



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NA EQUIPA DE
FUTEBOL SUB16 DA ASSOCIAÇÃO CULTURAL
RECREATIVA E DESPORTIVA DE CARENQUE – ÉPOCA
2022/2023**

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

Carlos Manuel Corrêa Mendes Teixeira, a22207593

Lisboa

2024

www.ulusofona.pt

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NA EQUIPA DE
FUTEBOL SUB16 DA ASSOCIAÇÃO CULTURAL
RECREATIVA E DESPORTIVA DE CARENQUE – ÉPOCA
2022/2023

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 18/03/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº721/2024, de 12 de fevereiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Lisboa

2024

Agradecimentos

Não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas que tiveram um papel importante durante esta formação.

À família Bless Academy que me orientou e ensinou durante este ano, mostrando uma forma de trabalhar diferenciada e enriquecendo as minhas capacidades enquanto treinador.

Ao Bles Gomes, meu tutor que durante este ano me ajudou muito a ganhar competências e conhecimento na área do futebol e não só.

À Escola de Futebol “os Belenenses” de Queluz pela confiança depositada em mim e por me ter ajudado a evoluir desde o início dos meus dias enquanto treinador.

À minha família e amigos pelo apoio incondicional durante todo o meu processo de formação.

Ao professor doutor Luís Massuça por me ter orientado durante este processo de estágio de mestrado.

À Universidade Lusófona e os seus docentes por me terem proporcionado grande parte do conhecimento que eu acarreto hoje.

E um especial agradecimento aos meus pais e irmão, que apesar de estarem muito longe fizeram todos os esforços possíveis para me levar pelo caminho certo, nunca desistir dos meus sonhos e manter-me focado no objetivo final.

Resumo

Este documento relata o processo de estágio na época desportiva de 2022-2023, com o escalão de sub16 da Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Carenque.

O trabalho está dividido em cinco capítulos: (i) Caracterização da IDA, sendo feito um enquadramento histórico e a caracterização do clube, e demonstrados os recursos afetos ao clube/treinadores; (ii) Plano Funcional de Estágio, onde contém uma apresentação ao corpo técnico e dos atletas, os objetivos tanto do estagiário como da instituição de acolhimento, a calendarização das competições, o planeamento e periodização da época, terminando com o modelo de jogo apresentado; (iii) Matriz Conceptual Técnico-Tática onde é feita uma breve introdução do capítulo do estudo científico; (iv) Estudo Técnico-Científico, distribuído pelos subcapítulos de introdução, método, resultados, discussão, conclusões e as respetivas referências bibliográficas; (v) Considerações Finais, onde é feito um balanço da época desportiva.

A época esteve dividida em três fases, primeiro o período preparatório, seguindo o período competitivo, em que se subdividia em 1ª fase e 2ª fase, e por fim o período transitório. Houve no total 135 UT, 28 jogos e 5 jogos de treino.

No estudo procurou-se avaliar as capacidades psicológicas dos jogadores sub16 do ACRDC (n = 16) através da utilização do instrumento “OMSAT-3”, bem como as capacidades técnico-táticas através de peritagem, procurando depois analisar se existe uma relação entre competências psicológicas e técnico-táticas, através das medidas de associação não paramétricas (coeficiente de correlação de *Spearman*), chegando à conclusão que existe uma relação entre a capacidade psicológica “estabelecimento de objetivos” e a capacidade técnica.

Este ano serviu para o desenvolvimento do estagiário, procurando ganhar uma bagagem de conhecimentos cada vez maior e aprender com quem está no campo há mais tempo.

Palavras-chave: técnico-tática, competências psicológicas, jogos reduzidos, juvenis

Abstract

This document is about the internship occurred during the 2022-2023 sportive season, with the under 16 of Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Carenque.

The document is divided into 5 major chapters: (i) IDA Characterization, where it is made an history report and characterization of the club, showing as well the resources available for the coaches/club; (ii) Functional Internship Plan, where is made a presentation of coaching staff and athletes, the IDA and the internee objectives for the season, the competition calendar, planning and periodization of the season, finishing with the game model; (iii) Technical-Scientific Conceptual Matrix, where is made a brief presentation of the scientific study; (iv) Technical-Scientific Study, distributed into under chapters that are the introduction, methods, results, discussion, conclusion and bibliography; (v) Final Considerations, as it talks about the balance of the season.

The season was divided into 3 phases, first the preparatory period, following the competitive period, that was divided into first phase and second phase, and then the transitory period. In total there was 135 training sessions, 28 games and 5 friendlies.

The study was about evaluating the psychological capacities of the under16 of ACRDC (n=16) by using the “OMSAT-3” instrument and evaluating the technical-tactical capacities through by non-parametric association measures (Spearman correlation coefficient). The conclusion was that there was an association between the psychological capacity goal-setting and technical capacity.

This year was very important to the internee's development, searching to gain more knowledge and to learn with people that are at the field longer and have more experience than the internee.

Keywords: technical-tactical capacities, psychological capacities, small sided games, under16

Abreviaturas

ACRDC – Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Carenque

ACSC – Aveiras de Cima Sport Clube

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

AV - Avançado

BA – Bless Academy

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

E – Extremo

EFB Queluz – Escola de Futebol “os Belenenses” Queluz

GC1MA – Ginásio Clube 1º de Maio Agualva

GR – Guarda-Redes

IDA – Instituição Desportiva de Acolhimento

IMC – Índice de Massa Corporal

JT – Jogo Treino

JR – Jogo Reduzido

KG - Quilogramas

M - Metros

MC – Médio Centro

MD – Médio Defensivo

MPB – Manutenção Posse de Bola

OMS – Organização Mundial da Saúde

PT – Português

STP – São-Tomense

UDRS – União Recreativa e Desportiva Sabuguense

UT – Unidade de Treino

Índice

Introdução.....	12
Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento (IDA).....	14
1.1. Enquadramento Histórico	15
1.2. Caracterização Geral do Clube	16
1.3. Recursos Afetos ao Clube/Atletas	17
1.3.1. Recursos Humanos	17
1.3.2. Recursos Materiais e Estruturais	17
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio.....	19
2.1. Equipa Técnica.....	20
2.2. Atletas	21
2.3. Objetivos	24
2.3.1. Do estagiário – A Nível Pessoal.....	24
2.3.2. Do estagiário – A Nível Desportivo	24
2.3.3. Da IDA – Nível Desportivo	25
2.3.4. Da IDA – Nível Competitivo	26
2.4. Calendarização das Competições	26
2.4.1. 1ª Fase do Campeonato	26
2.4.2. 2ª Fase do Campeonato	28
2.5. Planeamento e Periodização.....	30
2.5.1. Macro ciclo – de setembro a julho.....	31
2.5.2. Período Preparatório – de setembro a meio de outubro.....	32
2.5.3. Período Competitivo - de outubro a início de junho.....	33
2.5.4. Período de Transição – de junho a julho	35
2.5.5. Microciclo.....	36
2.6. Modelo de Jogo.....	39
2.6.1. Estrutura de jogo.....	39
2.6.2. Organização Ofensiva.....	40
2.6.3. Organização Defensiva.....	40
2.6.4. Transição Defesa-Ataque	41
2.6.5. Transição Ataque-Defesa	41
Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica.....	43
Capítulo IV - Estudo Técnico-Científico.....	46
Associação entre as competências psicológicas e as habilidades técnico-táticas dos jovens futebolistas Sub-16 do A.C.R.D. Carenque	47
4.1. Resumo.....	47

4.2.	Introdução	47
4.3.	Objetivo do estudo.....	48
4.4.	Método	49
4.4.1.	Participantes.....	49
4.4.2.	Avaliação das competências psicológicas	49
4.2.3.	Avaliação Técnico-Tática.....	51
4.2.4.	Análise Estatística.....	51
4.3.	Resultados	51
4.4.	Discussão.....	54
4.5.	Conclusões	56
4.6.	Referências bibliográficas	56
Capítulo V – Considerações Finais		58
Referências bibliográficas.....		60

Índice de Tabelas

Tabela 1. Plantel ACRDC.....	22
Tabela 2. Classificação Sub 16 1ª fase série 2 (imagem retirada do zerozero).	27
Tabela 3. Mapa de jogos da 1ª fase da série 2.	27
Tabela 4. Classificação final da 2ª fase, série 5 (imagem retirada do zerozero)	28
Tabela 5. Mapa de jogos da 2ª fase	29
Tabela 6. Calendário da época 2022/2023.	29
Tabela 7. Macro ciclo do dos juvenis de 1ºano do ACRDC.	31
Tabela 8. Período Preparativo de setembro.	33
Tabela 9. Período Competitivo de dezembro.....	34
Tabela 10. Período de Transição de julho	35
Tabela 11. Micro ciclo Competitivo Padrão.....	37
Tabela 12. Estatística descritiva dos resultados da avaliação das competências psicológicas (OMSAT-3) e técnico-táticas (peritagem) dos jovens futebolistas Sub16 (n = 16) do A.C.R.D. Carenque.	52

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Emblema ACRDC.</i>	15
Figura 2. Emblema Bless Academy	15
Figura 3. Valores propostos do IMC pela FANTA (2013)	23
Figura 4. Competências mentais que os jovens futebolistas Sub16 do (n = 16) do A.C.R.D. Carenque consideram mais importantes.	54

Introdução

Neste capítulo será feita uma introdução ao relatório de estágio que foi realizada ao longo da época 2022/2023. A IDA é a Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Carenque (ACRDC), estando o estagiário inserido no escalão de Iniciados e Juvenis.

A equipa está inserida no escalão de competição de 1.º ano de Juvenis, no Campeonato Distrital Masculino de futebol 11, de Sub-16 na série 2, campeonato organizado pela Associação de Futebol de Lisboa (AFL). Apesar de ser um campeonato de atletas de 2007, a nossa equipa tem atletas de três anos diferentes, sendo eles 2007, 2008 e 2009. Isto deve-se ao facto de o plantel ter muitos jogadores estrangeiros dificultando assim as suas inscrições. Contudo, estamos neste momento a tratar do processo FIFA de 6 jogadores para que estes possam, em breve, estar inscritos no campeonato representando a nossa equipa, abrindo assim portas para que estes atletas possam ter a possibilidade de dar seguimento às suas carreiras desportivas. Os objetivos eram preparar a equipa, dando momentos de competição a jogadores que já não competiam há algum tempo. Lage (2019) diz que o cada treinador da formação tem o seu próprio significado de vitórias, indo em função da prioridade que cada um lhe atribui.

O objetivo nesta época é poder desenvolver da melhor maneira possível as capacidades dos jogadores. Garganta (2013) diz que o desenvolvimento da capacidade de jogo é um processo, onde se procura o desenvolvimento da inteligência corporal, chegando assim à exercitação e à variabilidade e adaptabilidade de atitudes e comportamentos por parte dos jogadores.

A equipa tem preferência na utilização de exercícios de dimensões reduzidas para as suas UT. Os jogos reduzidos, de acordo com Chaves e Silva (2019), são eficientes quando se procura a execução de princípios táticos, com o intuito de desenvolver a capacidade táctica.

Com este trabalho procuro fazer uma apresentação da nossa equipa, mostrando o nosso plantel bem como algumas características antropométricas dos mesmos. Irei depois mostrar aquilo que são os objetivos do clube para com a equipa e também do estágio para com o clube. Por fim será abordado um tema científico analisado e desenvolvido pelo estagiário, onde foram este realizou questionários aos atletas da equipa.

Em suma, o trabalho está dividido em cinco capítulos: (i) Caracterização da IDA, sendo feito um enquadramento histórico e a caracterização do clube, e demonstrados os recursos afetos ao clube/treinadores; (ii) Plano Funcional de Estágio, onde contém uma apresentação ao corpo técnico e dos atletas, os objetivos tanto do estagiário como da instituição de acolhimento, a calendarização das competições, o planeamento e periodização da época, terminando com o modelo de jogo apresentado; (iii) Matriz Conceptual Técnico-Tática onde é feita uma breve introdução do capítulo do estudo científico; (iv) Estudo Técnico-Científico, distribuído pelos subcapítulos de introdução, método, resultados, discussão, conclusões e as respetivas referências bibliográficas; (v) Considerações Finais, onde é feito um balanço da época desportiva.

