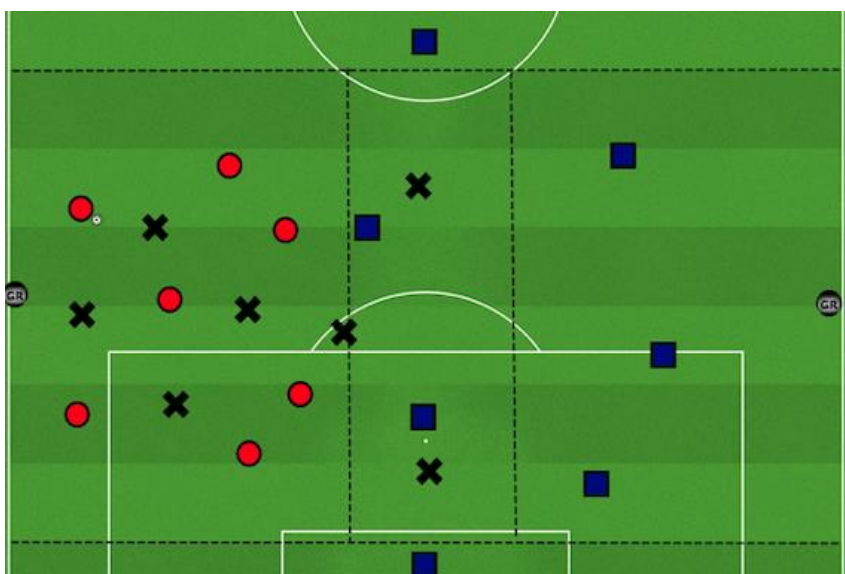


Figura 41 - Exemplo da parte fundamental.

No momento final do treino, o treinador conclui o treino de acordo com os princípios metodológicos e pedagógicos definidos (alongamentos finais), de modo sereno e tranquilo, realizando um balanço oportuno da atividade e despertando os jovens praticantes para as etapas seguintes do processo de treino.

5.7 Volume dos conteúdos de Treino

Para a quantificação dos treinos realizados, foi escolhido, o período competitivo, no qual foram realizados 20 Microciclos e 72 sessões de treino. Neste período foi possível determinar uma quantificação do volume de treino de forma sistemática, sendo o período bastante extenso, com quadros competitivos alargados e verifica-se a necessidade de um elevado rendimento durante toda a época, pelo que parece não fazer sentido procurar atingir-se um pico de forma (Garganta 1991; Gomes, 2004). Segundo Gomes (2004) os comportamentos táticos, baseados em princípios de jogo, é que devem ser definidos, planeados e periodizados ao longo do tempo, sendo que as restantes componentes devem ser lhes subjugadas e não alvo de maximização em separado. Por sua vez, estás, foram devidamente interrompidas devido à pandemia da COVID-19, sendo apenas operacionalizados no período compreendido entre 6 de outubro 2019 a 15 de março 2020.

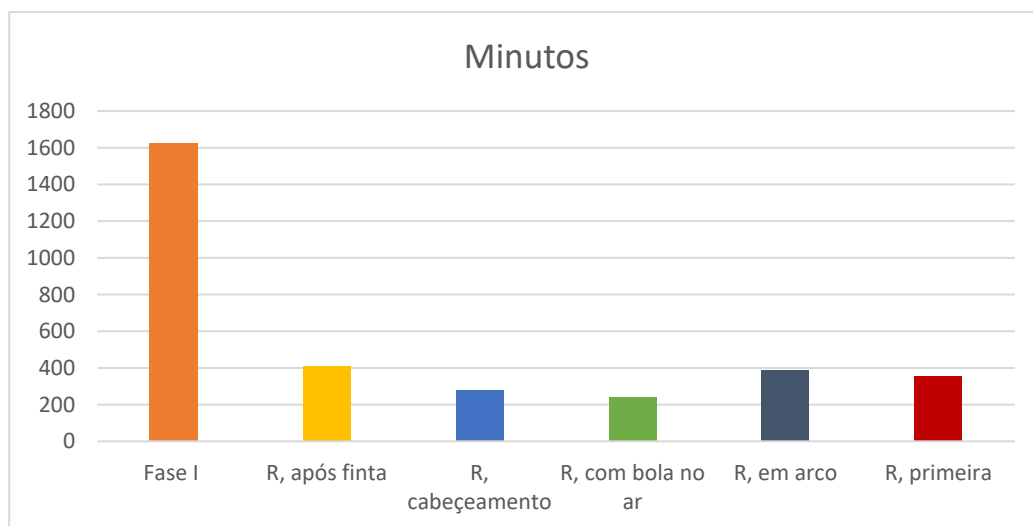


Figura 42 - Volume do tempo da Fase I.

Legenda: R, após finta – remate após finta; R, cabeceamento – cabeceamento; R, em arco- remate em arco; R, primeira – remate de primeira

Na interpretação do gráfico, pudemos observar que fase I, na finalização, existe uma grande discrepância, o que significa que a equipa por diversos momentos esteve mais perto da baliza adversária, o que traduz em diversas ações técnico-táticas, nomeadamente remate após finta (R, após finta), remate cabeceamento (R, cabeceamento), remate em arco (R, em arco) e remate de primeira (R, de primeira). Dentro das ações, pudemos destacar o remate após finta, em arco e de primeira, podendo ser consideradas as ações mais realizadas pela equipa.

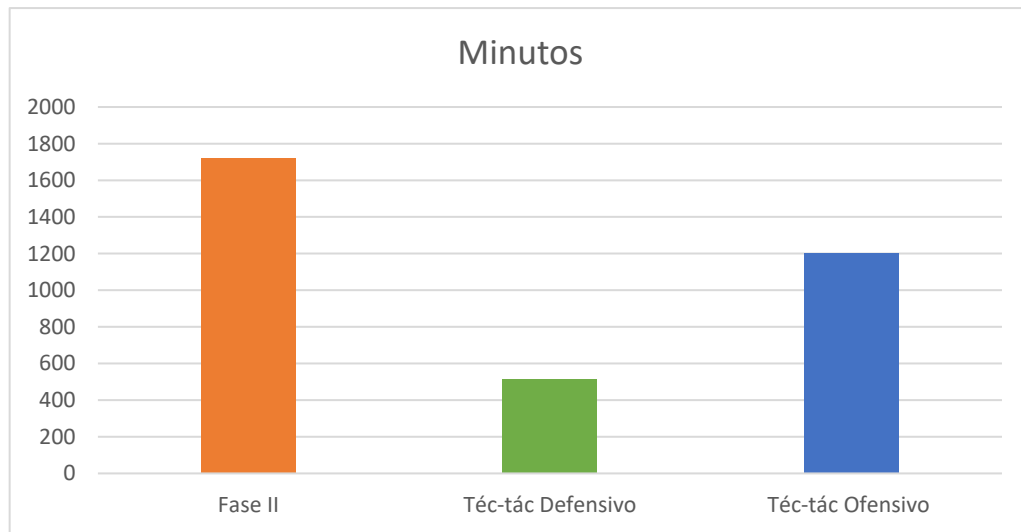


Figura 43 - Volume do tempo da Fase II.

Legenda: Téc-tác. Defensivo – Técnico-tático Defensivo; Téc-tác. Ofensivo –Técnico-tático Ofensivo;

Dentro da Fase II, criação de situações de finalização, destacamos duas circunstâncias, técnico-tático defensivo (Téc-tác. Defensivo) e técnico-tático ofensivo (Téc-tác. Ofensivo), em ambos existe uma diferença significativa, com maior predominância na técnico-tático ofensivo. O que significa que a equipa produziu mais situações de finalização que poderá traduzir em maiores possibilidades de finalizar.

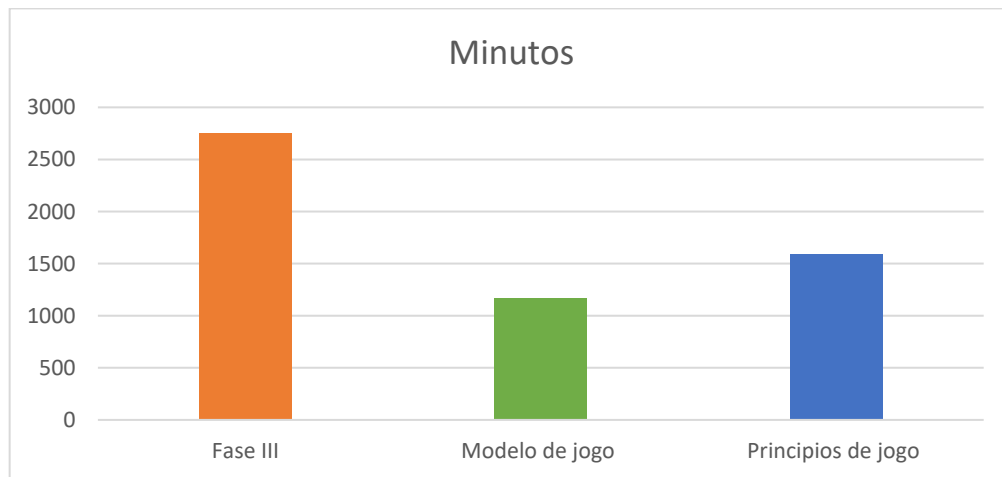


Figura 44 - Volume do tempo da Fase III.

Na Fase III, construção das ações ofensivas, está realizado com a fase de construção, no qual envolve circunstâncias do modelo de jogo aliado aos princípios de jogo. A maior predominância existe nos princípios de jogos, no qual existe a preocupação é ensinar a pensar para posteriormente ensinar a execução (modelo de jogo).

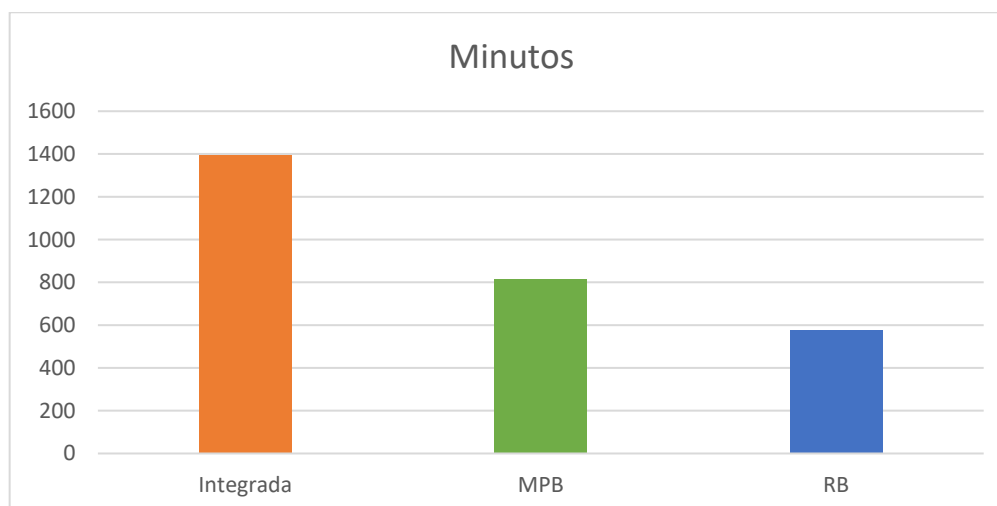


Figura 45- Volume do tempo da Integrada.

Legenda: MPB- Manutenção da posse de bola; RB – Recuperação de bola;

Na fase de integrada, envolve os momentos em que a equipa, está com a bola e sem bola, nomeadamente manutenção da posse de bola (MPB) e recuperação da bola (RB). Como pudemos observar no gráfico, existe uma diferença significativamente entre os dois momentos, no que pode traduzir em que a equipa esteve mais momentos em manutenção da posse de bola, ter a bola, do que momentos sem bola, ou seja, recuperar a bola.



Figura 46- Volume do tempo da Separada.

No gráfico da Separada, refere-se a uma abordagem de treino que separa componentes específicas do jogo para o desenvolvimento isolado, como o treino de força. Neste contexto, a capacidade motora e treino de força são destacados separadamente no gráfico porque, embora a força seja uma capacidade motora, ela possui importância suficiente para ser tratada como uma componente isolada. Isso permite um foco detalhado na sua melhoria e mensuração específica para o desempenho atlético. Além disso, o gráfico da Separada também inclui pausas (tempo parado) como parte do treino, representado momentos de descanso, hidratação e instruções. A maior incidência no treino de força demonstra a preocupação em melhorar esta componente, essencial para elevar o desempenho físico dos jogadores e responder às exigências específicas do desporto.

Nos diversos gráficos podemos observar o tempo de treino no período competitivo, que se divide nas diferentes fases de jogo (Fase I, II, III), no treino integrado que envolve dois princípios do nosso jogo, manutenção de posse de bola (MPB) e recuperação de bola (RB) e por último na separada, englobamos o treino físico (capacidades motoras e treino de força) com o tempo parado durante os exercícios, pausas para beber água, retorno à calma e palestras ou instruções dos exercícios.

O tempo de treino incidiu claramente em exercícios da fase III – GR + Ataque contra Defesa + GR. Isto resulta por trabalharmos sob formas jogadas para envolver o entendimento dos princípios fundamentais e específicos do jogo, bem como as ideias associadas ao modelo de jogo.

No que diz respeito ao envolvimento fisiológico dos jogadores, houve um enquadramento das capacidades condicionais, nomeadamente o treino de resistência (geral e específica de jogo).

Além disso, houve um envolvimento do treino de força em que se utilizou o corpo do jogador como principal ferramenta para otimizar o crescimento neuromuscular e consequente aumento do seu desempenho desportivo.

