

PAULO DAVID DA CRUZ FERREIRA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA
DE JUNIORES A DE FUTEBOL MASCULINO –
S.C-LINDA-A-VELHA 2018/19**

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

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

Coorientador: Mestre Luís António Guedes Caldeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

PAULO DAVID DA CRUZ FERREIRA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA
DE JUNIORES A DE FUTEBOL MASCULINO –
S.C-LINDA-A-VELHA 2018/19**

Relatório de estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Futebol no Curso de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 24/6/2021, perante o júri nomeado pelo despacho de nomeação nº 120/2021, com a seguinte composição:

O Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça
Orientador: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves
Lopes
Coorientador: Mestre Luís António Guedes Caldeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Dedicatória

Não podia deixar passar em claro todos aqueles que bem ou mal tiveram a sua influência na forma como eu sou e na forma como eu penso. Pessoas que deixam marca e que me marcaram para o resto da vida, são elas responsáveis pelo que já consegui atingir até agora e o que vou conseguir alcançar no futuro.

A minha família tinha de estar presente neste documento, pois foi através deles que cheguei ao fim desta minha etapa. O meu obrigado ao meu pai, à minha mãe e à minha irmã, pelo sacrifício que todos eles fizeram para que isto fosse possível, obrigado pela motivação que nunca deixaram que me faltasse, obrigado pela dedicação que demonstraram em todos os momentos que passei até aqui, obrigado por acreditarem em mim e no meu futuro tanto ou mais do que eu! Sem vocês nada disto era possível.

A vós dedico este passo na minha carreira. Estiveram, estão e sei que vão sempre estar presentes neste meu percurso.

Agradecimentos

Com o *terminus* desta etapa muito importante da minha formação como treinador, tinha de deixar o meu agradecimento a todos os que me ajudaram e acompanharam durante este processo. Primeiro quero agradecer a todos os professores que tive ao longo de toda a minha formação e que lhes reconheço a importância que tiveram para a minha evolução como indivíduo e também como profissional. A vós muito obrigado.

O meu agradecimento aos meus colegas de curso e profissão, (Diogo Afonso, Bruno Novo, Filipe Gaspar, Marta Santos, Diogo Costa, Pedro Duarte, Domenik, João Martins, Tomás Correia, Pedro Santos) foram pessoas importantes que me ajudaram sempre. Das noites a estudar, dos trabalhos de grupo que realizámos, das partilhas durante toda a nossa formação, todas estas experiências foram muito enriquecedoras pessoalmente e profissionalmente. São amigos fantásticos e que não esquecerei para o resto da vida!

O meu agradecimento à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, pelo ensino que me proporcionou e por me ter recibo como seu aluno no mestrado! Muito obrigado.

Agradeço à equipa técnica que me abriu portas para a realização deste relatório. Alguns membros amigos de longa data, outros membros conhecidos este ano, mas todos foram fundamentais para que este projeto se concretizasse. Obrigado pela partilha de conhecimento e pelo crescimento que me proporcionaram. Vivi experiências fantásticas com vocês.

Ao Sporting Clube de Linda-a-Velha o meu muito obrigado! Por me terem permitido crescer e aprender dentro das vossas instalações.

Ao meu orientador de estágio Prof. Luís Caldeira, por me ajudar imenso e partilhar comigo o seu conhecimento.

Mais uma vez e nunca é demais agradecer aos meus pais, avós e irmã. Pois se sou o que sou hoje a todos vocês vos devo isso!

Os meus dois últimos agradecimentos são dirigidos a duas pessoas que tiveram um papel também fundamental neste percurso e que merecem destaque. Primeiro ao meu grande amigo Diogo Messias, pela amizade, companheirismo e preocupação que me demonstrou ao longo de todos estes anos! Foste sem dúvida um apoio muito importante.

Por último à Catarina Barreiros, uma mulher com M, companheira, fiel, incansável, foste fundamental para que tudo isto fosse possível. Acompanhas-me desde sempre, mas só há 5 anos caminhamos juntos! Foste o pilar deste projeto! Sabes aquilo que representas e desejo que assim continue para o resto da vida. O meu especial obrigado por me ajudares a crescer e por cresceres comigo!

Resumo

Este relatório relata o trabalho realizado durante a época desportiva, em contexto de estágio de Mestrado, na equipa de Juniores A do Sporting Clube de Linda-a-Velha. Os capítulos abordados serão: Plano Individual de Estágio (PIE), Caracterização da instituição de estágio, Caracterização da equipa e do contexto competitivo, Modelos, Processo de treino, Processo Competitivo, Revisão bibliográfica sobre a influência da ansiedade no desporto e Conclusões Finais.

Após analisada toda a época desportiva conclui-se que existem diferenças sobre os Métodos de treino aplicados durante o período pré-competitivo e o período competitivo, sendo eles distintos em alguns fatores, mas que também são muito similares noutros pontos.

Dada a duração da época foi possível verificar que se tornou difícil conseguir manter uma regularidade a nível de desempenho, talvez pelo facto de serem apenas jogadores juniores, ou mesmo por ser natural que os jogadores tenham fases de desenvolvimento diferenciadas. Outra conclusão, retirada da revisão bibliográfica, é que a ansiedade influencia o rendimento desportivo, pela positiva ou negativa, dependendo sempre do traço de ansiedade de cada atleta.

Palavras-chave: Futebol, métodos de treino, ansiedade, autoconfiança, motivação.

Abstract

This report reports on the work carried out during the sports season, in the context of a Master's internship, in the Junior A team of Sporting Clube de Linda-a-Velha. The chapters covered will be: Individual Internship Plan (PIE), Characterization of the internship institution, Characterization of the team and the competitive context, Models, Training process, Competitive Process, Literature review on the influence of anxiety in sport and Final Conclusions.

After analysing the entire sports season, it is concluded that there are differences in the training methods applied during the pre-competitive period and the competitive period, which are different in some factors, but which are also very similar in other points.

Given the length of the season, it was possible to verify that it became difficult to maintain a regular performance level, perhaps because they are only junior players, or even because it is natural that the players have different stages of development. Another conclusion, taken from the literature review, is that anxiety influences sports performance, whether positive or negative, always depending on the anxiety trait of each athlete.

Keywords: Football, training methods, anxiety, self-confidence, motivation.

Abreviaturas e símbolos

Aq - Aquecimento

JO - Jogos Oficiais

JP - Jogos Preparatórios

MEP - Método específicos de preparação

MEP-Comp - Método específicos de preparação-Competitivos

MEP-CompJT - Método específicos de preparação-Competitivos jogos de treino

MEP-CompRedCond - Método específicos de preparação-Competitivos regulamentar condicionados

MEP-CompReg - Método específicos de preparação-Competitivos regulamentar

MEP-ET - Método específicos de preparação-Esquemas táticos

MEP-Fin - Método específicos de preparação-Finalização

MEPG - Método específicos de preparação geral

MEPG-Lud - Método específicos de preparação geral-Lúdicos

MEPG-MPB - Método específicos de preparação geral-Manutenção da posse de bola

MEPG-MPB.Dir - Método específicos de preparação geral-Manutenção da posse de bola direccionada

MEPG-Tecn - Método específicos de preparação geral-Técnicos

MEP-Meta - Método específicos de preparação-Metaespecializados

MEP-Padron - Método específicos de preparação-Padronizados

MEP-Padron - Método específicos de preparação-Padronizados

MEP-Sect - Método específicos de preparação-Sectorial

MPG - Método de preparação geral

MPG-Coordenação - Métodos de preparação geral-Coordenação

MPG-Força - Métodos de preparação geral-Força

MPG-Resistência - Métodos de preparação geral-Resistência

MPG-Velocidade - Métodos de preparação geral-Velocidade

MT - Método de Treino

PC - Período Competitivo

PPC - Período Pré-competitivo

VT - Volume Total

VTr - Volume de Treino

Índice Geral

Dedicatória.....	I
Agradecimentos.....	II
Resumo	IV
Abstract.....	V
Abreviatura e símbolos.....	VI
Índice Geral	VIII
Índice de Figuras	XI
Índice de Tabelas.....	XIV
Introdução.....	1
Capítulo I. Plano Individual de Estágio (PIE)	5
1.1.Instituição de acolhimento para a realização do estágio.....	6
1.2.Objetivos gerais de formação para o estágio	6
1.3.Objetivos específicos de formação para o estágio	6
1.4.Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador	7
1.5.Funções e tarefas do treinador estagiário.....	8
Capítulo II. Caracterização da instituição de estágio	9
2.1.Enquadramento Histórico	10
2.2.Caracterização geral.....	11
2.3.Recursos Estruturais	11
2.4.Recursos Materiais.....	11
2.5.Recursos Humanos	12
Capítulo III. Caracterização da equipa e do contexto competitivo.....	13
3.1.Caracterização da equipa técnica	14
3.2.Caracterização da equipa	15
3.3.Objetivos para a equipa.....	17
3.3.1.Objetivos gerais.....	17
3.3.2.Objetivos Formativos/Teóricos	18
3.3.3.Objetivos Técnico/Táticos.....	19
3.3.4. Objetivos Competitivos.....	20

3.3.5. Objetivos Psicológicos	20
3.3.6. Objetivos Físicos	21
3.4.Avaliação inicial, intermédia e final individual	21
3.5.Caracterização do contexto competitivo da equipa	22
3.6.Calendário competitivo	23
Capítulo IV. Modelos	25
4.1.Modelo de Jogo.....	26
4.1.1. Sistema Tático	27
4.1.2.Modelo de jogo ofensivo.....	28
4.1.3.Modelo de jogo defensivo	36
4.1.4.Situações fixas de jogo	39
4.2.Modelo de Treino.....	44
4.3.Modelo de Observação	48
4.3.1.Equipa.....	48
4.3.2.Equipas adversárias	50
4.4.Modelo de Recrutamento	51
Capítulo V. Processo de treino	54
5.1. Período Pré-Competitivo	57
5.1.1.Pressupostos Fundamentais.....	58
5.1.2.Microciclos.....	58
5.1.3.Sessões de Treino	63
5.2. Período Competitivo	71
5.2.1.Pressupostos Fundamentais.....	71
5.2.2.Microciclos.....	71
5.2.3.Sessões de Treino	73
5.2.4. Controlo de Treino	80
5.3. Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo	81
5.3.1. Principais diferenças ou semelhanças nos microciclos de treino.	81
5.3.2. Principais diferenças ou semelhanças nos métodos de treino.	81
Capítulo VI. Processo Competitivo	85
6.1. Análise da competição oficial.....	86
6.2.Classificação final e sua evolução ao longo do campeonato	87
6.3.Evolução dos resultados.....	89

6.4. Análise competitiva coletiva.....	91
6.5. Rotinas dia de jogo	92
Capítulo VII. Revisão bibliográfica sobre a influência da ansiedade no desporto.....	94
7.1. Resumo	95
7.2. Introdução	96
7.3. Metodologia	98
7.4. Resultados.....	98
7.5. Discussão	105
7.6. Conclusões	106
Capítulo VIII. Conclusões e Reflexões Finais	108
8.1. Conclusões	109
8.2. Reflexões Finais.....	115
Referências Bibliográficas.....	117

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo do Clube	10
Figura 2 - Dificuldade de calendário competitivo	24
Figura 3 - Sistema de jogo.....	27
Figura 4 - Movimentações base do sistema de jogo.....	28
Figura 5 - Defesa em bloco baixo.....	29
Figura 6 - Defesa em bloco subido.....	29
Figura 7 - Dinâmicas ofensivas	30
Figura 8 – Espaços a explorar nas equipas adversárias	31
Figura 9 – Posicionamento do GR após a segunda fase de construção	32
Figura 10 - Divisão dos corredores laterais	33
Figura 11 - 1ªfase de construção a dois jogadores.....	33
Figura 12 - 1ªfase de construção a três jogadores.....	33
Figura 13 – Extremos a explorar zonas interiores	34
Figura 14 - 1ªfase de construção – 1ª Situação.....	35
Figura 15 – 1ª fase de construção – 2ª Situação	36
Figura 16 - Sistema de jogo defensivo	36
Figura 17 - Bola corredor central	37
Figura 18 - Bola corredor lateral	37
Figura 19 - Deslocamento em diagonal.....	38
Figura 20 - Canto defensivo	40
Figura 21 - Livre defensivo	41
Figura 22 - Canto ofensivo 1	41
Figura 23 - Canto ofensivo 2	42

Figura 24 - Canto ofensivo 3	43
Figura 25 - Livre lateral 1	43
Figura 26- Livre lateral 2	44
Figura 27- Gráfico dos MT utilizados	45
Figura 28 - Volume de treino PPC	59
Figura 29 - Gráfico do volume total de treino	64
Figura 30 - Gráfico do volume total dos métodos de treino	64
Figura 31 - Gráfico dos métodos de treino utilizados – número de exercícios	65
Figura 32 - Gráfico das especificidades dos MT	66
Figura 33 - Gráfico do volume dos MT	67
Figura 34 - Gráfico do volume de MPG	68
Figura 35 - Gráfico do volume dos MEPG	69
Figura 36 - Gráfico do volume dos MEP	70
Figura 37 - Volume total de treino	74
Figura 38 – Distribuição dos Métodos de treino - Número de Exercícios	74
Figura 39 – Distribuição dos Métodos de treino – Volume de Exercício	75
Figura 40 - Distribuição dos Métodos de treino - detalhado	76
Figura 41 - Volume dos Métodos de treino	77
Figura 42 - Distribuição dos Métodos de Preparação Geral	78
Figura 43 - Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação Geral	79
Figura 44 - Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação	80
Figura 45 – Variação da classificação da 1ª fase	88
Figura 46 – Variação da classificação da 2ª fase	89
Figura 47 – Modelo de Ansiedade Competitiva adaptado por Martens, Vealey & Burton, (1990)	101

Figura 48 – Exemplo de representação do zifo retirado de hanin (2000),p.80..... 104

Figura 49 – Modelo original de csikszentmihalyi 105

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Descrição do Plantel.....	16
Tabela 2 - Avaliações retiradas de Braz, Spiolon, & Borin (2009).....	22
Tabela 3 - Métodos de treino.....	55
Tabela 4 - Volume de microciclo	60
Tabela 5 - Volume de microciclo 2	60
Tabela 6 – Microciclo padrão	63
Tabela 7 - Microciclo padrão	73
Tabela 8 - Resultados obtidos na 1. ^a e 2. ^a fases do campeonato.....	87
Tabela 9 - Resultados da 1. ^a fase	90
Tabela 10 - Resultados da 2. ^a fase	91

Introdução

O Futebol é uma modalidade que pertence ao grupo de jogos desportivos coletivos (Garganta & Gréhaigne, 1999). Segundo Teodorescu (1977), estes jogos são caracterizados pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos morfológico-funcionais e motores, e por uma constante participação psíquica. O futebol insere-se neste grupo, pelo facto de estarem agrupadas duas equipas numa relação de adversidade, e por este ser um jogo de cooperação e oposição com uma lógica interna (Castelo, 2009).

É uma modalidade que se distingue pelo grande número de praticantes, mas também pelas massas associativas que consegue envolver, seja pelos associados, pelas diversas culturas que nele estão envolvidas, ou até mesmo pelo nível financeiro que esta modalidade já atingiu.

No entanto, esta grande massificação pode dever-se, entre outros fatores, ao que Castelo (2009) diz sobre o futebol. Segundo o autor referido anteriormente, o futebol é um jogo de fácil compreensão por causa dos objetivos do jogo, das diversas formas de agir sobre a bola e também as relações que existem dentro do jogo. Sendo então uma modalidade com diversas interações e com um grau de imprevisibilidade e aleatoriedade de situações bastante elevado, apesar de fácil entendimento, acaba por conter na sua essência uma grande complexidade (Garganta & Gréhaigne, 1999; Castelo, 2009).

O futebol possui esta variedade de interações, o que faz com que seja uma atividade humana, e cabe ao treinador agir sobre todas as pessoas envolvidas e ser capaz de ajustar o seu modo de atuação ao contexto em que está inserido (Potrac, Brewer, Jones, Armour, & Hoff, 2000). Deve o treinador ser capaz de tomar as decisões e gerir todas as situações que podem ocorrer na sua equipa, decisões essas que devem ser fundamentadas no seu conhecimento, experiência e valores (Jones et al., 2003).

Para além disto é importante não esquecer que também estamos a trabalhar com atletas que também possuem, conhecimentos, valores e experiências, e quando se realiza o treino, é necessário um pouco de atenção a esses fatores. O atleta é um ser humano que é influenciado por fatores socioculturais, políticos, mentais, emocionais e espirituais (Cassidy, Jones, & Potrac, 2009).

Elaborando um treino focado nos atletas e no seu desenvolvimento e aprendizagem é possível retirar benefícios que não dizem respeito somente aos resultados (Mallet, 2005), permitindo assim aumentar o nível de compromisso dos atletas, melhorar a comunicação, a competência e aumentar a motivação dos mesmos. Este é um dos principais focos que procurámos ter em consideração durante o decorrer de toda a época que passou.

É neste sentido mais humano e psicológico que o Futebol possui, que despertou o meu interesse, como estagiário, para o desenvolvimento do tema da influência e gestão de ansiedade em atletas. Tal como já foi falado, tem de ser o treinador a gerir também estes fatores. Fatores esses que estão diretamente relacionados com a sua equipa, podendo o treinador ser ou não auxiliado por um elemento da equipa técnica especializado em psicologia do desporto ou *mentalcoaching*. A experiência como estagiário que adquiri durante a época de estágio permitiu-me ter uma perspetiva real sobre esta vertente.

Para além deste tema que é parte integrante do relatório, e que irá ser desenvolvido mais à frente, neste relatório estará inserido uma descrição, uma análise e uma reflexão sobre todo o processo posto em prática na época desportiva 2018/2019.

O estágio foi realizado no Sporting Clube de Linda-a-Velha, no escalão de Juniores A, este escalão deve-se ao facto de a equipa técnica ter dado continuidade ao trabalho realizado anteriormente com esta geração de jogadores, o que levou a uma subida de escalão dos Juniores B (Juvenis) para os Juniores A.

De acordo com Mesquita (2004) devem ser respeitadas as fases de desenvolvimento do atleta e por conseguinte devem ser proporcionadas formas competitivas que respondam a objetivos formativos e pedagógicos. O mesmo autor afirma ainda que o processo de educação e sociabilização das crianças nas formas de competição adultas deve ser gradual, de modo a que seja considerada simultaneamente a capacidade de realização e de predisposição para participar.

Bompa (2000) propõe um quadro sobre as competições nas diferentes faixas etárias. No escalão onde foi desenvolvido todo o período de estágio (Juniores-sub19), com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos, o autor afirma que devem existir entre 20 e 35 momentos competitivos por ano. Por outro lado, Wiersma (2005) propõe que os quadros competitivos se desenvolvem em quatro níveis. O escalão a trabalhar

encontra-se no nível IV, segundo este último autor, e comporta características sendo: a participação competitiva durante todo o ano; o objetivo é atingir durante vários anos os níveis mais altos de desempenho desportivo; o jovem deve estar preparado para a intensidade do treino e exigências das competições a partir da sua prontidão física e maturidade emocional.

Compreendendo a realidade que a literatura nos apresenta sobre os quadros competitivos, a equipa vai disputar a segunda divisão nacional de Juniores, em género de resumo e será explicado mais detalhadamente no capítulo 3, esta competição divide-se em 5 séries sendo que nós estaremos colocados na série E. Cada série é composta por 10 equipas, e serão disputados 18 jogos, após esses 18 jogos os dois primeiros classificados iriam disputar uma segunda fase do campeonato, denominada de fase de apuramento de campeão, e as restantes 8 equipas disputaram também uma segunda fase do campeonato, denominada de fase de manutenção, na fase de manutenção.

Os jogadores que representaram o plantel desta época são todos com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos e sendo todos eles do género masculino.

Este documento vai conter ainda outros capítulos: o capítulo I onde será apresentado o Plano Individual de Estágio (PIE), onde serão definidos os meus objetivos gerais e específicos para o estágio realizado esta época, bem como as estratégias pensadas para o cumprimento desses mesmos objetivos; o capítulo II onde será apresentada a Caracterização da instituição de estágio, onde irão ser abordados temas sobre tudo o que diga respeito à instituição de estágio, desde o seu enquadramento teórico, a caracterização geral do clube, os seus recursos estruturais, humanos e materiais; o capítulo III onde será apresentada a Caracterização da equipa e do contexto competitivo, destina-se a descrever as características da equipa técnica e dos jogadores do plantel. Os objetivos gerais e específicos da equipa também iram ser abordados e desenvolvidos. O contexto competitivo no qual a equipa está inserida será explicado de uma forma mais detalhada; o capítulo IV onde serão apresentados os Modelos, que se destina à apresentação dos modelos utilizados pela equipa durante esta época desportiva, vão ser abordados o modelo de jogo (sistema tático utilizado, situações fixas do jogo, missões táticas dos jogadores), o modelo de treino, o modelo de observação do adversário e da própria equipa e o modelo de recrutamento de jogadores; o capítulo V onde será apresentado o Processo de treino, nomeadamente as três grandes vertentes de análise, a primeira sobre o período pré-

competitivo, a segunda sobre o período competitivo, e em ambos serão analisados tudo o que diz respeito ao processo de treino (microciclos, volumes dos métodos de treino), a terceira vertente passa por uma comparação entre estes dois períodos e a explicação dos pontos divergentes e convergentes; o capítulo VI onde será apresentado o Processo Competitivo onde será elaborada uma análise sobre a época, desde a classificação, evolução dos resultados, rotinas de jogo; o capítulo VII onde será abordada uma revisão bibliográfica sobre a influência da ansiedade no desporto; o capítulo VIII onde serão apresentadas as Conclusões e Reflexões Finais onde constará uma pequena reflexão e uma análise crítica sobre todos os acontecimentos relevantes desta época desportiva, e ainda contém uma pequena reflexão sobre as perspetivas para o futuro enquanto treinador.

Capítulo I. Plano Individual de Estágio (PIE)

Este capítulo procura apresentar e descrever as condições gerais de estágio e o plano traçado para o seu desenvolvimento. Serão ainda dadas a conhecer as estratégias que foram utilizadas para auxiliar no cumprimento dos objetivos propostos. Por fim, serão apresentadas as tarefas e funções desempenhadas no decorrer do estágio.

1.1. Instituição de acolhimento para a realização do estágio

O Clube acolhedor para a realização deste estágio foi o Sporting Clube de Linda-a-Velha, as suas instalações estão localizadas na Avenida Tomás Ribeiro, 2795 Linda-a-Velha e todos os treinos são realizados no campo de 11 aqui situado, salvo situações esporádicas que possam acontecer ao longo da época desportiva.

1.2. Objetivos gerais de formação para o estágio

- Fomentar as bases essenciais de treinador de formação, num contexto real de prática;
- Procurar desenvolver as competências na construção do planeamento da época desportiva, de forma a criar objetivos realistas consoante a equipa a treinar;
- Adquirir conhecimentos e experiência no âmbito da prática, treino e competição, da modalidade de Futebol;
- Desenvolver as competências de liderança, de comunicação e tirar o máximo rendimento dos atletas.

1.3. Objetivos específicos de formação para o estágio

- Melhorar o discurso dirigido para os atletas ao longo da explicação dos exercícios, bem como os *feedbacks* transmitidos que devem ser objetivos e assertivos, para que a mensagem pretendida seja bem interpretada;
- Aperfeiçoar a minha capacidade de liderança e de gestão do grupo;

- Escolher os conteúdos e as atividades de treino adequadas e sempre em função dos objetivos, do grupo e dos recursos disponíveis;
- Ter um acompanhamento ativo de todas as atividades de treino, encontrando estratégias de observação que permitam que o feedback seja mais motivador para os atletas;
- Procurar promover sempre um clima positivo nas sessões de treino.

1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

Uma estratégia inicial, passa pela realização de um dossiê de exercícios de treino, para dar continuidade ao processo de criação de um sistema de jogo próprio, e ainda realizar uma constante autorreflexão sobre os *feedbacks* fornecidos durante a sessão de treino, de modo a poder realizar uma autoavaliação como enquanto treinador estagiário, e com isto conseguir compreender melhor as lacunas existentes e procurar corrigi-las para que possa ter uma evolução positiva durante o decorrer do estágio.

Para que os objetivos específicos sejam cumpridos serão necessárias algumas estratégias base, contudo, em função de possíveis situações esporádicas poderão ser necessárias algumas estratégias mais específicas.

Para a evolução enquanto treinador estagiário é importante uma constante intervenção sobre o mesmo bem como sobre todo o planeamento de treino desenhado ao longo de toda a época desportiva. Também pretendo que os atletas me reconheçam a capacidade de liderança e que confiem em mim como tal, daí ser necessário ter bem presentes todos os valores e atitudes corretas, para que estes também possam ser passados para os jogadores e é importante que enquanto treinador estagiário saiba agir de acordo com as diferentes situações que possam surgir em treino.

A autorreflexão do treinador estagiário do comportamento em campo também pode ser considerada uma estratégia para o cumprimento dos seus objetivos específicos, pois uma autoavaliação cuidada permite sempre ao treinador corrigir possíveis erros que esteja a cometer bem como melhorar algumas das suas outras capacidades. Para esta

reflexão irei contar, também, com a perspetiva da restante equipa técnica, pois acredita que assim a evolução será ainda maior da sua parte.

Por fim, sempre que for possível, o treinador estagiário irá observar outros treinadores de outros escalões, seja dentro ou fora do clube, para também conseguir adquirir um maior conhecimento dos estilos de cada um, bem como da sua intervenção no treino e deste modo ser possível tirar dividendos para a sua realidade.

1.5. Funções e tarefas do treinador estagiário:

Esta época desportiva o treinador estagiário desempenhou as funções de treinador adjunto, compreendendo que a decisão final cabe sempre ao treinador principal, possui a liberdade e o consentimento, dados pelo mesmo, para participar em tudo o que diz respeito à equipa e ao treino, sendo as suas tarefas as seguintes:

- Elaboração da planificação anual;
- Participação na constituição do plantel;
- Participação na construção dos microciclos e mesociclos;
- Intervenções no treino e em jogo;
- Observação das equipas adversárias e de jogadores;
- Elaboração de exercícios de treino.

Tudo isto será realizado pelo treinador estagiário e pelo treinador principal, discutindo de forma positiva as melhores opções a tomar em função de cada objetivo e problema que possam surgir. Por vezes, também o treinador estagiário poderá ter de realizar algum trabalho de observação de adversários em outros campos, dadas algumas das paragens no campeonato que vão existir. Também estará presente, sempre que for solicitado, em reuniões técnicas em que possa ser necessária à sua intervenção.

Capítulo II. Caracterização da instituição de estágio

Este capítulo relata toda a informação sobre a instituição de acolhimento deste estágio. Neste capítulo será descrito o enquadramento histórico do clube e os recursos que o mesmo tinha ao dispor: materiais, estruturais e humanos.

2.1. Enquadramento Histórico

O Sporting Clube de Linda a velha foi o primeiro clube da região de Linda-a-Velha e teve início na década de 20, “perturbações sociais e políticas ocorridas em Portugal estiveram nas bases da fundação do Linda-a-Velha Futebol Clube.” (Fernandes, 2013). Tempos mais tarde devido à falta de meios e de recursos, o clube acabou por ser extinto. O símbolo do clube encontra-se representado na figura 1.

No início de 1937 é fundado oficialmente o Sporting Clube de Linda-a-Velha, apenas faltava de uma sede dentro do clube, esta sede apenas foi adquirida em 1964, 27 anos depois de o clube ter sido fundado, durante este período de 27 anos o clube teve a sua sede na Academia Recreativa de Linda-a-Velha. “As grandes rivalidades entre sportinguistas e benfiquistas levaram a grandes disputas durante as assembleias gerais, desde o símbolo, as cores do clube, o nome do mesmo, tudo era motivo de disputa” (Fernandes, 2013).