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento (IDA)

Este capítulo compreende (i) o enquadramento histórico, (ii) caracterização geral do clube; e (iii) recursos afetos ao clube/atletas.

1.1. Enquadramento Histórico

A instituição desportiva de acolhimento é a ACRDC que foi fundada a 1 de maio de 1945 na Amadora, fazendo parte da AFL e tem como presidente João Alves. Este clube passou por grandes dificuldades financeiras e de recursos tanto materiais como humanos, o que levou a que o projeto fosse interrompido, tendo sido em 2014-2015 a última vez que esteve inscrito em competições federadas da AFL.

Após o clube ter estado interrompido durante 8 anos voltou a reerguer-se na época desportiva de 2022/2023. Foi realizado um acordo com a escola de futebol BA para que estes representassem o ACRDC nas competições oficiais. Foram realizadas obras não só nas instalações do clube (desde os balneários e iluminação do recinto ao bar), obras essas que iram decorrer até ao fim da época desportiva, como também no seu respetivo campo que passou a ser relvado artificial FIFA (antes era um campo de terra batida).



Figura 1. Emblema ACRDC.



Figura 2. Emblema Bless Academy

Uma vez que a Bless Academy faz parte da Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Carenque por assim dizer, é também justo fazer uma breve apresentação sobre este projeto. Foi fundado a 17 de setembro de 2019 e tem como sócios fundadores Bles Gomes e Sílvia Gonçalves, tendo como principal objetivo a inclusão social e contrariar a discriminação racial. Outro objetivo seu é orientar os diversos jovens no caminho correto e não deixar que caiam na tentação de erros comuns.

Para além de procurarmos formar cidadãos do mundo, procuramos também formar atletas para que possam levar a vida futebolística como sua profissão, formando-os e posteriormente lançá-los nos principais clubes do nosso país, de modo a poderem frequentar os maiores palcos de futebol de Portugal, projetando assim as suas carreiras. A BA tem como principais embaixadores os jogadores Nelson Semedo (Wolverhampton Wanderers Football Club), Pelé (Reformado), Jonas Mendes (Podosfairikos Syllogos Kalamata) e Luís Lourenço (Reformado).

1.2. Caracterização Geral do Clube

O ACRDC passou por uma fase complicada nos últimos anos, tendo inclusive renunciado às competições oficiais, não havendo atividade durante alguns anos a nível desportivo. Contudo, com o acordo realizado com a BA, o clube voltou ao efetivo, tendo jogadores com idades compreendidas entre os 4 e 17 anos integrando os diferentes escalões existentes no clube, começando pelos petizes e indo até aos juvenis, sendo este o escalão mais velho do clube e onde foi realizado o relatório de estágio. Uma vez que este ano de 2022/2023 foi a época de “reconstrução” do clube, apenas os escalões de benjamins, infantis e juvenis estiveram inscritos nas competições oficiais organizadas pela AFL.

O objetivo do clube passa pela inclusão social e procurar reverter a discriminação racial existente na nossa sociedade, como referido anteriormente. A nível desportivo, os objetivos focam-se no desenvolvimento do atleta a nível técnico, de inteligência de jogo, de coordenação e trabalho em equipa. A nossa filosofia passa por preparar os nossos jogadores para que, posteriormente a serem desenvolvidas as bases fundamentais que são para nós importantes e no momento certo, eles possam progredir com as suas carreiras nos palcos mais altos de Portugal e até no estrangeiro. Neste clube optamos por ter uma maneira de ensinar diferente de muitos outros clubes/escolas, dando mais

importância aos aspetos individuais como a capacidade técnica, relação com bola e coordenação motora desde os petizes até aos traquinas. A partir dos benjamins procuramos começar a introduzir o jogo em equipa ainda que em formas reduzidas (máximo 4x4), tendo o jogo de posição muita importância nas sessões de treino. a partir deste escalão procuramos desenvolver com mais ênfase o trabalho em equipa, nunca esquecendo os pilares do clube.

Enquanto clube, procuramos um desenvolvimento gradual ao longo dos anos para que possam ser introduzidos mais escalões na competição federada, recrutando jogadores e utilizando os jogadores que vêm já da nossa formação para tornar as equipas cada vez mais fortes e competitivas, dando assim a possibilidade de jogarmos em campeonatos mais fortes e dando também cada vez mais nome à instituição.

1.3. Recursos Afetos ao Clube/Atletas

1.3.1. Recursos Humanos

No que toca aos recursos humanos, o clube dispõe de apenas 9 elementos, sendo estes 2 treinadores (Gonçalo Moreira e Ronaldo Cá), 1 coordenador/treinador (Bles Gomes), 1 treinador de GR (Luís Lopes), 3 treinadores estagiários (Carlos Teixeira, Simão Francisco e João Esteves), 1 tesoureira/secretária (Sílvia Gonçalves) e o presidente do clube (João Alves).

1.3.2. Recursos Materiais e Estruturais

Os recursos disponibilizados pelo clube durante as sessões de treinos e jogos são os seguintes:

- Campo futebol 11, podendo-se dividir em 2 campos de futebol 7;
- 4 balneários;
- Casa de arrumos;
- 4 balizas futebol 7;
- 4 balizas médias;
- 6 mini-balizas;
- 10 bolas de futebol;

- 50 marcadores;
- 40 cones (grandes, médios e pequenos);
- 20 bases com as respetivas varas;
- 1 escada de coordenação;
- 8 escadas para saltos;
- 10 arcos (5 azuis e 5 amarelos);
- 40 coletes (verdes, amarelos, laranjas).

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio

Este capítulo compreende (i) equipa técnica; (ii) atletas; (iii) objetivos; (iv) calendarização das competições; (v) planeamento e periodização; e (vi) modelo de jogo.

2.1. Equipa Técnica

Fazendo agora uma apresentação do corpo técnico da equipa de juvenis, sobre a qual está a ser realizado o relatório, este grupo é composto pelo treinador principal (Bles Gomes), três treinadores-adjuntos (Gonçalo Moreira, Carlos Teixeira e Simão Francisco), um preparador físico (Ronaldo Cá) e um treinador de GR (Luís Lopes).

Todos os treinadores fazem parte do treino, desde a organização e acompanhamento dos jogadores à organização dos mesociclos que é pensada por todos nas reuniões mensais realizadas no clube, utilizadas para discutir todos os temas relativos à equipa. Os treinos de GR são elaborados e executados pelo Luís Lopes. Relativamente à marcação de jogos, essa função é delegada pelo treinador principal. No que toca aos jogos, todos os treinadores fazem parte da escolha do 11 inicial, da fase do aquecimento e na orientação durante o jogo. Procuramos assim manter o espírito de equipa, valorizando cada elemento da equipa técnica e procurando ter várias formas de pensar e ideias, procurando chegar à melhor solução para cada situação. Já a palestra com a equipa, tanto no pré como nos pós jogo, quem assume é normalmente o treinador principal, sendo que este por vezes delega essa tarefa aos treinadores-adjuntos de modo que a equipa perceba que há vários líderes na equipa e dando também a oportunidade aos treinadores-adjuntos de assumirem mais um papel importante, ajudando-nos a desenvolver as nossas capacidades.

A recolha de dados dos atletas, mais especificamente os dados antropométricos e a realização dos questionários OMSAT-3 bem como o tratamento de dados dos mesmos, são realizados pelo treinador-Adjunto Estagiário Carlos Teixeira, que para além destas funções participava igualmente nas tarefas descritas no parágrafo anterior.

2.2. Atletas

Dando agora início à caracterização do plantel, este é composto por 17 elementos (de referir que um dos atletas, mais especificamente o 14, entrou no nosso plantel, contudo devido a razões familiares foi obrigado a abandonar), podendo contar assiduamente com apenas 16.

Antes disso, é relevante informar que os treinos são realizados todas as segundas, quartas e sextas-feiras, tendo início às 20 horas, com horário de término às 21 horas, salvo algumas exceções em que o treino se prolonga para lá das 21 horas. O treino de GR é realizado à parte e individualizado com o respetivo treinador durante a primeira metade do treino, sendo que na segunda metade os GR integram o treino com o restante grupo.

Dentro do grupo de 17 jogadores, contamos com 16 que têm nacionalidade portuguesa e 1 com nacionalidade são-tomense. É importante salientar que procuramos enquanto equipa técnica juntar as condições necessárias para que possamos inscrever (tratando do processo FIFA) alguns jogadores estrangeiros, com o intuito de reforçar a nossa equipa e também para poder dar mais oportunidades a jogadores que acreditamos ter capacidades para jogar a um nível superior.

A maioria do plantel tem como preferência o pé direito, contando apenas com um jogador que tem como pé dominante o esquerdo. Dispomos de 1 GR, 5 defesas, 4 médios e 7 avançados. Devido ao número de atletas da equipa, ao longo do ano fomos obrigados a realizar algumas adaptações de posições para preenchermos algumas lacunas. Apesar de estarmos inseridos numa competição sub-16 (2007), temos jogadores de três anos diferentes, sendo 6 de 2009, 6 de 2008 e 5 de 2007. Isto deve-se ao facto de o nosso clube não ter competição de iniciados e também ao facto de alguns jogadores serem estrangeiros, sendo mais complicado de os inscrever. Tivemos por isso que nos adaptar à nossa realidade de modo a podermos ter um plantel com mais soluções inscrevendo jogadores de outros anos.

Tabela 1. Plantel ACRDC.

ID	Posição	Nacionalidade	Ano Nascimento	Pé Preferido	Altura (m) (16/11/22)	Peso (kg) (16/11/22)	IMC (kg/m ²)	Clube Anterior
1	GR	PT	2008	Direito	1,73	61.2	20.4	BA
2	DE/DD	PT	2009	Direito	1,66	42.7	15.5	BA
3	DC	PT	2009	Direito	1,65	57.1	21.0	GC1MA
4	DC	STP	2007	Direito	1,82	71.0	21.4	ACSC
5	DC/DD	PT	2008	Direito	1,58	55.4	22.2	EFB Queluz
6	DD	PT	2009	Direito	1,59	43.6	17.2	EFB Queluz
7	MD	PT	2007	Direito	1,64	59.6	22.2	UDRS
8	MC	PT	2007	Direito	1,78	61.0	19.3	EFB Queluz
9	MC	PT	2009	Direito	1,71	62.5	21.4	BA
10	MC/AV	PT	2008	Direito	1,72	57.0	19.3	UDRS
11	E/AV	PT	2007	Direito	1,76	54.3	17.5	BA
12	E/AV	PT	2008	Direito	1,74	56.3	18.6	EFB Queluz
13	E	PT	2007	Direito	1,65	49.9	18.3	BA
14	AV	PT	2009	Direito	1,55	61.2	25.5	BA
15	AV	PT	2009	Direito	Não esteve presente	Não esteve presente	Não esteve presente	EFB Queluz
16	E	PT	2008	Esquerdo	1,67	57.8	20.7	GC1MA
17	E	PT	2008	Direito	1,68	57.8	20.5	GC1MA

Na tabela 1 podemos verificar os vários dados relativos ao plantel como o número de jogadores, a sua posição, a nacionalidade, ano de nascimento, o pé mais forte, a altura e o peso, o IMC e por fim o clube anterior de cada um.

No que toca à medição do peso e altura foram realizados no clube, utilizando para o peso uma balança digital e para a altura uma fita métrica presa à parede. Estas medições foram realizadas no dia 16 de novembro de 2022. Relativamente ao IMC, este foi calculado com a seguinte fórmula: $IMC = \text{Peso} / (\text{Altura} \times \text{Altura})$. Os valores de referência do IMC utilizados para fazer a comparação com os nossos atletas foram os propostos pela OMS (2007).

A média da equipa foi de 20.06 kg/m², tendo um desvio-padrão de 2.39 kg/m². Com isto foi possível observar que dos 16 atletas, 1 (de 2009) encontra-se no limiar da “desnutrição aguda moderada” e “normal”, ainda que o seu IMC esteja inserido na “desnutrição aguda moderada” (15.5 kg/m²). Outro atleta, também ele de 2009, encontra-se em sobrepeso com um IMC de 25.5 kg/m². Todos os restantes encontram-se com um IMC “normal” de acordo com a sua idade.

