

JOÃO PEDRO RAMOS PISCO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO – EQUIPA
SÉNIOR DE FUTEBOL MASCULINO ESTORIL
PRAIA B 2020/2021**

«Versão final»

Orientador: Professor Doutor João Valente dos Santos

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

JOÃO PEDRO RAMOS PISCO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO – EQUIPA
SÉNIOR DE FUTEBOL MASCULINO ESTORIL
PRAIA B 2020/2021**

«Versão final»

Tese defendida em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, para a obtenção do grau de mestre, no dia 29/07/2022, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 262/2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor João Rafael Rodrigues Pereira

Orientador: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

Quero agradecer à minha família, namorada, amigos e colegas de profissão pelo constante apoio que demonstraram, nunca me deixando ir abaixo e mantendo-me focado nos meus objetivos.

Quero agradecer aos meus colegas de equipa técnica pelas dicas, orientações, experiências e sorrisos partilhados ao longo desta época desportiva. Quero agradecer a todos os jogadores que constituíram o plantel de seniores do Estoril Praia B por terem feito de mim um melhor treinador, desejando-lhes muito sucesso no futuro.

Quero agradecer aos meus colegas de curso pelas experiências e ensinamentos partilhados ao longo do mesmo e desejar-lhes muito sucesso para as suas carreiras.

Quero também agradecer ao Professor Doutor João Valente dos Santos por todo o tempo que despendeu para me ajudar, mostrando-se sempre disponível desde o início.

Resumo

Este relatório de estágio, relativo à época de 2020/21, onde o treinador estagiário representou o Estoril Praia B, foi apresentado para a obtenção do Grau de Mestre, no curso de mestrado de Futebol – da Formação à Alta Competição, administrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto, de Lisboa. Numa primeira fase é realizado um enquadramento histórico do clube, seguindo-se uma apresentação dos seus recursos estruturais, humanos e materiais. Posteriormente, é apresentado pelo treinador estagiário um projeto individual de estágio com o intuito de demonstrar quais as suas expectativas em torno desta etapa da sua formação, bem como as suas estratégias a adotar durante a mesma. É também apresentada uma caracterização da equipa técnica e do plantel. Serão abordados temas como o modelo de jogo, o processo de treino e uma revisão do processo competitivo. É ainda apresentada uma breve revisão da literatura referente às lesões no futebol, na medida em que se mostrou um assunto de interesse para a equipa técnica. Adjacente ao relatório de estágio pode ser consultado um projeto de investigação científica acerca das habilidades táticas em atletas de dois grupos etários distintos. No final deste relatório de estágio são apresentadas as conclusões e reflexões por parte do treinador estagiário, após o término desta etapa.

Palavras-chave: Futebol Competitivo, Metodologia do Treino, Lesões no Futebol, Processo Competitivo, Habilidades Táticas.

Abstract

This internship report, related to the 2020/21 season, where the trainee coach represented Estoril Praia B, was presented to obtain the master's degree, in the master's course in Football - from Training to High Competition, administered by Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisbon. In a first phase, a historical framework of the club is carried out, followed by a presentation of its structural, human and material resources. Subsequently, an individual internship project is presented by the trainee coach to demonstrate his expectations around this stage of his training, as well as his strategies to adopt during it. A characterization of the technical team and the squad is also presented. Topics such as the game model, the training process and a review of the competitive process will be addressed. A brief review of the literature regarding injuries in football is also presented, as it proved to be a subject of interest to the technical team. Adjacent to the internship report, a scientific research project about the tactical skills in athletes of two different age groups can be consulted. At the end of this internship report, the conclusions and reflections of the trainee coach are presented, after the end of this stage.

Keywords: Competitive Soccer, Training Methodology, Football Injuries, Competitive Process, Tactical Skills.

Abreviaturas

A – Assistência;

AFL – Associação de Futebol de Lisboa;

APA – ‘American Psychological Association’;

ATM – Articulação Temporomandibular;

Av – Avançado;

CA – Cartão Amarelo;

CDIIDS2AFL – Campeonato Distrital da II Divisão Série 2 da Associação de Futebol de Lisboa

CM – Câmara Municipal;

CV – Cartões Vermelhos;

D – Derrota;

Df – Defesa

DP – Desvio Padrão;

E – Empate;

G – Golos;

GDEP – Grupo Desportivo Estoril Praia;

GM – Golos Marcados;

GS – Golos Sofridos;

JGS – Jogos;

M – Minutos;

M1 – Microciclo 1;

M2 – Microciclo 2;

M3 – Microciclo 3;

M4 – Microciclo 4;

M5 – Microciclo 5;

M6 – Microciclo 6;

M7 – Microciclo 7;

N. A. – Não Aplicável;

PIE – Projeto Individual de Estágio;

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço;

PTS – Pontos;

TAC SIS – «*Tactical Skills Inventory for Sports*»;

TAFL – Taça da Associação de Futebol de Lisboa;

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;

UT – Unidade de Treino;

V – Vitória.

Índice Geral

Introdução.....	19
Capítulo I.....	21
1 Caraterização da Instituição de Estágio.....	22
1.1 Enquadramento Histórico.....	22
1.2 Caracterização Geral do Clube.....	24
1.3 Recursos Estruturais.....	25
1.3.1 Reflexão Pessoal.....	26
1.4 Recursos Humanos.....	26
1.4.1 Reflexão Pessoal.....	27
1.5 Recursos Materiais.....	28
1.5.1 Reflexão Pessoal.....	29
Capítulo II.....	30
2 Projeto Individual de Estágio.....	31
2.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino.....	31
2.2 Função e Tarefas do Treinador Estagiário.....	31
2.3 Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário.....	32
2.3.1 Objetivos Gerais:.....	32
2.3.2 Objetivos Específicos:.....	33
2.4 Estratégias para a Formação Pessoal do Treinador Estagiário.....	34
Capítulo III.....	36
3 Caraterização da Equipa.....	37
3.1 Caracterização da Equipa Técnica.....	37
3.1.1 Treinador Principal - Rogério Barros.....	37
3.1.2 Treinador-Adjunto – Pedro Seixas.....	38
3.1.3 Treinador-Adjunto – Tiago Franco.....	39

3.1.4	Treinador Estagiário - João Pisco.....	40
3.1.5	Treinador de Guarda-Redes – Fábio Arsénio	41
3.1.6	Reflexão Pessoal Acerca da Equipa Técnica.....	42
3.2	Caracterização do Plantel	43
3.2.1	Constituintes do Plantel.....	43
3.3	Reflexão Pessoal	58
3.4	Objetivos Específicos Para a Equipa.....	59
Capítulo IV		60
4	Processo de Jogo e Treino	61
4.1	Modelo de Jogo	61
4.1.1	Modelo de Jogo adotado pelo Estoril Praia B	63
4.1.2	Organização Ofensiva	64
4.1.3	Transição Ofensiva.....	69
4.1.4	Organização Defensiva.....	70
4.1.5	Transição Defensiva	75
4.2	Processo de Treino	76
4.2.1	Enquadramento Teórico	76
4.2.2	Período Pré-competitivo vs Período Competitivo	77
4.2.3	Período Pré-competitivo.....	79
4.2.4	Período Competitivo.....	84
4.3	Análise Crítica e Proposta	92
4.4	Monitorização e Controlo do Treino	94
4.5	Lesões.....	94
4.5.1	Etiologia das Lesões no Futebol.....	94
4.5.2	Fatores de Risco das Lesões no Futebol.....	94
4.5.3	Fatores de Origem Interna	95

4.5.4	Fatores de Risco Externo.....	100
4.5.5	Lesões no Futebol.....	104
4.5.6	Redução do Risco de Lesões	105
4.5.7	Redução do Risco de Lesões durante a Época 2020/21 – ‘FIFA 11+’ ..	107
Capítulo V		117
5	Processo Competitivo	118
5.1	Caracterização dos Contextos Competitivos.....	118
5.2	Calendário Competitivo	118
5.3	Evolução da Classificação e dos Resultados ao Longo do Campeonato ..	120
5.4	Volume Competitivo	127
5.5	Volume de Golos Marcados e Sofridos.....	128
5.6	Análise Competitiva Individual dos Atletas.....	129
5.6.1	Volume de Jogo.....	129
5.6.2	Volume de Assistências.....	130
5.6.3	Volume de Golos.....	131
5.6.4	Volume de Cartões Amarelos e Vermelhos	132
5.6.5	Estatísticas por Posição	133
5.7	Dia Competitivo	145
Capítulo VI		148
6	Projeto de Investigação - Competências Táticas em Futebolistas Juniores e Seniores Masculinos: Variação Associada ao Escalão Competitivo, Nível de Desempenho Desportivo e Posição em Jogo.....	149
6.1	Resumo.....	149
6.2	<i>Abstract</i>	150
6.3	Introdução.....	151
6.4	Metodologia	160
6.4.1	Natureza do Estudo	160

6.4.2	Caracterização da Amostra.....	160
6.4.3	Procedimentos para Aplicação do TACSIS	161
6.4.4	Análise de Dados.....	161
6.5	Resultados	162
6.5.1	Apresentação e Análise de Resultados	162
6.6	Discussão.....	175
6.6.1	Questões Prévias ao Estudo.....	175
6.6.2	Hipóteses do Estudo	176
6.7	Limitações do Estudo	179
6.8	Conclusões Finais do Projeto de Investigação	180
	Conclusão e Reflexões Finais.....	182
	Bibliografia.....	186
	Apêndices	192
	Apêndice I – Macroциclo	193
	Apêndice II – Mesociclo (exemplar).....	194
	Apêndice III – Microциclo (exemplar).....	195
	Apêndice IV – Unidade de Treino (exemplar)	196
	Apêndice V – Dados Estatísticos dos Atletas no Período Competitivo	197
	Apêndice VI – Termo de Consentimento (modelo)	200
	Apêndice VII – Questionário TACSIS (modelo)	201
	Apêndice VIII – Base de Dados do Projeto de Investigação.....	202
	Anexos.....	203
	Anexo I – Treinadores do GDEP Época 2020/21	204
	Anexo II – Calendarização de Seniores AFL	205

Índice de Figuras

Figura 1 - Fotografia da equipa do Estoril Praia, 1952. Fonte: https://www.gdestorilpraia.pt/	23
Figura 2 - Fotografia aérea do centro de treino e formação desportiva do GDEP. Fonte: https://www.gdestorilpraia.pt/GDEP	24
Figura 3 - Organograma do GDEP. Fonte: https://www.gdestorilpraia.pt/GDEP	27
Figura 4 - Fotografia do treinador estagiário e plantel, novembro/2020.....	34
Figura 5 - Sistema tático do Estoril Praia B. Fonte: www.tacticalpad.com	63
Figura 6 - Organização ofensiva da equipa na 1ª fase de construção do Estoril Praia B. Fonte: www.tacticalpad.com	65
Figura 7 - Organização ofensiva da equipa na 1ª fase de construção do Estoril Praia B quando pressionado pela equipa adversária. Fonte: www.tacticalpad.com	65
Figura 8 - Organização ofensiva da equipa do Estoril Praia B na sua 2ª fase de construção. Fonte: www.tacticalpad.com	67
Figura 9 - Organização ofensiva da equipa do Estoril Praia B na sua 3ª fase de construção. Fonte: www.tacticalpad.com	69
Figura 10 - Organização defensiva do Estoril Praia B na 1ª fase de construção do adversário. Fonte: www.tacticalpad.com	71
Figura 11 - Organização defensiva do Estoril Praia B na 2ª fase de construção do adversário. Fonte: www.tacticalpad.com	73
Figura 12 - Organização defensiva do Estoril Praia B na 3ª fase de construção do adversário. Fonte: www.tacticalpad.com	74
Figura 13 - Organização dos exercícios em campo. Fonte: www.tacticalpad.com ..	110
Figura 14 - Classificação final das equipas do CDIIDS2AFL. Fonte: https://resultados.fpf.pt/	126

Índice de Imagens

Imagem 1- Logótipo do GDEP. Fonte: https://www.gdestorilpraia.pt/	22
--	----

Índice de Quadros

Quadro 1 - Recursos estruturais do GDEP.....	25
Quadro 2 - Estado de conservação dos recursos materiais do GDEP. (continua)	28
Quadro 3 - Quadro da equipa técnica e respetivas funções.....	37
Quadro 4 - Informação biográfica do treinador principal - Rogério Barros.....	38
Quadro 5 - Informação biográfica do treinador-adjunto – Pedro Seixas.	39
Quadro 6 - Informação biográfica do treinador-adjunto – Tiago Franco.....	40
Quadro 7 - Informação biográfica do treinador estagiário - João Pisco.....	41
Quadro 8 - Informação biográfica do treinador de GR - Fábio Arsénio.	42
Quadro 9 - Resumo biográfico do atleta DB.	44
Quadro 10 - Resumo biográfico do atleta GB.	44
Quadro 11 - Resumo biográfico do atleta RR.	45
Quadro 12 - Resumo biográfico do atleta BS.....	45
Quadro 13 - Resumo biográfico do atleta JG.	46
Quadro 14 - Resumo biográfico do atleta JC.	46
Quadro 15 - Resumo biográfico do atleta RD.	47
Quadro 16 - Resumo biográfico do atleta KC.	47
Quadro 17 - Resumo biográfico do atleta JV.	48
Quadro 18 - Resumo biográfico do atleta JP.....	48
Quadro 19 - Resumo biográfico do atleta MC.	49
Quadro 20 - Resumo biográfico do atleta DC.	49
Quadro 21 - Resumo biográfico do atleta EG.	50
Quadro 22 - Resumo biográfico do atleta PB.....	51
Quadro 23 - Resumo biográfico do atleta MH.	51
Quadro 24 - Resumo biográfico do atleta JN.	52

Quadro 25 - Resumo biográfico do atleta CC.	52
Quadro 26 - Resumo biográfico do atleta MA.	53
Quadro 27 - Resumo biográfico do atleta EP.	53
Quadro 28 - Resumo biográfico do atleta AG.	54
Quadro 29 - Resumo biográfico do atleta RA.	54
Quadro 30 - Plantel de jogadores do Estoril Praia B.	57
Quadro 31 - Resumo do volume do período pré-competitivo.	80
Quadro 32 - Jogos amigáveis de pré-época.	80
Quadro 33 - Resultados dos jogos amigáveis disputados na Taça CM Cascais 2020. 81	
Quadro 34 - Volume dos microciclos do período pré-competitivo.	82
Quadro 35 - Distribuição do volume das unidades de treino do período pré-competitivo. 83	
Quadro 36- Resumo do volume do período competitivo.	84
Quadro 37- Comparação do volume expectável e do volume real do período competitivo. 85	
Quadro 38- Características da UT (A).....	86
Quadro 39 - Características da UT (B).....	87
Quadro 40- Características da UT (C).....	88
Quadro 41- Características da UT (D).....	89
Quadro 42- Morfociclo do Estoril Praia B.	89
Quadro 43- Tipologia de exercícios por cada UT.	91
Quadro 44 - Distribuição do volume da UT do período competitivo.....	91
Quadro 45 - Jornada da TAFL 2020/2021.	119
Quadro 46 - Jornadas do CDIIDS2AFL.....	119
Quadro 47 - Resultados obtidos nas jornadas da TAFL.....	120
Quadro 48 - Resultados obtidos nas jornadas do CDIIDS2AFL.....	121

Quadro 49 - Minutos disputados no período competitivo.....	127
Quadro 50 - Golos marcados no período competitivo.....	128
Quadro 51 - Diferença de golos marcados e sofridos nas competições do período competitivo. 128	
Quadro 52 - Síntese esquemática da divisão das questões por estudo.	153

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Distribuição dos jogadores por posição.	55
Gráfico 2 - Altura dos atletas.....	55
Gráfico 3 - Idade dos atletas.....	56
Gráfico 4 - Distribuição percentual do volume das unidades de treino do período pré-competitivo.....	83
Gráfico 5 - Volume das UT do período competitivo.....	92
Gráfico 6 - Variação da classificação no decorrer das jornadas.....	125
Gráfico 7 - Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.	129
Gráfico 8 - Volume de assistências na época competitiva por jogador.....	130
Gráfico 9 - Volume de golos marcados na época competitiva por jogador.	131
Gráfico 10 - Volume de cartões amarelos e vermelhos.....	132
Gráfico 11 – Guarda-redes: Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.....	133
Gráfico 12 – Guarda-redes: Volume de cartões amarelos e vermelhos na época competitiva por jogador.....	134
Gráfico 13 - Defesas: Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.....	135
Gráfico 14 - Defesas: Volume de assistências efetuadas na época competitiva por jogador.....	136
Gráfico 15 - Defesas: Volume de golos marcados na época competitiva por jogador.....	137
Gráfico 16 - Defesas: Volume de cartões amarelos e vermelhos na época competitiva por jogador.....	138
Gráfico 17 - Médios: Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.....	139
Gráfico 18 - Médios: Volume de assistências efetuadas na época competitiva por jogador.....	140
Gráfico 19 - Médios: Volume de golos marcados na época competitiva por jogador.....	141

Gráfico 20 - Médios: Volume de cartões amarelos e vermelhos na época competitiva por jogador.....	142
Gráfico 21 - Avançados: Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.....	143
Gráfico 22 - Avançados: Volume de golos marcados na época competitiva por jogador.....	144
Gráfico 23 - Avançados: Volume de cartões amarelos e vermelhos na época competitiva por jogador.....	145

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Estatística descritiva para as variáveis caracterizadoras da amostra n=38).....	163
Tabela 2 - Distribuição dos futebolistas por escalão etário e nível competitivo (n=38).	164
Tabela 3 - Consistência interna da escala relativa ao fator 1 do TACSIS.....	165
Tabela 4 - Consistência interna da escala relativa ao fator 2 do TACSIS.....	166
Tabela 5 - Perceção dos atletas do tempo e espaço, fator 1 do TACSIS (n=30). (continua).....	168
Tabela 6 - Perceção dos atletas do ajuste da tomada de decisão, fator 2 do TACSIS (n=30). (continua)	169
Tabela 7 - Resultados do teste Mann-Whitney U, referentes às dimensões em estudo, em função do escalão competitivo dos atletas.	173
Tabela 8 - Resultados do teste Mann-Whitney U, referentes às dimensões em estudo, em função do nível de desempenho desportivo (classificação treinador) dos atletas.	173
Tabela 9 - Resultados do teste Kruskal-Wallis ANOVA, referentes às dimensões em estudo, em função da posição em jogo.	174
Tabela 10 - Correlação entre diferentes variáveis em estudo.....	174

Introdução

O presente trabalho foi realizado tendo em vista a obtenção do grau de mestre, através do curso de Futebol – da Formação à Alta Competição. O objetivo do mesmo é descrever, analisar, discutir e refletir acerca de todo o processo de estágio ao qual o treinador estagiário foi submetido ao longo da época desportiva 2020/2021, ao serviço do Grupo Desportivo Estoril Praia (GDEP), nomeadamente na equipa de seniores ‘Estoril Praia B’.

Tendo a opção de escolha entre a realização de um relatório de estágio e uma dissertação, o treinador autor optou pela primeira opção com vista à obtenção de uma equivalência ao segundo grau de treinador ‘UEFA B’. Algo que também o incentivou a escolher este caminho foi a possibilidade de estagiar numa instituição importante e de relevância nacional como é o GDEP e de poder atingir um contato próximo e operacional com todas as vivências, práticas e rotinas, que apenas através de uma participação direta neste processo poderiam ser experienciadas.

A realização deste relatório de estágio finaliza uma etapa de formação muito importante na vida do autor que durou cerca de dois anos. Durante este período foi possível apreender muitos conhecimentos teóricos e práticos acerca do futebol, mas também aprofundar o conhecimento científico acerca do mesmo. Não possuindo uma formação de Licenciatura na área desportiva, mas sim um curso de treinador nível I ‘UEFA C’ dirigido pela Associação de Futebol de Lisboa (AFL), o autor considerou essencial aprofundar os seus conhecimentos teóricos e científicos através do ingresso neste mestrado, permitindo assim a sua evolução pessoal nesta área que tanto preza.

Este relatório de estágio é apresentado numa ordem lógica, de acordo com o guião de estágio da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). Este divide-se em duas partes, numa primeira onde o treinador estagiário descreve de forma detalhada a experiência que teve ao longo da época desportiva em que esteve inserido na equipa do Estoril Praia B e uma segunda parte onde é apresentado um artigo científico elaborado pelo mesmo. Numa primeira fase é descortinada toda a história do clube através de um enquadramento histórico, seguindo-se uma apresentação dos seus recursos estruturais, humanos e materiais. Posteriormente, é apresentado um projeto individual de estágio (PIE) onde o treinador estagiário pretende demonstrar quais as suas expectativas em torno desta etapa da sua formação, bem como as suas estratégias a adotar durante a mesma. É também apresentada uma

caracterização da equipa técnica e do plantel com quem o treinador estagiário teve a oportunidade de trabalhar. Relativamente aos dados de identificação dos atletas, como o seu nome, foram anonimizados e substituídos por siglas de forma a evitar quaisquer suscetibilidades relacionadas com confidencialidade e proteção de dados. Não obstante, foi elaborada uma tabela de mapeamento com a sigla e o respetivo nome do atleta, que será disponibilizada à coordenação do clube. Mais à frente serão abordados temas como o modelo de jogo e o processo de treino adotado pela equipa, bem como uma revisão do processo competitivo da mesma ao longo da temporada. Já os treinadores que formam a equipa técnica aceitaram que o seu nome fosse colocado neste relatório de estágio. É ainda apresentada uma breve revisão da literatura referente às lesões no futebol. Relativamente à segunda parte do trabalho, foi elaborado um artigo científico acerca das competências táticas em atletas de dois escalões diferentes e a sua associação com o escalão competitivo, nível de desempenho desportivo e posição ocupada em jogo. No final deste relatório de estágio são apresentadas as conclusões e reflexões por parte do treinador estagiário, após o término desta sua etapa de formação.

Capítulo I

Caraterização da Instituição de Estágio

1 Caracterização da Instituição de Estágio

1.1 Enquadramento Histórico

O GDEP foi fundado no dia 17 de maio de 1939, começando por se chamar Grupo Desportivo Estoril «*Plage*», numa altura muito complicada, visto que o mundo estava prestes a entrar na II Guerra Mundial, que começaria no dia 1 de setembro desse mesmo ano. Este nome derivou do fato de o clube ter emergido da Sociedade Estoril «*Plage*», cujo principal fundador e dinamizador era Fausto Cardoso de Figueiredo. Esta sociedade era proprietária do caminho de ferro Lisboa-Cascais, dos hotéis Inglaterra, Paris e Palácio, do Casino do Estoril e do edifício das termas. Como principais fundadores e dinamizadores do clube é importante realçar nomes como o Dr. Joaquim Cardim, José Peña Solleiro, José Ereira, João Rebelo, Armando Vilar, Ernesto Tomás e Joaquim Nunes. O clube adaptou o seu emblema às maiores riquezas que a região possui, nomeadamente, o amarelo a fazer lembrar o sol e o azul característico do mar e do céu. O emblema do GDEP pode ser visualizado na Imagem 1.



Imagem 1- Logótipo do GDEP. Fonte: <https://www.gdestorilpraia.pt/>

O azul e o amarelo também foram as cores escolhidas para os equipamentos utilizados pelos jogadores dentro de campo, pelo que desde muito cedo ganharam a alcunha de ‘Canarinhos’, devido à semelhança dos equipamentos com a seleção brasileira. Na Figura 1 está representada uma fotografia da equipa do Estoril Praia em 1952.



Figura 1 - Fotografia da equipa do Estoril Praia, 1952. Fonte: <https://www.gdestorilpraia.pt/>

A sua primeira participação na primeira divisão de Portugal teve lugar na temporada de 1944/1945, conseguindo um resultado histórico, 8-1, diante do Futebol Clube do Porto, em pleno Estádio António Coimbra da Mota. No entanto, nessa mesma época, o GDPE acabaria por descer de divisão. Na época a seguir, voltou a subir à primeira divisão de Portugal, onde se manteve até à época de 1952/1953, na qual voltaria a descer de divisão. Após este evento, o GDPE passou por um momento atribulado da sua história, pois apenas conseguiu voltar à primeira divisão de Portugal na época de 1975/1976, passado 23 anos. Desta vez, manteve-se nesta divisão por cinco temporadas, onde ocupou lugares do meio da tabela, voltando a descer para a segunda divisão de Portugal na época de 1979/1980, tendo regressado logo a seguir na época de 1981/1982. Depois, manteve-se na primeira divisão de Portugal por três anos, tendo descido, novamente, para a segunda divisão, na época de 1983/1984, onde se manteve até à época de 1990/1991. Regressou à divisão mais alta do país em 1991/1992, onde permaneceu, outra vez, por três temporadas, acabando por descer na época de 1993/1994. Após este acontecimento, o clube experienciou um período conturbado da sua história, onde permaneceu cinco épocas consecutivas na segunda divisão de Portugal, tendo descido na última para a segunda divisão B, onde permaneceu quatro épocas consecutivas. Em 2002/2003 consegue ganhar o campeonato da segunda divisão B e subir para a segunda divisão de Portugal, que acabaria, também, por vencer na época seguinte, 2003/2004, conseguindo assim subir para a primeira divisão de Portugal, onde apenas se manteve uma época, voltando a descer para a segunda divisão de Portugal na época de 2005/2006. Permaneceu sete temporadas consecutivas na segunda divisão de Portugal, acabando por voltar à primeira divisão na época de 2012/2013, após se sagrar campeão na época transata. Manteve-se na primeira divisão de Portugal durante seis temporadas, nas quais o clube atingiu o ponto mais alto do seu rendimento desportivo,

conquistando o 5º e 4º lugar na tabela, nas épocas de 2012/2013 e 2013/2014, respetivamente, permitindo assim a sua participação na Liga Europa. Em 2017/2018 voltou a descer para a segunda divisão de Portugal, onde se encontrava até à data realização deste estágio.

1.2 Caracterização Geral do Clube

Embora o futebol seja o grande foco do clube, o GDEP tem somado vários títulos nacionais em diversas modalidades, ao longo dos seus 81 anos de história. Atualmente, para além do futebol, o GDEP aposta em modalidades como o futsal, triatlo, fotografia subaquática, basquetebol, «*muay-thai*», «*paintball*», «*eSports*», pesca submarina, atletismo e futebol de praia.

O GDEP pertence à freguesia de Alcabideche e tem sede na Amoreira. Apesar de existir uma coordenação entre o GDEP e o Estoril Praia SAD, é importante referir que são entidades à parte uma da outra. Ao Estoril Praia SAD pertencem as duas equipas profissionais de futebol, nomeadamente o Estoril Praia SAD que à data deste relatório de estágio joga na segunda divisão portuguesa de futebol ‘Liga Pro’ e a equipa de Sub-23 que joga na ‘Liga Revelação Sub-23’. Já ao GDEP, pertencem todas as modalidades acima referidas, bem como todos os escalões de formação de futebol, desde os Sub-9 aos Sub-19 e ainda as equipas seniores feminina e sénior B masculina de futebol.

Na Figura 2 podem ser visualizados os campos disponibilizados pelo clube para a realização dos treinos.



Figura 2 - Fotografia aérea do centro de treino e formação desportiva do GDEP. Fonte: <https://www.gdestorilpraia.pt/GDEP>

1.3 Recursos Estruturais

O GDEP tem ao seu dispor, para a prática de futebol três centros de treino distintos. O principal, o Centro de Treino e Formação Desportiva, está situado na sede do GDEP, ao lado do Estádio António Coimbra da Mota e possui um campo de futebol de 11, um campo de futebol de 7, quatro campos de futebol de 5 e sete balneários - quatro para jogadores, dois para árbitros e um para treinadores. Os outros dois centros de treino estão situados na sede do Estoril Atlético Clube, que possui um campo de futebol de 7 e dois balneários para jogadores e na sede do Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril de Trajouce, que possui um campo de futebol de 11 e dois balneários para jogadores.

Para além destes recursos estruturais, o GDEP possui também um autocarro e três carrinhas à disposição para o transporte dos atletas, um centro de fisioterapia, enfermaria, um espaço museológico com troféus e peças históricas, gabinete de otimização desportiva, ginásio, lavandaria, rouparia, restaurante/bar, uma sala destinada ao arrumo de material desportivo, parque de estacionamento, secretaria do clube e sede social.

Os recursos estruturais do GDEP podem ser consultados no Quadro 1.

Quadro 1 - Recursos estruturais do GDEP.

Recursos Estruturais
1 autocarro e 3 carrinhas
2 campos de futebol de 7
2 campos de futebol de 11
3 centros de treino diferentes
4 campos de futebol de 5
11 Balneários (2 para árbitros, 8 para jogadores e 1 para treinadores)
Bar e Restaurante
Centro de Fisioterapia e Enfermaria
Sede social e Espaço museológico
Gabinete de Otimização Desportiva
Ginásio
Lavandaria e Rouparia
Parque de Estacionamento
Sala de material desportivo
Secretaria do clube

1.3.1 Reflexão Pessoal

Em termos de recursos estruturais é justo dizer que o GDEP tem assegurado para todas as suas equipas uma boa base para o correto desenvolvimento desportivo e pessoal, tanto dos seus atletas como dos treinadores que as orientam.

De todos os recursos estruturais apresentados, do ponto de vista do treinador estagiário é importante salientar alguns aspetos de melhoria e outros aspetos positivos. Relativamente aos aspetos de melhoria, temos o autocarro que apenas estava disponível para as equipas profissionais do Estoril Praia SAD e, por vezes, para promover deslocações mais prolongadas, para a equipa de juniores. Também as carrinhas, embora estivessem disponíveis, não existia nenhum condutor por parte do clube, pelo que muitas vezes foi o treinador principal a conduzir a carrinha. Outro ponto de melhoria são os campos, visto que no complexo desportivo do Estoril Praia não era possível ter treinos em campo completo, algo que apenas era possível através da deslocação, uma vez por semana, até ao complexo desportivo em Trajouce. No ponto de vista do treinador estagiário, numa equipa de seniores o treino deve ser realizado sempre que possível em campo completo, de forma que o treino se aproxime da realidade do jogo. É importante referir que o clube concorreu ao Orçamento Participativo da Câmara Municipal (CM) de Cascais, de forma a colmatar este problema, que infelizmente não teve efeito. Pela positiva, devem ser destacados o ginásio, que estava sempre disponível para qualquer atleta que quisesse complementar o seu treino e o centro de fisioterapia que estava aberto desde as 10h até às 23h.

1.4 Recursos Humanos

Os recursos humanos do GDEP são independentes e separados dos do Estoril Praia SAD. Na Figura 3 é possível identificar o organograma presente no site oficial do GDEP que, através da sua análise, é possível perceber a divisão de responsabilidades e competências de cada elemento constituinte da direção do GDEP, desde o presidente aos vogais. O presidente, Alexandre Faria, tem uma função mais representativa da instituição, bem como a responsabilidade em tratar de assuntos jurídicos e de coordenação geral do clube. Existem dois vice-presidentes, cada um com uma função distinta, onde Paulo Carvalho é o responsável pela gestão financeira e dos recursos humanos e Victor Neves o responsável pelo futebol de formação e pela manutenção. Depois, com diferentes papéis, podem ser identificados seis

vogais, onde Hugo Leal é o responsável pelo desenvolvimento internacional, inovação e formação, Bruno Fonseca pelos sócios e desenvolvimento social, João Almeida Rodrigues pelo património e obras, Francisco Braga pela comunicação e marketing, João Rocha pela representação externa, arquivo histórico, espaço museológico e modalidades e Bruno Sampaio pelas modalidades indoor. Na figura 3 pode ser consultado o organograma referente ao GDEP.

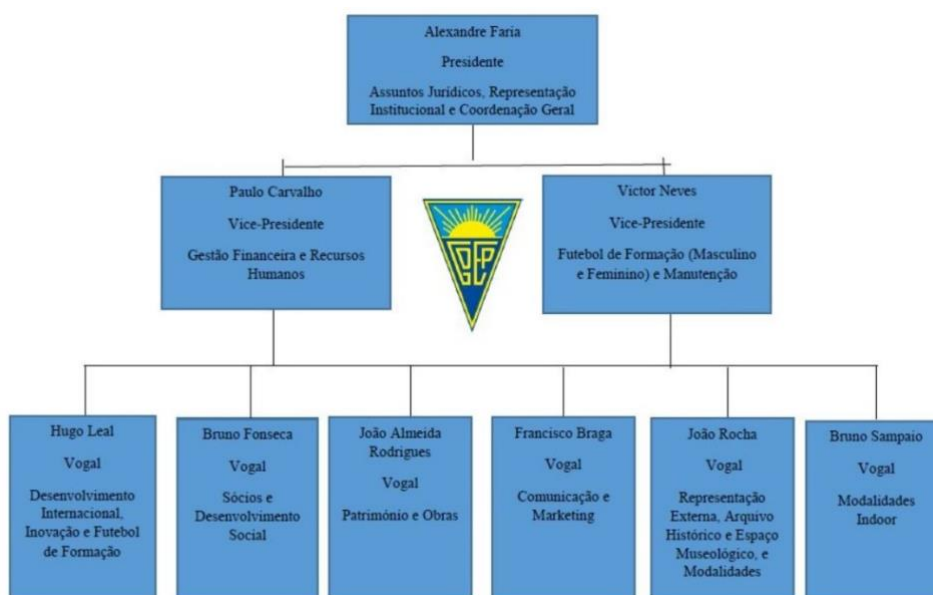


Figura 3 - Organograma do GDEP. Fonte: <https://www.gdestorilpraia.pt/GDEP>

1.4.1 Reflexão Pessoal

Embora não esteja representado neste organograma, é relevante enaltecer a importância do trabalho de Pedro Alegria no que toca à coordenação do futebol de formação, participando como um elemento intermédio que possibilita uma melhor coordenação entre os atletas e treinadores e a direção do clube.

À parte destes elementos, é importante de referir que o clube possui uma equipa especializada de fisioterapeutas que acompanham os atletas necessitados ao longo da semana e nos jogos, bem como dois coordenadores de campo que auxiliam na manutenção do campo, limpeza de equipamentos e coletes, entre outras funções.

É importante salientar o trabalho do *team manager* da equipa, que é o responsável pela realização da ficha de jogo, bem como pelo tratamento dos equipamentos para jogo.

No Anexo I é possível identificar a constituição das várias equipas técnicas do GDEP, desde os traquinas, Sub-8, aos seniores.

1.5 Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais disponibilizados pelo clube, é possível verificar quais são e a sua avaliação quanto ao seu estado de conservação no Quadro 2. Existem, ao dispor das equipas do GDEP nove balizas, das quais duas são de futebol de 5, três de futebol de 11 e quatro são mini balizas – três metros de comprimento. Existe um conjunto de material variado de apoio ao treino, como quatro escadas de coordenação, quatro barreiras, 10 arcos, 10 varas, 48 cones de três cores diferentes, 19 bolas de tamanho 5, 50 marcas de cinco cores diferentes, coletes de várias cores e um quadro grande com 22 ímanes, 11 de cada cor, que permite otimizar a explicação dos exercícios aos atletas. Depois, o gabinete de otimização desportiva está equipado com um projetor e tela que permitem a apresentação de slides ou vídeos e o ginásio contém vários equipamentos especializados que permitem o correto desenvolvimento das características físicas dos jogadores. Por último, existe também um tripé que auxilia a gravação dos jogos de treino e do campeonato.

Quadro 2 - Estado de conservação dos recursos materiais do GDEP. (continua)

Recursos Materiais	Estado de Conservação				
	Muito Mau	Mau	Razoável	Bom	Muito Bom
2 balizas de futebol de 5				x	
3 balizas de futebol de 11			x		
4 mini balizas		x			
4 barreiras					x
4 escadas de coordenação					x
10 arcos					x
10 varas					x
16 cones pequenos				x	

Quadro 2 - Estado de conservação dos recursos materiais do GDEP. (conclusão)

Recursos Materiais	Estado de Conservação				
	Muito Mau	Mau	Razoável	Bom	Muito Bom
16 cones médios				x	
16 cones grandes				x	
14 bolas de futebol (Tamanho 5)			x		
50 marcas (10 de cada cor)					x
Coletes de várias cores					x
Projetor e tela					x
Quadro grande com ímans 22 ímanes					x
Tripé		x			
Variados equipamentos de ginásio					x

1.5.1 Reflexão Pessoal

Na opinião do treinador estagiário, existem alguns recursos materiais que devem ser realizados reparos, nomeadamente as bolas de futebol que foram fornecidas à equipa e os equipamentos de jogo e de treino. As primeiras porque inicialmente apenas foram dadas 14 bolas com um elevado desgaste, que rapidamente sofreram danos irreparáveis ou que se perderam, como é costume no quotidiano dos treinos. Isto levou a uma progressiva escassez de bolas, que não foi devidamente colmatada e que teve um impacto negativo sobre o aproveitamento geral do treino. Quanto às camisolas de treino e de jogo, é de salientar que muitos atletas tinham camisolas de modelos diferentes, tanto de treino como de jogo. Este ponto poderá parecer um pormenor pouco importante, mas na opinião do treinador estagiário, apresenta uma elevada relevância, nomeadamente na apresentação visual da equipa, bem como no psicológico dos atletas.

Por outro lado, havia uma elevada quantidade de material disponível para todos os escalões do GDEP, máquinas de ginásio especializadas recentes e coletes lavados em todos os treinos.

Capítulo II

Projeto Individual de Estágio

2 Projeto Individual de Estágio

2.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino

No âmbito do estágio académico relativo ao 2º ano do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, foi celebrado um protocolo entre a ULHT-FEFD e o GDEP, instituição a que o treinador estagiário se propôs a realizar o estágio. O treinador estagiário foi colocado na equipa B de seniores masculinos -Estoril Praia B.

A equipa na qual foi exercido este estágio académico foi o Estoril Praia B que pertence ao GDEP e, à data deste relatório de estágio, joga na II Divisão Distrital de Seniores da Associação de Futebol de Lisboa.

Os treinos, por norma, realizam-se quatro vezes por semana, com uma duração aproximada de 90 minutos:

- 3ª Feira às 19h15 no Centro de Treino e Formação Desportiva do GDEP - meio-campo de futebol de 11;
- 4ª Feira às 20h30 no campo do Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril de Trajouce - campo de futebol de 11;
- 5ª Feira às 20h30 no Centro de Treino e Formação Desportiva do GDEP - meio-campo de futebol de 11;
- 6ª Feira às 20h30 no Centro de Treino e Formação Desportiva do GDEP - meio-campo de futebol de 11.

Nota: Devido a jogos da equipa principal do Estoril Praia SAD ou estágios de seleções nacionais, os treinos podem sofrer alterações de horário, ou até mesmo serem cancelados.

O jogo a contar para o Campeonato Distrital da II Divisão da Associação de Futebol de Lisboa (CDIIDS2AFL) realiza-se ao domingo às 15h.

2.2 Função e Tarefas do Treinador Estagiário

O treinador estagiário desempenhou a função de treinador-adjunto estagiário, estando em contato permanente com o treinador principal, bem como os restantes treinadores-adjuntos e treinador de guarda-redes.

O treinador estagiário foi responsável por auxiliar o treinador principal na conceção e operacionalização do treino, desde o acompanhamento no planeamento das unidades de treino à sua operacionalização. É necessária uma grande cooperação entre todos os elementos da equipa técnica, de forma a garantir a fluidez e a intensidade adequada a cada exercício da unidade de treino (UT).

Relativamente ao contexto competitivo, o treinador estagiário foi responsável pelo aquecimento pré-jogo, tendo também liberdade para dar feedback aos jogadores durante e após o jogo, bem como transmitir a sua opinião, acerca do mesmo, ao treinador principal. É muito importante existir um conhecimento profundo do modelo de jogo adotado, bem como uma sintonização com toda a equipa técnica, de maneira que a mensagem transmitida seja sempre acertada e condizente com as instruções do treinador principal.

Ao longo da época desportiva, o treinador estagiário poderá ser incumbido de tarefas acessórias e esporádicas como relatórios acerca da prestação e desenvolvimento de certos atletas, a pedido da direção, relatórios de observação de equipas adversárias, entre outras.

2.3 Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário

Através da realização do estágio académico integrado no Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, na equipa do Estoril Praia B, seniores, o treinador estagiário tem a ambição e o objetivo de evoluir como treinador de futebol, pondo em prática todas as aprendizagens desenvolvidas ao longo do primeiro ano do mestrado, através das aulas teóricas. Para tal, foram definidos, pelo estagiário, alguns objetivos, gerais e específicos, de forma a traçar o caminho, pelo qual se deve guiar, para atingir o seu propósito final.

2.3.1 Objetivos Gerais:

- Aplicar, no quotidiano, os conhecimentos adquiridos via académica.
- Aprofundar competências que promovam uma intervenção profissional qualificada e especializada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico e pedagógico;

- Criar hábitos de reflexão crítica acerca de situações de treino e competição, aproveitando a experiência do tutor e dos treinadores integrados na equipa técnica, ajustando, quando necessário, procedimentos e intervenções;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico, técnico e pedagógico;
- Participar, ativamente, no quotidiano da instituição/clube, especialmente através de um bom enquadramento na equipa B de seniores do GDEP;
- Potenciar a consolidação de competências técnicas e pedagógicas, através de situações experienciadas em contexto real.

2.3.2 Objetivos Específicos:

- Apresentar uma equipa competitiva, sem nunca abdicar das ideologias da instituição e do treinador principal;
- Aprofundar conhecimentos no que diz respeito ao planeamento do treino, gestão e motivação de grupo e liderança;
- Atualizar o conhecimento científico e pedagógico, através da literatura, audição de podcasts, ações de formação, do relacionamento com treinadores mais experientes e visualização de vídeos;
- Avaliar a intervenção no treino e/ou competição, refletindo criticamente, ajustando procedimentos, promovendo uma maior qualificação da mesma;
- Avaliar o desempenho da equipa ao longo da época desportiva;
- Caracterizar a entidade acolhedora, GDEP, em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias e funcionamento;
- Desenvolver conhecimentos no que diz respeito à alteração estrutural da equipa e substituição de jogadores, em contexto competitivo;
- Desenvolver um trabalho de investigação científica;
- Manter o dossier de estágio atualizado, juntando toda a documentação relevante, concebida no âmbito do estágio;
- Manter o relatório de estágio atualizado, promovendo uma constante ocupação de horas vagas, durante a semana, na elaboração do mesmo;

- Melhorar a capacidade de entender o jogo, bem como todos os momentos que o compõem, seja em treino ou em contexto competitivo;
- Melhorar a capacidade de intervenção, no jogo e no treino, ao nível do feedback e da projeção da voz;
- Participar, ativamente, no processo de formação dos atletas que compõem o plantel, visando uma melhor e mais rápida tomada de decisão, bem como o seu entender do jogo.

Na Figura 4 é apresentada uma fotografia do treinador estagiário a exercer exercícios de alongamento.



Figura 4 - Fotografia do treinador estagiário e plantel, novembro/2020.

2.4 Estratégias para a Formação Pessoal do Treinador Estagiário

De forma a atingir todos os objetivos propostos, é essencial elaborar e definir estratégias que promovam uma maior fluidez do trabalho, bem como uma maior eficácia do mesmo. Como tal, foram definidas, pelo treinador estagiário, as seguintes estratégias:

- Adotar uma postura ativa e interessada em tudo o que envolve a equipa, procurando ser um elemento importante em todos os momentos de treino, competição e decisão.
- Adotar uma postura desafiante, que procure aprofundar, de uma forma contínua, os conhecimentos relativamente a tudo aquilo que envolve a profissão de treinador de futebol,

de maneira a tornar o treinador estagiário mais competente na sua função. Este processo poderá ser conduzido através da visualização de vídeos, audição de podcasts, leitura de artigos científicos e livros, formações na área, partilha de ideias com treinadores, partilha de ideias com atletas, entre outras.

- Adotar uma postura refletiva acerca da intervenção do treinador estagiário, procurando uma otimização das suas qualidades como treinador de futebol. Para tal, devem ser realizadas constantes reflexões pessoais acerca da sua intervenção, bem como procurar a crítica construtiva por parte dos restantes elementos da equipa técnica e do seu tutor de estágio;
- Adotar uma postura refletiva, promovendo constantes reflexões com a equipa técnica e consigo próprio, acerca do desempenho da equipa nos jogos e nos treinos, da prestação individual dos atletas nos jogos e nos treinos, da intervenção da equipa técnica, entre outros assuntos, que sejam relevantes para a otimização do processo de treino, aplicação do mesmo em contexto competitivo, bem como para o melhoramento do modelo de jogo aplicado. Para tal, será essencial a análise dos jogos, através da visualização dos vídeos dos mesmos, bem como a organização de reuniões da equipa técnica;
- Conhecer ao pormenor o modelo de jogo adotado pela equipa, bem como as características individuais de cada jogador, de forma a ser possível analisar falhas coletivas ou individuais e corrigir esses erros em conjunto com a restante equipa técnica, através de uma intervenção adequada no processo de treino ou em contexto competitivo;
- Ocupar horas vagas semanais para a atualização de conteúdos do dossier e relatório de estágio, procurando manter um ritmo de trabalho constante.
- Promover reuniões regulares com o tutor e orientador de estágio, de forma a estabelecer um fluxo de trabalho constante e crítico;

Capítulo III

Caraterização da Equipa

3 Caracterização da Equipa

3.1 Caracterização da Equipa Técnica

Este subtópico é destinado à apresentação e caracterização da equipa técnica do Estoril B. No Quadro 3 é possível identificar todos os elementos da equipa técnica, bem como a sua função exercida dentro da mesma. De seguida, é possível verificar nos Quadros 4, 5, 6, 7 e 8 a informação relativa a cada um dos treinadores que pertencem à equipa técnica. Em cada um é referido o seu nome completo, a sua data de nascimento, a sua formação académica e específica e o seu percurso desportivo enquanto jogador e como treinador.

No final deste subtópico, será realizada uma reflexão pessoal, por parte do treinador estagiário, acerca da equipa técnica.

No Quadro 3 podem ser identificados os constituintes da equipa técnica e as funções correspondentes.

Quadro 3 - Quadro da equipa técnica e respetivas funções.

Equipa Técnica	
Função	Nome
Treinador Principal	Rogério Barros
Treinador-Adjunto	Pedro Seixas
Treinador-Adjunto	Tiago Franco
Treinador de Guarda-Redes	Fábio Arsénio
Treinador Estagiário	João Pisco

3.1.1 Treinador Principal - Rogério Barros

As informações do treinador principal Rogério Barros, no que respeita às habilitações académicas e percurso desportivo encontram-se resumidas no Quadro 4.

Quadro 4 - Informação biográfica do treinador principal - Rogério Barros.

Nome Completo	Rogério João Viegas Martins Caçador de Barros
Data de Nascimento	13/05/1992
Formação Académica	12º ano
Formação Específica	UEFA A, pela «Scottish Football Association» (Edimburgo, Escócia, 2018)
Percurso Desportivo como Jogador	n.a.
Percurso Desportivo como Treinador	2007-2015: Sport Lisboa e Benfica (Passou por todas as funções e escalões de formação)
	2015-2017: Projeto do Sport Lisboa e Benfica na China
	2017-2018: Treinador Principal dos Iniciados B do GDEP
	2018-2019: Treinador Principal do «Eagle Football Club – Yiwu», na China
	2020-Atualidade: Treinador Principal do Estoril Praia B (Seniores)

O treinador principal tem como função a liderança, bem como a gestão de todos os fatores ligados ao processo de treino e de competição, agindo também como um facilitador de decisões. Também é ele o encarregue pela conceção, organização metodológica e planeamento do treino, em conjunto com os seus treinadores-adjuntos. Embora seja novo, já possui alguma experiência em campeonatos nacionais, bem como desafios internacionais. Tendo estado sempre presente em projetos ligados ao futebol de formação, este foi a sua primeira equipa sénior.

3.1.2 Treinador-Adjunto – Pedro Seixas

As informações do treinador-adjunto Pedro Seixas, no que respeita às habilitações académicas e percurso desportivo encontram-se resumidas no Quadro 5.

Quadro 5 - Informação biográfica do treinador-adjunto – Pedro Seixas.