Estas disputas acabaram por ter o seu fim, sendo que as decisões foram repartidas de forma igual pelos simpatizantes dos dois clubes, assim o nome ficou atribuído como Sporting Clube de Linda-a-Velha, o equipamento ficou com o vermelho listado a branco e o símbolo um Leão.



Figura 1 - Símbolo do Clube.

O primeiro campo que o clube teve à disposição, já não existe, e estava situado onde agora se encontra o mercado municipal, as instalações passaram para o Parque Desportivo Fernando Magalhães, em forma de homenagem a um dos seus grandes atletas que por ali passou. O parque desportivo situa-se na Avenida Tomás Ribeiro, entre Linda-a-Velha e Carnaxide.

2.2. Caracterização geral

O clube não tem outras modalidades desportivas, contudo, no futebol federado tem equipas desde o escalão de traquinas até aos seniores. Para além disso, tem ainda um projeto de escolas de formação com o objetivo de iniciar o futebol para muitas crianças, de maneira a que o futebol seja um desporto visto como uma diversão e acaba também, por ter um objetivo de procurar trazer alguns atletas para a competição federada. A escola de formação tem o mesmo tempo de duração que uma época desportiva, em que são realizados diversos torneios entre clubes e colégios, sempre com um carácter lúdico-competitivo.

2.3. Recursos Estruturais

O clube tem três campos no total, um campo de futebol de 11, um campo de futebol de 7 e ainda um campo de futebol de 5. Ainda dentro das suas instalações o clube tem disponíveis nove balneários, um posto médico e um auditório.

2.4. Recursos Materiais

O clube como recursos materiais disponíveis para o uso das equipas tem, bolas, balizas de futebol onze, sete, cinco e três, cones grandes e pequenos, marcas, escadas, arcos, coletes de cores variadas, barreiras. Estes recursos são bastante suficientes para que

as equipas possam trabalhar, o clube nesse aspeto e também no de recursos estruturais tem ótimas condições e que proporcionam boas aprendizagens para os treinadores e atletas.

2.5. Recursos Humanos

A nível de recursos humanos o clube tem em cada escalão entre 2 e 4 treinadores a compor cada equipa técnica, por vezes com a inserção de um mesmo treinador em dois ou mais escalões, mas com funções diferentes, no que toca á equipa de juniores é composta por cinco elementos na equipa técnica, o treinador principal, eu como adjunto, um delegado/diretor, um estagiário e um treinador de guarda-redes.

No departamento diretivo temos o Presidente do clube, o Vice-Presidente, e a direção é composta por mais onze elementos na sua composição. O clube é composto por um conselho fiscal que tem um presidente e mais três membros neste. Por fim, a assembleia geral tem um Presidente e ainda mais quatro membros. A nível do departamento de coordenadores temos o coordenador dos seniores A, B e juniores, e ainda o coordenador de todos os escalões de formação até aos juvenis.

Capítulo III. Caracterização da equipa e do contexto competitivo

Este capítulo será direcionado a questões importantes dirigidas à caracterização da equipa e do contexto competitivo em que esta está inserida. Deste modo, o capítulo inicia-se com a caracterização da equipa técnica e do plantel, seguido dos objetivos definidos para a equipa, e ainda será dado a conhecer a caracterização do contexto competitivo e o calendário competitivo.

3.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica é constituída por cinco elementos, como já referido acima, cada membro tem as suas funções específicas:

- O treinador principal toma todas as decisões definitivas sobre tudo o que diga respeito á equipa, é ele que coordena e lidera todas as funções da equipa técnica bem como de todo o processo de treino. É um treinador já com bastante experiência (+10 anos), já tendo sido campeão desta mesma divisão e também possui diversas subidas de divisão e é detentor do grau dois de treinador;
- O Treinador Estagiário que assume funções de treinador adjunto, auxiliando na elaboração de todo o processo de treino e planeamento anual, assegurar a execução dos exercícios de treino e liderar em coordenação com o treinador principal os exercícios de treino;
- O diretor/delegado tem como funções assegurar toda a parte da logística que diz respeito á equipa, como por exemplo, elaboração das fichas de jogo, assegurar que os equipamentos estão completos para o jogo, quando as viagens longa de autocarro, tem de assegurar o transporte, o local da alimentação e tudo o que diz respeito á coordenação da viagem, contudo também tem a sua intervenção no treino de campo ajudando na montagem dos exercícios e na recolha do material. Possui o nível um de treinador e já realiza este tipo de tarefas á 4 anos;
- O estagiário do curso de nível um da AFL tem como funções a montagem dos exercícios de treino e recolha do material, bem como ajudar o diretor/delegado nas suas funções caso seja necessário;

- O treinador de guarda-redes tem como funções, tudo o que diz respeito ao treino específico de guarda-redes. É simultaneamente o guarda-redes do plantel dos seniores do clube;
- Podemos ainda acrescentar um outro membro, que não pertencendo à equipa técnica, trabalha muito diretamente connosco e com os jogadores, que é o *mentalcoach*, este tem como função tudo o que diz respeito à gestão da ansiedade e trabalho mental que é realizada com os jogadores. Tendo a formação académica desta especialidade.

Esta equipa técnica na sua grande maioria trabalha em conjunto há dois anos, sendo que transitou dos juvenis A para os juniores com a mudança de época desportiva, acompanhando esta mesma geração de jogadores que passou de juvenis para juniores, pelo que já possuímos um maior grau de conhecimento sobre os jogadores que transitaram de escalão.

3.2. Caracterização da equipa

O plantel de juniores do S.C. Linda-a-Velha foi composto por 28 jogadores. Deste grupo de jogadores que compunham o plantel, existem 10 jogadores que tiveram continuidade do ano anterior, ou seja, permaneceram no clube com a transição de escalão, os restantes 17 jogadores são jogadores que vieram de outros clubes recrutados pela equipa técnica.

É possível assim dizer que existia uma equipa totalmente nova para os juniores, pois da equipa de juniores do ano passado apenas 1 jogador permaneceu no clube neste mesmo escalão, dificultando assim em parte a tarefa da equipa técnica, porque para além da ausência de jogadores de segundo ano ainda era necessário iniciar e cimentar processos para uma equipa que na sua maioria, nunca tinha jogado junta. Sendo jogadores de primeiro e segundo ano de juniores, nascidos em 2000 ou 2001, é importante para a caracterização desta equipa referenciar que 18 jogadores deste plantel são nascidos em 2001 e que apenas 10 são nascidos em 2000, o que faz desta equipa maioritariamente de primeiro ano.

Tabela 1 - Descrição do Plantel.

Posição	Pé dominante	Ano de nascimento	Transitou do ano anterior
GR	Direito	2000	Não
GR	Direito	2000	Não
GR	Direito	2001	Sim
DE	Esquerdo	2001	Sim
DE	Esquerdo	2001	Não
DC	Direito	2001	Sim
DC	Direito	2001	Sim
DC	Direito	2000	Não
DC	Direito	2000	Não
DC	Direito	2001	Não
DD	Direito	2001	Não
DD	Direito	2001	Não
MC	Direito	2001	Não
MC	Direito	2000	Não
MC	Direito	2001	Sim
MC	Direito	2000	Não
MC	Esquerdo	2001	Sim
MC	Direito	2001	Sim
MC	Direito	2001	Não
MC	Direito	2000	Não
EE	Direito	2001	Sim
EE	Direito	2001	Não
EE	Esquerdo	2001	Não
ED	Direito	2001	Sim
ED	Direito	2001	Não
PL	Direito	2000	Não
PL	Direito	2000	Não
PL	Direito	2001	Sim

3.3. Objetivos para a equipa

Aqui serão discriminados os diferentes objetivos para a equipa: gerais e específicos. Os objetivos específicos serão, nomeadamente, Formativos/Teóricos, Tático - Técnicos, Competitivos, Psicológicos, Físicos.

3.3.1. Objetivos gerais

A planificação da época é o primeiro passo (e um dos mais decisivos) para o sucesso de uma equipa. Na verdade, essa planificação estabelece objetivos que funcionarão como guias de orientação para todo o grupo de trabalho. Ao mesmo tempo, essa definição de objetivos terá o condão de racionalizar as expectativas que rodeiam a equipa e da própria equipa, evitando que se fixem “sonhos desmedidos” que criariam uma pressão acrescida nos jogadores (Proença, 2015).

Nessa base, é necessário ter em conta alguns pontos fundamentais, como a disponibilidade financeira do clube, a coerência entre a equipa técnica e a estrutura do futebol, a realidade dos adversários, uma vez que se queremos competir de igual para igual com um ou outro adversário teremos de analisar se as nossas “armas” são no mínimo idênticas, para que não seja uma batalha desmedida.

Os objetivos são fundamentais em qualquer área ou atividade. No caso do desporto, e mais concretamente na formação, vive-se, contudo, um fenómeno futebolístico em que ganhar é formar, entenda-se por isto que a valorização da vitória é de tal forma que por vezes o desenvolvimento do atleta fica prejudicado.

Após a equipa técnica ter sido selecionada para assumir a liderança da equipa de Juniores do Linda-a-Velha foi deixado bem claro que o objetivo para esta época seria em termos de resultados a manutenção na segunda divisão nacional de juniores, objetivo esse que possui uma certa dificuldade na sua obtenção, dado a exigência e equilíbrio desta mesma divisão e ainda pelo facto de a esmagadora maioria dos jogadores que compõem o nosso plantel serem de primeiro ano.

Para o sucesso do planeamento desportivo e do processo de treino, a equipa técnica definiu diferentes categorias de objetivos a atingir durante a época desportiva, consoante os fatores de treino a desenvolver, tais como:

- Formativos/Teóricos;
- Tático – Técnicos;
- Competitivos;
- Psicológicos;
- Físicos.

Na definição destes objetivos procuramos ser os mais ajustados e adequados ao conjunto de jogadores que formam o nosso grupo de trabalho.

3.3.2. Objetivos Formativos/Teóricos

Os objetivos formativos projetam-se no treino sob o ponto de vista da formação do jovem como membro de uma “família” e da formação do mesmo como membro de uma sociedade regida por normas de respeito e responsabilidade, valores e símbolos. A formação e a integridade dos jovens são baseadas em princípios como:

- Respeito pelas normas, valores e símbolos da sociedade;
- Amizade e solidariedade;
- *Fair-Play*, ética e respeito;
- Reconhecimento dos valores sociais e regras de bom comportamento;
- Cooperação e responsabilidade coletiva;
- Espírito de companheirismo, disciplina e união de grupo;
- Fomentar nos jovens a responsabilização individual e a importância do investimento e sucesso escolares no seu futuro enquanto atletas e futuros homens da sociedade.

3.3.3. Objetivos Técnico/Táticos

- Aprendizagem e desenvolvimento dos princípios fundamentais. Os atletas devem perceber a importância de conseguir ter vantagem numérica em qualquer das fases do jogo e deverão:
 - Recusar a inferioridade numérica;
 - Evitar a igualdade numérica;
 - Garantir a superioridade numérica.
- Conhecimento dos processos de jogo ofensivos e defensivos. Devem os atletas perceber a importância de adotar diferentes comportamentos consoante se tenha ou não a posse de bola, nomeadamente a mudança para comportamentos defensivos aquando da perda de bola e da mudança para atitudes ofensivas no momento em que a equipa recupera a posse de bola.
- Aprendizagem e desenvolvimento dos princípios específicos de jogo. Os atletas devem perceber a importância de cumprirem e executarem corretamente os princípios específicos de jogo:
 - Princípios Específicos Ofensivos – Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço;
 - Princípios Específicos Defensivos – Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração.
- Racionalização do espaço de jogo. Os atletas deverão perceber a importância de uma ocupação racional e equilibrada do terreno de jogo.
- Desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnico-táticas individuais. O desenvolvimento qualitativo das ações técnicas individuais de modo a promover um desenvolvimento e uma melhoria da qualidade de jogo do atleta e consequentemente da equipa:
 - De ataque – passe, receção de bola, condução de bola, remate, cabeceamento, drible, finta/simulação, técnica de guarda-redes;
 - De defesa – desarme, interceção, técnica de guarda-redes.
- Aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnico-táticas coletivas. Desenvolvimento qualitativo das ações coletivas de modo a promover um desenvolvimento e melhoria do jogo da equipa:
 - Do ataque – desmarcações, combinações táticas, temporização, tarefas e funções;

- Da defesa – marcação, dobras, compensações, desdobramentos, temporização, tarefas e funções.

3.3.4. Objetivos Competitivos

Tendo em conta o historial do clube neste escalão, uma equipa que tem feito, no passado recente, campeonatos bastante razoáveis, garantido com alguma tranquilidade a sua manutenção na segunda divisão nacional de juniores A. Os objetivos para esta época são os seguintes:

- Disputar cada jogo sempre para tentar obter os 3 pontos;
- Procurar terminar a 1ª fase da época no lugar mais cimeiro possível, atingindo o maior número de pontos possíveis, se for possível procurar terminar nos lugares de acesso à segunda fase de subida. Para a 2ª fase de manutenção, procurar garantir a manutenção conquistando o máximo de pontos ficando a salvo da descida de divisão;
- Proporcionar oportunidade e tempo de competição, tanto quanto possível sem comprometer o resultado, a todos os elementos do plantel.

3.3.5. Objetivos Psicológicos

Os objetivos psicológicos passam por desenvolver nos atletas:

- Motivação pessoal e grupal;
- Empenho e espírito de sacrifício;
- Dedicação, assiduidade e pontualidade;
- Respeito por todos os intervenientes do fenómeno desportivo;
- Saber aceitar a derrota com humildade e saber ganhar respeitando ao máximo o adversário vencido;
- Manter o equilíbrio emocional;
- Prazer na realização das tarefas;
- Fortalecimento do carácter e da personalidade através do desporto.

3.3.6. Objetivos Físicos

Os objetivos físicos são os seguintes:

- Desenvolvimento da força no tronco (core) e nos membros superiores;
- Desenvolvimento de diferentes tipos de velocidade – velocidade de reação, deslocamento e de execução;
- Desenvolvimento da agilidade e coordenação motora;
- Desenvolvimento da força e resistência específica.

3.4. Avaliação inicial, intermédia e final individual

Nesta temática de avaliações é apenas de salientar que não foram realizados testes de avaliação dos atletas, isto porque o treinador principal da equipa técnica não mostrou interesse na execução desses mesmos testes. No entanto, fica colocado na tabela 2 alguns testes aplicáveis, retirados após pesquisa bibliográfica.

Nesta tabela é possível observar alguns testes encontrados na bibliografia e que podem ser aplicados nos jogadores como forma de compreender a evolução dos mesmos ao longo da época desportiva.

Tabela 2 - Avaliações retiradas de Braz, Spiolon e Borin (2009).

Autor	Teste	Descrição do teste	Monitoramento
Bangsbo (1996)	Yoyo Intermittent	No regime de ida e volta em um corredor de 20m, o futebolista percorre 40m em cada estímulo com pausas de 10s para recuperação. A velocidade é imposta por sinais sonoros de maneira progressiva até à exaustão.	Resistência Aeróbia – Anaeróbia
Zacharogiannis et al. (2004)	RAST Test	Consiste em 6 sprints de 35m impostos por 10s de recuperação. Mensura-se o tempo calculando-se a potência e resistência anaeróbia.	Resistência e potência anaeróbia
Svensson e Drust (2005)	Teste 10m e 30m	O futebolista deve estar em pé e parado na linha inicial do teste e ao comando, realiza sprint na distância de 10m e 30m.	Velocidade de deslocamento
Little e Willians (2005)	Teste 20m lançado	O futebolista percorre uma distância de 30m sem tempo determinado e posteriormente, realiza um sprint de 20m lançado.	Velocidade de deslocamento
Bosco (2007)	Counter Movement Jump (CMJ)	Em posição ereta e braços fixos ao longo do corpo, o futebolista realiza uma breve flexão dos joelhos e tronco seguido imediatamente por um salto vertical.	Força explosiva elástica
Bosco (2007)	Squat Jump (SJ)	Com as mãos na cintura e joelhos flexionados em 90 graus por um período de 2s e 3s, o futebolista executa o salto vertical.	Força explosiva contrátil
Little e Willians (2005)	Zig-Zag Test	Consiste na realização de corrida com mudança de direção numa distância de 20m. A cada 5m o futebolista muda de direção realizando três giros de 100 graus.	Agilidade

3.5. Caracterização do contexto competitivo da equipa

Nesta época desportiva 2018/2019, à semelhança da época passada, a equipa de juniores do S.C. Linda-a-Velha disputou a segunda divisão nacional série E da Federação Portuguesa de Futebol. Esta é uma competição composta por:

- Primeira fase – Nesta primeira fase existem cinco séries de A a E, sendo que estamos colocados na série E, disputando esta fase com três equipas do Algarve (Farense, Olhanense, Louletano), uma equipa do Alentejo (Juventude de Évora), três equipas de Setúbal (Barreirense, Amora, Pinhalnovense) e duas equipas de Lisboa (Casa pia, Oeiras). São disputados 18 jogos, 9 na primeira volta e mais 9

na segunda volta, depois no fim os dois primeiros classificados são apurados para a 2ª fase de promoção e os restantes oito classificados vão disputar a 2ª fase de manutenção.

- Segunda fase de manutenção – As oito equipas classificadas abaixo do segundo lugar na primeira fase voltam a fazer um campeonato entre si com 14 jornadas, este inicia-se com metade dos pontos totais obtidos na primeira fase, em que os cinco primeiros classificados se mantêm na segunda divisão nacional e os três últimos descem de divisão.
- Segunda fase de promoção – Os dois primeiros classificados da primeira fase de cada série vão disputar esta fase, sendo agrupados em zona sul e zona norte, cada uma delas composta por seis equipas e todas começam com zero pontos. Esta fase tem apenas dez jornadas e os três primeiros são promovidos para a primeira divisão nacional e os últimos três garantem logo a manutenção na segunda divisão nacional. Por fim, é de referir que os primeiros classificados desta fase irão disputar uma terceira fase para decidir quem é o campeão da segunda divisão nacional.
- Apuramento de campeão – O primeiro classificado da zona norte defronta o primeiro classificado da zona sul, jogo a duas mãos em que o resultado combinado desses dois embates vai decidir quem é o campeão da segunda divisão nacional.

3.6. Calendário competitivo

Na figura 2 é apresentado uma avaliação do calendário, foi elaborado em função do jogo ser em casa ou fora e também em função do adversário, deste modo a cada jogo foi atribuído um valor teórico de dificuldade, ou seja, é um hipotético nível de dificuldade que a equipa espera ter em cada jogo.

Como é possível observar seria espectável um início de campeonato é relativamente acessível, mas a partir da 5ª jornada contra o Olhanense, seria de esperar que a dificuldade aumente bastante em cada jogo, significa que a equipa vai ter estar o mais bem preparada possível para esse período competitivo que identificamos ter o seu início na 6ª jornada e que vai até à 13ª jornada contra o Farense, aqui neste período

acreditamos que se posse definir muito do que vai ser a classificação final desta primeira fase para a nossa equipa e deste modo vamos ter de preparar o melhor possível a equipa para este momento.

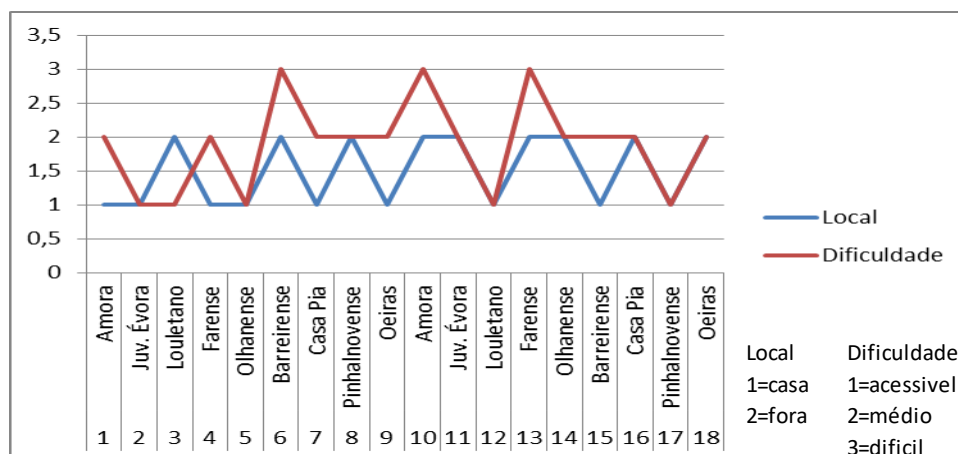


Figura 2 - Dificuldade de calendário competitivo.

Capítulo IV. Modelos

Neste capítulo serão explicados os modelos aplicados à equipa, começando pelo modelo de jogo, de seguida o modelo de treino e ainda o modelo de observação e o modelo de recrutamento. Para cada modelo apresentado serão reveladas todas as particularidades e características, bem como, a forma como foram aplicados.

4.1. Modelo de Jogo

Para que a organização de jogo seja coletiva é importante que as ações técnico-táticas realizadas pelos onze jogadores em campo procurem ir ao encontro de uma ideia comum, respeitando um referencial coletivo (modelo de jogo). As tarefas individuais dos jogadores terão de se relacionar e regular entre si para que o todo seja maior do que a soma das partes (Garganta, 2001).

O modelo de jogo consiste no mapeamento de um conjunto de referências necessárias para orientar a organização dos processos ofensivos e defensivos, principalmente os princípios, os métodos e os sistemas de jogo (Castelo, 1994; Leal & Quinta, 2001). Na elaboração do modelo de jogo para a equipa é necessário ter em atenção outros aspetos que se relacionam com o mesmo tais como (Castelo, 2009; Oliveira, 2003, 2004; Leal & Quinta, 2001):

- Conceção de jogo do treinador;
- As capacidades e as características dos jogadores;
- Os princípios de jogo;
- As organizações estruturais;
- A organização funcional.

Deste modo, é através do relacionamento e articulação deste conjunto de princípios que é possível dar identidade à maneira como a equipa joga, podendo esta forma de jogar ser identificada em determinados padrões de ação que ocorrem nos diferentes momentos de jogo (Teodorescu, 1984; Oliveira, 2004).

4.1.1. Sistema Tático

Principiando pelo que a equipa técnica pretende da equipa e da maneira de como ela se deve posicionar em campo, esta utiliza um sistema tático de 1x4x3x3 com o triângulo do meio campo invertido, ou seja, um médio defensivo e dois médios interiores, como está demonstrado na figura 3. É de referir que este é o único sistema utilizado pela equipa.



Figura 3 - Sistema de jogo.

Através deste sistema, a equipa técnica procura privilegiar o futebol ofensivo e de posse de bola objetiva, isto quer dizer que não pretende ter a posse de bola simplesmente por ter, mas em vez disso procura ter o controlo da mesma sempre com o objetivo de atacar a baliza do adversário. Para que isto aconteça a equipa técnica baseia-se num sistema de jogo dinâmico, sendo as movimentações constantes por partes dos jogadores e a circulação rápida da bola os alicerces desta forma de jogar. Fica um exemplo de possíveis movimentações realizadas pelos nossos jogadores na figura 4.

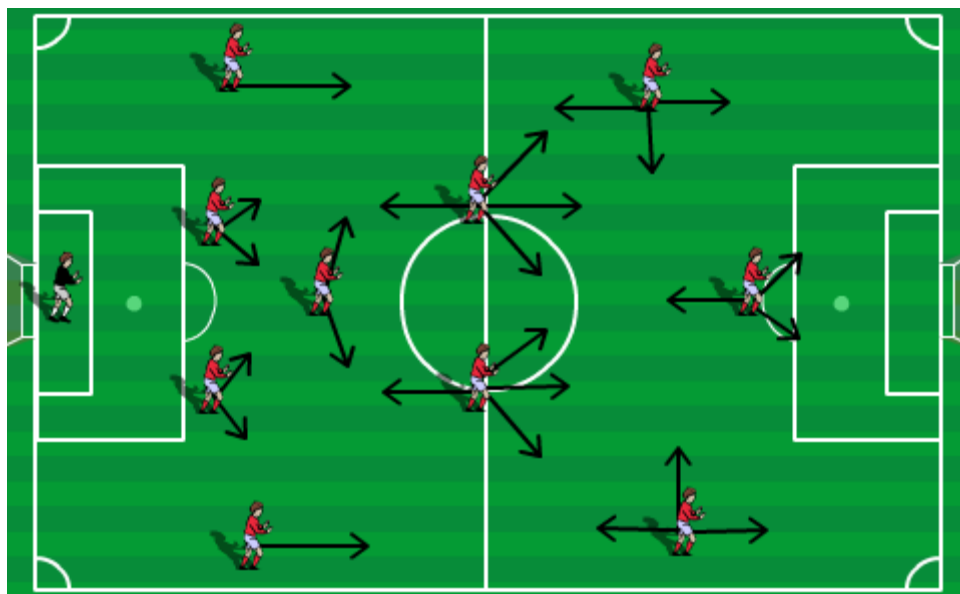


Figura 4 - Movimentações base do sistema de jogo.

Definindo isto vamos entrar então naquilo que a equipa técnica pretende para a sua equipa a nível ofensivo, com todas as movimentações e comportamentos que irá procurar que os nossos jogadores tenham, sempre em função de cada posição e das missões específicas de cada um.

4.1.2. Modelo de jogo ofensivo

Apesar da equipa técnica saber que é no momento da recuperação de bola que o processo ofensivo se inicia, tem a consciência de que também é fundamental preparar o processo defensivo para uma possível recuperação de bola e assim tirar um maior partido da recuperação da mesma, ou por outro lado, construir um modelo de jogo ofensivo que também nunca perca o foco do momento de perda da posse de bola e início da recuperação defensiva. Deste modo, a equipa técnica acredita que seja possível maximizar estes momentos de transição e ser possível superar os adversários.

Tendo isto sempre presente o treinador estagiário irá passar a explicar aquilo que a equipa técnica terá definido para o modelo de jogo ofensivo da equipa. Iniciando pelo

contexto mais grupal ou geral do nosso modelo de jogo ofensivo e depois passando para as missões mais específicas de cada jogador:

Missões gerais do modelo de jogo ofensivo

As bases do nosso método de jogo ofensivo passam por racionalizar bem o espaço de jogo procurando, quando em posse de bola, ocupar o maior espaço possível de terreno de jogo em largura e em profundidade, isto para que o rácio espaço-tempo possa ser maior e deste modo facilite um pouco a execução técnica dos jogadores. Assegurar um equilíbrio geral da equipa, isto para que no momento de perda de bola seja mais difícil para o adversário explorar os desequilíbrios defensivos da equipa, pois como bem se sabe o futebol é um jogo constante de equilíbrios e desequilíbrios, pois para desequilibrar a organização defensiva do adversário também a equipa técnica terá de desequilibrar a da sua própria equipa. Por fim, a equipa técnica pretende que a equipa se comporte como um bloco coeso para permitir que os jogadores estejam mais próximos uns dos outros para que a entreaajuda entre os jogadores seja mais rápida e eficaz, permitindo assim que a equipa consiga estar sempre equilibrada. Exemplo demonstrado nas figuras 5 e 6.

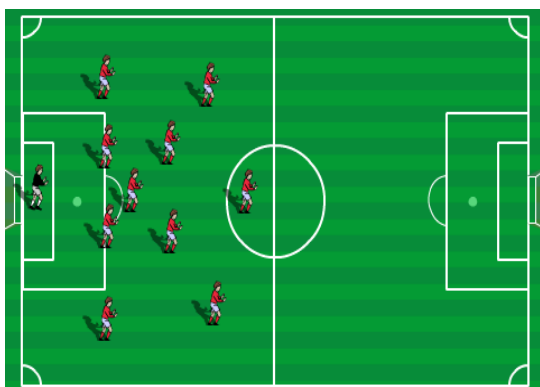


Figura 5 - Defesa em bloco baixo.