Idade (anos:meses)	Desnutrição aguda grave < -3 DP (IMC)	Desnutrição aguda moderada ≥ -3 to < -2 DP (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 DP (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 DP (IMC)	Obesidade > +2 DP (IMC)
5:1	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.6	16.7-18.3	18.4 ou mais
5:6	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.7	16.8-18.4	18.5 ou mais
6:0	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.8	16.9-18.5	18.6 ou mais
6:6	menos de 12.2	12.2-13.0	13.1-16.9	17.0-18.7	18.8 ou mais
7:0	menos de 12.3	12.3-13.0	13.1-17.0	17.1-19.0	19.1 ou mais
7:6	menos de 12.3	12.3-13.1	13.2-17.2	17.3-19.3	19.4 ou mais
8:0	menos de 12.4	12.4-13.2	13.3-17.4	17.5-19.7	19.8 ou mais
8:6	menos de 12.5	12.5-13.3	13.4-17.7	17.8-20.1	20.2 ou mais
9:0	menos de 12.6	12.6-13.4	13.5-17.9	18.0-20.5	20.6 ou mais
9:6	menos de 12.7	12.7-13.5	13.6-18.2	18.3-20.9	21.0 ou mais
10:0	menos de 12.8	12.8-13.6	13.7-18.5	18.6-21.4	21.5 ou mais
10:6	menos de 12.9	12.9-13.8	13.9-18.8	18.9-21.9	22.0 ou mais
11:0	menos de 13.1	13.1-14.0	14.1-19.2	19.3-22.5	22.6 ou mais
1:6	menos de 13.2	13.2-14.1	14.2-19.5	19.6-23.0	23.1 ou mais
12:0	menos de 13.4	13.4-14.4	14.5-19.9	20.0-23.6	23.7 ou mais
12:6	menos de 13.6	13.6-14.6	14.7-20.4	20.5-24.2	24.3 ou mais
13:0	menos de 13.8	13.8-14.8	14.9-20.8	20.9-24.8	24.9 ou mais
13:6	menos de 14.0	14.0-15.1	15.2-21.3	21.4-25.3	25.4 ou mais
14:0	menos de 14.3	14.3-15.4	15.5-21.8	21.9-25.9	26.0 ou mais
14:6	menos de 14.5	14.5-15.6	15.7-22.2	22.3-26.5	26.6 ou mais
15:0	menos de 14.7	14.7-15.9	16.0-22.7	22.8-27.0	27.1 ou mais
15:6	menos de 14.9	14.9-16.2	16.3-23.1	23.2-27.4	27.5 ou mais
16:0	menos de 15.1	15.1-16.4	16.5-23.5	23.6-27.9	28.0 ou mais
16:6	menos de 15.3	15.3-16.6	16.7-23.9	24.0-28.3	28.4 ou mais
17:0	menos de 15.4	15.4-16.8	16.9-24.3	24.4-28.6	28.7 ou mais
17:6	menos de 15.6	15.6-17.0	17.1-24.6	24.7-29.0	29.1 ou mais
18:0	menos de 15.7	15.7-17.2	17.3-24.9	25.0-29.2	29.3 ou mais

Figura 3. Valores propostos do IMC pela FANTA (2013)

Relativamente ao clube que os jogadores representavam anteriormente a esta época, 6 já faziam parte da BA, 5 vieram da EFB Queluz, 3 do GC1MA, 2 do UDRS e 1 do ACSC. O objetivo do clube é que não seja necessário trazer jogadores de outros clubes para este escalão, mas sim contar com aqueles que vêm de escalões inferiores.

Na ótica do treinador estagiário eram necessárias fazer mais avaliações para além dos dados antropométricos e das capacidades psicológicas de modo a poder observar melhor o desenvolvimento dos jogadores ao longo da época, no que toca às capacidades físicas.

2.3. Objetivos

2.3.1. Do estagiário – A Nível Pessoal

Este foi, para o estagiário, o primeiro ano em que esteve inserido numa equipa que competisse em futebol de 11, sendo por isso um desafio, mas acima de tudo uma oportunidade para desenvolver as suas capacidades relativas ao futebol de 11, uma vez que antes disso apenas tinha estado inserido em competições de futebol de 7.

Os objetivos do estagiário, na vertente pessoal, passam por ganhar mais conhecimento com a restante equipa técnica, desde a realização das unidades de treino adaptadas ao futebol de 11 ao feedback dado aos atletas. Para além disso, e tal como já foi referido anteriormente, lidar com vários problemas e ser capaz de os resolver com eficácia, como por exemplo o facto de a equipa ter um plantel curto e ser necessário fazer várias adaptações como as posições em que cada um joga. Também com o facto de em treino haver um grande número de atletas presentes, onde grande parte deles não podem estar inseridos em competição por serem jogadores com documento estrangeiro.

Para além de procurar maximizar as capacidades de cada um dos atletas, procurar também formar cidadãos que estejam bem inseridos na sociedade, ajudando-os e aconselhando-os naquilo que estes precisarem.

2.3.2. Do estagiário – A Nível Desportivo

Para muitos dos atletas, este foi o primeiro ano em que estes estiveram inseridos em competição ou em competição de futebol de 11, sendo um dos objetivos dar a conhecer e rotinar os jogadores nesta nova fase das suas carreiras, para que eles possam crescer e adquirir mais conhecimentos de modo a tornarem-se mais fortes. Outro objetivo passava por incentivar a que os jogadores observassem jogos de equipas profissionais e observar aquilo que os profissionais faziam e decisões que tomavam, para que com eles também aprendessem, uma vez que com a observação também se aprende e faz com que desenvolvam a sua inteligência futebolística.

O estagiário considera muito importante a parte psicológica tanto sua como dos jogadores. Uma vez que este foi o primeiro ano de competição para muitos e ainda faltarem muitas rotinas competitivas, houve alguns resultados negativos, sendo então

um objetivo trabalhar a parte mental e emocional, saber lidar com as derrotas e conseguir levantar a cabeça não desmotivando, mas sim procurando fazer sempre melhor e aprendendo de jogo para jogo.

2.3.3. Da IDA – Nível Desportivo

O objetivo desportivo do ACRDC passa pelo forte desenvolvimento das capacidades técnicas e motoras dos jogadores desde os escalões mais jovens até aos mais velhos, dando uma grande importância à capacidade de drible e à técnica do passe. Tal como já foi referido anteriormente, nos escalões mais baixos do clube a finta e o drible com mudanças de direção são trabalhados a grande afinco, procurando então desenvolver ao máximo as capacidades individuais em detrimento das coletivas, nunca ultrapassando a forma jogada de 1x1. À medida em que entramos em escalões de competição passam a ser trabalhadas as capacidades coletivas, aprendendo assim nesta fase a jogar mais em equipa.

Relativamente à filosofia de estilo de jogo, esta é bem clara e bem definida. Procurar jogar sempre em jogo apoiado, procurando sempre soluções perto e fazendo trocar a bola de pé para pé, desencorajando os passes longos (a não ser que haja uma clara vantagem) e despachar a bola para longe. É um clube que gosta de ter bola desde o momento inicial em que a bola está no GR, desenvolvendo também o jogo de pés dos GR.

Por fim o clube tem 3 palavras que acabam por definir a essência do mesmo. “trabalho/esforço/dedicação”, “entreadjudar” e “respeito”. A primeira porque passam a mensagem aos seus jogadores que sem trabalho não vão conseguir evoluir as suas capacidades e consequentemente não se vão tornar mais fortes e atingir o seu potencial máximo. A segunda porque os níveis de qualidade dentro de escalões acabam por ter algumas discrepâncias e por vezes alguns jogadores acabam por ficar frustrados, então em vez de criticar o colega devem procurar ajudá-lo para que ele consiga evoluir, sendo esta capacidade uma grande mais valia para todo o clube. Por fim o respeito entre si e para com todos, sejam eles adversários, árbitros, entre outros, havendo uma punição de cada vez que algum treinador observa uma falta de respeito dos seus jogadores para com os outros, sejam eles da sua equipa ou adversários.

2.3.4. Da IDA – Nível Competitivo

Tal já tinha sido referenciado anteriormente, a IDA não traçou qualquer objetivo para a equipa a nível competitivo em termos de posição na tabela, golos ou número de vitórias/derrotas, definindo como único objetivo a preparação da competição. Grande parte dos jogadores já não eram federados há algum tempo, servindo este campeonato para dar ritmo aos jogadores, construir uma equipa forte e preparando-os para que posteriormente no ano de 2023/2024 entrem na 3ª divisão do campeonato distrital de Juvenis então mais bem preparados do que estariam este ano.

2.4. Calendarização das Competições

O escalão de Juvenis de 1.º ano (Sub-16), com o auxílio de alguns Iniciados, tanto de 1.º ano como de 2º, do ACRDC, competiu no Campeonato Distrital Masculino de futebol 11. Campeonato este em que não havia divisões, e por isso não se subia nem descia. Esta competição é formada por 3 séries diferentes e duas fases, estando o ACRDC inserido na série 2 da 1ª fase e na série 5 da 2ª fase. Irá ser feita uma análise à 1ª fase da competição, e de seguida será abordada a 2ª fase.

2.4.1. 1ª Fase do Campeonato

Na tabela 2 podemos observar a classificação final da 1ª fase do campeonato, onde estavam inicialmente inseridas 12 equipas (posteriormente passaram a ser apenas 11 devido à desistência da equipa do Mem Martins SC), ocupando o ACRDC a 10 posição, somando 16 pontos em 20 jogos realizados. Dos 20 jogos 5 foram vitórias, 1 empate e os restantes derrotas. A equipa, nesta primeira fase, marcou 33 golos sofrendo 83, resultando assim numa diferença de golos de -50.

Tabela 2. Classificação Sub 16 1ª fase série 2 (imagem retirada do zerozero).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	EFBO	49	20	16	1	3	93	23	+70
2	Est. Amadora	48	20	15	3	2	64	24	+40
3	Real SC	41	20	13	2	5	92	37	+55
4	EF Belém Estádio Restelo B	39	20	13	0	7	60	31	+29
5	Atlético Cacém	28	20	9	1	10	64	49	+15
6	Rio de Mouro	27	20	8	3	9	44	47	-3
7	1º Dezembro	25	20	7	4	9	37	42	-5
8	CD Belas	21	20	6	3	11	27	52	-25
9	Vila Verde	21	20	6	3	11	53	74	-21
10	Carenque	16	20	5	1	14	33	83	-50
11	AD Conquistadores	4	20	1	1	18	17	122	-105
12	Mem Martins SC	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabela 3. Mapa de jogos da 1ª fase da série 2.

Jornada	Data	Visitado	Resultado	Visitante	Campeonato
1	01/11/2022	ACRDC	0x7	EFBO	CD Sub-16 Série 2
2	09/10/2022	CF Estrela	6x0	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
3	01/12/2022	ACRDC	1x3	SU 1ºDezembro	CD Sub-16 Série 2
4	22/10/2022	Real SC	10x0	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
5	30/10/2022	ACRDC	1x6	AC Cacém	CD Sub-16 Série 2
6	06/11/2022	CD Belas	2x4	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
7	13/11/2022	SC Vila Verde	3x2	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
8		ACRDC	Cancelado	Mem Martins SC	CD Sub-16 Série 2
9	27/11/2022	GD Rio Mouro	4x1	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
10	08/01/2023	ACRDC	2x1	ADJ Conquistadores	CD Sub-16 Série 2
11	11/12/2022	EF Belém "B"	9x3	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
12	15/01/2023	EFBO	4x0	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
13	22/01/2023	ACRDC	1x1	CF Estrela	CD Sub-16 Série 2
14	29/01/2023	SU 1ºDezembro	3x0	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
15	04/02/2023	ACRDC	1x6	Real SC	CD Sub-16 Série 2
16	12/02/2023	AC Cacém	4x3	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
17	26/02/2023	ACRDC	0x4	CD Belas	CD Sub-16 Série 2
18	05/03/2023	ACRDC	7x4	SC Vila Verde	CD Sub-16 Série 2
19		Mem Martins SC	Cancelado	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
20	19/03/2023	ACRDC	3x5	GD Rio Mouro	CD Sub-16 Série 2
21	26/03/2023	ADJ Conquistadores	0x1	ACRDC	CD Sub-16 Série 2
22	01/04/2023	ACRDC	3x1	EF Belém "B"	CD Sub-16 Série 2

A tabela 3 mostra o mapa de jogos da primeira fase. Tal como já referido anteriormente, inicialmente deveríamos realizar 22 jornadas, contudo com a desistência do Mem Martins passaram a ser apenas 20. Para o ACRDC a 1ª fase iniciou a 9 de outubro de 2022, terminando a 1 de abril de 2023.