As situações de exercitação eram, na sua essência, formas jogadas e de carácter reduzido, permitindo assim mais intervenções sobre a bola por parte de todos os jogadores envolvidos. Além do maior número de intervenções sobre a bola com a redução do espaço de ação por jogador, os exercícios ficam mais intensos do ponto vista físico e mental, uma vez para dar continuidade às ações ofensivas (ocupação dos espaços – criação de linhas de passe) exige muitas mudanças de direção e velocidade, bem como um fluxo constante cognitivo associado à antecipação e tomada de decisão (com e sem bola), o que vai de encontro dos pressupostos da metodologia aplicada – Ensinar, decidir e executar no treino/jogo.

5.8 Controlo do treino/Disciplina e Lesões

Dentro do processo de treino, releva-se de extrema importância o controlo e análise do treino. Foi estipulado dentro da equipa técnica maneira de controlar as condições dos atletas, nomeadamente através das recolhas dos dados antropométricos e o número de presenças nos treinos.

Em relação aos dados antropométricos, foram realizadas em 3ª fases:

- 1ª Fase – inicial, com recolhas datadas a 1 de setembro de 2019;
- 2ª Fase – intermédia, com as recolhas a serem realizadas a 1 de janeiro de 2020;
- 3ª Fase - final, com as recolhas a serem feitas a 19 de maio de 2020;

Tabela 20 - Tabela do controlo de treino, Disciplina e Lesões.

Nomes	Controlo de treino		Disciplina		Lesões
	Presenças	Treinos	Cartões	Cartões	
		lesionados	Amarelos	Vermelhos	
A.M	70	0	0	0	0
H.C	84	0	0	0	1
R. L	70	13	0	0	1
D.R	84	0	0	0	0
D.T	82	2	1	0	0
V.M	78	6	2	0	1
T. N	79	0	0	0	0
W. L	83	0	2	0	1
D.C	84	0	0	0	0
C.F	20	0	1	0	0
D.D.	75	9	0	0	0
A. R	22	0	0	0	0
F. R	81	0	0	0	1
G. L	84	0	0	0	0
R.S	84	0	0	0	1
F. P	84	0	0	0	0
R. F	13	45	2	0	1
T. G	84	0	0	0	1

F.H	81	3	0	0	1
H. P	84	0	0	0	0
M.M	34	3	0	0	0
J. P	37	47	0	0	1
R. A	84	0	0	0	1
G. T	84	0	0	0	0
L.S	58	0	0	0	1
G.M	13	0	0	0	0
F.L	45	0	0	0	0
A. V	58	0	0	0	0

No que diz respeito ao controlo generalizado do treino, foi realizado o registo das presenças dos atletas nos treinos, assim como o número de treinos em que os atletas faltaram devido à lesão. No que diz respeito à disciplina, na tabela acima, podemos verificar que os atletas não foram penalizados por falta de disciplina, ou seja, advertido a cartão amarelo ou vermelho. No que diz respeito às lesões, ao longo da época desportiva, não tivemos um número acentuado de lesões graves, exceto um atleta que deslocou o ombro no treino, havendo apenas pequenas microrroturas de alguns jogadores devido ao esforço e à falta de repouso e descanso.

Tabela 21 - Dados Antropométricos 1ªfase e 2ªfase

Nome	Posição	1ª Fase			2ª Fase		
		Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC
A.M	GR	58	1,73	19,37	63	1,73	21,04
H.C	GR	53	1,64	19,70	55	1,65	20,20
R. L	GR	55	1,68	19,48	57	1,68	20,93
D.R	DC	62	1,75	20,24	64	1,75	20,89
D.T	DC/MDC	54	1,74	17,83	56	1,74	18,28
V.M	DC	58	1,72	19,60	58	1,72	19,60
T. N	DC/LE	56	1,74	18,49	57	1,74	18,82
W. L	LE/ME	55	1,71	18,80	56	1,71	19,15
D.C	DC/LE	60	1,77	19,15	63	1,77	20,10
C.F	DL/MA	57	1,74	18,82	57	1,74	18,82
D.D.	MA	56	1,70	19,37	56	1,70	19,37

A. R	LE	58	1,76	18,72	61	1,76	19,19
F. R	MC/MAD	56	1,74	18,49	56	1,74	18,49
G. L	MC/DC	56	1,72	18,92	58	1,72	18,30
R.S	MAD/MC	57	1,71	19,40	60	1,71	20,51
F. P	MC/M	53	1,68	18,77	55	1,68	19,44
R. F	ME/MC/AV	57	1,75	18,61	59	1,75	19,26
T. G	AV/MAD	60	1,76	19,36	64	1,76	20,66
F.H	MC/ME	54	1,69	18,90	54	1,69	18,90
H. P	AV	62	1,74	20,47	63	1,74	20,80
M.M	MD	60	1,73	20,04	60	1,73	20,04
J. P	MC/AV	57	1,67	20,43	57	1,67	20,43
R. A	AV	58	1,70	20,06	60	1,70	20,76
G. T	AV	62	1,78	19,56	63	1,78	19,88
L.S	AV/MAD	61	1,77	19,47	63	1,77	20,10
G.M	MC/MAD	54	1,65	19,83	54	1,65	19,83
F. L	DC/DLD	61	1,76	19,69	61	1,76	19,69
A. V	MC/AV	54	1,65	19,83	54	1,65	19,83

Na tabela 24 observa-se apenas duas das três medições realizadas, por consequência da pandemia. Os treinos e competição foram interrompidos, face à situação e a recolha da fase final não foi realizada.

Contudo, o objetivo das recolhas dos dados antropométricos centra-se na monitorização do estado físico e/ou possível crescimento, tendo em conta que a grande maioria dos atletas da equipa ainda não tinham atingido o pico de velocidade de crescimento(puberdade).

Capítulo VI – Processo Competitivo

6.1 Caraterização dos contextos competitivos

O campeonato distrital de juniores CS15 é para iniciados de segundo ano(sub15).

Neste campeonato participaram 32 equipas do distrito de Lisboa divididos por duas séries. Este campeonato é disputado maioritariamente por equipas de 2005. Na nossa série existiam equipas de escalão inferior (nascidos em 2006), Sport Grupo Sacavenense, União Desportivo Vilafranquense, Futebol Clube Alverca e Associação Desportiva e Cultura da Encarnação e Olivais “ADCEO”. As duas séries são jogadas a duas voltas e os dois melhores classificados de cada série passam à fase final.

6.1.1 Análise da Competição Oficial – O Campeonato distrital de juniores C 2ª Divisão (Sub-15)

Uma breve reflexão qualitativa e somática da participação, bem como do respetivo campeonato oficial – Campeonato Distrital de Iniciados “A” – Sub-15, salienta-se que, face às equipas presentes no respetivo campeonato, o tipo de jogo praticado restringia-se, apenas e só, ao jogo direto, o que promove um jogo de caráter caótico.

Isto subentende-se pelos poucos critérios nas ações individuais e coletivas, estando maioritariamente presente a dimensão física-estatura que, por sua vez, se traduz para num jogo que envolve constantemente o contacto físico, onde prevalece a força na grande maioria das situações de jogo. Esta situação leva a que, por um lado, os jovens praticantes, em termos individuais, as situações de jogo se tornassem menos complexas e tacitamente e tecnicamente, por outro lado, a aplicabilidade e operacionalização das ideias de jogo pretendidas se tornasse relativamente complexo. Além disso, salvo exceções, os jogos que apresentavam maior complexidade, e que, colocavam maiores situações-problemas aos jogadores, dentro da dimensão técnico-tático, foram os jogos contra Clube Desportivo Alta de Lisboa, Clube Desportivo de Mafra, Grupo Desportivo União Ericeirense e o Sporting Lourel. De salientar que, as equipas mencionadas, exceto o Clube Desportivo Alta de Lisboa, eram constituídas, na sua grande maioria, por jovens futebolistas nascidos em 2005, cujos atletas eram fisicamente e maturacionalmente mais avançados para a idade em comparação com os jogadores do UDR Santa Maria.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	UDR Santa Maria	54	20	17	3	0	67	19	+48	+
2	CD Mafra	47	20	15	2	3	86	26	+60	+
3	Sp. Lourel	44	20	14	2	4	81	22	+59	+
4	Lourinhanense	41	20	13	2	5	61	35	+26	+
5	Ponte Frielas	40	20	13	1	6	66	30	+36	+
6	Ericeirense	37	20	12	1	7	65	34	+31	+
7	At. Povoense	36	20	10	6	4	46	28	+18	+
8	Alta de Lisboa	33	20	10	3	7	58	30	+28	+
9	1º Dezembro	28	20	9	1	10	48	43	+5	+
10	EAS Turcifal	26	20	7	5	8	44	27	+17	+
11	FC Alverca B	23	20	6	5	9	40	41	-1	+
12	Sacavenense C	19	20	5	4	11	35	59	-24	+
13	PlaySports	18	20	5	3	12	46	68	-22	+
14	Vilafranquense B	10	20	3	1	16	26	81	-55	+
15	Alenquer e Benfica	4	20	1	1	18	21	120	-99	+
16	ADCEO	0	20	0	0	20	15	142	-127	+

Figura 47 - Equipas presente da série 1 do Campeonato Distrital Juniores C 2ªDivisão

Fonte: Zerozero

1ª Jornada - Santa Maria vs Alta Lisboa (06.10)	10ª Jornada - Encarnação Olivais vs Santa Maria (08.12)
2ª Jornada - Ericeirense vs Santa Maria (13.10)	11ª Jornada - Santa Maria vs PlaySports (15.12)
3ª Jornada - Santa Maria vs Academica Turcifal (20.10)	12ª Jornada - Povoense vs Santa Maria (05.01.2020)
4ª Jornada - Sporting Lourel vs Santa Maria (27.10)	13ª Jornada - Santa Maria vs Sacavenense "C" (12.01.2020)
5ª Jornada - Santa Maria vs Alverca "B" (03.11)	14ª Jornada - Santa Maria vs Alenquer (19.01.2020)
6ª Jornada - Lourinhanense vs Santa Maria (10.11)	15ª Jornada - Vilafranquense "B" vs Santa Maria (26.01.2020)
7ª Jornada - Santa Maria vs Ponte Frielas (17.11)	16ª Jornada - Alta Lisboa vs Santa Maria (02.02.2020)
8ª Jornada - Mafra vs Santa Maria (24.11)	...
9ª Jornada - Santa Maria vs 1º Dezembro (01.12)	30ª Jornada - Santa Maria vs Vilafranquense "B" (24.05.2020)

Figura 48 - Calendário dos jogos da série do campeonato Distrital Juniores C 2ªDivisão.

6.1.2 Evolução da classificação e dos resultados ao longo do campeonato

Em relação ao rendimento desportivo/classificação foi proposto pela direção do clube a subida para o escalão acima, 1ª Divisão distrital de iniciados, acreditando que havia recursos e matéria-prima para realizá-lo. Contudo, sabemos que as exigências do clube nunca fomos submetidas a pressões, aliás a clareza do objetivo só seria possível alcançar no decorrer do campeonato e consoante as adversidades ou triunfos. Apesar disso, em diálogo com a equipa, foi definido como uma das prioridades serem campeões, mesmo sabendo que o caminho seria difícil. Contudo, no sentido de perceber o grau de evolução e, neste contexto em particular, o grau efetivo de experiências e aprendizagens ocorridas e, conseqüentemente, a qualidade de jogo proposta pelos jovens futebolistas, é possível analisar e comparar a classificação jogo após jogo, ao longo do campeonato.

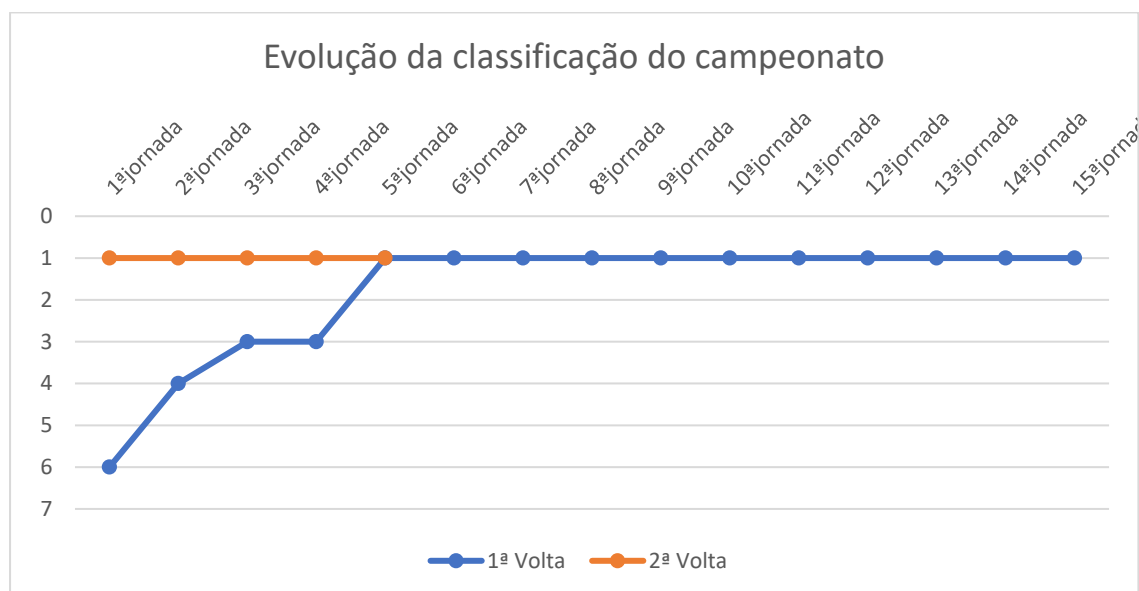


Figura 49 - Evolução da Classificação do Campeonato.