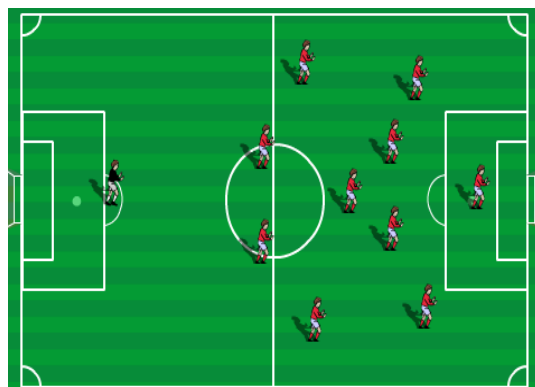


Figura 6 - Defesa em bloco subido.

Ofensivamente a equipa está colocada de modo a procurar toda a largura e profundidade que o campo nos oferece, quer através dos defesas laterais quer dos extremos e ponta de lança, assim a equipa técnica apresenta 4 possíveis movimentações ofensivas que a equipa e os jogadores podem adotar, na figura 7:

- Situação 1 – O defesa lateral procura a profundidade, atacando o espaço livre que possa surgir de um arrastamento do defesa lateral adversário por parte do nosso extremo do lado da bola.
- Situação 2 – O nosso médio interior pode procurar receber um passe numa zona mais recuada para ajudar na primeira fase de construção ou pode realizar uma desmarcação no corredor para receber uma bola em profundidade.
- Situação 3 – O Extremo do lado da bola baixa para receber a bola em apoio frontal procurando arrastar o defesa lateral consigo e explorar o espaço entra a linha média e defensiva do adversário, depois em função do arrastamento ou não do defesa lateral e do espaço que tem ao seu dispor vai decidir se faz uma combinação com um dos colegas ou se recebe a bola e roda na direção da baliza dando continuidade à situação ofensiva da equipa.
- Situação 4 – Esta última possibilidade de movimentação ofensiva implica que o extremo do lado contrário ao da bola se aproxime do ponta de lança e explore os espaços que possa existir entre o defesa central e o defesa lateral da equipa adversária, procurando receber um passe nas costas dos defesas adversários.

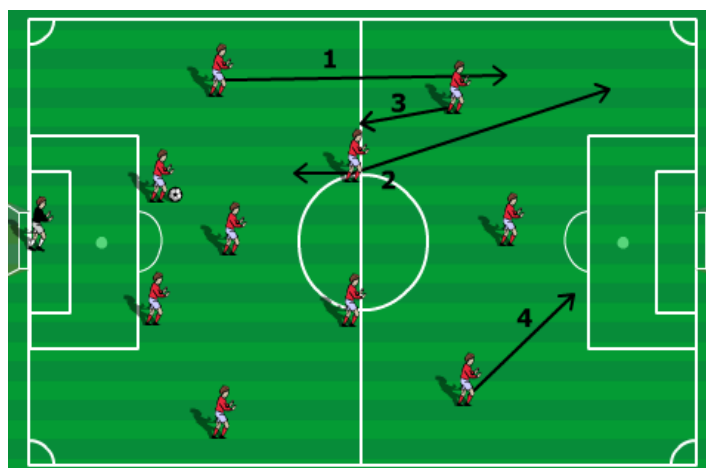


Figura 7 - Dinâmicas ofensivas.

Em género de resumo a equipa técnica identificou claramente os espaços que pretende explorar nas equipas adversárias, podendo ser realizadas em todas as fases do jogo, sendo que na fase de finalização é preferível que os jogadores procurem as zonas de finalização dentro da área e junto desta, sendo os espaços a explorar os seguintes (figura 8):

1. O espaço entre linhas;
2. A profundidade deixada nas costas da defesa adversária;
3. O espaço concedido entre o defesa central e o defesa lateral adversários.

Sendo estes três locais que a equipa técnica considera serem fundamentais para tirar partido e é através destes que consegue criar desequilíbrios na organização defensiva contrária.

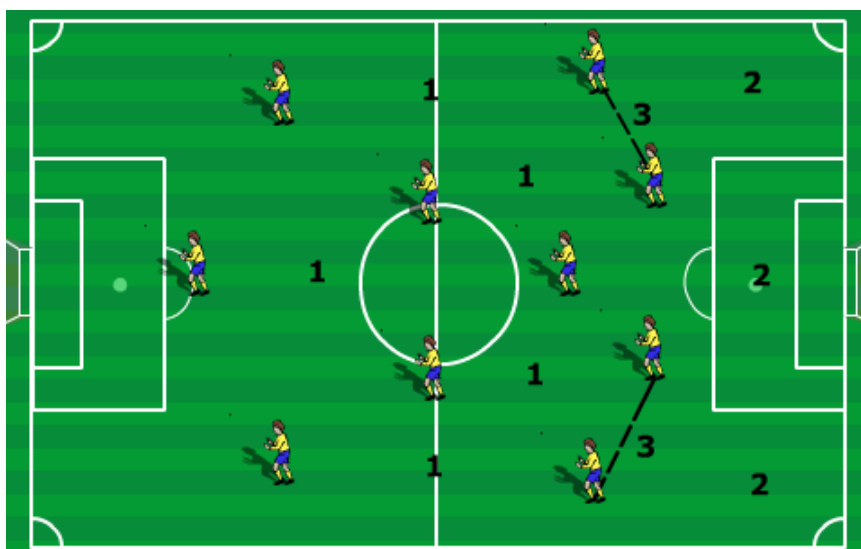


Figura 8 - Espaços a explorar nas equipas adversárias.

Missões específicas do modelo de jogo ofensivo

Para as missões específicas de cada jogador a equipa técnica definiu os comportamentos a adotar pelas posições ocupadas em campo, assim sendo:

- Guarda-redes – acompanhar ligeiramente a subida da equipa no terreno com o objetivo de ocupar um pouco o espaço deixado nas costas dos defesas centrais, isto deve acontecer após a segunda fase de construção e o limite para subir definimos pela zona da meia-lua da grande área, representado na figura 9.

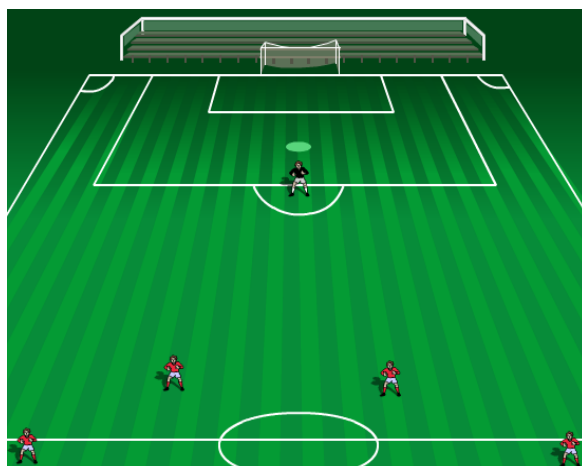


Figura 9 – Posicionamento do GR após a segunda fase de construção.

- Defesas centrais – Estão encarregues da possível variação do centro de jogo, pretendemos que assegurem as linhas de passe mais seguras dos defesas laterais e dos médios, devem permanecer no corredor central de jogo, e ainda ter uma participação ativa nas dinâmicas ofensivas da equipa.
- Defesas laterais – Estão encarregues de dar largura á equipa ocupando o lado mais exterior dos corredores laterais, devem procurar criar superioridades numéricas nos corredores laterais de 2x1 e 3x2 juntamente com os extremos e médios interiores (figura 10).

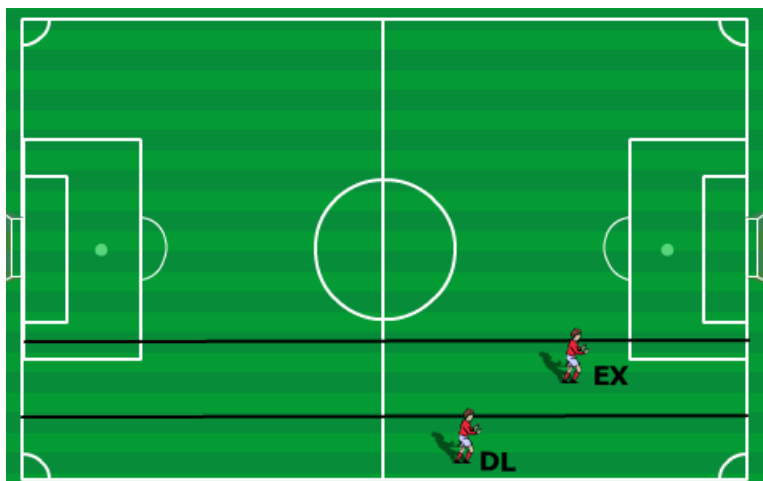


Figura 10 - Divisão dos corredores laterais.

- Médio Defensivo – A par dos defesas centrais, também o médio defensivo está encarregue da variação do centro de jogo e tem como uma das suas principais funções servir como o pendulo da equipa, fixando-se no corredor central e as suas ações passam muito por receber a bola de um corredor lateral e colocar a bola no corredor contrário, faz muitas vezes a ligação da defesa com o ataque, pode também, por vezes, jogar entre os defesas centrais para ser possível realizar uma primeira fase de construção com três jogadores, tal como se pode ver nas figuras 11 e 12.

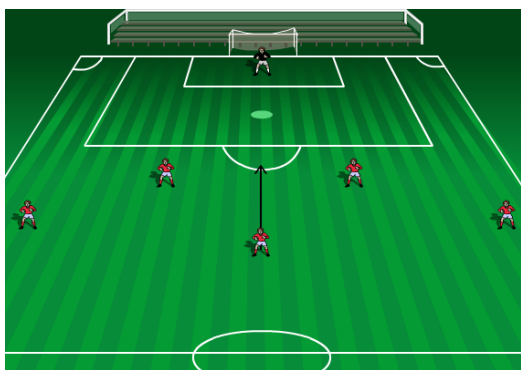


Figura 11 - 1ª fase de construção a dois jogadores.

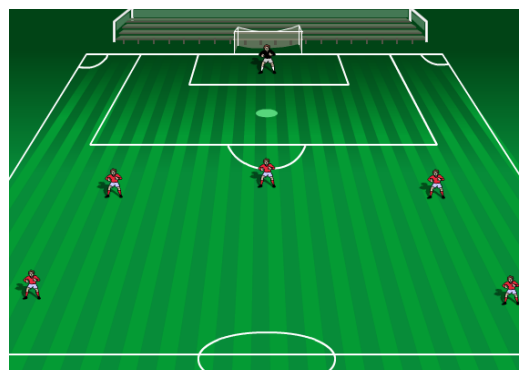


Figura 12 - 1ª fase de construção a três jogadores.

- Médios Interiores – Eles são o grande “motor” da equipa, por aqui passa boa parte do jogo ofensivo da equipa, têm missões como variar o centro de jogo de corredor, participar ativamente nas dinâmicas ofensivas da equipa, ligar o sector defensivo e o sector ofensivo, criar desequilíbrios constantes tanto no corredor central como nos corredores laterais, procurar criar constantemente situações de finalização tanto para eles como para os restantes colegas de equipa.
- Extremos – Os extremos juntamente com o ponta de lança estão encarregues de dar profundidade á equipa, devem procurar constantemente explorar as costas da defesa do adversário, devem procurar criar desequilíbrios em zonas interiores jogando no espaço entre as linhas média e defensiva, explorar constantes superioridades numéricas de 2x1 e 3x2 sobres os corredores laterais, participar ativamente nas dinâmicas ofensivas da equipa, exemplo observável na figura 13.

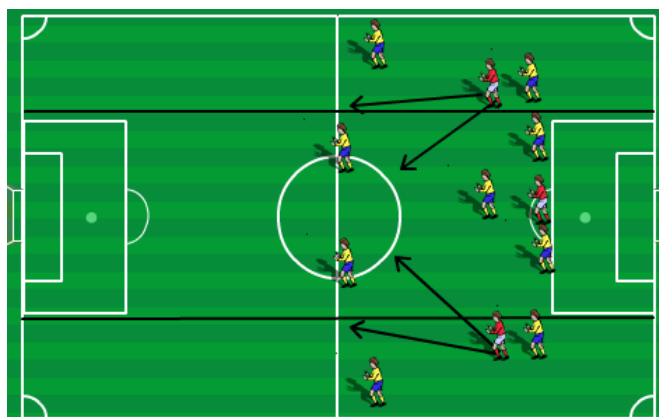


Figura 13– Extremos a explorar zonas interiores.

- Ponta de lança – Tal como os extremos tem de garantir a profundidade da equipa com movimentações constantes nas costas da defesa adversária, por vezes pode servir de apoio frontal para uma possível combinação com os médios ou extremos, muitas das suas ações passam pelo corredor central e são a principal referência ofensiva da equipa.

1ª Fase de construção:

Com a compreensão de quais são as missões específicas de cada jogador no método ofensivo da equipa é necessário que sejam cumpridas certas outras missões inerentes ao ataque, mas desta vez com um conteúdo mais dirigido para um conjunto de jogadores e não apenas para um único jogador. Na primeira fase de construção existem duas possibilidades de a equipa iniciar o seu processo ofensivo de forma organizada.

- 1ª Situação – Construção numa linha de 4 defesas com o médio defensivo mais próximo dos médios (médio centro) para possibilitar uma variação de corredor mais fácil, procurando dar uma linha de passe numa zona mais avançada do corredor central (figura 14).

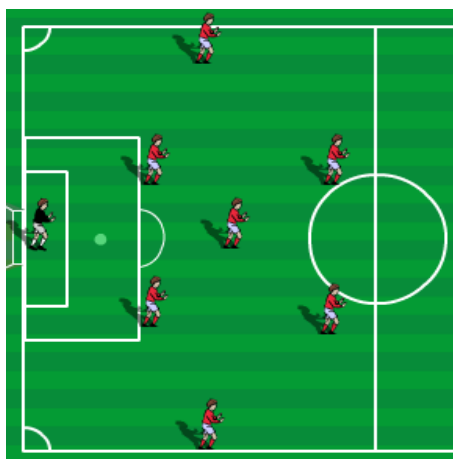


Figura 14 - 1ª fase de construção – 1ª Situação.

- 2ª Situação – Construção numa linha de 3 jogadores em que o médio defensivo recua e coloca-se entre os dois centrais, os dois laterais direitos projetam, subindo ligeiramente e os dois médios centros recuam procurando dar linha de passe na zona central do campo (figura 15).



Figura 15 – 1ª fase de construção – 2ª Situação.

4.1.3. Modelo de jogo defensivo

A nível do método de jogo defensivo existe também um conjunto de missões gerais coletivas que toda a equipa tem de cumprir, mas também, como não podia deixar de ser, cada jogador, em cada posição específica, tem as suas próprias missões específicas, deste modo:

Missões gerais do modelo de jogo defensivo

Quando a equipa não possui a posse de bola os jogadores estão distribuídos num sistema de 1x4x3x3, tal como está demonstrado na figura 16.

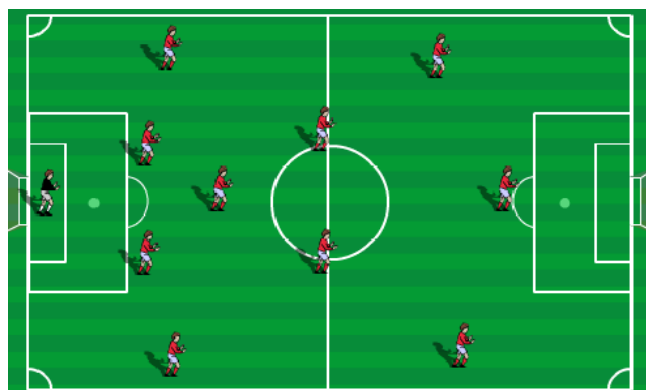


Figura 16 – Sistema de jogo defensivo.

Apesar da sua representação gráfica ser de maneira idêntica ao sistema do modelo de jogo ofensivo, este posicionamento dos jogadores tem algumas divergências, devido ao facto de não termos o controlo de bola e termos como objetivo recuperar a mesma defendendo sempre a nossa baliza. Tendo isto em conta os jogadores devem corresponder às seguintes missões gerais:

- Ter sempre presente o facto de a equipa ter de estar compacta como um bloco, á semelhança do que já foi visto em cima;
- Concentrar-se na bola e na recuperação da mesma fechando espaços e fechando a própria baliza;
- Focar-se em quatro indicadores de pressão que a equipa técnica estabeleceu para os jogadores fornecerem uma resposta adequada quando estes forem identificados em campo, sendo eles, bola passada para trás, bola coberta, bola no corredor, bola no ar;
- O posicionamento da equipa deve ser sempre em função do local onde se encontra a bola, ou seja, se a bola se encontrar no corredor central todos os jogadores devem estar posicionados no corredor central, se a bola estiver num dos corredores laterais toda a equipa deve estar posicionada no corredor do lado da bola e no corredor central.

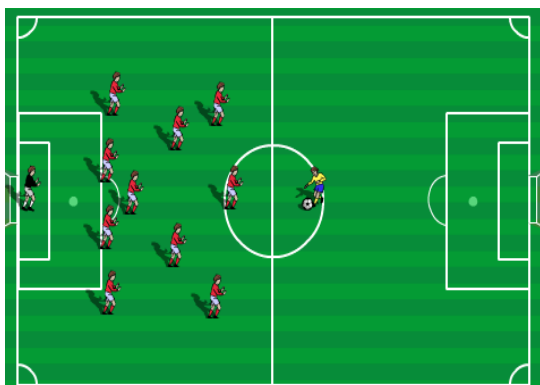


Figura 17 - Bola corredor central.

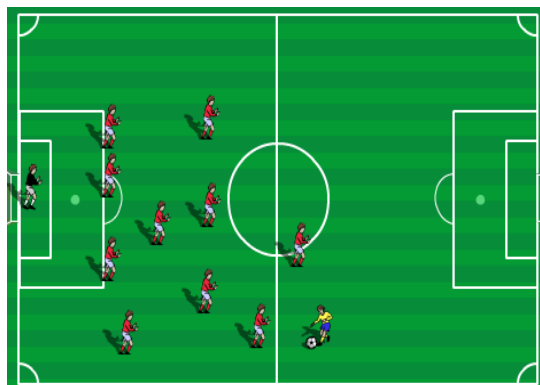


Figura 18 - Bola corredor lateral.

Sempre que os jogadores tiverem de recuar tem de o realizar em diagonal na direção da baliza, fechando sempre a zona central, exceto aqueles que se encontrem no mesmo corredor da bola, sendo que o homem mais próximo da bola vai realizar a

pressão sobre o portador da mesma, e os restantes realizam o movimento em diagonal, mas na direção da bandeirola de canto, fechando linhas de passe nesse mesmo corredor e com objetivo de evitar que a bola entre no corredor central (figura 19).

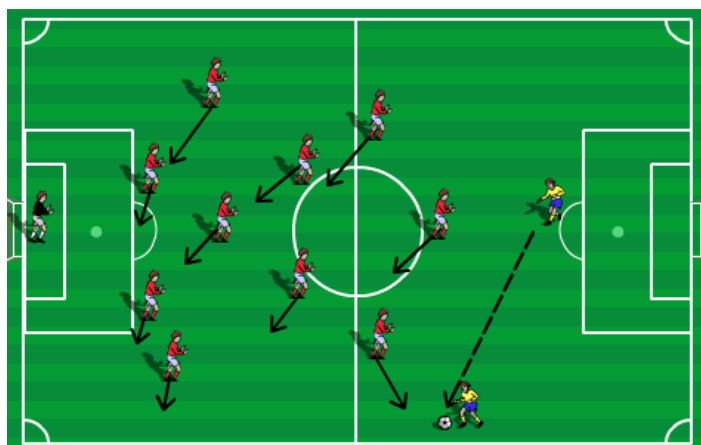


Figura 19 - Deslocamento em diagonal.

Missões específicas do modelo de jogo defensivo

Em função de cada posição ocupada pelos jogadores em campo, para além de ser importante cumprir as missões gerais, também têm de cumprir determinadas missões específicas para cada posição, tais como:

- Guarda-redes – Tem de controlar a profundidade deixada nas costas da linha defensiva, deve comunicar constantemente com os jogadores pois estando de frente para o jogo consegue ver melhor o posicionamento da equipa adversária;
- Defesas Laterais – Quando se encontram no corredor do lado da bola devem aproximar do adversário direto procurando evitar que a bola entre naquele espaço, procurar estar sempre colocado entre a bola e a baliza. Quando a bola está no corredor contrário ao seu devem fechar bem a zona do corredor central garantido a redução de espaço entre o defesa central e o defesa lateral, estar constantemente atento a uma possível colocação de bola me profundidade nas costas da defesa;

- Defesas Centrais – Devem fechar sempre o corredor central, procurar evitar sair desse mesmo local para locais mais situados nos corredores laterais, constante comunicação entre si para efetuar a marcação aos jogadores adversários que possam surgir, devem garantir que existe sempre pelo menos dois jogadores posicionados entre os dois postes da baliza aquando situações de cruzamento;
- Médio Defensivo – Está encarregue de grande maioria das compensações aos defesas centrais e laterais, deve procurar que as suas ações não se afastem muito do corredor central;
- Médios Interiores – Estes estão encarregues de fazer a maior parte das marcações no sector intermédio do campo, mas também devem garantir que não existe superioridades numéricas vantajosas para o adversário principalmente nos corredores laterais;
- Extremos – Devem ter como principal foco fechar zonas interiores do campo, principalmente quando a bola está situada no corredor contrário ao seu, contudo quando a bola se encontra no corredor em que estão situados devem sair rapidamente para pressionar os laterais adversários, também devem garantir que acompanham os defesas laterais adversários de modo a evitar a superioridade numérica a favor do adversário nos corredores laterais;
- Ponta de lança – Deve primeiro que tudo fechar a zona do médio defensivo, quando garantir que este não tem possibilidade de receber a bola devem então ir pressionar o central com bola obrigando-o a jogar no corredor lateral mais próximo, deve evitar que exista a variação de corredores laterais com passes entre centrais.

4.1.4. Situações fixas de jogo

Nesta temática existem algumas situações que a equipa técnica procura trabalhar para que possa ser possível surpreender o adversário seja em cantos ou em livres, e também procurar evitar sofrer golos nestas mesmas situações. Deste modo temos:

- Cantos Defensivos:

Aqui a equipa realiza uma marcação zona mista em que 8 jogadores marcam à zona e apenas dois jogadores fazem marcação individual, estes procuram dificultar a ação

dos jogadores adversários mais altos ou mais fortes no jogo aéreo, na figura 20 está exemplificado.

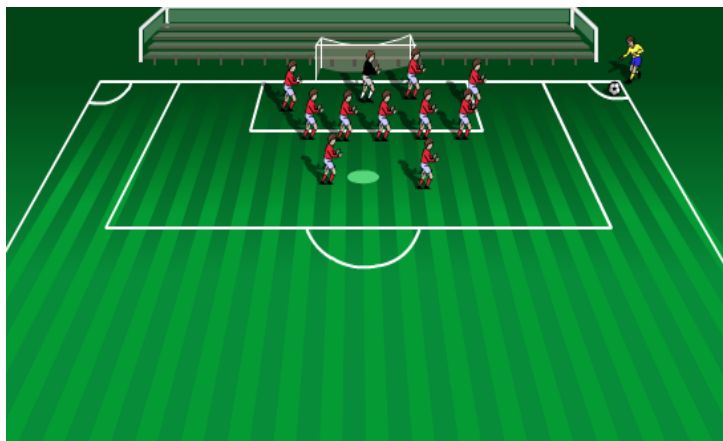


Figura 20 - Canto defensivo.

- Livres defensivos:

Nos livres a favor do adversário o número de jogadores que compõem a barreira fica ao encargo do guarda-redes, sendo que esta situação já está previamente abordada pelo treinador de guarda-redes, contudo é de referir que o número de jogadores na barreira aumenta em função da zona onde é marcado o livre, ou seja, mais perto da baliza aumenta o número de jogadores na barreira, se o livre for mais longe da baliza o número diminui.

Depois um dos extremos fica junto da linha do meio campo e o outro extremo fica na entrada da grande área, os restantes jogadores ficam colocados em linha sobre a linha da grande área, sendo que os jogadores mais fortes no cabeceamento ficam na zona central (figura 21).

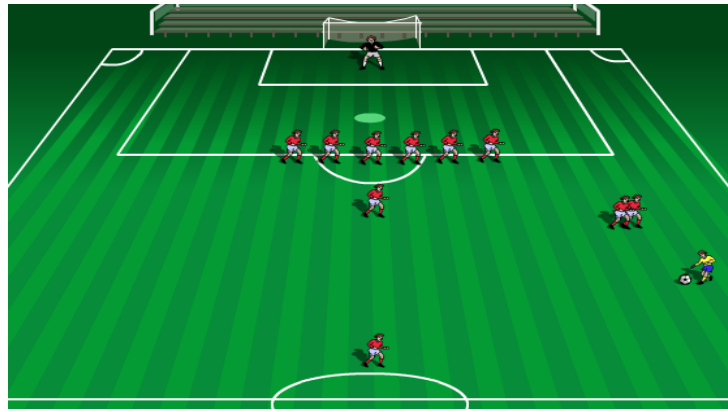


Figura 21 - Livre defensivo.

- Cantos ofensivo n.º 1:

É um canto marcado ao segundo poste, em que os jogadores mais fortes na ação do cabeceamento procuram finalizar nessa mesma zona, fica ainda um jogador que ataca o primeiro poste, dois á entrada da grande área para um possível remate de fora de área e dois jogadores ficam posicionados no meio campo para evitar transições rápidas do adversário em caso de perda de bola (figura 22).

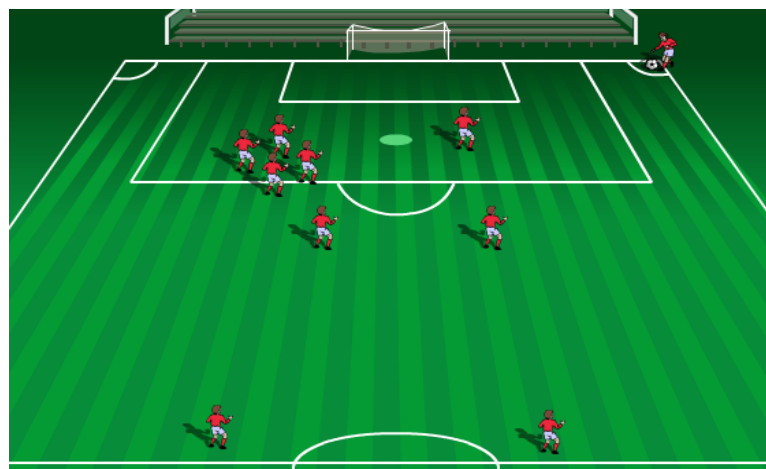


Figura 22 - Canto ofensivo 1.

- Canto ofensivo n.º 2:

Canto marcado de forma curta em que o jogador colocado junto do guarda-redes adversário aproxima para fazer uma combinação direta com o jogador que marca o canto, segue-se um cruzamento para o segundo poste ou zona central da grande área (figura 23).

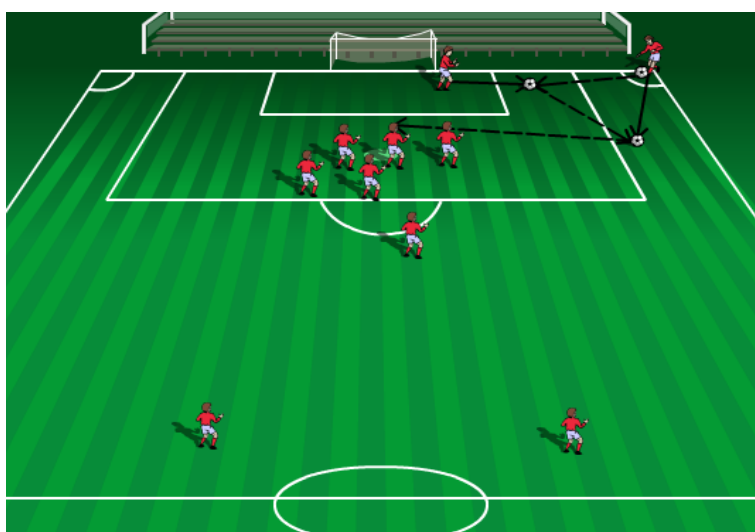


Figura 23 - Canto ofensivo 2.