A primeira e terceira jornadas não foram realizadas nas datas originais, uma vez que foi pedido adiamento uma vez que havia alguns problemas com as inscrições de alguns atletas. O jogo em que a equipa sofreu mais golos (10) foi na 4ª jornada contra o Real SC. Já o jogo em que o ACRDC saiu vitorioso pela maior diferença de golos foi na 18ª jornada, contra o SC Vila Verde. A equipa foi ficando mais forte à medida que o campeonato acabava, conseguindo 3 vitórias nos últimos 4 jogos da 1ª fase.

2.4.2. 2ª Fase do Campeonato

A 2ª fase continha os clubes que ficaram em 9º e 10º lugar das séries 2 e 3, e do 9º classificado da série 1 (referentes à 1ª fase do campeonato). A tabela 4 representa a classificação final da série onde estava introduzida o ACRDC.

A equipa acabou a 2ª fase no 4º classificado, com um total de 10 pontos em 8 jogos realizados, somando assim 3 vitórias, 1 empate e 4 derrotas. Marcou um total de 25 golos e sofreu 27, resultando numa diferença de golos de -2.

Tabela 4. Classificação final da 2ª fase, série 5 (imagem retirada do zerozero)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Vila Verde	15	8	4	3	1	26	19	+7
2	Outurela	15	8	5	0	3	23	20	+3
3	GS Loures	14	8	4	2	2	29	14	+15
4	Carenque	10	8	3	1	4	25	27	-2
5	EF Belém Estádio Restelo	2	8	0	2	6	8	31	-23

Tabela 5. Mapa de jogos da 2ª fase

Jornada	Data	Visitado	Resultado	Visitante	Campeonato
1	-	-	-	-	CD Sub-16 Série 5
2	23/04/2023	SC Vila Verde	5x4	ACRDC	CD Sub-16 Série 5
3	01/05/2023	ACRDC	9x0	EF Belém "A"	CD Sub-16 Série 5
4	07/05/2023	GS Loures	8x1	ACRDC	CD Sub-16 Série 5
5	14/05/2023	ACRDC	4x3	FC Outurela	CD Sub-16 Série 5
6	-	-	-	-	CD Sub-16 Série 5
7	28/05/2023	ACRDC	2x2	SC Vila Verde	CD Sub-16 Série 5
8	03/06/2023	EF Belém "A"	0x3	ACRDC	CD Sub-16 Série 5
9	08/06/2023	ACRDC	1x3	GS Loures	CD Sub-16 Série 5
10	10/06/2023	FC Outurela	6x1	ACRDC	CD Sub-16 Série 5

A tabela 5 apresenta o mapa de jogos do ACRDC durante a 2ª fase. Na primeira e na sexta jornada o clube esteve isento, uma vez que esta série continha um número ímpar de equipas.

A derrota mais pesada foi na 4 jornada da série, onde o clube defrontou o GS Loures sofrendo uma derrota por 8x1, a par de que a vitória mais desnivelada foi contra a EF Belém "A", marcando 9 golos e não sofrendo nenhum.

Esta segunda e última fase teve início, para o ACRDC, no dia 23 de abril de 2023 com o SC Vila Verde, e terminou no dia 10 de junho do mesmo ano, este frente ao F.C. Outurela.

Tabela 6. Calendário da época 2022/2023.

Dia/Mês	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho	julho
1			1ª Jornada	3ª Jornada		62ª UT	74ª UT	22ª Jornada	99ª UT+3ª J		
2			26ª UT	39ª UT	49ª UT					113ª UT	
3		13ª UT				63ª UT	75ª UT	88ª UT	100ª UT	8ª Jornada	
4			27ª UT		50ª UT	15ª Jornada					
5	1ª UT	14ª UT		40ª UT			18ª Jornada	89ª UT	101ª UT	114ª UT	
6			6ª Jornada		51ª UT	64ª UT	76ª UT				
7	2ª UT	15ª UT	28ª UT	41ª UT					4ª Jornada	115ª UT	126ª UT
8		JT			10ª Jornada	65ª UT	77ª UT		102ª UT	9ª Jornada	
9	3ª UT	JT	29ª UT	42ª UT	52ª UT					116ª UT	
10		16ª UT				66ª UT	78ª UT	90ª UT	103ª UT	10ª Jornada	127ª UT
11			30ª UT	11ª Jornada	53ª UT						
12	4ª UT	17ª UT		43ª UT		16ª Jornada	19ª Jornada	91ª UT	104ª UT	117ª UT	128ª UT
13			7ª Jornada		54ª UT	67ª UT	79ª UT				
14	5ª UT	18ª UT	31ª UT	44ª UT				92ª UT	5ª Jornada	118ª UT	129ª UT
15					12ª Jornada	68ª UT	80ª UT		105ª UT		
16	6ª UT	JT	32ª UT	45ª UT	55ª UT					119ª UT	
17	JT	19ª UT				69ª UT	81ª UT	93ª UT	106ª UT		130ª UT
18			33ª UT		56ª UT						
19	7ª UT	20ª UT		46ª UT			20ª Jornada	94ª UT	107ª UT	120ª UT	131ª UT
20			8ª Jornada		57ª UT	70ª UT	82ª UT				
21	8ª UT	21ª UT	34ª UT	47ª UT				95ª UT		121ª UT	132ª UT
22		4ª Jornada			13ª Jornada	71ª UT	83ª UT		108ª UT		
23	9ª UT		35ª UT	48ª UT	58ª UT			2ª Jornada		122ª UT	
24		22ª UT				72ª UT	84ª UT	96ª UT	109ª UT		133ª UT
25	JT		36ª UT		59ª UT						
26	10ª UT	23ª UT				17ª Jornada	21ª Jornada	97ª UT	110ª UT	123ª UT	134ª UT
27			9ª Jornada		60ª UT	73ª UT	85ª UT				
28	11ª UT	24ª UT	37ª UT					98ª UT	7ª Jornada	124ª UT	135ª UT
29					14ª Jornada		86ª UT		111ª UT		
30	12ª UT	5ª Jornada	38ª UT		61ª UT					125ª UT	
31		25ª UT					87ª UT		112ª UT		

Na tabela 6 podemos observar o calendário da equipa do ACRDC durante a época desportiva de 2022/2023, tendo início no dia 5 de setembro de 2022 e finalizando a época com um treino a 28 de julho de 2023. A equipa teve aproximadamente 1 mês e meio para preparar a sua época antes do início do período competitivo com a primeira fase do campeonato, onde foram realizados 5 jogos de treino (marcados pela cor verde).

A amarelo estão representados os jogos da 1ª fase do campeonato sendo que na jornada 8 e 19 a equipa esteve isenta. Já a 2ª fase está representada pela cor vermelha, estando isenta de jogar na jornada 1 e 6.

As UT eram realizadas 3 vezes por semana (2ª, 4ª e 6ª feiras) à exceção da última parte de dezembro onde houve férias para o Natal e fim do ano. Na primeira semana de julho também não houve sessões de treino pois a equipa participou no torneio IBERCUP Estoril. No total foram realizadas 135 UT esta época.

2.5. Planeamento e Periodização

Cunha (2016) define planeamento como “conjunto de medidas indicativas para a elaboração do plano, coloca as pessoas na presença de todas as condições e elementos necessários à sua construção”.

Tobar (2018) define periodização tática como operacionalização de uma ideia de jogo tendo como base os princípios metodológicos, onde o objetivo passa por desenvolver uma boa organização da equipa em campo, procurando também desenvolver e maximizar a parte individual dos atletas.

A sessão de treino, segundo Teodorescu (1984), é o meio efetivo de preparação para as exigências do jogo, devendo ser cuidadosamente conceptualizada e operacionalizada. É então muito importante que os treinos sejam devidamente planeados e que estejam de acordo com a ideologia de jogo do treinador e as capacidades dos seus atletas, para que possam dar frutos no momento de jogo onde se executa o que se treina.

Sendo o modelo de jogo a principal referência na construção dos exercícios, a forma como são manipulados os constrangimentos da tarefa, irá procurar promover a maior especificidade possível e dessa forma gerar um maior potencial de transfe de treino para a competição, para que seja possível concretizar os objetivos específicos (Ramos, 2009).

2.5.1. Macro ciclo – de setembro a julho

No ACRDC, desde setembro de 2022 até julho de 2023, a época esteve dividida em 3 partes, sendo elas o período preparatório, a fase competitiva e o período transitório. O período preparatório começava quando se iniciou a época (no dia 5 de setembro de 2022) até à semana anterior ao início da competição, mais especificamente no último jogo de treino realizado (a 17 de outubro de 2022). A partir desse momento iniciava-se a fase competitiva que iria terminar a 11 de junho, altura em que se realizava o último jogo referente ao campeonato onde a equipa estava inserida. Por fim, o período transitório, momento em que o campeonato já tinha terminado, diminuía-se a carga de treino promovendo momentos mais lúdicos e de recuperação.

Tabela 7. Macro ciclo do dos juvenis de 1ºano do ACRDC.

Período Preparatório	Período Competitivo	Período Transitório
Objetivos Gerais: - Observação e análise do estado e capacidades dos atletas que transitaram de	Objetivos Gerais: - Procurar manter os atletas no seu melhor nível de forma física e maximizar as suas	Objetivos Gerais: - Período de preparação da próxima época onde serão juvenis de 2º ano;

escalão bem como dos que entraram recentemente no clube; - Desenvolver capacidades dos atletas, procurando prepará-los ao máximo para o início da competição.	capacidades técnicas e táticas; - Preparar a equipa dando competição, habituando alguns dos jogadores a esta nova realidade.	- Recuperação física após uma longa época; - Adequar as UT a nível de cargas.
Objetivos Específicos: - Recolha de dados antropométricos; - Exercícios mais virados para a parte técnica dos atletas, desenvolvendo também coordenação; - Procurar um plano de treino adequados à forma da equipa.	Objetivos Específicos: - Desenvolvimento de velocidade, coordenação e resistência; - Enfatizar o modelo de jogo que os treinadores pretendem para a equipa; - Aprimorar os princípios de jogo, de forma gradual.	Objetivos específicos: - Recrutar jogadores para procurar reforçar a equipa; - Realização de torneios de verão; - Introduzir momentos de jogos lúdicos de baixa/média intensidade para promover o espírito de equipa.

Os treinos são planeados mensalmente por todos os treinadores, procurando seguir uma progressão lógica para o clube. No fim de cada UT os treinadores analisam a prestação dos jogadores de forma a, se necessário, fazer alterações no treino seguinte procurando fazer com que estes momentos estejam sempre adequados aos jogadores.

2.5.2. Período Preparatório – de setembro a meio de outubro

De modo a desenvolver as capacidades físicas gerais e específicas, as capacidades técnicas e a parte tática é necessário haver um longo período de preparação. O treinador deve sujeitar a equipa a múltiplas situações competitivas com o objetivo de estes se adaptarem às variadas situações encontradas no momento competitivo (Cunha, 2016).

Este mesociclo procura dar ritmo aos atletas, procurando aumentar os indícios físicos e motores dos jogadores, tentar maximizar a técnica e ir aos poucos introduzindo as ideias de jogo pensadas pelos treinadores, tendo em conta a identidade do clube, de modo que quando a competição se iniciar, os jogadores estejam o mais preparados possível para esse momento.

Procurou-se introduzir cargas graduais ao longo deste mesociclo de modo a poder dar uma forma desportiva mais duradoura, fazendo com que os jogadores consigam manter a sua forma durante toda a época.

Tabela 8. Período Preparativo de setembro.

Objetivos Técnico-táticos	Objetivos Físicos	Objetivos Psicológicos
- Desenvolver as capacidades técnicas dando prioridade às técnicas do passe, receção e do drible; - Desenvolver a contenção defensiva e introduzir a cobertura; - Desenvolver capacidades de 1x1, procurando as formas mais eficazes para conseguir ultrapassar o adversário.	- Recolha e avaliação das capacidades físicas dos atletas; - Desenvolvimento da resistência; - Desenvolvimento da coordenação motora.	- Desenvolver inteligência de jogo e estimulando o psicológico com alguns momentos lúdicos; - Preparação psicológica para uma época competitiva.