Nome Completo	Pedro Pimentel Seixas
Data de Nascimento	14/05/1992
Formação Académica	Licenciatura em Gestão na Católica «Business School of Economics»
	Estágio em Marketing no Sport Lisboa e Benfica
Formação Específica	MBA em Sports Management na Escola do Real Madrid
	Curso de Treinador Nivel 1 UEFA C na English F. A.
	Trabalhou na Federação Portuguesa de Futebol
	Estágio numa equipa da English F. A.
	Estágio nos Sub-23 do Sporting Clube de Portugal
	Estágio nos Sub-23 do União Desportiva Vilafranquense
Percurso Desportivo como Jogador	Estágio na Equipa B do Vitória Sport Clube
	2000-2004: Sport Lisboa e Benfica
Percurso Desportivo como Treinador	2016-2017: Treinador de Futebol nas Escolinha do Benfica ‘Projeto Kipsta’
	2017-2018: Treinador Principal dos Infantis A da Sociedade União 1º Dezembro
	2018-2019: Diversos Estágios
	2019-2020: Observador da Equipa de Seniores do Futebol Clube de Alverca
	2020-2021: Treinador-Adjunto do Estoril Praia B (Seniores)

Tem como funções a conceção, organização metodológica e planeamento do treino, bem como a análise e filmagem do jogo. Embora a sua formação inicial não esteja ligada ao futebol, já possui alguma experiência de treino, tendo ingressado em alguns estágios onde esteve ligado a equipas profissionais, como os Sub-23 do Sporting Clube de Portugal.

3.1.3 Treinador-Adjunto – Tiago Franco

As informações do treinador-adjunto Tiago Franco, no que respeita às habilitações académicas e percurso desportivo encontram-se resumidas no Quadro 6.

Quadro 6 - Informação biográfica do treinador-adjunto – Tiago Franco.

Nome Completo	Tiago Emanuel Machado Franco
Data de Nascimento	15/11/1988
Formação Académica	Licenciatura em Ciências do Desporto na Escola de Ciências da Vida e do Ambiente de Vila Real
	Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Formação Específica	Curso de Treinador de Futebol Nível 1 UEFA C, pela Associação de Futebol de Setúbal
Percurso Desportivo como Jogador	N/a
Percurso Desportivo como Treinador	2013-2014: Treinador-Adjunto dos Infantis do Real Sport Clube
	2014-2016: Treinador Principal do Benjamins do Atlético Clube de Portugal
	2014-2016: Treinador-Adjunto dos Juvenis B do Atlético Clube de Portugal
	2015-2016: Treinador-Adjunto dos Juniores do União Atlético Povoense
	2015-2016: Treinador-Adjunto dos Seniores do União Atlético Povoense
	2016-2019: Treinador Principal dos Benjamins e dos Juvenis da ADCEO
	2019-2020: Treinador Principal do Juvenis do Sport Clube Damaiense
	2020-2021: Treinador-Adjunto do Estoril Praia B (Seniores)

Tem como função a organização do processo de treino, bem como o planeamento do trabalho específico ligado ao desenvolvimento das condicionantes físicas. Com 33 anos é o treinador mais velho da equipa técnica, sendo também aquele que já passou por mais equipas como treinador principal.

3.1.4 Treinador Estagiário - João Pisco

As informações do treinador estagiário João Pisco, no que respeita às habilitações académicas e percurso desportivo encontram-se resumidas no Quadro 7.

Quadro 7 - Informação biográfica do treinador estagiário - João Pisco.

Nome Completo	João Pedro Ramos Pisco
Data de Nascimento	29/03/1998
Formação Académica	Licenciado em Prótese Dentária, pela Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa
	Frequência no 2º ano do Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, pela ULHT
Formação Específica	Curso de Treinador de Futebol Nível 1 UEFA C, pela Associação de Futebol de Lisboa Formação específica na área, acreditada pelo IPDJ.
Percurso Desportivo como Jogador	2008-2011: Estoril Atlético Clube
	2014-2015: Associação de Moradores de Atibá
	2015-2016: Bicesse Futsal
Percurso Desportivo como Treinador	2015-2016: Treinador-Adjunto dos petizes e traquinas da Associação de Moradores de Atibá
	2016-2017: Treinador-Adjunto dos Infantis do Estoril Atlético Clube
	2017-2018: Treinador-Adjunto dos Traquinas da Escolinha do Belenenses de Algés
	2017-2018: Treinador Principal dos Benjamins da Escolinha do Belenenses de Algés
	2017-2020: Treinador Principal de todos os escalões (Sub-8 até Seniores) do Estádio Universitário da UL (Recreativo)
	2018-2019: Treinador Estagiário UEFA C dos Iniciados B do Futebol Clube "Os Belenenses"
	2019-2020: Treinador-Adjunto Principal dos Seniores do Atlético de Porto Salvo
	2020-2021: Treinador Estagiário UEFA B do Estoril Praia B (Seniores)

3.1.5 Treinador de Guarda-Redes – Fábio Arsénio

As informações do treinador de guarda-redes Fábio Arsénio, no que respeita às habilitações académicas e percurso desportivo encontram-se resumidas no Quadro 8.

Quadro 8 - Informação biográfica do treinador de GR - Fábio Arsénio.

Nome Completo	Fábio dos Santos Arsénio
Data de Nascimento	05/03/1989
Formação Académica	Gestão do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana / Instituto Superior de Economia e Gestão
Formação Específica	Curso de Treinador de Futebol Nível 1 UEFA C pela Associação de Futebol de Lisboa
Percurso Desportivo como Jogador	2002-2009: Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais
Percurso Desportivo como Treinador	2017-2018: Treinador de Guarda-Redes na Escola de Futebol "Os Belenenses" de Mem-Martins (Formação)
	2017-2018: Treinador de Guarda-Redes do Clube de Futebol "Os Belenenses" (Juniões A)
	2018-2019: Treinador de Guarda-Redes do Clube de Futebol "Os Belenenses" (Iniciados A)
	2018-Presente (2021): Treinador de Guarda-Redes do Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais (Formação)
	2019-Presente (2021): Treinador de Guarda-Redes do Estoril Praia B (Seniores)
	2019-Presente (2021): Treinador de Guarda-Redes do Estoril Praia (Iniciados A)
	2019-Presente (2021): Treinador de Guarda-Redes Estoril Praia B (Seniores)

Tem como função toda a conceção, organização metodológica e planeamento do treino específico dos guarda-redes. Já passou por algumas equipas que atuam em campeonatos nacionais e trabalha com quase todos os escalões do GDEP acima dos Infantis.

3.1.6 Reflexão Pessoal Acerca da Equipa Técnica

Todos os cinco constituintes da equipa técnica são jovens, com uma média de idades a rondar os 28 anos. Embora seja uma equipa técnica bastante nova, existia uma boa coesão entre todos, bem como uma boa comunicação. Em alguns aspetos notou-se alguma inexperiência de todos os elementos da equipa técnica relativamente à competição que foi disputada, nomeadamente o CDIIDS2AFL, onde o estilo de jogo apresentado pelas equipas na grande generalidade era muito direto, com poucos passes e onde o fator físico se tornava

preponderante nos duelos. Na opinião do treinador estagiário, embora o objetivo do clube fosse formar jogadores, talvez devesse ter existido uma melhor adaptação do modelo de jogo pretendido pelo treinador ao contexto competitivo, de forma a tentar obter o melhor dos dois mundos, ou seja, da formação de jogadores qualificados e dos resultados, que acaba por ser aquilo que prende os atletas e o que os motiva. Por outro lado, todos os elementos da equipa técnica era extremamente proativos e procuravam sempre formas de melhorar o treino e de potenciar os atletas, bem como a manutenção de um estado mental do balneário positivo e disponível a continuar a evoluir, independentemente do resultado. Também a comunicação entre todos os elementos era bastante facilitada e de modo geral muito positiva, visto que a qualquer momento era possível comunicar através de um grupo numa plataforma online, mas também eram promovidos jantares de equipa técnica ou reuniões online, quando a situação pandémica não permitiu reunir presencialmente.

3.2 Caracterização do Plantel

3.2.1 Constituintes do Plantel

Neste tópico serão apresentados todos os constituintes do plantel de seniores do Estoril Praia B através de tabelas. Nos quadros seguintes é possível verificar a informação individual de cada atleta, mais concretamente em relação à sua data de nascimento, idade à data de 31/12/2020, nacionalidade, posição que ocupa em campo, a sua altura em metros e o seu historial como jogador de futebol, tanto como atleta de formação como atleta sénior.

As informações do atleta DB, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 9.

Quadro 9 - Resumo biográfico do atleta DB.

Nome	DB
Data de Nascimento	08-08-1998
Idade (31/12/2020)	22
Nacionalidade	Portugal
Posição	Guarda-Redes
Altura	1.86m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2007-2008: Câmara de Lisboa
	2009-2010: Clube Desportivo Lisboa e Águias
	2010-2011: Atlético Clube de Portugal
	2011-2012: Clube Desportivo Lisboa e Águias
	2012-2015: Atlético Clube de Portugal
	2015-2016: Santo António de Lisboa
	2016-2018: Casa Pia Atlético Clube
	2018-2019: Santo António de Lisboa
	2019-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta GB, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 10.

Quadro 10 - Resumo biográfico do atleta GB.

Nome	GB
Data de Nascimento	09-04-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Brasil
Posição	Guarda-Redes
Altura	1.88m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2010-2018: Equipa da Escola no Brasil
	2019-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta RR, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 11.

Quadro 11 - Resumo biográfico do atleta RR.

Nome	RR
Data de Nascimento	10-02-2003
Idade (31/12/2020)	17
Nacionalidade	Portugal
Posição	Defesa
Altura	1.82m
Pé Dominante	Esquerdo
Formação como jogador	2011-2013: Fontainhas
	2013-2014: Oeiras
	2014-2015: Estoril Praia
	2015-2017: Sporting Clube de Portugal
	2017-2020: Estoril Praia
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta BS, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 12.

Quadro 12 - Resumo biográfico do atleta BS.

Nome	BS
Data de Nascimento	09-07-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Portugal
Posição	Defesa
Altura	1.80m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2012-2013: União Recreativa das Mercês
	2014-2018: Sport União Sintrense
	2018: Sociedade União 1º Dezembro
	2019: Real Sport Clube
	2019-2020: União Desportiva Vilafranquense
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta JG, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 13.

Quadro 13 - Resumo biográfico do atleta JG.

Nome	JG
Data de Nascimento	27-09-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Índia
Posição	Defesa
Altura	1.84
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2010-2018: Equipa de Futebol do Colégio na Índia
	2018-2019: Grupo Dramático e Sportivo de Cascais
	2019-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta JC, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 14.

Quadro 14 - Resumo biográfico do atleta JC.

Nome	JC
Data de Nascimento	27-03-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Portugal
Posição	Defesa
Altura	1.85
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2009-2010: Sporting Clube de Portugal
	2010-2011: Grupo Dramático e Sportivo de Cascais
	2012-2020: Estoril Praia
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta RD, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 15.

Quadro 15 - Resumo biográfico do atleta RD.

Nome	RD
Data de Nascimento	16-01-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Portugal
Posição	Defesa
Altura	1.75
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2012-2015: Atlético Clube do Cacém
	2015-2017: Clube do Futebol "Os Belenenses"
	2019-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta KC, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 16.

Quadro 16 - Resumo biográfico do atleta KC.

Nome	KC
Data de Nascimento	02-08-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Bulgária
Posição	Defesa
Altura	1.78
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2011-2014: Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais
	2014-2015: Grupo Desportivo Malveira da Serra
	2015-2016: Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais
	2016-2017: Grupo Dramático e Sportivo de Cascais
	2017-2020: Sociedade União 1º Dezembro
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta JV, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 17.

Quadro 17 - Resumo biográfico do atleta JV.

Nome	JV
Data de Nascimento	01-03-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Portugal/Angola
Posição	Defesa
Altura	1.67
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2013-2015: Ginásio Clube de Corroios
	2015-2018: Almada Atlético Clube
	2018-2019: Amora Futebol Clube
	2019-2020: Casa Pia Atlético Clube
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta JP, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 18.

Quadro 18 - Resumo biográfico do atleta JP.

Nome	JP
Data de Nascimento	05-10-2000
Idade (31/12/2020)	20
Nacionalidade	Portugal
Posição	Médio
Altura	1.78
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2010-2014: Grupo Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde
	2014-2020: Grupo Sportivo de Carcavelos
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta MC, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 19.

Quadro 19 - Resumo biográfico do atleta MC.

Nome	MC
Data de Nascimento	29-06-1998
Idade (31/12/2020)	22
Nacionalidade	Portugal
Posição	Médio
Altura	1.75m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2009-2011: Leão Altivo Associação
	2011-2013: Clube de Futebol da Trafaria
	2013-2014: Amora Futebol Clube
	2014-2015: Ginásio Clube de Corroios
	2015-2016: Amora Futebol Clube
	2016: Associação Desportiva de Oeiras
	2017: Amora Futebol Clube
	2017-2018: Grupo Desportivo e Recreativo Gafetense
	2018: Grupo Desportivo Águias do Moradal
	2019: Grupo Desportivo Vila Franca do Rosário
	2019: Grupo União Sport de Montemor
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta DC, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 20.

Quadro 20 - Resumo biográfico do atleta DC.

Nome	DC
Data de Nascimento	04-07-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Angola
Posição	Médio
Altura	1.75m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2015-2016: Clube de Futebol "Os Belenenses"
	2018-2019: Belenenses SAD
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta EG, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 21.

Quadro 21 - Resumo biográfico do atleta EG.

Nome	EG
Data de Nascimento	05-06-1994
Idade (31/12/2020)	26
Nacionalidade	Argentina/Canadá
Posição	Médio
Altura	1.65
Pé Dominante	Esquerdo
Formação como jogador	2009-2011: Club Atlético Boca Juniores
	2011-2013: Club Atlético Banfield
	2013-2014: Godoy Cruz Antonio Tomba
	2015-2017: Club Sportivo Independiente Rivadavia
	2018: Sport Lisboa e Cartaxo
	2019: Grupo Sportivo de Loures
	2019: Lusitano Ginásio Clube
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta PB, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 22.

Quadro 22 - Resumo biográfico do atleta PB.

Nome	PB
Data de Nascimento	11-01-1999
Idade (31/12/2020)	21
Nacionalidade	Portugal
Posição	Médio
Altura	1.78m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2008-2013: Atlético Clube do Cacém
	2013-2014: Estoril Praia
	2014-2015: Sociedade União 1º Dezembro
	2015-2016: Estoril Praia
	2016-2017: Sociedade União 1º Dezembro
	2017-2019: Sport União Sintrense
	2019: Grupo Desportivo Tourizense
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta MH, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 23.

Quadro 23 - Resumo biográfico do atleta MH.

Nome	MH
Data de Nascimento	13-10-1999
Idade (31/12/2020)	21
Nacionalidade	Portugal
Posição	Avançado
Altura	1.77m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2010-2015: Amora Futebol Clube
	2015-2019: Almada Atlético Clube
	2019: Seixal Clube 1925
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta JN, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 24.

Quadro 24 - Resumo biográfico do atleta JN.

Nome	JN
Data de Nascimento	12-08-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Inglaterra
Posição	Avançado
Altura	1.75
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2015-2018: Ross County FC
	2019-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta CC, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 25.

Quadro 25 - Resumo biográfico do atleta CC.

Nome	CC
Data de Nascimento	20-08-1999
Idade (31/12/2020)	21
Nacionalidade	Portugal
Posição	Avançado
Altura	1.77m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2008-2009: Colégio Guadalupe
	2009-2012: Almada Atlético Clube
	2012-2014: Atlético Clube de Arrentela
	2014-2016: Ginásio Clube de Corroios
	2016-2017: Amora Futebol Clube
	2017: Associação Desportiva da Quinta do Conde
	2018-2019: Ginásio Clube de Corroios
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta MA, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 26.

Quadro 26 - Resumo biográfico do atleta MA.

Nome	MA
Data de Nascimento	28-11-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Angola/Portugal
Posição	Avançado
Altura	1.83
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta EP, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 27.

Quadro 27 - Resumo biográfico do atleta EP.

Nome	EP
Data de Nascimento	08-08-2001
Idade (31/12/2020)	19
Nacionalidade	Portugal
Posição	Avançado
Altura	1.80m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2013-2015: Grupo Recreativo Operário de Varge Mondar
	2016-2020: Grupo Musical e Desportivo de 9 de Abril de Trajouce
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta AG, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 28.

Quadro 28 - Resumo biográfico do atleta AG.

Nome	AG
Data de Nascimento	25-03-2000
Idade (31/12/2020)	20
Nacionalidade	Portugal
Posição	Avançado
Altura	1.77m
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2011-2012: Leão Altivo Associação
	2012-2013: Beira Mar Atlético Clube de Almada
	2013-2014: Leão Altivo Associação
	2014-2018: Amora Futebol Clube
	2018-2019: Club Sport Marítimo
	2019-2020: Grupo Desportivo Tourizense
	2020-2021: Estoril Praia B

As informações do atleta RA, no que respeita ao percurso desportivo, dados biográficos e antropométricos encontram-se resumidas no Quadro 29.

Quadro 29 - Resumo biográfico do atleta RA.

Nome	RA
Data de Nascimento	30-01-1998
Idade (31/12/2020)	22
Nacionalidade	Portugal
Posição	Avançado
Altura	1.88
Pé Dominante	Direito
Formação como jogador	2007-2010: Seixal Futebol Clube
	2010-2015: Paio Pires Futebol Clube
	2016: Amora Futebol Clube
	2017: Charneca da Caparica Futebol Clube
	2017-2018: Grupo Desportivo e Recreativo Gafetense
	2018-2019: Seixal Clube 1925
	2020-2021: Estoril Praia B

No Gráfico 1 é possível verificar a distribuição percentual dos atletas pelas diferentes posições ocupadas em campo, bem como a quantidade de atletas por cada posição.

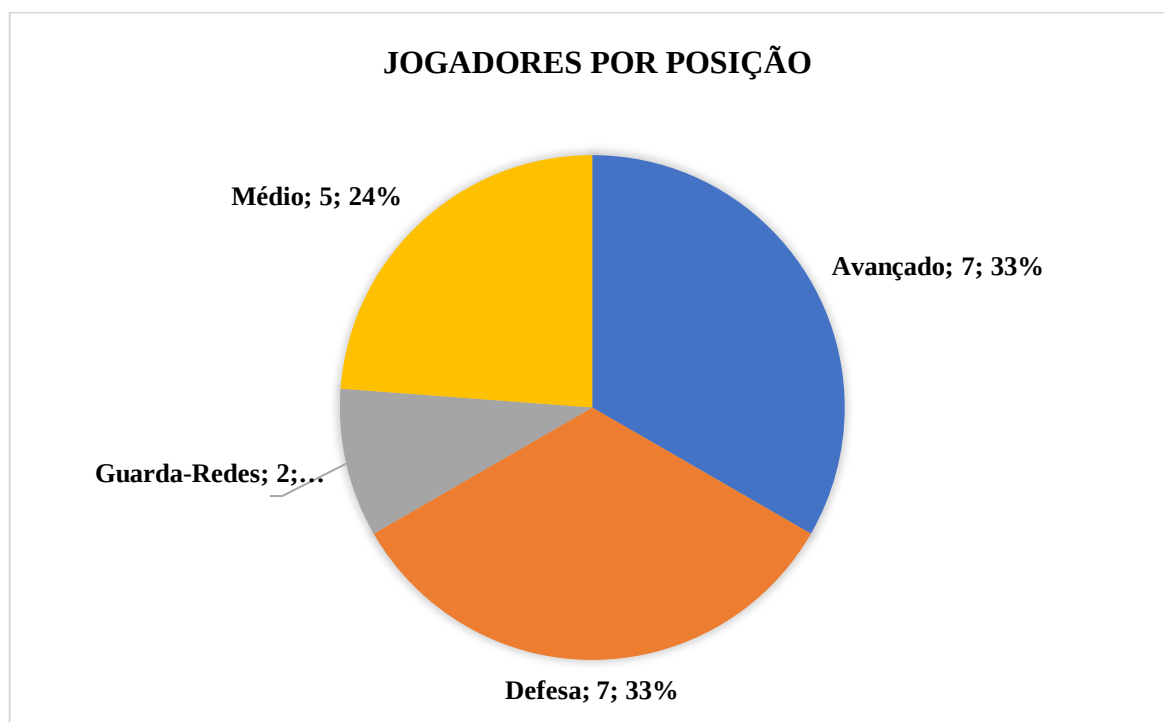


Gráfico 1 - Distribuição dos jogadores por posição.

No Gráfico 2 é possível verificar o resumo da altura em metros dos atletas que constituem o plantel da equipa de seniores do Estoril Praia B e a posição que cada um ocupa em campo.

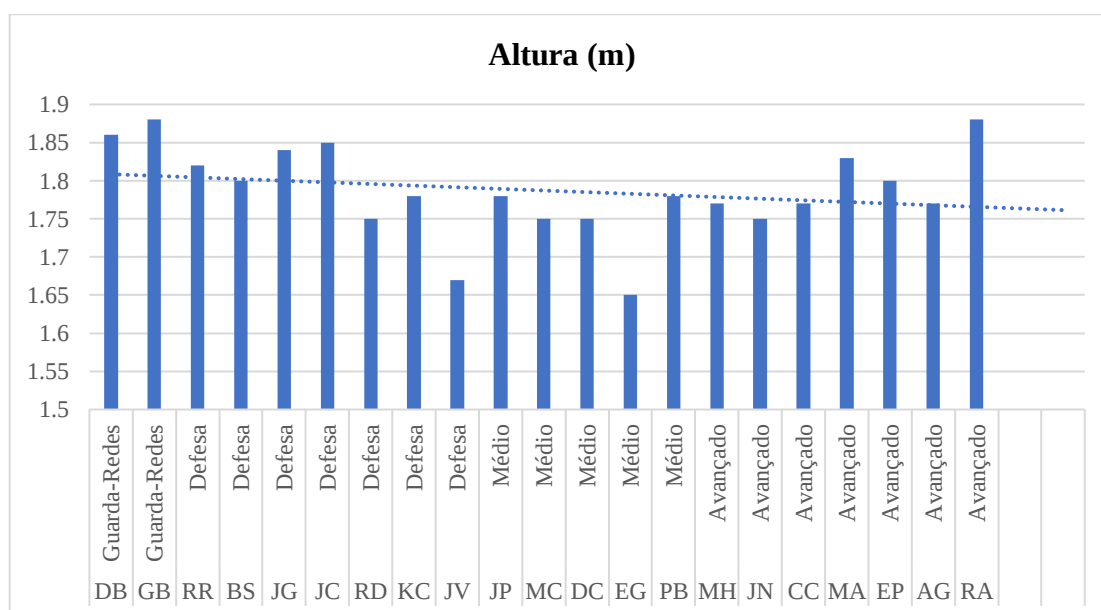


Gráfico 2 - Altura dos atletas.

No Gráfico 3 é possível verificar a distribuição da idade dos atletas que constituem o plantel de seniores do Estoril Praia B, bem como a posição que estes ocupam em campo.

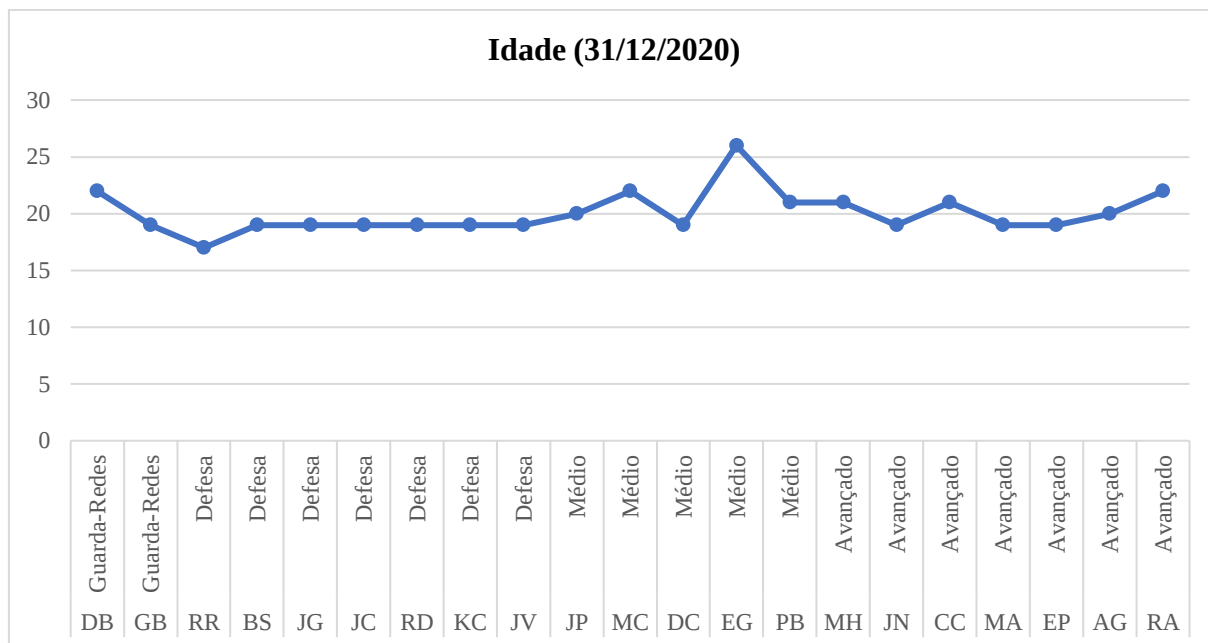


Gráfico 3 - Idade dos atletas.

O Quadro 30 apresenta de uma forma simplificada os constituintes do plantel da equipa de seniores do Estoril Praia B, bem como a sua altura e idade à data de 31/12/2020.

Quadro 30 - Plantel de jogadores do Estoril Praia B.

Nome	Posição	Altura (m)	Desvio Padrão face à média da altura	Idade (31/12/2020)	Desvio Padrão face à média da idade
DB	Guarda-Redes	1,86	0,07	22	1,95
GB	Guarda-Redes	1,88	0,09	19	-1,05
RR	Defesa	1,82	0,03	17	-3,05
BS	Defesa	1,8	0,01	19	-1,05
JG	Defesa	1,84	0,05	19	-1,05
JC	Defesa	1,85	0,06	19	-1,05
RD	Defesa	1,75	-0,04	19	-1,05
KC	Defesa	1,78	-0,01	19	-1,05
JV	Defesa	1,67	-0,12	19	-1,05
JP	Médio	1,78	-0,01	20	-0,05
MC	Médio	1,75	-0,04	22	1,95
DC	Médio	1,75	-0,04	19	-1,05
EG	Médio	1,65	-0,14	26	5,95
PB	Médio	1,78	-0,01	21	0,95
MH	Avançado	1,77	-0,02	21	0,95
JN	Avançado	1,75	-0,04	19	-1,05
CC	Avançado	1,77	-0,02	21	0,95
MA	Avançado	1,83	0,04	19	-1,05
EP	Avançado	1,8	0,01	19	-1,05
AG	Avançado	1,77	-0,02	20	-0,05
RA	Avançado	1,88	0,09	22	1,95
Média		1,79		20,05	

Após visualizar atentamente as tabelas e os gráficos anteriormente apresentados verificamos que o plantel da equipa de seniores do Estoril Praia B era constituído por 21 atletas. Estes apresentam uma idade média à data do dia 31/12/2020 de 20,05 anos e uma altura média de 1.79 metros. Distribuindo os atletas pela posição que estes ocupam dentro de campo verificamos que existem dois guarda-redes, sete defesas, cinco médios e sete avançados. O atleta mais alto é o GB juntamente com o RA, ambos com 1,88 metros e o atleta mais baixo é o EG com 1,65 metros. O atleta mais velho é o EG com 26 anos e o mais novo é o RR com 17 anos, à data de 31/12/2020. Quanto à formação dos atletas, a maior parte teve uma formação baseada em equipas de campeonatos distritais, excetuando os atletas RR, BS, JC, RD, DC, EG e PB, que durante a sua formação passaram pelo menos por um clube que participou num campeonato nacional.

A equipa do Estoril Praia B é muito recente, tendo sido criada há dois anos, logo a maior parte dos atletas era recente no clube. Apenas seis atletas faziam parte do plantel da época transata, o que leva a que exista um entrosamento inicial baixo e que este tenha de ser trabalhado de forma a ser atingido o mais rapidamente possível.

É de referir também que alguns atletas do escalão de juniores do Estoril Praia eram disponibilizados, consoante as convocatórias do seu escalão, para jogar a favor da equipa de seniores do Estoril Praia B.

3.3 Reflexão Pessoal

Tendo em conta a análise ao plantel realizada no tópico anterior, bem como a visualização das tabelas e dos gráficos apresentados, o treinador estagiário considera que embora o plantel seja constituído por 21 atletas, que deveria existir pelo menos mais um guarda-redes de forma a criar uma maior competitividade interna, bem como prevenir uma situação em que um dos guarda-redes se lesione e não existam outras alternativas.

Quanto à formação dos atletas que compõem o plantel desta equipa, na opinião do treinador estagiário existem poucos atletas com um historial de participação em campeonatos nacionais, bem como poucos atletas que tenham passado pelo Estoril Praia ao longo da sua formação, o que por vezes leva a que certos atletas não ‘ sintam ’ o clube da forma desejada.

Relativamente à idade dos atletas, fica evidente que este era um plantel extremamente jovem e com muita inexperiência em escalões seniores, onde a idade média é de apenas 20,05 anos.

Relativamente à altura dos atletas de forma geral, na opinião do treinador estagiário esta fica um pouco aquém das necessidades de uma equipa que participa num campeonato distrital, isto porque a maioria das equipas que aqui participam tendem a apresentar um estilo de jogo muito direto, onde os duelos físicos e aéreos tendem a ser muitas vezes decisivos para o resultado final do jogo.

3.4 Objetivos Específicos Para a Equipa

A direção do GDEP partilhou com a equipa técnica e atletas as suas ambições para a equipa do Estoril Praia B ao longo da época desportiva. Estas passavam por enfrentar o processo competitivo sem qualquer objetivo classificativo definido, apenas com a obrigação de fazer os atletas evoluírem como jogadores de futebol, levando-os a se integrarem num contexto de competição num escalão de seniores e a progredirem nas suas capacidades físicas, técnicas e táticas.

A direção tinha noção das debilidades que a equipa apresentava relativamente ao plantel, bem como das dificuldades que o atual momento pandémico proporcionava, ajustando dessa forma os objetivos para a equipa.

Capítulo IV

Processo de Jogo e Treino

4 Processo de Jogo e Treino

4.1 Modelo de Jogo

O futebol é um desporto coletivo, onde existe uma constante disputa pela posse de bola, sendo o grande objetivo marcar golo. Esta disputa leva a que exista uma contrariedade entre as duas equipas, que tentam superar-se uma à outra através dos meios que possuem de forma a chegarem ao seu objetivo (Garganta, 1997). Para além da equipa adversária, o outro grande inimigo é o tempo, que é limitado e que não para de contar. Existe, pois, uma batalha entre as duas equipas, onde uma delas está a atacar e a outra defender, originando uma espécie de oposição/cooperação, onde o resultado de uma das partes irá depender do rendimento da outra (Teodorescu, 1984). Para atingir o objetivo final, que é ganhar o jogo através da marcação de golos, este equilíbrio entre as duas equipas tem de ser quebrado, através da fragmentação da organização lógica e estruturada da equipa adversária. Quanto mais duradoura for esta rutura de disposição tática da equipa adversária, maior será a probabilidade de fazer golo. Para Neto (2014) caso esta rutura aconteça, todos os elementos da equipa deverão promover todos os seus esforços para que a equipa se organize rapidamente, com o objetivo de contrariar e anular o desequilíbrio desencadeado pelas ações da equipa adversária. Idealmente, esta resposta deverá ser realizada de tal forma, que não só seja possível anular os comportamentos do adversário como, posteriormente aplicar esse mesmo desequilíbrio nele.

O futebol identificado como um desporto de caráter tático onde são constantemente colocados problemas aos atletas, tanto individualmente como coletivamente (Azevedo, 2011), como tal, é essencial que ocorra uma conceção de um conjunto de diretrizes coletivas e individuais, capazes de serem acompanhadas pelo processo de treino e análise de jogo. A estas diretrizes dá-se o nome de Modelo de Jogo (Oliveira, 2004).

O modelo de jogo é algo que caracteriza a forma de uma equipa jogar e que provém não só da filosofia, aprendizagem e visão sobre a própria modalidade do treinador de futebol, mas também das qualidades e características dos atletas que compõem o plantel. Sendo a modalidade do futebol caracterizada por uma constante necessidade de superação ao adversário, esta naturalmente precisará de uma constante atualização de conhecimentos e opiniões que resultem na criação de novas formas de ‘ler’ o jogo e, consequentemente estas levarão a uma progressão da modalidade.

Castelo (1996), defende que o modelo de jogo não deve ser imutável, mas sim de carácter evolutivo e adaptativo, tendo em conta todas as particularidades dos atletas que constituem o plantel, bem como ter presente a importância da sua relação com o modelo de treino.

Para além da filosofia do treinador e das particularidades dos atletas que compõem o plantel, também a cultura do país, e/ou região na qual o clube está inserido, a própria história do clube e a estrutura organizacional do mesmo, os objetivos impostos pela direção. Todos estes aspetos devem estar presentes na conceptualização de um modelo de jogo para uma equipa (Tamarit, 2013).

Para Garganta (2003), todas as ações por parte dos atletas que representam as suas equipas em campo levam a uma constante alternância de estados de ordem e desordem. O mesmo autor defende que as equipas devem atacar e defender de forma paralela, ou seja, deve-se sempre atacar estando preparado para defender, como a defender preparando-se para um possível ataque.

De acordo com alguns autores, entre eles Castelo (1996) e Garganta (1997), o jogo de futebol pode ser sistematizado em quatro grandes momentos, sendo eles a organização defensiva, a transição ofensiva, a organização ofensiva e a transição defensiva. De acordo com os mesmos autores, faz parte da organização defensiva o conjunto de comportamentos adotados pela equipa, que através da sua organização não permite a penetração da equipa adversária nem a criação de oportunidades de golo, já a organização ofensiva é caracterizada pelos comportamentos que a equipa assume quando tem a bola em sua posse, com o objetivo de construir jogo e de criar situações ofensivas que aproximem a equipa à oportunidade de golo. Quanto aos outros dois momentos, a transição ofensiva é caracterizada pelo comportamento imediato que uma equipa deve adotar após a recuperação da posse de bola, já a transição defensiva é caracterizada pelo comportamento imediato que a equipa deve adotar após a perda da posse de bola, com o objetivo de a recuperar o mais rapidamente possível.

O modelo de jogo deve seguir diferentes níveis de estruturação. No nível macro é definida a estrutura da equipa, o sistema tático e as formas de organização da equipa. No nível meso, devem estar incluídas as dinâmicas setoriais e intersectoriais que o treinador pretende que sejam executadas em cada momento do jogo. Por último, ao nível micro surgem as funções individuais que iram dinamizar a aplicação do modelo de jogo, nos seus diferentes momentos (Ramos, 2009).

No próximo tópico será apresentado e descortinado o modelo de jogo adotado pela equipa de seniores do Estoril Praia B.

4.1.1 Modelo de Jogo Adotado pelo Estoril Praia B

Sistema tático preferencial - 1-4-3-3

Na Figura 5 está representado o sistema tático preferencial adotado pelo Estoril Praia B.

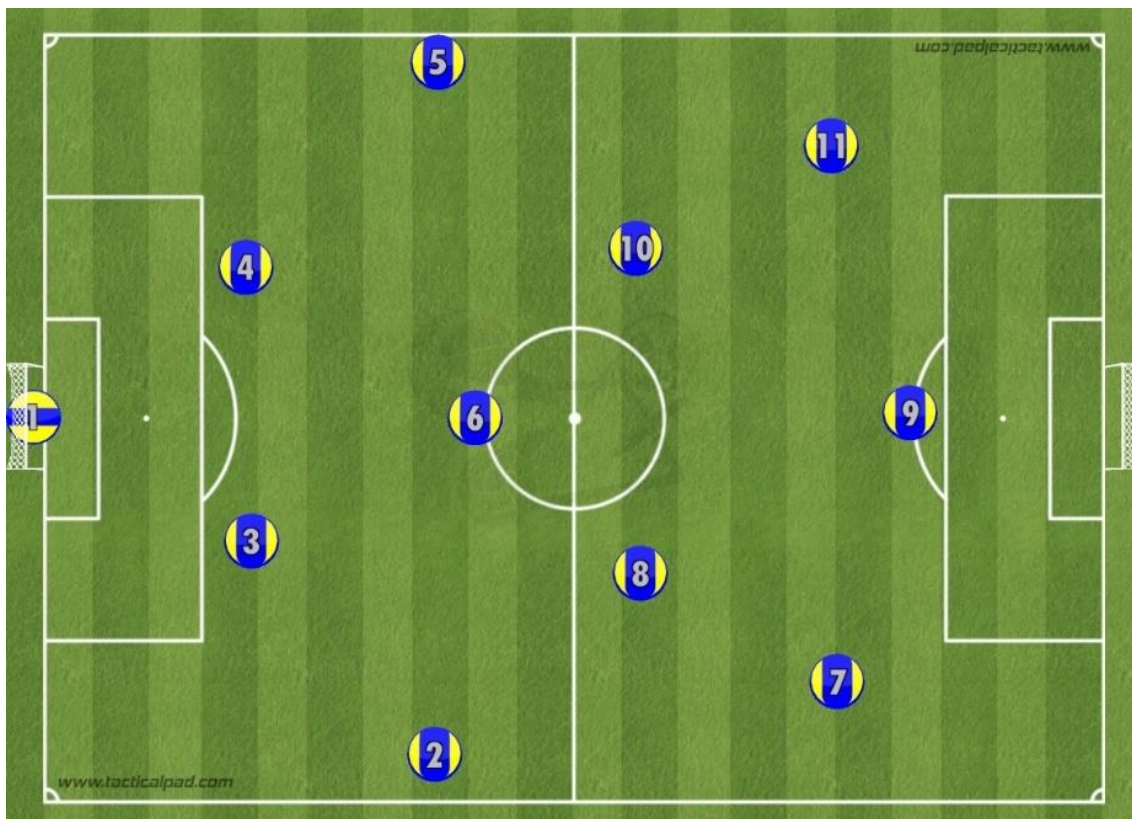


Figura 5 - Sistema tático do Estoril Praia B. Fonte: www.tacticalpad.com

4.1.2 Organização Ofensiva

1ª Fase de Construção

Mesoprincípios:

- Transporte e fixar;
- Médios detrás da 1ª linha de pressão ou ao lado;
- ‘Jogar fora para vir dentro’ - atrair para variar centro de jogo ou jogar dentro;
- Paciência para movimentar o bloco adversário e procurar o momento certo para atacar;
- Desequilíbrio através da superioridade numérica, quantitativa, e superioridade qualitativa;
- Centrais em largura;
- Quando estrutura adversária está a pressionar com dois ou três jogadores;
- Criação de rabias de transição de espaço, ‘2x1x2’.

Microprincípios:

- Centrais devem estar bem abertos no limite da grande área;
- Após passe do GR para um dos centrais, o central deve conduzir a bola até fixar no adversário e só depois executar o passe - subprincípio do transporte;
- GR deve ser usado como cobertura para a variação centro de jogo;
- Alas do lado da bola devem estar em cobertura ofensiva ao lado da linha de pressão;
- Central e ala do lado contrário devem dar as linhas de passe em segurança;
- Procurar ligações entre setores;
- O atleta que ocupa a posição 6 prepara o 3º Homem ou baixa para dar mais uma solução de passe;
- Interior do lado da bola, Avançado Interior e Falso 9 são opções em passe frontal do central com bola;
- Avançado pode servir de apoio ou profundidade nas costas da defesa adversária;
- Interior do lado oposto ocupando a posição 10;

- Avançado interior do lado contrário deve estar bem aberto; Em caso de pressão, centrais devem estar no bico da pequena área e o Ala do lado contrário a dar largura, mas ao mesmo tempo em posição de equilíbrio

Nas figuras 6 e 7 está representada a 1ª fase de construção da equipa do Estoril Praia B.

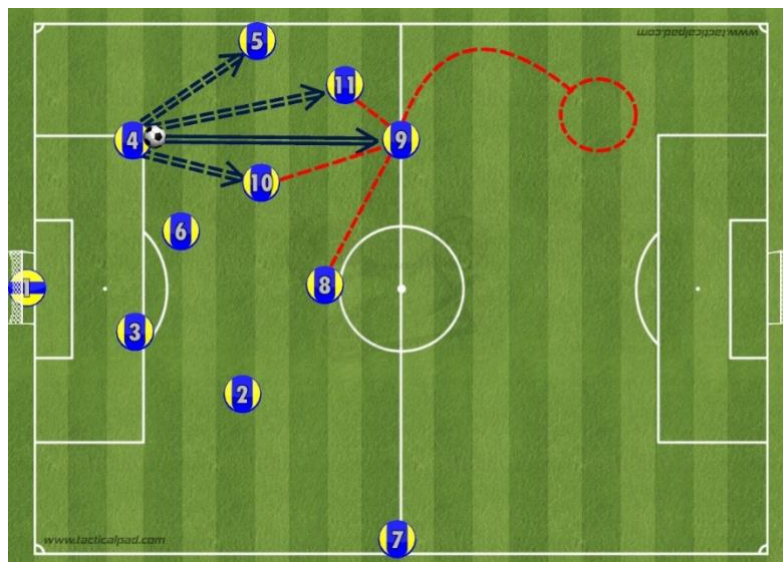


Figura 6 - Organização ofensiva da equipa na 1ª fase de construção do Estoril Praia B. Fonte: www.tacticalpad.com

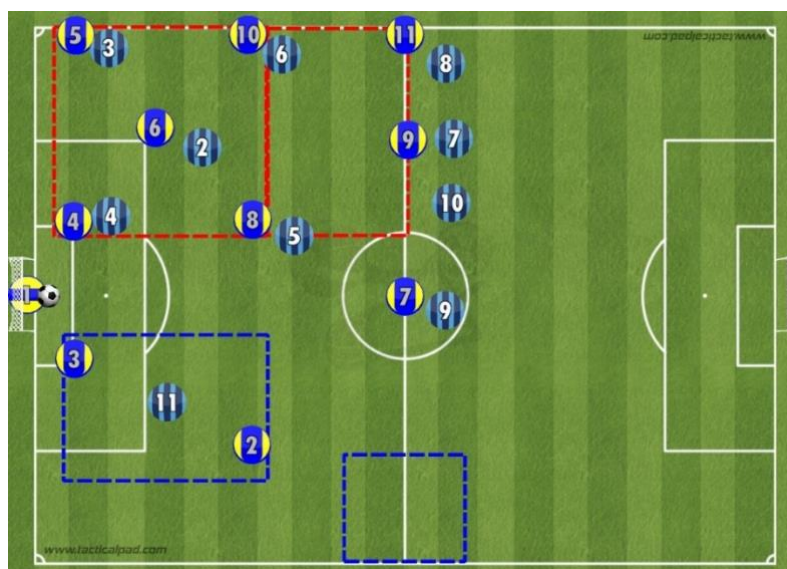


Figura 7 - Organização ofensiva da equipa na 1ª fase de construção do Estoril Praia B quando pressionado pela equipa adversária. Fonte: www.tacticalpad.com

2ª Fase de Construção – Criação

Mesoprincípios:

- Tem de estar sempre montada a estrutura de 2+3, de prevenção para a transição defensiva;
- elementos no último terço;
- Ponta de lança procura a profundidade do lado onde a bola se encontra;
- Toda a equipa deve avançar em bloco, de forma a não criar espaços entre linhas;
- Procurar linhas de passe entrelinhas;
- Procurar a superioridade numérica no corredor central;
- Ter paciência na construção e procurar variações do centro de jogo;
- Ocupação constante do campo em largura e profundidade.

Microprincípios:

- Se o ala sobe o médio interior do seu lado ocupa a posição 6, sendo que o atleta que ocupa a posição 6 se deslocará para a posição do lateral;
- Ponta de lança provoca a linha defensiva adversária através de deslocamentos, arrastando-a, originando dessa forma espaços passíveis de invadir pelos interiores;
- A linha defensiva deve ser a orientadora do avanço do bloco;
- Os centrais devem estar sempre descobertos e disponíveis a receber um passe de segurança vindo da frente;
- Central que executa o equilíbrio e lateral contrário ao lado da bola, devem equilibrar o corredor central no caso do jogo se desenrolar pelo corredor do lado contrário ao deles;
- Laterais vão alternando nos movimentos exteriores, enquanto os avançados interiores vão dando linha de passe perto do corredor central de forma a criar uma superioridade no mesmo;
- Atrair os adversários para a linha lateral e depois de originar concentração adversária variar o centro de jogo, saindo assim da zona de pressão;

- Procurar movimentos de rotura em profundidade, com o objetivo de criar superioridade numérica;
- Avançados interiores procuram movimentos de rotura em profundidade do atleta que ocupa a posição 9 ou do outro interior;
- O ponta de lança pode alternar entre movimentos de apoio, no caso do portador da bola estiver pressionado e movimentos de rotura em profundidade se a bola estiver descoberta.

Na figura 8 está representada a organização ofensiva do Estoril Praia B na sua 2ª fase de construção.

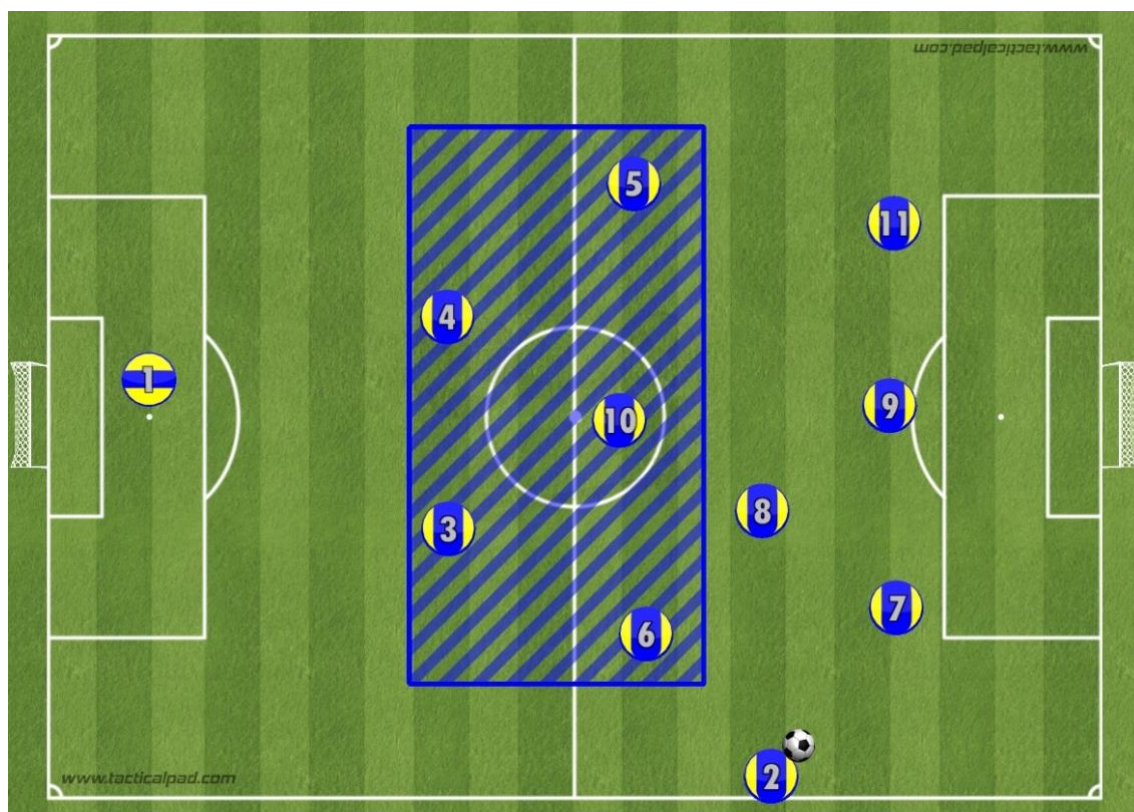


Figura 8 - Organização ofensiva da equipa do Estoril Praia B na sua 2ª fase de construção. Fonte: www.tacticalpad.com

3ª Fase de Construção – Finalização

Mesoprincípios:

- Subida da linha defensiva de forma a compactar a equipa e preparar uma possível transição defensiva;
- Aproximação e ocupação de zonas de aproximação;
- Preparar o ataque à bola no caso de perda da posse da mesma;
- Agressividade e objetividade nos momentos de finalização;
- Dar maior liberdade aos jogadores;
- Dar maior liberdade aos jogadores.

