

BRUNO MANUEL VEIGA PERES ESTEVES SILVA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO DE
JUVENIS B (SUB-16) DO GRUPO DESPORTIVO
ESTORIL PRAIA**

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa
2023**

BRUNO MANUEL VEIGA PERES ESTEVES SILVA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO DE
JUVENIS B (SUB-16) DO GRUPO DESPORTIVO
ESTORIL PRAIA**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo no Curso de Mestrado de Treino Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 27 de Março de 2023 com o Despacho de Nomeação de Júri nº 199/2023 de 10 março 2023 com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Filipe Luis Martins Casanova

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha
Massuça

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Agradecimentos

Há 5 anos iniciei o meu caminho académico na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Todos os passos dados nesta caminhada felizmente contaram com a presença de muitas pessoas, professores e colegas, que me ajudaram, orientaram e suportaram para chegar a este momento. A todos eles, o meu profundo agradecimento.

Ao Grupo Desportivo Estoril Praia, por me ter recebido como treinador-adjunto e posteriormente por me permitir a realização do estágio.

À equipa técnica, especialmente ao João, por me receber sem preconceitos e me integrar na equipa técnica como igual, bem como a considerar sempre a minha opinião. Muito obrigado.

Agradecer a todos jogadores que tive e tenho, por cada vez mais me fazerem querer ser melhor e evoluir para os poder ajudar e ser melhor treinador. E por isso este trabalho também ser deles e por eles.

Aos colegas que trago comigo desde o início do meu percurso académico universitário, o João, o Xavier, o Gonçalo, o Rafael e o Simão, com os quais passei muitas horas, muitas alegrias e momentos menos bons, muitos trabalhos realizados juntos, muitas aventuras, discussões, trocas de ideias e debates e por continuarem perto de mim mesmo distantes. A todos vocês, um enorme agradecimento.

Ao Professor Doutor Pedro Figueiredo pela orientação do presente trabalho, pela ajuda, paciência e disponibilidade. Por todos os conselhos, experiência e conhecimento que me providenciou, um enorme obrigado.

O agradecimento mais especial, aos meus pais, que desde sempre que fazem tudo por mim. Obrigado por acreditarem em mim quando eu próprio não o fazia. Obrigado por nunca desistirem de mim quando eu por vezes me resignava. Obrigado pela educação, pelos valores e oportunidades que me deram na vida que fazem de mim quem sou hoje. Obrigado pelo amor, carinho, paciência e compreensão que têm tido comigo ao longo destes 24 anos de vida. A ti, Pai, e a Ti, Mãe, o meu mais profundo e sincero obrigado.

Por fim, à minha irmã que apesar de todas as discussões, anseia pelo meu sucesso e está sempre disponível para me ajudar.

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado de modo a concluir mais uma etapa na minha formação académica e respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O processo de estágio foi realizado na equipa de Sub-16 do Grupo Desportivo Estoril Praia que disputou o campeonato de Sub-17, Juvenis 'A' de futebol onze, da associação de Futebol de Lisboa, na época 2021/2022. Neste escalão, as minhas funções como treinador estagiário foram a operacionalização das unidades de treino, auxílio e operacionalização do aquecimento no momento competitivo e análise de desempenho.

O plantel de Juvenis 'B', escalão no qual realizei o processo de estágio contou com 25 atletas, dos quais 18 já pertenciam aos quadros do clube, tendo chegado provenientes de outros clubes seis atletas. Sendo um dos objetivos do clube de fazer chegar ao futebol profissional jogadores com três a quatro anos de formação no clube, neste plantel já encontramos nove jogadores (36%), nestas condições.

Os objetivos desportivos definidos para este escalão foram todos alcançados com sucesso. Uma vez que os quadros competitivos se encontravam divididos em duas fases, o primeiro objetivo foi o de apuramento à segunda fase, apuramento esse atingido (9.º lugar). Já na segunda fase, o objetivo foi o de terminar nos seis primeiros lugares, o que foi também atingido com um 6.º lugar.

No decorrer do processo de estágio, avaliou-se a influência dos jogos reduzidos sobre o desenvolvimento das capacidades físicas: velocidade, mudanças de direção e potência de membros inferiores. Foram aplicados e comparados dois métodos de treino (modelo tradicional e modelo assente em jogos reduzidos e modificados - JRM). Os resultados demonstraram que a aplicação de JRM não apresentam benefícios no desenvolvimento das mudanças de direção. Porém, nas capacidades físicas velocidade ($p = 0.040$) e potência de membros inferiores ($p = 0.035$) já se verificou-se um benefício do método de treino assente em JRM. Embora os JRM permitam desenvolver os diferentes fatores de rendimento de forma integrada, no que diz respeito às capacidades físicas, parece ser necessário um treino complementar e específico para se atinjam os resultados necessários a um bom desempenho dos atletas.

Em suma, os objetivos propostos da equipa de Sub-16 foram cumpridos, verificando-se também o cumprimento dos objetivos propostos por parte do treinador-estagiário.

Palavras-Chaves: Futebol; Jogos reduzidos e modificados; Velocidade; Mudanças de Direção; Potência de Membros Inferiores.

Abstract

This internship report was carried out to conclude another stage in my academic training and obtaining the degree of Master in Sports Training, taught by the Lusophone University of Humanities and Technologies. The internship process was carried out in the U-16 team of the Estoril Praia Sports Group that competed in the U-17 championship, Youth 'A' football eleven of the Lisbon Football Association, in the 2021/2022 season. At this level, my duties as a trainee coach were the operationalization of the training units, assistance, and operationalization of the warm-up in the competitive moment and performance analysis.

The squad of Youth 'B', the level in which I carried out the internship process had 25 athletes, of which 18 already belonged to the staff of the club, having arrived from the other club's six athletes. Being one of the objectives of the club to bring to professional football players with three (to four) years of training at the club, in this squad we have already found nine players (36%), in these conditions.

The objectives set for this team have all been successfully achieved. Since the competitive tables were divided into two phases, the first objective was to qualify for the second phase, which was achieved (9th place). In the second phase, the goal was to finish in the top six places, which was also achieved with a 6th place. During the internship process, the influence of reduced games on the development of physical capacities was evaluated: speed, changes of direction, and power of the lower limbs. Two training methods were applied and compared (a traditional model and a reduced and modified games-based model - JRM) . The results showed that the application of JRM does not present benefits in the development of changes of direction. However, in the physical capacities speed ($p = 0.040$) and power of the lower limbs ($p = 0.035$), there has already been a benefit of the training method based on JRM. Although the JRM allows the development of the different performance factors in an integrated way, regarding physical capacities, it seems to be necessary a complementary and specific training to achieve the results necessary for the good performance of the athletes.

In short, the proposed objectives of the under-16 team were met, and the fulfillment of the proposed objectives by the trainee coach was also verified.

Keywords: Soccer; Reduced and modified games; Speed; Changes of Direction; Lower Limb Power.