O balanço do campeonato pode ser realizado em duas partes. No arranque da primeira volta do campeonato, tivemos dificuldades em colocar em prática as nossas ideias de jogo devido a algumas inexperiências da nossa parte e as dificuldades que os adversários nos colocavam em alguns momentos do jogo. No decorrer da primeira volta, as lacunas que fomos apresentando nos primeiros jogos começavam a ser minimizadas devido a uma melhoria da qualidade do jogo praticado, consequência da evolução individual e coletiva dos jogadores. No fim da primeira volta, os objetivos traçados pelo coletivo e pela equipa técnica tinham sido alcançados.

Infelizmente pelo caminho houve lesões de determinados jogadores que tiveram impacto no bem-estar da equipa, apesar disso o trabalho continuava a ser realizado e cumprido.

Na segunda volta o jogo praticado pela equipa tornou-se mais fluido, na grande parte do tempo de jogo. Conseguimos implantar o ritmo de jogo desejado, sobretudo devido ao forte controlo de posse de bola através das dinâmicas ofensivas (mobilidade constante que permitiu criar e oferecer várias linhas de passe), o que deu origem a muitas situações ofensivas. Além disso, na 3ª fase, ou seja, impedir a construção de ações ofensivas da equipa adversária, a equipa encontrava-se na grande maioria das vezes no meio-campo ofensivo, obtendo inúmeras recuperações de bola, permitindo, em algumas situações, aproveitar o desequilíbrio defensivo do adversário. Apesar disso, por diversos momentos, nomeadamente em transição defensiva, o adversário, através do jogo direto, havendo espaço das costas da linha defensiva, conseguíamos criar diversas dificuldades. Ao identificar essa dificuldade conseguimos, com o decorrer do processo, arranjar estratégias para solucionar a lacuna apresentada. Com isso, através da comunicação e a definição de termos “bola não pressionada” (bola descoberta) e “bola pressionada” (bola coberta), proporcionou um melhor controlo da linha defensiva dentro desse momento específico. Dizer que, no 2º momento da competição e com um clima positivo dentro da equipa, com destaque para a boa campanha, houve uma paragem inesperada devido pandemia COVID-19. Felizmente a decisão do encerramento das atividades desportivas foi em prol da saúde de todos os intervenientes, apesar de haver um enorme receio, por parte da equipa técnica, de não haver uma data de regresso ao campeonato para concluirmos o que se construía. Com o tempo e com a agravante do vírus, a Associação de Futebol de Lisboa, em conjunto com a Federação Portuguesa de Futebol, chegou a um acordo que permitiu haver subidas e descidas nos vários escalões de formação e sénior. Com esta decisão o objetivo traçado pelos jogadores, ou seja, tornarem-se campeões, foi alcançado com um sentimento de alguma angústia, pois não poderíamos estar juntos e celebrar em equipa.

Contudo, deverá ser mencionado que os jogadores evoluíram à nível individual e coletivo. Em relação ao coletivo, os jogadores, até a paragem, conseguiram reter cognitivamente as ideias do modelo de jogo, o que permitiu desenvolver um bom processo de formação. Em termos individuais houve evidências positivas que permitiram demonstrar, ao longo do período competitivo, que os jogadores tinham adquirido competências em competição, o que lhes permitia tomar boas decisões e resolver os vários problemas do jogo com e sem bola.

6.2 Volume competitivo e análise competitiva individual

A Tabela 21 mostra os minutos dos vinte jogos oficiais realizados até a paragem do campeonato devido a COVID-19.

Tabela 22 - Volume competitivo individual

Nomes	Posição	Jogos convocados (20)	Tempo de jogo(min) (1800 min)	Tempo de Jogo (%)
A.M	GR	17	903	56,44
H.C	GR	8	311	19,44
R. L	GR	9	396	24,75
D.R	DC	12	541	33,81
D.T	DC/MDC	19	1295	80,94
V.M	DC	15	909	56,81
T. N	DC/LE	5	296	18,5
W. L	LE/ME	18	1167	72,94
D.C	DC/LE	16	1001	62,56
C.F**	DL/MA	2	65	4,22
D.D.	MA	5	219	13,69
A.R*	LE	0	0	0
F. R	MC/MAD	19	1302	81,38
G. L	MC/DC	14	832	52
R.S ***	MC	1	30	2
F. P	MC/MAD	20	1325	82,81
R. F	ME/MC/AV	20	1351	84,44
T. G	AV/MAD	9	313	19,56
F.H***	MC/ME	3	68	4,25
H. P	AV	13	574	35,88
M.M**	MD	5	155	9,69
J. P	MC/AV	10	322	20,13
R. A	AV	20	1347	84,19
G. T	AV	18	1054	65,88

L.S***	AV	11	343	21,44
G.M****	MC	4	90	5,63
F.L *****	DC	6	141	8,81
A.V*****	LE/MC	3	60	3,75

Notas: * jogador não estava inscrito; **Meio da época saíram da equipa; ***jogador que veio de lesão;

**** jogador que intriga a equipa a meio da época; ***** jogador de um escalão inferior

Através da tabela 25 pudemos observar que dentro da equipa, constituída por 28 jogadores, 15 jogadores foram convocados para mais de 10 jogos(média), sendo que o campeonato terminou com apenas 20 jogos realizados devido à pandemia, COVID-19. Desses 15 jogadores, apenas 11 jogadores conseguiram ter um tempo de jogo, acima dos 50%(média), que corresponde a 900 minutos de jogo, o que significa que, estes jogadores jogaram quase sempre em todos os jogos do campeonato. Em termos de posições, pudemos observar que cada um dos 11 jogadores, corresponde a uma posição própria, perfazendo um onze inicial dentro dos sistemas táticos, 1-4-4-2 ou 1-4-4-3. O que poderá levar em causa a escolha frequente destes 11 jogadores poderá estar relacionada com diversos fatores, a qualidade individual de cada jogador dentro das suas posições, a escolha do treinador para o onze inicial com base no adversário e para a estratégia de jogo, o grau de dificuldade dos jogos. No entanto, dentro da equipa, defendemos que os jogadores que mais trabalham devem ser premiados. Podemos identificar alguns casos excecionais que ocorreram ao longo da época. Um jogador que não possuía os documentos necessários para inscrever-se, dois jogadores que infelizmente saíram da equipa a meio da época, recuperámos dois jogadores vindos de lesão, adquirimos um novo jogador e integramos dois jogadores vindos do escalão inferior.

6.3 Dia competitivo

No último dia de treino, a equipa técnica e os atletas estabeleceram, em conjunto, alguns comportamentos durante os períodos de pré-jogo e no respetivo dia do jogo.

No dia anterior ao jogo, pedimos aos atletas para estarem no máximo às 22h em recolhimento. O dia de jogo começa com o cumprimento da hora da concentração (uma hora e quinze minutos antes do começo do jogo). Caso sejam jogos em casa, os jogadores reúnem-se todos antes de poderem ir para os balneários. Se for jogos fora, cada jogador descola-se para o local do jogo e aguarda pela chegada dos restantes elementos da equipa para entrarem nas instalações desportivas do adversário. Nesse momento, os atletas entram nos balneários e começam-se a preparar para o jogo. Ao mesmo tempo, a equipa técnica reúne-se para discutir os últimos pormenores da preparação do jogo, nomeadamente as tarefas de cada um. Enquanto os jogadores se equipam, os adjuntos que ficam responsáveis pela orientação e gestão do aquecimento preparam o material desportivo. Também de referir que neste período ocorre a chegada da equipa de arbitragem, feita a respetiva entrega da ficha de jogo e dados informações sobre o equipamento de jogo pelo treinador principal. No aquecimento, numa fase inicial, começamos com um aquecimento específico e dinâmico para os titulares enquanto os suplentes realizam uma rãbia entre si. De seguida, passamos para uma forma jogada em que todos os elementos da equipa (titulares e suplentes) participam.

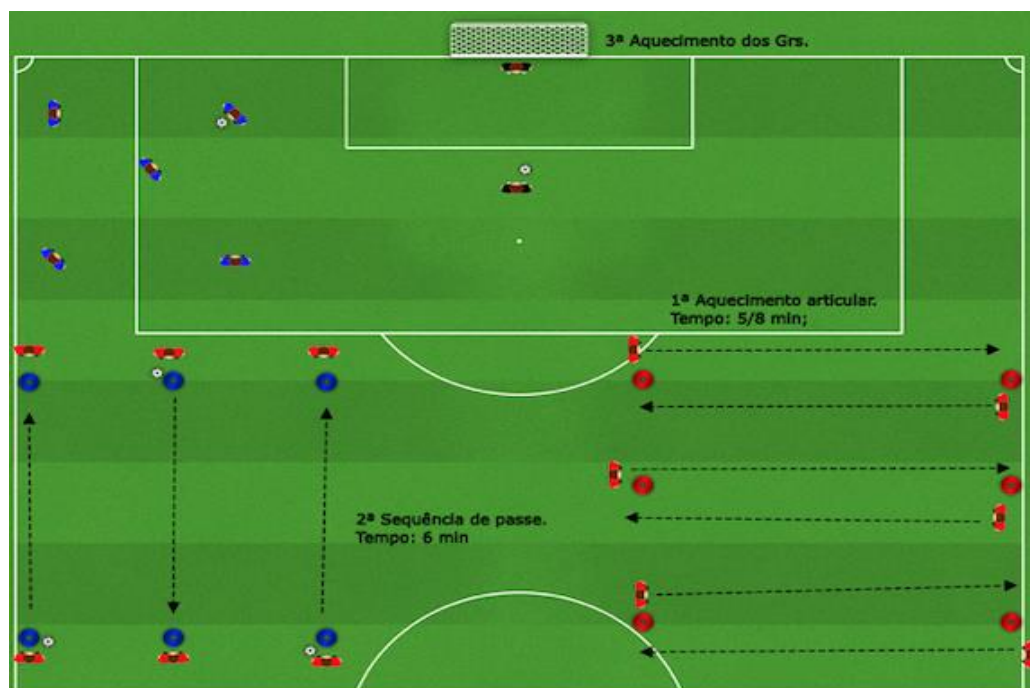


Figura 50 - Aquecimento de jogo (1ª momento).



Figura 51 - Aquecimento de jogo (2ª momento).

Após o aquecimento, os jogadores regressam ao balneário para vestir a camisola do jogo. Nesse momento é administrada uma palestra com o intuito motivacional e/ou técnico-tático do jogo por parte de todos os elementos da equipa técnica. Realizamos o grito de “guerra” para o jogo e os atletas ficam a aguardar a chamada do árbitro para se dirigirem ao campo.

No fim do jogo, independentemente do resultado, a equipa técnica e atletas reúnem-se no balneário a fim de conversar sobre aspetos positivos/negativos do jogo, reforçado o compromisso a ter na semana seguinte nos treinos.

Após a saída dos atletas das instalações desportivas, a equipa técnica reúne-se para discutir sobre o jogo e elaborar as ideias e estratégias para o próximo microciclo.

Capítulo VII – Idade relativa e os seus efeitos na escolha do onze inicial por posição

7.1 Introdução

Na equipa Sub-15 do UDR Santa Maria, constata-se que existem jovens futebolistas dentro das suas idades cronológicas com diferenças entre si, ou seja, dentro do mesmo agrupamento etário poderá existir diferenças no que diz respeito ao seu desempenho desportivo e estado morfológico (características físicas).

Como vários autores demonstraram, aspetos como variáveis morfológicas e de aptidão física, como, por exemplo, a estatura, a velocidade e a força, apresentam um ritmo de desenvolvimento individual durante o período da puberdade, sendo altamente dependente do estágio de maturação biológica que um determinado sujeito se encontra (Malina et al, 2005; Bourgois et al., 2006).

Durante o período pubertário, ocorrem transformações biológica acentuadas em termos de crescimento e maturação, que promovem mudanças no aspeto físico e podem interferir no desempenho dos jovens. Estes ritmos variam de adolescente para adolescente (ritmos precoce, normal e tardio) (Malina & Bouchard, 1991; Malina & Beunen, 1996).

O problema surge da identificação das diferenças antropométricas, nomeadamente o estado morfológico, resultantes da observação direta (jogos do campeonato), nas quais foram interpretadas as diferenças significativas dos jovens futebolistas da equipa de Sub-15 UDR Santa Maria em contraste com as outras equipas do campeonato distrital de Iniciados “A” – Sub-15.

O objetivo é observar, analisar, discutir e, com a literatura existente, entender e identificar as diferenças entre os vários jovens da equipa.

O Efeito da Idade relativa (EIR) refere-se ao conceito que observa e analisa as diferenças de idade cronológica entre os indivíduos que estão agrupados numa determinada faixa etária. Estas diferenças podem resultar (des)vantagens na prática desportiva e conduzir a diferenças significativas no desempenho desportivo (Ribeiro, 2009).

Segundo Ribeiro (2009), citado por Barnsley & Thompson (1988), a pesquisa sobre o Efeito da Idade Relativa (EIR) no contexto do futebol revela que, geralmente, a população é dividida em quatro trimestres de nascimento. Os jogadores que nascidos no início do ano tendem a apresentar vantagens físicas e mais experiência em comparação com aqueles jogadores nascido no final do ano. Em outras palavras, as crianças nascidas no início do ano, em média, têm um desempenho melhor do que as nascida no final do ano. Este fator aumenta a probabilidade de que essas crianças se envolvam em várias modalidades e alcancem níveis de alto rendimento (Musch, J. & Hay, R., 1999; Helsen et al, 2000). Assim, as vantagens físicas e cognitivas

associadas à data de nascimento dos jogadores, tornam-se evidentes, sendo fatores determinantes para a manifestação dos EIR's nos escalões de formação de futebol até ao alto rendimento.

A maturação biológica é um processo que envolve um progresso gradual, com um momento e a uma cadência própria, levando ao estado biologicamente maturo Malina (2001).