Microprincípios:

- Centrais subidos na linha do meio-campo;
- Bloco compacto, não permitindo espaços entrelinhas;
- Lateral do lado contrário deve estar em concentração defensiva, protegendo o corredor central;
- O médio defensivo deve estar subido, ajudando na compactação da equipa e oferecendo uma solução em cobertura, bem como uma preparação para a transição defensiva;
- Essencial ter 1+4 como estrutura. quatro jogadores por dentro e um por fora.
- Médio interior do lado contrário da bola deve aproximar-se de zonas de finalização procurando um cruzamento atrasado;
- Em caso de cruzamento, o ponta de lança deve explorar o primeiro poste, o avançado interior do lado da bola a zona de penálti e o avançado interior do lado contrário o segundo poste;
- Ponta de lança deve procurar executar movimentos com mudanças de direção rápidas e desconcertantes.

Na figura 9 está representada a organização ofensiva da equipa do Estoril Praia B na sua 3ª fase de construção.

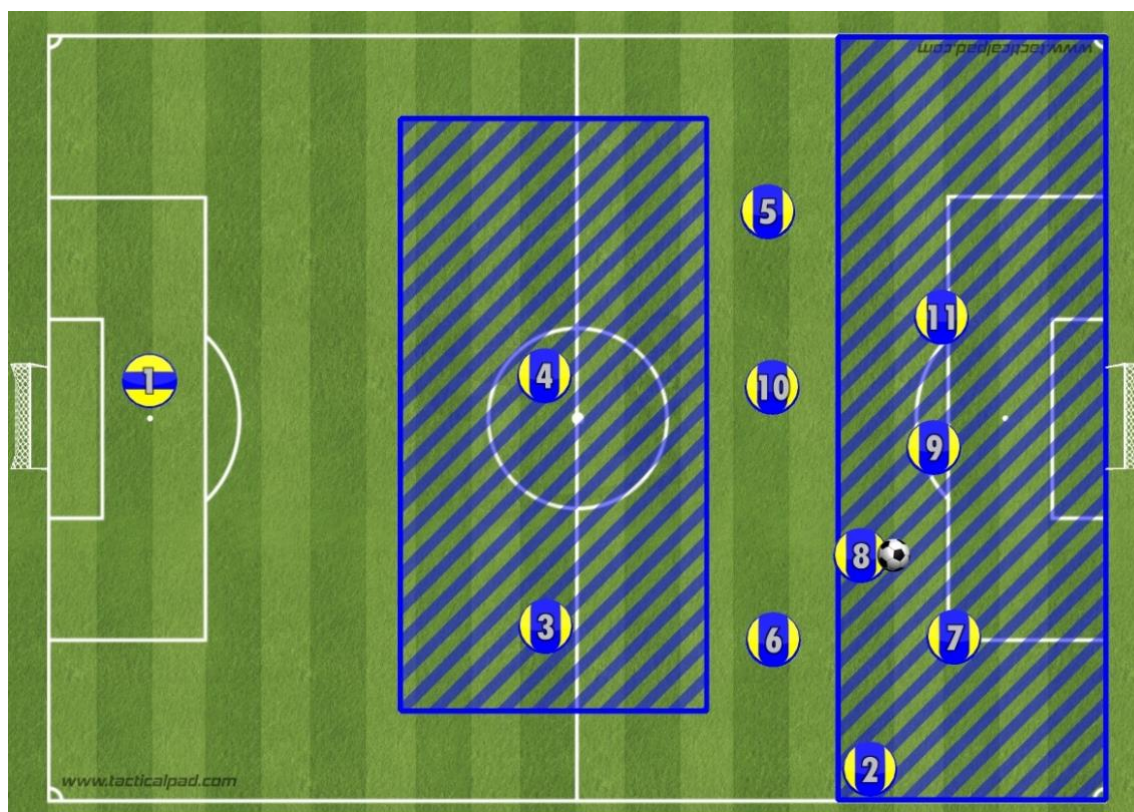


Figura 9 - Organização ofensiva da equipa do Estoril Praia B na sua 3ª fase de construção. Fonte: www.tacticalpad.com

4.1.3 Transição Ofensiva

Mesoprincípios:

- Tirar a bola da zona de pressão;
- Paciência para construir mais à frente;
- Segurança na construção;
- Ocupação em largura;
- Objetividade nas ações.

Microprincípios:

- Procurar linhas de passe seguras;
- Se existir espaço, o passe deve ser executado o mais vertical possível, de forma a acelerar o processo de transição;

- Procurar sempre manter a superioridade numérica, através de variações do centro de jogo;
- Fixar defesa de forma provocar superioridade;
- Avançados devem avançar agressivamente para a frente, abrindo caminho para que a equipa possa avançar rapidamente e se instale no meio-campo adversário;
- Avançados devem procurar desequilíbrios defensivos do adversário para possíveis situações de ataque.

4.1.4 Organização Defensiva

1ª fase de construção da equipa adversária

Mesoprincípios:

- Jogar com defesas em linha;
- Não deixar muito espaço entre setores;
- Pressionar médios adversários de forma a complicar a ligação intersetorial adversária;
- Avançados a pressionar a primeira linha de construção em caso de saída curta.

Microprincípios:

- Bloco defensivo compacto;
- Controlo da profundidade por parte da última linha defensiva, estando preparada para um possível passe em profundidade;
- Constante comunicação entre atletas de forma a facilitar a sua correta movimentação em campo com o objetivo de proporcionar as corretas coberturas e equilíbrios;
- Médio interior do lado da bola da bola deve condicionar a ligação com o 6, obrigando o adversário a jogar no corredor lateral;
- Médio interior do lado contrário da bola deve formar uma primeira cobertura no corredor central, protegendo zonas interiores;

- O atleta que ocupa a posição 6 deve formar a segunda cobertura;
- Avançados devem pressionar organizadamente a primeira linha de construção adversária, sendo mais agressivos em caso de sinal de pressão ou em superioridade.

Na figura 10 está representada a organização defensiva do Estoril Praia B na 1ª fase de construção do adversário.

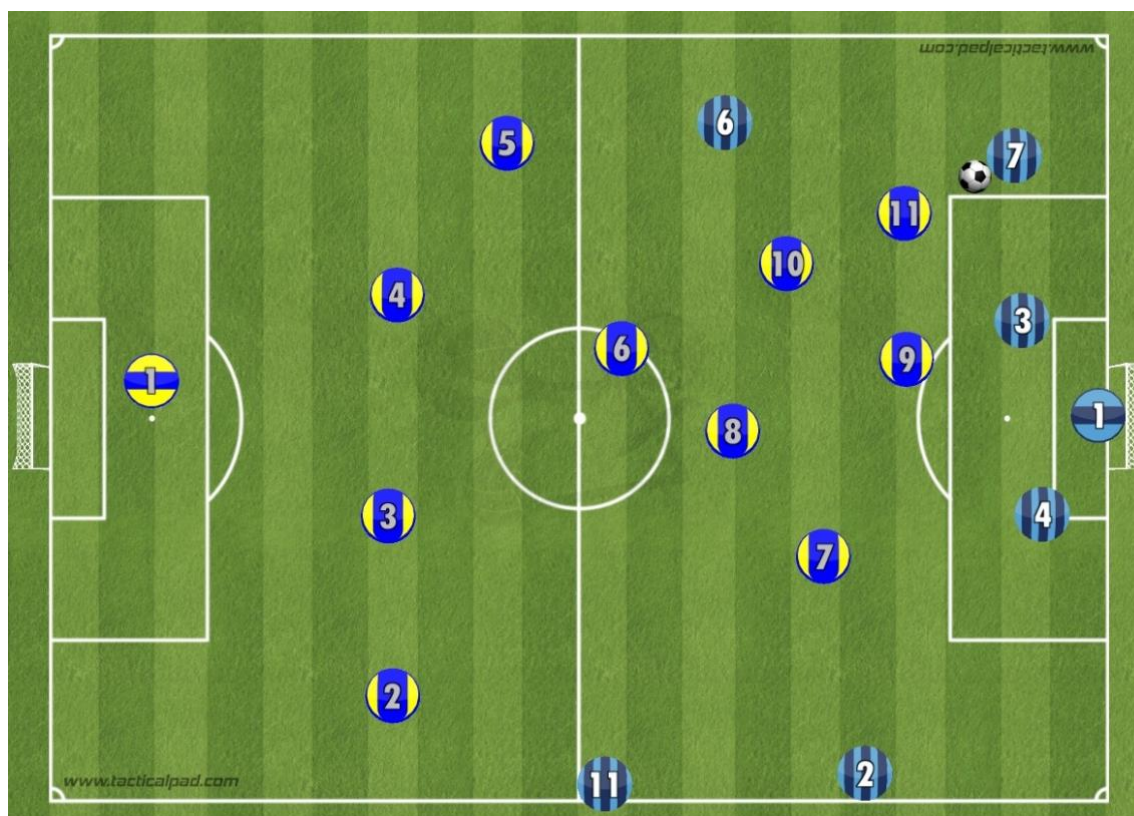


Figura 10 - Organização defensiva do Estoril Praia B na 1ª fase de construção do adversário. Fonte: www.tacticalpad.com

2ª fase de construção da equipa adversária – Criação

Mesoprincípios:

- Avançados devem pressionar apenas quando existe um sinal de pressão adversário, mantendo a equipa equilibrada procurando originar superioridade;
- Procurar situações de superioridade;

- Direcionar o jogo adversário para zonas exteriores e/ou jogo direto com pouco critério construtivo;
- Limitar o espaço entrelinhas.

Microprincípios:

- Bloco defensivo compacto;
- Atletas devem conhecer os timings para retirar profundidade ou aproximar as linhas. Estes ajustes devem ser conduzidos pela última linha defensiva;
- Deslocamentos da equipa adversária de fora para dentro devem ser atendidos com um avanço da linha defensiva, funcionando como uma armadilha de fora-de-jogo;
- Médios ou avançados devem ter em atenção jogadores que procurem a profundidade vindos de trás e, se assim for, devem adotar uma postura de marcação individual a esse jogador e acompanhá-lo;
- Concentrar a equipa em dois corredores, quando a bola estiver em zonas exteriores, criando zonas de pressão nos corredores laterais;
- Se a bola estiver no corredor central, a equipa deverá se concentrar no mesmo, limitando o espaço ao adversário;
- Agir agressivamente em caso de sinal de pressão por parte do adversário;
- Se a bola se encontrar descoberta e existir perigo de passe de rotura ou profundidade, a linha defensiva deve baixar e adotar uma postura de marcação individual a esse jogador;
- Procurar pressionar em superioridade;
- Impedir a construção interior, protegendo sempre a baliza;
- Avançados interiores procuram impedir situações de inferioridade nos corredores laterais;
- Ponta de lança deve ocupar a zona do atleta que ocupa a posição 6 adversário de forma a impedir que a bola volte ao mesmo em segurança, obrigando assim o adversário a arriscar em inferioridade na frente ou a recuar muito e permitir que o bloco defensivo se compacte e avance.

Na figura 11 está representada a organização defensiva do Estoril Praia B na 2ª fase de construção do adversário.

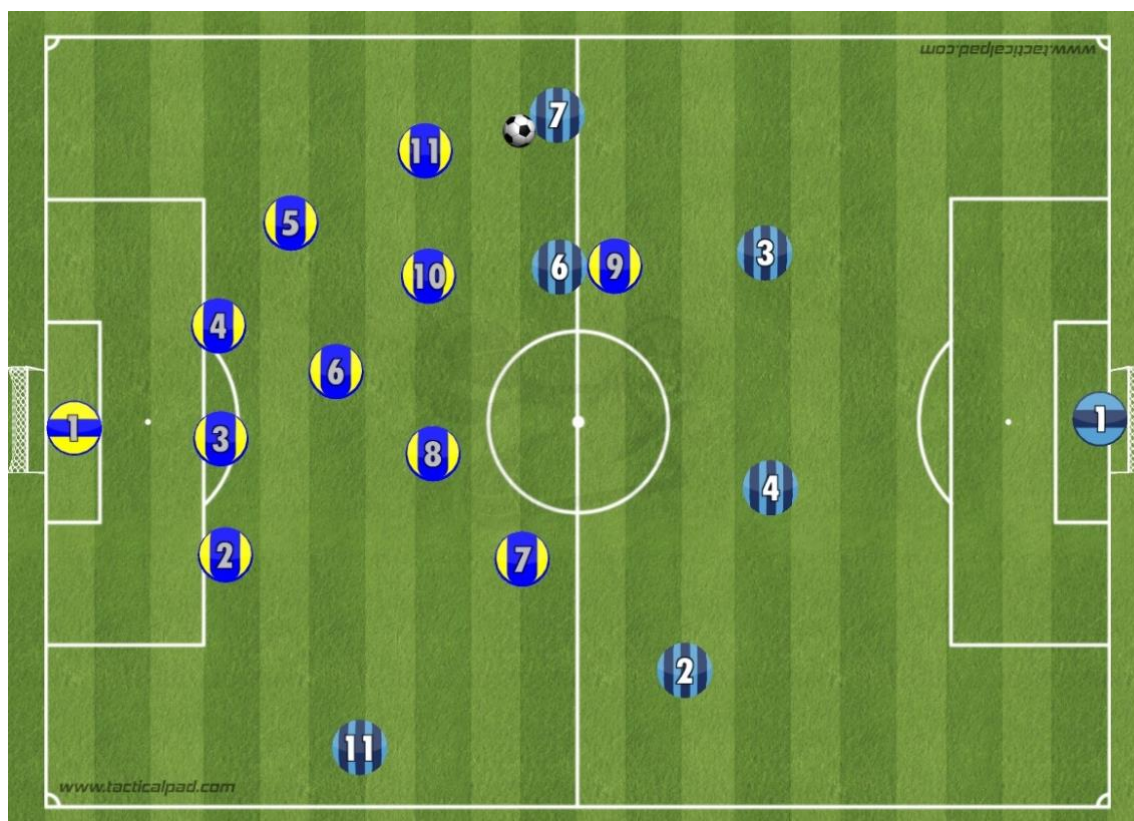


Figura 11 - Organização defensiva do Estoril Praia B na 2ª fase de construção do adversário. Fonte: www.tacticalpad.com

3ª fase de construção da equipa adversária – Finalização

Mesoprincípios:

- Procurar zonas de superioridade;
- Levar a equipa adversária a jogar para zonas exteriores;
- Defesas devem reduzir ao máximo o espaço do adversário direto;
- Em caso de desequilíbrio, este deve ser rapidamente revertido.

Microprincípios:

- A linha da grande área deve servir de referência limite para a última linha defensiva se montar;
- No caso de um atleta da última linha defensiva sair em contenção, os três restantes elementos devem fechar o espaço e formar uma linha a três;

- Caso a bola entre dentro da grande área, deve existir uma marcação direta ao portador da bola;
- O atleta que ocupa a posição 6 deverá compensar a última linha defensiva se esta ficar descompensada após um dos centrais sair em cobertura defensiva;
- Pressionar o adversário perto da bola;
- O médio mais distante da bola deve equilibrar a equipa na zona central;
- Atletas devem estar preparados para disputar a segunda bola;
- Neste momento o ponta de lança deve estar sempre preparado para uma possível transição ofensiva;
- Avançados interiores atentos à segunda bola nos corredores laterais.

Na figura 12 está representada a organização defensiva do Estoril Praia B na 3ª fase de construção do adversário.

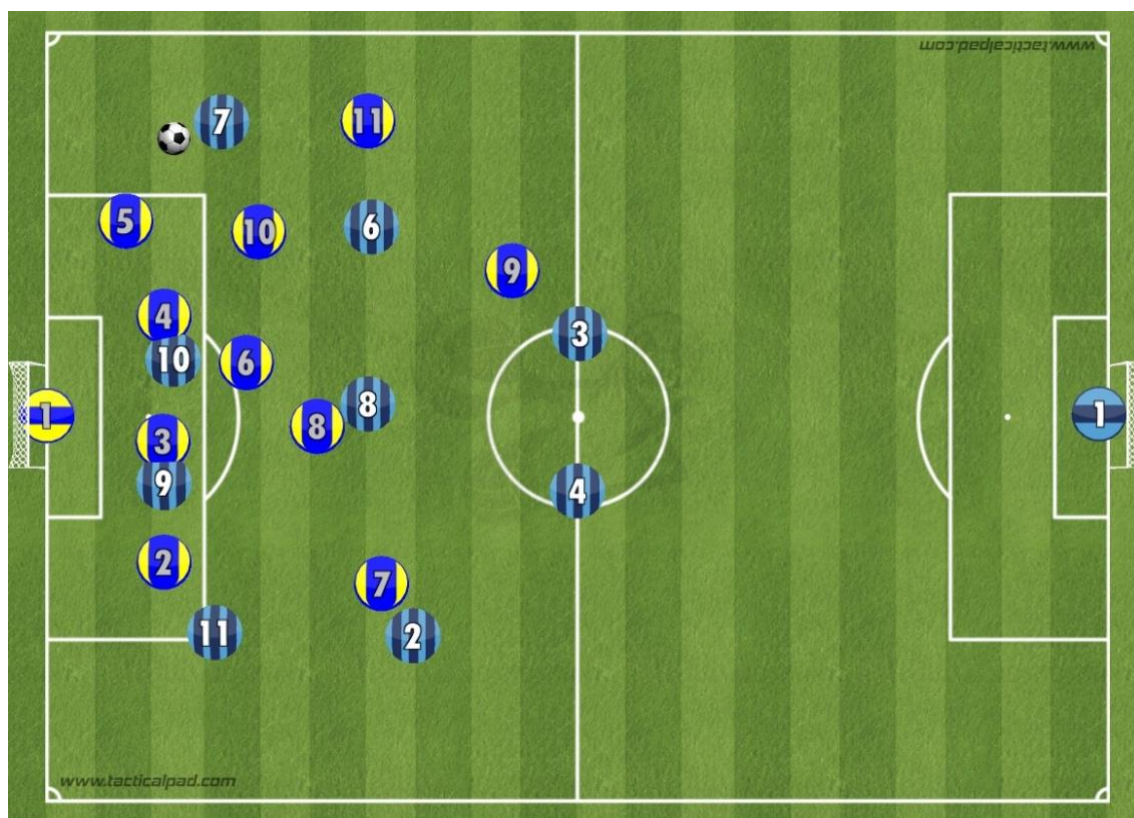


Figura 12 - Organização defensiva do Estoril Praia B na 3ª fase de construção do adversário. Fonte: www.tacticalpad.com

4.1.5 Transição Defensiva

Mesoprincípios:

- Rápida reação à perda da posse de bola;
- Bloco defensivo compacto;
- Agressividade;
- Ajustar comportamentos conforme bola coberta ou descoberta.

Microprincípios:

- Rápida e agressiva reação à perda da posse de bola por parte de todo o coletivo e, com uma ação mais ativa por parte dos atletas mais próximos da bola;
- Reagir com pressão intensa sobre o portador;
- Reação dos atletas circundantes do espaço, de forma a encurtá-lo e a fechar as linhas de passe mais próximas;
- O bloco defensivo deve estar todo compacto, negando ao máximo o espaço entrelinhas;
- Ao compactar a equipa é possível criar zonas de superioridade mais facilmente;
- Elementos mais recuados do bloco defensivo de vem estar atentos a movimentos de rotura por parte do adversário;
- O controlo da profundidade deve ser ajustado em função da bola coberta ou descoberta. Deve ser retirada profundidade quando é demasiado arriscado executar o desarme direto ou quando não é possível criar uma situação de superioridade;
- No caso de sinal de pressão adversário, agir agressivamente e tentar o desarme direto ao portador da bola.

4.2 Processo de Treino

4.2.1 Enquadramento Teórico

A periodização do treino tem como objetivo principal otimizar as capacidades físicas dos atletas e reduzir o risco de os mesmos contraírem lesões, através de um planeamento metódico e padronizado que deverá ser ajustado às necessidades dos atletas, bem como à competição a ser disputada (Mara, Thompson, Pumpa & Ball, 2015).

Por outro lado, a periodização tática é uma metodologia de treino de futebol, que apresenta princípios metodológicos próprios e que olha para o processo de treino como um mecanismo de ensino-aprendizagem, com o grande objetivo de construir um estilo de jogo específico. Tal é possível através da aquisição de conhecimentos e competências, tanto coletivas, como individuais, por parte dos atletas, com base em experiências vivenciadas em treino ou em jogo. Desta forma, será possível construir uma identidade de jogo que distinguirá a equipa das demais (Tobar, 2018).

De forma a garantir uma correta periodização tática, é preciso muito mais do que um pleno conhecimento do modelo de jogo, mas também um excelente entendimento acerca de todos os constituintes do plantel, ou seja, como funcionam, quais os seus pontos fortes, quais os seus pontos fracos, qual é o seu grau de adaptabilidade, que tipo de feedback precisam, entre outros aspetos (Tamarit, 2016). Isto porque a preocupação da periodização tática nunca deverá ser apenas o coletivo, mas também o individual, pois um não consegue viver sem o outro. Como tal, o treinador não pode contemplar apenas o plano macro do jogar, mas também o plano meso e o plano micro, de forma que esta inter-relação promova a melhoria do todo (Tobar, 2018).

A planificação de exercícios que irão fazer parte do treino deve sempre ter como base o modelo de jogo idealizado, procurando ao máximo criar uma correspondência direta entre aquilo que se trabalha no treino com aquelas que são as exigências específicas da competição. Desta forma, e de acordo com Castelo e Matos (2006) é possível orientar o trabalho prático dos atletas em treino numa direção cujos comportamentos sejam complexos e imprevisíveis, conseguindo assim potenciar o desenvolvimento dos jogadores. Maciel (2011), defende que o treino em especificidade é importantíssimo para que uma equipa consiga agir sabendo o porquê de agir daquela forma. Ou seja, levar os atletas a serem capazes de decifrar o jogo e de o perceberem, levando-os a criar uma consciência tática de uma forma, que os permita saber agir

corretamente nos diferentes momentos do jogo, tendo em conta uma forma de jogar específica. Uma forma bastante eficaz de trabalhar esta especificidade, sendo defendida por alguns autores, é o trabalho em jogos reduzidos ao longo do processo de treino. Este tipo de exercícios, são caracterizados por uma elevada intensidade de jogo, espaços curtos, muitos toques na bola, conseguem permitir um melhoramento da resistência num contexto específico, trabalhar grupos musculares específicos e, no fundo, potenciar as capacidades técnicas e táticas numa situação de treino com um elevado grau de transferibilidade para o jogo (Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi & Chamari, 2014).

Segundo a literatura, a planificação do treino deveria ser realizada em duas etapas distintas. Uma primeira etapa caracterizada por um macrociclo pré-competitivo, onde o principal objetivo é trabalhar as capacidades físicas de forma generalizada, bem como as capacidades técnico-táticas. E uma segunda etapa caracterizada por um macrociclo de competição, onde o principal objetivo do treino é a redução do risco de lesão dos atletas, manutenção de um nível competitivo elevado e a resolução de problemas que possam surgir ao longo da competição (Tobar, 2018).

A realidade competitiva do futebol caracterizada por um período preparatório muito curto, onde existe uma mudança abrupta de cargas implantadas aos atletas, à qual se segue um período competitivo muito denso, onde todos os jogos podem ser decisivos para atingir os objetivos definidos. Sendo esta a realidade experienciada ao mais alto nível, a operacionalização da periodização tática tem como prioridade a apresentação de uma regularidade competitiva por parte de todos os elementos da equipa, bem como do coletivo. Esta estabilidade pretendida apenas pode ser alcançada através do cumprimento de um padrão semanal, chamado de morfociclo (Tobar, 2018).

4.2.2 Período Pré-competitivo vs Período Competitivo

Durante este período pré-competitivo a planificação deve ser estruturada tendo em conta uma programação previamente estabelecida com o principal objetivo de potenciar e desenvolver a preparação física dos atletas, mas também garantir que são dadas aos jogadores as bases essenciais para estes consigam, posteriormente, de uma forma mais facilitada, assimilar todos os princípios gerais - macro princípios - e princípios específicos (meso e micro princípios). Ou seja, não basta apenas trabalhar a questão da forma física dos atletas, mas também os seus índices desportivos dos jogadores, individuais e coletivos, nas diferentes

dimensões do treino, sendo elas física, técnica, tática, psicológica, estratégica, entre outras (Caldeira, 2018).

Este curto período pré-competitivo, que pode variar entre um a dois meses, quatro a oito microciclos, dependendo da instituição, da situação pessoal dos atletas e treinadores, do início da competição, entre outras razões. É também caracterizado pela aplicação de cargas e esforços físicos de elevada intensidade, atingindo mesmo a intensidade máxima. Apenas desta forma será possível criar as bases que vão suportar o metabolismo aeróbio, que forma uma peça essencial para a manutenção de uma performance desportiva ideal e regular, durante todo o período competitivo (Silva, Vilar, Davids, Araújo & Garganta, 2016).

Embora a periodização tenha o grande objetivo de minimizar o risco de lesão, potenciando a condição física dos atletas, através do planeamento e da variação das exigências do treino (Mara et al., 2015), é importante salientar, mais uma vez, que o período pré-competitivo é caracterizado por uma mudança abrupta na intensidade das cargas aplicadas aos atletas, pelo que deverá existir um constante acompanhamento e monitorização das cargas de treino externas e internas, ou seja, das cargas prescritas pelo treinador e a resposta fisiológica do corpo às mesmas (Mara et al., 2015).

Para além disso, outro período muito importante, cujo valor não costuma ser tão exposto como deveria é o período de transição, neste caso entre o fim da competição e o início da pré-competição. O período de transição é caracterizado por mudanças negativas na constituição corporal, que poderão ser ligeiras ou moderadas, mudanças moderadas, negativas, na velocidade máxima e mudanças ligeiras ou moderadas, negativas, na força muscular. Existem também efeitos negativos no que toca à resistência aeróbia, no consumo máximo de oxigénio ' VO_2max ' e no tempo de prática que leva à exaustão. Como tal, idealmente, devem ser criados programas específicos para este tipo de período, que devem ter o grande objetivo de manter os níveis de resistência, os parâmetros neuromusculares relacionados com a performance desportiva, bem como uma estrutura muscular adequada. Embora seja muito complicado manter estes parâmetros intatos, este tipo de periodização promove a manutenção de algum do trabalho que fora realizado na época anterior, pelo que irá favorecer uma adaptação mais rápida e facilitada às exigências da pré-temporada, reduzindo também o risco de lesões (Mara et al., 2015). Este período de transição pode visto como uma 'janela de oportunidades' para que os atletas consigam recuperar da época anterior e, ao mesmo tempo, prepararem-se para a época subsequente.

O futebol, sendo um desporto que apresenta um período competitivo muito largo, traz dificuldades acrescidas aos treinadores, pois embora existam muitas opções de planificação e de periodização a longo e médio prazo, o grande problema é a preparação dos atletas com vista a obter resultados imediatos, logo a partir da primeira jornada. Ou seja, para além da obtenção de uma boa performance imediata, o treinador também tem de projetar no seu microciclo uma série de exercícios que promovam um rendimento desportivo constante ao longo da época desportiva, bem como enquadrar exercícios que reduzam a incidência de lesões (Seirul-lo, 1987).

Ora, como já foi referido, neste período competitivo o grande objetivo do treinador é conjugar uma manutenção da «*performance*» desportiva individual e, acima de tudo, coletiva, em índices o mais elevados possível, de forma a possibilitar a concretização dos objetivos propostos. Numa entrevista dada a Seirul-lo, em 2015, que trabalhou no ‘Futbol Club Barcelona’ desde 1977 e que chegou a assumir o cargo de preparador físico da equipa sénior até ao final da época de 2016/2017, afirma que para além da concretização do modelo de jogo, que por si só é essencial, também as necessidades individuais dos atletas devem ser respeitadas, de maneira que estes consigam manter os seus níveis de «*performance*» ideais durante toda a época desportiva. Para tal, é necessário existir uma constante e mutável gestão do volume e densidade daquilo que é o processo de treino, possibilitando um harmonioso equilíbrio entre as cargas ou estímulos dados no treino e a correta recuperação fisiológica. Para tal, deve se ter em conta o desgaste físico provocado pelas sessões de treino, bem como a sua exigência física e psicológica, mas também o desgaste provocado pela competição semanal.

De seguida será explicado o processo de treino do Estoril Praia B, durante a época desportiva de 2020/2021, tanto no período pré-competitivo como no período competitivo.

4.2.3 Período Pré-competitivo

O período pré-competitivo teve início no dia 3 de agosto de 2020 e acabou no dia 20 de setembro de 2020, tendo sido composto por sete microciclos. No Quadro 31 é possível verificar o volume total de atividade. Neste espaço temporal pretendeu-se criar rotinas, sendo colocado em prática um microciclo padrão que fosse semelhante àquele que seria executado ao longo da época desportiva. Desta maneira é possível ser criado o hábito de treinar e recuperar da forma desejada ao longo da semana (Caldeira, 2018). Embora este último ponto seja verdade,

com o pouco tempo que a equipa teve para se entrosar, tentou-se criar o maior número possível de situações de jogo com outras equipas, como tal, durante este período foi possível a realização de 10 jogos amigáveis, onde seis deles foram independentes e os outros quatro fizeram parte de uma competição cujo clube costuma ser convidado a participar todos os anos, apelidada de Taça CM Cascais. Todos os jogos tiveram uma duração de 90 minutos cada.

Quadro 31 - Resumo do volume do período pré-competitivo.

Período Pré-competitivo	
Calendário:	de 3/8 a 20/9 de 2020
N.º de Microciclos	7
N.º de Unidades de Treino	26
N.º de Jogos Amigáveis	10
Minutos de Treino	2340
Minutos de Jogo	900

No Quadro 32 são apresentados todos os jogos amigáveis que a equipa realizou e no Quadro 33 é apresentado o desempenho da equipa do Estoril Praia na Taça CM Cascais, que é um torneio amigável disputado entre as equipas de Cascais.

Quadro 32 - Jogos amigáveis de pré-época.

Data	Jogos amigáveis de Pré-época	Resultado do jogo	Resultados acumulados					
			JGS	V	E	D	GM	GS
9/8/2020	Estoril-Praia "B" - Equipa dos Zucas	4-2	1	1	0	0	4	2
16/8/2020	Estoril-Praia "B" - Estoril-Praia Sub21	2-5	2	1	0	1	6	7
19/8/2020	Estoril-Praia "B" - 1ºDezembro "B"	0-7	3	1	0	2	6	14
23/8/2020	Estoril-Praia "B" - Equipa Empresários	8-1	4	2	0	2	14	15
30/8/2020	Estoril-Praia "B" - Damaiense	1-1	5	2	1	2	15	16
6/9/2020	Estoril-Praia "B" - Oeiras	3-4	6	2	1	3	18	20
Resultados finais			6	2	1	3	18	20

Quadro 33 - Resultados dos jogos amigáveis disputados na Taça CM Cascais 2020.

Jornada	Data	Campo		Resultado do jogo	Resultados acumulados*							Classificação após Jornada
		casa	fora		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1 (Grupo 3) 1ªFase	12/9/2020	Estoril-Praia "B"	União Tires	2-3	1	0	0	1	2	3	0	3º (Grupo 3)
2 (Grupo 3) 1ªFase	15/9/2020	AFD Torre	Estoril-Praia "B"	3-2	2	0	0	2	4	6	0	4º (Grupo 3)
3 (Grupo 3) 1ªFase	17/9/2020	Estoril-Praia "B"	GSMD Talaíde	3-0	3	1	0	2	7	6	3	2º (Grupo 3)
Apuramento 5º e 6º lugar	20/9/2020	Carcavelos	Estoril-Praia "B"	2-3	4	2	0	2	10	8	6	5º lugar final (de 10)
Resultados finais					4	2	0	2	10	8	6	5º lugar final (de 10)
*Legenda: JGS=Jogos realizados; V=Vitórias; E=Empates; D=Derrotas; GM=Golos Marcados; GS=Golos Sofridos; PTS=Pontos acumulados												

Todos os microciclos, com exceção do sétimo, tiveram um volume total de 450 minutos, que correspondem a quatro unidades de treino com 90 minutos mais um jogo formal com 90 minutos. O sétimo microciclo apresenta o volume máximo referente a um microciclo do período pré-competitivo, no valor de 540 minutos.

No Quadro 34 consta o volume total dos microciclos do período pré-competitivo.

Quadro 34 - Volume dos microciclos do período pré-competitivo.

Período pré-competitivo	
Microciclo	Volume (minutos)
M1	450
M2	450
M3	450
M4	450
M5	450
M6	450
M7	540

4.2.3.1 Morfociclo Padrão

Os microciclos do período pré-competitivo foram planeados pelo treinador principal, em conjunto com os seus treinadores-adjuntos, previamente ao início dos treinos, tendo em conta o plantel que se manteve da época transata, contando ainda com alguns atletas que pudessem aparecer para realizar captações. Apenas durante este período de pré-temporada, os treinos aconteceram sempre no centro de treinos do GDEP e com direito ao campo de futebol de 11 por inteiro. Tendo em conta o microciclo padrão que iria ser aplicado durante o período competitivo, com quatro treinos semanais. 3^a, 4^a, 5^a e 6^a feira, mais um jogo, ao domingo, tentou-se ao máximo adotar o mesmo durante o período pré-competitivo. Tal acontecimento foi possível em quatro dos sete microciclos apresentados - M1, M2, M4 e M5. No M3 para além do jogo formal no domingo, existiu também um jogo formal na 4^a feira, no M6 em vez de existir o jogo formal no domingo, este deu-se no sábado e no M7 jogaram-se partidas formais na 3^a

feira, 5ª feira e domingo. Sempre que existiram jogos amigáveis num dia de semana, estes foram dentro do horário de treino, tendo substituído o mesmo.

4.2.3.2 Unidade de Treino

As unidades de treino deste período foram elaboradas com vista a satisfazer os objetivos, gerais e específicos, propostos para o morfociclo em questão. As unidades de treino tiveram todas uma duração de 90 minutos e foram divididas em três partes:

Parte inicial - composta pelo aquecimento, exercícios de redução do risco de lesões e atividades de «*teambuilding*»;

Parte Principal - exercícios projetados para atingir os objetivos da UT;

Parte final - exercícios de retorno à calma e alongamentos.

Nos Quadro 35 e no Gráfico 4 é possível verificar o tempo em minutos em cada período do treino, bem como a percentagem equivalente.

Quadro 35 - Distribuição do volume das unidades de treino do período pré-competitivo.

Período Pré-competitivo		
	Estrutura da UT Volume (m)	%
Parte Inicial	20	22%
Parte Principal	60	67%
Parte Final	10	11%
Total	90	100%

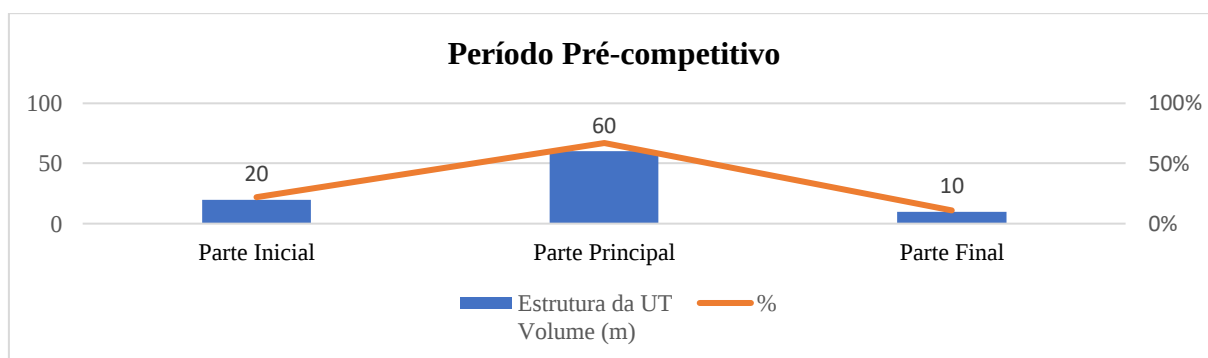


Gráfico 4 - Distribuição percentual do volume das unidades de treino do período pré-competitivo.

4.2.4 Período Competitivo

Neste período, a planificação deve ser concebida com base em microciclos semanais, onde a periodização do treino deverá ser definida em função dos momentos competitivos. Esta periodização deve promover a correção de aspetos menos positivos que aconteceram no jogo transato, bem como o aperfeiçoamento do modelo de jogo, de forma a melhorar a preparação para o jogo seguinte. Os princípios gerais e as ideias do treinador projetadas no seu modelo de jogo devem estar sempre presentes aquando da planificação do microciclo semanal. Como tal, durante essa semana, através do processo de treino deverão ser desenvolvidas as dinâmicas da equipa, tanto a nível coletivo como a nível individual, mas sempre de forma que o coletivo consiga ganhar através da potencialização individual (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). O período competitivo teve início no dia 22 de setembro de 2020 e acabou no dia 6 de junho de 2021. No Quadro 36 é possível verificar o número de microciclos, unidades de treino, número de jogos, minutos de treino e minutos de jogo referentes ao período competitivo do Estoril Praia B.

Quadro 36- Resumo do volume do período competitivo.

Período Competitivo	
Calendário:	de 22/9/2020 a 6/6/2021
N.º de Microciclos	23
N.º de Unidades de Treino	92
N.º de Jogos	16
Minutos de Treino	8280
Minutos de Jogo	1440

É importante salientar que este período competitivo sofreu uma paragem grande, entre o dia 17 de janeiro de 2020 e o dia 20 de abril de 2021, devido ao vírus SARS-CoV-2. Tal acontecimento teve um impacto negativo muito grande naquilo que diz respeito ao número de microciclos previstos e executados, bem como ao nível dos jogos de competição disputados. No Quadro 37 é possível verificar a comparação entre os dados da figura anterior e os previstos para a época, no início da mesma.

Quadro 37- Comparação do volume expectável e do volume real do período competitivo.

Período Competitivo (de 22/9/2020 a 6/6/2021)				
	Realizado	Previsto	Desvio	Desvio %
N.º de Microciclos	23	36	-13	-36%
N.º de Unidades de Treino	92	144	-52	-36%
N.º de Jogos	16	31	-15	-48%
Minutos de Treino	8280	12960	-4680	-36%
Minutos de Jogo	1440	2790	-1350	-48%

4.2.4.1 Morfociclo Padrão

O morfociclo é o espaço temporal entre dois jogos, que normalmente tem a duração de uma semana, com é o caso do Estoril Praia B, que treina quatro vezes por semana - 3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira - mais um jogo no domingo. De acordo com Frade (1985), o morfociclo tem de seguir uma lógica e uma matriz que obrigatoriamente terá de ser respeitada todas as semanas, de forma a tornar-se num padrão. A operacionalização do morfociclo padrão permite a habituação a um regime semanal padronizado, que possibilita o desenvolvimento do ‘jogar’ da equipa nos diversos momentos, devendo sempre respeitar a matriz metodológica e os seus princípios. De acordo com Carvalhal et al. (2014), é essencial identificar uma matriz de desempenho para cada dia da semana, sendo fundamental para esse efeito compreender a dinâmica das contrações musculares e de como as abordar durante o morfociclo. Tomando inspiração no livro escrito por Carvalhal et al. (2014), esta é a planificação semanal que, idealmente, deveria ser aplicada:

Dia de jogo: O jogo assume um papel determinante na configuração do Morfociclo, pois é através dele que o último será projetado e, será sobre ele, também, em consonância com a dimensão estratégica e tendo sempre em mente o respeito pela matriz conceptual, que irá ser construído e executado o próximo. Este, é o momento semanal onde a exigência atinge os níveis máximos (Carvalhal et al., 2014). É também um momento de avaliação qualitativa, pois será analisado tudo aquilo que foi trabalhado durante a semana anterior

1º dia após jogo - 2ª feira: Idealmente este dia, que sucede a competição deverá ser o dia de descanso semanal da equipa. Desta forma, os atletas têm tempo para descansar, bem como para refletirem acerca das suas ações no jogo, podendo usar a imagética para tal (Tobar, 2018). Outro cenário idílico seria neste dia executar um treino apenas com os atletas que não tiveram quaisquer minutos no jogo, de forma a equilibrar as cargas aplicadas sobre os restantes

companheiros de equipa, algo que, infelizmente, não foi possível no Estoril Praia B, pelo que esse trabalho teve de ser realizado pelos próprios jogadores.

‘UT(A)’ - 2º dia após jogo - 3ª feira: De acordo com o autor (Carvalho et al., 2014), que acaba por corresponder àquilo que foi realizado no Estoril Praia B, a melhor forma de recuperar é solicitar as mesmas estruturas que o jogo solicitou. Como tal, neste primeiro dia de trabalho após a competição, deverão ser abordados alguns subprincípios em situações que sejam descontínuas e com tempos de pausa frequentes de forma a permitir a correta recuperação dos jogadores. Mesmo assim, o modelo de jogo nunca deve deixar de ser abordado, com especial atenção aos subprincípios, através de exercícios com intensidades elevadas e de curta duração, com intervalos sensivelmente mais longos e com grande redução em relação à velocidade, tensão e duração das contrações musculares. Neste dia poderão ser aplicadas cargas diferentes aos atletas que não participaram no jogo, de forma a equilibrar as condições físicas do grupo. Para os atletas que competiram, o grande objetivo deste dia deverá ser a recuperação, pois o cansaço excessivo, derivado de medidas de volume e intensidade desajustadas, num treino tão próximo da competição poderá colocar em risco a recuperação fisiológica dos jogadores, colocando-os no limite do desgaste físico, pondo em causa o desenvolvimento individual e coletivo (Silva et al., 2016). Por vezes, neste dia da semana foram praticados exercícios de «teambuilding» e jogos lúdicos com o objetivo de reforçar a união da equipa, bem como aumentar os índices motivacionais, após um resultado menos positivo. No quadro 38 constam as características da UT (A).

Quadro 38- Características da UT (A).

Características da UT	
UT (A)	→ Subprincípios → Situações descontínuas → Intensidade elevada e curta duração → Contrações musculares de baixa velocidade, tensão e duração → Teambuilding e Jogos lúdicos

‘UT(B)’ - 3º dia após jogo - 4ª feira: Três dias após a competição os jogadores ainda não estão totalmente recuperados, especialmente ao nível da concentração, não deverá ser

realizada uma sobrecarga ao sistema nervoso central. Como tal, o treino deverá ter um propósito, mas que entre no domínio do subconsciente dos jogadores e que não os faça pensar muito, mas sim agir através do instinto. Assim, esta UT deverá continuar a incidir nos subprincípios do jogo, mas agora, contrariamente ao treino transato, deve ser adotado um regime de contração muscular de tensão muito elevado, com uma velocidade de contração elevada e com uma duração reduzida (Carvalho et al., 2014). Mesmo tendo estes fatores em conta, como este dia era o único que a equipa do Estoril Praia B tinha acesso a um campo de 11 por inteiro, acabou-se por trabalhar situações muito próximas da realidade de jogo, contrariando aquilo que a literatura defende. No entanto, o treinador principal, tendo isso em conta, tentou ao máximo ajustar as cargas, de forma a não sobrecarregar os jogadores, procurando aproveitar o campo inteiro para conseguir trabalhar situações aproximadas ao jogo, comprometendo o mínimo possível a integridade física e mental dos seus atletas. No quadro 39 constam as características da UT (B).

Quadro 39 - Características da UT (B).

	Características da UT
UT (B)	→ Subprincípios → Contrações musculares de elevada tensão, com velocidade e duração reduzida → Situações de Jogo

UT(C) - 4º dia após jogo - 5ª feira: De forma a respeitar o princípio da alternância horizontal em especificidade, neste dia deverá ser privilegiada a organização coletiva, num padrão de desempenho e de esforço mais próxima da competição, mas num regime de contração muscular com maior duração e com tensões e velocidades mais reduzidas que a sessão anterior (Carvalho et al., 2014). Nesta UT os exercícios podem adotar uma duração e dimensão maior, bem como uma execução menos descontínua. Desta forma, o desgaste emocional aplicado é semelhante ao jogo. Trata-se do treino com os maiores níveis de desgaste, e sendo este o mais contínuo, é essencial que os tempos de solicitação sejam racionados de forma a garantir um bom desempenho dos jogadores, sem fatigar em demasia os atletas, resguardando a sua recuperação e manutenção de uma boa forma. Neste dia, normalmente a parte principal do treino foi composta, maioritariamente, por jogos em espaços reduzidos, com superioridade e inferioridade numérica, dependendo dos momentos organizacionais a trabalhar, finalizando-se

sempre com um jogo formal realizado em meio-campo, sendo aquilo que estava disponível para a equipa treinar. No quadro 40 constam as características da UT (C).

Quadro 40- Características da UT (C).

	Características da UT
UT (C)	→ Contrações musculares de longa duração e velocidade e tensão mais reduzida → Exercícios de longa duração e com poucas paragens → Situações de Jogo

‘UT(D)’ - 5º dia após jogo: A estruturação desta UT tem que ter em consideração o desgaste dos dias anteriores e a proximidade do jogo. Tal fato justifica que este o dia exista um desgaste mental e emocional muito reduzido. A abordagem do jogo deve incidir ao nível dos subprincípios e o regime de contração deve caracteriza-se por uma elevada velocidade de contração, embora de curta duração e tensão não máxima (Carvalho et al., 2014). As ações a executar nesta UT devem ser direcionadas à execução propriamente dita, e com uma velocidade máxima de realização, ao invés da tomada de decisão, promovendo um desgaste físico o mais baixo possível. A equipa do Estoril Praia B encontrou-se numa situação em que este era o seu último treino antes da competição pelo que também teve de ser dada uma atenção especial ao lado estratégico. Como tal, as rotinas que Carvalho et al. (2014) projeta como ideais para realizar no dia que antecede o jogo, tiveram de ser colocadas em prática neste 5º dia após jogo. No quadro 41 constam as características da UT (D).

Quadro 41- Características da UT (D).

	Características da UT
UT (C)	→ Contrações musculares de longa duração e velocidade e tensão mais reduzida → Exercícios de longa duração e com poucas paragens → Situações de Jogo

6º dia após jogo: Neste dia, de acordo com (Carvalho et al., 2014), a grande preocupação deverá ser relembrar aquilo que foi trabalhado ao longo da semana, enaltecendo o lado estratégico, com pouca exigência física e mental. Não deixamos de ter como objetivo a contínua recuperação dos dois dias anteriores. Relativamente ao regime de contração para este dia, estas devem ter uma velocidade e tensão elevada, com uma duração reduzida. Infelizmente, este era um dia de folga para a equipa do Estoril Praia B, pelo que não foi possível seguir os conselhos descritos na literatura. No Quadro 42 consta o esquema que diz respeito ao morfociclo padrão do Estoril Praia B.

Quadro 42- Morfociclo do Estoril Praia B.

Dom.	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sáb.	Dom.
Jogo	Livre	UT (A)	UT (B)	UT (C)	UT (D)	Livre	Jogo

4.2.4.2 Unidades de treino

Os treinos, por norma, realizam-se quatro vezes por semana, com uma duração aproximada de 90 minutos:

- 3ª feira às 19h15 no Centro de Treino e Formação Desportiva do GDEP - meio-campo de futebol de 11;
- 4ª feira às 20h30 no campo do Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril de Trajouce - campo de futebol de 11;

- 5ª feira às 20h30 no Centro de Treino e Formação Desportiva do GDEP - meio-campo de futebol de 11;
- 6ª feira às 20h30 no Centro de Treino e Formação Desportiva do GDEP - meio-campo de futebol de 11.

Tendo em conta o morfociclo padrão apresentado anteriormente, bem como todas as condicionantes relacionadas com a planificação e com o espaço disponível para realizar o treino, as unidades de treino seguiam por norma a seguinte lógica:

- 3ª feira ‘UT(A)’: UT dedicada à recuperação dos atletas, onde eram realizados exercícios de «*teambuilding*» e jogos lúdicos de forma a aumentar o espírito de equipa e a motivação do grupo e jogos reduzidos com um baixo desgaste físico;
- 4ª feira ‘UT(B)’: UT dedicada a exercícios de manutenção de posse de bola, onde eram recriadas situações aproximadas à realidade do jogo. Eram praticados exercícios setoriais e intersectoriais;
- 5ª feira ‘UT(C)’: UT dedicada ao treino da força muscular e insistência no trabalho do treino anterior através da realização de exercícios setoriais e intersectoriais, colocando os atletas em situações próximas da realidade do jogo;
- 6ª feira ‘UT(D)’: UT dedicada ao treino da velocidade, bem como da finalização. Como é o último treino antes da competição, os exercícios não colocam muita carga sobre os atletas. Nesta UT são realizados jogos competitivos para elevar o espírito competitivo dos jogadores. É também a UT onde é possível ‘limar’ a estratégia adotada para o jogo.