Abreviaturas

ABK, Abalakov

AFL, Associação de Futebol de Lisboa

GDEP, Grupo Desportivo Estoril Praia

JRM, Jogos Reduzidos ou Modificados

SAD, Sociedade Anónima Desportiva

Índice Geral

Introdução	12
Capítulo I - Caracterização da Instituição de Acolhimento	15
1.1 Enquadramento Histórico.....	17
1.2 Caracterização Geral das Equipas do Grupo Desportivo Estoril Praia	18
1.3 Objetivos Institucionais / Filosofia	20
1.4 Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo	21
1.5 Caracterização dos Recursos Materiais e Humanos e Estruturais.....	23
1.5.1 Recursos Materiais.....	24
1.5.2 Recursos Humanos	24
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio	26
2.1 Caracterização da Equipa Técnica	27
2.1.1 Funções e formação académica	27
2.2 Objetivos do Estagiário na Instituição de Acolhimento.....	29
2.3 Caracterização do plantel	29
2.4 Objetivos da Instituição de Acolhimento para a Época Desportiva.....	31
2.4.1 Objetivos Gerais	31
2.4.2 Objetivos Específicos	31
2.5 Planeamento e Periodização da Época Desportiva	32
2.5.1 Análise da Competição	34
2.5.2 Microciclo Padrão/ Processo de Treino	34
2.6 Operacionalização da Época Desportiva.....	36
2.6.1 Modelo de Jogo.....	36
2.6.2 Sistemas de Jogo.....	37
2.6.3 Sistema de Jogo Ofensivo (inicial)	37
2.6.4 Transição Ataque-Defesa (inicial).....	38
2.6.5 Sistema de Jogo Defensivo (inicial).....	38
2.6.6 Transição Defesa-Ataque (inicial).....	39
2.6.7 Sistema de Jogo Defensivo (final).....	39

2.6.8	Sistema de Jogo Ofensivo (final).....	40
2.7	Modelo de Treino	41
2.8	Controlo da Competição.....	41
2.8.1	Tempo Individual de Jogo	42
2.8.2	Dia Competitivo (rotinas de jogo).....	42
Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica		44
3.1	Futebol.....	45
3.2	Futebol – Necessidades e Exigências.....	45
3.3	Fatores de Rendimento	47
3.4	Jogos Reduzidos ou Modificados.....	48
3.4.1	Regime dos Jogos Reduzidos Modificados	49
3.4.2	Manipulação do número de jogadores no exercício	49
3.4.3	Área do campo	50
3.4.4	Modo de pontuação/ Golos.....	52
3.4.5	Guarda-edes	52
3.4.6	Modificação das regras/ resultado	53
Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico		54
4.1	Introdução.....	55
4.2	Material e Métodos.....	57
4.2.1	Amostra.....	57
4.2.2	Instrumentos	57
4.2.3	Procedimentos de Recolha.....	58
4.2.4	Procedimentos Estatísticos	59
4.3	Resultados	59
4.4	Discussão.....	61
4.5	Conclusões e Considerações finais com aplicabilidade técnico-científica ..	64
Referências Bibliográficas		65
Capítulo V – Considerações Finais		67
Referências Bibliográficas		71
Anexos.....		I

Índice de Tabelas

Tabela 1. Apresentação das equipas do Grupo Desportivo Estoril Praia.	19
Tabela 2. Diferentes formas e categorias dos JRM (Sarmiento et al., 2018).	50
Tabela 3. Dimensões do espaço (largura x comprimento em metros) para diferentes formas de JRM (adaptado de Clemente et al., 2014).....	52
Tabela 4. Estatística descritiva (média $\pm$ desvio padrão), diferenças entre os momentos de avaliação.	60

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do Grupo Desportivo Estoril Praia.	18
Figura 2. Organização Hierárquica Institucional Grupo Desportivo Estoril Praia. ..	25
Figura 3. Caracterização do Plantel de Sub-16 Grupo Desportivo Estoril Praia.	30
Figura 4. Sistema de Jogo Ofensivo (1-3-5-2) (a) e Sistema de Jogo Defensivo (1-4-4-2) (b).	37
Figura 6. Fatores de treino (adaptado de Bompa & Haff, 2009).	47

Índice de Anexos

Anexo I. Cronograma para a Época Desportiva 2021/2022.	I
Anexo II. Microciclo ‘Tipo’.	I
Anexo III. Transição Ataque-Defesa (inicial).	I
Anexo IV. Transição Defesa-Ataque (inicial).	II
Anexo V. Registo de Tempos de Utilização, Resultados e Oscilação de Posições no decorrer da época 2021/2022.....	III
Anexo VI. Documento de Avaliação de atletas.	IV

Introdução

O Futebol é uma modalidade desportiva complexa, de contacto, dinâmica e multidimensional (Gréhaigne et al., 1997). Esta modalidade, incluída nos Jogos Desportivos Coletivos, é um jogo no qual os intervenientes (jogadores), organizados em duas equipas, lutam incessantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo (Castelo, 1994). O futebol exige do jogador diversas capacidades das quais se destacam uma enorme competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, e ainda uma muito desenvolvida condição física para se atingir o sucesso das várias ações que ocorrem durante o jogo (Dolci et al., 2020; López-Fernández et al., 2020; Turner & Stewart, 2014).

Esta modalidade, caracteriza-se também por ser uma atividade motora complexa que se manifesta através inúmeras ações de jogo e difíceis de prever (Garganta, 1997). Segundo o mesmo autor, os constrangimentos mais característicos do jogo centram-se na capacidade dos jogadores de observar, analisar e compreender as diferentes situações que vão sucedendo, a capacidade de decisão, que permita perante a situação com que o atleta está deparado selecionar a melhor decisão que garanta uma melhor eficiência da equipa e por fim a capacidade motora (técnica) de desempenhar todas estas ações, em situações de oposição (adversários), em situações de tempo e espaço muito limitados, utilizando os recursos disponíveis. Assim, pela essência e variedade das situações e ações de jogo que acontecem durante um momento competitivo e que convergem para o rendimento dos jogadores, o jogo de futebol apresenta uma organização multifatorial de enorme sofisticação (Garganta, 1997).

Com o passar dos anos, o futebol tem vindo a registar uma crescente adesão de participantes e uma audiência cada vez maior dispersa por todo o mundo. Estes acontecimentos têm sido registados por um número cada vez superior dos mais diversos agentes desportivos (Garganta et al., 2013). Por este motivo torna-se impreterível que o futebol se continue a desenvolver como uma modalidade de boas práticas (valores). Deste modo, o processo de ensino e treino da modalidade torna-se cada vez mais valioso e assume tremenda responsabilidade na transmissão de valores associados à prática da modalidade, pela preponderância determinante que exerce na educação de praticantes desde tenras idades e ainda na preparação destes para lidarem com a competição desportiva dentro da regras e boas práticas que são seguidas pela modalidade (Garganta et al., 2013).

Para liderar o processo de treino bem como a sua gestão e condução de um conjunto de atletas surge o treinador. O treinador vai modificar comportamentos e atitudes através de um modelo de treino, pelas suas ideias e convicções sobre um ‘jogar’ futebol, ajustando o mesmo às características do clube, dos jogadores e as próprias características do treinador com o objetivo de atingir (Garganta, 2004). Concluindo, o treinador deve de conhecer a modalidade na sua plenitude, ser portador de um leque de variadas capacidades que o desempenho da sua função aporta sendo esta complexa e multidimensional, sendo imprescindível carregarem consigo um enorme prazer e sentimento pela modalidade que ensinam (Garganta, 2004).

De forma a experienciar o maior número de situações diferenciadas que existem durante um jogo formal, aos futebolistas, torna-se necessário procurar dentro da metodologia de treino, meios e formas de estimular o maior número possível de aptidões dos atletas, através dos diferentes ‘jogos’, que o jogo formal tem. Tendo em conta o volume de treino reduzido, trabalhar os diferentes fatores de rendimento (técnico, tático, físico e psicológico) de uma forma conjunta parece ser a melhor opção (Carvalho et al., 2014). Considerando a ideia dos autores referidos, a metodologia de treino utilizada, procurou assemelhar-se o possível do jogo formal, através dos estímulos as exigências do mesmo. Por esse motivo, os jogos reduzidos ou modificados assumem uma posição importante nas metodologias de treino, pelos seus benefícios e aproximação no decorrer da unidade de treino da ideia de jogo, como para o desenvolvimento dos fatores de rendimento (López-Fernández et al., 2020; Arslan et al., 2020; Sarmiento et al., 2018; Travassos et al., 2014).

Como treinador estagiário, as minhas funções passaram por auxiliar o treinador principal no planeamento e operacionalização das unidades de treino. No momento competitivo, a minha responsabilidade passava por juntamente com o treinador-adjunto operacionalizar o aquecimento que precedia o jogo. Após o jogo, outra das minhas funções passou por fazer a análise de desempenho da equipa bem como preparar e realizar a apresentação da mesma.