Antes de atingir o estado maduro, o indivíduo passa por uma etapa intermediária, chamada adolescência, durante a qual ocorrem diversas transformações e alterações morfológicas no corpo humano, sendo a puberdade uma delas. É importante destacar que, durante o processo de maturação, cada indivíduo apresenta variações significativas, com tempos de evolução particulares, tornando difícil distinguir se jovens do mesmo sexo e com a mesma idade cronológica estão com a mesma idade biológica. Segundo Malina et al. (2009), o tempo cronológico e tempo biológico não avançam necessariamente na mesma cadência; ou seja, a idade biológica de um indivíduo em formação não é sempre consistente com a sua idade cronológica. Ao associarmos a maturação biológica à prática desportiva, são estabelecem-se grupos de faixa específicos, ou seja, os indivíduos são agrupados por idade. Minato et al. (2013), afirmam que, ao agrupar de indivíduos por idade, pode haver variação associada à idade cronológica e, ainda mais importante, diferenças na maturidade biológica individual. Ribeiro (2009) sugere uma abordagem que permite compreender às diferenças na distribuição de nascimento dos jogadores e associar isso à recolha de dados antropométricos, possibilitando conclusões mais fiáveis sobre as diferenças maturacionais e da sua relação com o EIR. De acordo com o estado maturacional, os indivíduos podem ser classificados nas seguintes categorias: precoce (avançado), médio (no tempo), tardio (atrasado).

Este capítulo pretende avaliar o efeito da idade relativa na equipa do UDR Santa Maria no escalão 2005. Através da data de nascimento, iremos analisar se os fatores biológicos influenciam na escolha da equipa técnica no onze inicial, nomeadamente nas suas posições, com base do registo estatístico do tempo de jogo realizado por cada atleta.

7.2 Método

7.2.1 Efeito da Idade Relativa (EIR)

Foram objeto de estudo, os vinte e seis jogadores pertencentes ao plantel Iniciados A do UDR Santa Maria, nascidos no ano civil 2005 e 2006. A recolha de dados foi feita através da compilação das datas de nascimento, semestre e trimestre. Através da análise estatística do número de jogos realizados (n=20) foi possível calcular o tempo de jogo (tempo total =1800 minutos) por cada jogador em cada posição.

7.2.2 Amostra

A amostra é constituída por jovens futebolistas de 14 e 15 anos, nascido em 2005 e 2006, da equipa UDR Santa Maria Sub-15 (n=26), pertencentes ao escalão de Iniciados que disputam o Campeonato Distrital Juniores C 2ª Divisão 1 série na época de 2019/2020

7.2.3 Procedimentos

A recolha dos dados foi realizada através das respostas de um pequeno inquérito de quatro questões (em anexo), data de nascimento (semestre e trimestre) e posição. Esta recolha foi realizada de forma separada e individual, em que cada jogador iria enviar as suas respostas para o treinador responsável. Os restantes dados, jogos realizados e tempo de jogo, foram adquiridos através de uma contagem numérica e sumativo de uma ficha de estatística de jogo e com auxílio da gravação do jogo (os dados encontram-se na tabela 26).

7.2.4 Limitações

Durante a realização deste estudo, surgiram algumas limitações que podem ter afetado os resultados e a generalização das conclusões. A primeira e mais evidente foi a interrupção da época desportiva devido à pandemia de COVID-19. O confinamento e as medidas de segurança impostas dificultaram a recolha contínua de dados, limitaram o número de jogos e tempo de observação, o que pode ter afetado a análise estatística do tempo de jogo dos atletas. Consequentemente, a amostra analisada baseou-se apenas em parte da época desportiva, o que pode não refletir o desenvolvimento completo dos jogadores ao longo da temporada. Além

disso, a limitação associada á recolha de dados, que foi realizada em parte com base em autorregistos dos atletas e na análise de vídeos de jogos. A precisão e consistência dos dados podem ter sido afetadas por esta metodologia, nomeadamente no que diz respeito ao tempo de jogo e posição ocupadas pelos jogadores. Embora tenha sido feito o máximo de esforço para garantir a exatidão das informações, o uso de ferramentas mais precisas, como sistemas de monitorização digital, poderia aumentar a fiabilidade dos dados. Por fim, as diferenças individuais na maturação biológica não foram diretamente avaliadas neste estudo. Embora se tenha abordado o EIR, a inclusão de medida de maturação biológica, como a altura e a idade esquelética, poderia fornecer uma compressão mais profunda das variações no desenvolvimento físico dos jogadores, contribuindo para uma análise mais precisa do impacto da maturação no desempenho e na seleção desportiva. Apesar destas limitações, os dados obtidos fornecem uma visão importante sobre o impacto do EIR na Sub-15 da UDR Santa Maria e servem como uma base sólida para estudos futuros.

7.2.5 Resultados

Na seguinte tabela e gráficos serão demonstrados os resultados provenientes dos dados recolhidos e adquiridos.

Tabela 23 - Dados adquiridos sobre Data de nascimento, posição, semestre e trimestre, jogos realizados e tempo de jogo.

Nomes	Data de Nascimento	Posição	Semestre	Trimestre	Jogos realizados (20)	Tempo de jogo(min)
A.M	27/jun.	GR	1 ^a	2 ^a	17	903
H.C	17/mai.	GR	1 ^a	2 ^a	8	311
R. L	24/jun.	GR	1 ^a	2 ^a	9	396
D.R	02/mar.	DC	1 ^a	1 ^a	12	541
D.T*	22/fev.	DC/MDC	1 ^a	1 ^a	19	1295
V.M	29/abr.	DC	1 ^a	1 ^a	15	909
T. N	25/fev.	DC/LE	1 ^a	1 ^a	5	296
W. L	30/set.	LE/ME	1 ^a	3 ^a	18	1167
D.C	27/jun.	DC/LE	1 ^a	2 ^a	16	1001
C.F	14/fev.	DL/MA	1 ^a	1 ^a	2	65
D.D.	17/ago.	MA	2 ^a	3 ^a	5	219
A. R	30/mar.	LE	1 ^a	1 ^a	0	0
F. R	25/abr.	MC/MAD	1 ^a	2 ^a	19	1302
G. L	29/jun.	MC/DC	1 ^a	2 ^a	14	832
R.S	05/ago.	MAD/MC	2 ^a	3 ^a	1	30
F.P*	04/out.	MC/M	2 ^a	4 ^a	20	1325
R. F	11/set.	ME/MC/AV	2 ^a	3 ^a	20	1351
T. G	30/abr.	AV/MAD	1 ^a	1 ^a	9	313
F.H	25/abr.	MC/ME	1 ^a	2 ^a	3	68
H. P	12/mar.	AV	1 ^a	1 ^a	13	574
M.M	26/jul.	MD	2 ^a	3 ^a	5	155
J. P	09/mar.	MC/AV	1 ^a	2 ^a	10	322
R. A	07/out.	AV	2 ^a	4 ^a	20	1347
G. T	24/fev.	AV	1 ^a	1 ^a	18	1054
L.S	08/mar.	AV/MAD	1 ^a	1 ^a	11	343
G.M	10/dez.	MC/MAD	2 ^a	4 ^a	4	90
F.L*	28/mar.	DC/DLD	1 ^a	1 ^a	6	141
A.V*	10/mai.	MC/AV	1 ^a	2 ^a	3	60

Notas: * jogador nascido em 2006.

A tabela 26 apresenta o plantel do Iniciados A da equipa UDR Santa Maria, a sua data de nascimento, trimestre e semestre. Apresenta, ainda, quantos jogos realizados antes da paragem do COVID e o tempo de jogo total de cada jogador e a sua respetiva posição.

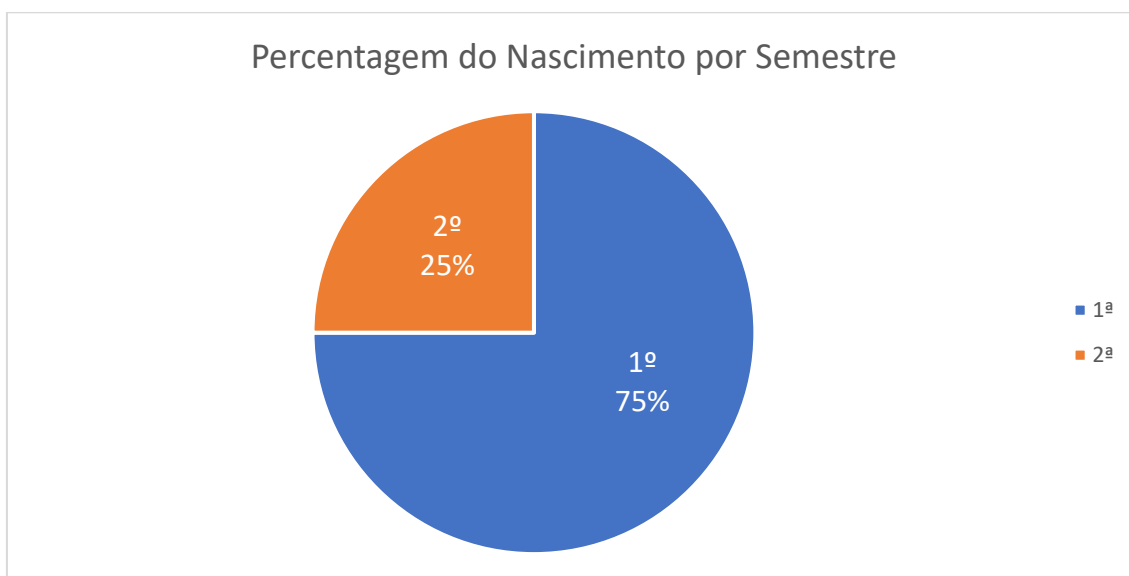


Figura 52 - Percentagem do nascimento por Semestre.

Na figura 52 é nos apresentado o nascimento por semestre dos jogadores. Como podemos constatar, entre o 1º e o 2º semestre existe diferenças. Podemos afirmar que 75% dos jogadores da equipa nasceram no 1º semestre sendo que apenas 25% nasceram no 2º semestre.

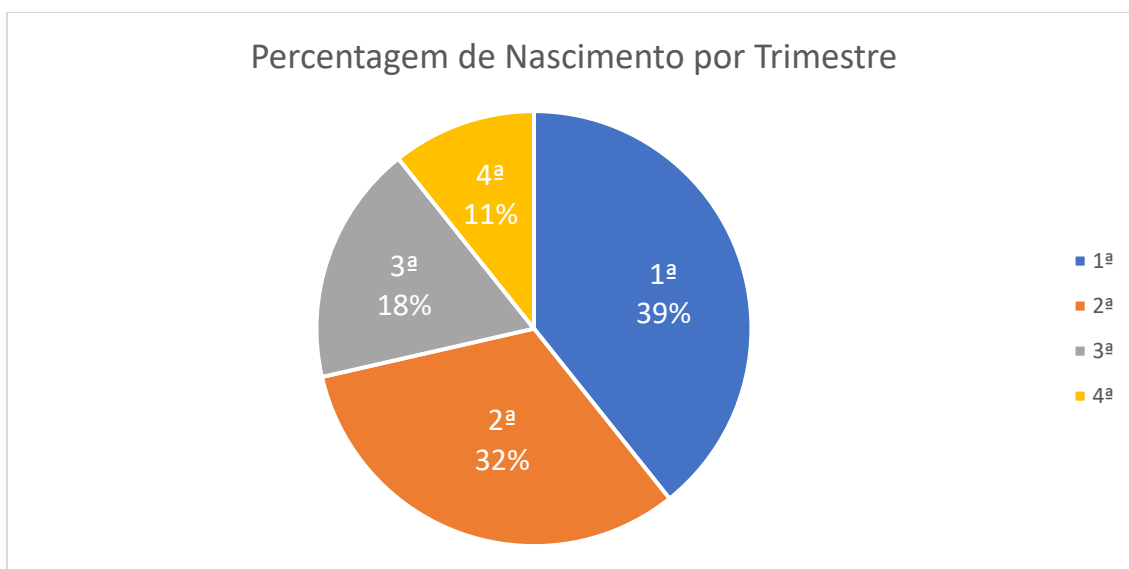


Figura 53 - Percentagem do nascimento por Trimestre.

A figura 53 é estruturada pelo nascimento por trimestre dos jogadores. Ao interpretar os dados da figura, constatamos que existem diferenças significativas entre os quatro trimestres. Existe maior abundância dos jogadores nascidos no primeiro trimestre (39%) e no segundo trimestre (32%), apesar de haver no terceiro e no quarto trimestre menor quantidade de jogadores nascidos, nesses períodos, representando uma pequena parte do total de jogadores da equipa.

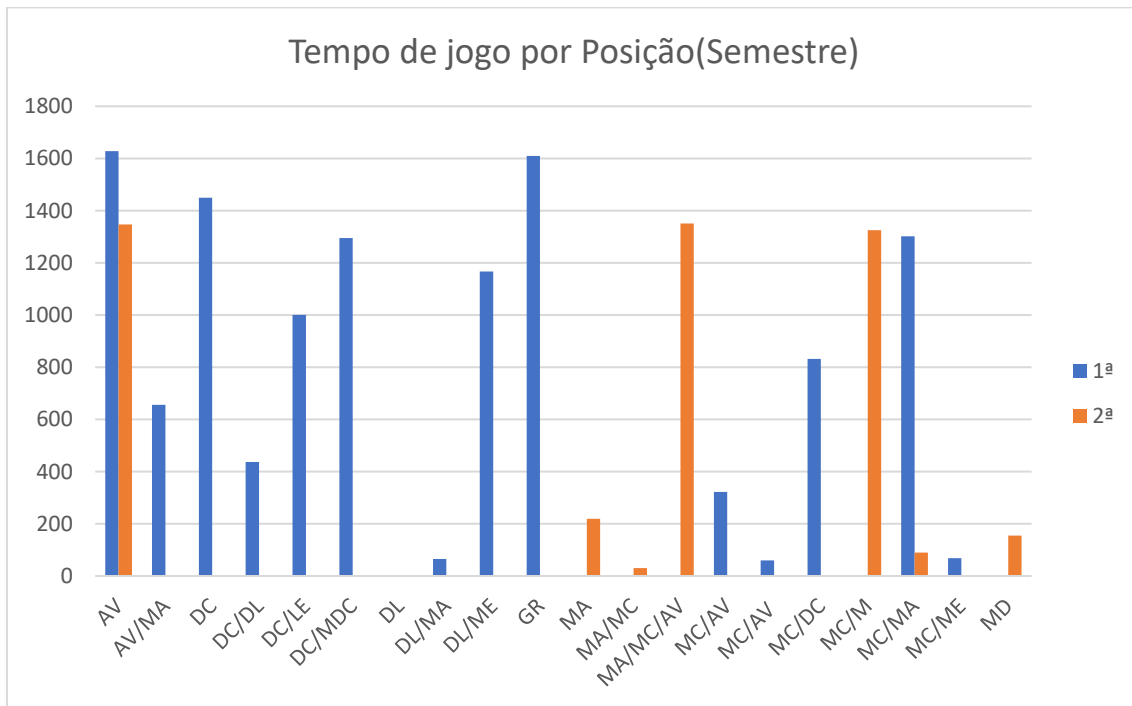


Figura 54 - Tempo de jogo por posição (Semestre).