No Quadro 43 é possível verificar a distribuição dos diferentes exercícios-tipo realizados nas diferentes unidades de treino.

Quadro 43- Tipologia de exercícios por cada UT.

Tipologia de Exercícios por cada UT			
UT (A)	UT (B)	UT (C)	UT (D)
Mobilização articular	Mobilização articular	Mobilização articular	Mobilização articular
Prevenção de lesões	Prevenção de lesões	Prevenção de lesões	Prevenção de lesões
Jogos lúdicos	Setoriais	Força muscular	Exercícios de velocidade
Teambuilding	Intersetoriais	Jogos reduzidos	Competitivos
Jogos reduzidos	Situações de Jogo	Setoriais	Exercícios de finalização
Setoriais	Alongamentos	Intersetoriais	Lições estratégicas
Alongamentos		Situações de Jogo	Alongamentos
		Alongamentos	

No Quadro 44 e Gráfico 5 é possível verificar a estruturação da UT relativamente ao volume em minutos ‘(m)’ que cada parte da mesma ocupa da componente geral.

Quadro 44 - Distribuição do volume da UT do período competitivo.

Período competitivo		
	Estrutura da UT Volume (m)	%
Parte Inicial	20	22%
Parte Principal	60	67%
Parte Final	10	11%
Total	90	100%

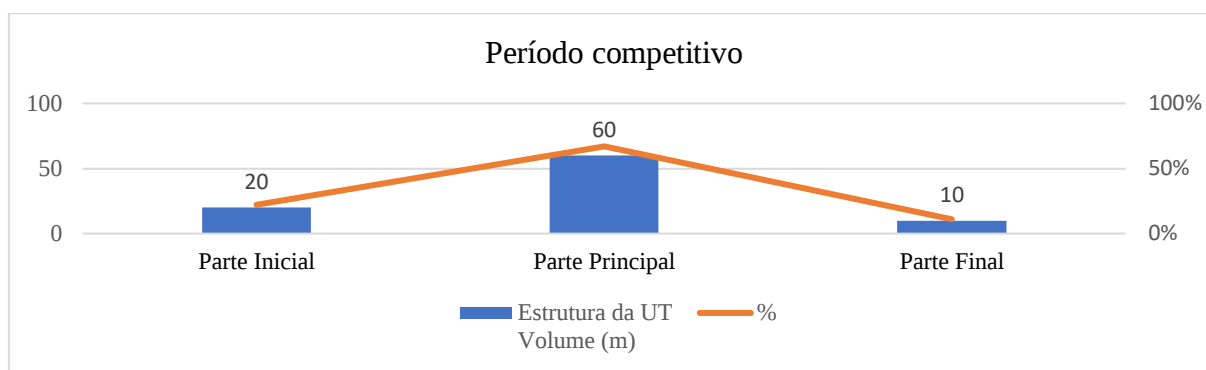


Gráfico 5 - Volume das UT do período competitivo.

Nos Apêndices I, II, III e IV podem ser consultados o detalhe do Macroциclo, bem como um exemplo de Mesociclo, Microциclo e de uma UT, do Estoril Praia B, na Época de 2020/21.

4.3 Análise Crítica e Proposta

Analisando de uma forma mais atenta o planeamento dos treinos, que nem sempre foi organizado, embora apresentasse alguma coerência, bem como todas as lacunas relativas às condições materiais e estruturais que o clube dispôs, como a escassez de bolas e o fato de apenas ser possível treinar uma vez por semana em campo inteiro, o treinador estagiário acredita que, tendo em conta todas possibilidades, se poderia realizar um trabalho mais específico e com mais critério quanto ao planeamento dos treinos ao longo da época desportiva.

O treinador estagiário recomenda uma planificação estruturada através de uma programação e periodização das unidades de treino de uma forma predefinida para o morfociclo de uma temporada competitiva. Apenas desta forma será possível garantir uma obtenção lógica e articulada de todos os conteúdos, condutas e comportamentos que o treinador pretende alcançar coletivamente e individualmente. As unidades de treino deverão espelhar aquilo que se procura do jogo, bem como a correção de aspetos a melhorar relativamente ao jogo anterior, aplicando sempre o modelo de jogo pretendido pelo treinador, que deverá ter o conhecimento pleno dele tal como os seus atletas.

Tanto a direção do clube como o a equipa técnica deverão definir o macroциclo a partir do momento em que a AFL publica a calendarização da época desportiva do CDIIDS2AFL. Previamente ao início dos treinos, todos os atletas deverão ser corretamente informados dos

dias e horários dos treinos e jogos, bem como as condições e os objetivos para cada um para os mesmos. Também o modelo de jogo deverá ser explicado aos atletas não só em treino, mas também através de um documento e/ou sessões de estudo coletivo numa sala com projetor de forma que os atletas possam perceber a sua função e o que o treinador pretende de cada um deles. Tudo isto traria uma apresentação muito mais organizada do clube e da equipa técnica, para além da clara potencialização do estado psicológico dos atletas, promovendo muito mais a sua vontade de aprender e de fazer parte do projeto.

Relativamente ao planeamento a curto prazo, o treinador estagiário propõe que sejam realizados mesociclos, tanto para o período pré-competitivo como para o período competitivo. Os horários deveriam ser aprovados pela equipa técnica, pela estrutura diretiva, mas também pelos atletas, pois sendo eles bastante novos, muitos deles ainda estudam e trabalham ao mesmo tempo impossibilitando-os de cumprir com certos horários o que leva a uma elevada perda de tempo útil de treino.

Para o período pré-competitivo, o treinador estagiário propõe a planificação de um mesociclo introdutório que tenha como principais objetivos estabelecer a obtenção do desempenho coletivo desejado, bem como a aquisição dos índices físicos e aplicação do modelo de jogo desejados. Idealmente, os atletas deverão ser monitorizados e controlados diariamente no início e após cada sessão de treino de forma a poder gerir da melhor forma o volume e a intensidade do treino com vista a estes fatores aumentarem gradualmente, mas sem nunca comprometer a integridade física dos atletas. Deverá ser um período caracterizado por muitos jogos amigáveis para que seja possível testar os jogadores num cenário o mais próximo possível de um jogo de competição retirando-os do conforto do treino e fazendo-os enfrentar as diversidades, de forma a potenciar a criatividade dos mesmos.

Por fim, para o período competitivo, o treinador estagiário propõe uma planificação baseada em microciclos, tal como apresentada nos capítulos anteriores. A periodização do treino deverá ser definida tendo em conta os momentos competitivos que antecederam esse morfociclo, contemplando todos os aspetos positivos e negativos, bem como aquilo que se procura para o momento competitivo que se segue e as dificuldades que de lá poderão surgir. Esta planificação deverá ser sempre suportada por uma análise e observação do jogo anterior e da equipa adversária que com quem se disputará o jogo seguinte.

4.4 Monitorização e Controlo do Treino

Perante uma escassez de recursos monetários e materiais que permitiriam a correta monitorização e controlo dos índices fisiológicos dos atletas, a equipa técnica tentava ir monitorizando o impacto do treino através da perceção autoreportada pelos atletas ao executar os exercícios ou através de diálogos com os mesmos. Perante este problema, o treinador estagiário propõe ao clube utilizar, nestas situações de falta de recursos, a escala da perceção subjetiva do esforço (PSE), como método de controlo de treino. Esta escala permitiria à equipa técnica compreender a perceção individual dos atletas relativamente às cargas impostas nos treinos, conseguindo ajustar procedimentos de forma a evitar sobrecargas físicas que poderiam originar lesões ou até mesmo para a potencialização do treino. Para aplicar este procedimento, após cada treino ou jogo, todos os atletas deveriam responder de 0 a 10, segundo a escala de Borg - 0 corresponde à intensidade mínima e 10 corresponde à intensidade máxima - a sua perceção quanto à carga que lhes foi aplicada (Impellizeri, Rampinini, Coutts, Sassi & Marcora, 2004).

4.5 Lesões Desportivas

4.5.1 Etiologia das Lesões no Futebol

Se analisarmos a definição de desporto, podemos afirmar que se trata de uma atividade física regulamentada e que visa a competição. De forma a superar os seus adversários, os atletas procurar ter a melhor capacidade física, sendo este o fator-chave para o resultado final da prática desportiva. Como qualquer atividade física, o futebol apresenta um risco de lesão, no entanto, este é o desporto com o maior número de lesões no mundo inteiro, pelo que deverá ser merecedor de uma atenção extra (Kleinpaul, Mann & Dos Santos, 2010).

A lesão no futebol pode acontecer devido a inúmeros motivos, daí se poder afirmar que a sua etiologia é de cariz multifatorial.

4.5.2 Fatores de Risco

Tal como o nome multifatorial indica, não nos podemos focar num só ponto se queremos descobrir as causas das lesões que tanto atormentam a vida dos treinadores, adeptos e, principalmente, os jogadores. É, pois, importante ter em atenção os diferentes fatores de risco que podem estar por detrás de uma lesão no futebol. De maneira a facilitar a perceção da complexidade destes fatores de risco, Soares (2007), dividiu-os em duas colunas, uma com os fatores de risco de origem interna, estão diretamente relacionados com o sujeito que pratica o desporto e outra com os de origem externa, que são dependentes das condições do meio, condições do material, entre outros.

4.5.3 Fatores de Origem Interna

Idade

No caso da idade é comum dizer-se que quanto mais velho é um atleta, mais propenso a lesões fica. A verdade é que já foram conduzidos estudos que comprovaram a veracidade destes factos, nomeadamente por Soares (2007), chegando à conclusão de que a taxa de lesões em crianças e jovens é menor que nos adultos, defendendo que estes resultados se poderiam dever a uma intensidade de jogo menor, logo, menor velocidade de jogo e de deslocamentos, bem como um menor peso corporal. Para além disso, parece ter sido comprovado que a gravidade das lesões também aumenta com a idade (Soares, 2007; Larson, Pearl, Jaffet & Rudawsky, 1996). No entanto, existe uma altura durante a fase final da adolescência onde a taxa de lesões é superior. Ao refletir um pouco é possível acordar com a opinião dos autores, que explicam este acontecimento com base num incremento muito grande das capacidades físicas, como a força e a velocidade, sem um acompanhamento direto do desenvolvimento das capacidades técnicas (Soares, 2007), bem como pela redução da flexibilidade muscular devido ao elevado crescimento longitudinal sentido pelos adolescentes nesta fase de desenvolvimento (Massada, 2001).

Sexo

Com o crescimento do futebol feminino, estão a ser realizados muitos estudos de forma a ajudar as atletas a moldar o treino e o condicionamento físico, que foi feito para homens,

tendo em conta as suas características anátomo-fisiológicas diferentes, como por exemplo o centro de gravidade, a musculatura, o volume ósseo, entre outras.

No geral uma das grandes suscetibilidades das atletas femininas são as lesões no ligamento cruzado anterior. Acontece que as mulheres futebolistas apresentam um risco de lesão duas vezes superior comparado com o que se verifica no futebol masculino (Brito , Soares e Rebelo, 2009). Comparando as estruturas corporais, as mulheres tendem a apresentar uma dimensão da chanfradura intercondiliana mais reduzida, aumentando assim o risco de ocorrer uma lesão no ligamento cruzado anterior (Soares, 2005). Outro fator que potencia o aparecimento desta e outras lesões nas atletas femininas é o fato de estas, todos os meses, sofrerem um ciclo menstrual, onde as grandes variações das hormonas femininas, como o estrogénio, progesterona e relaxina, influenciarem a estabilidade ativa e passiva do joelho (Hewett, Myer & Ford, 2004).

Morfologia Corporal

A morfologia corporal pode estar associada a certos tipos de lesões, de acordo com Massada (2001). Também a genética parece ter um papel importante no que toca a lesões musculares, visto que o tipo de fibras musculares, transmitidas geneticamente, são fundamentais para a capacidade de o atleta conseguir executar certas ações durante o jogo. É relativamente fácil de perceber que diferentes morfotipos trazem vantagens e desvantagens e com elas consequências e limitações a nível de desempenho. Também a composição corporal tem um papel importante na origem de lesões, em que indivíduos com uma percentagem de gordura mais elevada têm uma maior probabilidade de contrair uma lesão (Soares, 2007).

Estado de Saúde

O desporto é praticado desde sempre com o objetivo de atingir um bom estado de saúde, logo, tudo o que afete a saúde do atleta, irá também afetar a sua prestação em campo. Este vai ser um tema ao qual ainda vai ser feita uma referência mais à frente, pelo que não vou aprofundar muito o tópico.

Técnica

De acordo com alguns estudos, embora não esteja comprovado cientificamente, existe uma relação de proporcionalidade inversa entre o risco de lesão e a capacidade técnica do atleta (Soares, 2007).

Alterações Anatómicas

Devido à especificidade dos movimentos executados no futebol, é natural que o próprio corpo se adapte e se molde ao longo do tempo. Estas alterações tanto podem ser visíveis ou discretas e serem sentidas ao nível da postura, dos membros inferiores, nos pés, entre outros. Estas, embora não sejam caracterizadas como causas diretas de lesões, podem promover o aparecimento de pontos de stress ao longo do corpo, devido a compensações posturais (Massada, 2001).

Num estudo guiado por Watson (1995), foi possível evidência a ligação entre lesões e a ocorrência de adaptações posturais. Embora nem todos os sujeitos analisados nesta experiência tenham contraído lesões a curto prazo, todos eles apresentavam algum tipo de desvio postural. Estes desvios posturais quando adicionados a gestos específicos da modalidade e erros na técnica de execução dos movimentos, podem aumentar a prevalência de lesões (Ribeiro, Akashi, Sacco & Pedrinelli, 2003; Detanico, Reis, Chagas & Santos, 2008).

Estas alterações anatómicas, sem o devido tratamento e devido ao esforço continuado sob stress, podem levar ao aparecimento de lesões como lombalgias e pubalgias. Num estudo de Ribeiro, Akashi, Sacco e Pedrinelli (2003), quando se realizou uma avaliação do alinhamento da coluna lombar, foi possível observar que 3,7% dos atletas que sofreram lesão apresentavam a coluna lombar alinhada e que 21,7% dos atletas do grupo sem lesão demonstraram a mesma característica. Quanto às pubalgias, estas são lesões que ocorrem na articulação do púbis. Como esta é capaz de absorver grande parte das forças descendentes e ascendentes que são aplicadas ao corpo durante os seus movimentos (Azevedo, Pires e Carneiro, 1999), é bastante propícia a originar pontos de stress que levam a uma sobrecarga e, consequentemente, a uma lesão, que, se não for tratada, pode vir a tornar-se crónica.

Estabilidade Articular

Estudos comprovaram que atletas que sofreram uma entorse prévia possuem um risco mais elevado de contrair uma recidiva da lesão (Inklaar, 1994). Desta forma é possível tecer uma ligação entre a instabilidade ligamentar e a predisposição do atleta a sofrer entorses. Para além destas últimas, também as roturas musculares apresentam um grande risco de recidiva.

Agilidade e Coordenação

Um dos primeiros aspetos a serem treinados no futebol é a coordenação motora, tal acontecimento não é apenas devido à fase sensível do desenvolvimento desta capacidade estar inserida nos primeiros anos de vida, mas também por este ser um fator determinante no que toca ao futuro do atleta. A coordenação pura é a capacidade de conjugar o movimento de músculos e articulações com as ordens do cérebro, durante a execução de movimentos complexos. Grande parte das lesões acontecem em músculos antagonistas ou sinergistas, devido à falta de coordenação neuromuscular, sendo esta considerada um dos fatores importantes na diminuição do risco de lesões (Soares, 2007). Na falta de uma boa coordenação neuromuscular, poderá existir uma sobrecarga dos músculos antagonistas, quer por excesso de contração, quer por falta de relaxamento, podendo ainda existir a introdução de um músculo que não costuma estar presente no ciclo normal de um certo movimento, como forma de compensação e, desta forma, aumentar ainda mais a tensão existente nos músculos e, conseqüentemente, o risco de lesão (Silva e Costa, 1965). Também a fadiga poderá ser considerada nesta equação como um fator indireto de risco, visto que esta afeta fortemente a coordenação motora e neuromuscular (Massada, 2001; Soares, 2007). A fadiga provoca atraso na resposta dos músculos e do sistema nervoso, traduzindo-se em decisões tardias ou inadequadas por parte dos atletas.

Força

Normalmente identificamos a força como um sinónimo de massa muscular. Embora esta relação não seja 100% correta, visto que um indivíduo com menos massa muscular poderá ter mais força que outro com maior massa muscular, a verdade é que um bom reforço muscular pode muito bem ser a chave para a diminuição do risco de lesões. Soares (2007), afirma que atletas muscularmente mais trabalhados não só possuem uma menor suscetibilidade de contrair lesões, como também de atingir níveis de performance mais elevados. Também Massada

(1989), afirma que, sendo o futebol um desporto de contacto, os atletas com pouca força têm dificuldade em resistir ao aparecimento de lesões. Ao encontro com o que foi dito no tópico da agilidade e coordenação, também a distribuição desequilibrada de forças ao longo do corpo e entre grupos musculares que participam num determinado movimento, poderão criar uma predisposição a lesões, muitas das vezes ligadas aos músculos antagonistas (Massada, 1989 e 2003; Soares, 2007).

Flexibilidade

A flexibilidade pode ser entendida como a capacidade da estrutura muscular se esticar, sem se danificar, nem provocar lesões, bem como a facilidade de uma articulação executar a sua amplitude de movimento. Logo, se existir uma maior flexibilidade, a tensão limite dos músculos irá ser maior também. Massada (1989) e Soares (2007), sustentam que a flexibilidade é importante na performance de um atleta e que atua como um meio de redução do risco de lesão. Um estudo de Ekstrand e Gillquist (1983a), demonstra uma relação positiva entre a falta de elasticidade muscular e a contração de lesões, tais como as roturas musculares e tendinites.

As exigências do treino intenso e repetitivo nos desportos de rendimento conduzem à hipertrofia muscular e diminuição da flexibilidade, que resulta num desequilíbrio das capacidades físicas dos músculos agonistas e antagonistas, favorecendo a ocorrência de mudanças posturais e lesões (Zito, 1983; Ladeira, 1999).

História de Lesão Prévia

Se um jogador já tiver contraído uma lesão anteriormente, existe uma possibilidade de recidiva, logo, este indivíduo tem uma maior probabilidade de contrair uma lesão que um outro atleta que nunca tenha tido lesões, ou que estas não tenham sido tão graves (Silva e Costa, 1995; Larson et al., 1996, Soares, 2007).

Motivação e Autoestima

A motivação, bem como todo o comportamento psicológico do jogador, desempenha um importantíssimo papel na performance do jogador (Massada, 2001). O seu valor não deve ser retirado e hoje em dia já vemos muitos clubes a investir em psicólogos desportivos, de modo

a atingir os melhores resultados. Embora a motivação e a autoestima não estejam diretamente relacionadas com o aparecimento de lesões, estas são essenciais para a qualidade do rendimento desportivo do atleta, bem como na sua vontade, prestação e atenção ao longo do jogo e treino. Logo, como qualquer fator que afete a prestação de um jogador poderá aumentar a probabilidade de ocorrer uma lesão, é possível ligar, indiretamente, este tópico aos fatores de risco por detrás das lesões.

4.5.4 Fatores de Risco Externo

Nível de Competição

O aumento da competitividade é diretamente proporcional ao aumento do esforço físico e, como consequente, também o será com o risco de contrair uma lesão. Este último ponto é um facto consensual entre a comunidade científica, sendo suportado por autores como Ekstrand (2004), Soares (2007). No entanto, este maior risco de lesão apenas aparenta ser notório nos jogos de quadros competitivos mais elevados, a passo que nos treinos o risco é semelhante ao de quadros inferiores (Ekstrand, 2003; Ekstrand, 2004; Soares, 2007).

Num estudo levado a cabo em 2004, Ekstrand demonstrou que o risco de lesão durante jogos no nível amador é de 10-15 lesões por cada mil horas, no nível profissional é de 20 lesões por cada mil horas e no nível profissional de elite é de 25-35 lesões por cada mil horas de jogo.

Número de Jogos

Alguns estudos demonstraram que atletas pertencentes a equipas com uma calendarização de jogos muito preenchida, estão naturalmente mais predispostos e suscetíveis a criar lesões (Ekstrand & Gillquist, 1983b). Isto poder-se-á dever a uma sobrecarga muscular do jogador, onde os devidos tempos de repouso não são respeitados, dando-se uma quebra no sistema fisiológico do atleta, submetendo este a um stress metabólico e mecânico exagerado que pode ter consequências quer ao nível físico, quer ao nível psicológico (Soares, 2007; Gonçalves, 2000). Através da lógica também é possível chegar à conclusão que em quantos mais jogos participar, mais confrontos físicos vai ter e mais chances de se lesionar terá, fato suportado por Aires e Horta (1995), que defende a ideia de que a grande densidade competitiva aliada a uma calendarização densa de jogos, que é algo comum nos dias de hoje.

Estágios

Muitas vezes os estágios realizados na pré-época são caracterizados por uma mudança na carga exercida sobre o jogador, que até então tinha estado de férias. Não só existe uma maior carga exercida, como também o volume de treino costuma ser maior, pelo que tudo isto poderá levar um aumento do risco de lesão (Soares, 2007). Esta opinião é partilhada e comprovada por Ekstrand (2004), através de um estudo que verificou que o número de lesões por cada mil horas de treino durante um estágio era 2.5 vezes superior ao número registado durante treinos regulares.

Embora este tópico esteja presente na tabela feita por Soares relativa aos riscos de lesões, na minha opinião acho importante olhar para as datas em que os títulos foram realizados: 2007 e 2004. Desde então já se passaram mais de 15 anos e muita coisa mudou no mundo do futebol, sendo este cada vez mais rigoroso e metodológico, bem como, acompanhado cientificamente durante todo o seu processo, onde todas as decisões são devidamente estudadas antes de serem executadas.

Proteções e Calçado

Proteções como as caneleiras são obrigatórias para qualquer jogador disputar uma partida e, embora muitos atletas não gostem ou reclamem dizendo que não lhes dá jeito, a verdade é que este objeto pode evitar muitas lesões e diminuir até cinco vezes o número de lesões nos membros inferiores (Soares, 2007). No que toca às chuteiras, apesar de muitos olharem para elas cada vez mais como uma forma de aumentar a performance, conforto e comodidade, estas também são um utensílio muito importante no combate às lesões. Através da evolução dos materiais, hoje são confeccionadas chuteiras com grande capacidade de absorção de impacto, seja aquando do contato com a bola na execução de um remate, ou como solo durante um arranque ou após um salto (Larson et al., 1996; Massada, 1989; Reilly, Howe e Hanchard, 2003). Também é importante saber adequar os diferentes tipos de pitons, existentes nas chuteiras, aos diferentes tipos de relvado (Soares, 2007).

Tipo de Piso

Este é um dos fatores de risco externos de maior importância (Larson et al., 1996; Massada, 1989; Reilly et al., 2003), pois é uma característica que vai ter muita influência no desenrolar do jogo e na performance do atleta. Por exemplo, se o terreno de jogo estiver muito duro e irregular, o risco de ocorrer uma lesão nesse jogo é muito maior (Inklar, 1994; Larson et al., 1996; Reilly et al., 2003). Segundo Soares (2007), cerca de 25 % das lesões no futebol ocorrem devido a problemas no terreno de jogo, onde a aderência e dureza do mesmo parecem ser os aspetos que mais contribuem para estes acontecimentos. Por esse mesmo motivo, estima-se que em países chuvosos a taxa de lesões é maior quando comparada com países com menos pluviosidade.

Conceção Tática

Se pensarmos nos vários estilos de jogo adotados pelas equipas e tentarmos relacioná-los com o risco de lesão, talvez a primeira coisa que nos vem à cabeça é a agressividade com que uma equipa joga, sendo as disputas de bola são responsáveis por cerca de 50% das lesões no futebol. Se a nossa equipa, ou a equipa com quem vamos disputar uma partida, jogar de uma forma muito agressiva, o risco de lesão deverá ser mais elevado para os dois lados devido à maior procura pelo contato físico. Estudos indicam que a maior parte das lesões ocorre quando um jogador tem a posse de bola, pelo que se o estilo de jogo de uma equipa privilegiar o passe em vez da condução de bola, em princípio, os seus atletas terão menor probabilidade de contrair lesões (Soares, 2007). Tudo isto é considerado um fator de risco de lesões, pois sempre que um jogador tem a bola é uma afronta para o adversário, que vai fazer tudo para lhe retirar a posse do esférico, estando sempre sujeito a lesionar-se.

Arbitragem

As regras implementadas pelo árbitro num jogo de futebol vão condicionar os comportamentos dos jogadores, podendo ser considerada a arbitragem como um fator de risco externo (Weaver, Moore & Howe, 1996). Através da arbitragem os juizes do jogo conseguem controlar e impor barreiras à agressividade dos jogadores dentro de campo e, caso as regras

sejam bem aplicadas, diminuir as hipóteses dos atletas se lesionarem através do contato físico (Soares, 2007).

Condições Atmosféricas

O frio e a humidade são as duas principais condições atmosféricas dadas como facilitadores do aparecimento de lesões (Massada, 1989; Silva e Costa, 1995). Massada (1989), afirma que o frio tem uma influência direta no funcionamento dos músculos, podendo desencadear espasmos, alterações na sua elasticidade e velocidade de contração. Normalmente os treinadores tendem a fazer um aquecimento mais intenso quando vão jogar a países muito frios, de forma que o fenómeno descrito anteriormente não aconteça.

Medicina Dentária e a sua influência

Ainda dentro do tópico dos fatores de risco das lesões no futebol, encontro uma janela que liga dois mundos que conheço bem, o do futebol e o da minha formação base em Prótese Dentária pela Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa. Talvez muitas pessoas desconheçam esta ligação, no entanto, como já foi dito anteriormente, o desporto é praticado de forma a visar a saúde e, se esta não existir previamente, seja em que parte do corpo for, irá ser impossível esperar performances de topo por parte dos atletas. Existem dois aspetos muito importante e a reter acerca da importância da medicina dentária no futebol: como uma infeção dentária pode afetar a performance de um jogador e a relação entre a medicina dentária e a posturologia.

Acerca do primeiro ponto, uma infeção oral pode ser originada devido a cárie, um siso incluso, falta de higiene oral, entre outros, criando uma inflamação. O importante a reter é que estas infeções são causadas por bactérias que se vão acumulando num local e, eventualmente, poderão entrar na corrente sanguínea através do canal apical do dente. Ao entrarem na corrente sanguínea, estas bactéria podem alojar-se nos vários grupos musculares ao longo do corpo, afetando a sua função. Os grupos musculares mais afetados tendem a ser aqueles que possuem uma maior concentração de colagénio, como é o caso do músculo posterior da coxa.

Relativamente ao segundo ponto, é importante perceber que a nossa mandíbula e a nossa articulação temporomandibular (ATM), estão diretamente relacionadas com a cintura

escapular e a cintura pélvica. Logo, quaisquer desequilíbrios existentes na mandíbula ou na ATM podem, consequentemente, gerar problemas de postura e de equilíbrio, ou mesmo suscetibilidade a lesões, tanto a curto como a longo prazo (Judas, 2014).

4.5.5 Lesões no Futebol

Devido à especificidade do desporto em questão, as zonas mais afetadas por lesões são os membros inferiores por este se encontrarem mais vulneráveis, nomeadamente nos tecidos moles, músculos e tendões, e articulações (Ekstrand & Gillquist, 1983b; Ekstrand, 2003; Ekstrand, 2004). Através de um estudo realizado por Ekstrand (2003), foi possível averiguar que cerca de 29% das lesões são ligamentares, 23% são roturas musculares, 20% são contusões, 18% acontecem ao nível do tendão e os outros 10% são constituídos pelas fraturas, deslocamentos, entre outros. Nesse mesmo estudo pôde constatar-se que 62% dessas lesões são ligeiras e, por isso, recuperáveis em menos de uma semana. As lesões obtidas através de contacto são mais frequentes, no entanto tendem a ter um tempo de paragem curto, já as lesões por sobrecarga, normalmente, têm um tempo de paragem mais longo (Soares, 2007).

As lesões podem ser agrupadas em diferentes tipos de gravidade, as de gravidade leve traduzem-se numa paragem até uma semana, as de gravidade intermédia até quatro semanas e a de gravidade elevada são aquelas que implicam uma paragem superior a quatro semanas (Ekstrand, 1982; Kleinpaul et al., 2010)

De acordo com vários autores, as zonas mais afetadas dos membros inferiores são o joelho, a coxa e o tornozelo (Ekstrand, 2003; Kleinpaul et al., 2010). Quanto à coxa, esta é a zona do corpo que apresenta a maior taxa de contração de lesões, cerca de 60% (Gonçalves, 2000). De acordo com Junge, Dvorak, Graff-Baumann e Peterson (2004), 90% das lesões na coxa ocorrem sem contato e esta é a zona que mais roturas musculares sofre (Gonçalves, 2000; Massada, 1989).

Cohen, Abdalla, Ejnisman e Amaro (1997), através de um estudo, verificaram que os defesas centrais em conjunto com os guarda-redes eram o grupo de jogadores que possuía a menor taxa de incidência de lesões, ao contrário dos avançados e meio-campistas que apresentavam a maior taxa neste mesmo critério de avaliação. Tudo isto pode ser explicado pela especificidade da posição de cada jogador.

Fazendo apenas uma referência ao futebol juvenil, a localização anatómica das lesões mais graves dos atletas encontra-se nas zonas de crescimento. Estas zonas de crescimento são

caracterizadas pelas cartilagens de crescimento, que se encontram entre o osso da epífise e o da metáfise. Esta zona de união de união entre duas estruturas com características mecânicas diferentes leva a uma grande acumulação de stress, onde as zonas de crescimento nos membros inferiores acabam por ser as mais afetadas, sendo que quanto maior for o osso, mais elevada será a propensão a originar stress. No caso de se tratar de uma fase precoce do crescimento esquelético, as apofisites dos adutores e as doenças de Osgood-Schlatter e a de Sever são as mais predominantes. Já na fase de maturação esquelética, as apofisites dos adutores são substituídas pelas tendinoses dos adutores e pubalgias, enquanto as doenças de Sever passam a tendinoses no tendão de aquiles (Massada, 1989; Soares, 2007).

4.5.6 Redução do Risco de Lesões

Até este momento já percebemos que as lesões fazem parte da vida dos desportistas e, quer queiramos ou não, é algo que não pode ser de forma nenhuma negligenciado, pois pode arruinar uma época desportiva. Se um atleta contrair uma lesão leve, mas esta for negligenciada, o jogador não só terá um tempo de afastamento maior, como também a gravidade da lesão se pode agravar (Kleinpaul et al., 2010). Como tal, todos os fatores que poderão predispor o atleta a contrair lesões, deverão estar constantemente sob controlo (Massada, 1989).

O primeiro passo da redução do risco de lesão é, pois, a identificação dos fatores de risco, que já foram introduzidos neste trabalho, evitando assim situações traumáticas e potencialmente perigosas (Carvalho, 2009; Kleinpaul et al., 2010; Reilly et al., 2003). Depois, também o desenvolvimento de programas preventivos e o aperfeiçoamento técnico e tático são importantes para promover a redução da prevalência de lesões ao longo do tempo (Kleinpaul et al., 2010).

Tendo em conta todos estes aspetos e a relevância do papel das lesões no mundo do futebol, é essencial estas façam parte do planeamento geral da época e que a diminuição do risco de lesões deva estar presente em todos os microciclos e unidades de treino. Larson et al. (1996) defendem que o treino deve ser o principal meio de redução do risco de lesões, ideia corroborada por Gonçalves (2000), que partilha a opinião de que a inadequada preparação dos jogadores ao longo dos ciclos de treino é, por si só, um fator de risco de lesão ao limitar as capacidades físicas do atleta. O mesmo autor afirma que os níveis de força e de flexibilidade são os aspetos que podem ser trabalhados durante a semana que mais ajudam a diminuir o risco

de lesão. A este último ponto, Soares (2007) acrescenta também a propriocepção à força e flexibilidade nas áreas fundamentais de intervenção.

O treino da força pode ajudar os atletas a reduzir o risco de lesão pois irá aumentar a capacidade física do jogador conseguir executar qualquer gesto desportivo, mesmo em momentos de grande intensidade, desde ações como correr, saltar, rematar, arranques, travagens ou mudanças rápidas de direção (Soares, 2005). Também os desequilíbrios bilaterais, já anteriormente referidos, e a relação inapropriada dos isquiotibiais com o quadrícipite, são um grande risco de lesão que pode ser diminuído através de programas de treino apropriados e adequados a cada atleta, contendo exercícios de reforço muscular das estruturas fragilizadas ou com défice de força (Reilly et al., 2003; Soares, 2005). Um aparelho muito importante e utilizado na redução do risco de lesões, bem como na sua reabilitação, é o dinamómetro isocínético, pois permite o estudo da função muscular dinâmica, por exemplo, à volta de uma articulação e, desta forma, trabalhar o reforço muscular em ângulos articulares específicos (Reilly et al., 2003). Possibilita também a avaliação do torque máximo produzido pelos músculos durante toda a sua amplitude de movimento.

Quanto ao treino da flexibilidade, este pode ser realizado de uma forma ativa, ou seja, pelos próprios atletas e de uma forma independente, ou de uma forma passiva, com o auxílio de equipamentos ou ajuda externa. O trabalho passivo da flexibilidade, normalmente, traduz-se em melhores resultados, pois o atleta pode atingir alongamentos superiores aos que alcançaria sozinho (Reilly et al., 2003). Larson e colaboradores (1996) afirmam que as lesões na coxa, que são o tipo de lesão com maior taxa de incidência, estão especificamente relacionadas com o reduzido índice de flexibilidade. Ekstrand (1982) orientou um estudo onde um certo número de jogadores reduziu a incidência de lesões após completarem um programa de treino da flexibilidade. Embora a diminuição da incidência de lesão possa ser difícil de calcular, devido à sua multifatorialidade, a sua importância é inquestionável e rotinas de treino de flexibilidade deveriam estar presentes em todos os microciclos.

Entende-se por propriocepção a capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo, desde a sua posição, orientação e força exercida pelos músculos. A base para o treino desta capacidade são os nervos aferentes, que recebem e enviam impulsos provenientes de diversas partes do corpo, para o sistema nervoso central, também denominados por proprioceptores. Estes últimos são essenciais para que o atleta consiga executar de uma forma segura, eficiente e tecnicamente ajustada os vários gestos desportivos (Soares, 2007). Caso os proprioceptores estejam desregulados, todo o movimento do atleta está comprometido e,

portanto, suscetível a contrair lesões (Soares, 2007). O treino desta capacidade deverá, pois, estar presente nos microciclos das equipas, podendo ser trabalhada a partir de exercícios como caminhar numa linha reta apenas com a ponta dos pés, calcanhares, borda lateral ou interna do pé, de forma intercalada, fazer agachamentos apenas com um pé, com os braços esticados para a frente, subir para uma superfície instável e tentar manter o equilíbrio, entre outras (Pinheiro, 2010).

Outro aspeto muito importante a ter atenção, e que muitas é desvalorizado, é o peso do acompanhamento psicológico na redução do risco e reabilitação de lesões. Esta intervenção deverá passar não só pelo psicólogo da equipa, mas também pelo treinador (Flores, 2002). Com a ajuda destes, é possível fortalecer a autoconfiança, controlar variáveis, traçar objetivos realistas de forma que o jogador não se sobrecarregue e auxiliar no combate a situações stressantes e de ansia que possa desequilibrar o foro psicológico e prestativo do jogador. De acordo com Palmi (2001), os programas de intervenção psicológica para a redução do risco de lesões, devem também incluir uma revisão dos diferentes fatores de risco.

Todos estes aspetos apresentados, acompanhados por uma avaliação cuidada no início da época sobre os níveis de força muscular, flexibilidade e instabilidade articular relativas às articulações do tornozelo, joelho e anca e músculos da coxa, bem como a análise do historial clínico do atleta, poderão constituir uma boa base para a diminuição do risco de lesões, que atualmente se observam no futebol.

4.5.7 Redução do Risco de Lesões durante a Época 2020/21 – ‘FIFA 11+’

Para além dos equipamentos de ginásio disponíveis para os atletas realizarem o devido reforço muscular, bem como o treino complementar, existia também uma equipa especializada de fisioterapeutas que faziam o acompanhamento dos atletas que sentiam dificuldades.

Ao longo da época, uma das funções do treinador estagiário foi a realização da maior parte dos aquecimentos da equipa, no início do treino e dos jogos. Como tal, e visto que não existia nenhum programa estipulado para a redução do risco de lesões, o treinador estagiário recorreu à literatura e aplicou, o melhor possível, no aquecimento o programa de redução do risco de lesões ‘FIFA 11+’ (Bizzini, Junge & Dvorak, 2010). Este programa foi criado por uma equipa de especialistas e contém uma série de exercícios que devem substituir o habitual aquecimento antes do treino, de forma a reduzir o risco de lesões, indicado para todos os escalões acima dos 14 anos. De acordo com o documento partilhado pela FIFA, tendo como

referência um estudo publicado em 2008, pelo British Medical Journal, as equipas que praticaram este modelo de aquecimento pelo menos duas vezes por semana reduziram em 37% a chance de contrair uma lesão durante o treino e 29% durante o jogo, já a incidência de lesões graves reduziu praticamente 50% (Bizzini, Junge & Dvorak, 2010).

‘FIFA 11+’

Total de 15 exercícios em 20 minutos:

- Parte 1 – exercícios de corrida de baixa velocidade, combinados com alongamentos ativos e contatos leves entre parceiros;
- Parte 2 – seis conjunto de exercícios relacionados com a força do core e das pernas, bem como equilíbrio e pliometria/agilidade. Todos os anteriores apresentam três níveis de dificuldade crescente;
- Parte 3 – exercícios de corrida de velocidade média/alta, combinados com movimentos de fixação e partida.

Os autores do programa salientam diversas vezes que é de extrema importância que a técnica adequada seja corretamente aplicada no decorrer dos exercícios, com especial atenção à postura corporal e ao controlo corporal, tendo sempre em conta o devido alinhamento entre as pernas, a posição ‘joelho sobre o dedo’ e pisadas suaves. Os mesmos descrevem a força de core, controlo e equilíbrio neuromuscular, o treino excêntrico dos músculos da coxa a pliometria e a agilidade como os principais elementos do programa de redução do risco de lesões.

- Treino do «core» – O «core» é uma unidade funcional que representa os músculos do tronco - abdominais, extensores traseiros - e os músculos da pélvis e dos quadris. A estabilidade do core é muito importante para o correto funcionamento das extremidades inferiores.
- Controlo e equilíbrio neuromuscular – representa uma interação extremamente complexa entre diferentes sistemas, integrando as ações musculares, ativações musculares, coordenação, estabilização, postura corporal, equilíbrio e habilidade de antecipação.
- Pliometria e agilidade – a pliometria é caracterizada por exercícios que permitem o músculo atingir a sua força máxima no período de tempo mais curto possível. O seu grande

objetivo é diminuir a quantidade de tempo necessária entre o final de uma contração e o começo da contração seguinte, criando padrões específicos de um certo movimento, de uma forma biomecanicamente acertada, fortalecendo assim os músculos, tendões e ligamentos que participam nesse movimento.

Infelizmente, nem sempre foi possível ao treinador estagiário aplicar no aquecimento todos os exercícios deste programa, no entanto permanece a proposta da sua execução completa. Como tal, de seguida será exposta a sequencia lógica dos exercícios que fazem parte deste programa.

Apresentação do programa aos jogadores

Visto que este programa foge um pouco à ideia habitual que existe em torno do aquecimento, convém explicar aos atletas o porquê de estarem a ser aplicadas estas medidas, de forma que eles compreendam a importância desta secção do treino e que respondam com mais motivação à correta execução dos exercícios. No início da época desportiva o treinador deverá exemplificar a correta execução dos exercícios. Neste momento inicial de habituação, os jogadores podem tirar as suas dúvidas ou dificuldades enquanto realizam os exercícios. Todos os atletas deverão começar no nível 1 de dificuldade e apenas poderá progredir para o nível seguinte do mesmo exercício quando este for executado sem qualquer dificuldade, com o número de repetições definidas e dentro do tempo previsto.

Na figura 13 é possível visualizar a organização dos exercícios propostos pelo programa ‘FIFA 11+’ em campo.

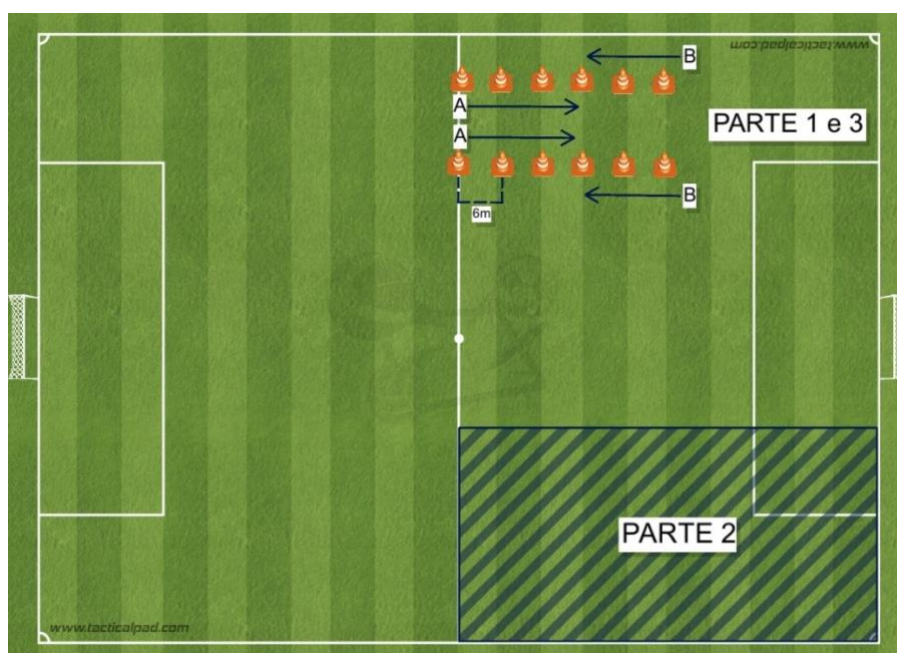


Figura 13 - Organização dos exercícios em campo. Fonte: www.tacticalpad.com.

A trajetória é definida através da colocação de seis pares de cones paralelos, com cerca de cinco a seis m de distância entre eles. Dois jogadores começam ao mesmo tempo a partir do primeiro par de cones, executando uma corrida leve por dentro dos cones e praticando os vários exercícios durante a trajetória. Após o último cone, os jogadores retornam executando uma corrida por fora. Na volta, a velocidade pode ser aumentada progressivamente, à medida que os atletas aquecem.

Parte 1 – Exercícios de corrida

Em linha reta - duas vezes

Pontos importantes: manter a parte superior do corpo ereta; alinhar os pés, joelhos e quadris; não curvar os joelhos para dentro.

Quadril para fora - duas vezes

Pontos importantes: manter a pélvis na horizontal e o core imóvel; alinhar os pés, joelhos e quadris; não curvar o joelho do pé de apoio para dentro.

Quadril para dentro - duas vezes

Pontos importantes: manter a pélvis na horizontal e o core imóvel; alinhar os pés, joelhos e quadris; não curvar o joelho do pé de apoio para dentro.

Em volta do colega - duas vezes

Pontos importantes: curvar ligeiramente os quadris e joelhos enquanto o peso do corpo é suportado pela ponta dos pés; não curvar os joelhos para dentro.

Salto com contato entre ombros - duas vezes

Pontos importantes: ao tocar no chão com os dois pés ao mesmo tempo, os joelhos e os quadris devem estar dobrados; não curvar os joelhos para dentro.

Corrida rápida para frente e para trás - duas vezes

Pontos importantes: manter a parte superior do corpo ereta; alinhar os pés, joelhos e quadris; não curvar os joelhos para dentro.

Parte 2 – Exercícios de força, pliometria e equilíbrio

Supino estático - três séries de 20 a 30 segundos cada

Pontos importantes: formar uma linha reta da cabeça aos pés; cotovelos diretamente abaixo dos ombros; não inclinar a cabeça para trás; não balançar ou arquear as costas; não elevar as nádegas.

Supino com pernas alternadas - três séries de 40 a 60 segundos cada

Pontos importantes: alinhar a cabeça, ombros e costas; cotovelos diretamente abaixo dos ombros; não inclinar a cabeça para trás; não balançar ou arquear as costas; não elevar as nádegas; manter a pélvis estável e não a inclinar para o lado.

Supino levantando e mantendo uma perna - três séries de 20 a 30 segundos cada

Pontos importantes: alinhar a cabeça, ombros e costas; cotovelos diretamente abaixo dos ombros; não inclinar a cabeça para trás; não balançar ou arquear as costas; não elevar as nádegas; manter a pélvis estável e não a inclinar para o lado.

Supino lateral estático - três séries de 20 a 30 segundos cada

Pontos importantes: visto de frente a parte superior dos ombros, o quadril e a perna devem estar alinhados; visto de cima os ombros, a pélvis e os joelhos devem estar alinhados; não apoiar a cabeça no ombro; manter a pélvis estável e não a inclinar para baixo; não inclinar os ombros, a pélvis ou as pernas para a frente ou para trás.

Supino lateral levantando e baixando o quadril - três séries de 20 a 30 segundos cada

Pontos importantes: visto de frente a parte superior dos ombros, o quadril e a perna devem estar alinhados; visto de cima os ombros, a pélvis e os joelhos devem estar alinhados; cotovelo diretamente abaixo do ombro; não apoiar a cabeça no ombro; não inclinar os ombros, a pélvis ou as pernas para a frente ou para trás.

Supino lateral com levantamento da perna - três séries de 20 a 30 segundos cada

Pontos importantes: visto de frente a parte superior dos ombros, o quadril e a perna devem estar alinhados; visto de cima os ombros, a pélvis e os joelhos devem estar alinhados; cotovelo diretamente abaixo do ombro; não apoiar a cabeça no ombro; não inclinar os ombros, a pélvis ou as pernas para a frente ou para trás.

Músculos da coxa – Iniciante: Uma série de três a cinco repetições; Intermédio: uma série de sete a 10 repetições; Avançado: uma série no mínimo de 12 a 15 repetições

Pontos importantes: colega deverá manter a parte inferior das pernas firme no chão enquanto o resto do corpo executa o movimento para cima e para baixo; alinhar cabeça, tronco, quadril e coxa; movimento apenas ocorre nas articulações do joelho; executar o movimento devagar, aumentando de velocidade gradualmente, conforme o conforto sentido; não inclinar a cabeça para trás.

Apoio em uma perna enquanto segura uma bola - três séries de 30 segundos em cada perna

Pontos importantes: visto de frente o quadril, joelho e o pé de apoio devem estar alinhados; manter sempre o quadril e o joelho da perna de apoio ligeiramente curvados; manter o tronco estável e virado para a frente; manter a pélvis em posição horizontal; não curvar o joelho para dentro; não inclinar a pélvis para o lado.

Apoio em uma perna e troca de bola com colega - duas séries de 30 segundos em cada perna

Pontos importantes: visto de frente o quadril, joelho e o pé de apoio devem estar alinhados; manter sempre o quadril e o joelho da perna de apoio ligeiramente curvados; manter o peso na ponta do pé; manter o tronco estável e virado para a frente; manter a pélvis em posição horizontal; não curvar o joelho para dentro; não inclinar a pélvis para o lado.

Apoio em uma perna com instabilidade imposta pelo colega - duas séries de 30 segundos em cada perna

Pontos importantes: Pontos importantes: visto de frente o quadril, joelho e o pé de apoio devem estar alinhados; manter sempre o quadril e o joelho da perna de apoio ligeiramente curvados; manter o peso na ponta do pé; manter o tronco estável e virado para a frente; manter a pélvis em posição horizontal; não curvar o joelho para dentro; não inclinar a pélvis para o lado.

Agachamento levantando pela ponta dos pés - duas séries de 30 segundos cada

Visto de frente o quadril, joelho e o pé das duas pernas devem formar duas linhas paralelas; curvar os quadris, joelhos e tornozelos ao mesmo tempo e inclinar o corpo para a frente; manter as costas retas enquanto o tronco inclina para a frente; ficar na ponta dos pés ao endireitar o corpo; não curvar os joelhos para a frente; não inclinar a cabeça para trás.