Os objetivos a atingir através do processo de estágio foram o desenvolvimento da capacidade de resolução das tarefas inerentes à minha intervenção enquanto treinador na organização, planeamento, condução e controlo do treino e da competição e na formação do desportista; relacionar os conhecimentos da modalidade de futebol com outros conhecimentos transversais à modalidade, relacionar as atividades inerentes ao treino nas áreas da organização e gestão do mesmo, na participação da competição e na relação com a comunidade; por fim, elaborar um relatório com enquadramento científico e técnico.

Para concluir, o objetivo do presente relatório passou por descrever, fundamentar e refletir sobre as diversas atividades desenvolvidas no decorrer do estágio, com início em agosto

de 2021 e fim em março de 2022, no Grupo Desportivo Estoril Praia, no escalão de Juvenis B (Sub-16). Este relatório está organizado por capítulos do seguinte modo:

- Caracterização da Instituição de Acolhimento: primeiramente um pequeno enquadramento histórico da instituição acolhedora; de seguida apresentação de objetivos a longo prazo e a filosofia do clube; por fim uma abordagem sobre os recursos estruturais, materiais e humanos do mesmo.
- Plano Funcional de Estágio: em primeiro lugar descrevesse a equipa técnica e das suas funções (em treino e jogo); depois, uma caracterização do plantel com o qual foi realizado o estágio; de seguida, apresentasse os objetivos pessoais no decorrer do processo de estágio; seguidamente, o planeamento da época desportiva; seguido do modelo de jogo e treino; para finalizar, dificuldades e constrangimentos e estratégias de superação.
- Matriz Concetual Técnico-Científica: apresentasse uma revisão da literatura sobre o tema dos jogos reduzidos e modificados e a sua ligação com o jogo formal.
- Estudo Técnico-Científico: apresenta como grande objetivo a influência dos jogos reduzidos no desenvolvimento das capacidades físicas.
- Considerações Finais: análise reflexiva de todo o processo de estágio e todo o trabalho desenvolvido.

Capítulo I - Caracterização da Instituição de Acolhimento

1.1 Enquadramento Histórico

Grupo Desportivo Estoril Praia (GDEP), fundado a 17 de maio de 1939, pela Sociedade Estoril-Plage, a qual detinha como principal figura o Sr. Fausto Cardoso de Figueiredo, proprietário dos caminhos de ferro Lisboa-Cascais, dos hotéis Inglaterra, Paris e Palácio, do edifício das termas e do Casino Estoril. Para seu emblema utilizou as cores as maiores características que a região detém, o amarelo do sol e o azul do mar (figura 1).

Os equipamentos amarelo e azul, fez com que a equipa ganhasse a alcunha de ‘Canarinhos’, uma homenagem à seleção brasileira.

A sua fundação coincidiu com o início da Segunda Guerra Mundial, que teve início a 1 de setembro. Embora tivessem sido tempos muitos difíceis, rapidamente o clube superou a fasquia dos 2.500 sócios. Os fundadores e primeiros dirigentes foram, entre muitos outros, Dr. Joaquim Cardim, José Peña Solleiro, José Ereira, João Rebelo, Armando Vilar, Ernesto Tomás e Joaquim Nunes.

Em 1944, o Grupo Desportivo Estoril Praia alcançaria o melhor feito da sua história até à data, ao chegar à final da Taça de Portugal, a qual acabaria por perder frente ao Sport Lisboa e Benfica.

Na época desportiva de 1944/1945 o clube alcançaria pela primeira participação na primeira divisão portuguesa. Mas acabaria por ser relegado novamente à segunda liga portuguesa. nessa mesma época, e na seguinte voltaria a garantir a subida de divisão e conseguindo lá competir durante algumas épocas.

Contudo, a história do clube não se conta só de vitórias e sucessos. No final da época de 1952/1953 volta descer de divisão entrando num período de 23 anos sem conseguir voltar ao mais alto patamar do futebol português, com passagens inclusive nos campeonatos distritais de lisboa. Após o período negro que acompanhou o clube na época 1975/1976 voltaram a atingir a primeira divisão nacional de futebol. A partir desta época o clube tem flutuado entre as 2 principais ligas portuguesas.

Contudo, mais um desastre aconteceria na época 2005/2006 e por problemas financeiros o clube viu-se quase obrigado a terminar com a equipa profissional, mas ainda assim foi possível resolver a situação e o clube não se extinguiria.

Cinco anos passados, o grupo *Traffic Sports Europe Lda.* viria a tomar a posse do clube através da aquisição da maioria da Sociedade Anónima Desportiva (SAD) ficando assim no domínio do futebol profissional e o clube do futebol formação e restantes modalidades. Mais

tarde, em 2019, a Sociedade Anónima Desportiva viria a ser novamente adquirida pela empresa *MSP Sports Capital*, que comanda a Sociedade Anónima Desportiva até aos dias de hoje. O que faz com que o clube GDEP e a Estoril-Praia, Futebol SAD trabalhem de forma conjunta, mas independente.

Como marcos históricos, contando com a final da Taça de Portugal em 1944, o clube na época 2012/2013 conquistou um 5º lugar na classificação geral da primeira divisão portuguesa, e um 4º lugar na época seguinte (melhor classificação de sempre) o que garantiu duas participações em épocas consecutivas na segunda mais importante prova da UEFA, a Liga Europa (“Grupo Desportivo Estoril Praia”, 2022).

Neste momento, o clube conta com cerca de milhares de atletas nas diversas modalidades que o clube oferece como futebol, futsal, futebol praia, fotografia subaquática, pesca submarina, atletismo, triatlo, muay-thai, voleibol, basquetebol, *paintball* e *esports* (“Grupo Desportivo Estoril Praia”, 2022).

No palmarés podem-se contabilizar, troféus e títulos nacionais das demais modalidades existentes no clube, como natação, triatlo, bodyboard, badminton, ténis de mesa, basquetebol. Podem-se ver encontrar também os troféus mais importantes e mediáticos, os da modalidade de futebol onde constam troféus de campeão da 2ª liga profissional de futebol.



Figura 1. Emblema do Grupo Desportivo Estoril Praia.

1.2 Caracterização Geral das Equipas do Grupo Desportivo Estoril Praia

Relativamente ao futebol de formação, o Grupo Desportivo Estoril Praia possui um Centro de Treinos e Formação Desportiva, um complexo composto por 6 campos sintéticos. O GDEP tem vindo a desenvolver mais recentemente um projeto de crescimento através do desenvolvimento individual do jogador dentro de um meio coletivo, de modo a consubstanciar um coletivo forte aleado às capacidades individuais de cada jogador. Este objetivo tem

apresentado resultados positivos uma vez que nos dias de hoje, o clube conta com as suas equipas nos respetivos campeonatos nacionais (iniciados A, juvenis A e juniores) competindo assim com as melhores equipas e jogadores dos respetivos escalões, passando ainda pelo futebol sénior na SAD (Sub-23 e seniores).

Este projeto do clube tem sido avaliado positivamente uma vez que cada vez mais atletas chegam escalão de juniores com mais de três ou quatro anos na formação do clube e os quais conseguem também fazer a transição para a SAD, alimentando assim o futebol profissional com jogadores formados no clube. Casos deste sucesso são jogadores como Chiquinho, Bernardo Vital, Francisco Mascarenhas, Afonso Valente, Duarte Valente, Toti Gomes, Martim Filipe, Gabriel Tavares, Gustavo Rodrigues, entre outros.

Na Tabela 1, encontra-se descrita todas as equipas as quais ao clube diz respeito bem como as competições que disputam e o ano de nascimento dos atletas desses escalões.