- Canto ofensivo n.º 3:

Mais uma vez o canto é marcado curto só que desta vez o jogador que sai à bola em vez de combinar com o colega vai rodar sobre si e depois decide se entrega um passe para o primeiro poste, ou para o segundo poste, ou se opta por finalizar á baliza

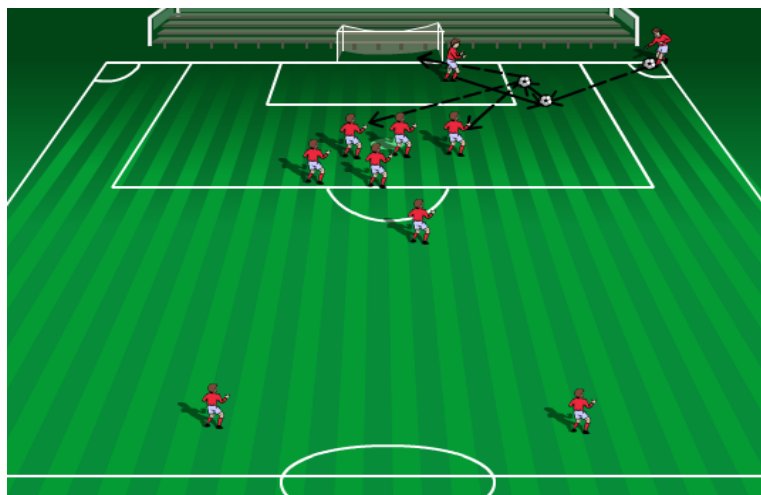


Figura 24 - Canto ofensivo 3.

- Livre lateral n.º 1:

O livre é marcado curto com o jogador que está para lá da linha da grande área a aproximar-se e realiza uma combinação indireta com o jogador que vai entrar na grande área, colocando a bola em profundidade, o jogador que recebe a bola finaliza à baliza e procura fazer golo (figura 25).

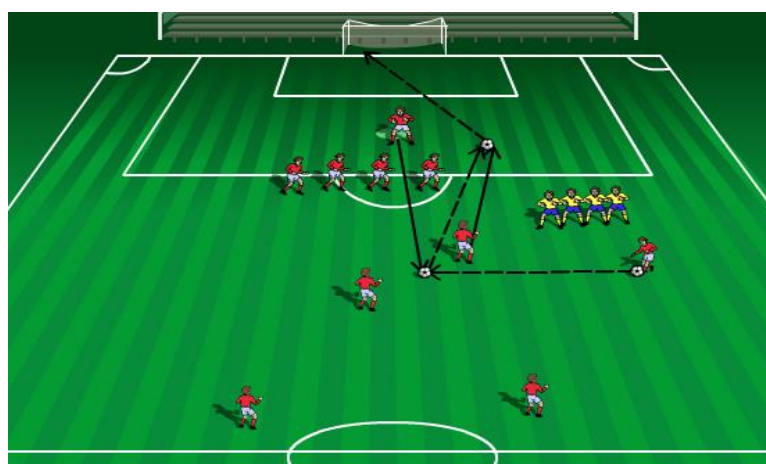


Figura 25 - Livre lateral 1.

- Livre lateral n.º 2:

Neste livre lateral dois jogadores estão colocados junto da bola, um deles recua para a entrada da grande área, o jogador faz um passe curto para o colega que recua para a entrada da grande área e este decide ou remata ou cruza para a grande área (figura 26).

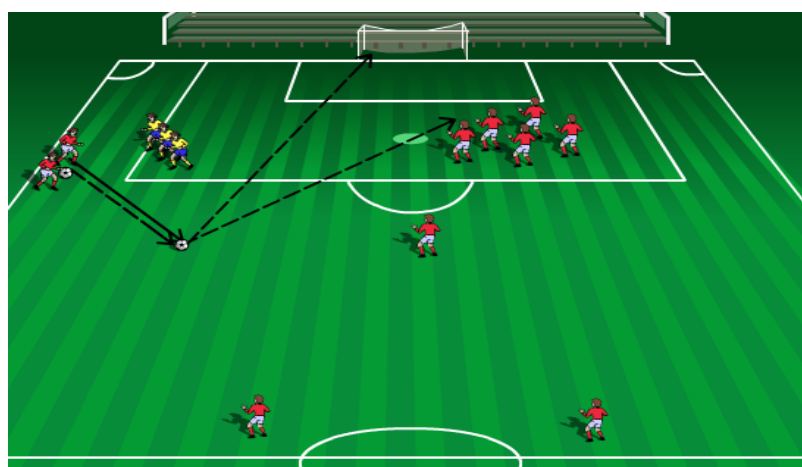


Figura 26- Livre lateral 2.

4.2. Modelo de Treino

O processo de treino tem a capacidade de melhorar a prestação desportiva dos jogadores, o aspeto de maior importância é a superação do próprio jogador (Castelo & Matos, 2006). Tendo isto em conta, a equipa técnica procurou desenvolver nos jogadores competências que lhes permitam estar preparados para enfrentar as dificuldades que uma época desportiva pode trazer, para que seja possível atingir os objetivos que foram delineados.

A época desportiva teve início no dia 16 de julho de 2018, e este modelo de treino, importante referir, que se divide em dois períodos distintos, o primeiro período é mais focado para o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas e o segundo

período foca-se principalmente no desenvolvimento de competências mais específicas do jogo de futebol.

Para o desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores eram utilizados os Métodos de Preparação Geral (MPG) (Castelo, 2006), os MPG são exercícios em que o principal foco é o desenvolvimento da condição física dos jogadores e pode existir ou não a utilização de bola. Para a parte destinada ao treino específico foram utilizados os Métodos Específicos de Preparação (MEP) e os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG), os MEP são exercícios que contêm bola e o objetivo do exercício passa pela marcação do golo dentro do quadro da organização da equipa (Finalização, setor e intersector, padronizados, competitivos), os MEPG são exercícios que contêm bola mas o objetivo do exercício não é a marcação de golo (manutenções de posse de bola, técnicos, lúdicos, circuitos).

A figura 27 demonstra como foram utilizados os Métodos de Treino (MT) durante toda a época desportiva, e como é possível verificar, os MPG ocuparam 34% e o treino específico ocupou o restante volume de treino ficando para os MEP 45% e os MEPG 21%.

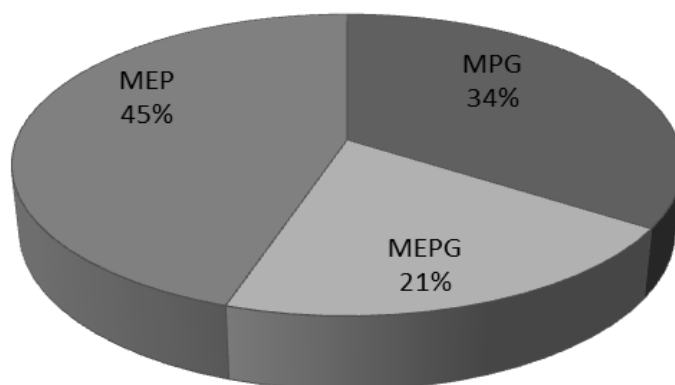


Figura 27 - Gráfico dos MT utilizados.

O período do treino direcionado à preparação física dos jogadores, era realizado no campo, e tinha como foco o desenvolvimento da força, velocidade, agilidade,

coordenação e flexibilidade. Era pedido pelo treinador principal que se realizassem exercícios como, flexões, abdominais, agachamentos, *lunges*, *jumping squads*, *burpies*.

Este pedido deve-se pelo facto de que os treinadores não deverão trabalhar, exclusivamente no treino o modelo de jogo, mas também devem procurar incluir a componente de condição física. Pois esta modalidade é muito exigente fisicamente, decorrente de sprints, mudanças de direção e velocidade, saltos, e contato físico. Para além de que uma elevada capacidade aeróbia é determinante para uma adequada recuperação entre esforços (Helgerud, Engen, Wisløff, & Hoff, 2001).

Refere-se ainda que é bastante importante a capacidade que os jogadores têm de realizar ações a velocidades elevadas (Little & Williams, 2005). Os mesmos autores referem ainda que estes tipos de ações representam apenas 11% da distância total percorrida pelos jogadores, mas que estas são cruciais em momentos chave do jogo, como, recuperações de bola e criação e finalização de oportunidades de golo.

Foi procurado ir ao encontro deste trabalho, mas pelo pouco tempo de treino que a equipa tinha ao seu dispor, foi realizado um trabalho muito básico e pouco estruturado no sentido de desenvolver as capacidades físicas dos jogadores. Apesar de ser bem patente a importância que estas têm no desempenho do atleta, as condições ao dispor não permitiram realizar algo mais concreto.

No período do treino focado para o treino específico, era pretendido que os jogadores praticassem os comportamentos adequados ao modelo de jogo implementado, através de exercícios que potenciassem esse tipo de comportamentos.

Perante situações de oposição dos adversários, os jogadores da equipa devem procurar coordenar as suas ações, com o objetivo de recuperar a bola, preservar e fazer avançar a mesma, isto com o intuito de criar situações de finalização e marcar golo (Gréhaigne & Guillon, 1992). É neste seguimento que se destaca o porquê? E para que? de ser tão importante este treino específico durante o treino.

Conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999). Destaca-se, assim, a importância de treinar o que se pretende para ver replicado no contexto de competição, sendo uma das linhas orientadoras mais importantes

para o treino. Mais acrescenta dizendo que continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atores para a competição.

Foi com estas ideias em mente que o treino foi pensado e elaborado. Procurando que as ideias do treinador se conseguissem entender e representar, utilizando exercícios que potenciasssem essas mesmas ideias. Os exercícios utilizados passavam muitas vezes por jogos reduzidos, tanto em exercícios de manutenção de posse de bola ou em jogos competitivos, o constrangimento do espaço era quase sempre utilizado, de preferência reduzindo o espaço. Isto para ir ao encontro do que era a “ideia de jogo”, uma circulação rápida da posse de bola, variação rápida do centro de jogo privilegiando o jogo pelos corredores, forte reação à perda da posse de bola, racionalização e correta ocupação do espaço de jogo, eram as ideias primárias e que sustentavam o nosso modelo de jogo.

O modelo de jogo permite orientar a equipa para uma determinada forma de jogar, fazendo-se notar em algumas regularidades apresentadas (Gomes, 2008). Desta forma, são criadas diversas referências que orientam a organização da equipa em todos os momentos do jogo. Para conseguir que os atletas compreendam estas referências, é importante que a própria construção do treino seja direcionada para a aquisição destas referências. Neste sentido, torna-se importante a inclusão de jogos reduzidos, que são caracterizados por representarem uma decomposição do jogo em parte menores, que se assemelham ao jogo formal, permitem uma maior aprendizagem e interações táticas, técnicas, físicas e psicológicas maiores. (Ometto et al., 2018).

Segundo Ometto et al. (2018), para além de melhorarem as capacidades físicas dos jogadores, os jogos reduzidos têm o poder de desenvolver as componentes táticas do jogo e também as habilidades individuais dos jogadores. Este tipo de exercícios proporciona aos atletas uma ativa tomada decisão, uma constante formulação de juízos e a compreensão do contexto em que as situações de jogo ocorrem (Garganta, 1994). Utilizado como método de treino, retém em si todas as especificidades necessárias para o futebol e representa uma solução eficiente no processo de treino (Sgró, Bracco, Pignato & Lipoma, 2018).

Posto isto torna-se necessário estabelecer objetivos a serem alcançados e perceber quais as variáveis a serem alteradas neste tipo de exercícios, sendo que as mais importantes são o número de jogadores, a dimensão da área de jogo e a manipulação de determinadas regras (Fernández-Espinola, Robles & Fuentes-Guerra, 2020).

Assim se justifica a utilização deste tipo de métodos de treino, sendo estes a base para desenvolver aquilo que representa o modelo de jogo da equipa.

A distribuição dos Métodos de Treino ao longo de toda a época vai ser desenvolvida no Capítulo V.

4.3. Modelo de Observação

Neste modelo está explicado a forma como é realizada a observação da própria equipa e também a observação da equipa adversária.

4.3.1. Equipa

Para entender melhor as restrições que promovem o sucesso desportivo, a análise do jogo assumiu um papel importante nos jogos desportivos (Carling, 2009, citado por Sarmento et al., 2014).

A análise de jogo no futebol permite uma descrição geral da técnica, variáveis táticas e físicas (Sarmento et al., 2014). Esta descrição direciona-se tanto para equipas adversárias como para a própria equipa, ou até mesmo para individualidades.

Grosgeorge et al. (1991, citado por Garganta, 2001), para analisar os comportamentos nos jogos torna-se necessário desenvolver métodos de recolha e de análise específicos. Os mesmos autores revelam que as categorias ou indicadores que são escolhidos para a entrada da informação devem corresponder a quatro questões: Quem executa a ação? Qual, como e que tipo é a ação realizada? Onde se realiza a ação? Quando é realizada a ação?

Apesar de geralmente se utilizar um manual de codificação específico para a recolha de dados, não existe um consenso em relação às variáveis relevantes e os dados retirados muitas vezes carecem de objetividade e confiabilidade (Rein & Memmert, 2016).

De acordo com Garganta (2001), as capacidades dos atletas nos jogos são condicionadas principalmente pela dinamização do jogo e as alterações que vai sofrendo ao longo do mesmo. Posto isto, a observação de todos os jogadores torna-se bastante complexa e por consequência a interdependência dos comportamentos constitui um obstáculo difícil de ultrapassar.

É importante acrescentar que a metodologia observacional (Anguera, 1999, citado por Garganta, 2001) e a análise de dados são bastante importantes no que respeita ao entendimento das condições que concorrem para o sucesso nos jogos desportivos. Todavia, para que tal se concretize, importa passar de uma observação passiva, portanto sem problema definido, com baixo controlo externo e carente de sistematização, para uma observação ativa, balizada por um problema e obedecendo a um controlo externo (Garganta, 2001).

Na falta de um modelo teórico que permita o enquadramento e a interpretação dos dados, verifica-se que os dados recolhidos passam a ter uma débil utilidade pois não existe nenhuma linha orientadora para seguir. Assim sendo, impõe-se que à sofisticação tecnológica dos sistemas de observação, corresponda o progressivo refinamento e extensão das categorias que os integram, no sentido de aumentar o seu potencial descritivo relativamente às ações de jogo consideradas mais representativas (Garganta, 2001).

Compreendendo o que a literatura nos diz sobre esta temática, é possível dizer que não existindo um modelo orientador com indicadores específicos do que se pretendia observar, tornava a recolha de dados mais difícil e menos concreta para o que se pretendia, deste modo é possível perceber que este podia ser um ponto de clara melhoria por parte da equipa técnica.

Para o modelo de observação da nossa equipa, utilizamos a gravação dos jogos, para que seja possível, após os mesmos, revermos os possíveis erros que a equipa e os jogadores cometeram no jogo.

Preferencialmente os indicadores que procurávamos ter mais em atenção e que serviam de guia para compreender se o comportamento era positivo ou negativo era, as missões táticas específicas para cada posição e também as missões gerais da equipa. Estes indicadores serviam tanto para o modelo defensivo como para o modelo ofensivo.

Os vídeos dos jogos eram analisados pela equipa técnica e recortadas partes dos mesmos que fossem consideradas importantes para mostrar aos jogadores. Estes recortes podiam conter ações positivas e negativas realizadas pelos jogadores durante o jogo, dentro daquilo que definimos para cada jogador e para o comportamento da equipa.

Apesar de não existir um verdadeiro modelo de análise que servisse de guia para o que era observado, a observação consistia na análise do jogo através do computador e no vídeo eram procuradas ações ou movimentos, repetidos consecutivamente, que servissem de exemplo para demonstrar o erro aos jogadores, ou por outro lado, para mostrar um exemplo positivo da ação realizada.

Na palestra que antecedia o primeiro treino da semana eram mostrados estes segmentos de vídeo, pretendendo-se analisar e corrigir as ações erradas e demonstrar as ações corretas.

A gravação dos treinos da equipa também seria uma ferramenta muito útil para a observação da própria equipa, mas devido às condições disponíveis, materiais e humanas, não era permitido a gravação dos mesmos.

4.3.2. Equipas adversárias

Pelas condições que o clube proporciona muito raramente foi possível observar as equipas adversárias, principalmente aquelas que estão situadas nas regiões do Algarve e Alentejo. Contudo, as únicas vezes que foi permitido recolher informações dos jogos do adversário, foi através de observações *in loco* ou então através de troca de informações com outras equipas do nosso campeonato.

Nestes casos não era utilizada nenhuma ferramenta de recolha, porque não era permitido a gravação dos jogos das outras equipas, então só era possível assistir aos jogos dos adversários no estádio e tirar alguns apontamentos do que se conseguia observar à medida que o jogo ia decorrendo.

4.4. Modelo de Recrutamento

Apesar de não existir gabinete de prospecção do clube, a equipa técnica procurou encontrar formas de conseguir observar jogadores para um possível recrutamento, sendo que não existe um modelo para o tipo de jogadores que recrutamos. Para que seja possível criar uma base de dados com jogadores que, no entender da equipa técnica, tenham potencial para pertencer ao seu plantel, desenvolveu-se uma folha de avaliação de jogadores.

Esta folha de avaliação de jogadores, colocada em anexo 1, é utilizada na observação dos jogadores por parte dos treinadores de Juvenis e Juniores. Sendo uma análise subjetiva, os treinadores ao observarem um possível jogador que considerem ter características e qualidade para ocupar um lugar no seu plantel, devem proceder à elaboração da mesma, por norma estas fichas são elaboradas pelos treinadores estagiários após a avaliação do jogador pelos mesmos, a informação é preenchida numa escala de 1 a 5, para cada um dos itens. Por decisão do líder da equipa técnica, estas fichas eram preenchidas pelos estagiários.

A uniformização desta avaliação muitas vezes demonstrou ser um problema, pois pelo facto de não existir um modelo de jogador referência leva a que cada treinador que observe os jogadores, aponte jogadores com diferentes características do que era pretendido.

Não existe um modelo de jogador referência, pelo que a equipa técnica procura ter como termo de comparação os jogadores internos no clube. Contudo, existe um pequeno conjunto de critérios que ajuda a balizar o tipo de características que pretendemos que os jogadores apresentem:

- Qualidades Técnicas:
 - Velocidade de execução;
 - Controlo de bola (Relação com bola – Primeiro Toque, Receção orientada);
 - Capacidade/Qualidade de Passe;
 - Dependendo das posições, teremos de olhar para aspetos como a técnica de cabeceamento, técnica de cruzamento, remate, capacidade de drible/finta;
 - Ter capacidade para jogar com ambos os membros é um fator importante.

- Qualidades Táticas:
- Em Posse:
 - Controlo da velocidade (com e sem bola – capacidade de mudar o ritmo de jogo);
 - Sempre em posição de receber (estar disponível);
 - Capacidade de decisão: - Conservar a posse, mudar a direção ou jogar na profundidade.
- Sem Posse:
 - Capacidade de reação à perda da bola, com sentido de orientação (em função da bola, baliza, adversário e colegas);
 - Comunicação com os companheiros;
 - Perspicácia na pressão sobre a bola;
 - Fase ativa (saída rápida/agressiva no ataque ao portador da bola) e passiva (capacidade de fechar espaços, formação de 2as linhas/coberturas e equilíbrios);
 - Em atitude de pensar e executar (sempre).
- Qualidades Físicas:
 - Velocidade (de curta, média e longa distância);
 - Capacidade de realizar um passe tenso (potência de passe), a mesma situação para o remate (potência de remate) e para o duelo (potência de duelo). A potência está relacionada com a força;
 - Elementos como coordenação motora (técnica de corrida) e agilidade são igualmente importantes.
- Qualidades Cognitivas/Personalidade:
 - Disciplinado e responsável nas suas missões táticas (Sempre em posição de receber a bola – não se esconder do jogo, passar a bola em segurança e não “passar a responsabilidade”);
 - Capacidade de decisão, utilizando os seus recursos em função dos problemas levantados pelo contexto de jogo (criatividade);
 - Vontade em trabalhar para a equipa (No ataque e na defesa);

- Revelar confiança nas suas ações técnicas e nos seus comportamentos;
- Revelar espírito de sacrifício e atitude competitiva (identificável na reação à perda, por exemplo);
- Respeito pelos agentes desportivos (Treinador, colegas, adversário, árbitro, etc.).

Capítulo V. Processo de treino

Neste capítulo será elaborado uma análise a todos os métodos de treino utilizados esta época desportiva, dividindo em dois períodos, o período pré-competitivo e o período competitivo. A taxonomia utilizada é a proposta e desenvolvida por Castelo (2003, 2009) e Castelo e Matos (2006). Assim os Métodos de treino são divididos em:

- Métodos de Preparação Geral (MPG) – são exercícios que podem conter bola ou não, mas a bola não é o centro da decisão e ação dos jogadores (flexibilidade, força, resistência, velocidade);
- Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) – são exercícios que tem bola, mas que não tem como objetivo central a marcação de golo (aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse da bola, organizados em circuito, lúdicos/recreativos);
- Métodos Específicos de Preparação (MEP) – são exercícios em existe bola e que o objetivo central é a marcação de golo dentro do quadro da organização da equipa (finalização, competitivos, esquemas táticos, sectoriais, padronizados, meta especializados).

Cada um destes três grandes grupos têm características específicas, em função do que se pretende trabalhar, assim sendo a tabela que se segue demonstra a categorização que a equipa técnica fez de cada um dos grupos:

Tabela 3 - Métodos de treino.

Código	Descrição
Volume Total (VT)	Volume total em atividade
Volume de Treino (VTr)	Volume de treino sem jogos
Jogos Oficiais (JO)	Jogos em realizados e contexto de competição
Jogos Preparatórios (JP)	Jogos Preparatórios realizados
Aquecimento (Aq)	Aquecimento onde normalmente são realizados exercícios de mobilização geral, velocidade de reação e <i>sprints</i> curtos.
MPG	Métodos de preparação Geral (sem bola)

MPG-Força	Métodos de preparação Geral em que o objetivo é o trabalho da força
MPG-Resistência	Métodos de preparação Geral em que o objetivo é o trabalho da resistência
MPG-Velocidade	Métodos de preparação Geral em que o objetivo é o trabalho da velocidade
MPG-Coordenação	Métodos de preparação Geral em que o objetivo é o trabalho da coordenação
MEPG	Métodos Específicos de Preparação Geral em que o objetivo não passa por fazer golo numa baliza de 11
MEPG- Manutenção da Posse de Bola (MPB)	Métodos Específicos de Preparação Geral em que o objetivo é a manutenção da posse de bola (sem direccionalidade)
MEPG- Manutenção da Posse de Bola Direcionada (MPB.Dir)	Métodos Específicos de Preparação Geral em que o objetivo é a manutenção da posse de bola (com direccionalidade de balizas pequenas ou espaços)
MEPG-Lúdicos (Lud)	Métodos Específicos de Preparação Geral num contexto lúdico-recreativo.
MEPG-Técnicos (Tecn)	Métodos Específicos de Preparação Geral em que o objetivo é o desenvolvimento das capacidades técnicas. (passe e receção, drible, condução)
MEP	Métodos Específicos de Preparação em que o objetivo é fazer golo na baliza de 11
MEP-Finalização (Fin)	Métodos Específicos de Preparação em que o objetivo é o trabalho da capacidade de finalização
MEP-Setoriais (Sect)	Métodos Específicos de Preparação em que o objetivo é o trabalho de um ou mais sectores, sejam relações dentro do próprio sector ou relações com outros sectores.

MEP-Meta especializados (Meta)	Métodos Específicos de Preparação em que o objetivo é o desenvolvimento da relação intra e intersectorial mas de forma meta especializada.
MEP-Esquemas Táticos (ET)	Métodos Específicos de Preparação em que o objetivo é o trabalho e desenvolvimento dos esquemas táticos. (livres, cantos ofensivos e defensivos)
MEP-Competitivos (Comp)	Método Específicos de Preparação em que os exercícios são a uma escala quase de jogo formal bem como o número de jogadores pode ser igual ou aproximado ao do jogo formal
MEP-Competitivos Regulamentares (CompReg)	Método Específicos de Preparação em que os exercícios são de dimensões iguais às do jogo formal e o número de jogadores também, contudo apenas alguns constrangimentos podem ser alterados
MEP-Competitivos Reduzidos Condicionados (CompRedCond)	Método Específicos de Preparação em que os exercícios são aproximados ao jogo formal, mas com espaço e número de jogadores mais reduzido, com variação de condicionantes.
MEP-Competitivo Jogo de Treino (CompJT)	Método Específicos de Preparação em que os exercícios são realizados em contexto de jogo formal com equipas externas
MEP-Padronizado (Padron)	Método Específicos de Preparação em que os exercícios procuram a sistematização de padrões de circulação táctica

5.1. Período Pré-Competitivo

No seguimento deste ponto será realizado uma análise de todo o processo elaborado no período pré-competitivo, o planeamento, os métodos de treino utilizados, a organização dos métodos de treino, os jogos de treino.

5.1.1. Pressupostos Fundamentais

Neste período pré-competitivo o foco principal foi a preparação dos jogadores para o período competitivo, foi procurado desenvolver tanto as capacidades físicas dos jogadores como aumentar a *performance* desportiva dos jogadores individualmente e coletivamente, porque a equipa técnica reconheceu que não basta desenvolver as capacidades físicas dos atletas para enfrentar o período competitivo da melhor maneira, também é importante o desenvolver do modelo de jogo da equipa logo desde o início. Castelo e Matos (2006) referem que o modelo de jogo é um condutor de treino logo desde o princípio, e que todas as dimensões do jogo vão ser potenciadas através dele.

No contexto desta equipa, tornou-se mais acessível o trabalho do modelo de jogo, pois quase metade dos jogadores que compunham o plantel desta época já vinha a trabalhar junta há uma época, pelo que esses jogadores ajudaram na compreensão do modelo de jogo para os jogadores novos que ingressaram na equipa.

5.1.2. Microciclos

O período pré-competitivo é composto por seis microciclos semanais, cada um desses microciclo contém quatro unidades de treino, e ainda foram realizados sete jogos de treino durante este período.

O padrão de microciclo utilizado neste período foi muito idêntico ao que se pretendia para o tipo de microciclo usado no período competitivo, apenas existiu a diferença no número de unidades de treino realizadas por microciclo, sendo aqui de quatro treinos semanais e no período competitivo de apenas três.

O objetivo passava por criar uma habituação nos jogadores para a forma de treinar e também de recuperar que se assemelhava em tudo ao período competitivo. Seirul-lo (1987) e Silva (2008), defendem que o microciclo é a unidade fundamental do planeamento no futebol, e a sua utilização logo na parte inicial da época, é a maneira mais controlada de gerir as cargas de treino e desenvolver os seus objetivos.

Neste período foi possível realizar dois tipos de microciclo de treino, ambos com quatro sessões de treino, mas que se diferenciavam no número de JT que eram realizados

nele. Um microciclo com quatro unidades de treino acrescentando um jogo de treino, normalmente ao fim-de-semana, o que perfaz um total de 450 minutos de volume de treino, e outro com quatro unidades de treino e dois JT, um a meio da semana e outro no fim-de-semana, o que perfaz um total de 540 minutos de volume de treino. Na figura 28 é possível ver o volume de treino de cada um dos microciclos.