No que toca aos objetivos técnico-táticos, a equipa técnica procura consolidar as capacidades mais individuais dos atletas, realizando exercícios que promovam o 1x1 ou 1x2, desenvolvendo assim a relação com bola. Procuram também consolidar as capacidades táticas da defesa como a contenção e procurar o momento certo para ir a bola, iniciando o capítulo da cobertura defensiva também.

Os objetivos físicos passam pela retoma ao nível de forma ótimo, dando muita intensidade aos treinos, procurando fazer com que os níveis de espera para a realização de um exercício sejam baixos. Desenvolver também a capacidade da coordenação como a capacidade oculomotora, equilíbrio, proprioceção, elasticidade, entre outros.

Por fim os objetivos psicológicos, sendo eles o desenvolvimento da tomada de decisão, procurando levar os jogadores a tomarem as melhores decisões nos diferentes momentos a que são sujeitos. Há também o objetivo de preparar os jogadores mentalmente para o início da época competitiva, lembrando que existem casos em que esta é a primeira vez que eles estão inseridos numa equipa de competição.

2.5.3. Período Competitivo - de outubro a início de junho

Nesta fase, de acordo com Cunha (2018), procura-se manter os níveis de performance física já alcançados, consolidar a técnica e trabalhar nas capacidades e conhecimentos a nível tático dos jogadores, a nível individual e coletivo. Os momentos competitivos são cruciais para o desenvolvimento de todas as capacidades, incluindo as psicológicas, sendo o momento de avaliação das UT.

Este período é uma fase agressiva para os jogadores desta realidade, onde devem procurar manter os níveis de performance elevados durante um longo período, principalmente quando havia jogadores que já não competiam há algum tempo. Nesta fase houve uma grande incidência no desenvolvimento da força explosiva e na manutenção da velocidade de resistência.

Os objetivos técnicos continuavam a recair sobre as mesmas bases, desenvolvendo o passe, receção e desmarcação com muito afinho, uma vez que a equipa técnica decidiu, após a observação do desempenho dos atletas ao longo dos meses, que era necessário incidir nestas capacidades. Relativamente aos comportamentos táticos, foram introduzidas formas jogadas mais complexas, procurando trabalhar os princípios de jogo. Dar o feedback necessário para incentivar a equipa a jogar no estilo de jogo pretendido pelo corpo técnico, sendo essa a identidade do clube.

Uma vez que a equipa começou a época com resultados muito desnivelados, os treinadores tinham como objetivo manter os níveis de confiança dos jogadores, orientando o foco para o objetivo principal da época traçado para a equipa. Procurar incentivar em todas as UT um nível competitivo saudável entre os jogadores, valorizando muito a entreajuda entre os próprios.

Tabela 9. Período Competitivo de dezembro.

Objetivos Técnico-táticos	Objetivos Físicos	Objetivos Psicológicos
- Continuação do desenvolvimento das técnicas de passe, receção, drible e remate; - Realização de diferentes formas de desmarcação na fase ofensiva; - Trabalho de posicionamentos defensivos como a contenção, cobertura e equilíbrio; - Desenvolvimento da ideia de jogo, com formas jogadas mais complexas	- Desenvolvimento e manutenção dos índices físicos; - Desenvolvimento e manutenção das capacidades coordenativas; - Desenvolvimento e manutenção do treino de força; - Desenvolvimento e manutenção da velocidade, alicerçada à resistência;	- Procurar manter os níveis de confiança altos; - Competitividade nos treinos; - Desenvolvimento do controlo das emoções.

2.5.4. Período de Transição – de junho a julho

Os objetivos deste tipo de mesociclo passam pela individualização dos atletas, procurando focar nos aspetos em que cada atleta tem mais dificuldades, bem como procurar manter um nível adequado de condição física, de modo que os jogadores não percam qualidades ou atributos (dar continuidade ao trabalho realizado ao longo da época. Por fim procurar uma recuperação dos jogadores, tanto a nível físico como psicológico (Cunha, 2016).

Nesta fase o corpo técnico da equipa procurou fornecer aos jogadores alguns momentos de competição, inserindo o plantel em torneios de verão, procurando manter e consolidar todo o trabalho realizado ao longo da época, de modo que estes não perdessem o rendimento e as suas capacidades.

Tabela 10. Período de Transição de julho

Objetivos Técnico-táticos	Objetivos Físicos	Objetivos Psicológicos
- Desenvolvimento/Consolidação de algumas capacidades técnicas mais valorizadas pelo clube; - Consolidação do trabalho realizado relativamente aos comportamentos desejados nos princípios de jogo ofensivos e defensivos.	- Trabalho de coordenação bem como de força geral dos membros inferiores e superiores; - Recuperação física ativa.	- Promoção de momentos lúdicos no treino; - Promoção de uma atmosfera emocional positiva.

No mesociclo de transição a equipa continuou o trabalho relativo ao passe, receção, drible e remate trabalhados ao longo do ano, sendo que agora mais numa perspetiva de consolidação. Da mesma maneira acontece com os princípios de jogo ofensivos e defensivos, de modo que a equipa não perca as qualidades adquiridas no desenvolver da época. Nesta fase os treinadores introduziram mais jogos lúdicos como por exemplo o jogo do mata, jogo do galo e jogo do capitão para promover também mais diversão e criação de laços entre a equipa.

As vivências prazerosas e divertidas, alicerçadas à educação fazem com que a construção coletiva seja desenvolvida, como dizem Alves et al. (2014) no seu estudo.

Relativamente aos objetivos físicos, estes passavam pela continuação do desenvolvimento das capacidades coordenativas gerais e da força geral, tanto nos membros inferiores como nos superiores. Nos objetivos psicológicos os treinadores

procuravam criar um clima mais relaxado comparativamente, por exemplo, ao mesociclo anterior de competição.

2.5.5. Microciclo

A estrutura de periodização mais comum assenta num ciclo regular, de uma semana tipo entre dois jogos competitivos (Domingo a Domingo). Está naturalmente alicerçada no modelo de jogo, para a organização e planificação do desenvolvimento dos conteúdos, em especificidade, tendo como referência as incidências do jogo anterior, como também a projeção do seguinte. Esta referência para a estruturação e conceção do conjunto de sessões do microciclo visa operacionalizar as diferentes dimensões individuais e coletivas da equipa (Gouveia, 2019).

A sessão de treino é o meio efetivo de preparação para as exigências do jogo, devendo ser cuidadosamente conceptualizada e operacionalizada (Teodorescu, 1984).

Os microciclos eram planeados cuidadosamente pelos treinadores da equipa, tendo em conta os mesociclos criados para o mês em específico alicerçado aos momentos de competição daquela semana, procurando trabalhar aspetos menos conseguidos no último jogo de competição, ficando mais bem preparados para o próximo momento de competição.

O microciclo difere do morfociclo encontrado na periodização tática, uma vez que nos microciclos alteram-se de semana para semana com o principal objetivo de melhorar as capacidades físicas, ao contrário do morfociclo onde o objetivo principal é sempre o mesmo, passando ele pelo desenvolvimento da maneira de jogar da equipa (Tobar, 2018).

Cada microciclo consistia em 3 UT, na segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira e posteriormente os jogos que eram realizados maioritariamente aos domingos (salvo algumas exceções onde eram realizadas ao sábado ou nos feriados, sendo estes últimos normalmente por jogos em atraso). Todas as UT tinham 1 hora de duração, podendo por vezes alongar-se durante mais alguns minutos.

No treino de segunda-feira trabalhava-se numa fase inicial o desenvolvimento da coordenação, seguindo o desenvolvimento da técnica com exercícios como o jogo do drible e jogo de posição, onde prevaleciam as regras características do clube, finalizando a UT com momento de jogo reduzido.

Na quarta-feira, era realizado um trabalho de desenvolvimento de força/desenvolvimento de velocidade numa fase inicial, seguido de jogo de posição e desenvolvimento dos princípios de jogo, terminando o treino com jogo reduzido.

Na última sessão de treino da semana, era realizado o jogo de posição numa fase inicial, passando posteriormente para os princípios de jogo ofensivo e defensivos, terminado, como sempre, com jogo reduzido.

De salientar que no início de cada UT era realizado um aquecimento dinâmico. O aquecimento é uma mais-valia no que toca à preparação do treino, aumentando assim a performance física dos jogadores (Valente, 2017). Posteriormente no fim de cada treino, eram realizados exercícios de alongamentos dos músculos mais utilizados durante a UT, com o objetivo de prevenir possíveis lesões por parte dos atletas (Witvrouw, 2004).

As ideias do corpo técnico vão de acordo com as conclusões de Pires (2011) que diz que os jogos reduzidos são uma boa maneira de desenvolver a capacidade aeróbia dos atletas, procurando também aumentar a intensidade existente no treino.

Tabela 11. Microciclo Competitivo Padrão

Dia	2ª f	3ª f	4ª f	5ª f	6ª f	Sáb.	Dom.
Técnica/ Tática	Drible, Passe, Receção, Desmarcações, Finalização, Reação à perda.		Drible, Passe, Receção, Finalização, Desmarcação, Coberturas, Reação à perda.		Drible, Passe, Receção, Finalização, Coberturas, Desmarcação, Reação à perda.		
Físico	Coordenação, Capacidade aeróbia.		Força/Velocidade, Capacidade aeróbia.		Capacidade aeróbia.		
Conteúdos	Capacidades físicas, MPB espaço curto, Situações 1x1, JR.		Capacidades físicas, MPB espaço curto, Princípios de jogo, JR.		MPB espaço curto, Princípios de jogo, JR.		
Tipo de treino	Recuperação		Força/Velocidade específica		Resistência específica		
Duração	60 minutos		60 minutos		60 minutos		Jogo

Antes do início de cada jogo é sempre realizado um aquecimento, com uma duração de aproximadamente 20 minutos, que consiste em 4 momentos diferentes:

1. Mobilização articular com aquecimento dinâmico;
2. MPB em espaço curto na forma de 4x2;
3. Princípios de jogo: GR + 2x2/3x3;
4. Ativação rápida antes do apito inicial.

Nos primeiros dois momentos do aquecimento, o GR está com o seu treinador específico, fazendo posteriormente nos dois seguintes momentos aquecimento integrado com a restante equipa.

2.6. Modelo de Jogo

“..., a ideia de jogo..., são as ideias de futebol que um treinador possui, ou melhor, trata-se da maneira que ele pretende que a equipa venha a jogar. Por outras palavras, a maneira como quer que a equipa defenda, ataque e realize transições. Tal ideia é baseada em princípios de jogo que procurarão dar um padrão de jogo à equipa, o tal *jogar*” (Tobar, 2018).

De acordo com Garganta (2013), o jogo é composto por fases e momentos, dividindo-se as fases em ofensivo e defensivo, e os momentos são divididos em transições, podendo elas ser de ataque-defesa e defesa-ataque.

Lage (2019) afirma que o modelo de jogo passa por princípios de jogo executado em momentos de jogo diferentes tendo uma organização e complexidade diferentes e devendo ir de encontro com a capacidade de aprendizagem e o nível da equipa. Ainda este autor refere que para se poder jogar bem é necessário haver uma ligação direta entre as competências técnicas e o pensamento tático, sendo necessário alicerçar uma boa técnica (agir bem) a ter um bom conhecimento tático (pensar bem).

O ACRDC, tanto no escalão de Juvenis como em escalões inferiores, possui sempre a mesma ideia de jogo, procurando ter sempre que possível a posse de bola, optando por realizar passes certos, procurando sempre que possível jogar com passe curto para conseguir alcançar a baliza adversária e conseguir finalizar com sucesso. A ideia é de ser a equipa em campo que detém o controlo do jogo e ditando o seu ritmo, independentemente do adversário e a sua respetiva qualidade.