Tabela 1. Apresentação das equipas do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Escalão	Ano de Nascimento	Competição
Seniores	A partir de 2002	3ª Distrital AFL/ 2ª Divisão Nacional
Juniores	2003 e 2004	1ª Divisão Nacional
Juvenis A	2005	1ª Divisão Nacional
Juvenis B	2006	1ª Distrital AFL
Iniciados A	2007	1ª Divisão Nacional/ Campeonato Distrital AFL
Iniciados B	2008	2ª Distrital AFL
Infantis A	2009	Campeonato C1 AFL
Infantis B	2010	AFL
Benjamins A	2011	AFL
Benjamins B	2012	AFL
Traquinas	2013	AFL

Uma vez que o clube consegue ter equipas em todos os escalões, providencia aos atletas um crescimento harmonioso e sustentado tendo em consideração o desenvolvimento biológico e maturacional e das capacidades de cada atleta por existirem uma ou mais equipas por cada escalão/ ano de nascimento. A partir do escalão de Infantis A em que começam a aparecer campeonatos com resultados homologados e uma classificação geral, o clube coloca as suas equipas a disputar os campeonatos dos escalões de idade acima, deste modo, o escalão de Juvenis B (nascidos em 2006) disputa a 1ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa (AFL) no escalão de Juvenis A (2005). Esta decisão tem por base a capacidade média

individual das equipas do clube ser alta para disputar o campeonato da sua idade, e de modo a desenvolver ainda mais as capacidades dos atletas criando-lhes maiores dificuldades em comparação às que teriam no campeonato da sua idade, para que cheguem ao campeonato nacional e possam disputar todos os jogos com os melhores atletas do país na sua idade e ter sucesso. Sendo que o clube é reconhecido como um bom clube na formação de jogadores, acredito que estas decisões ajudam a manter a qualidade da formação do clube e dos jogadores que através dele chegam ao futebol profissional.

1.3 Objetivos Institucionais / Filosofia

No GDEP os objetivos, a filosofia ou a missão como é chamada pelo clube, vai para lá da vertente desportiva, centra-se também na principal atividade dos estudantes, a escola. Deste modo a filosofia do clube passa pelos seguintes pontos:

- Garantir que os seus atletas têm o melhor aproveitamento escolar possível;
- Garantir uma atividade supervisionada no processo desportivo, por treinadores qualificados através de uma formação adequada uma vez que a qualidade do treinador e do treino são aspetos chave para o desenvolvimento do desporto e neste caso específico do futebol bem como fornecer essa mesma formação;
- Proporcionar a todos os atletas oportunidades de participação em treino e em jogo tendo em consideração as capacidades e nível de maturação física de cada atleta;
- Proporcionar uma enorme variedade de experiências prazerosas aos seus atletas do mesmo modo que desenvolvem as suas competências desportivas e valores humanos através do futebol.

O clube para além da missão apresenta também uma visão que se pode e deve incluir naquilo que podemos chamar de filosofia do clube ou objetivos institucionais:

- Proporcionar as melhores condições infraestruturais e humanas, garantindo que a atividade do jovem jogador decorre em instalações adequadas e sob uma supervisão qualificada.
- Sustentabilidade das iniciativas que visam criar um espírito familiar, entre o clube, atletas, encarregados de educação e adeptos.

- Desenvolver atletas para o futebol sénior e de preferência para a equipa Profissional da Estoril Praia Futebol, SAD. Preferência por ter vários atletas formados no clube, no futebol sénior, em contrapartida de ganhar títulos no futebol jovem.
- Desenvolver os atletas para servir as seleções distritais de Lisboa e as seleções nacionais da Federação Portuguesa de Futebol.

Juntamente a esta filosofia o clube apresenta ainda uma série de valores como a inclusão, o respeito pelo indivíduo enquanto pessoa e atleta, a solidariedade e a valorização de todos os que intervêm no clube. O clube apresenta ainda como motes ‘aqui não és mais um’ e ‘um clube para todos que simbolizam de certa forma os seus valores.

1.4 Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo

O Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo subentende ser planeado, estruturado e progressivo com o objetivo de fazer chegar jovens atletas ao nível de elite através da prática de atividades físicas que prolonguem a sua saúde, a suas capacidades físicas e por fim o desempenho de crianças e adolescentes (Granacher & Borde, 2017; Lloyd et al., 2015). Segundo os mesmos autores, este modelo pode ser considerado um instrumento importante para motivar jovens praticantes a envolver-se numa modalidade ou atividade física e assim desenvolver cada vez mais uma melhor literacia física.

É claro que exponenciar o talento dos futebolistas é o objetivo principal do treino. Desenvolver o talento dos praticantes é muito importante, valorizado e extremamente gratificante, contudo olhando através de uma perspetiva de saúde, é imperativo um modelo de treino de jovens estruturado, progressivo e integrado a fim de desenvolver as habilidades e capacidades de todas as crianças e adolescentes de várias idades (Lloyd et al., 2015).

O clube não apresenta de uma forma definida e esclarecedora nenhum documento oficial ou informação sobre um Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo, mas ainda assim pela organização das suas equipas e pelos objetivos de cada escalão, pode-se organizar da seguinte forma:

Fase 1 – Fase dos Fundamentos: esta ‘etapa’ abrange os atletas idades compreendidas entre os 6 e os 9 anos, e que correspondem aos escalões petizes e traquinas.

Nestes escalões a grande preocupação passa pelo desenvolvimento motor das crianças através do futebol onde são desenvolvidas as habilidades motoras fundamentais, introdução das habilidades técnicas específicas do futebol, promover o desenvolvimento de capacidades como a agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade bem como fomentar o gosto pela prática através de sessões de treino mais lúdicas (Balyi & Hamilton, 2004). Nesta etapa começa-se também desenvolver as capacidades de racionalização do espaço de jogo através de noções de largura e profundidade.

Fase 2 – Aprender a Treinar: a segunda etapa engloba os atletas dos 9 aos 12 anos, correspondentes aos escalões de benjamins e infantis. Nesta etapa, o objetivo passa por ensinar habilidades específicas da modalidade, introduzir de uma forma clara e os princípios específicos da modalidade de futebol e ainda aproveitar a janela de oportunidade para desenvolver capacidades físicas como a força, resistência, flexibilidade, velocidade e agilidade (Balyi & Hamilton, 2004).

Fase 3 – Treinar para Treinar: esta fase corresponde a atletas com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, correspondendo aos escalões de iniciados e juvenis B. Nesta fase objetiva-se a consolidação de todos os conteúdos desenvolvidos nas duas fases anteriores e começa-se a introduzir noções e conceitos táticos do jogo, consoante aquelas que são as ideias e ‘formas’ de jogar de cada treinador nestes escalões e moderada complexidade dos conteúdos (Balyi & Hamilton, 2004). A nível das capacidades físicas começa-se também a ter em consideração o treino de força e resistência aeróbia, sabendo que as capacidades físicas são influenciadas por características maturacionais (Balyi & Hamilton, 2004).

Fase 4 – Treinar para Competir: aqui entram todos os atletas com idades cronológicas 16 e os 18 anos, correspondendo aos escalões de juvenis A e juniores. Nesta fase já avançada do desenvolvimento dos atletas, a grande preocupação passa por conseguir atingir o melhor rendimento e otimizar as habilidades específicas individuais de cada jogador consoante a sua posição que desempenham em campo (Balyi & Hamilton, 2004).

Fase 5 – Treinar Para Ganhar: na última fase deste modelo entram os atletas de 18 anos e mais velhos, englobando também o escalão de seniores. Neste último escalão o foco está claramente no resultado desportivo, onde para isso são maximizadas a preparação físicas dos atletas, maximizar as habilidades específicas e individuais de cada posição com o objetivo último de maximizar o desempenho dos futebolistas (Balyi & Hamilton, 2004).

1.5 Caracterização dos Recursos Materiais e Humanos e Estruturais

No que respeito diz às instalações, o Centro de Treino e Formação Desportiva do GDEP tem uma área total aproximada de 86.300 m² onde constam seis campos sintéticos e iluminação a toda a volta. Os 6 campos que compõem o complexo são um campo de futebol 11 (n.º 1, 100m X 60m), um campo de futebol 7 (n.º 2, 57m X 43m) e 4 campos de futebol 5 (n.º 3, 4, 5 e 6, 40m X 20m).

Este complexo é composto ainda por 4 balneários para jogadores mais dois para árbitros, um posto médico e de reabilitação, um ginásio, uma lavandaria, duas salas de apoio com material para treino e equipamentos, uma bancada com assentos individuais com capacidade para 300 pessoas e ainda um bar.