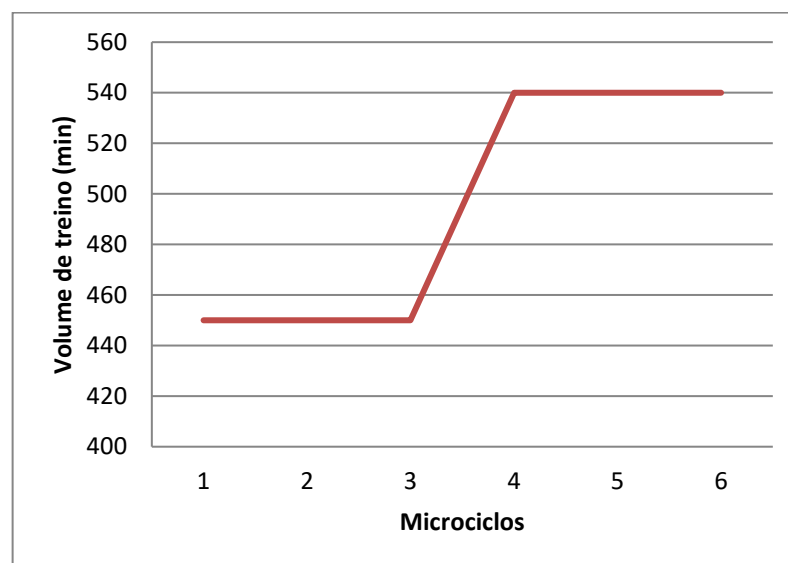


Figura 28 - Volume de treino PPC.

- Microciclo padrão

Nas três primeiras semanas os microciclos tinham um padrão que era composto por quatro unidades de treino e um jogo de treino ao fim de semana como esta em exemplo na tabela 4.

Tabela 4 - Volume de microciclo.

Semana	Seg	Terç	Quart	Quint	Sext	Sab	Dom
Actividade	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	JT	Folga
Volume	90'	90'	90'	90'	0'	90'	0'

Nas últimas três semanas alterou-se o padrão dos microciclos e a equipa passou a ter à mesma as quatro unidades de treino durante a semana, mas incluiu-se mais um jogo de treino a meio da semana, ficando apenas com um dia de folga ao domingo, como está demonstrado na tabela 5.

Tabela 5 - Volume de microciclo 2.

Semana	Seg	Terç	Quart	Quint	Sext	Sab	Dom
Actividade	Treino	Treino	JT	Treino	Treino	JT	Folga
Volume	90'	90'	90'	90'	90'	90'	0'

O objetivo para esta alteração passava por aumentar um pouco mais o volume de treino antes do início do período competitivo. O microciclo pretendido para o período competitivo seria o demonstrado na figura acima com quatro treinos semanais e o jogo ao sábado, mas por questões de ocupação do campo não nos era permitido ter este microciclo, assim a equipa acabava por ter apenas três treinos semanais com o jogo competitivo ao sábado.

O microciclo tem início à segunda-feira onde são realizados mais exercícios manutenção da posse de bola (MPB) em espaços reduzidos e exercícios que visassem a correção alguns erros que eram identificados durante os jogos de treino.

No segundo dia do microciclo, terça-feira, é um dia mais focado em exercícios de aquisição e interpretação do modelo de jogo pretendido pela equipa técnica, para isto

eram criados exercícios com longa duração e que a atividade dos atletas seja constante, procurando evitar muitos tempos de paragem, para este efeito os exercícios tinham uma duração total de 30 minutos sendo que eram repartidos em dois de 15 minutos, isto porque o grupo era dividido em dois grupos e cada um deles trabalhava em especificidades diferentes, o que permitia uma continua atividade e a possibilidade de trabalhar diversos aspetos do modelo de jogo num número reduzido de jogadores. Muitas vezes eram utilizados exercícios sectoriais de 7x6 ou 7x8, MPB dirigidas em 4x4 ou 5x5 com e sem apoios, jogos reduzidos condicionados para este efeito, tudo isto em espaços de jogo curtos para que a mobilidade dos jogadores e o contato com a bola fosse maior. Aqui nestes exercícios era pretendido enquadrar um pouco do trabalho de força específica, com constantes acelerações e desacelerações, bem como mudanças de direção.

O terceiro dia do microciclo que podia ser na quarta-feira ou na quinta-feira, em função de existir um jogo de treino a meio da semana, é de referir que independentemente de existir jogo de treino a meio da semana, o tipo de trabalho realizado neste dia não se alterava. No entanto, a gestão de cargas era feita de forma mais cuidada para os jogadores que tiveram maior número de minutos no JT a meio da semana. Apesar do tipo de trabalho ser igual, os atletas com mais minutos tinham direito a mais tempo de recuperação entre exercícios e terminavam a sessão de treino mais cedo que os restantes elementos. Este dia era muito focado em adquirir as ideias do modelo de jogo, mas desta vez num contexto grupal maior, ou seja, com um maior número maior de jogadores envolvidos e espaços maiores, aqui os exercícios baseavam-se muito em sectoriais, meta-especializados, jogos reduzidos condicionados, padronizados, mesmo as posses de bola eram elaboradas para uma maior quantidade de jogadores que pode ir de um 9x9 com apoios, 10x9, 8x8x8 se o exercício for para três equipas, etc. Neste dia era procurado colocar algum trabalho de resistência específica nos exercícios, sendo que os exercícios eram de longa duração e também pelo espaço amplo do exercício levava a esse trabalho de resistência dentro do próprio exercício. Geralmente o grupo trabalhava todo junto, os exercícios tinham um espaço mais amplo em largura e profundidade. O foco fundamental é aumentar o trabalho específico e a dificuldade do dia anterior procurando perceber se o que foi executado no dia anterior foi bem adquirido e se os jogadores conseguem interpretar esse movimento. Havendo jogo de treino a meio da semana o tipo de trabalho realizado não se altera.

O último dia de treino é mais focado para situações de finalização e contexto de jogo, muitas vezes trabalho de velocidade específica eram aplicados logo no início do

treino, em espaços curtos e que podiam incluir coordenação ou não, depois neste dia, visto ser o ultimo treino antes do jogo, eram desenhados exercícios de finalização, com bastante diversificação ao longo da pré-época, por fim os restantes exercícios eram muito dirigidos para situações de jogo, com a promoção constante de muitas situações de finalização de diversas formas e também situações de superioridade numérica, normalmente tinham a duração de 30 minutos consecutivos cada exercício, com recuperações um pouco perlongadas entre exercícios, visto que procurarmos manter os atletas em trabalhos de regime anaeróbio.

No fim de cada treino existia sempre tempo para o trabalho de força específica da região do *Core*, e parte superior do corpo. O treino encerrava sempre com os alongamentos para o retorno à calma.

Tabela 6 – Microciclo padrão.

Semana	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
Atividade	Treino	Treino	JT	Treino	Treino	JT	Folga
Volume	90'	90'	90'	90'	90'	90	0'
Conteúdo	Exercícios de Espaços reduzidos; Correções de situações específicas de jogo; Alongamentos	Exercícios de Espaços reduzidos; Relações numéricas reduzidas; Especificidade de trabalho de Força Pausas curtas; Alongamentos		Aumento de espaço e número de jogadores por exercício; Aumento da especificidade e dos exercícios: Especificidade de de trabalho de resistência Alongamentos.	Velocidade; Finalização; Jogos reduzidos condicionados com superioridades numéricas; Especificidade de trabalho de Velocidade Alongamentos		

5.1.3. Sessões de Treino

Neste capítulo será analisado todos os métodos de treino utilizados durante o período pré-competitivo, e o volume que cada um teve durante este período.

- Volume total de treino

A figura 29 mostra como foi distribuído o volume total de treino no período pré-competitivo, após a observação é possível compreender que foram realizados, no total, 3295 minutos de treino durante este período, sendo que deste tempo, 2665 minutos foram

em através da aplicação dos Métodos de treino e 630 minutos em contexto de JT, pois, foram jogados sete JT com 90 minutos cada um, o que leva a este valor final.

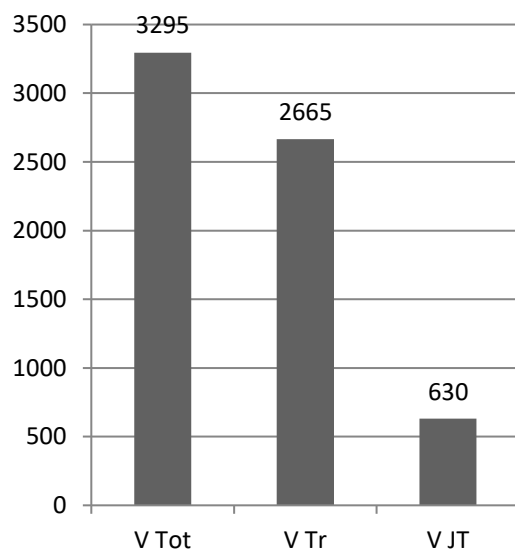


Figura 29 - Gráfico do volume total de treino.

Durante a pré-época 61% do tempo passado em treino foi através dos MEP, como é possível visualizar na figura 30, ficando o restante tempo de treino para a utilização dos MEPG e MPG com 20% e 19% respetivamente.

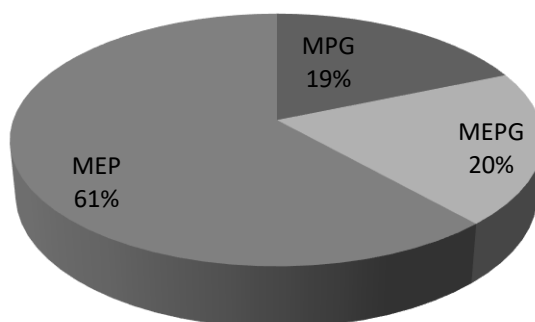


Figura 30 - Gráfico do volume total dos métodos de treino.

No entanto, apesar da grande maioria do tempo ter sido utilizado nos MEP, o número de exercícios realizados é um pouco mais semelhante, mantendo uma utilização ligeiramente maior para os MEP com 45% dos exercícios realizados e ficando os MPG com 34% e os MEPG com 25% do total de exercícios realizados, tal como nos mostra a figura 31.

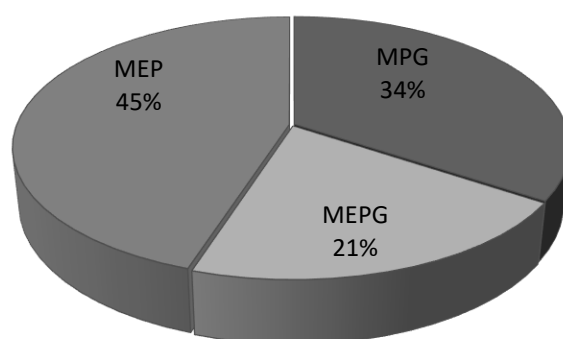


Figura 31 - Gráfico dos métodos de treino utilizados – número de exercícios.

Para uma análise mais detalhada de todos os métodos de treino utilizados durante este período pré-competitivo está representado a figura 32. Destaca-se os MPG-força com 15%, os MEP-CompRedCond com 14% e ainda é de destacar os MEP-Sect com 10% e MEPG-MPB com 8% do Volume de Treino. Com menor utilização do volume de treino encontram-se métodos de treino como os MEP-CompReg, os MEP-Padron e os MEP-Lud com menos de 2% cada um do Volume de treino.

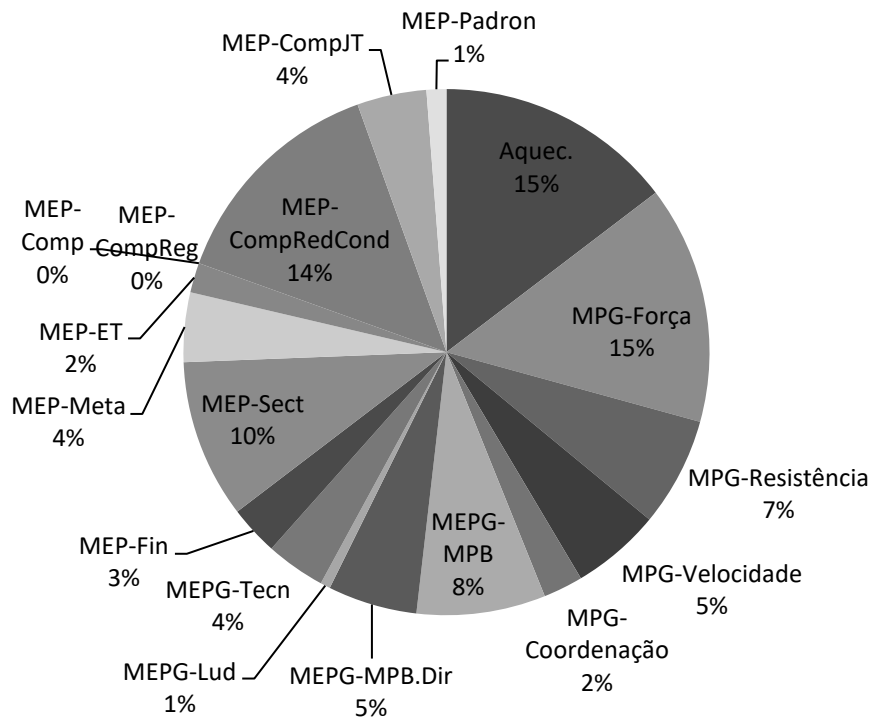


Figura 32 - Gráfico das especificidades dos MT.

A figura 33 mostra o volume total, em minutos, de cada um dos três tipos de métodos de treino, representando os MEP a maior fatia de volume de treino com 1865 minutos e ficando os MPG com 565 minutos e os MEPG com 595 minutos.

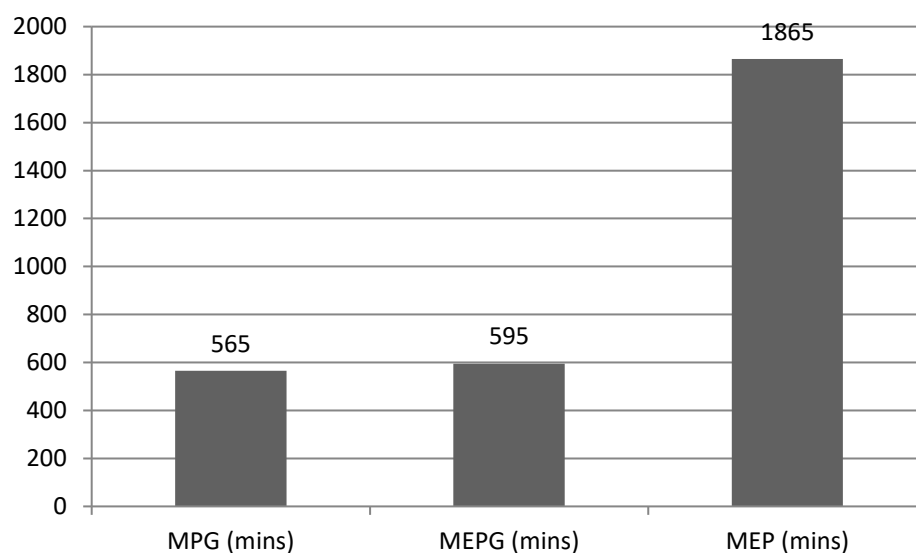


Figura 33 - Gráfico do volume dos MT.

- Volume métodos de preparação geral

A figura 34 demonstra a distribuição do volume de treino para os MPG. Destaca-se a atribuição de 33% do volume para os MPG-Força e para o MPG-Aquec, os MPG-Resistência e os MPG-Velocidade representam 15% e 13%, respetivamente, do volume total ficando com os MPG-Coordenação com a menor utilização de tempo de treino com 6%. Conclui-se assim que foi dada maior importância a exercícios de força, que acaba por ir ao encontro do que o treinador principal pretendia.

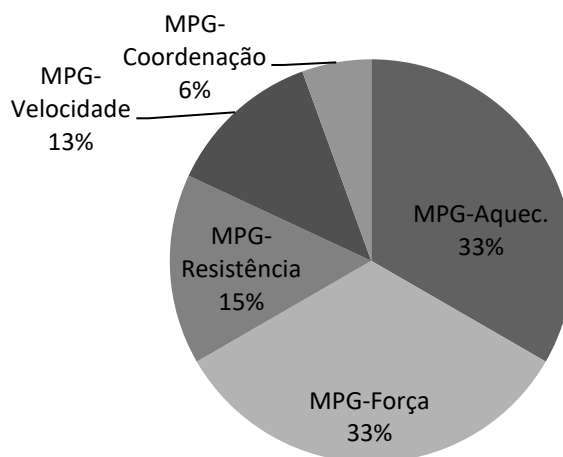


Figura 34 - Gráfico do volume de MPG.

- Volume métodos específicos de preparação geral

O volume total para os MEPG foram 595 minutos, e desse mesmo tempo 45% foram aplicados em MEPG-MPB e 31% para MEPG-MPBDir, como é possível observar na figura 35, destacando assim a importância que foi dada aos exercícios de posse de bola durante o período pré-competitivo com um maior ascendente para as MPB que não são direcionadas. O restante tempo foi aplicado nos MEPG-Tecn e MEPG-Lud com 21% e 3% respetivamente, o que demonstra a importância que foi dada aos exercícios lúdicos neste período. Esta maior utilização dos exercícios de MPB vai ao encontro daquilo que se referiu acima sobre a utilização de espaços reduzidos e aos benefícios que estes poderiam trazer para a equipa, desde o maior número de ações por cada jogador ao elevado contato que os jogadores têm com a bola.

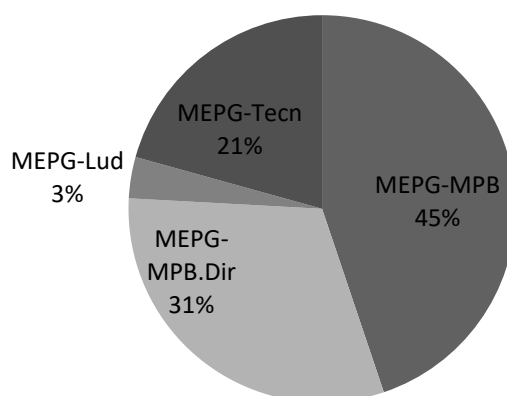


Figura 35 - Gráfico do volume dos MEPG.

- Volume métodos específicos de preparação

Por último, falta analisar o volume total para os MEP, figura 36, que teve um tempo total de 1865 minutos. Deste volume total 37% foi utilizado em MEP-CompRedCond, 25% para os MEP-Sect e os MEP-CompJT e os MEP-Meta ficaram ambos com 11% do tempo total, os exercícios menos utilizados foram os MEP-ET com 5%, os MEP-Padron com 3% e sem qualquer minuto de utilização ficaram os MEP-CompReg e os MEP-Comp.

Mais uma vez sobressai a utilização dos jogos reduzidos, com destaque para os MEP-CompRedCond. Apenas de referir que esta inexistência de MEP-CompReg e MEP-Comp se deve pelo facto de existirem jogos de treino, estes não foram contabilizados para o volume de treino. Ao existirem os jogos de treino o treinador não acho necessária a utilização de exercícios específicos para a situação de jogo formal.

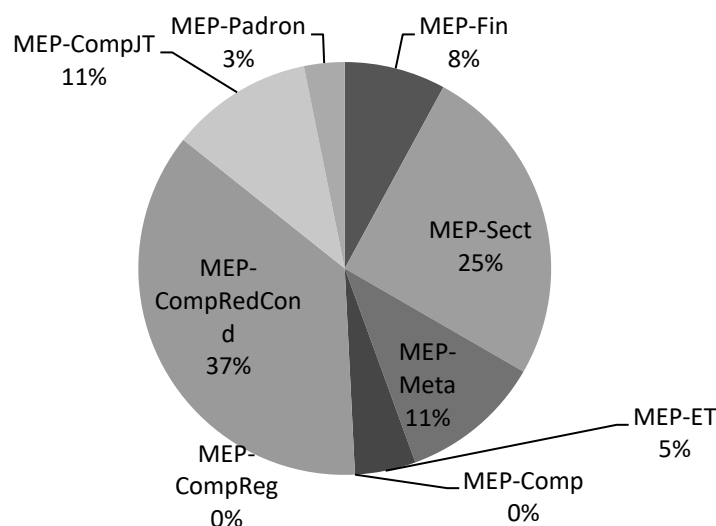


Figura 36 - Gráfico do volume dos MEP

- Relação entre parte inicial, fundamental e final

Todas as unidades de treino possuem uma padronização base, podendo sofrer algumas alterações pontuais, mas que no seu modo geral seguiam sempre o mesmo plano.

Na parte inicial da sessão de treino podiam estar enquadrados os MPG, por exemplo, MPG-Aquec, MPG-Resistência, MPG-Velocidade, nesta parte inicial podiam também ser introduzidos MEPG, como é o caso dos MEPG-MPB, MEP-MPBDir ou MEP-Tecn. Aqui nesta fase inicial estes exercícios podiam ser realizados por todo o grupo ao mesmo tempo ou podia existir uma divisão em dois do grupo de trabalho que realizavam exercícios diferentes.

Para a parte fundamental da sessão de treino, claramente a utilização dos MEP era dominante nesta fase do treino, como o caso dos MEP-CompRedCond, MEP-Sect, MEP-Meta, também os MEPG se enquadravam por vezes nesta fase da unidade do treino. A parte terminal do treino passava muitas vezes pela realização de MPG, força, resistência, flexibilidade. A sessão de treino terminava sempre com alongamentos.

5.2. Período Competitivo

Para o período competitivo serão analisados os mesmos processos de treino que foram analisados para o período pré-competitivo.

5.2.1. Pressupostos Fundamentais

O período competitivo teve como objetivos principais a melhoria do rendimento individual dos atletas, continuar a trabalhar o modelo de jogo implementado pela equipa técnica, evitar as oscilações de desempenho e por fim era pretendido uma evolução constante.

Foi neste sentido que se implementou o modelo de jogo, procurando que a equipa estivesse capaz de responder a todas as exigências que o período competitivo acarreta. Contudo neste período foi aumentado o trabalho dos exercícios específicos em comparação com a pré-época, procurando aproximar às características e intensidade do próprio jogo competitivo.

5.2.2. Microciclos

Os microciclos semanais da equipa apresentam uma média de volume de treino de 270 minutos, pois nesta fase apenas nos era permitido treinar três vezes por semana e num desses treinos apenas tinha a duração de 60 minutos, assim semanalmente, ficávamos com menos uma unidade de treino comparando com o período pré-competitivo. Revelou-se ser uma dificuldade, pois obrigava-nos a ter de seleccionar muito bem o conteúdo da sessão de treino para aproveitar todos os minutos da mesma.

O microciclo semanal era composto por três unidades de treino, segunda, quarta e quinta, os dois primeiros com duração de 90 minutos e o treino de quinta tem uma duração de 60 minutos com o jogo competitivo ao sábado.

Esta diferença no microciclo de treino deve-se ao facto do espaço disponível para treinar ser diferente da pré-época, pois à medida que os outros escalões foram iniciando as suas respetivas pré-épocas a equipa de juniores deixou de poder continuar a treinar 4 vezes por semana e passou só a treinar 3 vezes por semana.

No que toca ao conteúdo das sessões de treino, continuou a existir a padronização inicialmente imposta no início da pré-época, mas por termos menos tempo de treino semanal acrescentou a dificuldade para a seleção dos conteúdos das sessões de treino.

Por causa desta dificuldade referida acima, o conteúdo do segundo treino teve de mudar um pouco, principalmente no trabalho de uma das capacidades físicas específicas, porque ao termos uma unidade de treino a menos o treinador principal tinha de acabar por ajustar o trabalho que iria dar ao treino, pelo que numa semana era mais focado para um trabalho de força específica e na semana seguinte para o trabalho de resistência específica. Reconhecendo que não seria o melhor planeamento foi a forma que o treinador principal encontrou mais adequada face à realidade que foi encontrada.

Tabela 7 - Microciclo padrão.

Semana	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
Atividade	Treino	FO	Treino	Treino	FO	JC	FO
Volume	90'	0'	90'	60'	0'	90'	0'
Conteúdo	Exercícios de Espaços reduzidos; Correções de situações específicas de jogo; Alongamentos		Exercícios de Espaços reduzidos; Relações numéricas reduzidas; Especificidade de trabalho de força ou resistência; Pausas curtas; Alongamentos	Velocidade; Finalização; Aumento de espaço e número de jogadores por exercício; Aumento da especificidade dos exercícios; Especificidade de trabalho de velocidade; Alongamentos.			

5.2.3. Sessões de Treino

À semelhança da análise que foi elaborada para o período pré-competitivo, também foi realizada uma análise dos métodos de treino que fizeram parte das sessões de treino durante o período competitivo.

- Volume total de treino

Como é possível observar na figura 37 durante todo o período competitivo tivemos um volume total de 14180 minutos, sendo que a maior parte é representada pelo volume total de treino, 11300 minutos, a restante parte pertence aos JC (jogos competitivos), pois foram realizados 32 jogos, o que perfaz um total de 2880 minutos em contexto de jogo.

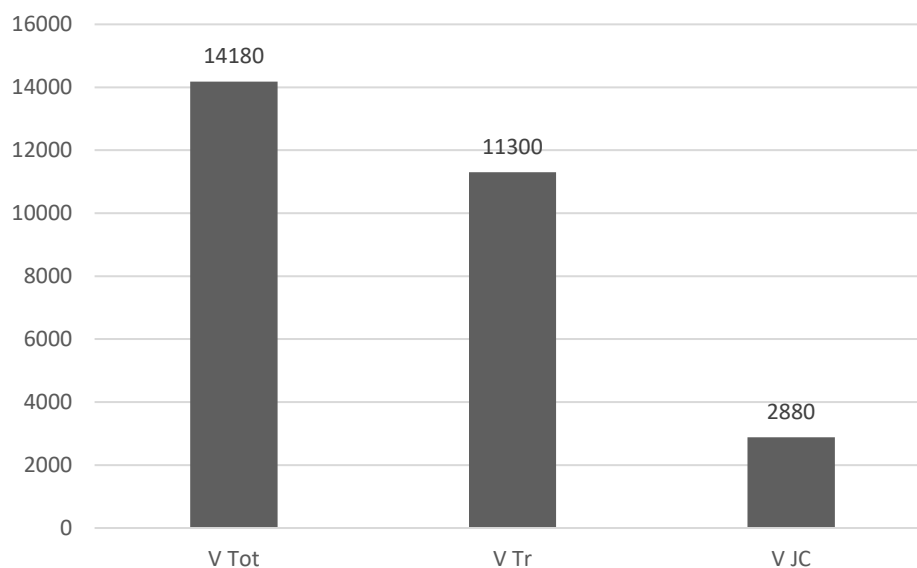


Figura 37 - Volume total de treino.

A figura 38 demonstra a distribuição dos números de exercícios que se realizou durante o período competitivo, sendo notório que se realizou mais MEP (41%) e MPG (44%) e os MEPG ficou apenas com 15% dos exercícios elaborados.

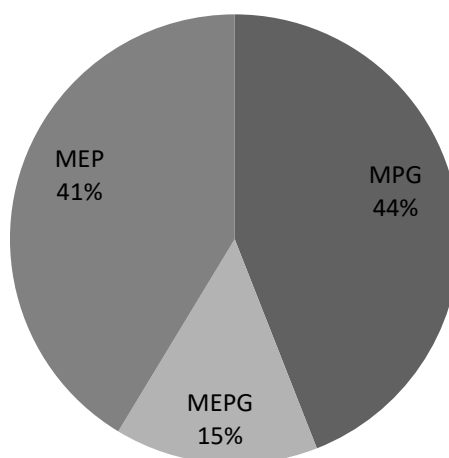


Figura 38 – Distribuição dos Métodos de treino - Número de Exercícios.

Através da figura 39 é possível compreender o tempo de treino atribuído a cada um dos diferentes tipos de métodos de treino, embora no gráfico da figura 46 demonstre o equilíbrio no número de exercícios realizados, aqui fica bem patente que o maior tempo de treino é atribuído aos MEP (62%) ficando para os MPG 24% e para os MEPG 14%, isto significa que, apesar do número de exercícios utilizados entre os MEP e os MPG ser quase igual, o tempo passado em atividade em cada um deles é totalmente diferente.