2.6.1. Estrutura de jogo

A estrutura de jogo da equipa foi sempre a mesma ao longo do ano, sendo também a mesma utilizada em outros escalões indo de encontro com as ideias do clube. Esta estrutura é composta por 4 setores: o primeiro onde está situado o GR, depois uma linha de 4 defesas (2 centrais e 2 laterais), 3 médios sendo que um deles numa posição mais recuada (entre a linha do meio-campo e a defesa) e 3 avançados, 2 extremos e um PL. A estrutura define-se assim em 1-4-3-3.

A equipa tem como objetivo ter sempre apoio dos colegas em cada setor do campo, procurando formar sempre um triângulo (3 jogadores) ou um quadrado (4

jogadores) onde se situa a bola com o intuito de, através do passe, conseguir encontrar espaço e a vantagem para poder chegar a baliza e finalizar com sucesso. A partir do meio-campo ofensivo promove-se também as situações de 1x1 procurando desequilibrar a equipa adversária com a qualidade de drible.

2.6.2. Organização Ofensiva

Neste momento do jogo, a equipa procura estar bem posicionada no campo, utilizando toda a largura disponível no campo. De salientar que, ao longo do ano, a equipa jogou alguns campos de dimensões muito curtas, o que por muitas vezes impossibilitava a realização do nosso estilo de jogo, sendo necessário nestas situações um estilo de jogo mais direto, onde por exemplo o GR procurava meter a bola num dos extremos para que fosse possível sair da zona de pressão da equipa adversária.

Nos pontapés de baliza os centrais abrem para o vértice da pequena área, estando os laterais na linha lateral a meio do nosso meio-campo. O médio mais recuado fornece uma linha de passe pelo meio e dependendo da escolha do GR como primeiro passe, o médio centro desse lado aparece entre o MD e o defesa lateral para dar uma linha de passe, enquanto o médio do lado contrário fecha o meio aproximando-se dos seus colegas do meio-campo. Já os extremos encontram-se perto da linha do meio-campo encostados à linha lateral. O PL no centro do campo de futebol, descaindo para o corredor onde se encontra a bola. O objetivo é dar largura máxima ao jogo e à medida que a equipa vai subindo no campo procurar arrastar os defesas da equipa adversária, com a linha dos avançados, dando mais profundidade à equipa, podendo assim ir aproximando da área adversária.

2.6.3. Organização Defensiva

Na organização defensiva a equipa deve-se comportar da seguinte maneira: estando a bola no corredor central do meio-campo do adversário, o PL deve exercer pressão sobre os 2 centrais (se um dos centrais progride no campo sem marcação do PL deve ser o MC do lado da bola a saltar) e os dois extremos perto dos defesas laterais da equipa adversária. Quando a bola vai para o defesa lateral da equipa adversária deve ser o extremo da nossa equipa a exercer pressão, encaixando o nosso defesa lateral

desse lado no extremo deles, procurando assim cortar essa linha de passe. Neste caso o nosso extremo do lado contrário deve fechar o meio ajudando assim os MC.

Quando a bola se situa num dos corredores laterais, o extremo do lado contrário fecha o meio ajudando assim o meio-campo, bem como o defesa lateral do mesmo lado que fecha o meio junto dos centrais. Ou seja, procurar com estas movimentações fechar o caminho para a baliza, forçando a equipa adversária a jogar para trás ou então bater a bola para a frente.

2.6.4. Transição Defesa-Ataque

Numa situação onde a recuperação da posse de bola ocorre no nosso meio-campo defensivo, os jogadores devem analisar o jogo, vendo se há vantagem em progredir em direção à baliza adversária. Se houver vantagem os jogadores devem atacar essa vantagem, se não houver então o portador da bola deve jogar para trás, guardando a posse de bola e deixando que a sua equipa se organize como referenciado no momento da organização ofensiva.

Quando a recuperação da posse é feita no meio-campo adversário, a equipa deve procurar imediatamente a forma mais rápida de alcançar a baliza, podendo tanto procurar a vantagem pelos corredores laterais como pelo corredor central, analisando sempre o jogo com o objetivo de encontrar sempre a melhor solução.

2.6.5. Transição Ataque-Defesa

A literatura demonstra que o número de recuperações da posse de bola na zona próxima da baliza adversária (zona de ataque), é muito reduzido (0–2%), ocorrendo um maior número de recuperações na zona defensiva (entre a linha de baliza e o meio do meio-campo defensivo) e na zona do meio-campo defensivo (entre meio do meio-campo defensivo e linha do meio-campo) (Barreira et al., 2013). Este estudo mostra também que proteger as zonas do meio-campo assim como exercer pressão sobre o portador da bola eram fatores fundamentais para conseguir uma melhor organização da defesa no momento de transição defensiva.

No momento da perda da posse, a equipa deve ser rápida a reagir procurando que os 2 jogadores mais perto da bola exerçam uma pressão imediata, com o objetivo

de recuperar imediatamente a bola ou então impedindo a progressão da equipa contrária, obrigando-os a jogar para trás, perdendo assim qualquer vantagem que pudessem ter.

Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica

O Futebol é uma das modalidades com maior aderência a nível mundial, ainda que tenha mais incidência em certas regiões do que noutras. Grande parte das vezes quando perguntamos a uma criança qual é o seu ídolo a resposta acaba por ir de encontro ao mundo do futebol, falando em jogadores como Messi, Cristiano Ronaldo, Ronaldinho, etc. Estes jogadores destacavam-se pelas suas qualidades técnicas e táticas, tendo maior preponderância as qualidades técnicas que acabavam por maravilhar as crianças e não só.

Percebemos então que as capacidades técnico-táticas são muito importantes, fazendo com que cada jogador se destaque e se diferencie dos demais. Cunha (2016) define a técnica como procedimentos ou movimentos realizados por um atleta, que aliado às suas capacidades e aos condicionamentos externos, procuram obter o melhor resultado possível e um rendimento máximo. O mesmo autor utiliza Schöck (1987) para definir capacidade tática, dizendo que é a “faculdade de utilizar as próprias capacidades físicas e psíquicas, habilidades motoras, habilidades táticas, segundo as condições de competição, para solucionar as tarefas táticas individuais e coletivas.

Pode-se afirmar então que as capacidades técnicas estão relacionadas com as capacidades táticas. Garganta (2013) diz que a dimensão técnica deve estar aliada à capacidade de tomada de decisão e inteligência tática de um atleta/plantel. Ou seja, o atleta com uma técnica elevada deve saber também encontrar a melhor forma de utilizá-la de acordo com as diferentes situações ao qual pode estar sujeito. Deve-se, portanto, trabalhar estas duas capacidades nos momentos de treino, de modo que os jogadores possam estar preparados para o próximo momento de avaliação (jogo).

A coordenação tem também um papel importante nas capacidades técnicas, tal como evidencia Wiggers (2017) mostrando que o treino de coordenação tem uma certa influência na velocidade do atleta.

A parte tática envolve o jogador na parte individual e coletiva com a sua equipa, trata-se de comportamentos que o atleta tem para a resolução de problemas individuais e coletivas para ajudar a sua equipa. Marisa (2014) diz que a organização coletiva faz com que cada jogador tenha o seu papel e funções na equipa, resultando de relações e interações da sua equipa, resultando em acontecimentos padronizados, fazendo assim com que haja essa diferença de tarefas entre jogadores da mesma equipa.

Com o evoluir dos anos, o futebol passou a ter muitos fatores em conta, desde a capacidade física ao treino da tática, o controlo e recuperação de lesões, o psicológico, entre outros, estando cada vez mais atentos aos pormenores. Cada característica influencia o jogo e o futebol de cada jogador e equipa à sua maneira. Isto acaba por

fazer com que todas estas variantes sejam cada vez mais estudadas, com o objetivo de perceber como se pode desenvolver/controlar cada característica, proporcionando aos jogadores as melhores condições possíveis.

Uma das capacidades que tem estado a ter uma grande influência no futebol é o psicológico de cada atleta, tendo este uma determinada influência no que toca à performance dos mesmos em jogo e treino. De acordo com Tobar (2018) o corpo humano ajuda a tomar decisões para um determinado momento através de reações corporais que vêm do nosso estado emocional.

As emoções têm assim um papel preponderante na vida dos atletas, podendo ter interferência tanto a nível pessoal fora do ambiente futebolístico como na sua performance, quer seja ela em momentos de treino ou jogo. Segundo Pujals e Vieira (2002), as emoções têm a capacidade de influenciar a performance e o desenvolvimento de um atleta. Assim sendo, as emoções podem interferir com a tomada de decisão, afetando a sua “inteligência” no jogo. Filgueira e Greco (2008) definem a capacidade cognitiva como organização e interpretação de informações provenientes do jogo, com o intuito de resolver os problemas que são apresentados num treino/jogo.

Assim chega-se à conclusão de que existem vários fatores que podem influenciar/determinar a performance de um jogador, sendo necessário ao mais alto nível procurar dar as melhores condições possíveis a uma equipa de modo a maximizar as capacidades de cada um.

.Capítulo IV - Estudo Técnico-Científico

Associação entre as competências psicológicas e as habilidades técnico-táticas dos jovens futebolistas Sub-16 do A.C.R.D. Carenque

4.1. Resumo

Este estudo procura avaliar numa primeira instância as capacidades psicológicas do escalão de sub16 da Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Carenque, através do instrumento “OMSAT-3”. Posteriormente realizar uma avaliação das capacidades técnicas e táticas, escolhidas pelos treinadores. O objetivo passava por verificar se existia alguma relação entre as capacidades psicológicas e as capacidades técnico-táticas, algo que se veio a confirmar, existindo uma relação entre a competência psicológica “estabelecimento de objetivos” e as capacidades técnicas. Foi também possível perceber quais as capacidades mais importantes para os jogadores, sendo elas o estabelecimento de objetivos, compromisso, autoconfiança e focalização.

Palavras-chave: avaliação técnica, avaliação tática, avaliação competências psicológicas, estabelecimento de objetivos.

4.2. Introdução

No futebol moderno passou a haver vários fatores com as quais as equipas se preocupam em estudar, de modo a poder proporcionar as melhores condições aos seus jogadores, ajudando-os assim a chegar ao expoente máximo das suas capacidades, procurando manter o nível ao longo da época.

Uma capacidade que tem vindo a ser desenvolvida e pesquisada tem sido o psicológico, as capacidades mentais, as emoções. Tobar (2018) define emoção, citando Damásio (1996), como mudanças que ocorrem do corpo quando sujeitos a determinadas imagens mentais, ativando assim um certo sistema cerebral, percebendo assim como as emoções influenciam as tomadas de decisão. Segundo Hanin (2007) as emoções no desporto podem ser tanto positivas como negativas, podendo não só ter

consequências a nível intrapessoal, como a nível interpessoal e intragrupal. Estas têm uma maior influencia nos desportos cujo tempo de focalização é maior.

As competências psicológicas são divididas por Vealey (2007) da seguinte maneira: (i) Competências Fundamentais (recursos intrapessoais básicos das competências psicológicas necessários para se poder alcançar o sucesso no desporto); (ii) Competências Psicossomáticas (habilidades mentais necessárias para a realização de habilidades durante a performance desportiva); e (iii) Competências Cognitivas (são capacidades psicológicas representativas dos marcadores maturacionais para o desenvolvimento pessoal. Esta divisão vai de encontro aos temas abordados nesta pesquisa. Este autor diz também que o treino mental é eficaz na melhoria da performance e da capacidade psicológica.

As capacidades técnicas e táticas são indispensáveis para o mundo do futebol. Bettega et al. (2018) dizem que o percurso, ou desenvolvimento, dos jogadores são baseados no processo de ensino-treino. Ainda em função do estudo destes autores, os treinadores priorizam o desenvolvimento das capacidades técnicas para depois desenvolverem as capacidades táticas, de modo que as suas competências técnicas possam depois auxiliar as capacidades táticas.

O treino e ensino da técnica devem ir de acordo com as situações encontradas nos diferentes momentos de jogo, não devendo ser mecanizadas, adaptando-se ao problema ao qual se está a ser sujeito (Garganta, 2013).

O objetivo deste estudo passa então por procurar estudar uma possível relação entre as capacidades psicológicas e as capacidades técnico-táticas. A hipótese de estudo é então ver se existe ou não uma associação significativa entre as competências psicológicas e as habilidades técnico-táticas dos jogadores da equipa Sub16 do ACRDC.