Ao lado deste Centro de Treino encontra-se o Estádio António Coimbra da Mota onde competem as equipas profissionais, e que tem a capacidade para 5000 pessoas sentadas na sua origem. Para o cumprimento das normas da UEFA de modo a ser possível a participação nas provas europeias, foi adicionada uma bancada com mais 3000 lugares sentados.

Embora o clube apresente seis campos sintéticos, por vezes nem sempre é possível usufruir dos mesmos pelo motivo que os campos de futebol-7 e futebol-5 a partir das 19h podem ser alugados por terceiros para a prática de futebol. Sendo que existem treinos a iniciarem as 19h15 nesses respetivos campos, e por uma má gestão e organização dos alugueres dos mesmos, por vezes aconteceu que as equipas que lá treinam não podem operacionalizar o treino planeado por terem de ceder um dos campos.

1.5.1 Recursos Materiais

Relativamente às condições materiais, o clube disponibiliza aos Sub-16 4 balizas de 7.32m x 2.44m sendo que duas são móveis e duas são fixas, quatro balizas de 6m x 2m e quatro balizas de 3m x 2m. Contudo, uma vez que treinam sempre duas equipas no mesmo período, este material divide-se pelas equipas consoante a necessidade. Para a equipa especificamente existem 16 bolas n.º 5, marcas/ sinalizadores (à responsabilidade da equipa técnica), cones e pinos de diferentes cores, varas, arcos, escadas de coordenação, barreiras de diferentes tamanhos e ainda três conjuntos de coletes de diferentes tamanhos e cores.

No caso de faltarem bolas no final de treinos ou jogos, uma vez que existe um grupo de jogadores a cada semana encarregues do material, estes têm de pagar 1 Euro por bola onde depois o resto da equipa técnica cobre o restante valor para se repor a(s) bola(s) em falta.

Os recursos materiais, na minha perspetiva, cumpriram com as exigências para a operacionalização do treino, nunca tendo sido necessário alterar o planeamento do mesmo por lacunas de material.

1.5.2 Recursos Humanos

A nível de recursos humanos começamos por elucidar a nível institucional como se encontra organizado o GDEP. Atualmente o clube apresenta um presidente, dois vice-presidentes com funções diferenciadas e específicas seguidos de cinco vogais também eles com responsabilidades diferentes e específicas. A seguinte hierarquia tem por objetivo o bom funcionamento do clube nos diferentes departamentos de modo que todos os objetivos estruturais e desportivos sejam cumpridos. A figura 2 apresenta a disposição dos recursos a nível administrativo:

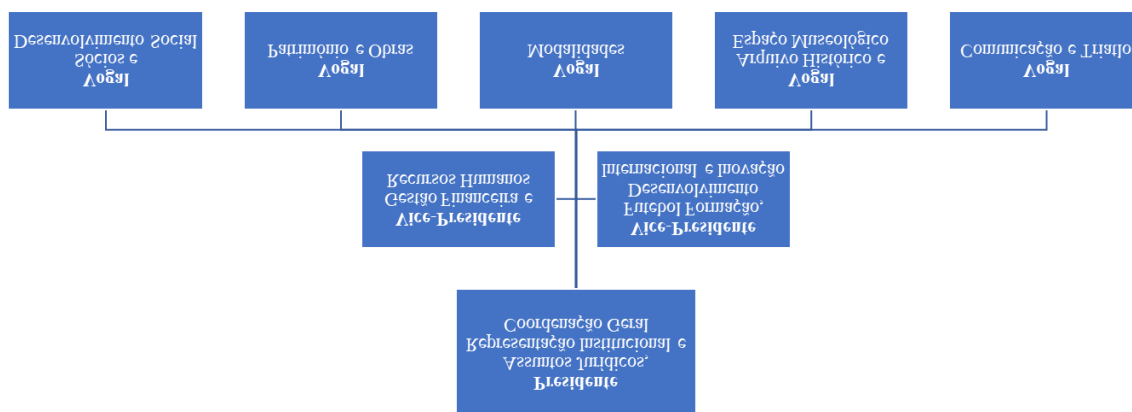


Figura 2. Organização Hierárquica Institucional Grupo Desportivo Estoril Praia.

Para além da organização administrativa apresentada, o clube tem funcionários que trabalham para o futebol de formação através da secretaria do clube e que se relacionam mais diretamente com treinadores, atletas e encarregados de educação:

- Coordenador futebol 11;
- Coordenador futebol-7 e Escola de Futebol;
- Coordenador dos campos;
- Assistente Técnico;
- Secretaria e contabilidade;
- Administrativa;
- Comunicação;
- Técnico de equipamentos;
- Departamento Médico/ Massagista.

Considerando esta organização, penso ser reduzido existir apenas um coordenador para 5 escalões que praticam futebol-11, pois parece-me difícil uma só pessoa gerir administrativamente exames médicos, inscrições, dispensas, entradas de novos jogadores entre outras funções que desempenha, de forma eficaz. Considero ser importante existir mais um coordenador para que se dividam os escalões, diminua o volume de trabalho e, se deleguem funções para que o trabalho seja feito com a maior qualidade e brevidade possível.

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio

2.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica foi constituída por um Treinador Principal, dois Treinadores-adjuntos, um Treinador Estagiário, um Treinador de Guarda-Redes, um Preparador Físico e um delegado ao jogo. Todos os elementos da equipa técnica são formados na área do treino desportivo e/ou educação física ou ainda na área de gestão desportiva.

2.1.1 Funções e formação académica

O Treinador Principal tem o nível de treinador UEFA 'B' e, é licenciado em Treino Desportivo pela Faculdade de Motricidade Humana e o grau de mestre em Educação Física pela mesma instituição. Tem uma experiência como treinador de 14 anos. Como funções principais, planeamento operacionalização do treino e jogo, definição da estratégia para o jogo e análise defensiva da própria equipa em jogo respetiva apresentação.

O Treinador-adjunto é licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, no momento frequenta o Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela mesma faculdade e detém grau de treinador UEFA 'C'. Como treinador conta com quatro anos de experiência. As suas funções passam pela operacionalização do plano de treino, análise completa da equipa adversária e apresentação ao plantel, condução do aquecimento em dia de jogo, responsável por organizar e garantir a execução dos esquemas táticos ('bolas paradas') ofensivos e defensivos em jogo e colocar as unidades de treino na aplicação do clube.

O outro Treinador-adjunto encontra-se já licenciado em Educação Física e Desporto, ramo de Treino Desportivo pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias que lhe permitiu adquirir também o grau de treinador UEFA 'C'. Enquanto treinador esta foi a sua primeira experiência no treino. As suas principais responsabilidades passavam pela operacionalização da unidade treino, auxiliar a colocar os planos de treino na aplicação do clube e filmar os jogos para que fosse possível realizar a análise.

O Preparador Físico é formado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra, portador do grau de mestre em Ensino pela Faculdade de Motricidade Humana e ainda uma Pós-graduação em Personal Training. Já trabalha na área da saúde e bem-estar e da prescrição do exercício há 8 anos, mas foi o seu

primeiro trabalho numa equipa de futebol. A sua responsabilidade passava por operacionalizar o treino de ginásio.

O Treinador de guarda-redes desenvolveu a sua formação através da licenciatura em Educação Física e Desporto, ramo de Treino Desportivo pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e o respetivo grau de treinador UEFA 'C'. A sua experiência no treino da posição específica de guarda-redes tinha uma duração de três anos. As suas funções foram a operacionalização do treino de guarda-redes e aquecimento em dia de jogo (quando presente) e auxiliava também filmagem dos jogos;

O Delegado ao jogo, formado em Desporto de Natureza e Turismo Ativo pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior e atualmente a frequentar o Mestrado de Gestão do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana. Nesta função foi a sua primeira experiência. Detinha como responsabilidades a elaboração da ficha de jogo, registo dos tempos de jogo, golos marcados e sofridos e 'disciplina' (cartões amarelos e vermelhos) durante o jogo e elaboração do relatório de jogo para o clube.