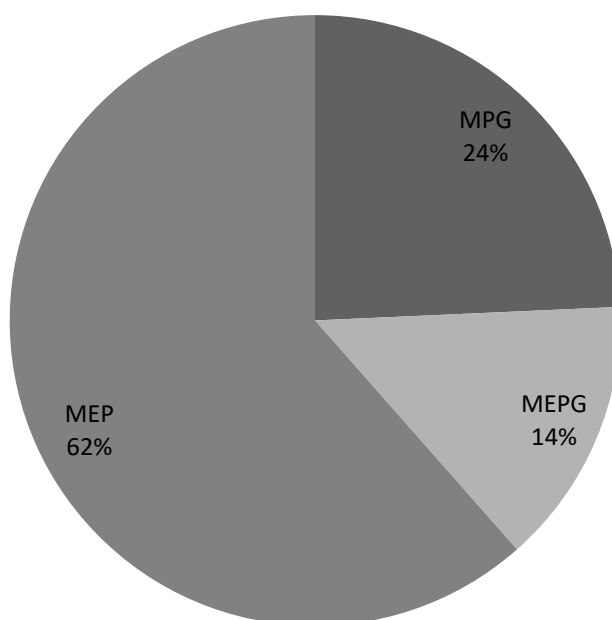


Figura 39 – Distribuição dos Métodos de treino - Volume de Exercício.

Passando a uma análise mais detalhada da distribuição dos MT durante o período competitivo, através da figura 40, é possível identificar que o MEP-CompRedCond foi o método de treino mais utilizado com 17%, segue-se então o MPG-Aquec e o MPG-Força com 16%, os MEP-Sect manteve-se nos 10%.

Os MEP-Meta com 5%, os MEP-Fin com 5%, os MEPG-MPB e os MEPG-MPB.Dir ambos com 7%, os MPG-Resistência, MPG-Velocidade, MPG-Coordenação ficaram apenas com 2%, 6% e 4% respetivamente. Os MEPG-Tecn ficaram apenas com 1% de utilização e os MEP-ET não foram utilizados.

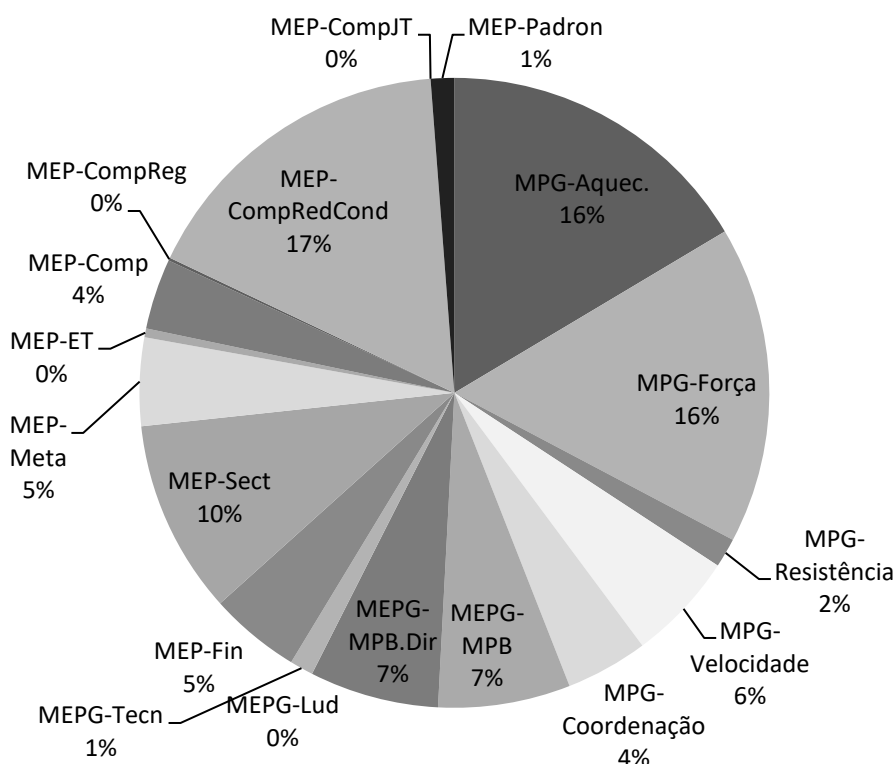


Figura 40 - Distribuição dos Métodos de treino – detalhado

- Volume métodos de preparação geral

Através da figura 41 é possível analisar o volume total de treino para cada um dos métodos de treino no período competitivo, é perçetível que os MEP foram utilizados em quantidades muito superiores do que os MPG e os MEPG, representando um total de 6950 minutos do volume de treino total, ficando os restantes métodos com 2745 minutos para os de preparação geral e 1605 minutos para os específicos de preparação geral.

A figura 42 guia-nos para uma maior especificidade na distribuição dos métodos de treino, nomeadamente dos MPG, através de uma pequena análise do gráfico é possível concluir que tanto os MPG-Aquec como os MPG-Força foram os mais utilizados com 37% para ambos, os MPG-Velocidade obtiveram 13% do volume total de treino para os MPG, ficando 10% para os MPG-Coordenação e 3% para os MPG-Resistência.

Os MPG-Força e os MPG-Aquec continuaram com maior utilização, os MPG-Resistência obtiveram apenas 3% de utilização, os MPG-Coordenação 10% e os MPG-Velocidade 13% de utilização.

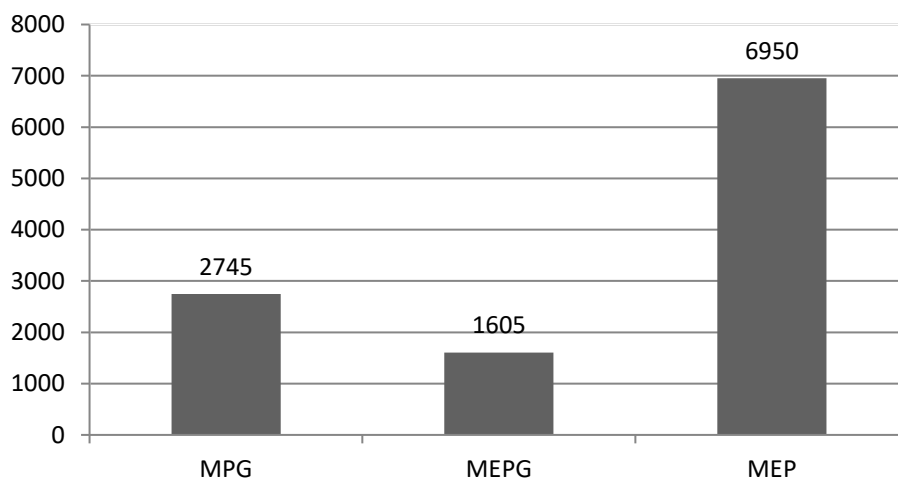


Figura 41 - Volume dos Métodos de treino.

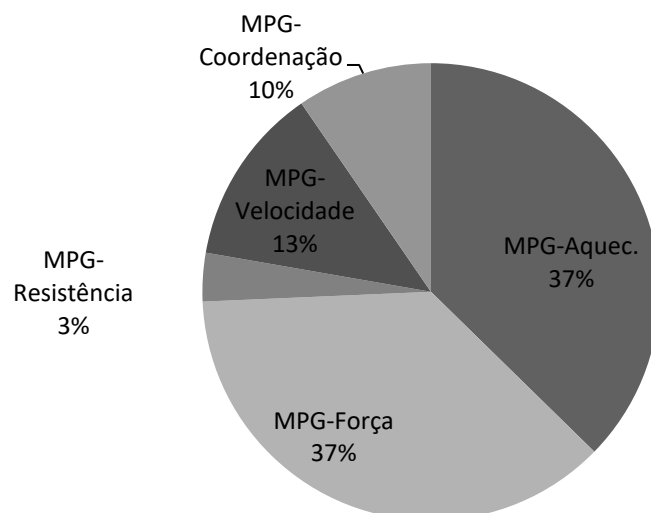


Figura 42 - Distribuição dos Métodos de preparação geral.

- Volume métodos específicos de preparação geral

A figura 43 demonstra a distribuição do volume total de treino para os MEPG, e como é possível identificar, os MEPG-MPB e os MEPG-MPB.Dir representaram quase a totalidade desse volume de treino, ficando com 47% e 45% respetivamente, o restante tempo foi utilizado nos MEPG-Tecn (8%), os MEPG-Lud não tiveram qualquer tempo de utilização.

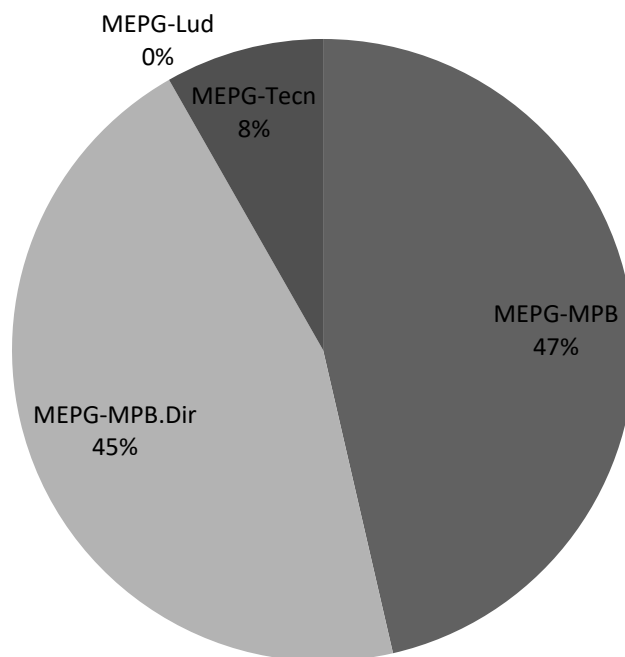


Figura 43 - Distribuição dos Métodos específicos de preparação geral.

- Volume métodos específicos de preparação

Através da figura 44 é possível compreender a distribuição dos MEP, os MEP-CompRedCond tiveram 41% do volume total, representando o MEP mais utilizado, depois aparece os MEP-Sect com 24%, os MEP-Fin e os MEP-Meta com 11% cada um, de seguida surgem os MEP-Comp com 9% de utilização, com uma percentagem menor do volume total aparece os MEP-Padron com 3% e os MEP-ET com 1%, ficando ainda sem qualquer utilização dos MEP-CompReg e os MEP-CompJT.

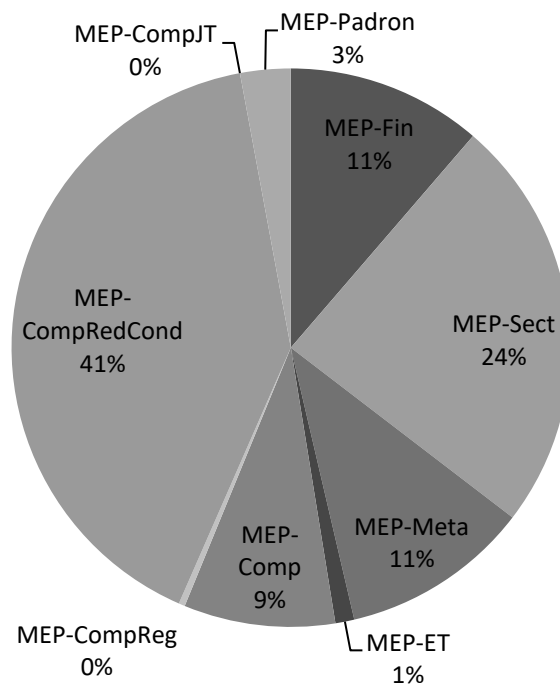


Figura 44 - Distribuição dos Métodos específicos de preparação.

- Relação entre parte inicial, fundamental e final

A relação entre as três partes que compõem a sessão de treino é exatamente a mesma que foi utilizada no PPC, pois como já acima foi referido o objetivo era criar uma habituação nos jogadores para a forma de treinar e também de recuperar.

5.2.4. Controlo de Treino

Tal como aconteceu no período pré-competitivo, não existiu qualquer controlo fica apenas a reflexão já feita acima neste mesmo ponto.

5.3. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Neste capítulo foi elaborada uma comparação entre os dois períodos, apesar de no capítulo anterior já ter sido abordado algumas diferenças, aqui será tudo mais aprofundado, tanto a nível da construção dos microciclos de treino, como dos métodos de treino utilizados.

5.3.1. Principais diferenças ou semelhanças nos microciclos de treino

A nível de microciclos de treino, era pretendido que os microciclos de treino em ambos os períodos fossem semelhantes, com o objetivo de criar rotinas de trabalho e recuperação, neste sentido apenas houve uma ligeira alteração, que passa por durante o PC realizarmos microciclos semanais com apenas três unidades de treino, enquanto durante o PPC tivemos os microciclos semanais com quatro unidades de treino. A organização dos microciclos, o conteúdo de cada dia de treinos foi muito idêntico entre os dois períodos.

5.3.2. Principais diferenças ou semelhanças nos métodos de treino

Antes de iniciar este subcapítulo é de referir que uma das grandes diferenças entre estes dois períodos é o volume total de cada um, pois o PPC é bastante mais pequeno do que o PC.

Volume total de treino

Entre os dois períodos, pré-competitivo e competitivo, é possível dizer que são bastante semelhantes, e possuem poucas diferenças, no entanto elas existem, principalmente no tempo aplicado em cada tipo de Método de treino, sendo que as distribuições do tempo de treino para os MEP são iguais, a diferença encontra-se na

utilização do tempo em exercícios do tipo MPG, pois foi utilizada uma maior porção do tempo no PC com 24% de volume do que no PPC que tinha 19% de volume.

Os MEP-CompRedCond foi o método de treino com maior volume no PC aumentando assim a sua utilização em comparação com o período pré-competitivo, subindo dos 37% para os 41% do volume atribuído aos MEP.

Existiram ainda algumas subidas de volume no PC comparando com o PPC: Os MEP-Fin subiram dos 8% para os 11%, os MEPG-MPB.Dir aumentaram dos 31% para os 45%, também os MPG-Coordenação subiu dos 6% para os 10%, isto referente ao volume total atribuído para cada Método de Treino.

No entanto houve alguns métodos que baixaram como MEPG-Tecn que passaram dos 21% no PPC para 8% no PC e os MPG-Resistência baixou dos 15% no PPC para os 3 % no PC, mais uma vez referente ao volume total atribuído a cada Método de Treino. No entanto os MEP-Meta e aos MEP-Velocidade mantiveram os seus volumes iguais em ambos os períodos.

Volume métodos de preparação geral

Comparando os dois períodos para os MPG, os MPG-Força e os MPG-Aquec mantiveram a sua maior utilização em ambos. Os MPG-Resistência foram mais utilizados no PPC com 15% do volume do que no PC com 3% do volume, enquanto que numa linha inversamente proporcional estão os MPG-Coordenação tiveram maior utilização no PC com 10% do que no PPC com 6% do volume, o que demonstra um menor foco em exercícios que promovam o trabalho da resistência e o objetivo passava mais pelo desenvolvimento da coordenação.

No que toca aos MPG-Velocidade o volume total de atividade manteve-se igual em ambos os períodos.

Volume métodos específicos de preparação geral

Comparando os dois períodos existiu uma diminuição bastante acentuada na utilização dos MEPG-Tecn que baixaram dos 21% do volume no PPC para os 8% no PC, por outro lado os MPG-MPB.Dir subiram de 31% no PPC para 45% no PC do volume total, retira-se a conclusão de que durante o PC o trabalho das capacidades técnicas dos jogadores passa a ter uma menor importância, enquanto que as manutenções de posse de bola direcionadas ganham um maior relevo, pois é mais focados para o trabalho de ações coletivas, que exigem um maior número de jogadores junto da bola.

Volume métodos específicos de preparação

Realizando uma comparação do PC com o PPC, compreende-se que os MEP-CompJT perderam a sua importância pois baixaram de 11% para 0%, visto que no PC não nos foi possível realizar qualquer jogo de treino, também os MEP-ET baixaram de volume dos 5% no PPC para os 1% no PC, os MEP-CompRedCond mantiveram-se como o método mais utilizado dentro desta especificação, neste mesmo sentido os MEP-Padron e MEP-Meta mantiveram os mesmos níveis de utilização em ambos os períodos, os MEP-Comp é que sofreram um aumento no volume, sendo no PPC de 0% e no PC subiu para 9%. Os MEP-Fin subiram de volume dos 8% de volume no PPC para os 11% no PC.

Apesar destes valores apresentados é importante ainda refletir sobre algumas questões que foram surgindo ao longo desta época desportiva. Tendo em conta o tipo de trabalho que foi realizado esta época seria de esperar que os MPG-MPB.Dir, os MEPG-MPB e os MEP-CompRedCond representarem o maior volume de exercícios utilizados, e foi o que realmente se comprovou.

Este maior volume dos métodos acima referidos deve-se a uma ligação direta com o modelo de jogo que queríamos que incutir na equipa. O treinador principal acreditava que era através deste tipo de métodos, seria a melhor forma de conseguir que a equipa entendesse o modelo de jogo. Realmente verificou-se que essa aplicação deste volume maior de métodos surtiu o seu efeito, pois a equipa conseguia muitas vezes ter

posse de bola, mesmo sob pressão adversária, bem como a variação do centro de jogo era bem conseguida.

É possível dizer que os objetivos e conteúdos do treino estão diretamente relacionados com este destaque no volume de determinados métodos de treino.

Comparando o PPC e o PC salta à vista que à medida que saímos do PPC e iniciamos o PC existiu uma mudança nos métodos de treino aplicados. Isto deve ao facto de os conteúdos e objetivos pretendidos para cada um dos períodos terem alterado, acima referi que os MEPG-Tecn baixaram na sua utilização do PPC para o PC, é um dos exemplos disso mesmo. O objetivo no PPC era desenvolver e melhorar algumas capacidades técnicas, o que no PC deixou de ser visto como objetivo fundamental do treino.

Por outro lado, e servindo também de exemplo, os MEP-CompRedCond os MEP-Meta, os MEP-Fin, os MEPG-MPB e os MEPG-MPB.Dir aumentaram do PPC para o PC. Aqui mais uma vez se nota a mudança dos conteúdos e dos objetivos e o impacto que esta mudança teve no volume dos métodos a aplicar. Pois foi procurado que os jogadores compreendessem melhor as suas missões num contexto mais grupal e menos individual.

Capítulo VI. Processo Competitivo

Neste capítulo será analisado o desempenho competitivo da equipa durante todo o calendário competitivo que engloba duas fases distintas, lembrando o que acima foi referido.

Na primeira fase de apuramento são disputados 18 jogos. A segunda fase compreende: (i) fase de manutenção para as oito equipas classificadas abaixo do segundo lugar na primeira fase (i.e., voltam a fazer um campeonato entre si com 14 jornadas).; (e (ii) fase de promoção, em que os dois primeiros classificados da primeira fase de cada série vão disputar esta fase que tem apenas 10 jornadas.

Por último existe ainda uma terceira fase, mas apenas para os primeiros classificados da segunda fase de promoção.

6.1. Análise da competição oficial

O objetivo para a competição este ano passava pela manutenção de divisão. Na primeira fase do campeonato terminamos em 5º lugar com 32 pontos em 18 jogos disputados, obtivemos 10 vitórias, 2 empates e 6 derrotas, marcamos 35 golos e sofremos 27 golos.

Na segunda fase do campeonato, denominada fase de manutenção, terminamos em 2º lugar com 42 pontos, em 14 jogos disputados, tivemos 7 vitórias, 5 empates e 2 derrotas, marcamos 19 golos e sofremos apenas 8 golos, o que fez da nossa equipa a defesa menos batida em toda a segunda divisão nacional, entre as equipas que disputaram a mesma fase de manutenção em outras séries.

A tabela seguinte ajuda a compreender um pouco melhor os números alcançados.

Tabela 8 - Resultados obtidos na 1.ª e 2.ª fases do campeonato.

	Jogos	Classif.	Pontos	V	E	D	GM	GS
1ª Fase – Série E	18	5º	32	10	2	6	35	27
2ª Fase de manutenção –Série E	14	2º	42	7	5	2	19	8

6.2. Classificação final e sua evolução ao longo do campeonato

A figura 45 representa a variação da classificação da equipa durante a primeira fase do campeonato. Como é possível observar houve algumas oscilações durante toda a época. Após as duas primeiras jornadas estávamos colocados no quarto lugar, com 1 derrota logo na primeira jornada e 1 vitória na segunda jornada.

Acabariámos por descer para o quinto lugar na jornada seguinte mesmo tendo conquistado a vitória neste terceiro jogo, a partir desta terceira jornada seguiu-se um conjunto consecutivo de vitórias que nos levou ao primeiro lugar à sexta jornada após uma vitória fora de casa sobre o barreirense, esta classificação durou até à 9ª jornada.

Uma derrota nesta jornada fez a equipa descer para o terceiro lugar da classificação. Depois, um conjunto de três empates seguidos colocou a equipa na quinta posição do campeonato, lugar que acabou por ocupar no final desta primeira fase do campeonato.

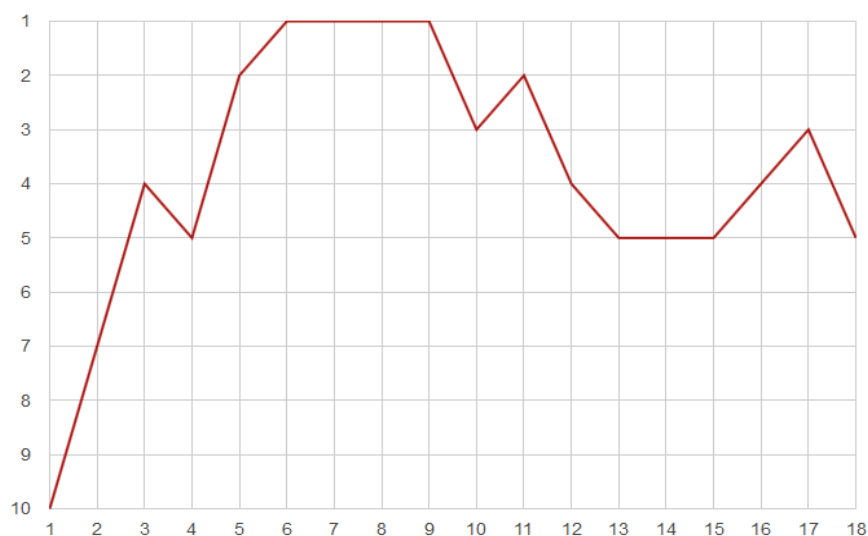


Figura 45 – Variação da classificação da 1ª fase.

Na figura 46 está representada a variação da nossa classificação durante a 2ª fase de manutenção, sendo que aqui cada equipa inicia esta fase com metade dos pontos obtidos na classificação da primeira fase, deste modo, a equipa começou esta competição com 19 pontos, o que colocou a mesma em terceiro lugar.

Após uma vitória na primeira jornada, a equipa volta a assumir o primeiro lugar, o qual manteve até à quinta jornada, onde o empate com o Farense fora de casa fez a mesma descer para o segundo lugar, lugar esse que acabaria por conquistar no final do campeonato.

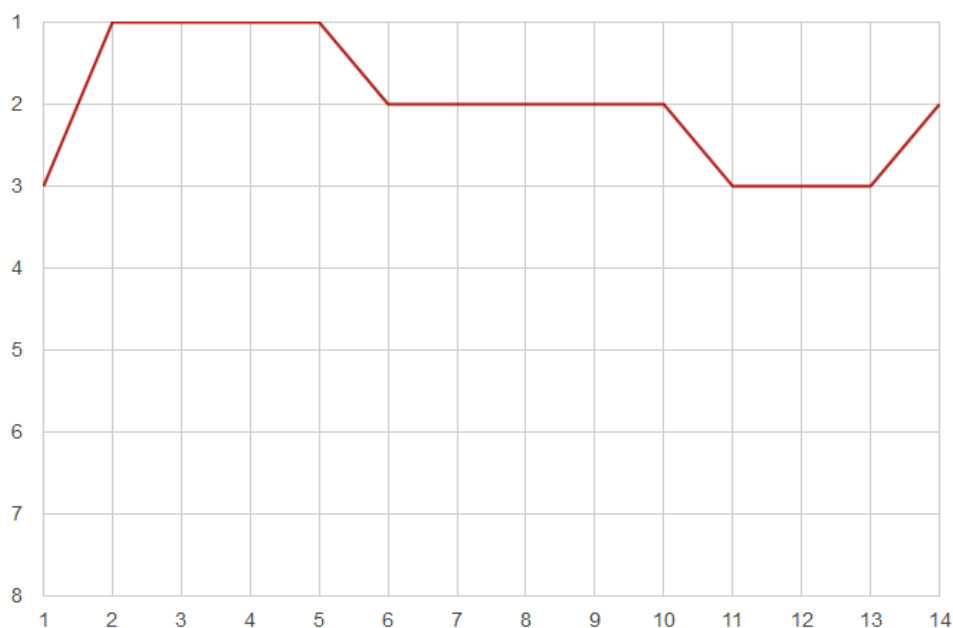


Figura 46 – Variação da classificação da 2ª fase.

6.3. Evolução dos resultados

A tabela 9 demonstra os resultados obtidos ao longo de todas as jornadas da 1ª fase do campeonato. Para os objetivos que inicialmente a equipa técnica delineou é possível dizer que os resultados obtidos foram acima do espetável, no entanto, considera que os resultados menos positivos foram o empate em casa contra o Oeiras à 9ª jornada e a derrota em casa contra o Louletano à 12ª jornada. Os restantes resultados cumpriram ou superaram aquilo que a equipa tinha perspetivado antes do início da época competitiva.

Tabela 9 - Resultados da 1.ª fase.

Jornada	Adversário	Resultado	Classificação após jogo
1	Amora FC (casa)	2x3	10º
2	Juventude de Évora (casa)	6x2	7º
3	Louletano (fora)	0x3	4º
4	Farense (casa)	1x1	5º
5	Olhanense (casa)	3x2	2º
6	Barreirense (fora)	0x1	1º
7	Casa Pia (casa)	1x0	1º
8	Pinhalnovense (fora)	1x5	1º
9	Oeiras (casa)	2x2	1º
10	Amora FC (fora)	5x0	3º
11	Juventude de Évora (fora)	0x2	2º
12	Louletano (casa)	1x2	4º
13	Farense (fora)	2x0	5º
14	Olhanense (fora)	0x1	5º
15	Barreirense (casa)	2x3	5º
16	Casa Pia (fora)	1x2	4º
17	Pinhalnovense (casa)	2x1	3º
18	Oeiras (fora)	2x1	5º

A tabela 10 é relativa aos resultados e classificação obtidos na fase de manutenção. Mais uma vez a equipa técnica considera os resultados obtidos como muito positivos, pois a equipa acabou em segundo lugar e com apenas 8 golos sofridos em 14 jogos.

Durante esta fase a equipa esteve colocada sempre entre os três primeiros lugares e de certo modo nunca esteve em perigo de descer, pois também às três vitórias consecutivas logo no início, colocou-a numa posição segura no que toca à manutenção.

Sofremos apenas duas derrotas, 5 empates e 6 vitórias, apenas uma das derrotas a equipa considerou que foi um mau resultado, pois o jogo era em casa e contra uma equipa que estava abaixo desta na classificação.

Tabela 10 - Resultados da 2.ª fase.