4.3. Objetivo do estudo

Estudar a associação entre as Competências Psicológicas (fundamentais, psicossociais e cognitivas) e as habilidades técnico-táticas dos jovens futebolistas Sub16 do A.C.R.D. Carenque.

4.3.1. Hipótese nula

H₀: Não existe associação significativa entre as Competências Psicológicas (fundamentais, psicossociais e cognitivas) e as habilidades técnico-táticas dos jovens futebolistas Sub16 do A.C.R.D. Carenque.

4.4. Método

4.4.1. Participantes

Participaram no estudo 16 futebolistas Sub16 (altura, 1.68 ± 0.07 ; peso, 56.78 ± 6.97 kg; Índice de massa corporal, 20.06 ± 2.39 kg/m²) federados na época desportiva 2022-2023 no A.C.R.D. Carenque.

4.4.2. Avaliação das competências psicológicas

Para avaliar as competências psicológicas foi adotado o instrumento “Ottawa Mental Skills Assessment Tool – 3” (OMSAT-3, Escala de Avaliação de Competências Psicológicas), desenvolvido por Durand-Bush et al. (2001), tendo sido feita a tradução do mesmo e adaptado para a população portuguesa por Silva et al. (2008).

Este instrumento compreende oitenta e cinco (85) itens (Durand-Bush et al., 2001) e doze (12) competências Psicológicas agrupados em três grupos (Tabela 1), i.e.: (i) Competências fundamentais (estabelecimento de objetivos; autoconfiança; compromisso); (ii) Competências psicossomáticas (reações ao stress; controlo do medo; relaxamento; ativação); e (iii) Competência cognitivas (foco atencional; refocalização da atenção; visualização mental; treino psicológico; planeamento competitivo). As respostas dadas a cada um dos itens, foram realizadas numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (1= “discordo totalmente” até ao 7= “concordo totalmente”). No fim, cada inquirido escolheu as 4 das 12 competências que são para eles as mais importantes. A avaliação das respostas obtém-se através do cálculo da média dos itens correspondentes a cada competência (Silva et al., 2008).

Antes da aplicação da escala foi realizada, a presença de todos os elementos da equipa técnica, uma apresentação do objetivo do estudo qual o propósito das avaliações que fazem parte do mesmo. Os atletas estavam devidamente autorizados pelos encarregados de educação e foi garantida a confidencialidade dos dados, podendo apenas ser utilizados para efeitos académicos.

Tabela 1. Competências psicológicas avaliadas pelo instrumento OMSAT-3.

Competências Fundamentais É composto por três competências base para o desempenho psicológico de alto rendimento no desporto.	Estabelecimento de Objetivos Esta competência deve ser base de todas as ações, ajudando a orientar o jogador nos seus esforços e a registar os passos necessários para ser bem-sucedido. Os objetivos deverão ser divididos em metas diárias, desafiantes, mas alcançáveis.
	Autoconfiança É capacidade que o jogador tem de acreditar em si e nos seus objetivos para manter atitude positiva para encarar as adversidades como estímulos para se esforçar cada vez mais.
	Compromisso É das competências que melhor prevê o desempenho do jogador, através da dedicação e perseverança para trabalhar afincadamente para atingir os seus objetivos e assumir a responsabilidade das suas ações.
Competências Psicossomáticas Composto por competências importantes para avaliar e regular a intensidade da prática do desporto.	Reações ao Stress Reações fisiológicas gerais do jogador à exigência do desporto.
	Controlo do Medo O desporto apresenta perigos físicos e psicológicos, que podem ser maiores quando o jogador não reage bem a situações de stress, podendo ser um medo real ou imaginado.
	Relaxamento Capacidade de o jogador diminuir os níveis de stress.
	Ativação Competência usada para aumentar o nível fisiológico, muscular ou cardíaco do jogador para situações desafiantes. Em conjunto com o relaxamento pode ser usado para conseguir o estado psicossomático ótimo.
Competências Cognitivas São extremamente importantes para o jogador manter elevada concentração nos seus objetivos e nas estratégias para os níveis de excelência.	Foco Atencional Capacidade de o jogador manter a sua atenção nos aspetos mais importantes do seu desempenho, como por exemplo movimentos do seu corpo ou objectos do envolvimento.
	Refocalização da Atenção Capacidade de retomar a concentração durante o treino ou competição, em geral quando o jogador acaba de cometer um erro.
	Visualização Mental Capacidade de se ver através dos sentidos desempenhando com sucesso o seu desporto no contexto competitivo.
	Treino Psicológico Trabalho psicológico, fora ou dentro do contexto de treino ou competição, de aperfeiçoamento das várias competências.
	Planeamento Competitivo O jogador aprende a planear antecipadamente como deve atuar e pensar durante as competições assim como quais são as competências que mais necessita de treinar.

4.2.3. Avaliação Técnico-Tática

Na avaliação da técnico-tática os itens estavam compreendidos em dois grupos, i.e.: (i) Técnica (passe/recepção; drible; remate); e (ii) Tática (cobertura defensiva; equilíbrio defensivo; contenção; cobertura ofensiva; desmarcação; reação à perda).

A avaliação foi realizada pelos treinadores através de peritagem numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (1 = “nível baixo” até ao 5 = “nível alto”). Os scores da avaliação técnica foram realizados através do cálculo da média dos itens desta componente, tendo sido calculados os scores da avaliação tática da mesma forma. Relativamente ao cálculo dos scores da avaliação técnico-tática, estes foram calculados através da soma dos itens das duas avaliações.

4.2.4. Análise Estatística

Na caracterização dos participantes foram adotadas as medidas de tendência central (média), de dispersão (desvio padrão) e de forma (assimetria e achatamento). Para quantificar a intensidade e a direção das associações entre as competências psicológicas e a avaliação técnica, tática e técnico-tática foram utilizadas as medidas de associação não paramétrica (coeficiente de correlação de *Spearman*). Por último, recorreu-se à representação gráfica para apresentar a distribuição das atribuições de importância a cada uma das competências psicológicas estudadas.

A análise descritiva foi realizada com recurso ao programa informático *SPSS* (versão 28.0, IBM, Chicago, IL, USA), e para todas as análises estatísticas foi aceite o valor de $p < 0.05$. Já a representação gráfica foi realizada com recurso ao programa informático *Microsoft Excell*® (*Microsoft Corporation*, USA).

4.3. Resultados

As competências psicológicas que apresentam um score maior (>5) são “Commitment” (Compromisso), “Belief/Confidence” (Autoconfiança), “Goal Setting” (Estabelecimento de Objetivos) e “Imagery” (Visualização Mental). Já as que apresentam um score menor (<4) são “Fear Control” (Controlo do Medo), “Focusing”

(Foco Atencional) e “Refocusing” (Refocalização da Atenção). No que respeita à avaliação técnico-tática, observou-se que o valor médio da avaliação tática é inferior ao mesmo valor da avaliação técnica (delta: -0.26).

Tabela 12. Estatística descritiva dos resultados da avaliação das competências psicológicas (OMSAT-3) e técnico-táticas (peritagem) dos jovens futebolistas Sub16 (n = 16) do A.C.R.D. Carenque.

	Média	DP	Assimetria	Curtose
Competências Psicológicas				
Goal Setting	5.37	0.67	-0.466	-0.481
Belief Confidence	5.47	0.62	-0.653	0.059
Commitment	5.60	0.68	-0.125	-1.284
Stress Control	4.04	0.85	-0.063	0.754
Relaxation	4.24	0.99	-0.480	-1.076
Fear Control	3.19	1.03	0.621	-0.934
Energizing	4.66	0.88	-0.698	1.159
Focusing	3.46	0.89	0.639	0.726
Imagery	5.33	0.70	-0.613	-0.205
Competition Planning	4.95	0.77	-0.994	0.323
Mental Practice	4.88	0.67	0.237	1.097
Refocusing	3.99	0.71	0.591	0.892
Avaliação Técnica e Tática				
Técnica	2.79	0.75	0.631	-0.221
Tática	2.53	0.83	0.630	-1.142
Técnica-Tática	5.32	1.50	0.612	-1.079

Em complemento, observou-se a existência de associação positiva e significativa da competência psicológica (i) “Goal Setting” (Estabelecimento de Objetivos) com o score de avaliação técnica ($r = 0.597$, $p = 0.015$) e com o somatório do score de avaliação técnica e o score de avaliação tática (técnica + tática: $r = 0.535$, $p =$

0.033); e (ii) “Commitment” (Compromisso) com o score de avaliação tática ($r = 0.504$, $p = 0.047$) e, tal como observado anteriormente, com o somatório do score de avaliação técnica e o score de avaliação tática (técnica + tática: $r = 0.513$, $p = 0.042$).

Tabela 13. Coeficientes de correlação de Spearman entre as competências psicológicas (OMSAT-3) e técnico-táticas (avaliação por peritagem) dos jovens futebolistas Sub16 ($n = 16$) do A.C.R.D. Carenque.

Competências Psicológicas	Avaliação Técnico-tática (peritagem)					
	Técnica		Tática		Técnica + Tática	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Goal Setting	0.597*	0.015	0.420	0.106	0.535*	0.033
Belief Confidence	0.205	0.447	0.437	0.091	0.345	0.191
Commitment	0.467	0.068	0.504*	0.047	0.513*	0.042
Stress Control	0.235	0.382	0.159	0.556	0.245	0.360
Relaxation	0.055	0.841	-0.072	0.792	0.031	0.909
Fear Control	0.159	0.556	0.418	0.108	0.309	0.245
Energizing	-0.082	0.763	-0.309	0.244	-0.140	0.605
Focusing	0.469	0.067	0.329	0.213	0.453	0.078
Imagery	0.133	0.624	0.028	0.919	0.141	0.602
Competition Planning	0.232	0.388	-0.044	0.870	0.157	0.560
Mental Practice	0.357	0.175	0.019	0.945	0.265	0.322
Refocusing	-0.041	0.879	0.152	0.574	0.060	0.827

Por último, observou-se que os participantes atribuem maior importância às competências psicológicas “Belief/Confidence” (Autoconfiança) (68.8%), “Goal Setting” (Estabelecimento de Objetivos) (56.3%), “Focusing” (Foco Atencional) (56.3%) e “Commitment” (Compromisso) (43.8%).

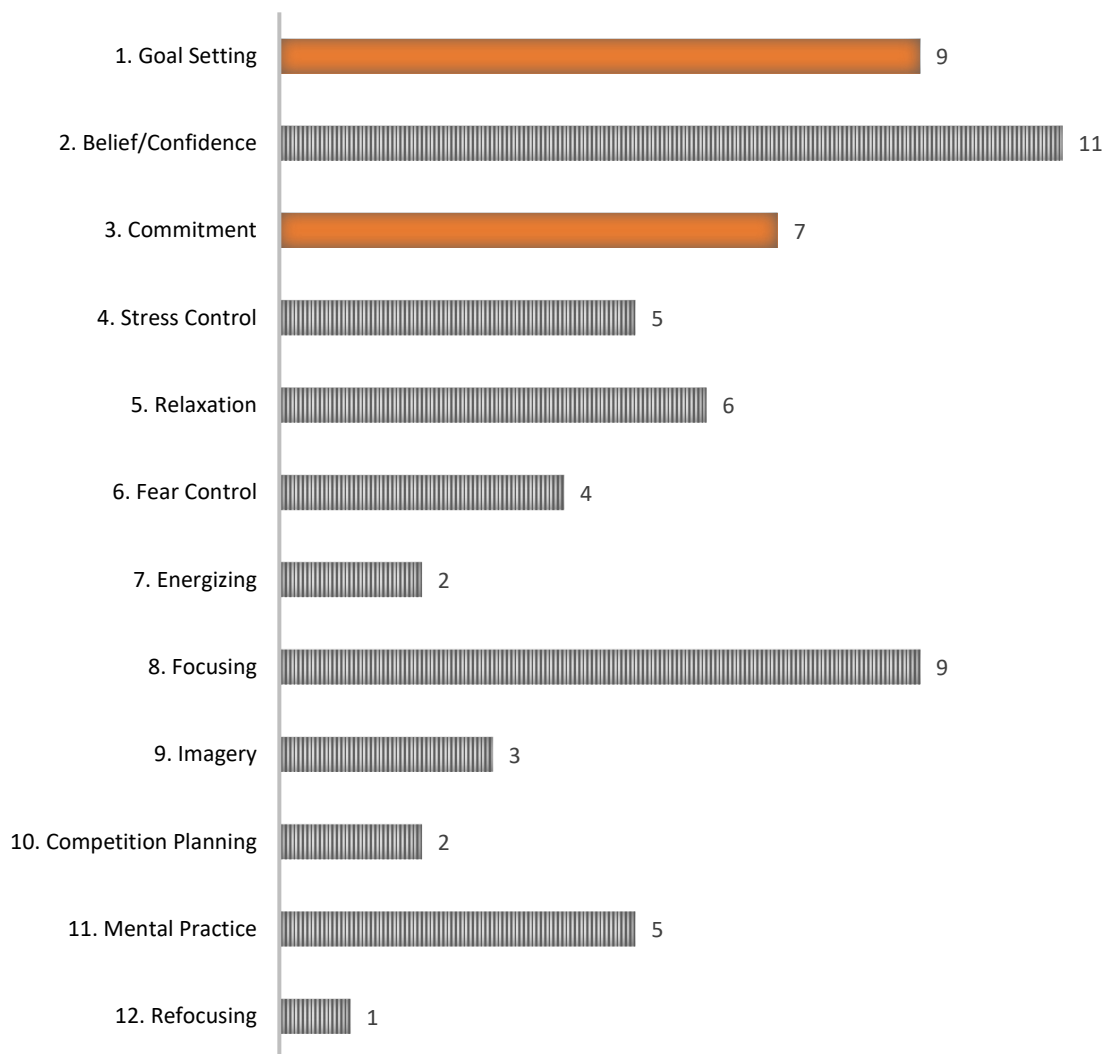


Figura 4. Competências mentais que os jovens futebolistas Sub16 do (n = 16) do A.C.R.D. Carenque consideram mais importantes.