Para concluir, as minhas funções enquanto treinador-estagiário foram a operacionalização das unidades de treino e em algumas sessões, responsável pelo treino de guarda-redes (quando o treinador específico não se encontrava presente), realizar a análise dos momentos ofensivos da equipa em jogo e construção do vídeo para apresentação ao plantel, operacionalização do aquecimento em dia de jogo da equipa ou guarda-redes (ausência do treinador de guarda-redes).

Embora cada elemento da equipa técnica tenha as suas funções, toda a informação de é partilhada para que todos estejam sob conhecimento do que é necessário trabalhar, desenvolver e ou o que era pretendido realizar/ decidir sobre a equipa. Exemplos destes momentos são as convocatórias onde toda a equipa técnica participa, a estratégia de jogo que é definida por todos, a equipa que irá iniciar o jogo ou até mesmo a partilha da análise de desempenho, para estarem todos a par do que poderá ser necessário trabalhar. O mesmo acontece na análise do adversário onde são partilhadas as ideias gerais do que iremos encontrar no jogo seguinte.

Considero importante definir de forma clara e objetiva as funções de cada elemento da equipa técnica de modo a existir um trabalho organizado e rigoroso e não sobrecarregar nenhum elemento. Ser possível participarmos e debatermos em conjunto o processo de treino e jogo com ideias e opiniões e nas decisões sobre a equipa, acredito ser muito positivo, o que permite todos seguir o mesmo objetivo, transmitir a mesma mensagem aos jogadores de modo que não

existam mensagens diferentes entre treinadores. Este aspeto ainda aumenta o sentido e o sentimento de pertença ao grupo de trabalho, pois mesmo estagiário sinto-me envolvido, valorizado e considerado por todos.

2.2 Objetivos do Estagiário na Instituição de Acolhimento

Os objetivos para a época desportiva 2021/2022 e respetivo estágio foram definidos consoante as minhas funções, passíveis de serem atingidos, tendo em consideração as minhas expectativas e de forma a continuar a evoluir enquanto treinador:

- Desenvolver e aperfeiçoar competências de liderança perante um grupo de jogadores.
- Continuar a desenvolver e aperfeiçoar a instrução e *feedback* de modo a ser mais explícito, sucinto e eficaz na informação transmitida;
- Continuar a desenvolver a capacidade de observação, perceção e interpretação do jogo e dos seus diferentes momentos, para tomar as melhores decisões durante o jogo;
- Desenvolver competências no âmbito da análise dos jogos (pós-jogo).
- Desenvolver e consolidar competências a nível da planificação e operacionalização do processo de treino em função do nível e necessidades dos atletas.
- Desenvolver capacidades para que a sessão de treino se cumpra da forma mais eficaz possível, despendendo o menor tempo em episódios de organização e instrução de modo que os atletas estejam a maior parte do treino em tempo potencial de aprendizagem.

2.3 Caracterização do plantel

O plantel de Juvenis B, do Grupo Desportivo Estoril Praia, foi constituído por um total de 25 atletas, dos quais dezoito já faziam parte dos quadros do clube tendo disputado o campeonato nacional de Sub-15. Os restantes seis atletas do plantel, chegaram provenientes de

outros clubes. É importante realçar que mais de metade do plantel, 68%, já praticam a modalidade há dez anos ou mais. Sendo um objetivo institucional fazer chegar à SAD jogadores com três a quatro anos de clube, verificamos que neste plantel já encontramos nove jogadores (36%), com três ou mais anos no clube.

No que respeita à distribuição dos jogadores por posições, observamos na figura 3 que a equipa foi composta por dois guarda-redes. Sete jogadores desempenharam as funções de defesa central e seis tiveram funções de defesas laterais. Doze jogadores cumpriram a posição de médio centro sendo que nesta posição é possível cumprir diferentes funções sendo umas mais ofensivas e outras mais defensivas. Por fim seis atletas que desempenharam as funções de avançado e extremo.

Na figura 3, podemos ainda verificar que 76% dos atletas que constituem o plantel demonstrou como pé dominante o pé direito, em sentido contrário 24% dos atletas apresentava como pé preferencial o pé esquerdo.

No início da época desportiva, realizou-se uma avaliação para se conhecer a altura, o peso e o índice de massa corporal (Figura 3).

O cálculo do índice de massa corporal (IMC) foi realizado através da fórmula que relaciona o peso (kg) com a altura (m) ao quadrado: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$.

Todos estes atletas são nascidos no ano de 2006 e disputam o a 1ª divisão distrital de U17 da AFL.

ID	Posição	Ano	Idade	Anos de Prática	Anos no Clube	Pé Preferencial	Altura (m)	Peso (Kg)	IMC (Kg/m²)
1	GR	2006	15	11	10	Dto	1,83	70	20,90
2	GR	2006	15	10	1º	Esq	1,82	63	19,02
3	DC	2006	15	12	1	Dto	1,82	70	21,13
4	DC	2006	15	10	5	Dto	1,76	57	18,40
5	DC	2006	15	7	2	Dto	1,72	59	19,94
6	DC/ MC	2006	15	10	1º	Esq	1,75	62	20,24
7	DC/ LAT	2006	15	9	5	Esq	1,73	63	21,05
8	DC/ LAT	2006	15	5	5	Dto	1,82	67	20,23
9	LAT	2006	15	10	3	Esq	1,74	70	23,12
10	LAT	2006	15	11	5	Dto	1,72	62	20,96
11	LAT/ EXT	2006	15	5	1	Dto	1,73	55	18,38
12	MC	2006	15	10	5	Dto	1,76	59	19,05
13	DC /MC	2006	15	10	2	Esq	1,75	67	21,88
14	MC	2006	15	7	5	Dto	1,73	57	19,05
15	MC	2006	15	9	2	Dto	1,75	60	19,59
16	MC	2006	15	8	2	Dto	1,8	56	17,28
17	MC	2006	15	12	4	Dto	1,73	57	19,05
18	MC	2006	15	12	1	Dto	1,75	65	21,22
19	MC/ EXT	2006	15	10	1º	Esq	1,7	64	22,15
20	MC/ EXT	2006	15	9	1º	Dto	1,75	68	22,20
21	AVA/ MC	2006	15	11	1	Dto	1,86	59	17,05
22	AVA	2006	15	10	2	Dto	1,75	65	21,22
23	AVA/ EXT	2006	14	11	1º	Dto	1,77	60	19,15
24	DD/ EXT	2006	15	10	1º	Dto	1,7	55	19,03
25	MC	2006	15	10	1º	Dto	1,77	63	20,11

Figura 3. Caracterização do Plantel de Sub-16 Grupo Desportivo Estoril Praia.

2.4 Objetivos da Instituição de Acolhimento para a Época Desportiva

2.4.1 Objetivos Gerais

Os objetivos gerais apresentados para a época desportiva 2021/2022 estavam alinhados com a filosofia do clube. Neste sentido, os objetivos gerais para o escalão de Sub-16, estão diretamente relacionados com o modelo a longo prazo apresentado anteriormente e que são os seguintes: consolidação de todos os conteúdos adquiridos em escalões anteriores, introdução de novas noções e conceitos táticos do jogo, consoante aquelas que são as ideias e ‘formas’ de jogar de cada equipa técnica e num processo de treino com conteúdos de complexidade moderada (Balyi & Hamilton, 2004), onde o treino tem como pressuposto o desenvolvimento individual num meio coletivo, tendo em consideração os diferentes fatores de rendimento (físico, técnico, tático, psicológico).

A nível das capacidades físicas começa a existir uma maior preocupação com o treino de força e resistência aeróbia, sabendo que as estas já são influenciadas pelas características maturacionais (Balyi & Hamilton, 2004).

2.4.2 Objetivos Específicos

Considerando que na época seguinte (2022/2023) iria ser criada uma segunda divisão nacional de Juvenis A, o clube traçou os seguintes objetivos para a equipa de Juvenis B:

- Ficar nos dez primeiros lugares para atingir a fase apuramento de campeão.