Jornada	Adversário	Resultado	Classificação após jogo
1	Olhanense (fora)	0x1	3
2	Louletano (casa)	1x0	1
3	Pinhalnovense (fora)	0x1	1
4	Oeiras (casa)	2x2	1
5	Farense (fora)	0x0	1
6	Juventude de Évora (fora)	1x1	2
7	Casa Pia (casa)	1x2	2
8	Olhanense (casa)	3x0	2
9	Louletano (fora)	0x1	2
10	Pinhalnovense (casa)	0x0	2
11	Oeiras (fora)	1x0	3
12	Farense (casa)	1x1	3
13	Juventude de Évora (casa)	5x0	3
14	Casa Pia (fora)	1x2	2

6.4. Análise competitiva coletiva

Ao longo da época foram realizados 32 jogos oficiais, sendo que 18 foram disputados na 1ª fase do campeonato e 14 jogos na fase de manutenção. Cada jogo teve a duração de 90 minutos o que perfaz um valor total de 2880 minutos em jogos oficiais.

Durante a época a equipa esteve 8 jogos consecutivos sem perder, realizou 4 vitórias seguidas e esteve apenas 2 jogos seguidos sem ganhar. O resultado mais volumoso foi de 6-2 contra o Juventude de Évora e a maior derrota foi frente ao Amora por 5-0.

Na fase regular a equipa teve uma média de 1.94 golos marcados e 1.5 golos sofridos por jogo, tendo esta fase encerrado com a equipa a fazer 35 golos marcados e 27 golos sofridos. Marcou em 89% dos jogos que disputou e sofreu golo em 72% dos jogos.

Na fase de manutenção a equipa teve uma média de 1.36 golos marcados e 0,57 golos sofridos por jogo, terminando esta fase com 19 golos marcados e 8 golos sofridos. Marcou golo em 79% dos jogos disputados e sofreu golo em 45% dos jogos.

Comparando as duas fases do campeonato é possível verificar a média de golos marcados baixou ligeiramente e a média de golos sofridos baixou para menos de metade da primeira para a segunda fase. Relativamente ao número de jogos em que a equipa marcou golo foi quase igual nas duas fases. A diferença está na percentagem de jogos em que a equipa sofreu golos, sendo na segunda fase bastante inferior à primeira fase.

Em suma, podemos concluir que, comparando as duas fases é possível verificar que a equipa teve um melhor desempenho defensivo na segunda fase do que na primeira. Já o aproveitamento em golos da equipa foi quase igual em ambas as fases.

6.5. Rotinas dia de jogo

As rotinas de jogo variam em função do jogo ser em casa ou ser fora, principalmente nos jogos fora, devido à distância e duração da viagem até ao local do jogo.

Em casa, a concentração para o jogo era sempre marcada para uma hora e meia antes do início do jogo, sendo que todos os jogadores iam ter ao campo a essa hora. Nos jogos fora, o ponto de encontro era no seu campo no dia do jogo, sendo que a hora da concentração variava em função do jogo ser no Algarve, Alentejo ou Lisboa.

Em Lisboa, e por ser mais perto, os jogadores almoçavam em casa e depois iam para a concentração no seu campo, para depois partir para o local do jogo. Quando o jogo

era disputado no Alentejo ou Algarve, a concentração era marcada para de manhã no seu campo, para ser iniciada a viagem de autocarro. O almoço normalmente era por volta do meio-dia, após o almoço seguíamos para o local do jogo, sendo que a chegada era sempre uma hora e meia antes do início do jogo. Após a chegada ao campo, os jogadores dirigiam-se ao balneário para se equiparem, enquanto a equipa técnica realizava a marcação do campo para o aquecimento.

De seguida iniciava-se a palestra pré-jogo, e depois seguia-se o aquecimento dos jogadores e de seguida o início da partida.

Capítulo VII. Reflexão sobre a influência da ansiedade no desporto

Durante esta época desportiva notou-se algum nervosismo ou ansiedade por parte dos jogadores em alguns determinados momentos, talvez pelo facto de ser um plantel constituído por, maioritariamente, jogadores de primeiro ano e que nenhum jogador tinha experiência de ter participado num campeonato nacional em anos anteriores.

Existia no clube um *mentalcoach* a trabalhar diretamente com os jogadores sobre essa mesma questão da ansiedade, o que despertou o meu interesse, levando-me a questionar a influência da ansiedade no rendimento desportivo dos jogadores. Nesta linha de pensamento, como treinador estagiário, procurei compreender se a ansiedade pode ser positiva ou negativa para o rendimento desportivo, o que por consequência poderá aumentar ou diminuir o rendimento dos atletas, tentei compreender se o traço de ansiedade pode variar de pessoa para pessoa, se existem diversos tipos de ansiedade, e assim sendo, se existe um nível ótimo de ansiedade que permita ao atleta atingir elevados índices de desempenho.

7.1. Resumo

A relação entre o rendimento desportivo e a ansiedade tem sido algo muito estudado nos últimos anos (Woodman & Hardy, 2003), através da bibliografia revista será analisado o contributo que a ansiedade dá ao rendimento desportivo. Assim, foram analisados diversos estudos realizados e também foram revistos outros artigos que permitissem solidificar mais este estudo sobre a ansiedade e o seu efeito no desempenho desportivo.

Com a bibliografia revista é possível então abortar este assunto de uma forma mais científica e fundamentada. Concluiu-se que a ansiedade, como traço ou estado, juntamente com outras características psicológicas são cada vez mais estudadas no contexto do desporto.

A ansiedade é vista como uma das principais causas de alteração do desempenho dos atletas, mas o autocontrolo e a autoconfiança do atleta estão envolvidos nestes estados de ansiedade: quando o autocontrolo e a autoconfiança são afetados a ansiedade sofre

alterações prejudiciais. É importante referir que existe uma diferença significativa nos estado e traço de ansiedade entre praticantes de modalidades coletivas e atletas de outros desportos: concluiu-se que os atletas de modalidades coletivas apresentam menores estado e traço de ansiedade que atletas de outros desportos.

7.2. Introdução

A ansiedade pode ser considerada como o impacto emocional. Martens (1977) sugere que as reações de ansiedade resultam da interpretação que os indivíduos fazem das exigências do meio ambiente interpretando-as como ameaçadoras.

A ansiedade tem sido descrita como um estado subjetivo de medo e apreensão. Fisiologicamente, é expresso por um aumento do *arousal* - tensão muscular, palpitações, dificuldades em respirar entre outras manifestações fisiológicas. Também tem alguns efeitos a nível cognitivo, interfere com a habilidade de pensar de uma forma clara, resolver problemas e lidar com as exigências do meio ambiente. Tal como nos é descrita, a ansiedade representa um paradoxo. Por um lado, prepara-nos para a ação enquanto que por outro tende a torná-las desorganizadas, confusas e ineficientes (Vasconcelos-Raposo, 2000).

Na maioria dos desportos os atletas precisam de acertar em alvos específicos para atingir o sucesso, o que requer uma auto-regulação dos processos emocionais e motores, mais especificamente da atenção seletiva, efetiva (Vickers, 1996; Williams et al., 2002).

A atenção seletiva é definida como a capacidade do atleta se concentrar em estímulos específicos, ignorando estímulos que podem chamar à sua atenção (Schmeichel & Baumeister, 2010). Por outro lado, a atenção pode ser prejudicada pela ansiedade dos atletas (Behan & Wilson, 2008; Vickers & Williams, 2007; Vine & Wilson, 2011; Wilson et al., 2009).

A forte relação entre ansiedade e o desempenho desportivo despertou grande interesse na comunidade científica, principalmente nos últimos anos, o que levou à criação de alguns modelos e teorias, referenciados por Woodman e Hardy (2003), que

procurassem esclarecer esta relação, tais como, a teoria da ansiedade multidimensional (Martens, Burton & Vealey, 1990), os modelos da catástrofe (Hardy, 1996), a teoria da reversão (Apter, 1982) e as zonas de modelos ótimos de funcionamento (Hanin, 1986).

De acordo com Eysenck, Derakshan, Santos e Calvo (2007, citado por Englert & Bertrams, 2012) a ansiedade é definida como uma experiência emocional adversa que se pode desenvolver durante situações ameaçadoras.

A ansiedade deve ser diferenciada, uma deve ser definida com um estado de ansiedade e outra com traço de ansiedade (Spielberger, 1966). Segundo o mesmo autor, o traço de ansiedade é uma motriz que predispõe o indivíduo a interpretar situações objetivas sem perigo como sendo ameaçadoras, em resposta a isto, o indivíduo desencadeia reações de ansiedade desproporcionais na intensidade para o real perigo das situações. O estado de ansiedade é definido como um estado emocional, caracterizado por sentimentos subjetivos, conscientes percebidos da apreensão e por tensão, acompanhado com a ativação do sistema nervoso autónomo (Spielberger, 1966). Esta teoria do estado-traço de ansiedade proposta por Spielberger (1966), prevê que os indivíduos que tenham um traço de ansiedade mais alto vão interpretar mais situações como sendo ameaçadores o que por consequência os fará reagir com maior ansiedade comparando com indivíduos que tenham um baixo traço de ansiedade.

De acordo com Martens et al. (1990) a ansiedade é constituída por dois componentes, a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. O autor propôs uma série de relações entre a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática, a autoconfiança e o desempenho, sendo que o mesmo define a ansiedade cognitiva como expectativas negativas/preocupações consigo próprio. Já a ansiedade somática é definida como a percepção de excitação fisiológica e a autoconfiança foi conceituada como uma crença em enfrentar os desafios da tarefa.

Burton (1988) num estudo realizado, revelou que existe uma relação similar entre o estado de ansiedade somático e o desempenho, mas que, no entanto, existe uma relação linear negativa entre o estado de ansiedade cognitivo e o desempenho. O que nos mostra que existe uma relação entre a ansiedade cognitiva e somática e o desempenho do atleta.

Englert e Bertrams (2012) referem ainda que a ansiedade pode ter impacto em vários aspetos do desporto, dando o exemplo da associação da ansiedade à descontinuidade desportiva, ao menor prazer da prática desportiva e à influência na *performance*.

Han et al. (2006) remete-nos para uma relação da personalidade com a ansiedade, ou seja, a personalidade de cada pessoa influencia a ansiedade. Fatores como o tipo de desporto, a procura de uma posição na equipa, o nível de desempenho, têm a sua intervenção sobre esta temática. Segundo Han et al. (2006) os atletas ansiosos com uma perceção distorcida são mais sensíveis e irritáveis em arenas competitivas.

7.3. Metodologia

Este artigo tem por base uma revisão bibliográfica que se centrou em estudos que abordassem a relação entre a ansiedade e a *performance* dos atletas. As ferramentas utilizadas para a recolha de informação foram o Google Académico e o SPORTDiscus, para as referências bibliográficas foi utilizada a plataforma Mendeley.

Para a elaboração do artigo foram consultados cerca de 20 artigos selecionados prioritariamente pelo título, depois pelo resumo e índice. Começou-se a pesquisa, utilizando as seguintes palavras-chave: *Anxiety Management, Sport, Coaching, Anxiety, Performance, Self Confidence, Motivational Climate*, nos motores de busca. De uns iniciais 120 artigos, foi aplicada uma seleção por título, resumo e índice que terminou com os 20 artigos selecionados.

7.4. Resultados

Neste ponto serão apresentados os resultados obtidos de estudos feitos sobre esta relação: a ansiedade e o seu impacto na *performance* dos jogadores.

Naturalmente a ansiedade é vista como um fator perturbador do desempenho desportivo. No entanto, investigações têm apresentado um cenário bem mais complexo

para o papel da ansiedade no rendimento desportivo, demonstrando também os seus potenciais efeitos positivos (Raglin, 1992).

Iniciando de uma forma mais geral e abrangente, estudos realizados demonstram que existe um grande número de atletas, principalmente mais jovens, que demonstram ter índices de ansiedade e stress bastante elevados na competição desportiva:

- Um estudo de Scanlan e Passer (1979), indica que 20% dos jogadores de futebol jovens demonstravam ter índices de ansiedade demasiado antes dos jogos;
- No estudo de Smith (1985) verificou-se que 40% dos atletas universitários que participaram no estudo, demonstraram ter níveis bastante elevados de ansiedade, quer antes, durante ou depois das competições que o se refletia no seu rendimento;
- Num estudo de Cruz e Cunha (1990), verificou-se que dos atletas iniciados e juvenis de andebol que participaram no estudo, 25% destes experienciavam níveis elevados de ansiedade competitiva.

Nesta questão de atletas mais jovens, questões como o “não jogar bem”, “cometer erros”, “ter um rendimento abaixo das possibilidades”, “ser derrotado”, leva a que exista um elevado número de jovens atletas com elevados índices de ansiedade competitiva (Gould, Horn & Spreemann, 1983).

Partindo deste ponto compreende-se que os atletas mais jovens estão mais expostos para o aparecimento de ansiedade em competição. No entanto, importa também perceber como a ansiedade influencia atletas adultos, deste modo é possível retirar algumas conclusões:

- O estudo de Han et al. (2006), demonstra que o grupo dos atletas possui um maior traço de ansiedade do que os não-atletas, contudo o grupo de atletas vencedores demonstrou ter tanto o traço, como o estado de ansiedade menor do que o grupo de atletas não vencedores, relacionando assim o possível aparecimento do erro na performance com o nível de ansiedade dos atletas, também quer o traço ou o estado de ansiedade demonstraram ser menores em atletas praticantes de desportos coletivos comparando com todos os outros desportos, e por fim concluíram ainda que os praticantes de desportos de combate tem uma elevada procura de sensações e agressividade;

- Woodman e Hardy (2003) comprovaram que o efeito da ansiedade é maior em atletas de alto rendimento do que em outros atletas, e referem ainda que as mulheres demonstram ter uma maior ansiedade cognitiva e menor autoconfiança do que os homens;
- Englert e Bertrams (2012) demonstraram que houve uma relação significativa entre o estado de ansiedade e o desempenho na execução dos lances livres, principalmente em atletas que se encontravam em estado de esgotamento do ego (incapacidade de controlar as emoções). Também conseguiram demonstrar que o autocontrolo influencia o estado de ansiedade, num outro estudo os participantes, sob a condição de força de autocontrolo esgotada, tiveram uma performance significativamente mais baixa em condições de ansiedade do que em condições de ausência de ansiedade. Para os participantes que não se encontravam esgotados a nível da força de autocontrolo, os resultados indicaram que não existiu uma diferença significativa entre a condição de ansiedade e a condição de ausência da mesma.

Para esta questão da ansiedade já acima se tinha referido que existe ansiedade como traço e ansiedade como estado, teoria estado-traço de ansiedade (Spielberger, 1966).

Martens et al. (1990) diferenciou a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática, definindo ansiedade cognitiva como expectativas negativas/preocupações consigo próprio, que consiste em pensamentos negativos e preocupações sobre a performance, incapacidade de concentração e atenção disruptiva, enquanto a ansiedade somática foi definida como a perceção de excitação fisiológica. Relacionando cada uma com o desempenho desportivo conclui-se que de facto existia uma relação entre a ansiedade somática e cognitiva com o desempenho do atleta (Burton, 1988), sendo que existe uma relação similar entre o estado de ansiedade somático e o desempenho, mas que, no entanto, existe uma relação linear negativa entre o estado de ansiedade cognitivo e o desempenho.

Podemos então concluir agora a existência dois pontos de vista diferentes para a ansiedade na sua relação com o desempenho, mas que vão ser os fatores intrapessoais que vão determinar se a resposta vai ser positiva ou negativa. Martens et al. (1990) destacam-no desta forma, no Modelo da Ansiedade Competitiva, revelando que a incerteza do

resultado é um fator que é potencialmente uma fonte de ameaça, mas que essa incerteza pode também ser vista como um desafio que torna a competição mais excitante.

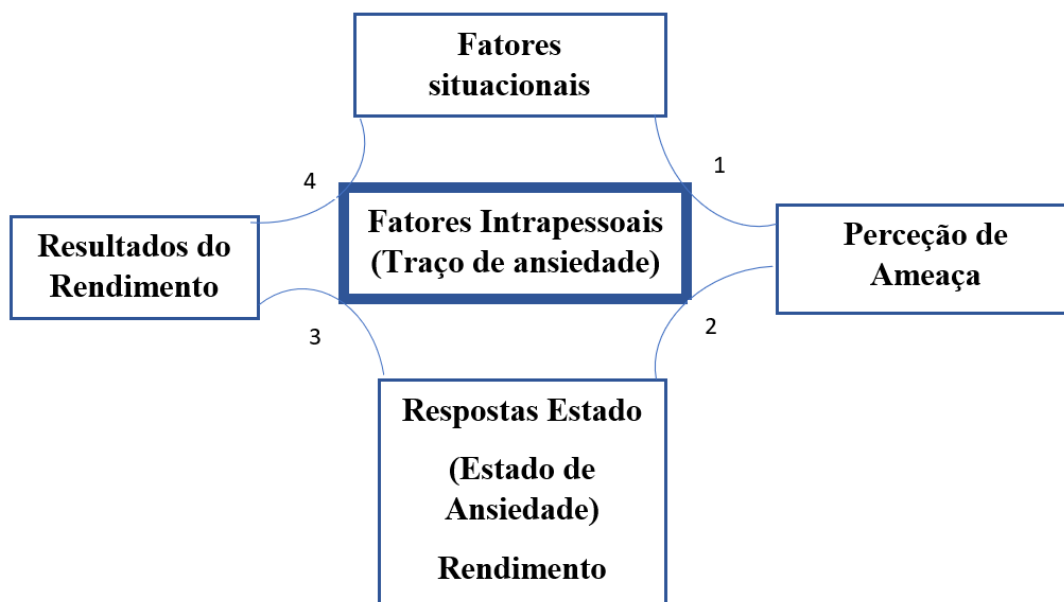


Figura 47 - Modelo da ansiedade competitiva adaptado por Martens et al. (1990).

Os fatores intrapessoais (traço de ansiedade) vão avaliar a situação, e desencadear uma perceção de ameaça. A relação entre a perceção de ameaça e os fatores intrapessoais vai levar a uma resposta de estado (estado de ansiedade) e a um rendimento, por sua vez origina diferentes resultados ou consequências. Todo o processo fica completo com a relação entre os resultados e os fatores intrapessoais.

Dito isto conclui-se que para a ansiedade ser positiva para o rendimento está muito dependente de fatores intrapessoais de cada atleta. Os seguintes estudos comprovam-no:

- Voight e Callaghan (2000) demonstraram que os atletas que têm menores índices de autoconfiança revelam elevados níveis de traço de ansiedade competitiva;

- Hanton e Mellalieu (2001) concluíram que indivíduos com elevado traço de ansiedade responderam com maior estado de ansiedade;
- Jones, Smith e Holmes (2004) nos resultados do estudo concluíram que atletas menos ansiosos eram mais optimistas sobre as suas *performances* futuras, mas acabaram por obter resultados mais baixo do que aquilo que estavam à espera. Os atletas mais ansiosos conseguiram resultados mais altos do que esperavam;
- Rocha, Nascimento, Silva e Lazarini (2006) no seu estudo em jogadores de Futsal, indicaram que a ansiedade pode influenciar tanto de forma positiva como negativa o desempenho do atleta;
- Cunningham (2000) identificou que existem diferenças de performance entre os participantes com níveis moderados ou com níveis elevados de traço de ansiedade. Concluindo que os participantes com traço de ansiedade menor conseguiram melhores resultados.

Tendo por base os estudos anteriormente referidos, pode-se entender que o nível de desempenho de um atleta pode aumentar ou diminuir principalmente derivado à forma com é encarada cada situação. No caso de a tarefa ser vista como uma ameaça ou como sendo pouco desafiante, leva a que o atleta produza ansiedade em demasia ou em minoria, respetivamente, o que vai provocar um desempenho desadequado.

A ansiedade gerada pela interpretação de uma possível intimação durante o período competitivo pode ser benéfica para o desempenho, contudo, é necessário que o atleta tenha um traço de ansiedade que lhe permita ver a competição como um desafio e não como uma ameaça.

É com esta ideia de existência de uma relação de ansiedade e desempenho que surge uma alternativa aos modelos não desportivos (Hanin, 1997). Na procura de ajustar os modelos ao contexto desportivo surgem as zonas individuais de funcionamento ótimo (ZIFO) (Hanin, 2000), aqui é analisado a ansiedade e as emoções do atleta, tendo em consideração as relações do atleta com outras pessoas e com as qualidades específicas do envolvimento.

Este modelo foca-se nas experiências do atleta, sendo relacionadas com os seus rendimentos de sucesso e fracasso durante o treino e competição. O modelo foi desenvolvido para o desporto de alta competição e a sua aplicação neste contexto tornar-se mais relevante do que no desporto em geral (Hanin, 1997).

O ZIFO (Zona Individual Funcional Ótima) tem estes quatro parâmetros (Hanin, 2000):

- Zona – é uma relação específica entre a percepção da intensidade dos estados emocionais funcionais e disfuncionais e o desempenho. Basicamente coloca-se o atleta a identificar emoções que tenha sentido durante desempenhos ótimos. Essas emoções escolhidas juntamente com a sua intensidade e a sua função são o que vai permitir obter um intervalo de intensidades dentro no qual o atleta tem maiores possibilidades de ter um bom desempenho nos treinos ou nas competições.
- Individual – Pelo fato de ser uma abordagem individual, dá ênfase às dinâmicas das emoções subjetivas que tenham representado bons, médios ou fracos desempenhos. O atleta aqui é o centro da análise sempre em contextos de alto rendimento.
- Funcional - O ZIFO define duas escalas emocionais contínuas, a primeira é a funcional, em que um atleta perante a tarefa tem a capacidade de recrutar a energia adequada bem como a eficiente utilização dos seus recursos. A recuperação pós competição também é muito importante para a manutenção da performance. A segunda escala é a disfuncional, ao contrário da primeira as emoções disfuncionais levam o atleta a ter um mau recrutamento da energia e dos recursos do atleta e implica a incapacidade de recuperação pós competição.
- Ótimo – Aqui fala-se de emoções ótimas, como as que um atleta sentiu numa determinada situação específica. Estados ótimos de *performance* permitem melhores condições internas para o atleta, resultando no melhor envolvimento da tarefa e na melhor capacidade de recrutar os recursos.

Tendo por base a observação da figura 48, pode-se verificar que o intervalo representado a branco demonstra a zona ideal para cada emoção, seja para as emoções funcionais ou disfuncionais. Pretende-se que o atleta se encontre dentro deste intervalo para que a possibilidade de ocorrer um desempenho ideal seja concretizável.

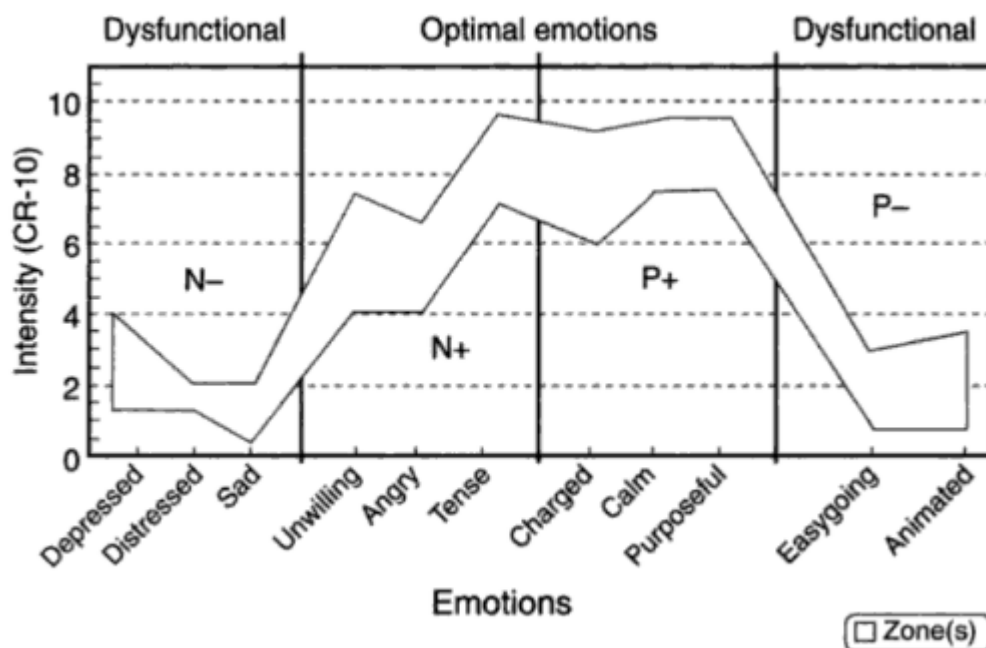


Figura 48 - Exemplo de representação do ZIFO retirado de Hanin (2000, p.80).

Podemos ainda ir mais fundo e chegar mesmo a estados ótimos de funcionamento que muitas vezes estão associados a níveis elevados de desempenho (estado de *Flow*). O estado de *Flow* pode ocorrer quando se está a realizar uma atividade que requisita grande parte das nossas capacidades físicas e psicológicas (Csikszentmihalyi, 1990).

Este estado de *Flow* é caracterizado pela sensação de perda de consciência, sensação de controlo total, grande concentração e atenção, prazer na tarefa, dificuldade da tarefa é igual ou superior às capacidades do atleta (Csikszentmihalyi, 1990).

No modelo de *Flow*, representado na figura 49, Weinberg e Gould (1995) defendem uma relação entre as capacidades do atleta e o desafio que é apresentado na tarefa, que pode resultar um estado emocional de “ansiedade” se a exigência da tarefa for elevada e capacidade do atleta for reduzida, ou de “*Flow*” se exigência da tarefa for ajustada às capacidades do atleta ou de “desinteresse” se a exigência da tarefa for demasiado reduzida para as elevadas capacidades do atleta.

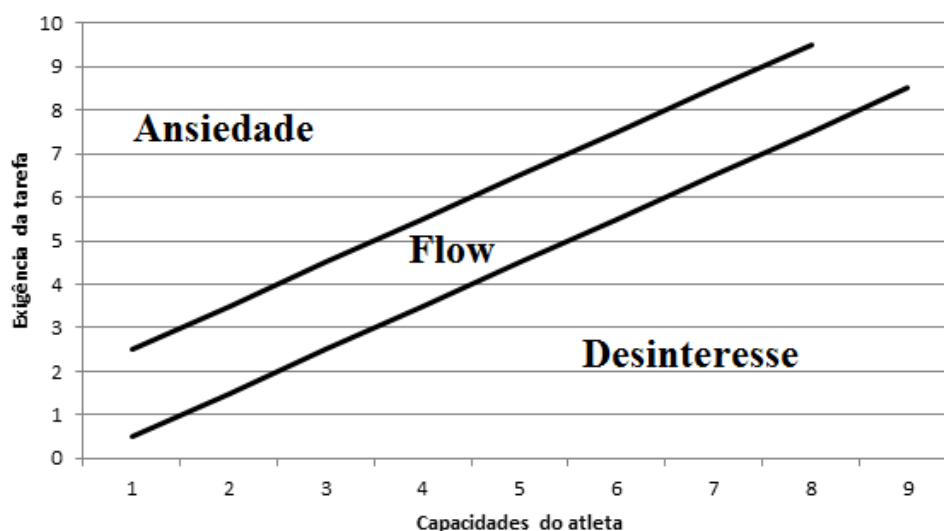


Figura 49 - Modelo original de Csikszentmihalyi (1990)

É neste estado emocional que emoções como a ansiedade vão ter o seu efeito prejudicial, pois se a tarefa for demasiado exigente para as capacidades do atleta, os níveis de ansiedade e de outras emoções aumentam, levando a que o atleta saia do *Flow*. O mesmo vai acontecer quando o desafio é demasiado baixo para as capacidades do atleta.

7.5. Discussão

A realização deste artigo permitiu retirar alguns pontos importantes de reflexão e debate que permitem estabelecer uma relação direta com acontecimentos ocorridos durante a época desportiva.

Em primeiro lugar está bem patente que o estado de ansiedade dos atletas influencia o seu desempenho desportivo (Han et al., 2006), principalmente em atletas mais jovens, que demonstram ter índices de ansiedade e stress bastante elevados na competição desportiva. No entanto, o papel da ansiedade no rendimento desportivo também tem os seus potenciais efeitos positivos (Raglin, 1992).