A figura 53 é estruturada pelo nascimento semestral dos jogadores e as suas respetivas posições relativamente ao tempo de jogo de cada posição. Como podemos observar, existe uma maior abundância do tempo de jogo por parte dos jogadores que nasceram no primeiro semestre relativamente aos jogadores que nasceram no segundo semestre.

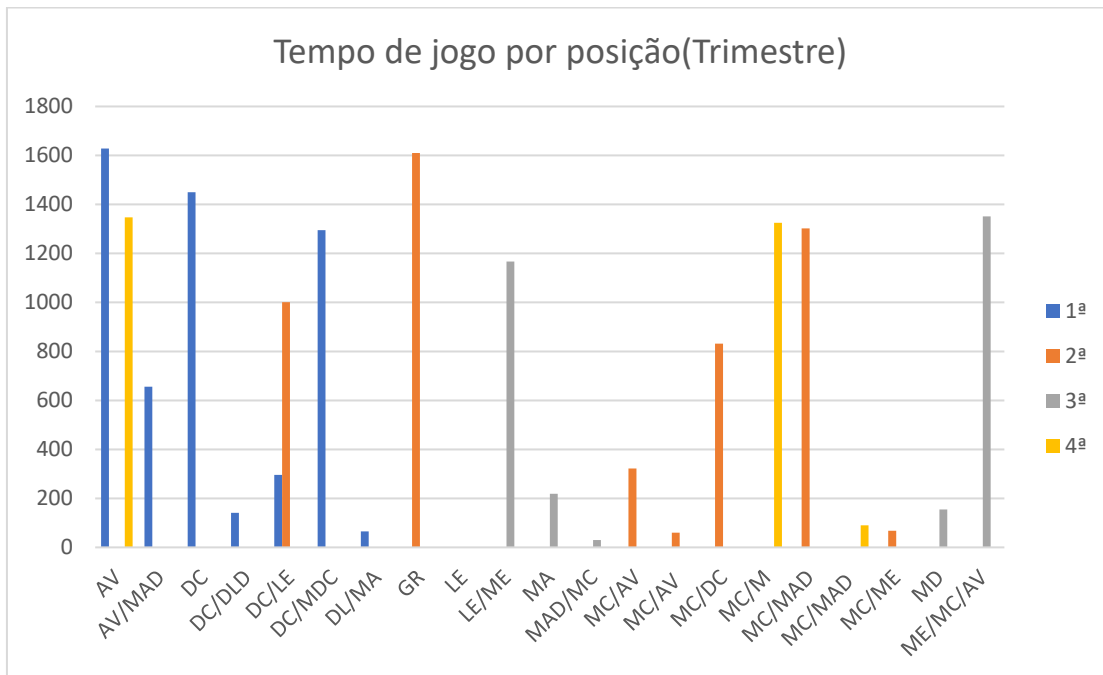


Figura 55 - Tempo de jogo por posição (Trimestre).

A figura 54 representa o nascimento dos jogadores trimestralmente e o tempo de jogo por cada posição. É evidente que existe uma maior divergência entre o tempo de jogo de cada jogador nos seus diversos períodos trimestrais, sendo que mais uma vez, o primeiro e segundo trimestre apresentam semelhanças em termos de quantidade(jogadores) no que diz respeito ao tempo de jogo e respetiva posição, enquanto o terceiro e quarto trimestre, apresentam menor abundância do tempo de jogo por cada jogador.

7.3 Discussão

Os resultados obtidos neste estudo confirmam a presença significativa do EIR na equipa Sub-15 do UDR Santa Maria. Os resultados indicam uma predominância de jogadores nascidos no primeiro semestre do ano. Dos 26 jogadores analisados, 75% nasceram nos primeiros seis meses do ano, ou seja, 19 jogadores e apenas 25%, ou seja, 7 jogadores no segundo semestre. Esta distribuição desigual sugere que os jogadores mais velhos, dentro da mesma faixa etária, tendem a ser favorecidos no processo de seleção e a beneficiar de mais oportunidade de jogo. Em concordância com o estudo de Helsen et al. (2000), estes resultados indicam que jogadores de futebol nascidos entre os meses de janeiro e março têm uma maior probabilidade de serem identificados como “jovens talentosos para o futebol”, em comparação com aqueles nascidos entre agosto e dezembro. Esta vantagem inicial pode estar associada a um melhor desempenho físico e maturacional, o que aumenta a probabilidade de se envolverem em várias modalidades desportiva e atingirem o alto rendimento.

Ao analisarmos o tempo de jogo reforça a influência do EIR em relação ao semestre e ao trimestre de nascimento, emergem algumas tendências interessantes. Considerando o total de 20 jogos disputados pela equipa e um tempo total de 1800 minutos (média de 900 minutos por jogador ao longo da época) observa-se uma clara discrepância entre os jogadores nascidos no primeiro e no segundo semestre. Dos dezanove jogadores no primeiro semestre, oito registaram um tempo de jogo igual ou superior à média de 900 minutos, em contraste, apenas três em sete dos jogadores nascidos no segundo semestre. No entanto, é importante destacar que onze dos 19 jogadores nascidos no primeiro semestre não atingiram os 800 minutos de jogo, o que sugere que a vantagem maturacional não é o único fator determinante para a alocação de tempo de jogo. Isto pode indicar que, apesar da preferência inicial pelos jogadores mais maduros fisicamente, outros fatores, como o desempenho tático, técnico ou até a forma física ao longo da temporada, também têm peso nas decisões dos treinadores. As discrepâncias no tempo de jogo tornam-se mais evidentes quando a análise é feita por trimestres. No primeiro trimestre, apenas três dos dez jogadores do primeiro trimestre alcançaram ou superaram os 900 minutos de jogo, enquanto no segundo trimestre, quatro dos oito jogadores atingiram essa média. No terceiro trimestre, apenas dois dos quatro jogadores tiveram um tempo de jogo igual ou superior à média, e no quarto trimestre, dois dos três jogadores superaram os 900 minutos. Os resultados deste estudo destacam a necessidade de uma reavaliação das práticas de seleção nos escalões de formação. Treinadores e responsáveis técnicos devem estar cientes do impacto do EIR e garantir que as decisões de seleção e aplicação de tempo de jogo não sejam influenciadas

apenas peça maturação física imediata dos jogadores, mas que considerem o potencial de desenvolvimento a longo prazo. Estudos como os de Ribeiro (2009) e Garganta et al. (1993) indicam que a maturação biológica pode distorcer a avaliação do talento verdadeiro, e jogadores que maturam mais tarde, embora inicialmente menos competitivos, podem alcançar ou até superar os seus colegas mais desenvolvidos fisicamente, se forem devidamente apoiados e incluídos no processo de formação. Assim, é crucial que os clubes desportivos e os treinadores implementem abordagens mais inclusivas, como programas de treinos diferenciados para jogadores com maturação tardia, ou mesmo ajustes nos critérios de seleção, que tenham consideração o estado maturacional dos atletas. Para mitigar os efeitos negativos do EIR, uma possível abordagem seria ajustar as categorias etárias com base na maturação biológica, ao invés da idade cronológica, conforme sugerido por Cumming et al. (2017). Alternativamente, programas de desenvolvimento individualizado, que permitam a jogadores com maturação tardia desenvolver as suas capacidades técnicas e físicas ao seu ritmo, podem ser uma solução eficaz para reduzir as desigualdades. Outras estratégias incluem a criação de oportunidades para que todos os jogadores, independentemente da sua data de nascimento, possam participar em jogo e treinos competitivos. Isto poderia incluir rotação nas posições e garantir que os jogadores nascidos no final do ano tenham a mesma oportunidade para desenvolver o seu potencial em diferentes situações de jogo. Os dados obtidos confirmam que o EIR tem um impacto significativo na seleção, tempo de jogo e desenvolvimento dos jovens jogadores na equipa Sub-15 de UDR Santa Maria. No entanto, este fenómeno não deve ser ignorado ou considerado com um fator inevitável no processo de formação. Pelo contrário, os clubs e treinadores devem adotar estratégias mais equitativas e conscientes para garantir que todos os jogadores, independentemente da sua data de nascimento ou maturação física, tenham igualdade de oportunidade para desenvolver o seu potencial. A longo prazo, uma abordagem mais inclusiva e personalizada pode não só melhorar o desenvolvimento individual dos jogadores, como também promover uma maior diversidade de talentos no futebol. O reconhecimento do EIR e a sua mitigação representam um passo importante para criar um ambiente desportivo mais justo e equitativo para todos os jovens atletas

7.4 Conclusões

O estudo realizado sobre o Efeito da Idade Relativa na equipa UDR Santa Maria revelou conclusões claras que destacam o impacto deste fenómeno no desenvolvimento e desempenho dos jovens jogadores. Os resultados indicam uma predominância de jogadores nascidos no primeiro semestre, representado 75% da equipa composta por atletas que nasceram entre janeiro e junho, e apenas 25% no segundo semestre. Esta concentração de jogadores do primeiro semestre é refletida nos trimestres, com 39% nascido entre janeiro e março, e 32% nascido em abril e junho. Embora a maioria dos jogadores seja nascida no primeiro semestre, o tempo médio de jogo desses atletas não foi uniformemente elevado. De facto, com oito dos dezanove jogadores, a registarem tempos de jogo iguais ou superiores à média de 900 minutos. Em contraste, apenas três dos sete jogadores nascidos no segundo semestre atingiram essa média. Além disso, quando se divide do ano em quatro trimestres, observa-se uma maior divergência ainda maior na seletividade dos jogadores em função do tempo de jogo atribuído. Os jogadores nascidos no primeiro e segundo trimestre foram os que mais tempo de jogo acumularam, ao passo que aqueles nascidos nos trimestres seguintes registaram menores tempos de participação. Esta realidade pode ser explicada pelo maior desenvolvimento físico e cognitivo dos jogadores nascidos nos primeiros meses do ano, o que lhes confere uma vantagem competitiva inicial em comparação com os seus colegas nascidos mais tarde. Esta diferença levanta questões sobre o papel do EIR na gestão e na seleção dos atletas. O estudo conclui que o efeito da idade relativa influenciou não apenas a composição da equipa, mas também a alocação de tempo de jogo, com jogadores nascidos no primeiro semestre a receberem, em média, mais oportunidades. Contudo, torna-se essencial refletir se esta seletividade está verdadeiramente relacionada com a data de nascimento dos jogadores ou com uma avaliação objetiva das suas capacidades técnico-táticas. A questão crítica que emerge é se os treinadores estão a basear as suas escolhas em critérios estratégicos e táticos, como a capacidade de relação com a bola, entendimento de jogo e adequação ao plano de jogo, ou se a data de nascimento dos atletas exerce um impacto subconsciente na sua seleção. Embora os jogadores nascidos no início do ano, muitas vezes mais desenvolvidos fisicamente devido à sua maturação precoce, podem aparentar ser melhores escolhas, mas isso pode não refletir o seu verdadeiro potencial a longo prazo. Estes jogadores podem beneficiar de uma vantagem física que lhes confere mais minutos de jogo, independentemente de outros fatores mais subjetivos, como a sua tomada decisão ou inteligência de jogo. Além disso, o estudo destaca a importância de considerar fatores extracampo no desenvolvimento dos jogadores. Não são apenas as

capacidades técnico-táticas e físicas que determinam o sucesso, mas também traços como as características psicológicas e cognitivas, incluindo a capacidade de trabalho em equipa, superação de desafios, e autonomia. É igualmente fundamental compreender o contexto socio-cultural dos jogadores, pois este pode influenciar diretamente o seu desenvolvimento tanto a nível pessoal quando futebolístico. Em suma, para maximizar o desenvolvimento global dos jogadores, os treinadores devem estar conscientes dos efeitos do EIR, mas não se deixarem guiar exclusivamente por este fator. Uma abordagem holística deve incluir estratégias que promovam o desenvolvimento de jogadores com maturação tardia, proporcionando oportunidades para que também eles desenvolvam o seu potencial. Assim, é crucial que os clubes adaptem os seus métodos de formação, levando em consideração as diferenças maturacionais associadas ao EIR, promovendo igualdade de oportunidade para todos os jogadores, independentemente da sua data de nascimento.

Referência bibliográficas do estudo

Baxter, J. (1995). Growth and development of young athletes: Should competition levels be age related? *Sports Medicine*, 20(1), 59–64.

Barnsley, R. H., & Thompson, A. H. (1988). The relative age effect and youth soccer. *The Canadian Journal of Applied Sport Science*, 13(3), 201-204.

Bourgois, J. G., Vanden Eynde, B., Vrijens, J., & Taeymans, J. (2006). Physical characteristics and the physical performance of elite adolescent soccer players. *Journal of Sports Science*, 24(4), 389-399.