No final da fase de apuramento de campeão, atingimos um 9.º lugar na tabela classificativa, com 28 pontos, resultado de oito vitórias, quatro empates e sete derrotas 37 golos marcados e 36 golos sofridos. Assim, foi possível atingir o primeiro objetivo da época e respetiva participação na fase de campeão.

De realçar que após oito jornadas iniciais muito difíceis onde foram necessárias alterações ao modelo de jogo da equipa, onde os resultados foram duas vitórias e seis derrotas, a equipa entrou num período de dez jogos sem perder somando seis vitórias e quatro empates. Voltando a perder na última jornada.

- Na fase de apuramento de campeão, o objetivo seria conseguir a subida de divisão.

Uma vez atingida esta fase, e conhecendo melhor a qualidade da oposição e por uma diferença pontual significativa para as equipas que ocupavam as posições de subida, atingir a subida de divisão seria um objetivo irrealista ou muito difícil de concretizar. Após uma reunião da equipa técnica juntamente com o coordenador de futebol 11, decidiu-se alterar o objetivo para a 2ª fase para que fosse possível de se realizar. Deste modo, o novo objetivo passou a ser terminar a 2ª fase nos primeiros seis lugares.

O objetivo acabou por ser alcançado, terminando a 2ª fase precisamente no 6.º lugar (3 vitórias, 3 empates e 3 derrotas, 18 golos marcados e 18 golos sofridos). Contudo a equipa técnica com a qual realizei o estágio, à 5ª jornada da 2ª fase realizávamos nosso último jogo com este escalão de Sub-16 para começar a trabalhar com o escalão que iríamos abraçar na época seguinte 2022/2023. Tendo o escalão de Sub-16 ter sido encarregue à equipa técnica que virá a trabalhar com eles na época seguinte.

- Transitar 11/12 jogadores para o escalão de Juvenis A (Sub-17) no final da época.

Este objetivo foi também cumprido uma vez que no final da época, quando foram realizadas renovações com os atletas, renovaram com o clube transitando assim para o escalão de Juvenis A, quinze jogadores.

Os objetivos traçados pela equipa técnica em consonância com o clube, na minha perspetiva foram adequados e ajustados às capacidades dos jogadores. Objetivos ambiciosos, tendo em conta o campeonato disputado e as equipas com quem competimos, mas no fundo objetivos realistas que fizeram também os atletas lutar pelas mesmas metas. E quando o objetivo era claramente irrealista, a capacidade rever e alterar foi fundamental para não criar um clima de insuficiência e insucesso para os atletas.

2.5 Planeamento e Periodização da Época Desportiva

Segundo Garganta (1993), o conceito de periodização remete à organização da época desportiva em períodos ou etapas de treino, onde apresentam uma construção diferente consoante os objetivos de cada período, em função das características da competição. Castelo (2009), refere sobre a planificação, que esta é definida como um método que analisa, define e sistematiza, as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa influenciado pelo contexto competitivo em que a equipa se encontra.

No início da época desportiva foram definidos quatro períodos distintos no seu planeamento (Anexo I). Um período pré-competitivo, dois períodos competitivos e um período transitório.

O período pré-competitivo, teve início a 30 de agosto e fim a 26 de setembro de 2021, constituído por quatro microciclos, um total de quinze unidades de treino e quatro jogos amigáveis. Este período teve como principais objetivos uma preparação física dos atletas para a competição bem como a implantação de um novo modelo e ideia de jogo para os jogadores.

O primeiro período competitivo, iniciou-se a 27 de setembro de 2021 a 27 de fevereiro de 2022 que marcou o início da 1ª fase e com o seu fim. Composto por 19 microciclos e 74 unidades de treino e 19 jogos para o campeonato e um jogo amigável na paragem do natal e ano novo. Importa realçar que a paragem natalícia e de passagem de ano esta época foi superior pela quarentena obrigatória imposta para a semana de 1 de janeiro a 7 de janeiro de 2022.

Um novo período pré-competitivo, iniciou-se no final da 1ª fase a 29 de fevereiro até ao dia 20 de março de 2022. Este período englobou dois microciclos e seis unidades de treino, complementados por dois jogos amigáveis. Neste período a preocupação centrou-se em aliviar alguma pressão e tensão que se tenha acumulado no decorrer da 1ª fase e permitir algum descanso físico e mental aos jogadores e treinadores. Contudo, procurou-se também trabalhar situações e momentos do jogo em que a equipa não estivesse tão preparada e em dar mais oportunidades aos atletas menos utilizados através dos jogos de treino bem como não baixar demasiado o ritmo competitivo.

O segundo período competitivo, começou a 21 de março e teve o seu fim a 1 de maio de 2022. Contabilizou-se seis microciclos, dezassete unidades de treino e cinco momentos competitivos.

Considerando este escalão na Fase 3 (Treinar para Treinar) (Balyi & Hamilton, 2004), onde já se prioriza conteúdos mais complexos e a consolidação dos já aprendidos, o planeamento, especialmente nos períodos competitivos, deve ser elaborado a curto prazo ou semanalmente no sentido de preparar o próximo jogo considerando o jogo passado e a perspetiva do jogo seguinte de modo a aprimorar as necessidades através do modelo de jogo (Carvalho et al., 2014).

2.5.1 Análise da Competição

Na época 2021/2022 a 1ª divisão distrital de U17 da AFL foi dividida em 2 fases. A 1ª fase foi composta por 20 equipas que disputaram entre si a uma única volta (19 jogos) com uma duração aproximada de cinco meses, tendo iniciado a 1 de outubro de 2021 e terminado a 27 de fevereiro de 2020.

No final da 1ª fase, as equipas que tivessem terminado nos primeiros dez lugares da tabela classificativa (do 1.º ao 10.º classificado) passavam a uma segunda fase (apuramento de campeão) a fim de se disputar a subida de divisão para a nova 2ª divisão nacional de Juvenis que iria iniciar na época de 2022/2023. Os restantes 10 classificados (do 11.º ao 20.º classificado) disputavam uma fase de manutenção onde se iria apurar quem garantia a manutenção na 1ª divisão distrital de Sub-17 da AFL.

Na 2ª fase, no apuramento de campeão, todas as equipas presentes nesta fase tinham já garantido a manutenção. Para atingir a subida de divisão era necessário terminar nos primeiros lugares da classificação. Por sua vez na fase de manutenção, só os três primeiros classificados garantiam a poder continuar na 1ª Divisão Distrital da AFL. Esta fase desenrolou-se entre 27 de março e 29 de maio.

No decorrer do campeonato, o GDEP demonstrou algumas oscilações em relação à tabela classificativa, tendo iniciado nos lugares inferiores na tabela pelo resultado de seis derrotas e duas vitórias em oito jogos. Contudo, após o apuramento à 2ª fase conquistou a melhor classificação, o 6.º lugar. No final das duas fases, a equipa fez um total de 28 jogos oficiais, venceu 11, empatou 7 e perdeu 10. Através destes resultados atingiu os objetivos que estavam definidos para a época desportiva (Anexo V).

2.5.2 Microciclo Padrão/ Processo de Treino

Para planear o microciclo, a equipa técnica considerava em primeiro lugar o modelo de jogo e os seus conteúdos e ainda as dificuldades sentidas pela equipa no jogo anterior e as características do jogo seguinte, de acordo com a literatura (Carvalho et al., 2014).

O microciclo ‘tipo’ foi composto sempre por 4 unidades de treino e um momento competitivo (Anexo II). Embora os microciclos sejam idênticos no que ao volume diz respeito, caso a equipa sénior da SAD jogasse no estádio ou por qualquer outra situação que não fosse possível realizar um treino, o número de sessões de treino no microciclo poderá ser menor.

O microciclo padrão teve a seguinte organização:

- Segunda-feira (treino), das 19h45 até 20h45;
- Quarta-feira (ginásio + treino), treino de ginásio com horário das 20h às 20h40 e treino de campo das 20h45 até as 22h15;
- Quinta-feira (ginásio + treino), treino de ginásio com horário das 18h30 às 19h10 e treino de campo das 19h15 até 20h45;
- Sexta-feira (treino), das 19h45 até 20h45;
- Domingo (competição), a concentração era marcada para as 7h30 com início do jogo às 8h45 com a duração de 90´.