Compreendendo que existe ansiedade como traço e ansiedade como estado, sendo estas distintas uma da outra, é no traço de ansiedade que se encontra o centro da forma como cada atleta olha para uma competição (Martens et al., 1990).

Woodman e Hardy (2003) concluíram que a relação autoconfiança-desempenho é mais forte do que a relação ansiedade-desempenho, o que demonstra que um atleta mais confiante terá um melhor desempenho do que um atleta menos confiante, o que não invalida o facto de a ansiedade conter um papel importante na *performance* desportiva.

Aqui surge então um fator importante para a discussão deste artigo, falo do ego do atleta e do seu autocontrolo. Englert e Bertrams (2012) concluíram com o seu estudo que, em atletas com esgotamento de ego (incapacidade de controlar totalmente as suas emoções) a ansiedade iria aumentar com o decorrer da tarefa, por sua vez o desempenho seria afetado. Um segundo resultado do estudo (Englert & Bertrams, 2012) confirmou que a força do autocontrolo dos atletas tem impacto no efeito do estado de ansiedade no desempenho, então estaremos aqui perante uma possível forma de gestão dos estados de ansiedade dos atletas? A autoconfiança e o autocontrolo dos atletas têm significativamente efeito sobre a ansiedade gerada pelos atletas (Englert & Bertrams, 2012).

Compreendendo que a ansiedade tem efeitos positivos e negativos e que está sempre presente em qualquer contexto competitivo. Existem zonas emocionais e estados que permitem ter um rendimento superior, tal como foi falado do ZIFO e do Modelo de Flow, demonstram que estando dentro de determinados patamares cada emoção, em que a ansiedade está incluída, tem influência no desempenho e pode ajudar o atleta a apresentar um desempenho mais elevado.

7.6. Conclusões

Este artigo demonstra a influência da ansiedade no desempenho desportivo dos atletas, mas que o autocontrolo e a autoconfiança, são fatores que podem fazer aumentar ou diminuir os estados de ansiedade. O traço de ansiedade de cada atleta é o principal responsável pelo estado de ansiedade que o atleta atinge.

A maioria dos estudos demonstra que é nos atletas mais jovens que os índices de ansiedade na competição desportiva são maiores. No caso dos atletas adultos, os estudos abordados concordam que quanto maior for o nível competitivo dos atletas maior o efeito de ansiedade.

Outro ponto em comum nos estudos abordados, é a existência de outros fatores para além da competição que influenciam a ansiedade nos atletas, como por exemplo, a relação treinador-atleta ou as lesões. Esta seria uma linha interessante de estudo a seguir: de que forma a relação treinador-atleta influencia o desempenho do atleta? Falando de alguns pontos chave como, por exemplo, a motivação, a ansiedade, o desempenho, a aquisição de conhecimentos etc., de que forma o treinador os poderá manipular no sentido de melhorar o desempenho do seu atleta?

Os mesmos estudos divergem na altura em que o pico de ansiedade pode ser maior, ou seja, dentro do grupo dos atletas jovens, atletas de idades mais jovens apresentam maior ansiedade antes da competição, enquanto que, os mais velhos apresentam maior ansiedade antes e depois da competição.

Tal com referido anteriormente, a ansiedade pode ter consequências positivas ou negativas no desempenho, em função de atingir níveis elevados ou não, tudo dependente do traço de ansiedade do atleta. Existem ainda estados e zonas ótimos que permitam obter melhores desempenhos, sendo que difere de atleta para atleta, mas conseguindo obter estados emocionais em quantidades específicas pode levar a melhores resultados.

Existe uma relação divergente, entre os estudos, no que toca ao nível de ansiedade necessária para se ter um desempenho melhor, pois existem atletas que desempenham melhor as suas tarefas com níveis de ansiedade maiores, mas também há atletas que conseguem melhores desempenhos com índices de ansiedade menor. Não existe um nível de ansiedade ótimo que seja transversal a todos os atletas, pois são as características de cada atleta que vão implicar a presença de maior ou menor ansiedade para que haja um desempenho superior.

Capítulo VIII. Conclusões e Reflexões Finais

Neste capítulo estão algumas conclusões finais que falam sobre os aspetos positivos e negativos desta época que passou. Ficam também reflexões sobre todo o processo que levou à realização do estágio como treinador estagiário e as conclusões que dele se retiram, bem como reflexões sobre algumas perspetivas sobre o futuro.

8.1. Conclusões

Esta foi uma época muito rica em aprendizagens e obstáculos. A exigência e competitividade deste campeonato levaram a reflexões sobre decisões tomadas enquanto equipa técnica e autorreflexões sobre melhorias e erros a corrigir como treinador estagiário.

É deste modo que eu, enquanto treinador estagiário, identifico as aprendizagens obtidas, apesar do tipo de treino já ser bastante familiar, foram a divergência de opiniões e conhecimentos dentro da equipa técnica que me permitiu aprender e compreender melhor o futebol.

As experiências vividas este ano contribuíram para um maior entendimento de que o treinador não é apenas um elemento que se dedica apenas a aspetos táticos inerentes ao futebol, mas também a parte social e humana tem de fazer parte do leque de instrumentos que o treinador tem de ter ao seu dispor para conseguir superar determinados obstáculos que podem surgir, estes que por vezes podem não ser só de cariz tático.

Como treinador estagiário aprendi diversas formas de alterar os constrangimentos em treino por forma a que os jogadores demonstrassem determinados comportamentos considerados importantes pela equipa técnica, também compreendi a importância de uma boa gestão de grupo e expectativas, e o quão benéfico pode ser a criação de objetivos realistas para uma equipa, principalmente ainda nestas idades, em que os atletas atravessam um período de especialização/rendimento antes de chegarem a jogadores seniores.

Sem dúvida que esta época foi muito rica em aprendizagens, como gestão de expectativas, gestão do grupo de trabalho, adaptação à realidade competitiva e também sobre tudo o que diz respeito às especificidades do futebol e a questões mais inerentes ao

treino de atletas sub-19, que na minha opinião como treinador estagiário, penso ser uma etapa muito importante para um jogador, pois encontram-se no último patamar da formação antes de serem considerados jogadores seniores.

Quanto às dificuldades encontradas esta temporada, é de salientar que não houve assim nenhuma situação que considerasse fora do vulgar, pois todos os dias existem dificuldades para serem superadas, mas que são algo normal no contexto de uma equipa de futebol, como por exemplo o descontentamento de alguns jogadores com os poucos minutos utilizados, a manifestação de desagrado do pais com o facto de os filhos não serem tão utilizados ou o facto de os jogadores serem constantemente chamados a representar o clube no escalão de seniores B.

Estas questões foram rapidamente resolvidas, até porque um ponto bastante positivo de saliente é a divergência de pensamentos desta equipa técnica, que ao longo da época foi possível desenvolver debates positivos sobre a resolução dos problemas que foram surgindo, e foi com esta diversidade de ideias que se encontrou sempre solução.

Este estágio representou uma aprendizagem e evolução bastante acentuadas, pois implicou que durante toda a época se realizassem reflexões e debates entre a equipa técnica sobre diversas temáticas, todas elas que visavam a melhoria do desempenho da equipa e do nosso próprio desenvolvimento, deste modo, a evolução foi constante para todos, mas na minha opinião, este ano foi muito bom para o seu desenvolvimento como treinador.

Compreendi que, cada vez mais, uma autorreflexão é importante, ajuda-nos a compreender o que estamos a fazer de errado e ajuda-nos a corrigir. Também o diálogo com os restantes treinadores se torna enriquecedor para a evolução do treinador, pela exigência desta competição era necessário este tipo de ações para que a equipa continuasse no caminho que foi definido inicialmente, e por consequência também a equipa tivesse um melhor rendimento dentro de campo.

Tive o prazer de pertencer a uma equipa técnica experiente, que possibilitava a partilha de conhecimento e promovia a entreajuda, daí ter sido uma experiência bastante positiva e que fez de mim melhor treinador.

Como referido inicialmente, eu como treinador estagiário desempenhei as tarefas de treinador adjunto nesta equipa, com papel influente em todo o processo que abrange

uma época desportiva, desde a construção do modelo, elaboração dos exercícios realizados, esquemas táticos, liderança dos exercícios em campo, palestra, etc. Basicamente tinha uma opinião ativa sobre tudo, pois a mesma me era solicitada pelo treinador principal.

A nível de recursos humanos nunca faltou nada nesse sentido à equipa, desde fisioterapeuta, à organização que era necessária para uma viagem tao longa como eram as viagens ao algarve. No entanto, penso que faltou um pouco de organização na forma como a informação chegava até à equipa técnica, o que dificultava um pouco os procedimentos de funcionamento e de gestão da equipa. Nomeadamente em momentos em que os atletas tinham de ir jogar pelos seniores e essa informação chegava tardia mente. Foi um problema que não nos permitia fazer a gestão física dos atletas da melhor forma, pois é importante que se saiba com antecedência que o jogador vai ser necessário para jogar pelos seniores, isto para que seja tudo preparado para que o jogador não sofra sobrecargas e que o seu rendimento não seja prejudicado.

No geral a relação era positiva com quase todos os agentes do clube, e também as condições de trabalho eram bastante boas, seja na qualidade do campo ou mesmo do restante material ao nosso dispor.

Sobre o trabalho realizado esta época, penso que se pode considerar como muito positivo, porque, para além, de ter sido cumprido o objetivo de assegurar a manutenção na segunda divisão nacional de juniores, também terminamos a época como a defesa com menos golos sofridos da fase de manutenção a nível nacional, batemos o recorde de pontos deste clube para uma equipa no campeonato nacional de juniores. Pelos fatores referidos, esta foi uma época bastante positiva.

Como premiar desta época desportiva posso considerar que foi o facto de os jogadores da equipa despertarem o interesse de clubes de maior dimensão, e que lhes podem dar uma maior projeção, o que, para um treinador de formação, só pode ser visto como um prémio.

Estes objetivos alcançados devem-se a diversos fatores, a qualidade de trabalho e organização da equipa técnica teve a sua parte de contribuição para este sucesso, mas claro que a qualidade individual dos jogadores foi parte importante para garantir o

cumprimento destas metas. Quer pelo trabalho ou pelas competências de cada um, foram os jogadores que levaram também a que tudo fosse possível de concretizar.

No entanto, ainda se pode acrescentar que a identificação e correção de erros ao longo de toda a época tiveram o seu contributo para que os objetivos terem sido cumpridos, o diálogo, a observação, a discussão, a reflexão tudo contribuiu para a melhoria desses erros.

Falando agora sobre os objetivos gerais e específicos definidos no PIE, penso que foram todos cumpridos, procurei sempre agir da forma mais correta para conseguir concretizar estes mesmos objetivos. Sempre que senti alguma dificuldade como treinador estagiário tive a ajuda da restante equipa técnica e também da bibliografia que procurei ler para me ajudar, nomeadamente para os objetivos gerais:

- Fomentar as bases essenciais de treinador de formação, num contexto real de prática – Esta época ajudou-me a cimentar as minhas bases como treinador de formação, através da elaboração de exercícios de treino, montagem de exercícios, gestão de grupos, liderança de unidades de treino, tudo isto obrigou-me a melhorar e a ser mais consciente sobre a forma como deveria abordar certas questões do treino;
- Procurar desenvolver as competências na construção do planeamento da época desportiva, de forma a criar objetivos realistas consoante a equipa a treinar – Neste objetivo considereirei como cumprido, pela forma como a época decorreu e por tudo aquilo que foi possível alcançar demonstra isso mesmo. Foi através de um bom planeamento e a criação dos objetivos que levou a que a equipa se encontrasse sempre motivada e focada;
- Adquirir conhecimentos e experiência no âmbito da prática, treino e competição, da modalidade de Futebol – Este objetivo foi totalmente cumprido, sendo uma época muito enriquecedora, na qual pude aprender formas diferentes de alterar os constrangimentos do treino, e como direcionar esses constrangimentos para o objetivo do exercício;
- Desenvolver as competências de liderança, de comunicação e tirar o máximo rendimento dos atletas – Aqui só poderia estar agradecido ao treinador principal pelo cumprimento deste objetivo. A forma como me deixou participar ativamente no planeamento dos treinos, nas decisões sobre os exercícios de cada unidade de

treino, a liderança dos exercícios da sessão de treino, levou a que a minha evolução fosse gradual e eu pudesse desenvolver as minhas capacidades de liderança. Por exemplo: No início assumia exercícios de manutenção de posse de bola e finalização e no final do estágio já assumia exercícios mais complexos com um maior número de jogadores, exercícios esses fundamentais do treino.

Para os objetivos específicos:

- Ter um discurso compreensível e objetivo, isto para que os *feedbacks* dados possam ser bem interpretados assim como as explicações dos exercícios devem ter os mesmos cuidados – À medida que os treinos iam decorrendo, tornava-se mais fácil ter um discurso coerente e fluido durante os exercícios, a comunicação ficava mais clara e objetiva e o mesmo acontecia para os *feedbacks*;
- Aperfeiçoar a minha capacidade de liderança e de gestão do grupo – Tal como referi acima a capacidade de liderança do estagiário evoluiu bastante, principalmente no reconhecimento dessa capacidade pelos jogadores, que me procuravam para os ajudar em algumas questões táticas;
- Escolher os conteúdos e as atividades de treino adequadas e sempre em função dos objetivos, do grupo e dos recursos disponíveis – Não sendo a decisão final do estagiário sobre os exercícios a utilizar, era sempre enriquecedor os diálogos com o treinador principal, principalmente quando tínhamos formas diferentes de mexer com os constrangimentos dos exercícios para procurar alcançar o mesmo objetivo;
- Procurar promover sempre um clima positivo nas sessões de treino – As sessões de treino eram sempre pautadas pelo empenho, entreajuda, e seriedade no trabalho, tendo sempre alguns momentos lúdicos. O que permitia a criação de um clima positivo de trabalho para os atletas e para os treinadores. Por exemplo: Antes da sessão de treino, realizávamos “rabias”, com a participação dos treinadores, o que gerava um momento de descontração e convívio entre os atletas e a equipa técnica.

Para além destes objetivos, como a realização deste relatório foi-me possível retirar ainda outras conclusões:

Existem diferenças entre os métodos de treino aplicados no período competitivo e pré-competitivo, principalmente no tipo de métodos de treino utilizados em cada um deles. A utilização de exercícios de resistência foi maior no PPC do que no PC, isto deve-

se ao facto da equipa se encontrar no período pré-competitivo e ser necessário desenvolver um maior trabalho de resistência. Como os jogadores terminaram o período de férias e estiveram bastante tempo sem competição, é assim justificada a maior utilização dos exercícios de resistência no PPC do que no PC. Nos MEPG a grande diferença encontra-se na utilização de exercícios que visassem o trabalho técnico sendo este mais utilizado no PPC do que no PC;

A criação de rotinas durante o PPC idênticas às rotinas do PC, é importante no processo de treino, porque leva a uma habituação dos jogadores a dinâmicas idênticas aquelas que se vão ter no PC. Desta forma, a equipa técnica procurou que os jogadores se sentissem mais confortáveis à medida que estas rotinas iam sendo adquiridas e assim procurar reduzir estímulos que pudessem perturbar os jogadores.

Os jogos reduzidos, as MPB com direccionalidade e sem direccionalidade foram dos exercícios mais utilizados. O treinador principal vê que é neste tipo de exercícios que a equipa vai conseguir ir ao encontro daquilo que está definido como modelo de jogo da equipa, e de facto estes exercícios ajudaram a atingir grande parte daquilo que foi definido inicialmente, tal como, a circulação rápida da bola, a variação do centro de jogo para os corredores e a procura constante de superioridades numéricas.

Durante o período competitivo foi possível extrair algumas elações. Sendo uma competição longa e muito equilibrada, a consistência dos resultados torna-se muito importante para o posicionamento na tabela classificativa, pois basta ter dois ou três jogos sem conseguir ganhar que a descida de lugares na tabela é garantida, bem como o inverso se verifica. Daí a importância da consistência das exibições e dos resultados. Foi na consistência dos resultados que acredito que esteve a chave para que a nossa equipa não conseguisse passar à fase de apuramento de campeão, e assim disputar a subida de divisão. A equipa teve momentos durante o campeonato que não foi capaz de conseguir algumas vitórias que no fim de contas nos custaram pontos importantes.

No entanto, foi observável o crescimento desta equipa ao longo de toda a competição, assimilando as dinâmicas individuais e coletivas que lhes foram apresentadas.

No que toca ao capítulo VII deste trabalho, que aborda a questão da ansiedade no desporto, eu como treinador estagiário pude verificar que, a ansiedade tem influência

no desempenho do atleta, podendo esta ter efeitos positivos ou negativos. Os atletas jovens apresentam maiores níveis de ansiedade competitiva. Fui verificando ainda que o traço de ansiedade é diferente de pessoa para pessoa e é um dos principais responsáveis pelos níveis de ansiedade produzidos. Contudo, existem zonas consideradas ideais para as emoções, que permitem aos atletas ter índices superiores de desempenho. Por fim, conclui-se que o estado de *Flow* é o estado que permite ao atleta ter desempenhos máximos.

8.2. Reflexões Finais

Enquanto estagiário considero o meu crescimento este ano bastante acentuado, pois, esta época desportiva que terminou fez-me crescer como treinador a todos os níveis, técnico, tático, social, psicológico, estratégico. Foi uma época repleta de altos e baixos, que me fez ter várias possibilidades de crescimento, a capacidade de comunicação melhorou bastante, bem como a capacidade de liderança, pois esta intervenção constante no processo de treino obriga a isso mesmo. Concluí este processo mais enriquecido a nível da compreensão da construção do modelo de jogo e a tudo o que ele implica.

Foi sem dúvida uma época extremamente positiva a nível pessoal e profissional, no entanto, penso que ainda posso melhorar em alguns aspetos, nomeadamente, na gestão de grupo e na gestão das expectativas de cada jogador. Penso que estes serão os pontos que, enquanto estagiário, mais necessito de evoluir, até porque foram nestes pontos que procurei mais ajuda junto dos treinadores que possuem mais experiência do que eu.

Segundo Reynolds (2005), a criação de ligações fortes entre os atletas e os treinadores leva a um maior compromisso dos atletas no treino, o que por sua vez leva a um melhor desempenho desportivo. É esta linha que vou procurar seguir para o futuro, visto que procuramos sempre potenciar jogadores e prepará-los para a subida de escalão para seniores. Enquanto estagiário acredito que estes sejam alguns dos instrumentos potenciadores que temos ao nosso dispor para ajudar os jogadores, visto também ser, por vezes, difícil a criação de compromisso nos atletas, então vejo nesta relação mais humana uma solução para alguns dos problemas que encontramos no dia-a-dia. Estes são problemas de quem está integrado numa equipa de futebol, assim, é com o pensamento

anteriormente referido que irei procurar no futuro desenvolver valores de empenho, esforço e compromisso, algo que considero, na minha ótica, indispensáveis para o bom funcionamento e rendimento de uma equipa de futebol. É importante nunca esquecer a realização de uma contínua autorreflexão, para uma contínua evolução enquanto treinador.

Referências Bibliográficas

- Afonso, D. (2009). *Traço de Ansiedade e Rendimento Desportivo: Estudo Longitudinal no Futebol*. Lisboa: D. Afonso. Dissertação de Mestrado apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para o grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações. Obtido de <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/4067/1/13352.pdf>
- Bäckmand, H., Kaprio, J., Kujala, U., & Sarna, S. (2001). Personality and mood of former elite male athletes a descriptive study. *International Journal of Sports Medicine*, 22, 215-221.
- Behan, M., & Wilson, M. (2008). State anxiety and visual attention: The role of the quiet eye period in aiming to a far target. *Journal of Sports Sciences*, 26, 207-215.
- Bompa, T. (2000). Total training for young Champions: proven conditioning programs for athletes ages 6 to 18. *Human Kinetics*. XI, 21.
- Braga, F. M. (2009). *Traço de Ansiedade e Cooperação no Rendimento Desportivo*. Lisboa; F. M. Braga. Dissertação de Mestrado apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações. Obtido de <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/4147/1/15576.pdf>
- Braz, T. V., Spigolon, L. M. P., & Borin, J. P. (2009). Proposta de bateria de testes e classificação de desempenho das capacidades biomotoras em futebolistas. *Revista Da Educação Física/UEM*, 20(4), 569–575.
- Burnay, F. (2008). Ansiedade no Futebol: Estudo comparativo dos níveis de Ansiedade em função do estatuto posicional dos Jogadores. Porto: F. Burnay. Dissertação de Licenciatura apresentada á Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Obtido de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14907/2/38515.pdf>
- Cassidy, T., Jones, R. L., & Potrac, P. (2009). Understanding sports coaching: the social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. Taylor & Francis e-library. Obtido de <http://books.google.com/books?id=y5CSj7OGn1gC>

- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2003). *Futebol*. Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de Edições.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2006). *Concepção e Organização de 1100 Exercícios de Treino - Futebol (1.ª edição.)*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009) *Organização Dinâmica do Jogo* (Edição 3). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Cruz, J. F., & Cunha, A. D. (1990). Avaliação psicológica de uma seleção regional de andebol. *Revista Setemetros*, 7, 52-58.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *FLOW: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row. Obtido de https://mktgsensei.com/AMAE/Consumer%20Behavior/flow_the_psychology_of_optimal_experience.pdf
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, Ego Depletion, and Sports Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (34), 580-599.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336–353.
- Fernandes, J. (2013). Falando do Sporting Clube de Linda-a-Velha. Estórias da Linda-a-Velha. Obtido de <https://estoriasdalindaavelha.wordpress.com/2013/08/24/falando-do-sporting-clube-de-linda-a-velha/comment-page-1/>
- Fernández-Espínola, C., Robles, M., & Fuentes-Guerra, F. (2020). Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-21
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 5(10), 40-50.

- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 60(1), 57–64.
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Han, D. H., Kim, J. H., Lee, Y. S., Bae, S. J., Bae, S. J., Kim, H. J., & Lyoo, I. K. (2006). Influence of Temperamente and Anxiety on Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 381-389.
- Hanin, Y. L. (1986). State trait anxiety research on sports in the USSR. In *Cross-cultural Anxiety*, Vol. 3 (edited by C.D. Spielberger and R. Diaz), pp. 45–64. Washington, DC: Hemisphere
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and Athletic Performance: Individual Zones of Optimal Functioning Model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, pp. 29-72.
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in Sport*. United States of America: Human Kinetics. Obtido de https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=KaGZ1KS07SYC&oi=fnd&pg=PA65&dq=Hanin+2000&ots=huDnVU01wN&sig=SDWYZk4GwAMrTgJu9TZ5-OPnh-0&redir_esc=y#v=onepage&q=Hanin%202000&f=false
- Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*, 10, 140–156.
- Helgerud, J., Engen, C., Wisløff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(11), 1925-1931.
- Krueger, J. (2015). *Flow and Happiness*. Obtido de psychologytoday: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/one-among-many/201502/flow-and-happiness>
- Little, T., & Williams, A. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 76-78.

- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing expert knowledge: A case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, Education and Society*, 8(2), 213–229. Obtido de <https://doi.org/10.1080/13573320309254>
- Leal & Quinta, (2001). *O treino de Futebol. Uma conceção para a formação* (pp. 28-49). Braga: Edições APPACDM.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IU.: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., & Vealey, R. S. (1990). *Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2*. In *Competitive Anxiety in Sport* (edited by R. Martens, R.S. Vealey and D. Burton), pp. 117–190. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mallet, C. J. (2005). Self-determination theory: A case study of evidence-based coaching. *The Sport Psychologist*, 19(4), 417–429.
- Mesquita, I. (2004). Refundar concepções, estratégias e metodologias no ensino e treino dos Jogos Desportivos. *Revista Horizonte*, XX (116), I-IX (Dossier).
- Ometto, L., Vasconcellos, F., Cunha, F., Teoldo, I., Souza, C., Dutra, M., . . . Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1200-1214. Retrieved from <http://shura.shu.ac.uk/information.html>
- Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., & Hoff, J. (2000). Toward an Holistic Understanding of the Coaching Process. *Quest*, 52(2), 186–199. Obtido de <https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491709>
- Proença, J. (2015). *Organização e Planeamento do processo de treino desportivo. Organização e Planeamento do treino e competição* (documentos do Mestrado em Treino Desportivo -Alto Rendimento). Lisboa: Universidade Lusófona.
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 20, 243-274.

- Ramadas, S., Serpa, S., & Rosado, A. (s.d.). Relação entre características psicológicas e nível de desempenho em jovens jogadores de futebol. pp. 28-44.
- Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. *SpringerPlus*, 5(1), 1–13.
- Reynolds, F. (2005). Coaching Philosophy. Obtido de <http://www.brianmac.co.uk/coachphil.htm>.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843.
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2010). *Effortful attention control*. In B. Bruya (Ed.), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action* (pp. 29–49). Cambridge, MA: MIT Press.
- Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (1979). Sources of Competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 151-159.
- Seirul-lo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo período de competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1(3), 53–62.
- Sgrò, F., Bracco, S., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners. *Journal of Sports Science*, 9-19.
- Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática, 19.
- Smith, R. E. (1985). The dynamics and prevention of stress-induced burnout in athletics. *Symposium on Sport Medicine*, 11(1), 115-127.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 39-59.
- Spielberger, C. (1966). *Anxiety and Behavior*. United Kingdom. Academic Press Inc, (London) LTD. Berkeley Square House, London w.1.

- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Teodorescu, L. (1977). *Théorie et méthodologie dès jeux sportifs*. Paris: LêsEditeurs Français Reunis.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2000). Explorando as limitações do conceito de ansiedade no desporto. *Aléu: Revista de Desporto*, 1, 47-66.
- Vickers, J. N. (1996). Visual control when aiming at a far target. *Journal of Experimental Psychology*, 22, 342–354.
- Vickers, J. N., Rodrigues, S. T., & Edworthy, G. (2000). Quiet eye and accuracy in the dart throw. International. *Journal of Sports Vision*, 6, 30–36.
- Vickers, J. N., & Williams, A. M. (2007). Performing under pressure: The effects of physiological arousal, cognitive anxiety, and gaze control in biathlon. *Journal of Motor Behavior*, 39, 381–394.
- Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2011). The influence of quiet eye training and pressure on attention and visuo-motor control. *Acta Psychologica*, 136, 340–346.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiersma, L. (2005). Reformation or reclassification? A proposal of rating system for youth sport programs. *Quest*, 57, 376-391.
- Williams, A. M., Singer, R. N., & Frehlich, S. G. (2002). Quiet eye duration, expertise, and task complexity in near and far aiming tasks. *Journal of Motor Behavior*, 34, 197–207.
- Wilson, M. R., Vine, S. J., & Wood, G. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 152–168.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443- 457.

Índice de anexos:

Anexo 1 – Tabela de avaliação do jogador.....III

Anexos

Anexo 1 – Tabela de avaliação do jogador

Nome Completo Atleta				Nome Atleta		
Tel. Atleta Casa	Telemóvel	Nome Clube que Representa				
Data Nascimento	Escalão	Categoria	Posição	Nacionalidade		
	Iniciado					
Nome Encarregado Educação			Contacto Enc. Educ.			
Avaliações						
1 – Fraco 2 - Regular 3 – Bom 4 – Muito Bom 5 - Excelente						
Escalão de Escolas e Infantis			Escalão de Iniciados, Juvenis, Juniores			
Factores	Aval.		Factores	Aval.		
Técnica			Velocidade			
Inteligência Tática			Força			
Atitude Competitiva			Atitude Competitiva			
Velocidade			Controlo Emocional			
			Disciplina			
			Capacidade Execução			
			Velocidade Execução			
			Posicionamento			
			Leitura Jogo			
Avaliação Texto						
Outras Informações Relevantes						
Avaliação Final de Observador				Nome Prospector/Observador	Nº	Data
Sem Interesse	Acompanhar	Observar	Obs.Urgente			
1	2	3	4			