Castelo, J. (2004). Futebol: *Organização Dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH.

Cumming, S.P., Lloyd, R. S., Oliver, J.L., Eisenmann, J. C., Malina, R. M., & Williams, C. A. (2017). Bio-banding in sport: Applications to competition, talent identification, and strength and conditioning of youth athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 39(2), 34-47. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000281>

Di Salvo, V., Baron, R., Tschann, H., Calderon M. F., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007): Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222-227.

Folgado, H. A., Caixinhas, P.F., Sampaio, J. & Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(3=), 349-355.

Garganta, J., & Pinto, J. (1993). Tactical behaviour in football: Analysis of the game. *Journal of Sports Sciences*, 11(3), 249-254. <https://doi.org/10.1080/02640419308730032>

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (2000). Effect of a change in selection year on success in male soccer players. *American Journal of Human Biology*, 12(6), 729-735. [https://doi.org/10.1002/1520-6300\(200011/12\)12:6<729::AID-AJHB2>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6300(200011/12)12:6<729::AID-AJHB2>3.0.CO;2-7)

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (2005). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*, 17(6), 796-806. <https://doi.org/10.1002/ajhb.20173>

Magalhães, J., Oliveira, J., Ascensão, A. & Soares, J. (2001): Avaliação isocinética da força muscular de atletas em função do desporto praticado, idade, sexo e posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), 13-21.

Malina, R.M., Eisenmann, J.C., Cumming, S.P., Ribeiro, B. & Aroso, J. (2004). Maturity - associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15 years. *European Journal of Applied Physiology*, 91(5-6), 555-562.

Malina, R.M., Beunen, G., & Malina, R. M. (2005). Growth and maturation of young athletes. In J.L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sports expertise* (pp.85-112). Human Kinetics.

Malina, R.M., Cumming, S.P., Morano, P, J., Barron, M.P. & Miller S., J. (2005a). Maturity Status of Youth Football Players: A Noninvasive Estimate. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(6), 044-1052, 2005a.

Minato, K., Barroso, R., & Pires, A. C. (2013). The influence of relative age affects the selection of athletes in youth football. *Journal of Sports Science*, 31(2), 109-118. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.724393>

Musch, J., & Hay, R. (1999). The development of the relative age effect in soccer: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 17(2), 139-143. <https://doi.org/10.1080/026404199366776>

Reilly, T., Bangsbo, J. & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*. 18(9): 669-683.

Ribeiro, J. (2009). Efeito da Idade Relativa no Futebol. (Tese de doutoramento, Universidade do Porto). Repositório Institucional da Universidade do Porto.

Capítulo VIII - Considerações finais

8.1 Limitações

Uma das principais limitações encontradas, foi o espaço de treino. Utilizado apenas metade do campo de futebol de 11, tornou-se desafiante promover unidades de treinos que pudessemos solicitar situações macros, ou seja, situações aproximadas do jogo formal. O que nos obrigou a ser criativos em pensar estratégias para incutir as nossas ideias de jogo e o processo de ensino-aprendizagem. Exemplo disso, foi através da cooperação da estrutura interna, treinadores, em solicitar, por vezes, mais um bocado de campo para assim, conseguirmos aproximar, os exercícios de treino, há realidade de jogo. Está interação por norma era realizada antes do treino, com as equipas técnicas que iriam partilhar o campo, para assim conseguirmos chegar a um consenso entre todos.

No decorrer da época 2019/2020 a A.F.L. (Associação de Futebol de Lisboa), aplicou na nova época desportiva, mudanças no regulamento de jogo. Uma das suas principais alterações foi no tempo de jogo, acrescentado ao tempo total, mais 10 minutos, o que perfaz uma duração total de 80 minutos de jogo, com intervalo de 15 minutos.

Com esta mudança deparamo-nos com o problema da igualdade de tempo dos jogos disputados pelo campeonato distrital com o tempo das unidades de treino semanais realizadas no campo do clube. A solução encontrada foi, com coordenação e respetivos encarregados de educação, solicitar a comparência dos jogadores, meia hora mais cedo da hora habitual do treino. Com esta pequena mudança, conseguimos igualar o tempo de jogo com o de treino, e resolver este problema.

A pandemia da COVID-19, foi a situação que nos impossibilitou, durante um tempo indeterminado, ficar sem treinar. Com o aparecimento deste vírus desconhecido e com expansão a um nível mundial, observamos um mundo a ficar parado e imobilizado. Desde o encerramento de grandes cadeias comerciais até aos clubes desportivos. O UDR Santa Maria, não fugiu a regra e teve de encerrar até receber ordens contrárias. Em consequência, os campeonatos acabaram e o nosso processo competitivo como equipa também, o que não permitiu dar continuidade ao nosso trabalho. Contudo, enquanto estávamos em quarentena, em videochamada, através da aplicação “Zoom”, ajudou-nos em poder continuarmos a nossa interação e acima de tudo, treinar. Realizamos sessões de treinos, que consistia em treino físico, para manter a forma e algum treino técnico, sendo este mais difícil, pois, nem todos tinham espaço ou recursos materiais para realizar os exercícios solicitados.

No ponto de vista pessoal, estas limitações levaram-me a uma reflexão aprofundada de como arranjar soluções e minimizar as possibilidades de voltar a acontecer. Quanto à situação da

pandemia, foi um acontecimento inesperado que resultou pela obrigatoriedade de confinamentos e paragens em todos os setores do nosso quotidiano. De facto, obriga-nos a refletir que existem diversas situações incontrolláveis por nós e que devemos somente aceitá-las como elas são e observar dentro do caos, as oportunidades que possam surgir

8.2 Conclusão e Perspetivas futuras

No presente relatório de estágio teve como objetivo, demonstrar a realidade da equipa de Iniciados A do UDR Santa Maria. Sendo o meu primeiro ano numa realidade, e num contexto diferente, a minha adaptação e integração no grupo de trabalho foi rápida e eficiente, muito graças ao treinador principal que lançou uma brincadeira de bom gosto para os jogadores ficarem a conhecer o novo elemento da equipa.

Começando por perceber se os objetivos gerais e específicos para este ano de estágio foram cumpridos, diria que:

- No desenvolvimento de capacidades e competências enquanto treinador-adjunto no que diz respeito a operacionalização e estruturação do treino para o jogo, diria que foi desafiante. No início do processo, houve hesitação em colocar o meu conhecimento à prova, uma vez que ainda não tinha a confiança e autorização para diretamente intervir no treino. Contudo, e com o tempo, essa dificuldade foi ultrapassada, uma vez que, ao compreender as ideias do treinador para a equipa, facilitei a minha participação direta no processo formativo da equipa. Por detrás do desenvolvimento emergiu uma interação constante de dialogar com diversas estratégias de treino/jogo que permitisse adquirir experiência e conhecimento na formação geral e específica do jovem jogador de futebol. O que me permitiu, numa etapa mais posterior, realizar a organização e condução de um exercício de treino atribuído pelo treinador principal.
- Elaboração do papel de suporte emocional. Não possuindo formação em psicologia desportiva, levou-me a procurar, dentro da cientificidade existente, estratégias para o controlo emocional durante os treinos/jogos. No início, existiu hesitação por parte de alguns elementos da equipa no diálogo para compreender os seus problemas, fossem de carácter pessoal ou relativamente ao treino/jogo. No desenvolvimento da época, treinos e jogos, a interação treinador-jogador tornou-se mais “amigável”, permitindo que houvesse um auxílio mais próximo dos jogadores aos seus respetivos problemas. Foi um desafio, diria superado e que despertou interesse em investir nesta área.
- A observação e análise dos jogos, foi desafiante. No início com algumas dificuldades em desenvolver um método de trabalho que fosse fácil de reter e de

partilhar a informação proveniente do jogo. Contudo, com a obtenção de uma ferramenta (câmara de filmar/ficha de estatística de jogo) de trabalho foi possível superar as dificuldades iniciais, pois assim permitiu elaborar as tarefas propostas com mais eficácia.

Apesar de ter sido um ano atípico devido à pandemia, acredito que todos os objetivos, apontados, gerais e específicos, foram cumpridos e foram desejáveis, o que traduziu em mim um processo de evolução enquanto treinador e ser humano. E com isso perceber as exigências e dificuldades no papel no fundamental do treinador-adjunto.

Em relação aos objetivos apresentados para a equipa, acredito que a grande maioria, senão todos, foram alcançados:

- Apesar do campeonato ter sido terminado, devido à pandemia, com apenas 20 jogos realizados, foi possível alcançarmos a subida para a II Divisão Distrital da AFL
- Dentro das ideias de treino e jogo para equipa, seja em termos individuais ou coletivo, toda a implementação de objetivos dentro das dimensões do jogo (físico, social, psicológico, técnico, tático e cognitivo) de modo geral, foram alcançados com mérito de todos os intervenientes, jogadores e equipa técnica.
- A proposta da equipa técnica, ao realizar reuniões semanais, seja de carácter individual, setorial ou coletivo, foi positivo, o que traduziu a uma melhor compreensão da ideia de jogo do treinador e de forma geral, um maior entendimento do jogo.

Apesar de não fazer parte das conclusões e/ou perspetivas do futuro, gostaria de acrescentar apenas um pequeno exemplo, de como esta época desportiva acrescentou valor sentimental e de crescimento, enquanto treinador, mas especialmente como pessoa.

Um episódio marcante da época 2019/2020 (em que senti a minha integração/ideias/conceito de treino/jogo na equipa técnica e jogadores foram aceites). Como memória fica-me um momento único e, de certeza, especial nas vidas dos jogadores e equipa técnica. No jogo entre UDR Santa Maria e Sporting da Covilhã, foi demonstrado por parte dos nossos simpatizantes uma coreografia de entrada para nossa equipa. Orquestrada pelo treinador principal, foi uma

tempestade de emoções, orgulho e paixão foram as palavras descritas pela maioria dos jogadores. No encerramento do jogo, ficou na memória de todos nós, as sensações e pensamentos ocorridos, com consciência de que a maioria daqueles jovens futebolistas, nunca vão esquecer, ver o emblema do clube erguer-se e as ovações de todos os amigos e familiares e o significado de ser parte do UDR Santa Maria.

Felizmente, e porque tive a oportunidade de dar continuidade ao projeto iniciado em 2019/2020, na época 2020/2021 pude continuar esta jornada de reflexão e evolução num contexto mais exigente, onde pode mais uma vez testar/ aplicar os conhecimentos adquiridos que advêm deste relatório.

Referências Bibliográficas

Araújo, D. (Ed.). (2005). O contexto da decisão: a ação tática no desporto. Lisboa: Visão e contextos.

Aroso, J., & Rebelo, A. (2003). Métodos de Treino e Preparação Física no Futebol. Editoria Edições FMH

Azevedo, A. (2011). A Elaboração e Operacionalização do Modelo de Jogo no Treino Desportivo. Editora Desporto e Ciência.

Barnsley, R. H., & Thompson, A. H. (1988). The relative age effect and youth soccer. *The Canadian Journal of Applied Sport Science*, 13(3), 201-204.

Baxter, J. (1995). Growth and development of young athletes: should competition levels be age related? *Sports. Medicine*, 20(1) 59–64, 1995. <https://doi.org/10.2165/00007256-199520010-00005>

Barbanti, V. J. (2005). Biologia do esporte (Revisão Técnica). Barueri: Manole.

Bangsbo, J., Iaia, F.M & Krustup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: A useful tool for evaluation of physical performance and training in soccer. *Journal of Sports Science*, 26(7), 625-639. <https://doi.org/10.1080/02640410701812577>

Beuchamp, M. H., & Anderson, V. (2010). SOCIAL: An integrative framework for the development of social skills. *Psychological Bulletin*, 136(1), 39-64. <https://doi.org/10.1037/a0017850>

Bompa, T. (1995). From childhood to champion athlete. West Sedona, AZ: Veritas Publishing.

Bourgois, J., Vrijens, J., & D'Hondt, E. (2006). Physical performance and maturity status in prepubertal boys. *Journal of Sports Sciences*, 24(11), 1197-1194. <https://doi.org/10.1080/02640410500222696>

Bertrande, J., & Guillemet, G. (1998). O papel do treinador na construção do modelo de jogo. Editora Futebol e Treino.

Campo-Granel, J., & Cervera, R. (2001). Periodización del entrenaimeinto deportivo. Editorial M. Roca

Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. & Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 19(5), 379-384.

Castelo, J. (1996a). Factores do Rendimento Desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, & J. Vieira (Eds.), *Metodologia do treino desportivo* (pp. 17-29). Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2004). Futebol: Organização dinâmica do jogo. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (2009). Princípios de jogos técnico-táticos e organização da equipa. Editoria Futebol e Treino

Castelo, J. & Matos, L. F. (2013) Futebol: Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino (4ª ed.). Lisboa: Visão e Contextos.

Christina, R. (2002). Análise da técnica e correcção dos erros. In J. Adelino, J. Vieira & O. Coelho (Eds.), *Treino de Jovens* (pp. 5-14). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Clemente, F. M., & Silva, R. (2020). Avaliar para treinar – Um guia prático de avaliação e controlo do treino para o treinador (1ª ed.). Lisboa. Prime Books.

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento em Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(4), 7-20.

Coelho, D. B., Silva, J. C., & Almeida, R. M. (2006). Testes físicos: Avaliação e aplicação prática. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(2), 147-159.

Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Kempe, M. (2007). Performance Characteristics According to Playing Position in Elite Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 243-250. <https://doi.org/10.1055/s-2007-964941>

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms: Implications of sociobiological models of behaviour for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine*, 42(8), 633-642. <https://doi.org/10.2165/11630480-000000000-00000>

Dufour, W. (1993). Computer-Assisted Scouting in soccer. In T. Reilly, J. Larsys & A. Stibbe (Eds.), *Science and football II* (pp. 160-166). London: E & FN Spon.