Agachamento com impulsão frontal - duas séries de 10 impulsos cada perna

Pontos importantes: dobrar o joelho em 90 graus; manter tronco ereto; manter a pélvis em posição horizontal; o joelho dobrado não deve ir além da ponta dos pés; não curvar o joelho dianteiro para dentro; não inclinar o tronco para a frente; não torcer ou inclinar a pélvis para o lado.

Agachamento de uma perna - duas séries de 10 impulsos cada perna

Pontos importantes: visto de frente o quadril, joelho e o pé da perna de apoio devem estar alinhados; inclinar o tronco ligeiramente para a frente, mantendo-o estável e virado para a frente; manter a pélvis em posição horizontal; dobrar o joelho devagar e endireitar ligeiramente mais rápido; não curvar o joelho para dentro; o joelho dobrado não deve ir além da ponta dos pés; não torcer ou inclinar a pélvis para o lado.

Salto vertical - duas séries de 30 segundos cada

Pontos importantes: Visto de frente o quadril, joelho e o pé das duas pernas devem formar duas linhas paralelas; curvar os quadris; curvar os quadris, joelhos e tornozelos ao mesmo tempo e inclinar o corpo para a frente; saltar com os dois pés e tocar de forma suave no chão com a ponta dos pés; dar primazia a uma queda amortecida e a um impulso poderoso em detrimento da altura do salto; não curvar os joelhos para dentro; não tocar no solo com os joelhos estendidos ou sobre os calcanhares.

Salto lateral - duas séries de 30 segundos cada

Pontos importantes: visto de frente o quadril, joelho e pé devem estar alinhados; tocar no solo de forma suave com a ponta do pé, inclinar o quadril, joelho e tornozelo ao mesmo tempo e curvar o tronco para a frente; manter o tronco estável e virado para a frente; manter a pélvis em posição horizontal; não curvar os joelhos para dentro; não virar o tronco; não torcer ou inclinar a pélvis para o lado.

Salto «*box jump*» - duas séries de 30 segundos cada

Pontos importantes: Visto de frente o quadril, joelho e o pé das duas pernas devem formar duas linhas paralelas; saltar com os dois pés e tocar no solo com a ponta dos pés, separados à distância dos quadris; dar primazia a uma queda amortecida e a um impulso poderoso em detrimento da altura do salto; nunca deixar os joelhos encostarem um no outro ou dobrarem para dentro; não tocar no solo com os joelhos estendidos ou sobre os calcanhares.

Parte 3 – Exercícios de corrida

Corrida na relva - executar o trajeto duas vezes

Pontos importantes: correr 40 metros a 75-80% da velocidade máxima e depois correr normalmente o resto do trajeto; correr a um ritmo ligeiro na volta; manter a parte superior do corpo ereta; alinhar os quadris, joelhos e pés; não curvar os joelhos para dentro.

Corrida com salto - executar o trajeto duas vezes

Pontos importantes: dar alguns passos iniciais de aquecimento, seguidos de seis a oito passos a saltar; ao executar o salto o joelho da perna frontal deverá levantar o mais alto possível e o braço oposto deverá balançar à volta do corpo; correr a um ritmo ligeiro na volta; manter o tronco ereto; tocar no solo com o pé frontal, joelho dobrado e saltar novamente; não deixar o joelho curvar para dentro.

Fixar e partir - executar o trajeto duas vezes

Correr quatro ou cinco passos em linha reta, seguido de uma fixação da perna direita, mudança de direção para a esquerda e nova aceleração; dar cinco a sete passos a 80-90% da velocidade máxima e desacelerar novamente, fixando agora o pé esquerdo, mudando de direção para a direita; repetir o processo até ao fim do trajeto e voltar com corrida ligeira; manter a parte superior do corpo ereta; alinhar quadris, joelhos e pés; não curvar os joelhos para dentro.

Aquecimento pré-competição

O aquecimento prévio ao jogo de competição, de acordo com o ‘FIFA 11+’, resume-se na aplicação das partes 1 e 3 apresentadas no tópico anterior. A estas o treinador principal juntava ainda um exercício de manutenção da posse de bola e outro de finalização.

Capítulo V

Processo Competitivo

5 Processo Competitivo

No seguinte capítulo será apresentado todo o processo competitivo que a equipa de seniores do Estoril B foi sujeita, na temporada de 2020/2021. As competições oficiais em que a equipa participou foram o CDIIDS2AFL e a Taça da Associação de Futebol de Lisboa (TAFL).

5.1 Caracterização dos Contextos Competitivos

Tanto o CDIIDS2AFL como a TAFL apresentam contextos competitivos muito semelhantes, embora na taça seja sempre possível enfrentar equipas superiores visto que poderão ser disputados jogos contra equipas da I Divisão Distrital da AFL.

Analisando as equipas que compõem o contexto competitivo em que o Estoril Praia B está enquadrado podemos verificar alguma homogeneidade, onde existem três equipas que se destacam das demais pela qualidade dos seus plantéis, sendo estas o Cascais, o Oeiras e o Desportivo de Moscavide. Depois temos um segundo grupo com expectativas um pouco mais baixas, onde estão inseridos o Mem-Martins, 1º de Dezembro ‘B’ e o Linda-a-Velha ‘B’ e, por último os restantes clubes, onde está incluído o Estoril Praia B, que apresentam um rendimento muito semelhante, algumas compostas por atletas mais velhos outras com jovens atletas que estão a iniciar agora o seu percurso como seniores.

5.2 Calendário Competitivo

A equipa participou num total de 16 jogos oficiais durante a temporada de 2020/2021, onde 15 contaram para o CDIIDS2AFL e um contou para a TAFL. Como tal, a equipa fez um total de 1470 minutos de competição, onde 1350 minutos foram contabilizados para o CDIIDS2AFL e 120 minutos para a TAFL. O calendário competitivo apresentado é a versão final do mesmo, visto que apenas foram executados metade dos jogos previstos, assim como existiram alguns jogos que foram adiados ou trocados com outros, devido a problemas impostos pela pandemia mundial.

No Quadro 46 é apresentado o calendário desportivo, do Estoril Praia B, referente ao CDIIDS2AFL. Já no Quadro 45 é possível verificar o calendário desportivo referente à

competição da TAFL. No Anexo II consta a última versão do calendário oficial publicado pela AFL.

Quadro 45 - Jornada da TAFL 2020/2021.

Jornada	Data	Campo		Resultado do jogo	Classificação após Jornada
		casa	fora		
5ªEliminatória	26/09/2020	Malveira	Estoril-Praia "B"	4-1 (A.P.)	Desclassificado/Eliminado

Quadro 46 - Jornadas do CDIIDS2AFL.

Jornada	Data	Campo	
		casa	fora
1	4/10/2020	Estoril-Praia "B"	Cascais
2	11/10/2020	Associação Torre	Estoril-Praia "B"
3	18/10/2020	Estoril-Praia "B"	Algés
4	25/10/2020	Desportivo O.Moscavide	Estoril-Praia "B"
5	13/12/2020	Estoril-Praia "B"	Águias Musgueira
6	8/11/2020	Sto.Antº Lisboa	Estoril-Praia "B"
7	15/11/2020	Estoril-Praia "B"	Porto Salvo
8	22/11/2020	Mem Martins	Estoril-Praia "B"
9	10/1/2021	Camarate	Estoril-Praia "B"
10	9/5/2021	Estoril-Praia "B"	1ºDezembro "B"
11	16/5/2021	Oeiras	Estoril-Praia "B"
12	23/5/2021	Estoril-Praia "B"	Linda-a-velha "B"
13	30/5/2021	Encarnação Olivais "A"	Estoril-Praia "B"
14	3/6/2021	Estoril-Praia "B"	Abóboda
15	6/6/2021	Fontainhas	Estoril-Praia "B"

5.3 Evolução da Classificação e dos Resultados ao Longo do Campeonato

O calendário competitivo do Estoril Praia B contemplou um total de 16 jogos, sendo que um deles foi para a TAFL e os restantes para o CDIIDS2AFL. Destes, tendo em conta todas as competições, sete partidas foram jogadas em casa e nove foram jogadas em casa da equipa adversária. A equipa do Estoril Praia B acabou por ser eliminada na 5ª eliminatória da TAFL, logo no primeiro jogo nesta competição, marcando um golo e tendo sofrido 4. Relativamente ao CDIIDS2AFL, a equipa do Estoril Praia B acabou na 15ª posição da tabela, com sete pontos acumulados na totalidade, acabando por ser relegado para a III Divisão do Campeonato Distrital da AFL, tendo marcado 19 golos e sofrido 46. Ao longo da presença no CDIIDS2AFL a melhor classificação que o Estoril Praia B obteve foi o 13º lugar e a pior foi o 16º lugar. O Estoril Praia B foi uma equipa que ao longo do seu percurso nesta competição não conseguiu sair de uma zona desconfortável da tabela posicional, onde jornada após jornada sempre se manteve nos lugares de baixo. Existiram momentos onde a equipa se conseguiu superar e obter um bom resultado, mas nunca foi capaz de manter uma boa resposta de uma forma estável e crescente.

Nos Quadros 47 e 48 são apresentados os jogos competitivos em que a equipa do Estoril Praia B participou, nomeadamente nas competições da TAFL e do CDIIDS2AFL. Na figura relativa ao CDIIDS2AFL é possível verificar a evolução dos golos marcados, golos sofridos e pontos acumulados no decorrer da época desportiva. Também é possível verificar a evolução da classificação da equipa no CDIIDS2AFL ao longo das jornadas.

Quadro 47 - Resultados obtidos nas jornadas da TAFL.

Jornada	Data	Campo		Resultado do jogo	Classificação após Jornada
		casa	fora		
5ª Eliminatória	26/09/2020	Malveira	Estoril-Praia "B"	4-1 (A.P.)	Desclassificado/Eliminado

Quadro 48 - Resultados obtidos nas jornadas do CDIIDS2AFL.

Jornada	Data	Campo		Resultado do jogo	Resultados acumulados*							Classificação após Jornada
		casa	fora		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	04/10/2020	Estoril-Praia "B"	Cascais	0-4	1	0	0	1	0	4	0	15°
2	11/10/2020	Associação Torre	Estoril-Praia "B"	2-1	2	0	0	2	1	6	0	16°
3	18/10/2020	Estoril-Praia "B"	Algés	2-1	3	1	0	2	3	7	0	13°
4	25/10/2020	Desportivo O.Moscavide	Estoril-Praia "B"	7-2	4	1	0	3	5	14	0	15°
5	13/12/2020	Estoril-Praia "B"	Águias Musgueira	1-2	5	1	0	4	6	16	0	15°
6	8/11/2020	Sto.Antº Lisboa	Estoril-Praia "B"	1-3	6	2	0	4	9	17	3	13°
7	15/11/2020	Estoril-Praia "B"	Porto Salvo	0-4	7	2	0	5	9	21	3	13°
8	22/11/2020	Mem Martins	Estoril-Praia "B"	1-0	8	2	0	6	9	22	3	14°
9	10/01/2021	Camarate	Estoril-Praia "B"	4-2	9	2	0	7	11	26	3	15°
10	09/05/2021	Estoril-Praia "B"	1ºDezembro "B"	0-3	10	2	0	8	11	29	3	15°
11	16/05/2021	Oeiras	Estoril-Praia "B"	4-0	11	2	0	9	11	33	3	15°
12	23/05/2021	Estoril-Praia "B"	Linda-a-velha "B"	1-5	12	2	0	10	12	38	3	16°
13	30/05/2021	Encarnação Olivais "A"	Estoril-Praia "B"	3-1	13	2	0	11	13	41	3	16°
14	03/06/2021	Estoril-Praia "B"	Abóboda	4-3	14	3	0	11	17	44	6	15°
15	06/06/2021	Fontainhas	Estoril-Praia "B"	2-2	15	3	1	11	19	46	7	15°
Resultados finais					15	3	1	11	19	46	7	15°
*Legenda: JGS=Jogos realizados; V=Vitórias; E=Empates; D=Derrotas; GM=Golos Marcados; GS=Golos Sofridos; PTS=Pontos acumulados												

De seguida será realizada uma revisão dos jogos disputados a contar para o CDIIDS2AFL pela equipa do Estoril Praia B.

A primeira jornada foi contra o Cascais que é uma equipa cujos atletas já jogam juntos há algum tempo, demonstrando uma coesão totalmente diferente da equipa do Estoril Praia B, onde muitos dos atletas que a compõem são recentes no clube. O Estoril Praia B já vinha de um resultado negativo para a TAFL frente ao Malveira e sendo, o Cascais um dos favoritos a subir de divisão, o Estoril Praia B não conseguiu se impor e perdeu por 0-4.

Na segunda jornada, frente à Associação Torre, a equipa acabou por entrar muito desconcentrada e falhar muitos golos. Na primeira parte o Estoril Praia B ainda consegue sair a ganhar através da marcação de uma grande penalidade, mas na segunda parte, fruto de muita inexperiência e alguma eficácia por parte do adversário a Associação Torre consegue reverter o Resultado e ganhar por 2-1.

Na terceira jornada, frente ao Algés que é uma das equipas mais fracas do campeonato em questão, a equipa conseguiu com muito custo reverter uma fase menos boa, ganhando o jogo por 2-1, onde o guarda-redes do Estoril Praia B defendeu por duas vezes uma grande penalidade. A vitória colocou o Estoril Praia B na 13ª posição e elevou a moral no balneário.

Na quarta jornada, o Estoril Praia B defrontou o Desportivo Olivais e Moscavide, que é possivelmente a equipa mais forte do campeonato, onde perdeu por 7-2 não apresentando qualquer hipótese de resposta perante um adversário tão forte. Esta derrota deixou os atletas frustrados, visto que muitos deles vinham da formação do Estoril Praia e não estavam habituados a perder por números tão largos, bem como por voltarem a ocupar a 15ª posição da tabela.

Devido à pandemia o jogo contra o Águias Musgueira foi adiado e antes deste foram disputados três jogos. O primeiro foi fora contra o Santo António, a contar para a sexta jornada, que apresenta um campo muito particular, por conter as medias mínimas obrigatórias. A equipa do Estoril Praia conseguiu neste jogo responder com atitude e virar os maus resultados do avesso, conseguindo aproveitar as medidas do campo em seu benefício e ganhando o jogo por 1-3, onde o seu guarda-redes também defende uma grande penalidade. A equipa volta a ganhar moral, voltando a ocupar o 13º lugar da tabela.

De seguida foi disputada a sétima jornada, contra o Porto Salvo. Este foi um jogo atípico relativamente aos três últimos que o Estoril Praia B disputou, visto que o adversário foi sempre superior e a equipa nunca teve qualquer hipótese de fazer golo, acabando por perder 0-

4 em casa. A equipa acaba por se manter no 13º lugar da tabela, mas com uma moral muito baixa, que levou até à exclusão de alguns atletas do plantel devido a condutas impróprias.

Na oitava jornada, contra o Mem-Martins, a equipa sabia que ia jogar com uma das melhores equipas do campeonato e que teria de impor o seu jogo para trazer dele um resultado positivo. A verdade é que após uma exibição muito apagada no jogo anterior, o Estoril Praia B consegue fazer possivelmente o seu melhor jogo da época desportiva, apresentando níveis exibicionais bastante mais elevados que os anteriormente vistos, atingindo possivelmente o ponto mais elevado em termos de rendimento desportivo ao longo da época desportiva. Contudo, infelizmente acabou por perder o jogo 1-0, fruto de uma grande exibição do guarda-redes da equipa adversária e de alguma falta de capacidade de finalização por parte da equipa do Estoril Praia B. Os atletas sentiram-se frustrados, contudo sentiram que estavam no bom caminho. Mesmo após uma derrota e a descida para o 14º lugar da tabela, a moral dentro do balneário era bastante elevada.

Depois, foi vez de se jogar a quinta jornada em atraso, contra o Águias Musgueira. Neste a equipa mostrou uma enorme falha no que toca à finalização, desperdiçando muitas oportunidades e permitindo a concretização de dois golos na segunda parte por parte da equipa adversária. Tanto os atletas como a equipa técnica esperavam mais do coletivo e, na opinião do treinador estagiário foi este o momento a partir do qual os atletas chegaram ao seu limite mental e a equipa técnica também não o conseguiu reverter eficazmente nunca mais.

Após o último jogo, deu-se a paragem do Natal, onde os treinos foram interrompidos e apenas voltaram no início de janeiro, onde a equipa apenas teve uma semana para se preparar para o retorno da competição. A contar para a nona jornada o Estoril Praia B foi jogar fora contra o Camarate e, embora tenha marcado dois golos na primeira parte, sofreu três na segunda e acabou por perder 4-2. Notou-se alguma quebra na forma física dos atletas, muito provavelmente devido às férias do Natal, bem como da capacidade de resposta da equipa aos eventos do jogo. A equipa desceu para o 15º lugar da tabela, de onde nunca mais subiu. Logo após este jogo, o país entrou em confinamento e os jogos cessaram. A moral da equipa estava no geral muito baixa, embora os atletas continuassem a apoiar a equipa técnica nas suas decisões.

A equipa ficou sem treinar durante mais de três meses, sendo executado trabalho específico em casa e algumas sessões online. Foi decretado pela AFL que os restantes jogos a contar para a 1ª volta do CDIIDS2AFL fossem realizados num espaço de um mês, com dois jogos a serem disputados numa quarta-feira. Passado quatro meses foi então disputado o jogo

da décima jornada contra o 1º Dezembro B. Os atletas estavam muito abaixo da sua forma recomendada e a equipa adversária era uma das mais fortes do campeonato. Foi mais um jogo em que não existiu capacidade de resposta por parte do Estoril Praia B, acabando numa derrota por 0-3.

De seguida, a contar para a décima primeira jornada, deu-se o jogo contra o Oeiras que era o primeiro classificado na altura, tendo mesmo sido coroado campeão no final da competição. O Oeiras estava em grande forma e o Estoril Praia B, mesmo trazendo alguns elementos da equipa dos juniores, que apresentam um ritmo competitivo mais elevado, não conseguiram fazer frente ao caudal ofensivo do Oeiras, num jogo onde o Estoril Praia B voltou a não conseguir aproveitar as poucas oportunidades que teve, pecando muito na capacidade de finalização.

Na décima segunda jornada o Estoril Praia B jogou em casa contra o Linda-a-Velha B, num jogo muito complicado onde a equipa adversária trouxe muitos atletas da equipa A, não dando hipótese ao Estoril de reagir. A equipa acabou por perder 1-5, num jogo onde se notou a sua saturação competitiva.

A décima terceira, contra o Encarnação Olivais, a jornada era decisiva, pois o Estoril Praia era obrigado a ganhar se queria evitar uma despromoção certa no final da época. O desgaste mental da equipa foi notório, bem como os índices físicos e motivacionais. A equipa do Estoril Praia B acabou por perder 3-1. Após esta jornada, a equipa acabou mesmo por ocupar o último lugar da tabela classificativa.

No jogo seguinte, a contar para a décima quarta jornada, contra uma das equipas mais fracas do campeonato, o Abóboda, surpreendentemente a equipa acaba por dar uma positiva, ganhando 4-3, num jogo muito sofrido. Onde pela primeira vez consegue marcar em todas as oportunidades de golo que teve. Mesmo assim, a despromoção já era certa e o clube manteve-se na 15ª posição.

Na última jornada do campeonato, o Estoril Praia B defrontou o Fontainhas, empatando 2-2. Foi um jogo onde o futuro de ambas equipas já estava decidido. Mesmo assim foi um jogo bem disputado, onde a equipa manteve um bom aproveitamento das ocasiões de golo, sendo notório o melhoramento da finalização nesta reta final do campeonato.

No Gráfico 6 é demonstrada a variação da classificação ocupada pela equipa do Estoril Praia B, no decorrer das jornadas do campeonato.

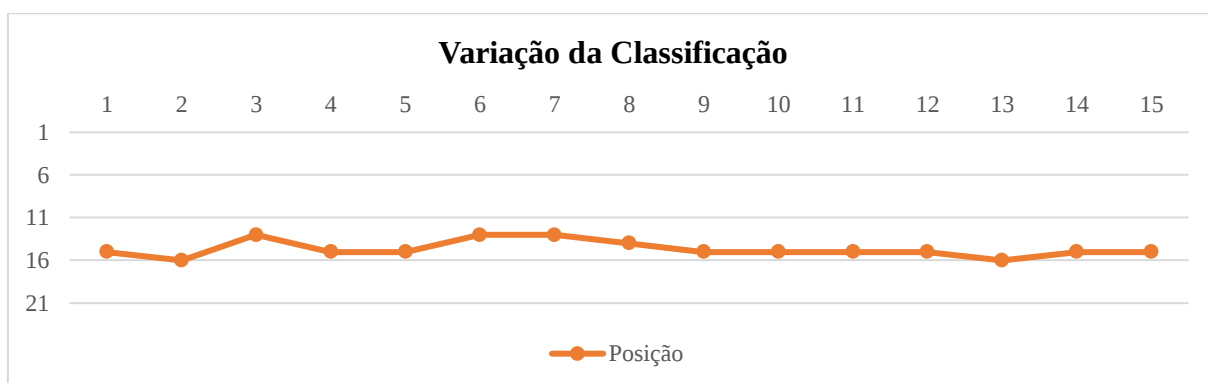


Gráfico 6 - Variação da classificação no decorrer das jornadas.

Na Figura 14 está representada a tabela classificativa final, onde é visível os pontos obtidos pelas diferentes equipas, bem como o seu número de vitórias, empates, derrotas, golos marcados e golos sofridos.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Oeiras	15	13	0	2	37	16	39
2	1º Dezembro "B"	15	10	3	2	35	10	33
3	Desportivo O.Moscavide	15	9	2	4	36	21	29
4	Cascais	15	8	4	3	22	11	28
5	Mem Martins	15	8	2	5	25	15	26
6	Águias Musgueira	15	6	6	3	27	18	24
7	Linda-A-Velha "B"	15	6	4	5	26	26	22
7	Encarnação Olivais "A"	15	6	4	5	25	25	22
9	Porto Salvo	15	5	4	6	23	23	19
10	Abóboda	15	5	3	7	31	35	18
11	Fontainhas	15	5	3	7	17	26	18
12	Santo António Lisboa	15	5	2	8	31	36	17
13	Camarate	15	4	4	7	21	33	16
14	Associação Torre	15	2	4	9	16	34	10
15	Estoril Praia	15	3	1	11	19	46	7
16	Algés	15	1	2	12	18	34	5

Figura 14 - Classificação final das equipas do CDIIDS2AFL. Fonte: <https://resultados.fpf.pt/>

Reverendo a forma como decorreu todo o processo competitivo é importante ter em atenção todas as dificuldades que o clube, os atletas e a equipa técnica passaram durante este

período derivadas da pandemia que atingiu todo o mundo. Sem nunca saber ao certo quando iriam decorrer os treinos, se haveria jogo ou não, se o campeonato iria ser realizado até ao final, entre outras. Foi realmente algo para o qual ninguém estava preparado e que afetou bastante a equipa pela negativa.

No final, infelizmente, a equipa do Estoril Praia B acabou por não conseguir avançar em nenhuma fase da TAFL e finalizou o CDIIDS2AFL no penúltimo lugar, 15º, tendo sido despromovida para a III Divisão do Campeonato Distrital da AFL. A direção do clube não colocou nenhuma pressão sobre a equipa técnica e os atletas que compuseram a equipa do Estoril Praia B relativamente à componente resultadista, mas sim que a equipa praticasse um futebol apelativo e que conseguisse integrar os atletas juniores e do ‘Estoril Praia *Elite Training Program*’ de forma que estes pudessem evoluir todas as suas capacidades técnicas, táticas e mentais. No entanto, ficou claro para todos que alguns objetivos internos da equipa ficaram por cumprir, nomeadamente conseguir aplicar o nosso modelo de jogo de forma a obter bons resultados e atingir uma classificação que não desprestige o símbolo do Estoril Praia.

5.4 Volume Competitivo

Relativamente ao volume competitivo coletivo, tendo participado num total de 16 jogos oficiais, a equipa do Estoril Praia B jogou 1470 minutos. Desses, 1350 minutos correspondem aos 15 jogos em que participou no campeonato e os outros 120 minutos ao jogo que foi realizado para a TAFL, que foi decidido no prolongamento. No Quadro 49 consta os minutos disputados no período competitivo.

Quadro 49 - Minutos disputados no período competitivo.

	Minutos Disputados	Total
TAFL	120	1470
CDIIDS2AFL	1350	

5.5 Volume de Golos Marcados e Sofridos

Como se pode observar no Quadro 50 a equipa marcou no total 20 golos e sofreu 50, no decorrer do processo competitivo duas competições nas quais participou, sendo que na TAFL marcou um golo e sofreu quatro e na II Divisão do Campeonato Distrital da AFL marcou 19 e sofreu 46.

Quadro 50 - Golos marcados no período competitivo.

	TAFL	CDIIDS2AFL	Total
GM	1	19	20
GS	4	46	50

No Quadro 51 é possível verificar a diferença entre golos marcados e golos sofridos no final da época.

Quadro 51 - Diferença de golos marcados e sofridos nas competições do período competitivo.

	Diferença de Golos (GM-GS)	Total Diferença de Golos (GM-GS)
TAFL	-3	-30
CDIIDS2AFL	-27	

O balanço de golos no final da temporada foi negativo, ‘-30’ sendo de longe a equipa com mais golos sofridos no campeonato, ‘46’ e a quarta com o pior ataque, ‘19’, apenas atrás do Algés, ‘18’, Fontainhas, ‘17’ e Associação Torre, ‘16’. Em todas as competições, o Estoril Praia B marcou em média 1,25 golos por jogo e sofreu em média 3,13 golos. Relativamente apenas ao CDIIDS2AFL a equipa marcou em média 1,27 golos e sofreu em média 3,07 golos por jogo.

5.6 Análise Competitiva Individual dos Atletas

Neste tópico serão abordadas as estatísticas individuais dos atletas ao longo do processo competitivo, nas competições da TAFL e do CDIIDS2AFL. Inicialmente irão ser apresentados os dados gerais de todos os atletas e, posteriormente, serão comparadas as estatísticas dos atletas que pertencem ao mesmo grupo posicional. Nos gráficos encontram-se marcados a azul os dados relativos ao campeonato e a laranja os dados relativos à TAFL. Também são apresentados os dados relativos aos juniores que atuaram pela equipa de seniores.

5.6.1 Volume de Jogo

O Gráfico 7 demonstra o volume de tempo de jogo na época competitiva, por jogador.

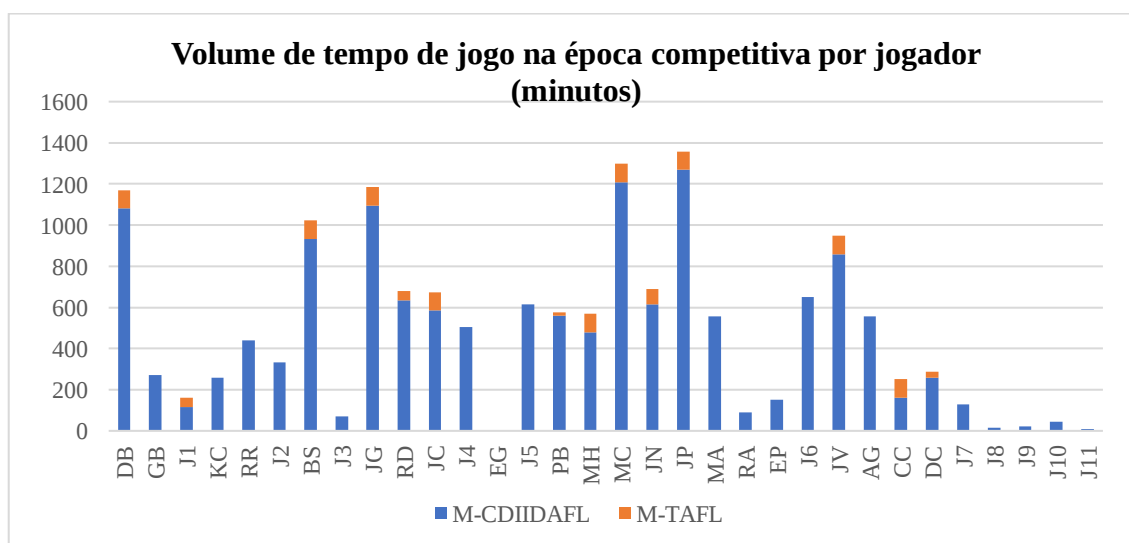


Gráfico 7 - Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.

Relativamente ao volume de jogo, dois atletas destacam-se dos demais pela positiva, nomeadamente o JP e o MC, com 1358 e 1298 minutos jogados durante o período competitivo, respetivamente. Pela negativa acaba por se destacar o atleta EG, que por motivo de lesão não conseguiu participar em qualquer partida. Quanto aos juniores que atuaram pela equipa sénior, aqueles que disputaram mais minutos foram o J6 com 650 minutos e o J5 com 615 minutos.

5.6.2 Volume de Assistências

O Gráfico 8 demonstra o volume de assistências na época competitiva por jogador.

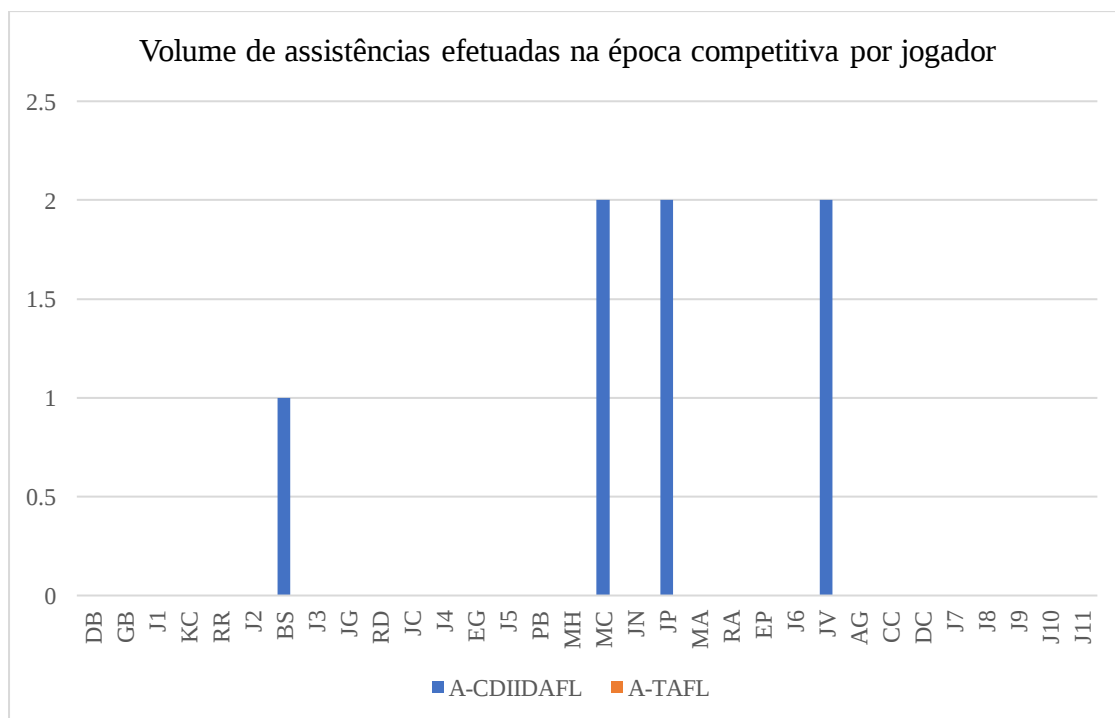


Gráfico 8 - Volume de assistências na época competitiva por jogador.

Foram sete as assistências efetuadas pela equipa de seniores do Estoril Praia B no conjunto de todas as competições disputadas ao longo do processo competitivo. Destes valores, três atletas destacam-se pela positiva como melhores assistentes. São eles o MC, JP e JV com duas assistências para cada. À parte destes também o atleta BS contribuiu com uma assistência. Todos estes dados são referentes ao campeonato, sendo que na TAFL não foi registada nenhuma assistência.

5.6.3 Volume de Golos

O Gráfico 9 demonstra o volume de golos na época competitiva por jogador.

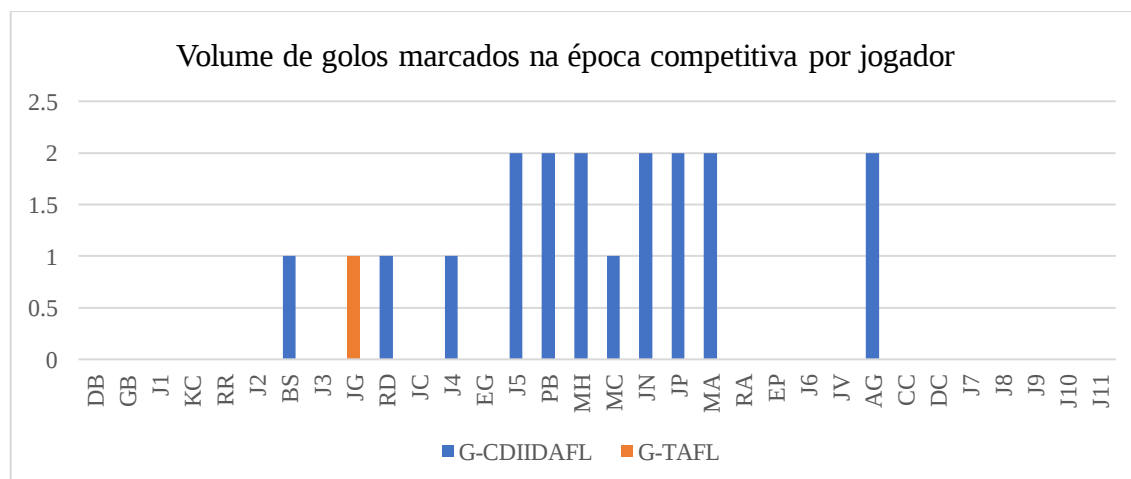


Gráfico 9 - Volume de golos marcados na época competitiva por jogador.

Relativamente aos golos marcados ao longo do processo competitivo, sete atletas destacam-se pela positiva como melhores marcadores com dois golos marcados. São eles o PB, MH, JN, MA, AG e ainda o atleta do escalão de juniores J5. À parte destes estão também os atletas BS, RD, AG e o atleta do escalão de juniores J4 com um golo marcado no campeonato e o atleta JG com um golo marcado na TAFL.

5.6.4 Volume de Cartões Amarelos e Vermelhos

O Gráfico 10 demonstra o volume de cartões amarelos e vermelhos na época competitiva por jogador.

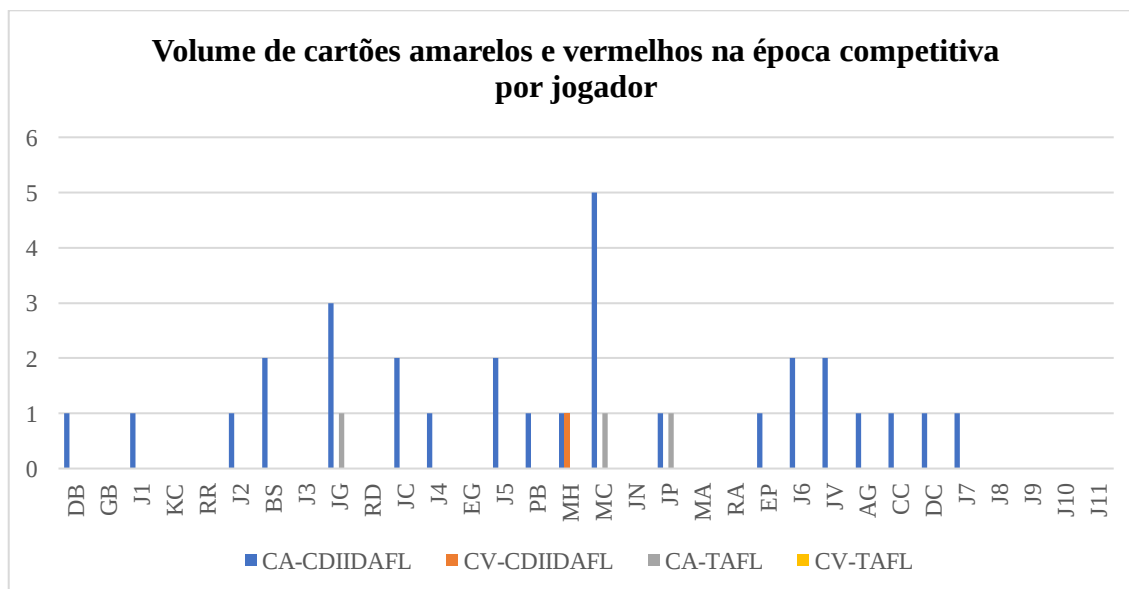


Gráfico 10 - Volume de cartões amarelos e vermelhos.

Relativamente aos dados estatísticos acerca dos cartões amarelos e vermelhos ao longo do processo competitivo, o atleta MC destaca-se dos demais por ser aquele que obteve o maior volume de cartões amarelos no campeonato, ‘5’. À parte deste, temos o atleta JG com três cartões amarelos, os atletas BS, JC, JV e os atletas do escalão de juniores J5 e J6 cada um com 2 cartões amarelos e ainda os atletas DB, PB, MH, EP, AG, CC, DC e os atletas do escalão de juniores J2, J4 e J7 com um cartão amarelo. Para a TAFL três atletas somaram um cartão amarelo, sendo eles o JG, MC e JP. Quanto aos cartões vermelhos, apenas um foi registado para o atleta MH, num jogo a contar para o CDIIDS2AFL.

5.6.5 Estatísticas por Posição

5.6.5.1 Guarda-redes

Volume de tempo de jogo

O Gráfico 11 demonstra o volume de tempo de jogo dos GR na época competitiva por jogador.

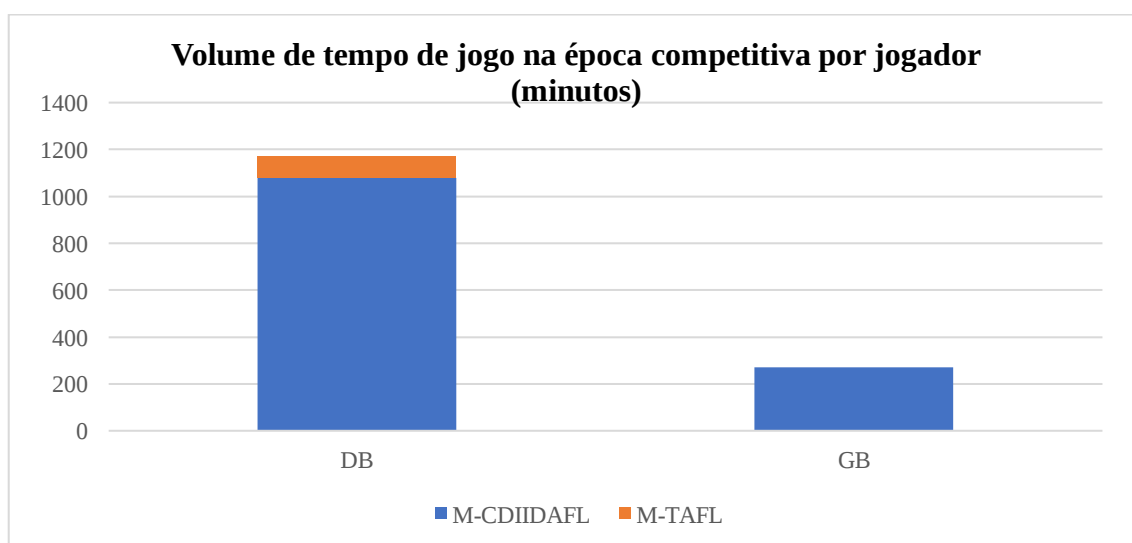


Gráfico 11 – Guarda-redes: Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.

O atleta DB foi aquele que mais minutos somou no grupo dos guarda-redes, registrando um volume total de 1170 minutos em todas as competições. Já o atleta GB apenas somou 270 minutos.

Volume de Cartões Amarelos e Vermelhos

O Gráfico 12 demonstra o volume de cartões amarelos e vermelhos dos GR na época competitiva por jogador.

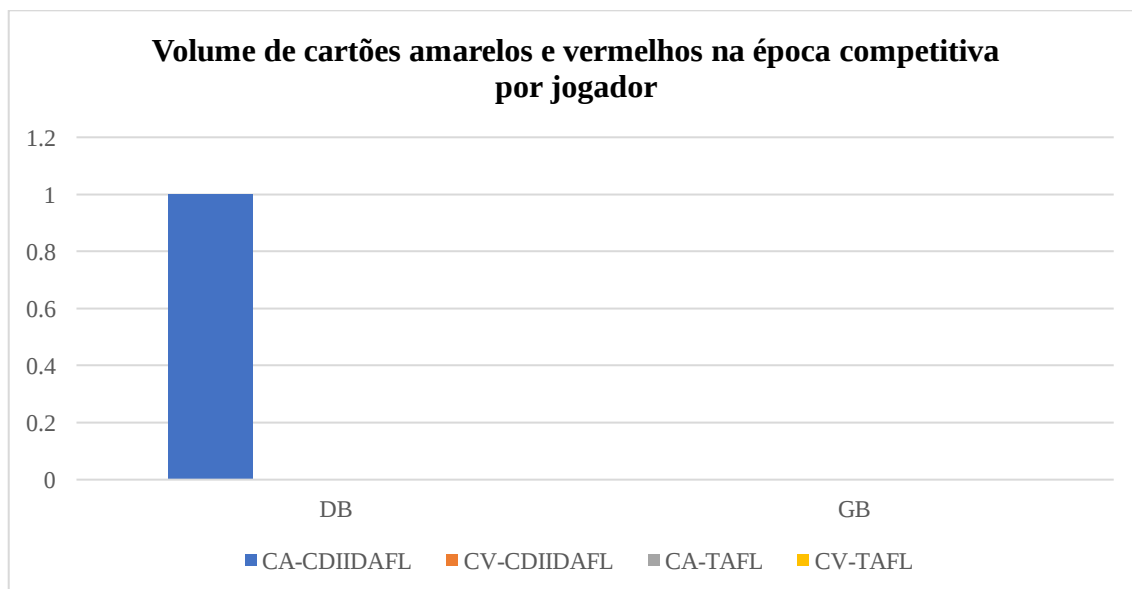


Gráfico 12 – Guarda-redes: Volume de cartões amarelos e vermelhos na época competitiva por jogador.

Apenas um cartão amarelo foi mostrado a um atleta do grupo posicional do guarda-redes, sendo este o DB, num jogo a contar para o CDIIDS2AFL.

5.6.5.2 Defesas

Volume de tempo de jogo

O Gráfico 13 demonstra o volume de tempo de jogo dos defesas na época competitiva por jogador.

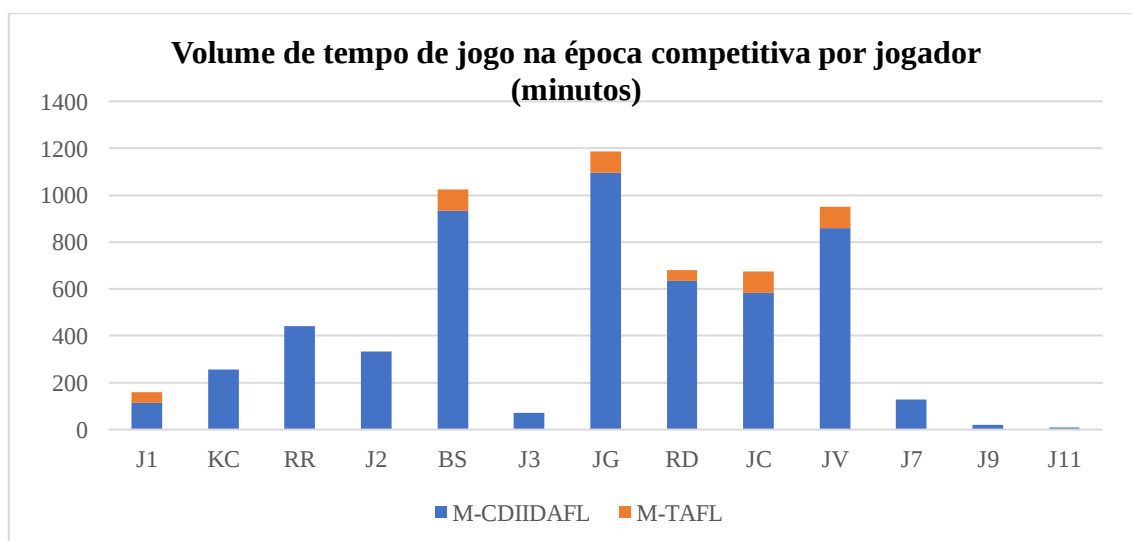


Gráfico 13 - Defesas: Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.

No grupo posicional dos defesas o atleta JG destaca-se como aquele que somou mais minutos de jogo ao longo do processo competitivo, com 1186 minutos no total.

Volume de assistências

O Gráfico 14 demonstra o volume de assistências efetuadas pelos defesas na época competitiva por jogador.

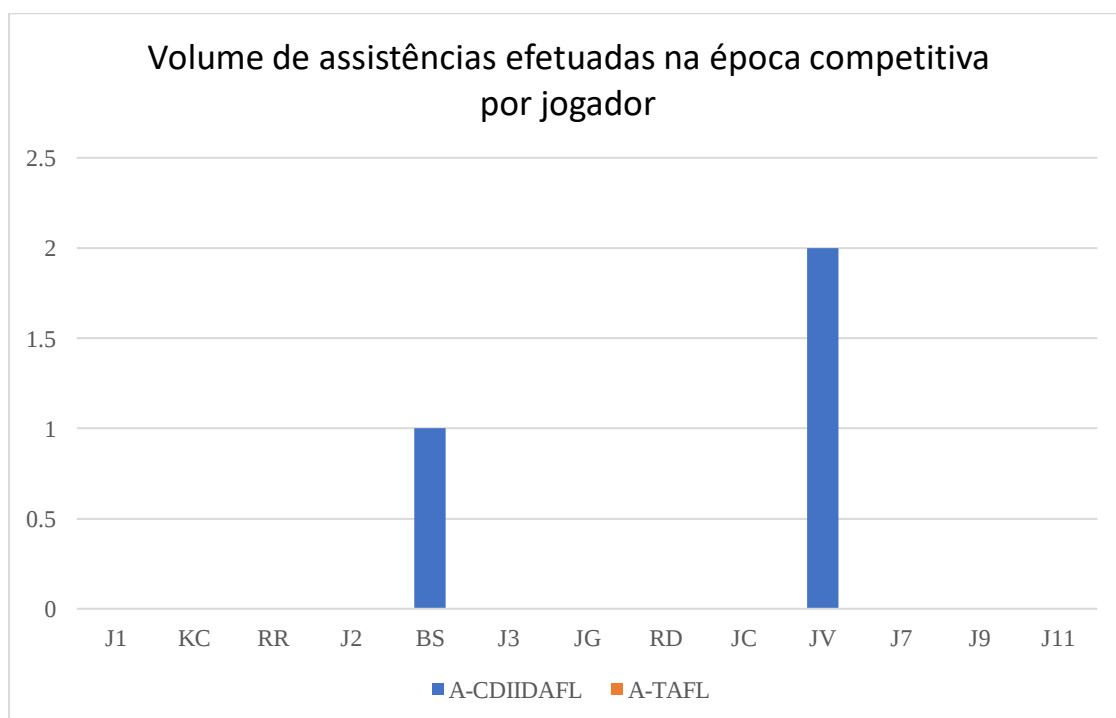


Gráfico 14 - Defesas: Volume de assistências efetuadas na época competitiva por jogador.

Dentro do grupo posicional dos defesas apenas dois atletas realizaram assistências, onde se destaca o atleta JV com duas e o BS com uma.

Volume de golos marcados

O Gráfico 15 demonstra o volume de golos marcados pelos defesas na época competitiva por jogador.