4.4. Discussão

O objetivo do estudo passava por procurar uma associação entre as capacidades psicológicas e as capacidades técnico-táticas.

As competências psicológicas com score maior (>5) foram o compromisso, a autoconfiança, estabelecimento de objetivos e a imaginação mental, ao contrário do controlo do medo, focalização e refocalização, que obtiveram scores baixos (<4). Filgueiras (2012) mostra no seu estudo que a Visualização mental é vantajosa para

tomar uma decisão num determinado momento de jogo. Relativamente à autoconfiança, Temudo (2012) mostra no seu estudo que os atletas confiam mais em si para tomar decisões do que nos seus colegas de equipa. Os resultados obtidos no compromisso e estabelecimento de objetivos vão ao encontro com os resultados obtidos no estudo de Loureiro (2012), obtendo classificações altas.

Relativamente ao score da técnica e tática, observou-se que a equipa do ACRDC apresenta uma maior pontuação média da técnica quando comparado com a tática, reforçando a ideia de Bettiga et al. (2018) que dizem que os treinadores optam por desenvolver primeiro a técnica para depois trabalharem a tática.

Observou-se que existe uma relação positiva e significativa do “estabelecimento de objetivos” e a avaliação técnica. Vealey (2012) diz, citando vários trabalhos de outros autores, que atletas de elite têm um forte estabelecimento de objetivos para conseguir alcançar metas importantes. Garganta (2013) diz que o jovem atleta deve aprender a solucionar os problemas que estão perante si, sendo a técnica a qualidade que permite tomar uma decisão.

Por fim, relativamente ao grau de importância das capacidades psicológicas, os jogadores do ACRDC selecionaram a autoconfiança, o estabelecimento de objetivos, a focalização e o compromisso como as 4 mais importantes, indo de encontro ao estudo de Durand-Bush (1995), em que estas 4 capacidades eram também das mais importantes de acordo com as respostas aos inquéritos, aparecendo todas elas no “*rank 1*”.

As vantagens deste estudo foram perceber as capacidades mentais dos atletas Sub16 do ACRDC e perceber quais as estratégias mais utilizadas. Outra vantagem foi perceber que havia uma relação entre a capacidade de estabelecimento de objetivos e a técnica.

Relativamente às limitações, a amostra deveria ser mais ampla de modo a fornecer ainda mais dados. Outras limitações foram o facto de os jogadores poderem não estar a ser sinceros ao responder às questões, o que acaba por transmitir em resultados que não estão de acordo com a realidade.

Para melhorar o estudo seria necessário procurar uma amostra maior, e entre mais escalões etários de modo a perceber qual a diferença entre as capacidades psicológicas de jogadores mais velhos e mais novos. Poderiam ser também introduzidos mais critérios de avaliação tanto da parte técnica como da parte tática, de modo a poder fazer ainda mais relações e estudar outros parâmetros.

4.5. Conclusões

Pode-se então concluir que as capacidades psicológicas são importantes para a formação e desenvolvimento de um atleta, podendo também influenciar a performance desportiva e as suas capacidades técnico-táticas.

Percebeu-se também que as competências psicológicas da autoconfiança, estabelecimento de objetivos, focalização e compromisso são as mais importantes para os inquiridos em geral.

Relativamente à hipótese de estudo, foi rejeitada, uma vez que se provou que existe uma relação significativamente positiva entre as capacidades psicológicas e capacidades técnico-táticas, mais concretamente na relação entre estabelecimento de objetivos e a capacidade técnica.

Este estudo serviu para, em primeiro lugar, perceber quais as capacidades psicológicas da equipa de sub16 do ACRDC e também as capacidades técnico-táticas. Com isto pode-se perceber o estado dos jogadores e assim poder utilizar estratégias para conseguir maximizar tanto uma como outra capacidade. Foi também importante para perceber que existe uma relação entre estabelecimento de objetivos e técnica, devendo esta relação ser estudada mais profundamente.

4.6. Referências bibliográficas

- Bettega, O.B., Scaglia, A.J., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L.R. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: concepção de treinadores das categorias de base. *Retos*, 33, 112-117.
- Durand-Bush, N. (1995). *Validity and reliability of the Ottawa Mental Skills Assessment tool (OMSAT-3)*. University of Ottawa (Canada).
- Durand-Bush, N., Salmela, J., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Filgueiras, A., Santana, C. M. T., Conde, E. F. Q. & Ribeiro, P. (2012). O uso da imagética mental como técnica para melhora do aproveitamento no futebol de

campo: um estudo de caso. *Revista Coleção Pesquisa em Educação Física*, 11(4), 167-174.

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

Hanin, Y. (2007). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons. 3ª edição, p.31-58

Loureiro, L. (2012). *Desenvolvimento de Competências Psicológicas no futebol Juvenil* (Doctoral dissertation).

Silva, C., Borrego, C., Moutão, J., Cid, L., Timóteo, P., & Dias, F. (2008). Tradução e adaptação da escala de avaliação de competências psicológicas (OMSAT-3) – Versão Preliminar. In *actas do II Congresso da Sociedade Iberoamericana de Psicologia del Deporte*, Torrelavega, Espanha

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol* (1ª ed.). Prime Books.

Vealey, R. (2007). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons. 3ª edição, p.287-309

Capítulo V – Considerações Finais

5. Conclusão

A época desportiva de 2022/2023 foi uma época de desenvolvimento e de novos desafios. Foi a primeira vez que o estagiário esteve numa equipa federada no contexto de futebol de 11. A aprendizagem foi constante com o corpo técnico do clube e todas as pessoas envolvidas, onde fui apresentado a uma dinâmica diferente e métodos de treino diferentes dos quais estava anteriormente habituado.

Fui assíduo e pontual ao longo do ano, tendo acompanhado o plantel em grande parte dos jogos e torneios realizados. Procurei sempre dar a minha opinião nos debates entre treinadores e o facto de esta ser relevante para os demais.

Como pontos negativos encontro a falta de instalações e de organização do clube, devendo o clube ter um maior e melhor planeamento, indo de acordo com as suas projeções. Também o facto de no início da época ter havido problemas nas inscrições do clube na AFL o que impossibilitou que a equipa estivesse inserida no campeonato Sub17, obrigando o clube a mudar os objetivos traçados para a equipa. O que fez com que a equipa tivesse uma boa preparação para o ano seguinte, onde já iriam estar integrados na competição de Sub17. Grande parte dos atletas já não competia há vários anos, o que se tornou numa desvantagem no decorrer deste ano.

No que toca a projeções académicas futuras, irei seguir uma pós-graduação em Gestão Desportiva, com o intuito de continuar a ganhar conhecimento dentro do mundo do futebol. Mais tarde, tenciono continuar os estudos, tirando os próximos níveis de treinador.

Relativamente às perspetivas desportivas, tenho interesse em continuar a progredir e desenvolver, procurando chegar a equipas com maior renome, maior organização e maior competitividade, onde sejam traçados objetivos mais firmes por parte do clube. Futuramente procurar oportunidades no estrangeiro, de modo a abrir horizontes e experimentar formas de pensar diferentes e outras culturas.

Referências bibliográficas

- Alves, C., Camara, A. R., Geraldin, C., & Martins, I. C. (2014). Políticas públicas de lazer: jogos, brinquedos e brincadeiras de crianças em praças, na cidade de Araras. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 13(2), 196-214.
- Barreira, D., Garganta, J., Pinto, T., Valente, J., & Anguera, T. (2013). Do attacking game patterns differ between first and second halves of soccer matches in the 2010 FIFA World Cup?. In *Science and football VII* (pp. 209-214). Routledge.
- Bettega, O. B., Scaglia, A. J., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L.R. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: concepção de treinadores das categorias de base. *Retos*, 33, 112-117.
- Chaves, P., Silva, J. (2019). TREINAMENTO DE FUTEBOL: A INFLUÊNCIA DOS JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM DO JOGADOR DE FUTEBOL –UMA REVISÃO DA LITERATURA. *Rev Bras Futebol*; v. 12, n. 2, P. 57 - 73.
- Cunha, P. (2016). *TREINO DA TÉCNICA E DA TÁCTICA 5. TEORIA DA COMPETIÇÃO DESPORTIVA TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO- Modalidades coletivas*. Lisboa: IPDJ.
- Durand-Bush, N. (1995). *Validity and reliability of the Ottawa Mental Skills Assessment tool (OMSAT-3)*. University of Ottawa (Canada).
- Durand-Bush, N., Salmela, J., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- FANTA. Food and Nutrition Technical Assistance III Project. Tabela de IMC para crianças e adolescentes 15-18 anos de idade, tabelas de IMC-para idade, e tabela de IMC para adultos não grávidos e não lactantes ≥ 19 anos de idade. Washington: The Science of improving lives, 2013. Disponível em: “https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Janeiro%202013-PORT_0.pdf”.
- Filgueira, F., & Greco, P. (2008). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem–treinamento. *Revista Brasileira de Futebol*, 1(2), 53-65.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

- Hanin, Y. (2007). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons. 3ª edição, p.31-58
- Lage, B. (2019). *Formação – Da Iniciação à Equipa B* (2ªed.). Prime Books.
- Pires, P. (2011). *Avaliação da intensidade de esforço no futebol – jogos reduzidos e limite de toques*. Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Pujals, C., & Vieira, L. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *J Phys Educ*, 13(1), 89-97.
- Ramos, F. (2009). *Futebol – a competição começa na rua*. Lisboa: Calçada das Letras.
- Silva, C., Borrego, C., Moutão, J., Cid, L., Timóteo, P., & Dias, F. (2008). Tradução e adaptação da escala de avaliação de competências psicológicas (OMSAT-3) – Versão Preliminar. *In actas do II Congresso da Sociedade Iberoamericana de Psicologia del Deporte*, Torrelavega, Espanha
- Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MC sports. p.26-33
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos* (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol* (1ª ed.). Prime Books.
- Valente, J. (2017). *Efeito agudo dos programas de aquecimento tradicional e movement preparation na performance física em jogadores de futebol*. Coimbra: Instituto politécnico de Coimbra.
- Wiggers, T. (2017). A influência da coordenação motora na velocidade de atletas de futsal feminino da cidade de Rio Fortuna-SC. Bacharelato, Universidade do sul de Santa Catarina.
- Witvrouw, E., Mahieu, N., Danneels, L., et al. (2004). Stretching and Injury Prevention. *Sports Med*, 34, 443–449.<https://doi.org/10.2165/00007256-200434070-00003>