Faria, M. (1999). Modelação e Resolução de Problemas no Jogo: Uma Abordagem Prática. Editora Desporto e Ciência.

Frade, A. (2006). Comunicação e Coerência no Modelo de Jogo. Editora Desporto e Ciência.

Folgado, H. A., Caixinhas, P. F., Sampaio, J., & Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(3), 349-355.

García-Más, A. (2002). Psicología del deporte: La motivación y la toma de decisiones em el deporte. Editorial Deportiva.

Garganta, J. (1991). O treino desportivo: Organização e planificação. Edições: F.R. Costa.

Garganta, J., Silva, P., & Maia, J. (1993). O Jogo de Futebol: Análise e Intervenção. Editora FMH

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento (Dissertação de Doutoramento). Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2004). A formação estratégico-táctica nos jogos desportivos coletivos de oposição e cooperação. In A. Gaya, A. Marques, & G. Tani (Orgs.), *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades* (pp. 217- 233). Rio Grande do Sul: UFRGS Editora.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e praticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Garganta, J. (2013). O jogo de futebol: Teoria e prática do treino. Editora FMH

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp.313-326). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivo*. (pp. 97-137). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Greco, P. J., Moreira, P.E.D., & Praça, G, M. (2015). Evidência de validade do teste de conhecimento tático processual para orientação esportiva - TCTP: OE. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(2), 313-32.

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. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Güllich, A., & Emrich, E. (2014). The development of elite athletes from a life-course perspective: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 100-121. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.894263>

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (2005). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*, 17(6), 796-806. <https://doi.org/10.1002/ajhb.20173>

Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (Ed.). (n.d). *Plano Nacional de Formação de Treinadores, Manuais de Formação – Grau I* (1ª ed.). DFQ – Departamento de Formação e Qualificação.

Jornal Odivelas Notícias. (12 de Set, 2014). UDR Santa Maria.
<http://odivelasnoticias.pt/wp/2014/09/udr-santa-maria/>

Jorge, J. A., (1994). Definição e caracterização dos fatores estruturais do jogo e sua correlação com a organização do exercício (espaço, número e tempo). FMH.

Júlio, A., & Araújo, D. (2005) Ações Táticas no Futebol: A Interação Entre o Jogo e o Treino. Edições Sílabo.

Lage, A. (2015). Histórias e Palmarés do UDR Santa Maira. Associação de Futebol de Lisboa.

Llames, D. (1999). Aspectos psicológicos en el fútbol. En A. García-Más (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 55-70). Editorial Deportiva

Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20-meter shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 93-101.
<https://doi.org/10.1080/02640418808729800>

Loher, B. (1986). Perfil Psicológico de Prestação. Editoria Psicologia Esportiva

Malina, R. M., & Beunen, G. (1996). Physical growth and performance: Lessons from the Leuven Longitudinal Study. *Growth, maturation, and physical activity*. Human Kinetics Publishers.

Malina, R. M. (2001). Physical activity and health in children and adolescents: An overview. *Journal of Physical Activity, and Health*, 1(1), 1-15.

Malina, R.M., Eisenmann, J.C., Cumming, S.P., Ribeiro, B. & Aroso, J. (2004). Maturity - associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players

13-15 years. *European Journal of Applied Physiology*, 91(5-6), 555-562.
<https://doi.org/10.1007/s00421-004-1062-0>

Malina, R.M., Cumming, S.P., Morano, P. J., Barron, M.P. & Miller S., J. (2005a). Maturity Status of Youth Football Players: A Noninvasive Estimate. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(6), 044-1052, 2005a.

Martins, F. (2003). A periodização tática segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o futebol (Trabalho Monográfico). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21(11), 883-904.
<https://doi.org/10.1080/0264041031000142224>

Menegassi V. M., Borges P. H., Jaime, M., Magossi, M., Silveira. L., & Rinaldi, W. (2017). Os indicadores de crescimento somáticos são preditores das capacidades físicas dos jovens futebolistas. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, 25(1), 5-12.

Mirwald. R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Bailey, D. A., & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(4), 689-694. <https://doi.org/10.1097/00005768-200204000-00014>

Minato, I. W., Morimoto, H. K., & Azevedo, J. R. (2013). Maturational influences on physical performance. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 561-568.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.727792>

Mourinho, J. (2001). A especificidade no treino: Conceito e práticas. Editora Desporto.

Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M.G Wade & H. T. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341-260). Martinus Nijhof Publishers.

Organização Mundial de Saúde. (1995). *Physical status: The use and interpretation of anthropometry* (WHO Technical Report Series, No. 854). <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-TRS-854>

Oliveira, J. (1991). Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”: Um factor condicionante do alto rendimento desportivo (Monografia). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto.

Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino de aprendizagem/treino do jogo (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and players' numbers. *Insight: The Football Association Coaches Association Journal*, 7(2), 50-53.

Prette, D, A., & Prette, Z. A. P. (1999). Psicologia das habilidades sociais, terapia e educação. Editora Vozes.

Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do Futebol: Análise sistémica do jogo. *Futebol em Revista*, 2 (4a ser.), 15-31.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol (1ª ed.). Federação Portuguesa de Futebol.

Reilly, T. (2005). Training specificity for soccer. *International Journal of Applied Sports sciences*, 17(2), 17-25.

Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and Physiological Demands of Football. *Science & Football III*. Routledge.

Redação Multimédia de Ciência da Comunicação da Autónoma. (2019, fevereiro 25). Clube da minha terra: União Desportiva Recreativa Santa Maria. <https://ualmedia.pt/clube-da-minha-terra-uniao-desportiva-recreativa-santa-maria/>

Ribeiro, J. (2009). O Efeito da Idade Relativa no Desporto. Editora Académica

Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). Inteligência e conhecimento em futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3,) 455-472.

Santos, A. (2019). Clube da minha Terra: União desportiva Recreativa Santa Maria. Rubricas e o Jornal, *Odivelas Notícias*.

Severino, V. (2010). Crescimento, maturação e potência aeróbia: Estudo com futebolistas de 11 anos de idade (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Desporto, Universidade de Coimbra.

Stratton, G. (2004). *Youth soccer: from science to performance*. Routledge.

Prigogine, I. (2002). As leis do caos. A nova ciência dos sistemas complexos. Editora UNESP.

Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Livros Horizontes Lda.

Vázquez, A. (2012). Fútbol: Del análisis del juego a la edición de informes técnicos. MCSports.

Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Adaptação do Perfil Psicológico de Prestação. In J. Vasconcelos-Raposo (Ed.), *Psicologia do desporto* (pp. 121-134). Editora Academia de Desporto.

William, A. M., Ford, P. R., & Eccles, D.W. (2008). The influence of practice and performance environments on the development of expertise. In *Advance in Sports Psychology* (pp. 215-233). Routledge

Zagatto, A.M, Serrão, J. C., & Ritti-Dias, R. M. (2009). Peak power output calculation in the 30-secon Wingate test: A validation study. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 741-748.
<https://doi.org/10.1080/02640410802678520>

Anexos

Anexo 1 – Comportamentos individuais observados

Nome

Ações individuais

Com bola:

Antes de tomar qualquer decisão (receber, passar, remata, fixar,) levanta a cabeça e observa o envolvimento, para o espaço:

Utiliza o pé menos dominante na realização de ações tático-técnicas individuais. Simula a sua ação tática (intenção), mudando de direção e sentido.

Antecipa a ação (velocidade complexa percetivo-motora), sabendo o que tem de fazer em função da informação do envolvimento (colegas, adversários)

Receção:

Orienta e redireciona os apoios, enquadrando-se com a balizar antes de receber;

Recebe e controla a bola no seu espaço de ação;

Recebe a bola, recorrendo a qualquer um dos pés e com qualquer face do mesmo, orientando- a em função do contexto.

Trajetória da bola, da situação de jogo.

Condução:

Conduz a bola junto ao pé, no seu espaço de motor.

Sempre que possível, direciona e conduz a bola no corredor central. Utiliza a condução para a atacar o espaço, fixar o

adversário.

Passe:

Realiza o passe de forma certa, em função do contexto para o pé do colega ou para o espaço.

Drible:

Recorre ao drible de forma desinibida utiliza vários tipos de drible;

Remate:

Remata de forma precisa e certa em função do posicionamento do GR Utiliza qualquer uma das faces do pé para finalizar:

Sem bola –

Ofensivamente:

Assim que a equipa conquista posse de bola, é rápido na identificação do comportamento a adotar, no espaço a ocupar – longe da zona de bola.

Assim que a equipa conquista posse de bola, é rápido na identificação do comportamento a adotar, no espaço a ocupar –
perto da zona da bola.

Mostra-se ao portador da bola, criando linhas-de-passe limpas, em apoio ou em movimentos de rotura.

Mostra-se ao portador da bola, criando linhas-de-passe limpas, em apoio ou em movimentos de rotura.

Auxilia o portador da bola, aclarando o seu espaço de ação, de penetração

Aspetos Psicológicos

Têm Foco e Concentração nas ações realizadas?

Possui atitude competitiva de procurar fazer o melhor dentro das suas capacidades em prol do coletivo?

Possui motivação(intrínseca) para poder trabalhar e aprender para melhorar as suas capacidades e lacunas?

Autonomia para a resolução de problemas de jogo, consegues resolver ou têm dificuldade? (Exemplos)

Respeito pelos valores e normas do clube dentro e fora do treinos e jogos?

Têm a humildade de respeitar todos os intervenientes do jogo?

Anexo 2 – Valores das ações técnico táticas e condição psicológica

Tabela 2 – Valores das Ações técnico-táticas e Condição Psicológica.

Nomes	Ações técnico-táticas				Condição Psicológica					
	Com bola		Sem bola							
	Of.	Def.	Of.	Def.	Q .1	Q .2	Q .3	Q .4	Q .5	Q .6
A.M	3	4	3	4	S	S	S	S	S	S
H.C	3	3	2	3	S	S	S	S	S	S
R. L	3	4	3	3	S	S	S	S	S	S
D.R	3	4	3	4	S	S	S	S	S	S
D.T	4	4	4	4	S	S	S	S	S	S
V.M	3	4	3	4	S	S	S	S	S	S
T. N	2	3	3	3	S	S	S	S	S	S
W. L	4	4	4	4	S	S	S	S	S	S
D.C	3	3	3	3	S	S	S	S	S	S
C.F	3	3	3	4	S	S	S	S	S	S
D.D.	3	3	3	3	S	S	S	S	S	S
A. R	4	4	3	4	S	S	S	S	S	S
F. R	4	3	3	3	S	S	S	S	S	S
G. L	3	4	4	4	S	S	S	S	S	S
R. S	3	3	4	3	S	S	S	S	S	S

F. P	4	4	4	4	S	S	S	S	S	S
R. F	4	4	4	4	S	S	S	S	S	S
T. G	3	3	2	3	S	S	S	S	S	S
F.H	4	3	3	4	S	S	S	S	S	S
H. P	4	4	3	4	S	S	S	S	S	S
M.M	4	3	2	3	S	S	S	S	S	S
J. P	4	4	4	4	S	S	S	S	S	S
R. A	4	4	4	4	S	S	S	S	S	S
G. T	3	3	3	3	S	S	S	S	S	S
L.S	4	4	2	2	S	S	S	S	S	S

Legenda: Of - Ofensivo, Def - Defensivo, Q.1 - Questão 1, Q.2 - Questão 2, Q.3 - Questão 3, Q.4 -Questão 4, Q.5 - Questão 5, Q.6 -Questão 6.

Anexo 3 – Exemplar da unidade de treino do período pré-competitivo.

Figura 56 - Unidade de treino 03-09-2019



Santa Maria

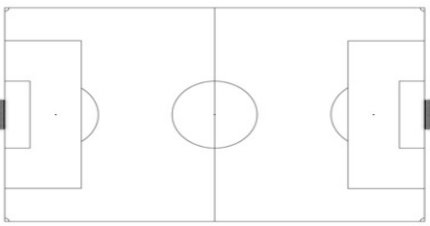
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

1

Plano de Treino			
Nº Jogadores 21	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 03-09-2019, terça-feira	Hora 20:15	Clima	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
ESCADAS; CONES; 10 BOLAS; CHAPEUS; 2 JOGOS DE COLETES	Introdução ao Esforço-Padrão (Contínuo e interminante) - Resistência Específica. ASPECTOS FUNDAMENTAIS DO NOSSO JOGO OFENSIVO; MENTALIZAR PARA O PASSE COM QUALIDADE	PREPARAR OS APOIOS; DRIBLE; LEVANTAR A CABEÇA E COMUNICAR.	