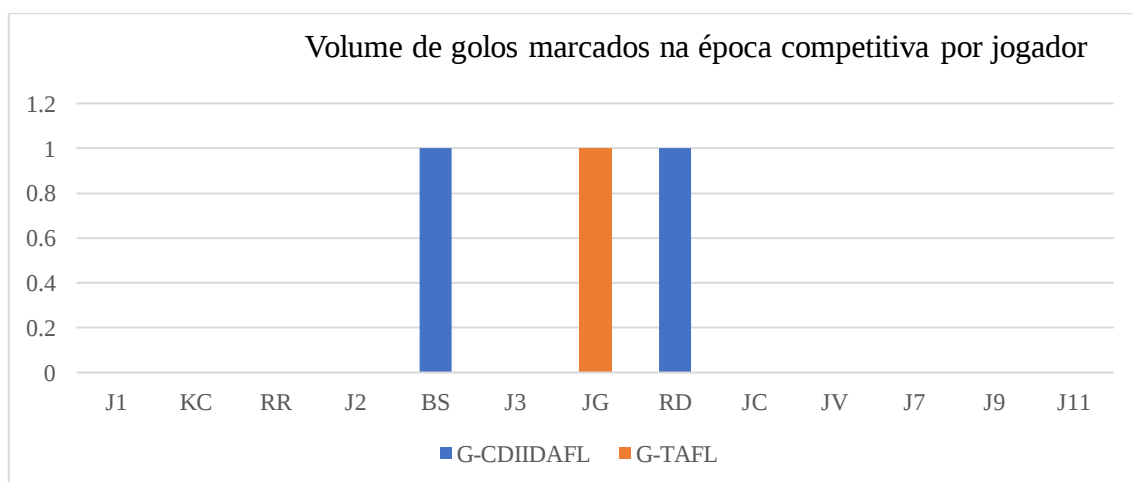


Gráfico 15 - Defesas: Volume de golos marcados na época competitiva por jogador.

Dentro do grupo posicional dos defesas apenas três efetuaram um golo, onde se destacam o BS e o RD que o fizeram em jogos do CDIIDS2AFL e o JG que o efetuou num jogo da TAFL.

Volume de cartões amarelos e vermelhos

O Gráfico 16 demonstra o volume de cartões amarelos e vermelhos dos defesas na época competitiva por jogador.

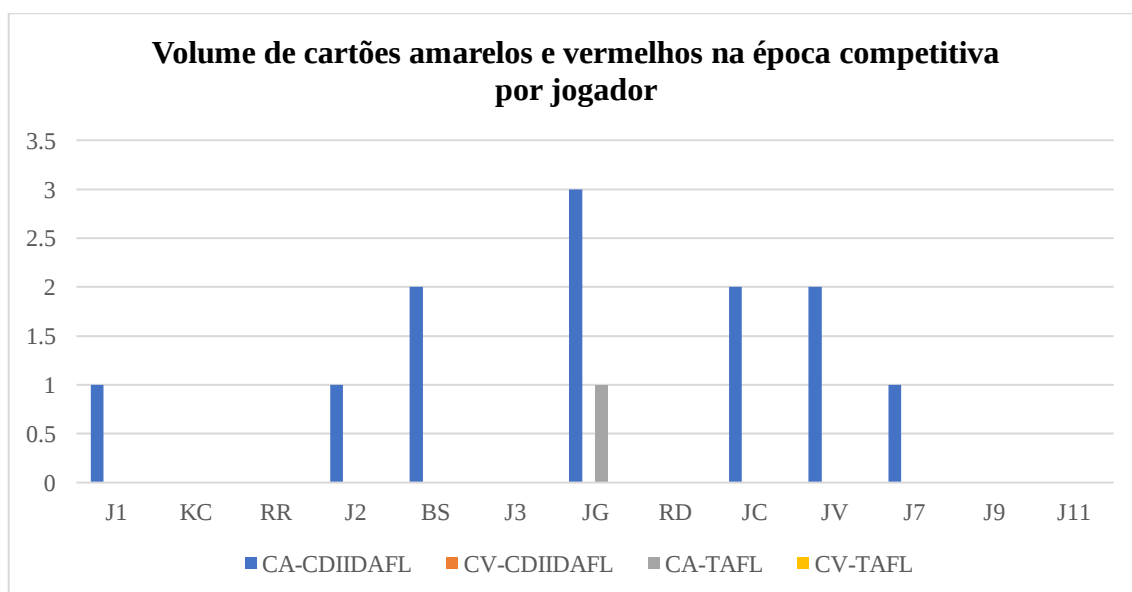


Gráfico 16 - Defesas: Volume de cartões amarelos e vermelhos na época competitiva por jogador.

Dentro do grupo posicional dos defesas o atleta JG destaca-se como o atleta ao qual foram atribuídos mais cartões amarelos, ‘4’, ao longo do processo competitivo. À parte deste os atletas BS, JC e JV acumularam dois cartões amarelos cada um e ainda os atletas do escalão de juniores J2 e J7 com um cartão amarelo cada.

5.6.5.3 Médios

Volume de tempo de jogo

O Gráfico 17 demonstra o volume de tempo de jogo dos médios na época competitiva por jogador.

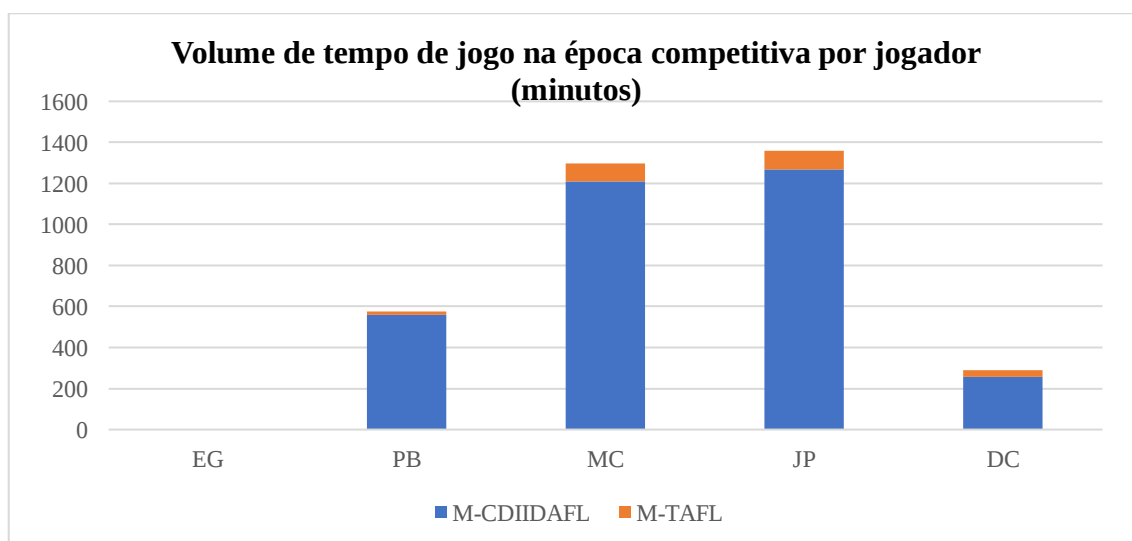


Gráfico 17 - Médios: Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.

Relativamente ao tempo de jogo disputado pelos atletas do grupo posicional dos médios os atletas JP e MC destacam-se dos outros com 1358 minutos e 1298 minutos, respetivamente. O atleta DC destaca-se como o médio menos utilizado com 288 minutos disputados em todas as competições.

Volume de assistências

O Gráfico 18 demonstra o volume de assistências dos médios na época competitiva por jogador.

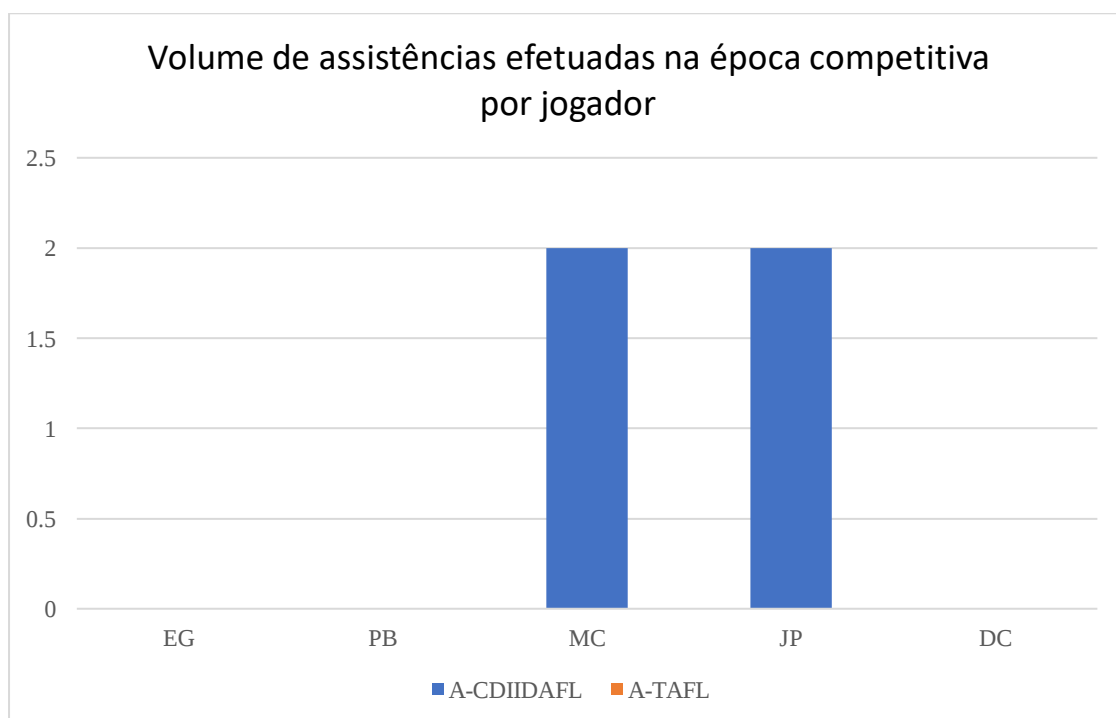


Gráfico 18 - Médios: Volume de assistências efetuadas na época competitiva por jogador.

Relativamente ao volume de assistências realizadas pelos médios, apenas os atletas MC e JP apresentam duas assistências cada um.

Volume de golos marcados

O Gráfico 19 demonstra o volume de golos marcados pelos médios na época competitiva por jogador.

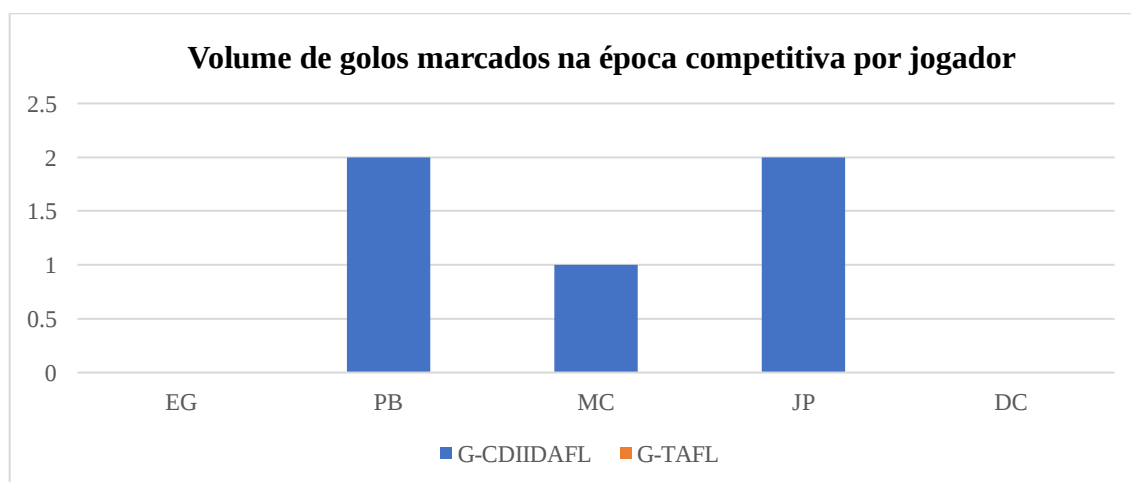


Gráfico 19 - Médios: Volume de golos marcados na época competitiva por jogador.

Relativamente ao volume de golos marcados pelos médios, destacam-se os atletas PB e JP com dois golos marcados e ainda o atleta MC com um golo marcado. Todos estes foram marcados em jogos a contar para o CDIIDS2AFL.

Volume de cartões amarelos e vermelhos

O Gráfico 20 demonstra o volume de cartões amarelos e vermelhos dos médios na época competitiva por jogador.

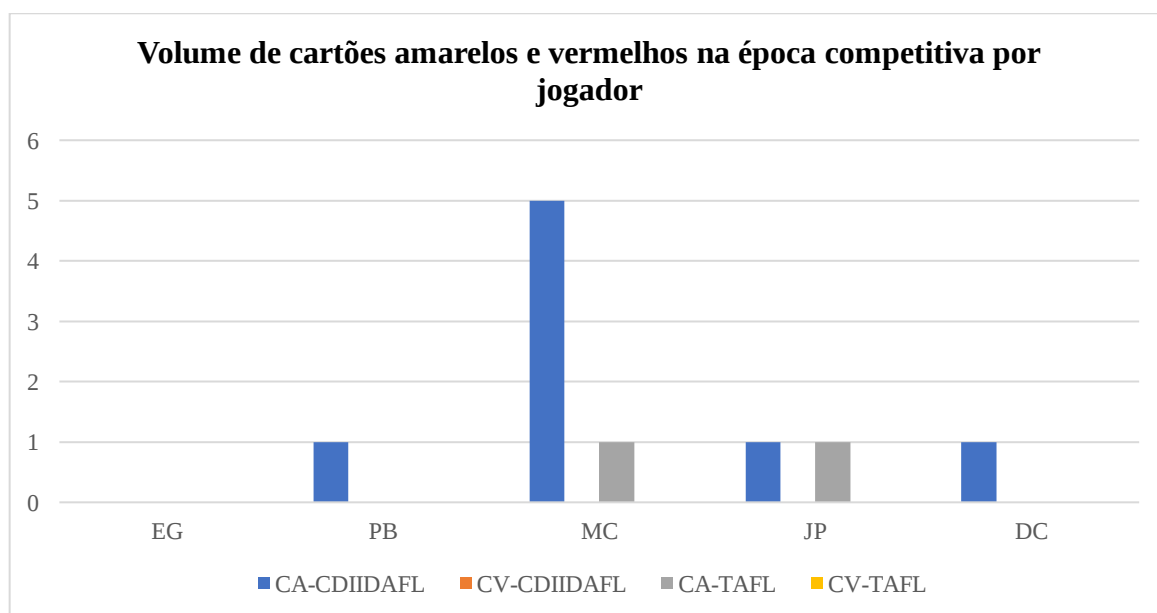


Gráfico 20 - Médios: Volume de cartões amarelos e vermelhos na época competitiva por jogador.

Relativamente ao grupo posicional dos médios, o atleta MC destaca-se com seis cartões amarelos ao longo do processo competitivo. À parte deste, o atleta JP apresenta um volume de dois cartões amarelos e os atletas PB e DC de um cartão amarelo ao longo do processo competitivo.

5.6.5.4 Avançados

Volume de tempo de jogo

O Gráfico 21 demonstra o volume de tempo de jogo dos avançados na época competitiva por jogador.

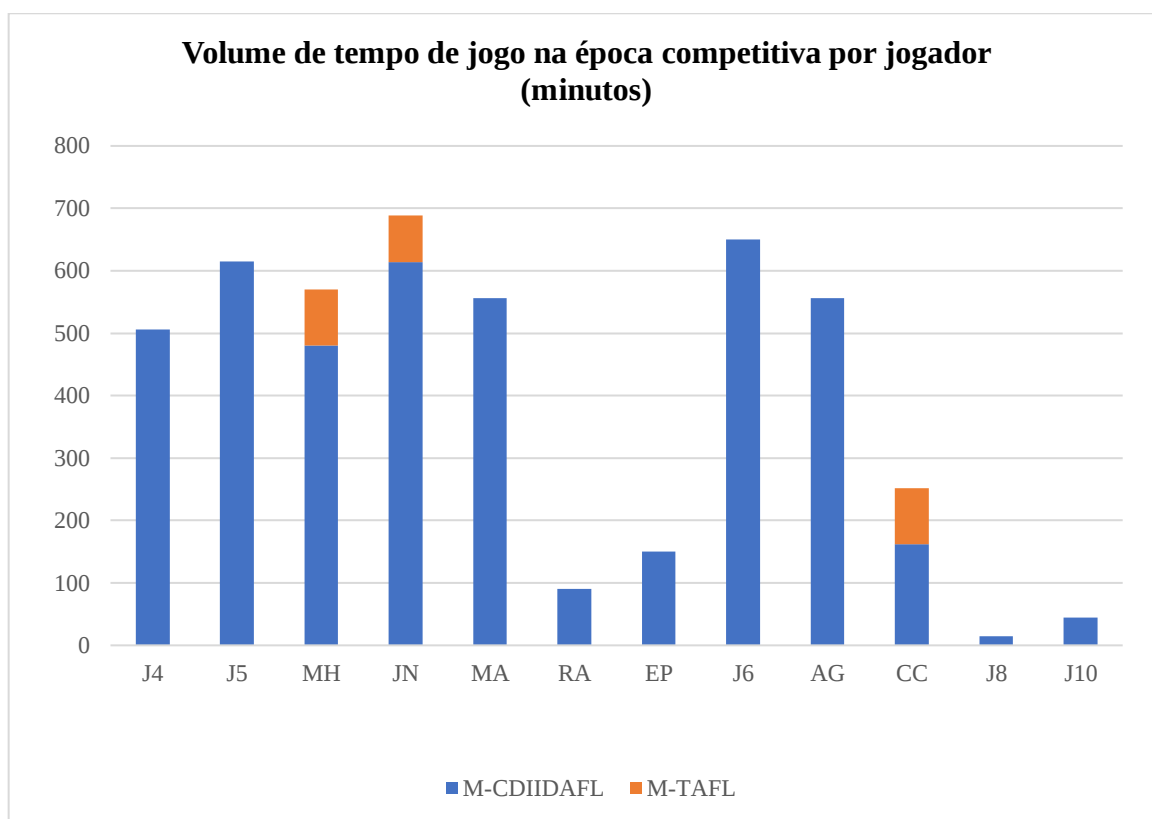


Gráfico 21 - Avançados: Volume de tempo de jogo na época competitiva por jogador.

Relativamente ao volume de tempo de jogo dos avançados, destacam-se os atletas RA, EP e CC pela negativa, apresentando 90 minutos, 150 minutos e 252 minutos, respetivamente, em todas as competições. O atleta JN destaca-se como o avançado mais utilizado se se somarem os minutos em todas as competições, com um total de 689 minutos disputados. Se olharmos apenas para os dados relativos ao CDIIDS2AFL, o avançado com o maior volume de minutos é o atleta do escalão de juniores J6 com 650 minutos.

Volume de golos

O Gráfico 22 demonstra o volume de golos dos avançados na época competitiva por jogador.

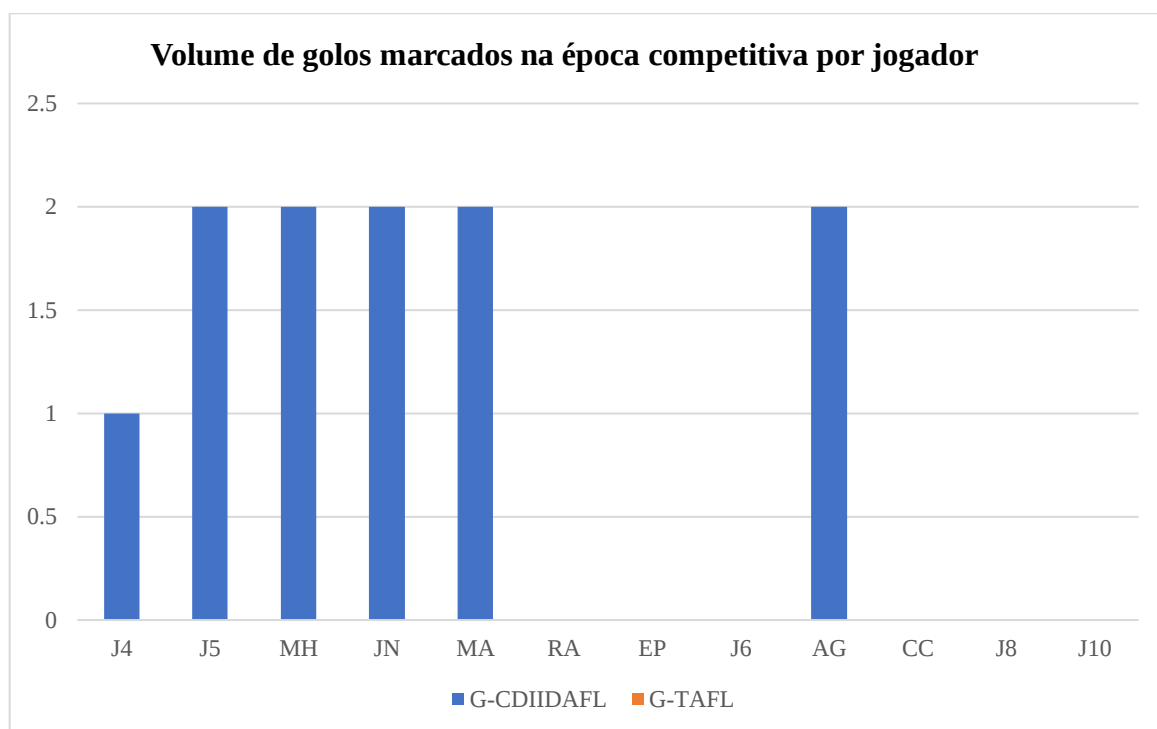


Gráfico 22 - Avançados: Volume de golos marcados na época competitiva por jogador.

Relativamente ao volume de golos efetuados pelos avançados, quatro atletas marcaram dois golos entre eles o MH, JN, MA, AG e ainda o atleta do escalão de juniores J5. À parte destes ainda o atleta do escalão de juniores J4 efetuou um golo. Todos estes golos foram marcados em jogos a contar para o CDIIDS2AFL.

Volume de cartões amarelos e vermelhos

O Gráfico 23 demonstra o volume de cartões amarelos e vermelhos dos avançados na época competitiva por jogador.

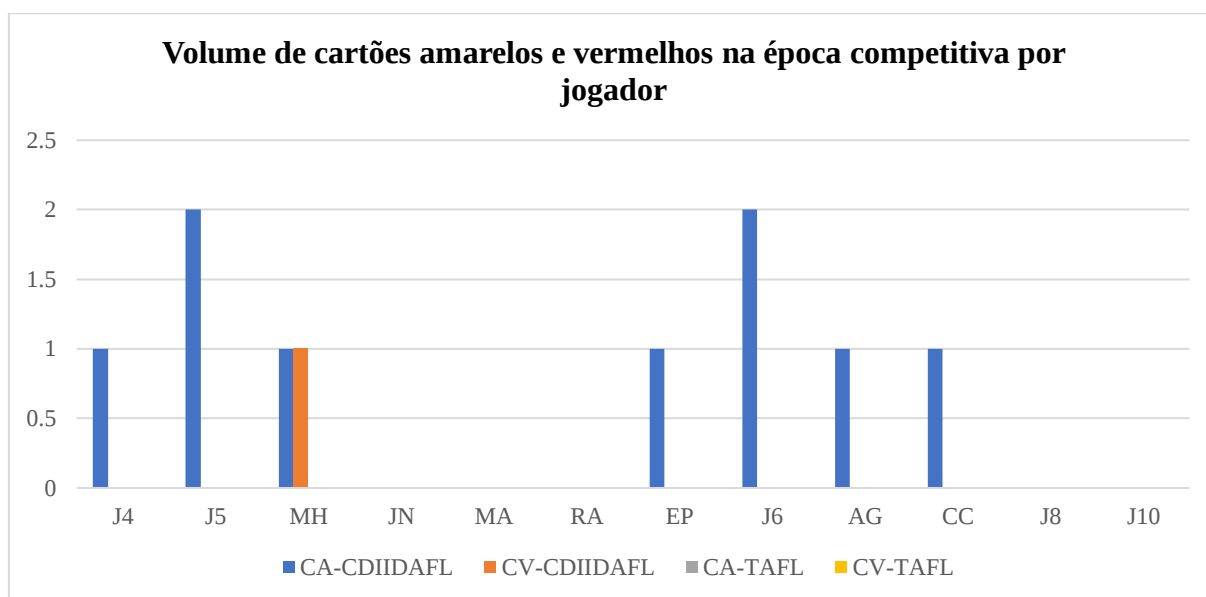


Gráfico 23 - Avançados: Volume de cartões amarelos e vermelhos na época competitiva por jogador.

Relativamente ao grupo posicional dos avançados, os atletas do escalão de juniores J5 e J6 destacam-se como os atletas com o maior volume de cartões amarelos, ‘2’. À parte destes, os atletas MH, EP, AG e CC e ainda o júnior J4 apresentam um volume de um cartão amarelo. Relativamente ao volume de cartões vermelhos, apenas o atleta MH apresenta um cartão acumulado. Todos estes golos foram marcados em jogos a contar para o CDIIDS2AFL.

No Apêndice V pode ser consultado o detalhe das tabelas de dados estatísticos referentes aos atletas durante a época competitiva.

5.7 Dia Competitivo

A equipa técnica anunciava a convocatória aos atletas no final da última sessão de treino semanal - sexta-feira. Depois, a convocatória seria também enviada para o «*chat online*» da equipa para que pudesse ser guardada e revista pelos atletas em caso de necessidade. Os atletas eram também informados da hora a que o jogo se iria disputar, bem como o local. Em geral os jogos disputaram-se sempre às 15 horas, salvo algumas exceções por motivos extraordinários.

Tanto os jogos em casa, como os jogos fora tiveram os mesmos procedimentos e protocolos, que vão ser demonstrados de seguida:

- 13h:15m - Concentração de todos os elementos da equipa técnica no local onde o jogo iria decorrer;
- 13h:20m - Caminhada dos atletas pelos arredores do campo bem como pelo relvado onde se iria disputar a partida;
- 13h:30m - Entrada dos atletas no balneário onde se vestiriam com o equipamento de jogo e, em caso de necessidade, receberiam massagens e/ou tratamentos por parte do/a fisioterapeuta;
- 14h:00m - Palestra técnica dirigida pelo Treinador Principal;
- 14h:15m – Os atletas tinham de estar no campo preparados para iniciar o aquecimento para o jogo;
- 14h:45m – Retorno dos atletas e da equipa técnica para o balneário onde era realizado um rápido discurso motivacional e onde se efetuava o ‘grito de guerra’;
- 14h:50m – Chamada do/a árbitro/a para a apresentação e confirmação dos atletas de ambas as equipas;
- 15h:00m – Início do jogo;
- 16h:45m – Final do jogo;
- 16h:50m – Alongamentos;
- 17h:00m – Retorno dos atletas para o balneário, onde iria tomar banho e vestir a sua roupa.
- 17h:30m– Saída do local onde decorreu o jogo por parte de todos os atletas.

Foram também estabelecidas rotinas para a equipa técnica, onde em dia de jogo a montagem do aquecimento deve ser feita enquanto os jogadores se equipam, todos os técnicos devem estar presentes na palestra, enquanto os atletas aquecem um dos técnicos deverá ir ao árbitro da partida entregar as fichas de jogo, deve ser dado feedback ao jogadores ao longo da partida, deve ser mantida a assertividade no banco e, após o jogo deverão ter sido registadas as estatísticas individuais e coletivas, bem como algum jogador adversário interessante para enviar ao Recrutamento.

É importante referir que os habituais almoços de equipa não foram permitidos pela direção devido à pandemia mundial. Também não existiu uma carrinha ou autocarro com a capacidade de transportar todos os atletas ao mesmo tempo, pelo que tiveram de ser os próprios

a arranjar uma solução para chegar ao destino do jogo, sendo uma delas viajar nas viaturas dos treinadores que sempre se dispuseram a levar os atletas em caso de necessidade.

Capítulo VI

Projeto de Investigação

6 Projeto de Investigação - Competências Táticas em Futebolistas Juniores e Seniores Masculinos: Variação Associada ao Escalão Competitivo, Nível de Desempenho Desportivo e Posição em Jogo

6.1 Resumo

Objetivo: Analisar a autoperceção de dois grupos de atletas - Sub-19 e Seniores - acerca das suas habilidades táticas, através da aplicação do Inventário de Habilidades Táticas no Desporto (TACSIS), comparando os resultados obtidos nos dois grupos distintos, nas diferentes posições ocupadas pelos atletas em campo - Defesas, Médios e Avançados, bem como a pontuação obtida no questionário e a avaliação do treinador quanto ao nível dos atletas - Regular ou Superior.

Metodologia: O método utilizado no presente estudo é quantitativo e de carácter exploratório. A amostra do presente estudo foi definida por conveniência e tem uma metodologia não probabilista, pois a escolha dos participantes não segue um modelo aleatório, mas sim um conjunto de critérios predefinidos. Esta amostra foi composta por um total de 15 atletas pertencentes ao escalão de seniores e a 23 atletas pertencentes ao escalão de juniores. Relativamente aos participantes do escalão de seniores, quatro são defesas, cinco são avançados e seis são médios. Já os participantes do plantel de juniores, 11 são defesas, sete são avançados e cinco são médios. O tratamento estatístico foi realizado no «software» *IBM SPSS Statistics 28*.

Resultados: A análise de consistência interna das propriedades do TACSIS, para a globalidade da amostra, indica que o fator da perceção do tempo e espaço, do TACSIS, apresenta uma correlação item-total, média, de 0,54, e um Alpha de Cronbach de 0,85. Os resultados indicam que existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre os atletas de nível superior, segundo a opinião do treinador e o volume de treino semanal, $r = 0,32$; $p < 0,05$. Conclui-se que os atletas que praticam um volume de treino semanal mais elevado, tendem a atingir níveis de performance mais elevados.

Palavras-chave: Autoperceção; Futebol; Habilidades Táticas; Tomada de Decisão; Volume de treino semanal; «*Performance*» Desportiva.

6.2 Abstract

Objective: To analyze the self-perception of two groups of athletes - Under-19 and Seniors - about their tactical skills, through the application of the Inventory of Tactical Skills in Sport, TACSIS, comparing the results obtained in the two distinct groups, in the different positions occupied by the athletes on the field - Defenders, Midfielders and Forwards, as well as the score obtained in the questionnaire and the coach's assessment regarding the athletes' level - Regular or Superior.

Methodology: The method used in the present study is quantitative and exploratory. The sample of the present study was defined by convenience and it has a non-probabilistic methodology, as the choice of participants does not follow a random model, but a set of predefined criteria. This sample consisted of a total of 15 athletes belonging to the senior level and 23 athletes belonging to the junior level. Regarding seniors, four are defenders, five are forwards and six are midfielders. As for the participants of the junior squad, 11 are defenders, seven are forwards and five are midfielders. Statistical treatment was performed using the software 'IBM SPSS Statistics 28'.

Results: The internal consistency analysis of the TACSIS properties, for the entire sample, indicates that the TACSIS time and space perception factor presents an item-total correlation, average, of 0.54, and an Alpha of Cronbach of 0.85. The results indicate that there is a positive and statistically significant correlation between higher level athletes, according to the coach's opinion and the weekly training volume, $r = 0.32$; $p < 0.05$. It is concluded that athletes who practice a higher weekly training volume tend to achieve higher performance levels.

Keywords: Self-perception; Soccer; Tactical Skills; Decision Making; Weekly training volume; Sports Performance.

6.3 Introdução

O inventário TACSIS foi originalmente criado por Elferink-Gemser, Visscher, Richart e Lemmink (2004), na língua inglesa. Foi traduzido para a língua portuguesa por Noronha (2011) e, posteriormente por Pereira (2018). O TACSIS, que significa *Tactical Skills Inventory for Sport*, permite avaliar as habilidades táticas no desporto através de um questionário, onde o atleta deverá responder a um conjunto de perguntas acerca do seu conhecimento do jogo.

O estudo realizado por Elferink-Gemser et al. (2004) propõe o TACSIS na sua versão final com 22 questões, divididas em quatro subescalas, sendo duas relativas ao conhecimento declarativo, que inclui conhecimento sobre ações com bola, questões 16, 17, 18 e 19 e conhecimento sobre ações de colegas ou adversários, questões 11, 15, 20, 21 e 22 e duas acerca do conhecimento processual, onde faz parte o posicionamento e tomada de decisão, questões 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 e agir em situações de mudança, questões 3, 12, 13 e 14. Cada questão deve ser pontuada entre 1 a 6 pontos pelos atletas, sendo que 1 significa muito pobre e 6 excelente, ou 1 quase nunca e 6 sempre.

Noronha (2011) efetuou um estudo, com vista a traduzir o TACSIS para a língua portuguesa e aplicá-lo em jogos desportivos coletivos. Para tal, foi realizada uma tradução minuciosa do modelo apresentado por Elferink-Gemser et al. (2004), tendo contribuído para a mesma uma equipa de tradutores profissionais. No estudo propriamente dito, tal como no de Elferink-Gemser et al. (2004), foi utilizada uma divisão em quatro fatores, bem como a pontuação de 1 a 6 pontos pelos atletas. No entanto, neste estudo, foram colocadas 34 questões ao invés dos 22 originais, pelo que a sua aplicação requer uma maior consolidação em termos práticos. De forma a não causar confusão ao leitor, é importante referir que os números das questões de ambos os estudos correspondem a perguntas diferentes.

O presente estudo acaba por ter um espelhamento evidente com o de Pereira (2018), visto que neste também foi realizado a tradução do TACSIS com recurso a peritos, mas ao contrário do estudo de Noronha (2011), a versão final do TACSIS com 22 perguntas foi mantida, sendo também realizada uma adaptação transcultural do inventário. O que para Elferink-Gemser et al. (2004), como citado anteriormente, seria dividido em duas escalas, passa a ser dividido em dois fatores, nomeadamente fator 1 e fator 2, sendo que o fator 1 diz respeito à perceção do tempo e espaço e o fator 2 ao ajuste da tomada de decisão. Dessa forma, o fator 1 está associado à ideia de conhecimento e perceção das ações com bola e das movimentações da própria equipa e da equipa adversária, sendo caracterizado pelas questões 5, 11, 13, 14, 15,

16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22. O fator 2 está contextualizado com o ajuste da tomada de decisão ligada à leitura das diferentes situações de jogo, nomeadamente a antecipação, desmarcação e posicionamento, sendo caracterizado pelas questões 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 e 12.

Desta forma, chega-se à conclusão que as questões relativas ao fator 1 do estudo de Pereira (2018) abrangem todas as questões das duas escalas referentes ao conhecimento declarativo do estudo de Elferink-Gemser et al. (2004), sendo elas o conhecimento sobre ações com bola e conhecimento sobre ações de colegas ou adversários. No entanto, integra também três questões das duas escalas do conhecimento processual, nomeadamente as questões 5, 13 e 14. Já o fator 2 de Pereira (2018) é composto pelos restantes itens das duas escalas de Elferink-Gemser et al. (2004) relativas ao conhecimento processual.

No Quadro 52 é possível verificar uma síntese esquemática da divisão das perguntas referentes ao TACSIS nos diferentes estudos acima referidos.

Quadro 52 - Síntese esquemática da divisão das questões por estudo.

TACSIS		N.º total de questões e quais de acordo com classificação de cada Autor			
Classificação e subclassificação das questões/Autor		Elferink-Gemser et al. (2004)	Noronha (2011)	Pereira (2018)	Presente estudo
Escala	Subescalas				
1- Conhecimento declarativo	1.a) Conhecimento sobre ações com bola	4 (N.º 16,17,18 e 19)	7 (N.º 21,26,28 e 29) +(N.º 27,31 e 2)*		
	1.b) Conhecimento sobre ações de colegas ou adversários	5 (N.º 11,15,20,21 e 22)	7 (N.º 13,20,30,33 e 34) +(N.º 24 e 8)*		
2-Conhecimento processual	2.a) Conhecimento sobre posicionamento e tomada de decisão	9 (N.º 1,2,4,5,6,7,8,9 e 10)	13 (N.º 2,3,5,6,7,9,10,11 e 12) +(N.º 25,19,22 e 1)*		
	2.b) Conhecimento sobre agir em situações de mudança	4 (N.º 3,12,13 e 14)	7 (N.º 4,14,17 e 18) +(N.º 15,16 e 23)*		
Fator					
1-Percepção do tempo e espaço				12 (N.º 5,11,13,14,15,16,17, 18,19,20,21 e 22)	12 (N.º 5,11,13,14,15,16, 17,18,19,20,21 e 22)
2-Ajuste da tomada de decisão				10 (N.º 1,2,3,4,6,7, 8,9,10 e 12)	10 (N.º 1,2,3,4,6,7,8,9, 10,1e 2)
Total de questões		22	34	22	22
Notas:					
*As questões assinaladas a laranja, foram as novas introduzidas pelo Noronha (2011) face ao modelo original de Elferink-Gemser et al. (2004)					

As habilidades táticas no futebol referem-se à qualidade que um atleta possui em aplicar uma certa ação no momento certo, algo que deve ser distinguido de estratégia, que se refere às escolhas que o treinador realizou previamente em relação à organização da sua equipa (Elferink-Gemser et al. 2004).

O futebol, sendo um desporto extremamente complexo, onde os atletas necessitam de se adaptar rapidamente à oposição, bem como ter sempre em mente o modelo de jogo adotado pela equipa, estes não podem apenas apresentar uma grande capacidade técnica e física, mas também devem ser dotados cognitivamente de forma a conseguirem aplicar a ação correta, através da sua capacidade motora, no momento correto, através da sua capacidade cognitiva. As capacidades cognitivas podem ser categorizadas através da distinção entre conhecimento declarativo e conhecimento processual, onde o primeiro inclui o conhecimento das regras e objetivos do jogo e o segundo envolve o saber agir conforme o contexto do jogo, ou seja, saber o que fazer refere-se ao conhecimento declarativo e fazê-lo refere-se ao conhecimento processual (McPherson, 1994). Para além de possuir uma boa capacidade motora ou da perfeita execução de gestos técnicos, também é importante para qualquer jogador de futebol que estes fatores estejam acompanhados de uma boa capacidade de «ler o jogo», de forma a saber executá-los na altura certa para atingir os objetivos desejados.

À medida que os anos vão passando é notória uma evolução de como o futebol é praticado, não só relativamente à sua prática profissional, mas também na sua componente amadora e formativa. Para Guia e Araújo (2014), esta evolução está diretamente relacionada com a evolução do treino, pois a recorrente busca pela superação ao adversário levou à adoção de novos conceitos e conteúdos, que se foram tornando cada vez mais complexos e diversificados. Por esse motivo, o futebol e o seu treino começou a direcionar cada vez mais as suas atenções para as ações táticas do jogo, sendo imprescindível que o treino abranja a subjetividade de cada atleta, mas que, ao mesmo tempo, compreenda as relações entre o atleta e o seu coletivo, bem como a equipa adversária.

É essencial que o modelo de jogo seja claro para todos aqueles que estão envolvidos no processo e que os treinos sejam projetados para que seja possível a aquisição do mesmo. Se assim for, é de esperar que os atletas comecem a ter raciocínios assertivos, pois quanto menores forem as hipóteses de decisão, maior será a probabilidade de atingir o sucesso (Castelo & Matos, 2006). Ao possuir uma noção clara do modelo de jogo, o atleta dispõe de um valioso mapa para o sucesso individual e coletivo, visto que o guia para uma toma de decisão acertada nos vários momentos do jogo. Quanto mais automatizado for este processo, menor será o

desgaste mental do atleta, pois a análise do jogo já lhe será muito mais natural, assumindo logo, através de experiências vividas em treinos ou jogos de competição anteriores, quais são os cenários que o vão levar ao sucesso e quais deve excluir, levando assim a uma resolução da situação de jogo. Para Henriques e Araújo (2012), se os atletas forem sujeitos a situações que futuramente poderão encontrar em jogo, consequentemente, estes saberão a melhor forma de decidir, visto que a decisão mental e física já foi anteriormente realizada, ajudando-os a encontrar soluções para os seus desafios. E, quer esta decisão seja acertada ou errada, irá contribuir para um repertório motor e mental que irá contribuir para a próxima tomada de decisão.

Para Araújo e Carvalho (2007), existem três categorias de constrangimentos na tomada de decisão dos atletas, sendo eles os aspetos relativos ao próprio atleta, como a fadiga e o estado emocional, os aspetos ambientais, como o clima e os adeptos e a execução da tarefa em si, como um remate ou um passe.

É possível afirmar que a tomada de decisão é o comportamento mais importante do jogo de futebol, isto porque um atleta que possui uma grande capacidade técnica e física pode ser superado por um outro cujas capacidades descritas sejam inferiores, se este possuir uma capacidade de toma de decisão superior nas suas ações durante o jogo.

Light, Harvey e Mouchet (2012) veem a tomada de decisão como algo complexo que pode ser aprimorado e defendem que deve ser realizada uma abordagem de *coaching* centrada no atleta, sendo esta altamente dependente do ambiente e das relações sociais.

De forma a introduzir o trabalho da tomada de decisão no treino, este deverá conter exercícios que desafiem os atletas a superarem situações complicadas que os obriguem a utilizar a criatividade de forma a ultrapassar o problema imposto o mais rapidamente possível. Fink et al. (2018), realizaram um estudo acerca dos padrões funcionais da atividade cerebral durante a execução de movimentos criativos, através da visualização de vídeos. Neste estudo participaram 30 atletas de futebol com idade média de $23,9 \pm 3,4$ anos. O exercício proposto à amostra consiste na criação de movimentos mentais com a intenção de marcar golo, enquanto a sua atividade cerebral é monitorizada através de uma ressonância magnética. Os atletas podem optar por utilizar movimentos óbvios ou criativos e as respostas são indicadas por uma luz que ao estar acesa indica um movimento criativo e ao estar apagada indica um movimento óbvio, possuindo 10 segundos para verbalizar o movimento imaginado. Os resultados demonstram uma maior ativação em contextos óbvios, ou seja, em situações óbvias conseguem ser mais criativos do que em situações menos óbvias, onde demonstram ter dificuldades. Desta forma,

fica evidenciada a importância de que no treino se deve procurar submeter os atletas a um elevado número de situações distintas que os coloquem em dificuldades, de forma a puxarem pela sua criatividade com o objetivo de ultrapassar os desafios.

Navarro, Kamp, Schor e Savelsbergh (2018), elaboraram um estudo que teve o objetivo de comparar o método de aprendizagem implícita e explícita no melhoramento da tomada de decisão em situações de marcação de uma grande penalidade no futebol, através da avaliação de 20 atletas. Numa primeira instância é pedido aos atletas que executem a marcação da grande penalidade sem guarda-redes, mas com o objetivo de acertar nos cantos superiores da baliza, devidamente assinalados com uns círculos. Posteriormente, é pedido aos atletas que executem novamente a marcação da grande penalidade, mas desta vez é inserido no exercício um guarda-redes virtual. À medida que o atleta inicia a corrida para executar o remate, é ativado um sensor que faz com que o guarda-redes se atire para um dos lados, como tal, o atleta deve reagir a esse estímulo e tentar acertar no círculo do canto superior oposto. Este estudo demonstra de uma forma simplificada que a tomada de decisão pode melhorar a memória e a cognição, interferindo ao mesmo tempo na qualidade dos aspetos motores, como é o caso da marcação de uma grande penalidade.

Lima e Paoli (2017) defendem que é importante que durante este tipo de treino seja explicado aos atletas o porquê dos mesmos estarem a executar tais exercícios e quais são os objetivos dos mesmos, isto porque o pensar deve ser estimulado a todo o momento e os atletas devem ser motivados a refletir sobre aquilo que estão a realizar. Mais do que meros executantes, o futebol moderno pretende e necessita de atletas inteligentes e criativos.

Nimmerichter, Weber, Wirth e Haller (2016) realizaram um estudo com o objetivo de aprofundar conhecimentos acerca da tomada de decisão e a velocidade reativa. Para tal, juntaram uma amostra de 34 atletas de futebol austríacos pertencentes aos escalões de sub-15 e sub-16. Neste estudo a amostra foi dividida em dois grupos, um experimental e um de controlo, onde o grupo experimental deverá executar os procedimentos durante seis semanas, para além do treino habitual, que consistiram na visualização de vídeos com o objetivo de melhorar a tomada de decisão e antecipação. O vídeo consiste em imagens de situações de um contra um, visualizadas na primeira pessoa e os atletas teriam de identificar qual a melhor forma de ultrapassar o desafio. Posteriormente, foi analisado o número de respostas corretas do atleta bem como o tempo que o mesmo levou para responder. Antes e após as seis semanas de trabalho, foi realizado um teste de agilidade e reação, onde se pretendia comparar os dois grupos de trabalho. No final concluiu-se que os desempenhos dos atletas pertencentes ao grupo

experimental melhoraram o seu desempenho no teste de agilidade e reação, ao contrário dos atletas do grupo experimental. Estes resultados demonstram que um trabalho adicional ao treino através da visualização de vídeos pode ser benéfico para o melhoramento da capacidade de decisão em atletas de futebol.

Posto isto, o treino demonstra ter um papel ativo e fundamental na tomada de decisão dos atletas. Como tal, este deverá contemplar o atleta de forma individual e subjetiva, mas também compreendê-lo como alguém que faz parte de uma dinâmica coletiva, criando uma relação simbiótica onde o coletivo potencia a individualidade do atleta e o atleta, da mesma forma potencia o coletivo, contribuindo assim para a potencialização de ambos. Para tal, é importante que o treinador tenha claro aquilo que espera da equipa, através de um conhecimento profundo do modelo de jogo, aplicando-o e transmitindo-o através das sessões de treino, contribuindo para uma decisão qualificada dos seus atletas, que se tornará cada vez mais automatizada, gerando menor gasto mental e promovendo sempre a criatividade.

O desempenho profissional de qualquer pessoa está intrinsecamente relacionado com a sua perceção acerca das suas competências e os jogadores de futebol não são uma exceção, e a sua autoavaliação tem um papel preponderante na sua performance desportiva. Batista, Matos e Graça (2011), referem que a perceção das nossas competências é multidimensional e que mantém uma relação próxima com o ambiente e pessoas que nos rodeiam, interferindo diretamente nas nossas respostas comportamentais, no entanto, é importante referir que esta autoperceção nem sempre corresponde à realidade e os atletas poderão ter uma autoperceção acerca de uma determinada competência que não corresponde à sua capacidade efetiva.

Ao longo dos anos, existiu uma crescente valorização da autoperceção dos atletas, de forma a corresponder o treino às suas necessidades individuais. Esta interpretação apenas é possível através da aplicação de um questionário ao próprio atleta, seguida de uma análise dos resultados. Neste momento existem diversos tipos de instrumentos disponíveis para detetar e interpretar a autoperceção dos atletas, sendo que um dos pioneiros foi a escala de Borg, em 1970, que serve para detetar e interpretar os esforços no processo de treino.

Através do desenvolvimento do instrumento original *Tactical Skills Inventory for Sports* (TACSIS) criado por Elferink-Gemser, Visscher, Richart e Lemmink (2004), os autores entenderam que os treinadores esperam, cada vez mais, que os seus atletas entendam as suas funções individuais e coletivas, de forma a potenciar o seu desenvolvimento e a atingir um elevado nível de desempenho. Quando questionados, os treinadores referiram que as competências mais importantes nos seus atletas são a visão geral, antecipação, mudança rápida

de posse de bola para perda da posse de bola, posicionamento, defesa homem a homem, defesa zona e compreensão do contexto. Estas competências pertencem não só ao domínio das competências táticas, mas também cognitivas, visto que os atletas devem executar as ações após pensarem e perceberem qual a melhor forma de agir naquela situação específica. Através da análise deste estudo é possível observar que o TACSIS demonstra ser uma excelente ferramenta de recolha e análise da autoperceção do desempenho de um atleta de futebol. A autoperceção que um atleta tem de si próprio é de extrema importância, pois se o mesmo possui uma noção errada acerca das suas capacidades, poderá elevar o risco de uma tomada de decisão errada. Também poderá levar a uma quebra no seu desenvolvimento, visto que o atleta poderá achar que tem uma determinada competência que na realidade não a possui e deixa de lhe dar importância, ou pelo contrário, tem uma determinada competência, mas como acha que não, continua a enfatizar o seu treino quando deveria treinar outras competências em que não é tão forte.

O presente estudo tem como objetivo geral conhecer e analisar a autoperceção de dois grupos de atletas, sendo um deles pertencente ao escalão de juniores, Sub-19, e o outro ao escalão de seniores, acerca das suas habilidades táticas. Pretende também comparar os resultados obtidos nos dois grupos distintos, nas diferentes posições ocupadas pelos atletas em campo - Defesas, Médios e Avançados, bem como a pontuação obtida no questionário e a avaliação do treinador quanto ao nível dos atletas - Regular ou Superior. No final será realizada uma comparação com resultados obtidos em estudos anteriores.

Para tal será aplicado aos atletas uma versão traduzida por Pereira (2018) do TACSIS, Elferink-Gemser et al. (2004).

Foram consideradas algumas questões de investigação, resultantes da informação passível de ser extraída da aplicação do TACSIS (Pereira, 2018), bem como da comparação dos resultados dos dois grupos presentes no estudo, seniores e juniores, do contraste entre a autoperceção dos atletas e da avaliação dos treinadores e das possíveis diferenças entre jogadores de diferentes posições. As questões serão de seguida apresentadas.

Questão 1. Existem diferenças estatisticamente significativas em função do escalão dos atletas no fator 1, perceção do tempo e espaço no TACSIS?

Questão 2. Existem diferenças estatisticamente significativas em função do escalão dos atletas no fator 2, ajuste da tomada de decisão no TACSIS?

Questão 3. Atletas que atuam como defesa, médio e avançado demonstram diferenças significativas nas pontuações relacionadas a autoperceção das suas competências no fator 1, perceção do tempo e espaço e no fator 2, ajuste da tomada de decisão no TACSIS?

Questão 4. Existem diferenças estatisticamente significativas entre a autoperceção dos atletas cujo treinador avaliou como nível superior e nível regular?

Foram também elaboradas algumas hipóteses para o presente estudo, tendo em contra a análise de estudos anteriores onde foi aplicado o TACSIS. As hipóteses serão de seguida apresentadas.

Hipótese 1. Os atletas que pertencem ao escalão de seniores têm melhor pontuação no fator 1, perceção do tempo e espaço no TACSIS, quando comprado com os atletas do escalão de juniores.

Hipótese 2. Os atletas que pertencem ao escalão de seniores têm melhor pontuação no fator 2, ajuste da tomada de decisão no TACSIS, quando comprado com os atletas do escalão de juniores.

Hipótese 3. Os atletas que pertencem ao escalão de seniores pontuam mais alto as suas competências - técnicas, táticas, físicas e mental, e se saem melhor no fator 1 e 2 no TACSIS, quando comparado com os resultados dos atletas do escalão de juniores.

Hipótese 4. Os atletas que atuam como defesa, médio e avançado não demonstram diferenças significativas nas pontuações relacionadas com a autoperceção das suas competências no fator 1, perceção do tempo e espaço e no fator 2, ajuste da tomada de decisão no TACSIS.

Hipótese 5. Os atletas cujo treinador classificou como «Nível Superior» correspondem àqueles que obtiveram a maior pontuação no fator 1, perceção do tempo e espaço e no fator 2, ajuste da tomada de decisão no TACSIS.

6.4 Metodologia

6.4.1 Natureza do Estudo

O presente estudo tem uma natureza não experimental, visto que os atletas respondem a um questionário, em formato digital, nomeadamente, o inventário TACSIS. A recolha de dados é transversal e realizada em atletas que praticam a modalidade de futebol federado, sendo a amostra composta por dois grupos distintos, uma equipa do escalão de seniores e outra do escalão de juniores. O método utilizado no presente estudo é quantitativo e de carácter exploratório.

6.4.2 Caracterização da Amostra

A amostra do presente estudo foi definida por conveniência, visto que os escalões escolhidos para o mesmo foram aqueles que o clube do treinador estagiário disponibilizou para o efeito e tem uma metodologia não probabilista, pois a escolha dos participantes não segue um modelo aleatório, mas sim um conjunto de critérios predefinidos, tal como nos estudos de Almeida, Teles, Teixeira, Ravazzi e Pereira (2019) e Rossi, Vitorino, Salles e Cortez (2016), não sendo possível aplicar o presente estudo em todo o universo da amostra.

A amostra será composta por atletas que contemplam alguns pré-requisitos, nomeadamente, ser atleta de futebol federado, pertencer ao escalão sénior ou júnior, não ser guarda-redes e disputar competições nacionais ou distritais. Dessa forma, após o preenchimento dos critérios para a participação, os atletas devem concordar em participar no desenvolvimento do estudo e autorizar que os seus dados sejam utilizados para futura análise e discussão (Harriss, MacSween & Atkinson, 2019).

Foram aplicados e preenchidos em formato digital 38 inventários TACSIS em um total de 15 atletas pertencentes ao escalão de seniores e a 23 atletas pertencentes ao escalão de juniores. Relativamente aos participantes do escalão de seniores, quatro são defesas, cinco são avançados e seis são médios. Já os participantes do plantel de juniores, 11 são defesas, sete são avançados e cinco são médios.

6.4.3 Procedimentos para Aplicação do TACSIS

Numa primeira instância, procedeu-se à aplicação e aceitação do Termo de Consentimento e Participação Voluntária no Estudo aos treinadores das equipas que foram sujeitas ao questionário, tal como Harriss et al. (2019), reforçando assim os padrões éticos na pesquisa em ciências do desporto e do exercício. O modelo do Termos de Consentimento pode ser consultado no Apêndice VI.

O Termo anteriormente referenciado tem o objetivo de apresentar as informações de quem o está a aplicar, bem como da instituição que este representa e o seu orientador. Pretende também apresentar de uma forma sucinta e objetiva o estudo e os instrumentos que serão utilizados e garantir o direito ao treinador, na qualidade de responsável pelos atletas, autorizar ou não a participação dos mesmos.

O Termo de Consentimento e Participação Voluntária no Estudo tem como destinatário os treinadores das equipas às quais vão ser aplicados os questionários, pois somente após a autorização deste é que é possível iniciar o contato com os atletas. De forma a ser possível avançar com o estudo, os treinadores deverão preencher e consentir a participação dos seus atletas.

Sequentemente, caso a participação dos atletas seja consentida pelo seu treinador, os mesmos receberão o inventário TACSIS cujo modelo de questionário pode ser consultado no Apêndice VII.

6.4.4 Análise de Dados

Numa primeira instância, o tratamento de dados foi realizado no *Microsoft Office Excel 2010*, com o objetivo de organizar as respostas em tabelas. Para tal, foram considerados os escalões a que pertencem, a posição onde jogam, a sua idade, a pontuação obtida no Fator 1 e Fator 2, em consonância com o estudo de Pereira (2018) e a classificação dada pelo treinador. Este primeiro tratamento de dados foi realizado de forma que o autor organizasse toda a informação recém obtida, procurando uma análise inicial dos dados colhidos, bem como o desenho de tabelas.

Posteriormente, foi realizado o tratamento estatístico dos dados recolhidos a partir dos questionários e da avaliação com o treinador. Para tal, num primeiro momento foi desenhada uma base de dados no *Microsoft Office Excel 2010*, que foi composta pelos dados referentes à

idade cronológica, posição em jogo, volume de treino semanal, pontuação obtida no fator 1 do TACSIS, pontuação obtida no fator 2 do TACSIS e pela classificação do treinador.

Num segundo momento, esta base de dados foi transferida para o *software IBM SPSS Statistics 28* onde foi executado o tratamento estatístico dos dados, nomeadamente a estatística descritiva, a análise da consistência interna e a estatística inferencial. A estatística descritiva tem como objetivo providenciar informação acerca da distribuição das variáveis do estudo, utilizando para tal as medidas de tendência central - *Mean*, *Median*, *Mode*, as medidas de variabilidade - *Std deviation*, *Variance*, bem como os valores máximos e mínimos (George & Mallery, 2018). A análise de consistência interna é uma avaliação da confiabilidade dos resultados obtidos num estudo, para tal foi executado um teste com base no coeficiente Alfa Cronbach, representado pelo símbolo « α ». Por fim, a estatística inferencial é um ramo da estatística cujo objetivo é retirar informações acerca de um grupo a partir de uma amostra do mesmo. Neste estudo a realização da mesma foi feita através da aplicação do teste de *Mann-Whitney U*, referente às dimensões em estudo, em função do escalão competitivo dos atletas e em função do nível de desempenho desportivo dos atletas através da classificação do treinador, do teste *Kruskal-Wallis ANOVA*, referente às dimensões em estudo, em função da posição em jogo e de uma tabela de correlação entre as diferentes variáveis do estudo.

A base de dados deste projeto de investigação pode ser consultada no apêndice VIII.

6.5 Resultados

6.5.1 Apresentação e Análise de Resultados

6.5.1.1 Caracterização da Amostra

Na Tabela 1 é realizada a caracterização da amostra, sendo possível verificar o perfil dos atletas que participam do presente estudo, considerando as seguintes variáveis.

Tabela 1 - Estatística descritiva para as variáveis caracterizadoras da amostra n=38).

Variáveis	Frequência <i>n</i>	Percentagem %	Média	Desvio Padrão
Idade Cronológica - anos			19,00	1,90
Grupo Etário - Idade Cronológica				
16	2	5,3		
17	13	34,2		
18	5	13,2		
19	10	26,3		
20	4	10,5		
21	1	2,6		
22	2	5,3		
26	1	2,6		
Escalão Competitivo				
Júnior	23	60,5		
Sénior	15	39,5		
Posição em Jogo				
Defesas	15	39,5		
Médios	11	29,0		
Avançados	12	31,6		
Informação desportiva futebol				
Duração época - meses			9	0
Treinos semanais			4,11	0,31
Volume semanal - horas				
7 a 9	34	89,5		
12 +	4	10,5		
Jogos semanais			1	0

A Tabela 1 permite aferir que a amostra do presente estudo é composta por 38 atletas de futebol federados, sendo que 23 pertencem ao escalão de juniores (60,5%) e 15 ao escalão de seniores (39,5%). Quanto à idade cronológica dos atletas do estudo em questão, é possível verificar que existe uma média de $19,00 \pm 1,90$ anos. Relativamente à posição dos mesmos, é de notar que a maioria atua como defesa (39,5%), seguido de avançado (31,6%) e médio (29,0%).

Relativamente ao treino e à competição, todos os atletas praticam futebol nove meses por ano, não existindo, por isso, nenhum desvio padrão, já em relação às horas de treino de futebol por semana, a grande maioria (89,5%) treina entre sete a nove horas e os restantes atletas

(10,5%) treinam mais de 12 horas por semana. É de referir ainda que todos os atletas e participam num jogo de competição uma vez por semana, não existindo, por isso, qualquer desvio padrão. Quanto aos treinos semanais, existe uma média de $4,11 \pm 0,31$ por cada atleta.

A Tabela 2 tem o objetivo de expor a avaliação de dois níveis realizada pelo treinador, dos atletas que submeteram o questionário.

Tabela 2 - Distribuição dos futebolistas por escalão etário e nível competitivo (n=38).

Escalão etário	Nível desempenho desportivo		χ^2	p
	Regular (n=26)	Superior (n=12)		
Juniores	15	8	0,277	0,599
Seniores	11	4		

Dos 38 indivíduos envolvidos no presente estudo, 15 pertencem ao escalão de seniores, enquanto 23 pertencem ao escalão de juniores. Verifica-se, ainda, relativamente ao nível competitivo de cada atleta, existem quatro atletas seniores que foram classificados com o nível superior e 11 com o nível regular, já os atletas juniores têm oito atletas classificados com o nível superior e 15 com o nível regular. Estatisticamente, segundo o teste qui-quadrado os atletas encontram-se distribuídos de forma homogénea pelos subgrupos considerados em estudo ($\chi^2 = 0,277$; $p > 0,05$).

6.5.1.2 Análise de Consistência Interna

As Tabelas 3 e 4 tem o objetivo de avaliar as propriedades do TACSIS referente aos dois fatores e suas respetivas questões, tal como Pereira (2018) idealiza no seu estudo. Além da estatística descritiva é apresentada a correlação do item com o total da escala, excluindo o próprio item e foi, também, realizada a análise da consistência interna através do coeficiente Alfa (α) de Cronbach (Cronbach, 1951), que é considerado o método de análise mais adequado para as escalas do tipo Likert (Hill & Hill, 2008).

A Tabela 3 é referente ao fator 1 do TACSIS, que diz respeito à perceção do tempo e espaço, onde as questões são classificadas numa escala de 1 a 6 pontos, onde 1 representa muito pobre e 6 representa excelente, ou 1 quase nunca e 6 sempre. As questões que pertencem ao

fator 1 são (5, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22), como tal, cada atleta pode somar no mínimo 12 pontos e no máximo 72 pontos nesse mesmo fator.

Tabela 3 - Consistência interna da escala relativa ao fator 1 do TACSIS.

Itens	Média	Desvio Padrão	Correlação Item-Total ^a	Alpha de Cronbach Corrigido
5 Quando a minha equipa tem posse de bola a minha leitura do jogo é adequada.	4,92	0,67	0,64	0,82
11 A minha capacidade de avaliação do jogo do adversário é adequada.	4,50	0,95	0,52	0,83
13 Se a minha equipa perde a bola durante o jogo, eu percebo rapidamente qual deve ser o meu posicionamento defensivo.	4,97	0,82	0,19	0,85
14 Eu reajo rapidamente às mudanças, tais como passar de não possuidor da bola, defensor, a possuidor da bola, atacante.	4,79	0,96	0,36	0,84
15 Eu percebo rapidamente como o adversário está a querer jogar.	4,58	0,83	0,36	0,84
16 Eu sei exatamente quando devo passar ou não passar a bola a um colega de equipa.	4,68	0,93	0,67	0,82
17 Quando a minha equipa entra em posse de bola, eu sei exatamente o que fazer.	4,89	0,89	0,62	0,82
18 Quando estou a executar uma ação durante o jogo, eu já estou a ver o que devo fazer de seguida.	4,50	0,80	0,50	0,83
19 Quando estou na posse da bola, sei ver a quem devo passar.	4,71	0,80	0,70	0,82
20 Apesar de não estar a ver os meus adversários, eu tenho ideia para onde eles se vão dirigir.	4,39	0,92	0,64	0,82
21 Sem estar a ver os meus colegas, eu calculo para onde eles se vão dirigir.	4,66	1,02	0,47	0,83
22 Se um adversário recebe a bola, eu tenho ideia o que ele vai fazer.	4,21	1,02	0,50	0,83
Alpha de Cronbach = 0,84				

^a Excluindo o próprio item.

A grande média das respostas das questões é de $4,1 \pm 0,3$. Reportando-nos ainda a esta escala podemos verificar que o valor de Alpha de Cronbach obtido é de 0,84 o que revela uma

consistência interna muito elevada e as correlações de cada item com o total da escala são positivas e estatisticamente significativas. A correlação item-total média é de 0,51.

A Tabela 4 é referente ao fator 2 do TACSIS, que diz respeito ao ajuste da tomada de decisão, sendo que assim como no fator 1 as questões são classificadas em uma escala de 6 pontos, 1 representa muito pobre e 6 representa excelente, ou 1 quase nunca e 6 sempre. O fator 2 integra as questões (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12), dessa forma cada atleta pode somar no mínimo 10 pontos e no máximo 60 pontos nesse fator.

Tabela 4 - Consistência interna da escala relativa ao fator 2 do TACSIS.

Itens	Média	Desvio Padrão	Correlação Item-Total ^a	Alpha de Cronbach Corrigido
1 As decisões que eu tomo durante o jogo são geralmente adequadas.	4,58	0,68	0,65	0,83
2 Eu sei como me desmarcar adequadamente durante o jogo.	4,66	0,88	0,56	0,84
3 A minha capacidade de intercetar a bola ao adversário é adequada.	4,18	0,93	0,42	0,85
4 O meu posicionamento durante um jogo é geralmente adequado.	4,61	0,76	0,61	0,83
6 A minha capacidade de antecipação (pensar no que vai acontecer no momento seguinte) é adequada.	4,74	0,72	0,55	0,84
7 Geralmente tomo decisões corretas nos momentos certos.	4,21	0,78	0,50	0,84
8 Na opinião do meu treinador, a minha capacidade de compreensão do jogo é adequada.	4,26	1,06	0,51	0,84
9 A minha capacidade de desmarcação e de posicionamento no campo é adequada.	4,63	0,63	0,62	0,84
10 Na opinião do meu treinador, o meu posicionamento em campo durante o jogo é adequado.	4,29	0,98	0,68	0,83
12 A minha capacidade de interceção da bola é adequada.	4,26	0,92	0,54	0,84
Alpha de Cronbach = 0,85				

^a Excluindo o próprio item.

A média das respostas das questões é de $4,0 \pm 0,1$. Reportando-nos ainda a esta escala podemos verificar que c

6.5.1.3 Estatística Descritiva

As tabelas a seguir apresentam as questões referentes ao questionário TACSIS, sendo que a Tabela 5 é referente o fator 1, percepção do tempo e espaço, e a Tabela 6 é referente o fator 2, percepção do ajuste da tomada de decisão.

Tabela 5 - Perceção dos atletas do tempo e espaço, fator 1 do TACSIS (n=30). (continua)

Itens	1		2		3		4		5		6	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5 Quando a minha equipa tem posse de bola a minha leitura do jogo é adequada.	0	0	0	0	1	2,60	7	18,40	24	63,20	6	15,80
11 A minha capacidade de avaliação do jogo do adversário é adequada.	0	0	0	0	6	15,80	13	34,20	13	34,20	6	15,80
13 Se a minha equipa perde a bola durante o jogo, eu percebo rapidamente qual deve ser o meu posicionamento defensivo.	0	0	0	0	2	5,30	7	18,40	19	50,00	10	26,30
14 Eu reajo rapidamente às mudanças, tais como passar de não possuidor da bola (defensor) a possuidor da bola (atacante).	0	0	0	0	4	10,50	10	26,30	14	36,80	10	26,30
15 Eu percebo rapidamente como o adversário está a querer jogar.	0	0	0	0	2	5,30	18	47,40	12	31,60	6	15,80
16 Eu sei exatamente quando devo passar ou não passar a bola a um colega de equipa.	0	0	1	2,60	3	7,90	9	23,70	19	50,00	6	15,80
17 Quando a minha equipa entra em posse de bola, eu sei exatamente o que fazer.	0	0	0	0	3	7,90	8	21,10	17	44,70	10	26,30
18 Quando estou a executar uma ação durante o jogo, eu já estou a ver o que devo fazer de seguida.	0	0	1	2,60	1	2,60	17	44,70	16	42,10	3	7,90
19 Quando estou na posse da bola, sei ver a quem devo passar.	0	0	0	0	2	5,30	13	34,20	17	44,70	6	15,80
20 Apesar de não estar a ver os meus adversários, eu tenho ideia para onde eles se vão dirigir.	0	0	1	2,60	4	10,50	16	42,10	13	34,20	4	10,50

Tabela 5 - Perceção dos atletas do tempo e espaço, fator 1 do TACSIS (n=30). (conclusão)

Itens	1		2		3		4		5		6	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
21 Sem estar a ver os meus colegas, eu calculo para onde eles se vão dirigir.	1	2,60	1	2,60	1	2,60	9	23,70	21	55,30	5	13,20
22 Se um adversário recebe a bola, eu tenho ideia o que ele vai fazer.	1	2,60	0	0	8	21,10	12	31,60	15	39,50	2	5,30

Tabela 6 - Perceção dos atletas do ajuste da tomada de decisão, fator 2 do TACSIS (n=30). (continua)

Itens	1		2		3		4		5		6	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1 As decisões que eu tomo durante o jogo são geralmente adequadas.	0	0	0	0	2	5,30	14	36,80	20	52,60	2	5,30
2 Eu sei como me desmarcar adequadamente durante o jogo.	0	0	0	0	2	5,30	17	44,70	11	28,90	8	21,10
3 A minha capacidade de intercetar a bola ao adversário é adequada.	0	0	1	2,60	7	18,40	17	44,70	10	26,30	3	7,90
4 O meu posicionamento durante um jogo é geralmente adequado.	0	0	0	0	4	10,50	9	23,70	23	60,50	2	5,30
6 A minha capacidade de antecipação (pensar no que vai acontecer no momento seguinte) é adequada.	0	0	0	0	2	5,30	10	26,30	22	57,90	4	10,50
7 Geralmente tomo decisões corretas nos momentos certos.	0	0	0	0	6	15,80	20	52,60	10	26,30	2	5,30

Tabela 6 - Perceção dos atletas do ajuste da tomada de decisão, fator 2 do TACSIS (n=30). (conclusão)

Itens	1		2		3		4		5		6	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
8 Na opinião do meu treinador, a minha capacidade de compreensão do jogo é adequada	1	2,60	1	2,60	6	15,80	11	28,90	17	44,70	2	5,30
9 A minha capacidade de desmarcação e de posicionamento no campo é adequada	0	0	0	0	0	0	17	44,70	18	47,40	3	7,90
10 Na opinião do meu treinador, o meu posicionamento em campo durante o jogo é adequado	1	2,60	0	0	5	13,20	16	42,10	13	34,20	3	7,90
12 A minha capacidade de interceção da bola é adequada	0	0	1	2,60	6	15,80	16	42,10	12	31,60	3	7,90

A Tabela 5, relativa ao fator 1 do TACSIS, demonstra que das 12 questões abordadas, a maioria dos atletas pontuou a autoperceção das suas competências entre 4 e 5 pontos. Relativamente ao item 5 do TACSIS, a maior parte dos atletas pontuou 5 pontos (63,20%), seguido de 4 pontos (18,40%), 6 pontos (15,80%), 3 pontos (2,60%) e por fim 1 e 2 pontos (0,00%). Quanto ao item 11 do TACSIS, o valor mais pontuado foi 4 e 5 (34,20%), seguido de 3 e 6 (15,80%) e 1 e 2 (0,00%). O item 13 foi pontuado pela maioria dos atletas por 5 pontos (50,00%), seguido de 6 pontos (26,30%), 4 pontos (18,40%), 3 pontos (5,30%), e 1 e 2 pontos (0,00%). O 14º item do TACSIS foi maioritariamente classificado pelos atletas numa escala de 5 (36,80%), seguido de 4 e 6 (26,30%), 3 (10,50%) e 2 e 1 (0,00%). O item 15 foi classificado pela maior parte dos atletas numa escala de 4 (47,40%), seguido de 5 (31,60%), 6 (15,80%), 3 (5,30%) e 1 e 2 (0,00%). Quanto ao item 16, a classificação de 5 foi a mais pontuada (50,00%), seguida de 4 (23,70%), 6 (15,80%), 3 (7,90%), 2 (2,60%) e 1 (0,00%). No item 17 a escala de 5 foi a mais pontuada (44,70%), seguido de 4 (21,10%), 6 (26,30%), 3 (7,90%) e 1 e 2 (0,00%). Quanto ao item 18 a classificação mais comum foi de 4 pontos (44,70%), seguido de 5 pontos (42,10%), 6 pontos (7,90%), 2 e 3 pontos (2,60% cada) e 1 (0,00%). Relativamente ao item 19, a percentagem de resposta mais elevada incidiu na escala de 5 (44,70%), seguido de 4 (34,20%), 6 (15,80%), 3 (5,30%) e 1 e 2 (0,00%). No item 20 a classificação mais comum foi de 4 (42,10%), seguido de 5 (34,20%), 3 e 6 (10,50%), 2 (2,60%) e 1 (0,00%). Quanto ao item 21 a classificação mais obtida foi de 5 (55,30%), seguido de 4 (23,70%), 6 (13,20%) e 1, 2 e 3 (2,60% cada). Por fim, o item 22 foi classificado pela maioria em 5 pontos (39,50%), seguido de 4 pontos (31,60%), 3 pontos (21,10%), 6 pontos (5,30%), 1 ponto (2,60%) e 2 pontos (0,00%).

Resumindo, em todas as questões a maior percentagem de resposta incidiu numa pontuação de 4 ou 5. É de salientar que os itens 13, 14 e 17 apresentaram a maior percentagem de classificação em 6 pontos (26,30%) de todos os itens do fator 1.

A Tabela 6, relativa ao fator 2 do TACSIS, demonstra que das 10 questões abordadas, a maioria dos atletas pontuou a autoperceção das suas competências entre 4 e 5 pontos. Relativamente ao item 1 do TACSIS, a maior parte dos atletas pontuou 5 pontos (52,60%), seguido de 4 pontos (36,80%), 3 e 6 pontos (5,30% cada) e por fim 1 e 2 pontos (0,00%). Quanto ao item 2 do TACSIS, o valor mais pontuado foi 4 (44,70%), seguido de 5 (28,90%), 6 (21,10%), 3 (5,30%) e 1 e 2 (0,00%). O item 3 foi pontuado pela maioria dos atletas por 4 pontos (44,70%), seguido de 5 pontos (26,30%), 3 pontos (18,40%), 6 pontos (7,90%), 2 pontos (2,60%) e 1 ponto (0,00%). O 4º item do TACSIS foi maioritariamente classificado pelos atletas numa escala de 5 (60,50%), seguido de 4 (23,70%), 3 (10,50%), 6 (5,30%) e 2 e 1 (0,00%). O

item 6 foi classificado pela maior parte dos atletas numa escala de 5 (57,90%), seguido de 4 (26,30%), 6 (10,50%), 3 (5,30%) e 1 e 2 (0,00%). Quanto ao item 7, a classificação de 4 foi a mais pontuada (52,60%), seguida de 5 (26,30%), 3 (15,80%), 6 (5,30%) e 1 e 2 (0,00%). No item 8 a escala de 5 foi a mais pontuada (44,70%), seguido de 4 (28,90%), 3 (15,80%), 6 (5,30%) e 1 e 2 (2,60% cada). Quanto ao item 9 a classificação mais comum foi de 5 pontos (47,40%), seguido de 4 pontos (44,70%), 6 pontos (7,90%) e 1, 2 e 3 pontos (0,00%). Relativamente ao item 10, a percentagem de resposta mais elevada incidu na escala de 4 (42,10%), seguido de 5 (34,20%), 3 (13,20%), 6 (7,90%), 1 (2,60%) e 2 (0,00%). Por fim, o item 12 foi classificado pela maioria em 4 pontos (42,10%), seguido de 5 pontos (31,60%), 3 pontos (15,80%), 6 pontos (7,90%), 2 pontos (2,60%) e 1 ponto (0,00%).

Resumindo, em todas as questões a maior percentagem de resposta incidu numa pontuação de 4 ou 5. É de salientar que o item 2 apresentou a maior percentagem de classificação em 6 pontos (21,10%) de todos os itens do fator 2.

Comparando os resultados obtidos em ambos os fatores é possível afirmar que a maioria das classificações se concentraram numa pontuação de 4 ou 5. No entanto, no fator 1 as respostas estão muito mais concentradas nas escalas de 4 e 5, enquanto no fator 2 já existe uma percentagem mais elevada de classificações na ordem do 3 e 6. Existiram muito poucas pontuações de 1 e 2 em ambos os fatores, atingindo no máximo uma percentagem de 2,60% (n=1).

6.5.1.4 Estatística inferencial

A Tabela 7 apresenta a comparação das pontuações dos atletas pertencentes ao escalão dos Juniores e atletas do escalão de seniores, em relação aos resultados obtidos no inventário TACSIS.

Tabela 7 - Resultados do teste Mann-Whitney U, referentes às dimensões em estudo, em função do escalão competitivo dos atletas.

Fator	Juniões (<i>n</i> = 23)		<i>Mean Rank</i>	Seniores (<i>n</i> = 15)		<i>Mean Rank</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
	Média	DP		Média	DP			
Tempo e espaço	4,72	0,55	20,39	4,55	0,52	18,13	- 0,614	0,555
Tomada de decisão	4,49	0,48	19,91	4,37	0,66	18,87	- 0,284	0,791

(*) $p < 0,05$; (**) $p < 0,01$.

Os resultados revelam que no fator 1, referente ao tempo e espaço, não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, existindo uma homogeneidade entre os dois grupos, ($z=-0,614$; $p=0,555$). Também relativamente ao fator 2, referente à tomada de decisão, não se verificam diferenças estatisticamente significativas, ($z=-0,284$; $p=0,791$).

A Tabela 8 apresenta a comparação das pontuações dos atletas cujo treinador classificou com o nível regular e os atletas cujo treinador classificou com o nível superior, em relação aos resultados obtidos no inventário TACSIS.

Tabela 8 - Resultados do teste Mann-Whitney U, referentes às dimensões em estudo, em função do nível de desempenho desportivo (classificação treinador) dos atletas.

Fator	Regular (<i>n</i> = 26)		<i>Mean Rank</i>	Superior (<i>n</i> = 12)		<i>Mean Rank</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
	Média	DP		Média	DP			
Tempo e espaço	4,63	0,53	19,15	4,70	0,53	20,25	- 0,283	0,792
Tomada de decisão	4,48	0,54	20,52	4,35	0,54	17,29	- 0,834	0,411

(*) $p < 0,05$; (**) $p < 0,01$.

Os resultados revelam que no fator 1, referente ao tempo e espaço, não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, existindo uma homogeneidade entre os dois grupos, ($z=-0,614$; $p=0,555$). Também relativamente ao fator 2, referente à tomada de decisão, não se verificam diferenças estatisticamente significativas, ($z=-0,284$; $p=0,791$).

A Tabela 9 apresenta a comparação das pontuações dos atletas que atuam nas diferentes posições dentro de campo, excluindo os guarda-redes, em relação aos resultados obtidos no inventário TACSIS.

Tabela 9 - Resultados do teste Kruskal-Wallis ANOVA, referentes às dimensões em estudo, em função da posição em jogo.

Fator	Defesas (n = 12)		Mean Rank	Médios (n = 12)		Mean Rank	Avançados (n = 6)		Mean Rank	χ^2	p	Post Hoc Comparação Múltipla
	Média	DP		Média	DP		Média	DP				
Tempo e espaço	4,62	0,59	19,07	4,78	0,45	22,50	4,58	0,56	17,29	1,304	0,52	N.A.
Tomada de decisão	4,53	0,44	21,07	4,36	0,63	18,36	4,41	0,63	18,58	0,497	0,78	N.A.

Df = Defesas; Md = Médios; Av = Avançados; N.A. = Não aplicável.

(*) $p < 0,05$; (**) $p < 0,01$.

Os resultados revelam que no fator 1, referente ao tempo e espaço, não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, existindo uma homogeneidade entre os dois grupos, ($\chi^2=1,304$; $p=0,52$). Também relativamente ao fator 2, referente à tomada de decisão, não se verificam diferenças estatisticamente significativas, ($\chi^2=0,497$; $p=0,78$).

Na tabela 10 é possível verificar a correlação entre as diferentes variáveis do estudo.

Tabela 10 - Correlação entre diferentes variáveis em estudo.

Variáveis	Idade cronológica	Posição em jogo	Volume treino semanal	Fator 1	Fator 2	Classificação treinador
Idade cronológica	1					
Posição em jogo	em 0,08	1				
Volume treino semanal	0,12	-0,07	1			
Fator 1	-0,10	-0,05	0,29	1		
Fator 2	-0,03	-0,10	0,31	0,73**	1	
Classificação treinador	-0,12	0,27	0,32*	0,05	-0,14	1

(*) $p < 0,05$; (**) $p < 0,01$.

Os resultados da Tabela 10 indicam que existe correlação positiva e estatisticamente significativa entre os atletas de nível superior, segundo a opinião do treinador e o volume de

treino semanal ($r = 0,32$; $p < 0,05$) Dessa forma fica evidente que os atletas que praticam um volume de treino semanal mais elevado, tendencialmente terão uma maior probabilidade de pertencer a um grupo de competência superior, quando comparados com atletas que tenham um volume de treino semanal inferior.

Todas as outras correlações testadas não foram consideradas estatisticamente significativas.

6.6 Discussão

O estudo teve como objetivo analisar a autoperceção de dois grupos de atletas acerca das suas habilidades táticas, através da aplicação do Inventário de Habilidades Táticas no futebol e comparar os resultados obtidos nas diferentes posições ocupadas pelos atletas em campo, bem como a pontuação obtida no questionário e a avaliação do treinador quanto ao nível dos atletas.

Quanto à aplicação do questionário e obtenção de dados para a elaboração de uma análise estatística interessante pode-se afirmar que foi positiva pois todos os parâmetros que inicialmente foram projetados como objeto de estudo conseguiram ser analisados e comparados devidamente.

No tópico seguinte serão abordadas as questões colocadas previamente à execução do estudo, às quais se pretendia obter uma resposta no final do mesmo.

6.6.1 Questões Prévias ao Estudo

Relativamente à questão 1 e 2, é possível afirmar que neste estudo não existiram diferenças significativas em função do escalão dos atletas no fator 1, perceção do tempo e espaço e no fator 2, ajuste da tomada de decisão, do TACSIS.

Quanto à questão 3, foi possível concluir que não existem diferenças significativas entre os resultados obtidos por atletas de diferentes posições (defesas, médios e avançados) no TACSIS, relativamente ao fator 1, perceção do tempo e espaço e fator 2, ajuste da tomada de decisão.

Respondendo à quarta pergunta colocada previamente à realização deste estudo, também não foi possível identificar nenhuma diferença significativa nos resultados obtidos no

fator 1, percepção do tempo e espaço e fator 2, ajuste da tomada de decisão, do TACSIS, entre atletas cujo treinador classificou como nível superior e nível regular.

6.6.2 Hipóteses do Estudo

6.6.2.1 Hipótese 1, 2 e 3

Através da análise da Tabela 7 que apresenta a comparação das pontuações dos atletas pertencentes ao escalão de seniores e atletas do escalão de juniores, em relação ao TACSIS, separados em fator 1, percepção do tempo e espaço e fator 2, ajuste da tomada de decisão. Também através da análise dos resultados apresentados na Tabela 10, que realiza a correlação entre diferentes variáveis em estudo, é possível observar que as hipóteses 1, 2 e 3 são negadas.

O estudo de Elferink-Gemser et al. (2004) realizado com atletas de ambos os sexos, com idade média de $15,8 \pm 1,6$ anos, que praticam hóquei de campo e futebol, divididos em grupo elite e não elite, dedicou-se à aplicação do TACSIS dividido em quatro fatores, dois de conhecimento declarativo (conhecimento sobre ações com bola, e conhecimento sobre ações de colega e adversários) e dois de conhecimento processual (posicionamento e tomada de decisão, e agir em situação de mudança). Ao analisar os resultados encontrados no estudo de Elferink-Gemser et al. (2004), em ambos fatores os atletas de elite apresentam uma pontuação média significativamente mais alta, quando comparados com os atletas amadores.

Embora esta diferença significativa seja identificável no estudo de Elferink-Gemser et al. (2004) e não no estudo apresentado, é importante referir que embora os atletas de ambos os grupos que participaram no segundo, possuem uma idade muito próxima, como é possível identificar na Tabela 1. Para além deste fator, também é importante realçar que os atletas do escalão de juniores participam na primeira divisão do campeonato nacional do seu escalão e os atletas seniores participam na segunda divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa. Quanto à formação dos atletas, os atletas do escalão de juniores fizeram a sua formação, maioritariamente em clubes que participam em campeonatos nacionais, ao contrário dos atletas do escalão de seniores, cuja formação passou essencialmente por clubes que disputavam campeonatos distritais.

Tendo em conta todas as variantes que equilibram o grupo dos seniores e o grupo dos juniores, não é possível estabelecer um alinhamento com os resultados do estudo de Elferink-

Gemser et al. (2004), visto que não foram encontradas diferenças significativas entre os dois grupos em estudo.

Pereira (2018) aplica o TACSIS na versão em português e assim como no presente estudo divide as questões em dois fatores, sendo fator 1, percepção do tempo e espaço, e fator 2, ajuste da tomada de decisão. A amostra considerou atletas de basquetebol do sexo feminino, com idade média de $15,87 \pm 4,36$ anos, que fazem parte de dois níveis competitivos distintos, um grupo com atletas da Seleção distrital e outro grupo com atletas da segunda divisão distrital.

Embora a amostra do estudo de Pereira (2018) seja semelhante à do presente estudo, os resultados obtidos em ambos não são congruentes em relação ao fator 1, no qual os atletas de melhor nível competitivo se autoavaliam como melhores na percepção do tempo e espaço do que os atletas de não-elite, visto que no presente estudo não foram identificadas diferenças significativas entre os dois grupos.

6.6.2.2 Hipótese 4

Ao analisar a Tabela 9, que estabelece uma comparação entre as diferentes posições que os atletas atuam em campo, defesa, médio ou avançado e a relação entre estes atletas com a pontuação obtida no TACSIS, estando esta dividida entre fator 1 e fator 2, bem como através da análise dos resultados da Tabela 10 que correlaciona as diferentes variáveis apresentadas no estudo, é possível confirmar a hipótese 4.

Ou seja, atletas que atuam como defesa, médio e avançado não demonstram diferenças significativas nas pontuações relacionadas com a autopercepção das suas competências no fator 1, percepção do tempo e espaço e no fator 2, ajuste da tomada de decisão, do TACSIS.

No estudo de Schumacher, Schmidt, Wellmann e Braumann (2018) através de análise de tarefas de antecipação, foram comparados guarda-redes, defensas, médios e avançados, tendo concluído que os atletas não apresentam diferenças significativas conforme a posição que atuam.

No estudo de Breed, Mills e Spittle (2018) foi examinada a habilidade percetiva cognitiva de atletas de elite do escalão sénior. Para tal, foram comparados os atletas que desempenham a função de médios, com os restantes. Concluiu-se, através deste estudo, que não foram encontradas diferenças significativas entre os vários atletas.

No mesmo sentido o estudo de Ruschel, Haupenthal, Hubert, Fontana, Pereira e Roesler (2011) compara atletas de futebol de dois níveis competitivos diferentes, onde um

grupo foi composto por atletas amadores e outro por atletas profissionais. Neste estudo, os atletas também foram divididos em seis grupos posicionais, sendo eles guarda-redes, defesas centrais, defesas laterais, médios defensivos, médios ofensivos e avançados. Concluiu-se, através deste estudo, que o tempo de reação dos atletas foi semelhante quando comparados por posições.

Em suma, os resultados obtidos no presente estudo, relativamente à comparação das classificações obtidas no TACSIS entre atletas de grupos posicionais distintos estão alinhados com os três estudos anteriormente apresentados, visto que não foram registadas diferenças significativas entre as classificações dos atletas que pertencem a diferentes posições. Como tal, a hipótese 4 pode ser confirmada.

6.6.2.3 Hipótese 5

Ao analisar a Tabela 8, onde é estabelecida uma comparação entre atletas cujo treinador classificou como nível superior e nível regular e a relação entre estes atletas e a pontuação obtida no fator 1, perceção do tempo e espaço e fator 2, ajuste da tomada de decisão, do TACSIS, é possível negar a hipótese 5. Isto porque, não foram encontradas diferenças significativas relativamente à pontuação obtida no fator 1 e 2 do TACSIS entre atletas que o treinador classificou como nível superior e atletas que o treinador classificou como nível regular.

Já a Tabela 10, que correlaciona as diferentes variáveis apresentadas no estudo, permite afirmar que existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre os atletas cujo treinador classificou como nível superior e o volume de treino semanal. Ou seja, existe uma probabilidade maior de um atleta pertencer a um nível classificativo superior, quanto maior for o seu volume de treino semanal.

Estes dados também são corroborados pela literatura e outros estudos científicos, como é o caso do estudo de Gil-Rey, Lezaun e Los Arcos (2015). Neste estudo, concluiu-se que quando comparados dois grupos de atletas do escalão de juniores, um de elite e um de nível inferior, os do primeiro grupo apresentavam um volume de treino semanal superior aos do segundo grupo. Os atletas de elite apresentaram uma capacidade aeróbica e muscular superior aos atletas de nível inferior. Como tal, neste estudo também foi possível encontrar uma correlação positiva entre o volume de treino semanal e a capacidade de performance de um atleta.

6.7 Limitações do Estudo

O presente trabalho, foi desenvolvido com vista a promover um aumento da compreensão, bem como enriquecer o conhecimento acerca das habilidades táticas no futebol e ainda de forma a desenvolver aptidões para executar um estudo científico. Esta investigação permitiu tomar consciência de algumas limitações que exigem algumas reservas aquando da consideração dos resultados obtidos. Em primeiro lugar, o número de variáveis a considerar foi escasso, devido à natureza quantitativa do estudo, para além de que não foi possível explorar mais aprofundadamente alguns aspetos interessantes que poderiam dar mais relevo a esta investigação.

A opção pela aplicação on-line do inventário TACSIS deu-se, pois, no espaço de tempo em que estes foram submetidos à amostra, existia um processo de confinamento devido à situação pandémica causada pela SARS-CoV-2, consequentemente a melhor forma de impedir quaisquer constrangimentos aos atletas e analisar a tomada de decisão dos mesmos, foi através da aplicação do TACSIS via on-line.

O presente estudo é de natureza não experimental, o que torna complicado a tomada de conclusões efetivas, pois as mesmas poderão advir de relações casuais entre as diferentes variáveis em consideração. Relativamente à amostra utilizada, bem como à generalização dos resultados, tendo em conta o carácter não probabilístico do processo de amostragem e o baixo número de atletas que formam a amostra, é necessária alguma cautela na generalização das conclusões obtidas neste estudo.

Por outro lado, embora a amostra tenha sido obtida por conveniência, foi interessante o fato de ambos os grupos apresentarem uma idade média muito próxima, bem como a existência de níveis competitivos distintos entre os dois grupos (elite e não elite).

6.8 Conclusões Finais do Projeto de Investigação

O presente estudo foi desenvolvido e projetado com o objetivo de analisar a autoperceção de futebolistas seniores e juniores sobre o nível atual das suas competências táticas e comparar os resultados obtidos com a classificação realizada pelo treinador.

O conjunto de variáveis presentes neste estudo pretendem analisar a autoperceção do atleta de futebol em relação às suas capacidades atuais relativamente às suas habilidades táticas, através do inventário TACSIS. Posteriormente, estes resultados foram comparados com a classificação realizada pelo treinador, de forma a tentar encontrar uma correlação entre os dois. Conclui-se que os atletas que praticam um volume de treino semanal mais elevado, têm uma tendência a atingir níveis de performance mais elevados.

Infelizmente não foi possível retirar mais correlações positivas neste estudo, que seriam de esperar inicialmente. Embora um grupo pertencesse ao escalão de seniores e o outro ao de juniores, as idades médias são muito próximas. Por outro lado, embora os atletas juniores participem numa competição de elite e os seniores numa competição amador, o nível de performance das duas equipas é muito próximo. Estas duas características da amostra são relevantes no que toca à colheita de resultados, pois estabelecem uma equivalência muito grande entre os dois grupos.

Também seria de esperar que os atletas cujo treinador classificou com nível superior apresentassem um resultado no inventário TACSIS superior aos demais, algo que não foi possível verificar neste estudo. Visto que o questionário promove uma autoperceção das capacidades dos atletas, estas muitas vezes poderão não corresponder à realidade.

É de realçar a importância da autoperceção das suas capacidades pelos atletas e a avaliação da mesma pelo treinador. Muitos atletas têm uma autoperceção desviada da opinião do treinador, o que pode levar a expectativas irreais ou, por outro lado, a fracos níveis de confiança.

É importante salientar a importância da aplicação do inventário TACSIS no contexto de treino, pois é um método que permite a perceção que os atletas têm de si próprios naquilo que diz respeito às suas habilidades táticas, podendo os treinadores, através do mesmo, descobrir lacunas no desenvolvimento dos seus atletas, ou até mesmo opiniões contraditórias, comparativamente às convicções do treinador, relativamente à capacidade e conhecimento tático dos jogadores, que poderiam levar a um dano psicológico, que inevitavelmente levaria a um retrocesso no desenvolvimento do atleta.

Por fim, embora não tenham sido alcançadas todas as respostas ambicionadas no presente estudo, todo o processo foi extremamente enriquecedor para o desenvolvimento pessoal e profissional do seu autor.

Conclusão e Reflexões Finais

Neste capítulo serão apresentadas algumas conclusões finais acerca de todo o processo que o treinador estagiário foi submetido ao longo da época desportiva 2020/2021, em representação da equipa de seniores do Estoril Praia B. Procura-se também apontar algumas reflexões pessoais que o treinador estagiário vê como importantes a referir neste contexto, quer como sugestão ao clube ou apenas como forma de refletir acerca desta experiência.

A nível coletivo, a equipa do Estoril Praia B, tendo sido criada há apenas dois anos à data deste relatório de estágio, mostra algumas fragilidades estruturais. O objetivo principal do GDEP era a integração de atletas jovens num campeonato sénior de futebol e a demonstração de um estilo de jogo apelativo, sem olhar para o fator resultadista, mas que fosse atingida uma classificação que dignificasse o clube. Olhando para estes objetivos, o treinador estagiário pensa que embora os atletas tenham conseguido aplicar bem o modelo de jogo pretendido pelo treinador, estes também demonstraram ser muito irregulares, quer em termos de rendimento, quer a nível emocional. Uma possível explicação é o fato destes atletas não terem experienciado, na sua grande maioria, uma boa formação de base, o que levou a que muitas vezes estes possam ter adotado posturas de um nível de exigência menor do que aquele que seria pretendido no contexto do clube. A equipa acabou por se classificar na penúltima posição da tabela, descendo de divisão e falhando num dos objetivos propostos pela direção, mas também é importante olhar para a forma como se desenrolou a época desportiva, num ano extremamente atípico, marcado pelo vírus ‘SARS-COV-2’ que não permitiu nenhuma estabilidade a todos os constituintes da equipa e do clube, treinadores, atletas e direção. Ao longo de uma época desportiva tiveram de ser reprogramados e ajustados vários protocolos de forma a ser possível treinar e jogar, sem nunca saber se iria haver jogo no fim-de-semana seguinte ou até mesmo continuidade da competição em que a equipa estava inserida. Estes acontecimentos, entre outros, tiveram muito impacto emocional e motivacional nos atletas, que acabou por ser decisivo no fraco rendimento que estes tiveram em campo ao longo da época desportiva que acabou por acabar a meio da competição. No entanto, olhando para o lado positivo, foi possível seguir a evolução de alguns atletas que acabaram por se destacar dos demais, não só pela sua perseverança, mas também pela sua qualidade técnica e inteligência tática, na qual certamente teve impacto os conhecimentos transmitidos pela equipa técnica ao longo de todo o processo de treino e jogo.

Quanto aos protocolos adotados pelo clube, o treinador estagiário gostava de deixar algumas sugestões. Na sua opinião, o processo de treino deveria estar muito melhor organizado logo desde o início, através de um acompanhamento com base na literatura científica. Deveria ter sido efetuada uma avaliação completa e bem estruturada de todos os atletas no início da temporada, bem como uma segunda avaliação a meio da mesma e uma terceira no final. Desta forma, seria possível identificar a evolução dos atletas e perceber quais as suas carências a nível tático, técnico e psicológico. Embora tenha sido realizada uma abordagem ao plano de redução do risco de lesão ‘FIFA 11+’, esperava-se que o clube, bem como a equipa técnica mantivesse mais organizado a sua lista de lesionados, apontando as suas causas e possíveis origens, de forma a descobrir falhas no processo de treino ou no quotidiano dos atletas que devessem ser alterados de forma a reduzir esse risco. Outro esforço que o clube deveria promover é a criação de um modelo de observação, que ao longo da época desportiva se mostrou inexistente. Deveria ser criado um protocolo específico que promovesse a observação dos adversários a enfrentar ao longo do processo competitivo, atingindo assim uma melhor perceção da forma de jogar do próximo adversário e, dessa forma, preparar melhor a equipa para os desafios que poderão surgir. Esta observação também poderia ser alargada para outras áreas, nomeadamente a de procura de jogadores talentosos que poderiam elevar a qualidade do plantel. Sendo a equipa constituída por atletas muito jovens, sentiu-se muito a inexperiência dentro de campo, fazendo falta ao plantel atletas que já tivessem alguma ‘bagagem’ e que dessa maneira conseguissem servir de modelo a seguir para os atletas mais novos. Embora esta equipa não seja profissional, é de ressaltar que o clube procurou sempre disponibilizar os meios necessários para que os atletas pudessem manter uma boa condição física, através de um ginásio bem equipado, bem como de um acompanhamento de excelência aos atletas em caso de lesão.

A nível pessoal e olhando para o PIE que foi realizado pelo treinador estagiário no início do mesmo, os objetivos propostos foram, na sua grande maioria, atingidos. Quanto às funções que o treinador estagiário desempenhou ao longo da época desportiva de 2020/2021, estas acabaram por ser interessantes e, por vezes desafiantes, levando a uma necessidade constante de atualização e pesquisa de conhecimentos científicos de forma a conseguir elevar a fasquia, mostrando-se sempre interessado e motivado em aprender a ser um treinador mais qualificado que no dia anterior. Foi um ano repleto de aprendizagens, para juntar àquelas que o treinador estagiário já havia retido ao longo do primeiro ano deste mestrado, sempre com a melhor das intenções em aplicá-las para o bem dos atletas e em prol dos objetivos do clube. Com esta mentalidade, foi muito fácil a adaptação do treinador estagiário ao quotidiano do

clube, bem como o seu enquadramento na equipa técnico e a sua relação com os atletas, permitindo a consolidação de competências técnicas e pedagógicas, através da experiência de situações em contexto real.