● **AQUECIMENTO - NUNO**



Objetivo(s) específico(s)

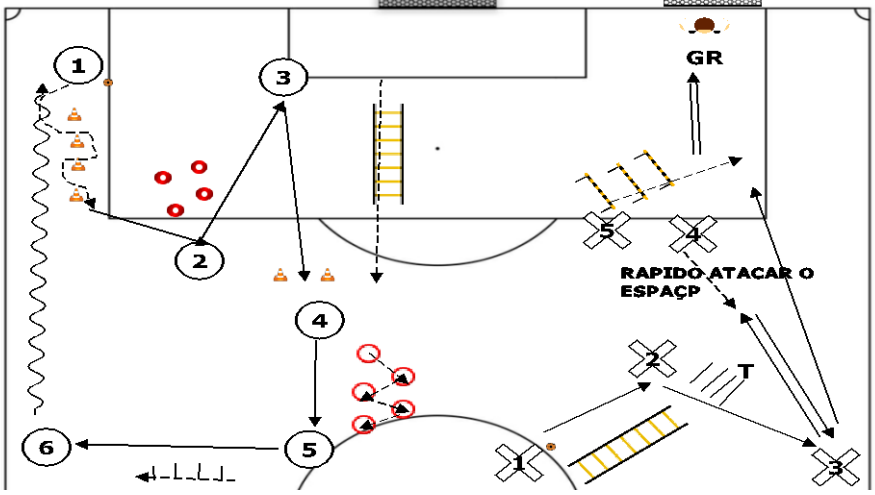
Descrição e Organização Metodológica

tempo

número

espaço

● **EXERCÍCIO DE PASSE - A E B**



8 + 8

tempo

número

espaço

Anexo 4 – Exemplar da unidade de treino do período competitivo

Figura 57 - Unidade de treino 12-09-2019

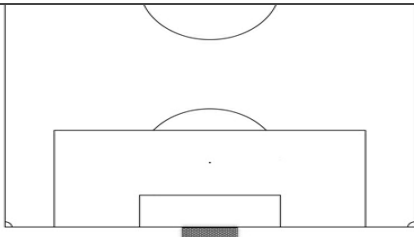


Santa Maria
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
5

Plano de Treino		Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Nº Jogadores	22			
Data	12-09-2019, quinta-feira	Hora 19:45	Clima	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos		
	Aumento do Volume e Intensidade do Esforço-Padrão (Contínuo e interminente); Reação à perda; Posicionamento sem bola;			

● **Aquecimento + analítico**



Objetivo(s) específico(s)
 Aquecimento articular; com skipping; deslocamento lateral e mudanças de direcção

Analítico: (Dois a dois com uma bola)
 - faz passe com a mão e colega cabeceia - atacar a bola de cabeça;
 - Faz passe mata no peito e passa.

(Grupos de tres a tres)
 - um manda a bola e o jogador que ataca a bola tem um jogador parado nas suas costas.

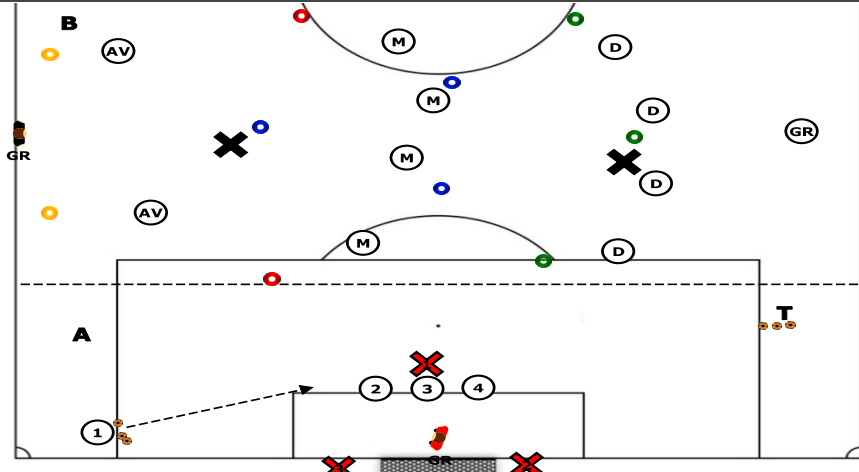
Descrição e Organização Metodológica

 tempo

 número

 espaço

● **Estímulo Defensivo**



 tempo

 número

 espaço

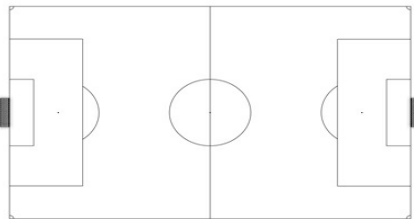
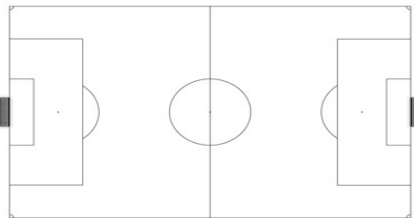
Anexo 5 – Exemplar da unidade de treino do período de transição

Figura 58 - Unidade de treino 04-10-2019



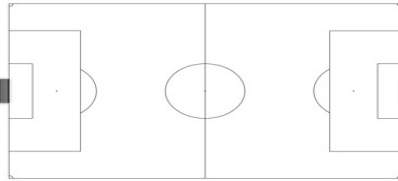
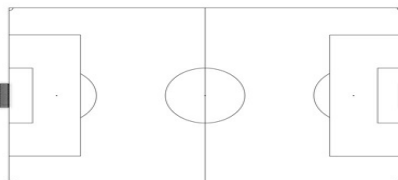
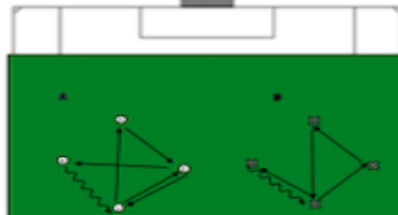
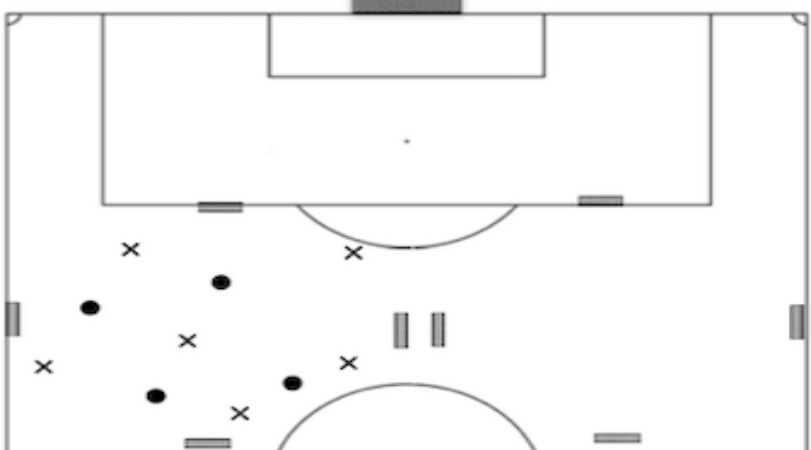
Santa Maria
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
15

Plano de Treino	
Nº Jogadores 23	Microciclo 5
Data 04-10-2019, sexta-feira	Hora 18:30
	Clima
	Volume 75
Material	Objetivos Específicos
	Objetivos Gerais Treinos 6a feira (Dia -3) → Intensidade Alta, Volume Baixo, Tensão Muscular Baixa → Pausas Curtas, poucas repetições (5a6) → Estímulos, tarefas simples. → Velocidade (Linear ou complexa(de reação); Capacidade aceleração) Agilidade, Força Explosiva/Reativa. → Rentabilização e Consolidação dos aspetos de jogo (Dinâmica e Comportamentos individuais e coletivos)
● 1 Parte:  Objetivo(s) específico(s) Aquecimento articular + bola; exercícios analíticos: a) cabeça; b) passes longos; c) Passe com o pé mais fraco Trabalho da velocidade: 2vezes para 30 metros + 2 vezes para os 45 metros Descrição e Organização Metodológica tempo número espaço	
● 2 parte:  Objetivo(s) específico(s) Descrição e Organização Metodológica tempo número espaço	

Anexo 6 – Exemplar da unidade de treino período transição

Figura 59 - Unidade de treino 22-10-2019

 Santa Maria www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 22	
Plano de Treino			
Nº Jogadores 22		Microciclo 8	Mesociclo 2
Data 22-10-2019, terça-feira		Hora 19:45	Período Competitivo
		Clima	Volume 75
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos
	Maior Volume, Menor Intensidade, Tensão Muscular Baixa→ Maior tempo de Pausa entre exercícios. Princípios ofensivos Dinamica dos Médios		
● 1ª Parte			
		Objetivo(s) específico(s) A) Aquecimento articular B) 20 min de corrida ligeira Descrição e Organização Metodológica	tempo numero espaço
● 2º Parte			
		Objetivo(s) específico(s) Descrição e Organização Metodológica	tempo numero espaço
● Exercício de Passe			
		Objetivo(s) específico(s) Descrição e Organização Metodológica	tempo numero espaço
● Meinho 7 x 4			
		Objetivo(s) específico(s) transição def e ofensiva; reação a perda Agressividade enganar	tempo numero espaço Descrição e Organização Metodológica Equipa em sup - 7 passes e finaliza nas 3 balizas mais longe; Equipa em INF - ganha a bola e pode marcar em qualquer baliza; segunda variante se a equipa em superioridade não voltar a recuperar a bola e marcar golo em 10 segundos tem um castigo

Anexo 7 – Modelo de Observação (Exemplar)



União Desportivo Recreativo Santa Maria **Análise e Reflexão**
UDR Santa Maria vs. Sporting de Lourel

Análise e Reflexão

Adversário: Sporting de Lourel

Competição: Campeonato Distrital de **Fase:** 2ª volta. **Jornada:** 17ª

Iniciados “A” - SUB 15.

Data: 28/02/2020

Hora: 10h

Local: UDR Santa Maria

Á nossa equipa

1ª parte:

Aspetos positivos:

3:19-3:30 – Face ao mau controlo de cruzamento por parte do Vasco, o Rodrigo saca uma excelente defesa.

4:00-4:22 – Recuperação de bola por parte do Wilson, que progredir para o espaço livre, solta para o Ruben quando fixa o jogador que veio pressionar, Ruben recebe orientado para dentro, neste instante o Teixeira, realiza um movimento de rutura entre o DC e DL.

10:45-11:20 – Momento de MPB

13:05-13:15 – Variação de DC-DC, Tavares a identificar o buraco entre o setor medio e defensivo, Teixeira realiza o MVR nesse espaço, por pouco não recebe a bola.

24:30 – Boa intervenção do Rodrigo.

Aspetos negativos:

4:00-4:32 – Situação do Teixeira. Ser mais objetivo no momento de cruzamento.

10:25-10:45 – Wilson lento a aproximar no MA, apesar de não estar a dar muita profundidade deve aproximar. Durante o cruzamento passividade do Vasco e Tavares em não atacar á bola. Segundo instante, alívio por parte do Caetano, bola vai parar ao Xico que deveria ter ficado com a bola.

11:20-11:30 – Variação de DC-DC, Vasco com bola, progredir para o espaço livre, no momento do passe para o Wilson, Ruben pode ir mais dentro para ser mias uma opção, Filipe muito lento a dar opção.

21:45-21:55 – Variação de DC-DL e DL-DC, Vasco podem ter mais paciência e calma face a pressão do adversário, solução jogar no Rodrigo.

24:25-24:35 – Variação de DC-DC Vasco face a pressão do meio, recebe bola orientada para onde veio a pressão, tenta driblar a 1ª pressão, mas perde a bola devido a cobertura do 2 AV deles. Solução na bola do Tavares, Vasco estar a dar cobertura para ter espaço e tempo para pensar o que fazer a seguir.

24:45-24:55 – Excelente receção ao livra-se do adversário, na tomada decisão, pensou bem na solução, mas a execução não foi a melhor, poderia ter passado para o Teixeira que realizava o MVR entre os dois DC

25:55-26:00 – Má cobertura por parte do Lopes.

34:10-34:25 – 1ª Fase de construção, bola no Vasco passa para o Xico, orienta a bola para o lado da pressão, por despache joga no Lopes que perde a bola rodeado por 2 adversários. olhar antes de receber a bola, para perceber da onde vem a pressão.

2ª Parte:

Aspetos positivos

Aspetos negativos

5:50-6:15 – Variação entre DC-DLD, Wilson com um toque em habilidade livra-se da marcação, neste instante, Ruben começa a acelerar para o espaço livre entre o DC-DC, Wilson coloca a bola na profundidade, Ruben livra-se da marcação, mas na altura do remate, este sai com pouca direção e direito ao GR.

7:15-7:30 – livre direito, dupla defesa do Rodrigo, ter atenção a maneira como coloca as mãos perante a trajetória da bola.

3:20-14:00 – Golo do Ruben

17:00-17:30 – Golo do Ruben

20:37-20:45 – Cobrança rápida do livre, bola entra no Ruben, combina com o Lourenço, este devia ter feito um passe com efeito de banana para o Ruben, que fez um movimento nas costas do DCD.

26:00-26:20 – Jogada para o Penalti do Antunes.

26:45-26:55 – Golo do Antunes.

Notas Gerais:

Vasco, entender e perceber se a equipa adversaria adapta-se a nossa estratégia de jogar a bola entre o espaço do DCE e DLE, procurar outras soluções, MCs e/ou MA. Destacar a 2ª parte do Vasco a MC, acrescento agressividade e melhorou o processo de MPB na fase de criação.

Filipe, não se entendeu a sua desorientação dentro de campo, a realizar movimentações que não são habituais e que não foram pedidas.

Ruben, dentro do que foi pedido, procurar adaptar consoante o que o jogo pede, exemplo, observar mais o espaço que poder ocupar e/ou receber a bola, tanto dentro como fora. Outro aspeto em ter em conta é aproveitar e acreditar mais nas suas capacidades para assumir mais o jogo, pegar no jogo e arrancar para situações de 1x1.

Teixeira, observar mais os espaços que possivelmente pode ocupar através de um movimento de rutura ou aproximar do colega para dar uma linha de passe. Outro aspeto para melhorar é a questão de jogar de costas, procurar caso tenha pressão nas costas e ajuda de frente, se a pressão vier de lado, procura rodar para o lado contrário.

Anexo 8 - Inquérito acerca do Efeito da idade relativa

Qual é a tua data de nascimento?

Seleciona qual dos semestres pertences:

- A) 1ª semestre – Corresponde aos primeiros seis meses do ano
- B) 2ª semestre – Corresponde aos últimos seis meses do ano

Seleciona qual dos trimestres pertences:

- A) 1ª Trimestre – Corresponde aos meses de janeiro à março
- B) 2ª trimestre – Corresponde aos meses de abril à junho
- C) 3ª trimestre – Corresponde aos meses de julho à setembro
- D) 4ª trimestre – Corresponde aos meses de outubro à dezembro

Qual é a tua posição?