Também a realização de um artigo de investigação científica permitiu que o autor deste relatório de estágio pudesse atualizar os seus conhecimentos nos domínios da investigação, algo que o mesmo sentiu muita gratificação pelos resultados que conseguiu atingir e por ter conseguido levar a cabo todas as fases da investigação, pondo em prática os conhecimentos teóricos adquiridos e ultrapassando as dificuldades através da pesquisa de artigos científicos e de orientação superior por parte do seu orientador.

Este trabalho que agora está a chegar ao seu final, é o conjunto de todas as vivências que teve ao longo desta época desportiva. Foi um desafio muito grande e existiram alturas complicadas e repletas de incerteza, onde a perseverança e a forte mentalidade que o treinador estagiário teve ao longo da época se mostraram essenciais para que desse continuidade a este projeto que tanto ambicionava participar. Foi um ano repleto de aprendizagens que, na opinião do treinador estagiário poderia ter sido ainda mais gratificante se o clube tivesse apresentado uma melhor organização e profissionalismo no que toca à planificação e disponibilização de documentos ilustrativos daquilo que era pretendido para a época em questão – planificação da época desportiva, análise das equipas rivais, entre outros. Bem como material de treino essencial, como bolas adequadas e em quantidade suficiente para a realização de um treino ou mesmo um autocarro que pudesse levar todos os atletas em vez destes terem de se deslocar sozinhos ou através de um treinador. Foi também muito complicada a adaptação da equipa ao quadro competitivo, pois embora demonstrasse alguma qualidade e um estilo de jogo apelativo, este acabava por não ser aplicado da melhor forma devido à forma de jogar do adversário, que na maior parte das ocasiões jogava um futebol muito direto e com poucas ligações, onde a força, capacidade física e experiência muitas vezes tapavam e se sobrepunham à qualidade tática que a equipa apresentava.

Foi também um ano extremamente complicado para o treinador estagiário, que teve de conseguir conjugar um trabalho de 9h diárias, mais treinos à noite, conseguir manter uma vida social saudável e ainda conseguir ultrapassar todos os problemas que a pandemia causou. São estas experiências que nos moldam e que nos tornam melhores, e neste momento o treinador estagiário não poderia estar mais feliz com aquilo que conseguiu alcançar nesta maravilhosa experiência, restando agradecer a todos os intervenientes por todo o apoio dado e por todos os conhecimentos transmitidos.

De futuro, o treinador estagiário pretende continuar a aprofundar os seus conhecimentos teóricos, práticos e científicos, através da constante procura da atualização do seu conhecimento pela literatura, mas também através de experiências e desafios em contexto real, vividos e ultrapassados pelo próprio, tornando-se, desta forma, um profissional cada vez mais qualificado. Ao completar esta etapa da sua formação, o treinador estagiário sente que atingiu os objetivos propostos pela direção do curso de mestrado, tendo desenvolvido competências nos domínios da teoria e metodologia do treino do futebol, nos seus planos histórico, técnico, físico, tático, estratégico e organizativo.

Bibliografia

Araújo, D., & Carvalho, J. (2007). A tomada de decisão também se treina: Uma aplicação no ténis. In Pezarat, P., & Coutinho, C. *Investigação e ténis*. Faculdade de Motricidade Humana Edições.

Aires, L., & Horta, L. (1995). Prevenção de lesões no futebol. In Horta, L., *Prevenção de lesões no desporto* (3ª ed). Editorial Caminho (pp. 333–345).

Almeida, D., Teles, L., Texeira, C. D., Ravazzi, T. P., & Pereira, L. (2019). Comparação das medidas extraorais com as medidas intraorais na confecção da prótese total. *Revista da Faculdade de Odontologia – Universidade de Passo Fundo*, 24(1), 114-119.

Azevedo, D. C., Pires F. O., & Carneiro, R. L. (1999). A Pubalgia no jogador de futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 5(6), 233-238.

Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática* (1ª ed.). Lisboa: PrimeBooks.

Batista, P., Matos, Z., & Graça, A. (2011). Autoperceção das competências profissionais em profissionais do desporto: Efeito da área de intervenção e da experiência profissional. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7(2), 117-131.

Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2010). ‘FIFA 11+’ um programa de aquecimento completo para prevenir lesões no futebol. FIFA Medical Assessment and Research Centre.

Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2013). Implementation of the ‘FIFA 11+’ football warm up program: How to approach and convince the football associations to invest in prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 803-806.

Breed, R., Mills, O., & Spittle, M. (2018). Can video-based perceptual-cognitive tests differentiate between skill level, player position, and experience in elite Australian football?. *Journal of Expertise*, 1(1), 79-93.

Brito, J., Soares, J., & Rebelo, A. L. (2009). Prevenção de lesões no ligamento cruzado anterior em futebolistas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(1).

Caldeira, L., (2018) Relatório de estágio equipa sénior de futebol feminino – Sporting CP 2016/17. [Tese de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. Repositório Científico Lusófona. <http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/9010>

Carvalho C., Lage B., & Oliveira J. M. (2014). *Futebol, um saber sobre o saber fazer* (1ªed.). Lisboa: Prime Books.

Carvalho, R. C. (2009). Aspetos psicológicos das lesões desportivas: Prevenção e tratamento. Consultado a 8 de dezembro de 2021. Disponível em https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0475.

Castelo, J. (1996). Futebol - A organização do jogo. Edição do autor.

Castelo, J., & Matos, L. F. (2006). Concepção e organização de 1100 exercícios de treino - Futebol. Lisboa: Visão e Contextos.

Cohen, M., Abdalla, R. J., Ejnisman, B., & Amaro, J. T. (1997). Lesões ortopédicas no futebol. Revista Brasileira de Ortopedia, 32(12).

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometric, 16(3), 297-334.

Detanico, D., Reis, D. C., Chagas, L., & Santos, S. G. (2008). Alterações posturais, desconforto corporal (dor) e lesões em atletas das seleções brasileiras de hóquei sobre a grama. Revista da Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, 19(3), 423-430.

Ekstrand, J. (1982). Soccer injuries and their prevention. Linkoping University. Medical dissertations, 130.

Ekstrand, J., & Gillquist, J. (1983). The avoidability of soccer injuries. Sports Medicine. 4, 124- 128.

Ekstrand, J. & Gillquist, J. (1983). Soccer injuries and their mechanisms: A prospective study. Medicine & Science in Sports & Exercise, 15 (3), 267-270.

Ekstrand, J. (2003). Preventing injury. In Ekstrand, J., Karlson, J. & Hodson, A. Football Medicine. Martin Dunitz, London, 39-119.

Ekstrand, J. (2004). Euro 2004 injury study. Medicine Matters, 10 (4-11).

Elferink-Gemser, M. T. E., Visscher, C., Richart, H., & Lemmink, K. A. P. M. (2004). Development of the tactical skills inventory for sports. Perceptual and Motor Skills, 99, 883-895.

Florean, A. (2002). Lesiones deportivas: Importancia e prevención. Lectura, Educación Física y Deportes, 8(44).

FPF. (n.d.). Federação Portuguesa de Futebol - Centro de Resultados. Consultado a 27 de outubro de 2021. Disponível em: <https://resultados.fpf.pt/>.

Frade, V. M. C. (1985). Alta Competição no Futebol - Que exigências de tipo metodológico?. Comunicação apresentada ao curso de Atualização Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento [Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto]. Repositório aberto da Universidade do Porto. <http://hdl.handle.net/10216/10267>

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. Training fútbol: Revista técnica profesional, 85, 14-17.

George, D., & Mallery, P. (2018). IBM SPSS Statistics 25 Step by Step - A simple guide and reference. Routledge.

Gil-Rey, E., Lezaun, A., & Los Arcos, A. (2015): Quantification of the perceived training load and its relationship with changes in physical fitness performance in junior soccer players. Journal of Sports Sciences, 2125-2132.

Gonçalves, J. (2000). Lesões no futebol: Os desequilíbrios musculares no aparecimento de lesões [Dissertação de mestrado em ciências do desporto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. Repositório aberto da Universidade do Porto. https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9946/3/3073_TM_01_P.pdf

Guia, N. M. V., & Araújo, D. (2014). Treinar o treinador: A tomada de decisão no futebol. Lisboa: Prime Books.

Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. Journal of Strength and Conditioning Research, 28(12), 3594–3618.

Harriss, D. J., MacSween, A., & Atkinson, G. (2019). Ethical standards in sport and exercise science research: 2020 Update. Sports Medicine, 40(13), 813-817.

Henriques, P., & Araújo, D. (2012). O treino da tomada de decisão do árbitro de futebol. Lisboa: Visão e Contextos.

Hewett, T. E., Myer, G. D., & Ford, K. R. (2004). Decrease in neuromuscular control about the knee with maturation in female athletes. Journal of Bone and Joint Surgery, 86-A(8), 1601-1608.

Hill, M., & Hill, A. (2008). Investigação por questionário (2ª ed.). Edições Sílabo.

Impellizzeri, F., Rampinini, E., Coutts, A., Sassi, A., & Marcora, S. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. Medicine & Science in Sports & Exercise, 1, 1042- 1047.

Inklaar, H. (1994). Soccer injuries: Incidence and severity. Sports Medicine, 18(1), 55-73.

Judas, N. G. (2014). Influência de disfunções oclusais na prevalência de lesões músculo-esqueléticas em jogadores de futebol profissional [Dissertação de mestrado em Medicina Dentária, Universidade Católica Portuguesa]. Veritati - Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa. <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/15528>

Junge, A., Dvorak, J., & Graff-Baumann, T. (2004). Football injuries during the World Cup 2002. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(1), 23-7.

Junge, A., Dvorak, J., Graff-Baumann, T., & Peterson, L. (2004). Football injuries during FIFA tournaments and the Olympic Games, 1998-2001: development and implementation of an injury-reporting system. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(1), 80-9.

Kleinpaul, J. F., Mann, L., & Dos Santos, S. G. (2010). Lesões e desvios posturais na prática de futebol em jovens jogadores. *Fisioterapia e Pesquisa*, 17(3), 236-241.

Ladeira, C. E. (1999). Incidência de lesões no futebol: um estudo prospetivo com jogadores masculinos adultos amadores canadenses. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 4(1), 39-47.

Larson, M., Pearl, A., Jaffet, R., & Rudawsky. (1996). Soccer. In Dennis, J. C., Caroline, G. C., & Koenraad, J. L., *Epidemiology of Sports Injuries*. Human Kinetics, 23, 387-398.

Maciel, J. (2011). Não o Deixes Matar - O bom futebol e quem o joga (1ª ed.). Lisboa: Chiado Editora.

Mara, J., Thompson, K., Pumpa, K., & Ball, N. (2015). Periodization and physical performance in elite female soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10, 664-669.

Massada, L. (1989). Lesões musculares no desporto. Lisboa: Editorial Caminho.

Massada, L. (2001). A lateralidade anatómica e biomecânica: Sua repercussão na assimetria morfológica e na patologia traumática do esqueleto axial e apendicular do atleta [Dissertação de candidatura às provas de doutoramento na área das Ciências do Desporto, não publicada]. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Massada, L. (2003). Lesões no desporto. Perfil traumatológico do jovem atleta português. Editorial Caminho.

McPherson, S. L. (1994) The development of sport expertise: mapping the tactical domain. *Quest*, 46, 223-240.

Neto, J. (2014). Preparar para ganhar. Lisboa: Prime Books.

Noronha, F. (2011). Inventário de habilidades táticas no desporto: Estudo exploratório em jovens atletas federados [Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, Universidade de Coimbra]. Repositório da Universidade de Coimbra. <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/20005/1/2011.FranciscoNoronha.Tese.pdf>.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo [Tese de Mestrado em Ciências Médicas e Saúde, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. Repositório aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/99974?locale=pt>

Palmi, J. (2001). Visión psico-social en la intervención de la lesión deportiva. Cuadernos de Psicología del Deporte, 1(1), 69-79.

Pinheiro, M. (2010). Propriocepção: O que é, para que serve e 10 exercícios proprioceptivos. Consultado a 5 de dezembro de 2021. Disponível em: <https://tuasaude.com/>

Pereira, M. (2018). Estudo de adaptação transcultural e validação do inventário de autoavaliação de competências táticas nos jogos desportivos coletivos [Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. Repositório aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/112701?mode=full>

Ramos, S. (2009). O jogo de futebol como sistema complexo: Modelo –Representação de uma realidade [Documento de Apoio da Disciplina de Metodologia do Treino Específico –Especialização em Futebol do Mestrado em Treino Desportivo, não publicado]. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Ribeiro, C. Z. P., Akashi, P. M. H., Sacco, I. C. N., & Pedrinelli, A. (2003). Relationship between postural changes and injuries of the locomotor system in indoor soccer athletes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 9(2), 98-103.

Rossi, M. R., Vitorino, L. M., Salles, R. P., & Cortez, P. J. O. (2016). Estratégias de coping em atletas de futebol feminino: Estudo comparativo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 22(4), 282-286.

Ruschel, C., Haupenthal, A., Hubert, M., Fontana, H. B., Pereira, S. M., & Roesler, H. (2011). Tempo de reação simples de jogadores de futebol de diferentes categorias e posições. Motricidade, 7(4), p.73-82.

Schumacher, N., Schmidt, M., Wellmann, K., & Braumann, K-M. (2018). General perceptual cognitive abilities: Age and position in soccer. *Public Library of Science One*, 13(8), e0202627.

Seirul-lo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo período de competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1(3), 53–62.

Seirul-lo, F. (2015, maio, 05). Entrevistado por Fernando Palomo, “La metodología de Paco Seirul-lo. Pasado, presente y...¿futuro?”. <https://ivanero9.wordpress.com/2015/05/02/la-metodologia-de-paco-seirul-lo-pasadopresente-y-futuro/>

Silva e Costa. (1995, setembro, 13-17). Lesões músculo-tendinosas agudas no desporto. V congresso do Agrupamento Latino de Medicina Física e dos Desportos, Lisboa, Portugal.

Silva, P., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016). Sports teams as complex adaptive systems: manipulating player numbers shapes behaviors during football small sided games. *SpringerPlus*, 5(191).

Soares, J. (2005). O treino do futebolista: Resistência-Força-Velocidade (Vol. 1). Porto Editora.

Soares, J. (2007). O treino do futebolista: Lesões e nutrição. (Vol. 2). Porto Editora.

TacticalPad. (n.d.). TacticalPad – Home. Consultado a 20 de novembro de 2021. Disponível em: <https://tacticalpad.com/>

Tamarit, X. (2013). Periodización táctica vs periodización táctica. *LibroFútbol*.

Tamarit, X. (2016). Periodización táctica vs Periodización táctica. *LibroFútbol*.

Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoría e metodología nos desportos colectivos. Livros Horizonte.

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

Weaver, J., Moore, C. & Howe, W. (1996). Injury prevention. In Caine, D., & Lindner, K., *Epidemiology of Sports Injuries*. Human Kinetics. 26: 439-447.

Watson, A. W. S. (1995). Sports injuries in footballers related to defects of posture and body mechanics. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 35(1), 289-294.

Zito M. (1983). The adolescent athlete: a musculoskeletal update. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 5(1), p.20-5.

Apêndices

Apêndice I – Macrociclo



ESTORIL - PRAIA "B"

ÉPOCA 2020/2021 - MACROCICLO																																														
PERÍODO	Período Pré-competitivo								Período Competitivo																																					
Competições a disputar	Jogos Amigáveis Pré-época				Taça CM Cascais 2020		Taça AFL	CAMPEONATO DISTRITAL II DIVISÃO - SÉRIE 2																																						
MESOCICLO	1		2			3				4			5		n.a.*	6		n.a.*			7						8																			
Objetivos	Criação de rotinas; Potenciar forma física dos atletas.				Introdução ao modelo de jogo; Potenciar forma física dos atletas.				Organização Defensiva; Manutenção da forma física dos atletas; Início do processo competitivo.				Organização ofensiva e transição ofensiva; Manutenção da forma física dos atletas;			Organização ofensiva e transição defensiva; Manutenção da forma física dos atletas.		Férias	Teambuilding e motivação; Manutenção da forma física dos atletas.		Confinamento; Manutenção da forma física dos atletas.			Teambuilding; Restauração das rotinas da equipa e da forma física dos atletas; Finalização.						Descompressão; Fim de Época.																
Ano	2020														2021																															
Mês/Ano	Agosto				Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro		Janeiro			Fev.		Março			Abril			Maio			Junho													
Nº Semana/Ano	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	n.a.*		21	22	n.a.*								23	24	25	26	27	28	29	30						
UT's Num.	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	41-44	45-48	49-52	53-56	57-60	61-64	65-68	69-72	73-76	77-80	n.a.*		81-84	85-88	n.a.*								89-92	93-96	97-100	101-104	105-108	109-112	113-116	117-120						

* Interrupção devido ao contexto pandémico (Covid-19).

Apêndice II – Mesociclo (exemplar)

ESTORIL - PRAIA "B"

	ÉPOCA 2020/2021															
PERÍODO	Período Competitivo															
MESOCICLO	4															
Objetivos	Organização ofensiva e transição ofensiva; Manutenção da forma física dos atletas.															
Ano	2020															
Mês/Ano	Novembro															
Nº Semana/Ano	45				46				47				48			
MICROCICLO	14				15				16				17			
Competições a disputar	CAMPEONATO DISTRITAL II DIVISÃO - SÉRIE 2															
Jornadas	6ª				7ª				8ª				n.a.			
Jogos	Sto.Antº Lisboa - Estoril-Praia "B"				Estoril-Praia "B" - Porto Salvo				Mem Martins - Estoril-Praia "B"				n.a.			
UT's Num.	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68

Apêndice III – Microciclo (exemplar)

						
ESTORIL - PRAIA "B"						
ÉPOCA 2020/2021						
PERÍODO	Período Competitivo					
MESOCICLO	4					
Ano	2020					
Mês/Ano	Novembro					
Nº Semana/Ano	45					
MICROCICLO	14					
Objetivos do MICROCICLO	Organização ofensiva e transição ofensiva; Manutenção da forma física dos atletas.					
Competições a disputar	CAMPEONATO DISTRITAL II DIVISÃO - SÉRIE 2					
UT's Num.		53	54	55	56	
Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Dia	02/11/2020	03/11/2020	04/11/2020	05/11/2020	06/11/2020	07/11/2020
Horário	Descanso	Treino	Treino	Treino	Treino	Sto. Antº Lisboa - Estoril-Praia "B"
		19h15-20h45	20h30-22h00	20h30-22h00	20h30-22h00	15h
Local		Estoril	Trajouce	Estoril	Estoril	Complexo Desp. Bairro Boavista

Apêndice IV – Unidade de Treino (exemplar)



Estoril Praia Equipa “B”

Microciclo N.º	14
Mesociclo N.º	4
Unidade de Treino N.º	55
Período	COMPETITIVO
Data	11/5/2020

Objetivos Gerais	• Potenciar capacidades físicas; • Trabalhar transição ofensiva.
Objetivos Específicos	• Trabalho de força muscular; • Exercícios aproximados à realidade do jogo com manutenção da posse de bola; • Trabalho de reação ao ganho da posse de bola.

		Tempo Gasto por Exercício (minutos)
Parte Inicial	• Aquecimento Articular; • Prevenção de Lesões.	20
Parte Principal	• Força muscular; • Exercícios Setoriais; • Jogo Formal com intervenção do treinador para ajustes posicionais e instruções táticas.	60
Parte Final	• Retorno à calma; • Alongamentos.	10

Apêndice V – Dados Estatísticos dos Atletas no Período Competitivo

CAMPEONATO DISTRITAL II DIVISÃO - SÉRIE 2
Futebol - Masculino

ÉPOCA 2020/2021

ESTORIL PRAIA "B"

Estatísticas individuais por jornada

Atleta	1ª Jornada					2ª Jornada					3ª Jornada					4ª Jornada					5ª Jornada					6ª Jornada					7ª Jornada					8ª Jornada					9ª Jornada					10ª Jornada					11ª Jornada					12ª Jornada					13ª Jornada					14ª Jornada					15ª Jornada					TOTAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA

Legenda:
M- Minutos jogados; G- Golos Marcados; A- Assistências; CA- Cartões amarelos; CV- Cartões Vermelhos



TAÇA AFL 2020/21 Futebol - Masculino

Estatísticas individuais por jornada

Atleta	5ª Eliminatória					TOTAL				
	M	G	A	CA	CV	M	G	A	CA	CV
DB	90	0	0	0	0	90	0	0	0	0
GB	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J1	45	0	0	0	0	45	0	0	0	0
KC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
RR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
BS	90	0	0	0	0	90	0	0	0	0
J3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
JG	90	1	0	1	0	90	1	0	1	0
RD	45	0	0	0	0	45	0	0	0	0
JC	90	0	0	0	0	90	0	0	0	0
J4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
EG	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PB	15	0	0	0	0	15	0	0	0	0
MH	90	0	0	0	0	90	0	0	0	0
MC	90	0	0	1	0	90	0	0	1	0
JN	75	0	0	0	0	75	0	0	0	0
JP	90	0	0	1	0	90	0	0	1	0
MA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
RA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
EP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
JM	90	0	0	0	0	90	0	0	0	0
AG	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
CC	90	0	0	0	0	90	0	0	0	0
DC	30	0	0	0	0	30	0	0	0	0
J7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



ÉPOCA 2020/2021
ESTORIL PRAIA "B"



Estatísticas gerais do período competitivo

Atleta	Posição	CAMPEONATO DISTRITAL II DIVISÃO - SÉRIE 2					TAÇA AFL 2020/21					Totais				
		M-CDIIDAFL	G-CDIIDAFL	A-CDIIDAFL	CA-CDIIDAFL	CV-CDIIDAFL	M-TAFL	G-TAFL	A-TAFL	CA-TAFL	CV-TAFL	M	G	A	CA	CV
DB	G	1080	0	0	1	0	90	0	0	0	0	1170	0	0	1	0
GB	G	270	0	0	0	0	0	0	0	0	0	270	0	0	0	0
J1	D	115	0	0	1	0	45	0	0	0	0	160	0	0	1	0
KC	D	257	0	0	0	0	0	0	0	0	0	257	0	0	0	0
RR	D	441	0	0	0	0	0	0	0	0	0	441	0	0	0	0
J2	D	332	0	0	1	0	0	0	0	0	0	332	0	0	1	0
BS	D	933	1	1	2	0	90	0	0	0	0	1023	1	1	2	0
J3	D	71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71	0	0	0	0
JG	D	1096	0	0	3	0	90	1	0	1	0	1186	1	0	4	0
RD	D	634	1	0	0	0	45	0	0	0	0	679	1	0	0	0
JC	D	584	0	0	2	0	90	0	0	0	0	674	0	0	2	0
J4	A	506	1	0	1	0	0	0	0	0	0	506	1	0	1	0
EG	M	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J5	A	615	2	0	2	0	0	0	0	0	0	615	2	0	2	0
PB	M	560	2	0	1	0	15	0	0	0	0	575	2	0	1	0
MH	A	480	2	0	1	1	90	0	0	0	0	570	2	0	1	1
MC	M	1208	1	2	5	0	90	0	0	1	0	1298	1	2	6	0
JN	A	614	2	0	0	0	75	0	0	0	0	689	2	0	0	0
JP	M	1268	2	2	1	0	90	0	0	1	0	1358	2	2	2	0
MA	A	556	2	0	0	0	0	0	0	0	0	556	2	0	0	0
RA	A	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0
EP	A	150	0	0	1	0	0	0	0	0	0	150	0	0	1	0
J6	A	650	0	0	2	0	0	0	0	0	0	650	0	0	2	0
JV	D	859	0	2	2	0	90	0	0	0	0	949	0	2	2	0
AG	A	556	2	0	1	0	0	0	0	0	0	556	2	0	1	0
CC	A	162	0	0	1	0	90	0	0	0	0	252	0	0	1	0
DC	M	258	0	0	1	0	30	0	0	0	0	288	0	0	1	0
J7	D	127	0	0	1	0	0	0	0	0	0	127	0	0	1	0
J8	A	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0
J9	D	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0
J10	A	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0
J11	D	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0

Legenda:
M= Minutos jogados; G= Golos Marcados; A= Assistências; CA= Cartões amarelos; CV= Cartões Vermelhos
CDIIDAFL=CAMPEONATO DISTRITAL II DIVISÃO - SÉRIE 2
TAFL=TAÇA AFL 2020/21

Apêndice VI – Termo de Consentimento (modelo)

Termo de Consentimento e Participação Voluntária no Estudo



Faculdade de Educação Física e Desporto

Exmo.(a) Sr.(a) treinador(a)

Assunto: Autopercepção dos atletas sobre a tomada de decisão no futebol

Eu, João Pedro Ramos Pisco, aluno da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, situada em Lisboa –Portugal, Mestrando em Futebol - da Formação à Alta Competição, estou a desenvolver um projeto de investigação acerca das habilidades táticas dos jogadores de futebol, orientado pelo professor Doutor João Valente dos Santos.

A recolha de dados será realizada através de um questionário. O tratamento de dados permitirá descrever os traços principais em torno do tema e comparar a autopercepção da competência dos atletas pertencentes a dois escalões diferentes, a posições de campo distintas e ainda relativamente a uma avaliação individual realizada pelo respetivo treinador. Esta informação será tratada de forma confidencial e partilhada com as equipas técnicas respetivas.

Venho através deste, informar que o intuito do estudo é colaborar com base em conhecimentos científicos com a área em questão, não oferecendo quaisquer riscos para a instituição, treinador ou atletas.

Em caso de qualquer desconforto em potencial é garantido o direito em recusar a participação, e ainda, após assinatura é garantido o direito de reconsiderar sem consequências.

Desta forma, venho por meio deste solicitar a autorização do treinador para que os atletas respondam ao Inventário de Habilidades Táticas no Desporto –TACSIS, aplicado na versão em português e de forma on-line.

Eu, _____, treinador(a)
da equipa _____, declaro que
autorizo os atletas a participarem desta iniciativa, na data de ____/____/2020.

Em caso de dúvidas ou considerações, por favor contactar:

João Pisco

Apêndice VII – Questionário TACSIS (modelo)

Inventário de Habilidades Táticas no Desporto – TACSIS(Pereira, 2018).

Responda a todas as questões de forma honesta de modo a que os dados possam ser processados corretamente, conseguindo assim comparar as suas competências no futebol com os melhores atletas de futebol do mundo, bem como para possibilitar uma análise de dados adequada.

Relativamente à primeira tabela, esta deverá ser preenchida com os seus dados pessoais, nomeadamente o seu nome, idade, escalão em que pratica a modalidade de futebol e a posição ocupada em campo (Defesa, Médio ou Avançado). Quanto à segunda tabelas, todos os itens foram classificados numa escala de 6 pontos, deve usar as pontuações 1 = muito pobre e 6 = excelente ou 1 = quase nunca e 6 = sempre. Para escolher uma das pontuações deverá colocar um "X" no quadrado correspondente.

Nome:	
Idade:	
Escalão:	
Posição:	

Nº	Questão	1	2	3	4	5	6
1	As decisões que eu tomo durante o jogo são geralmente adequadas.						
2	Eu sei como me desmarcar adequadamente durante o jogo.						
3	A minha capacidade de interceptar a bola ao adversário é adequada.						
4	O meu posicionamento durante um jogo é geralmente adequado.						
5	Quando a minha equipa tem posse de bola a minha leitura do jogo é adequada.						
6	A minha capacidade de antecipação (pensar no que vai acontecer no momento seguinte) é adequada.						
7	Geralmente tomo decisões corretas nos momentos certos.						
8	Na opinião do meu treinador, a minha capacidade de compreensão do jogo é adequada.						
9	A minha capacidade de desmarcação e de posicionamento no campo é adequada.						
10	Na opinião do meu treinador, o meu posicionamento em campo durante o jogo é adequado.						
11	A minha capacidade de avaliação do jogo do adversário é adequada.						
12	A minha capacidade de interceção da bola é adequada.						
13	Se a minha equipa perde a bola durante o jogo, eu percebo rapidamente qual deve ser o meu posicionamento defensivo.						
14	Eu reajo rapidamente às mudanças, tais como passar de não possuidor da bola (defensor) a possuidor da bola (atacante).						
15	Eu percebo rapidamente como o adversário está a querer jogar.						
16	Eu sei exatamente quando devo passar ou não passar a bola a um colega de equipa.						
17	Quando a minha equipa entra em posse de bola, eu sei exatamente o que fazer.						
18	Quando estou a executar uma ação durante o jogo, eu já estou a ver o que devo fazer de seguida.						
19	Quando estou na posse da bola, sei ver a quem devo passar.						
20	Apesar de não estar a ver os meus adversários, eu tenho ideia para onde eles se vão dirigir.						
21	Sem estar a ver os meus colegas, eu calculo para onde eles se vão dirigir.						
22	Se um adversário recebe a bola, eu tenho ideia o que ele vai fazer.						

Resultado Final =

Apêndice VIII – Base de Dados do Projeto de Investigação

NORD_n	NORD_a	Name	Group_a	Group_n	Birth_d	Birth_m	Birth_y	Quarter_of_year	Obs_d	Obs_m	Obs_y	CA	Age_Group	Nationality	Club_play_now	Nationality_play_now	Position_a	Position_n	Months_Compensation	Months_Competition	Soccer_training_days_per_week	Soccer_hours_per_week	Soccer_games_per_week	Soccer_hours_per_compensation	TACSIS_5.1	TACSIS_5.2	TACSIS_5.3	TACSIS_5.4	TACSIS_5.5	TACSIS_5.6	TACSIS_5.7	TACSIS_5.8	TACSIS_5.9	TACSIS_5.10	TACSIS_5.11	TACSIS_5.12	TACSIS_5.13	TACSIS_5.14	TACSIS_5.15	TACSIS_5.16	TACSIS_5.17	TACSIS_5.18	TACSIS_5.19	TACSIS_5.20	TACSIS_5.21	TACSIS_5.22	TACSIS_FA_TOR_1_AVE_RAGE	TACSIS_FA_TOR_2_AVE_RAGE	TACSIS_FA_TOR_1_SUM	TACSIS_FA_TOR_2_SUM	Coach_classification	Coach_classification_n		
1	001A3	JC	JUNIOR	0	20	5	2003	2	6	3	2021	17.79	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	3	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	3	5	5	4.3	3.9	52.0	39.0	NR	0	
2	002A3	JF	JUNIOR	0	1	9	2003	3	6	3	2021	17.51	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	6	5	5	6	5	5	5.1	4.2	61.0	42.0	NR	0		
3	003A3	JF1	JUNIOR	0	17	11	2003	4	6	3	2021	17.30	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	5	12 +	1	1	1.5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	6	6	5	5	5	5	5	5	5.2	4.2	62.0	42.0	NS	1			
4	004A3	LX	JUNIOR	0	1	10	2002	4	6	3	2021	18.43	18	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	4	6	5	5	5	4	3	5	3	5	6	6	4	5	5	5	3	5	4	2	5	4.5	4.6	54.0	46.0	NR	0	
5	005A3	GR	JUNIOR	0	15	8	2003	3	6	3	2021	17.56	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4.8	4.5	58.0	45.0	NS	1		
6	006A3	JB	JUNIOR	0	22	8	2003	3	6	3	2021	17.54	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	3	3	5	5	4	5	4	5	4	4	3	3	5	4	4	4	4	5	4	3	5	3	4.1	4.1	49.0	41.0	NS	1
7	007A3	MA	JUNIOR	0	15	9	2003	3	6	3	2021	17.47	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	6	4	5	6	5	5	5	5	5	6	4	5	5	6	5	6	5	5	5	6	4	5.3	4.9	64.0	49.0	NR	0	
8	008A3	AC	JUNIOR	0	30	7	2003	3	6	3	2021	17.60	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	FORWARD	2	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	6	4	4	6	5	5	5	5	4	4.8	4.8	58.0	48.0	NR	0		
9	009A3	AF	JUNIOR	0	12	10	2002	4	6	3	2021	18.40	18	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	FORWARD	2	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4.8	4.4	57.0	44.0	NS	1		
10	010A3	AT	JUNIOR	0	6	9	2003	3	6	3	2021	17.50	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	FORWARD	2	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	5.8	5.6	69.0	56.0	NR	0	
11	011A3	GA	JUNIOR	0	31	1	2002	1	6	3	2021	19.10	19	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5.4	4.7	65.0	47.0	NS	1		
12	012A3	MM	JUNIOR	0	17	2	2002	1	6	3	2021	19.05	19	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4.7	4.7	56.0	47.0	NR	0		
13	013A3	NA	JUNIOR	0	2	3	2002	1	6	3	2021	19.01	19	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4.3	4.4	51.0	44.0	NR	0	
14	014A3	RR	JUNIOR	0	10	2	2003	1	6	3	2021	18.07	18	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	6	6	5	5	5	5	5.3	5.4	64.0	54.0	NR	0		
15	015A3	TL	JUNIOR	0	23	4	2004	2	6	3	2021	16.87	16	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5.3	4.9	64.0	49.0	NR	0
16	016A3	RC	JUNIOR	0	25	10	2003	4	6	3	2021	17.36	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	FORWARD	2	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	3	4	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	5	4.3	3.9	52.0	39.0	NS	1	
17	017A3	TV	JUNIOR	0	5	4	2003	2	6	3	2021	17.92	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	4	4	6	5	6	6	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5.4	5.1	65.0	51.0	NR	0	
18	018A3	RF	JUNIOR	0	11	10	2003	3	6	3	2021	17.40	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	FORWARD	2	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4.3	3.7	51.0	37.0	NS	1		
19	019A3	TD	JUNIOR	0	1	5	2004	2	6	3	2021	16.85	16	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4.6	4.5	55.0	45.0	NR	0		
20	020A3	TF	JUNIOR	0	28	3	2002	1	6	3	2021	18.94	18	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	FORWARD	2	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4.3	4.1	51.0	41.0	NR	0			
21	021A3	RP	JUNIOR	0	3	7	2003	3	6	3	2021	17.67	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	FORWARD	2	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	5	3	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	3.9	4.3	47.0	43.0	NR	0		
22	022A3	TP	JUNIOR	0	14	1	2004	1	6	3	2021	17.15	17	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	5	3	6	3	2	3	4	3	5	4	5	3.8	4.0	45.0	40.0	NS	1
23	023A3	TR	JUNIOR	0	9	4	2002	2	6	3	2021	18.91	18	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4.4	4.6	53.0	46.0	NR	0	
24	001A5	PB	SENIOR	1	11	1	1999	4	6	3	2021	22.15	22	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	6	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4.4	3.9	45.0	39.0	NR	0	
25	002A5	EP	SENIOR	1	8	8	2001	3	6	3	2021	19.58	19	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	FORWARD	2	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4.4	3.9	53.0	39.0	NR	0	
26	003A5	MH	SENIOR	1	13	10	1999	4	6	3	2021	21.40	21	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	4	5	4	4.1	4.2	49.0	42.0	NR	0	
27	004A5	JC	SENIOR	1	27	3	2001	1	6	3	2021	19.94	19	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	6	4	3	5	3	5	2	5	4	4	3	4.9	4.7	59.0	47.0	NS	1
28	005A5	JP	SENIOR	1	5	10	2000	4	6	3	2021	20.42	20	PORTUGAL	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	5	4	5	6	5	4	4	5	5	5	5	4	6	6	6	5	4	3	4	5	4.9	4.7	59.0	47.0	NS	1		
29	006A5	EG	SENIOR	1	5	6	1994	2	6	3	2021	26.75	26	ARGENTY	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	5	12 +	1	1	1.5	6	6	4	6	6	6	6	5	5	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	5.4	5.4	65.0	54.0	NS	1			
30	007A5	JG	SENIOR	1	27	9	2001	3	6	3	2021	19.44	19	INDIA	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	5	12 +	1	1	1.5	5	6	6	4	5	6	3	5	4	5	5	6	6	5	4	5	4	4	4	4.5	5.0	54.0	50.0	NR	0				
31	008A5	BS	SENIOR	1	9	7	2001	3	6	3	2021	19.66	19	ANGOLA	ESTORIL	PORTUGAL	DEFENDER	0	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	5	4	4	5	6	5	5	6	5	5	5	4	5	6	4	4	5	4	5	4	6	6	5.0	4.8	60.0	48.0	NR	0	
32	009A5	DC	SENIOR	1	4	7	2001	3	6	3	2021	19.67	19	ENGLAND	ESTORIL	PORTUGAL	MIDFIELDER	1	9	0	4	7 a 9	0	1	1.5	4	4	4	3	4	4	5	4	1	4	1	3	3	6	6	4	5	4	4	4	4	5.2	5.1	62.0	51.0	NS	1		
33																																																						

Anexos

Anexo I – Treinadores do GDEP Época 2020/21

Treinadores do GD Estoril Praia Época 2020/2021		
Nome do Treinador	Escalão	Função
SENIORES MASCULINOS		
ROGÉRIO BARROS	EQUIPA SENIOR	TREINADOR
PEDRO SEIXAS	EQUIPA SENIOR	ADJUNTO
TIAGO MACHADO	EQUIPA SENIOR	ADJUNTO
JOÃO PISCO	EQUIPA SENIOR	ESTAGIÁRIO LUS
FÁBIO ARSÉNIO	EQUIPA SENIOR	TREINADOR GR
JUNIORES		
BLESSING LUMJENO	JUNIORES	TREINADOR
ANDRÉ FERREIRA	JUNIORES	TREINADOR
SÉRGIO SILVESTRE	JUNIORES	ADJUNTO
RICARDO NOBRE	JUNIORES	ADJUNTO
TIAGO MATEUS	JUNIORES	ADJUNTO
	JUNIORES	ESTAGIÁRIO
JUVENIS A - SUB-17		
FILIPPE FERREIRA	JUVENIS A	TREINADOR
PAULO CABRAL	JUVENIS A	ADJUNTO
LUÍS FREITAS	JUVENIS A	ESTAGIÁRIO FMH
	JUVENIS A	TREINADOR GR
JUVENIS B - SUB-16		
JOÃO ROSADO	JUVENIS B	TREINADOR
JOÃO SOBRAL	JUVENIS B	ADJUNTO
DINIS CHURRO	JUVENIS B	ADJUNTO
FÁBIO ARSÉNIO	JUVENIS B	TREINADOR GR
JOÃO PINTO	JUVENIS B	ESTAGIÁRIO (UE)
INICIADOS A - SUB-15		
MARCO NASCIMENTO	INICIADOS A	TREINADOR
MIGUEL ANTUNES	INICIADOS A	ADJUNTO
TOMÁS PEREIRA	INICIADOS A	ADJUNTO
AFONSO SOUSA	INICIADOS A	ADJUNTO
TOMÁS AREDE	INICIADOS A	ADJUNTO
JOÃO MOREIRA	INICIADOS A	TREINADOR GR
INICIADOS B - SUB-14		
PEDRO FERREIRA	INICIADOS B	TREINADOR
VITOR SILVA	INICIADOS B	ADJUNTO
PEDRO BRUNO	INICIADOS B	ADJUNTO
RAFAEL RIBEIRO	INICIADOS B	ADJUNTO
FÁBIO JESUS	INICIADOS B	ADJUNTO
FÁBIO ARSÉNIO	INICIADOS B	TREINADOR GR
INICIADOS C1 - SUB-13		
GONÇALO SANTOS	INFANTIS 11	TREINADOR
PEDRO ROCHA	INFANTIS 11	FISIOLOGISTA
BRUNO MANUEL SILVA	INFANTIS 11	ESTAGIÁRIO (UE)
BRUNO FILIPE SILVA	INFANTIS 11	ESTAGIÁRIO (UE)
INICIADOS C1 - SUB-13		
DUARTE PEREIRA	INFANTIS 11	TREINADOR
TOMÁS CRUZ	INFANTIS 11	ESTAGIÁRIO UE
PEDRO SERRANHO	INFANTIS 11	ADJUNTO
INFANTIS 9 - SUB-12 (B)		
RICARDO NOBRE	INFANTIS 9	TREINADOR
INFANTIS 7 - SUB-11 (A)		
PEDRO FERREIRA	INFANTIS 7	TREINADOR
VITOR SILVA	INFANTIS 7	ADJUNTO
INFANTIS 7 - SUB-11 (B)		
DUARTE PEREIRA	INFANTIS 7	TREINADOR
TOMÁS CARAÇA	INFANTIS 7	ESTAGIÁRIO (EU)
JOÃO PAULO MECA		TREINADOR GR
BENJAMINS A - SUB-10 (A)		
ALEXANDRE SILVA	BENJAMINS A	TREINADOR
RITA CARVALHO	BENJAMINS A	ESTAGIÁRIO (FMH)
BENJAMINS A - SUB-10 (B)		
JOÃO SOBRAL	BENJAMINS A	TREINADOR
BRUNO AMOROSO	BENJAMINS A	ESTAGIÁRIO (UE)
BENJAMINS B - SUB-9 (A)		
MIGUEL ANTUNES	BENJAMINS B	TREINADOR
DUARTE PEREIRA	BENJAMINS B	ESTAGIÁRIO (FMH)
BENJAMINS B - SUB-9 (B)		
NUNO LACERDA	BENJAMINS B	TREINADOR
AFONSO NUNES	BENJAMINS B	ESTAGIÁRIO
TRAQUINAS - SUB-8		
JOSÉ COELHO	TRAQUINAS	TREINADOR
MARCO NASCIMENTO	TRAQUINAS	TREINADOR
SELECÇÃO 2012		
MIGUEL ANTUNES	SELECÇÃO	TREINADOR
MARCO NASCIMENTO	SELECÇÃO	TREINADOR
FUTEBOL FEMININO		
SENIORES FEMININAS		
GONÇALO NUNES	SENIORES FEM.	TREINADOR
JOÃO CASTELO BRANCO	SENIORES FEM.	ADJUNTO
JOÃO ATALAIA	SENIORES FEM.	ADJUNTO
MÁRCIO SANTOS	SENIORES FEM.	ESTAGIÁRIO UE
SUB-19		
PEDRO FERNANDES	SUB19	TREINADOR
MARTA LEITE	SUB19	ADJUNTO
ALVARO VALENTE	SUB19	TREINADOR GR
	SUB19	ESTAGIÁRIO FMH
SUB-17 FEMININAS		
MARIANA COELHO	SUB17	TREINADOR
ANDRÉ SANTOS	SUB17	ADJUNTO
MATILDE FERREIRA	SUB17	ESTAGIÁRIO FMH
SUB-15 FEMININAS		
DINIS CHURRO	SUB15	TREINADOR
MIGUEL JESUS	SUB15	ESTAGIÁRIO UE

Fonte: Pedro Alegria, Coordenador do Futebol de Formação do GDEP.

Anexo II – Calendarização de Seniores AFL



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA
Instituição de Utilidade Pública

ÉPOCA 2020 / 2021

FUTEBOL DE ONZE

CALENDARIZAÇÃO DE SÉNIORES (I, II, III DIVISÃO E TAÇA SUB/21) E CONCLUSÃO DA TAÇA A.F.L. DA ÉPOCA 2019/20

DATAS			FUTEBOL DE ONZE		
			SÉNIORES		
			I DIV.	II DIV.	III DIV.
JULHO / 2020	4	Sab	---	---	---
	5	Dom	---	---	---
	11	Sab	---	---	---
	12	Dom	---	---	---
	18	Sab	---	---	---
	19	Dom	---	---	---
	25	Sab	---	---	---
	26	Dom	---	---	---
AGOSTO / 2020	1	Sab	---	---	---
	2	Dom	---	---	---
	8	Sab	---	---	---
	9	Dom	---	---	---
	15	Sab	---	---	---
	16	Dom	---	---	---
	22	Sab	---	---	---
	23	Dom	---	---	---
SETEMBRO / 2020	29	Sab	---	---	---
	30	Dom	---	---	---
	5	Sab	---	---	---
	6	Dom	---	---	---
	12	Sab	---	---	---
	13	Dom	---	---	---
	19	Sab	---	---	---
	20	Dom	---	---	---
OUTUBRO / 2020	26	Sab	---	---	---
	27	Dom	TAÇA AFL - 5ª ELIMINATÓRIA	---	---
	3	Sab	---	---	---
	4	Dom	1ª J	1ª J	1ª J
	5	Sab	---	---	---
	10	Sab	---	---	---
	11	Dom	2ª J	2ª J	2ª J
	17	Sab	---	---	---
NOV / 2020	18	Dom	3ª J	3ª J	3ª J
	24	Sab	---	---	---
	25	Dom	4ª J	4ª J	4ª J
	31	Sab	---	---	---
	1	Dom	---	---	---
	7	Sab	---	---	---
	8	Dom	6ª J	6ª J	6ª J
	14	Sab	---	---	---

DATAS			FUTEBOL DE ONZE		
			SÉNIORES		
			I DIV.	II DIV.	III DIV.
NOV / 2020	15	Dom	7ª J	7ª J	7ª J
	21	Sab	---	---	---
	22	Dom	8ª J	8ª J	8ª J
	28	Sab	---	---	---
	29	Dom	---	---	---
	1	Sab	---	---	---
	5	Sab	---	---	---
	6	Dom	---	---	---
DEZEMBRO / 2020	8	Sab	---	---	---
	12	Sab	---	---	---
	13	Dom	5ª J	5ª J	5ª J
	19	Sab	---	---	---
	20	Dom	JOGOS EM ATRASO	---	---
	25	Sab	NATAL	---	---
	26	Sab	---	---	---
	27	Dom	---	---	---
JANEIRO / 2021	1	Sab	ANO NOVO	---	---
	2	Sab	---	---	---
	3	Dom	---	---	---
	9	Sab	---	---	---
	10	Dom	9ª J	9ª J	9ª J
	16	Sab	---	---	---
	17	Dom	---	---	---
	23	Sab	---	---	---
FEBREIRO / 2021	24	Dom	---	---	---
	30	Sab	---	---	---
	31	Dom	---	---	---
	6	Sab	---	---	---
	7	Dom	---	---	---
	13	Sab	---	---	---
	14	Dom	CARNAVAL	---	---
	16	Sab	---	---	---
MARÇO / 2021	20	Sab	---	---	---
	21	Dom	---	---	---
	27	Sab	---	---	---
	28	Dom	---	---	---
	6	Sab	---	---	---
	7	Dom	---	---	---
	13	Sab	---	---	---
	14	Dom	---	---	---

DATAS			FUTEBOL DE ONZE				
			SENIORES			TAÇA SUB/21	
			I DIV.	II DIV.	III DIV.		
MARÇO	20	Sab	---	---	---	---	
	21	Dom	---	---	---	---	
	27	Sab	---	---	---	---	
	28	Dom	---	---	---	---	
2021	2	6ª F	---	---	---	---	
	3	Sab	---	---	---	---	
	4	Dom	PASCOA				
	10	Sab	---	---	---	1ª J	
ABRIL / 2021	11	Dom	JOGOS EM ATRASO			---	
	17	Sab	---	---	---	2ª J	
	18	Dom	10ª J.	10ª J.	10ª J.	---	
	24	Sab	---	---	---	3ª J	
	25	Dom	11ª J.	11ª J.	11ª J.	---	
	1	Sab	---	---	---	4ª J	
	2	Dom	12ª J.	12ª J.	12ª J.	---	
	8	Sab	---	---	---	5ª J	
	9	Dom	13ª J.	13ª J.	13ª J.	---	
	15	Sab	---	---	---	6ª J	
	16	Dom	14ª J.	14ª J.	14ª J.	---	
	22	Sab	---	---	---	7ª J	
	23	Dom	15ª J.	15ª J.	15ª J.	---	
	29	Sab	---	---	---	PARAGEM	
	30	Dom	16ª J.	a)	16ª J.	---	
	3	5ª F	TAÇA AFL - 6ª ELIM.-1ª MÃO				---
	5	Sab	---	---	---	2ª e 1ª J	
	6	Dom	17ª J.	a)	17ª J.	---	
	10	5ª F	TAÇA AFL - 6ª ELIM.-2ª MÃO				---
	12	Sab	---	---	---	2ª J	
JUNHO / 2021	13	Dom	18ª J.	---	b)	---	
	19	Sab	---	---	---	3ª J	
	20	Dom	19ª J.	---	b)	---	
	26	Sab	---	---	---	FINAL	
	27	Dom	TACA AFL - FINAL				---

OBSERVAÇÕES:

a) CD II Divisão - Apuramento de Manutenção/Descida
1ª e 2ª Mão, caso seja necessário.

b) CD III Divisão - Apuramento de Subida (3ªs classificados)
1ª e 2ª Mão, caso seja necessário.

Fonte: <https://afl.pt/>