A primeira unidade de treino (segunda-feira) teve o objetivo mais centrado na recuperação ativa dos atletas (Nédélec et al., 2012). Por este motivo, esta sessão visa exercícios mais lúdicos e focados na técnica individual dos atletas, onde as tarefas propostas apresentam menor duração, mas intensidade alta a fim de reduzir o risco de lesões (Saidi et al., 2019).

A sessão de quarta-feira teve por objetivo o desenvolvimento das capacidades físicas de forma isolada (ginásio) bem como exercícios mais complexos tanto em conteúdo como exigência por já estarem aptos fisicamente para os realizar. Neste dia já focamos mais o treino para o modelo de jogo e para o que necessita de ser melhorado com mais ênfase aos momentos ofensivos.

À quinta-feira apresentou um objetivo muito similar ao da sessão anterior, a maior diferença é que neste dia o foco encontra-se mais nos momentos e ações defensivas. Neste dia, antes do treino, é também apresentada a análise do adversário, para informar os jogadores das características do adversário.

Na última sessão de treino da semana, sexta-feira, foi realizada antes do treino a análise de desempenho do último jogo onde são apresentados pequenos vídeos compilados num só ‘filme’ onde são mostradas situações a melhorar, mas também ações onde foi executado o que é pedido e treinado. Ainda neste momento era apresentada a estratégia que vamos adotar no próximo jogo, sendo esse o objetivo da sessão de treino que irá decorrer a seguir. Ainda que a estratégia para o próximo jogo seja o foco principal, a sessão recai também sobre situações de finalização.

A forma como o microciclo foi estruturado, parece-me que promoveu a oportunidade de trabalharmos uma variedade de conteúdos que compõem o modelo de jogo proposto, bem como ainda de desenvolver os diferentes fatores de rendimento associados a prática da

modalidade. Através de 4 unidades de treino tivemos a possibilidade de trabalhar vários momentos ofensivos e defensivos. O ponto que considero menos positivo foi a análise de desempenho ter lugar na última sessão do microciclo. Contudo, considerando as atividades profissionais dos responsáveis pela análise e ainda o início do microciclo seguinte ser iniciar-se imediatamente no dia seguinte ao momento competitivo, não era possível construir uma análise rigorosa e pertinente mais antecipadamente.

2.6 Operacionalização da Época Desportiva

2.6.1 Modelo de Jogo

O modelo de jogo deve ser compreendido como um conjunto de ideias, conceções, referências e valores, que iram originar comportamentos característicos (Garganta, 1997). Através deste prisma, podemos olhar o modelo de jogo como algo dinâmico em desenvolvimento ou mutação, uma vez que com o tempo se vai acrescentando ideias e tirando outras pois estamos sempre em evolução e aprendizagem.

O modelo de jogo deve ser ajustado aos futebolistas, constantemente a ser avaliado e alvo de reflexão, de modo a se garantir os que aconteçam comportamentos que se desejam. Através do modelo de jogo utilizado, tentou-se que os futebolistas tivessem uma grande capacidade e qualidade de manter a posse de bola e através procurar desequilibrar e cansar o adversário com o fim último de procurar situações de vantagem para atingir o golo. Quando a equipa recupera-se a bola em zonas ofensivas, queremos procurar comportamentos verticais e objetivos procurando aproveitar um desequilíbrio adversário. Se for possível, manter a posse de bola procurando novamente situações de vantagem para atacar a baliza.

Quando não temos a bola, procurar o mais rapidamente possível não desorganizando a equipa, recuperar a bola.

2.6.2 Sistemas de Jogo

No início da presente época desportiva apresentámos ao plantel um modelo de jogo muito dinâmico, logo a começar pelos sistemas de jogo distintos em organização ofensiva (1-3-2-5) (figura 4a) em organização defensiva (1-4-4-2 losango) (figura 4b).

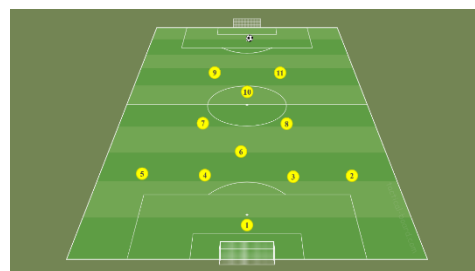
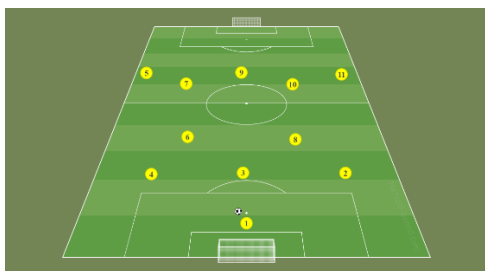


Figura 4. Sistema de Jogo Ofensivo (1-3-5-2) (a) e Sistema de Jogo Defensivo (1-4-4-2) (b).

2.6.3 Sistema de Jogo Ofensivo (inicial)

Neste momento, o objetivo foi o controlo dos ritmos de jogo através do ataque posicional procurando situações de vantagem para atacar baliza. Pretendia-se a procura do golo, mas não a qualquer custo e nem de forma anárquica. Sempre com a bola na nossa posse e trabalhá-la com qualidade até conseguir chegar à baliza.

Quando se iniciava o processo ofensivo era definido um lateral que projetava como se de um extremo se tratasse dando largura e profundidade. O lateral do lado contrário ficava junto aos dois centrais formando assim uma linha de três defesas. O extremo do lado que o lateral projetava vinha para dentro trabalhando como um médio interior. Assim, a atacar, tínhamos uma primeira linha de três atletas formada pelos dois centrais e o defesa lateral, uma linha de dois médios (6 e 8) e por fim cinco homens mais subidos sendo eles o ala que se projetou, o extremo desse mesmo lado que trabalha como médio interior, o ponta de lança, um outro médio interior e por fim o extremo do lado que não projeta.

Na 1ª de construção, queríamos jogar sempre com o guarda-redes juntamente com os três ‘centrais’ mais o médio defensivo ou dependendo da forma como a equipa adversária pressiona poderíamos baixar o outro médio centro para sair, formando assim um 3+1 ou 3+2 em primeira fase de construção.

Uma vez concluída esta fase e entrando na 2ª fase (criação), se a bola chega aos médios, procurávamos dinâmicas entre interiores e ponta. As dinâmicas seriam um movimento

de aproximação com dois de rotura. Se o ponta-de-lança realizasse um movimento de aproximação os dois interiores teriam que fazer cada um movimento de rotura nas costas da defesa. Por vezes, caso a bola entrasse num médio interior, o atleta que garante a largura desse lado, poderia também promover a rotura ou o ponta de lança e o segundo médio interior. Os mesmos movimentos poderiam acontecer se a bola entrar no atleta em largura, médio interior e ponta-de-lança podem realizar os movimentos de rotura.

Na 3ª fase (finalização), o objetivo é claro, a procura do golo da forma mais eficaz. Se necessário procurar cruzamentos pretendia-se que estivessem 3-4 jogadores na área em zonas específicas: 1.º poste, 2.º poste, marca de penalti e entrada da área.

2.6.4 Transição Ataque-Defesa (inicial)

No momento de transição defensiva os atletas tinham como missão recuperar a bola mal a perdiam através de uma forte e rápida reação à perda. Caso não fosse possível recuperar imediatamente a posse de bola, condicionar o adversário para rapidamente permitir compor o nosso momento de organização defensiva. Garantida a nossa organização defensiva, pressionar a equipa adversária o mais alto possível (anexo III).

2.6.5 Sistema de Jogo Defensivo (inicial)

Em organização defensiva, o ala projetado volta rapidamente à linha de três defesas formando assim uma de quatro (2 centrais e os 2 laterais). A meio-campo formava-se um losango, como médio defensivo posiciona-se em corredor central ligeiramente mais subido que os centrais. O médio centro (o '8') sobe ligeiramente para formar o vértice do lado do lateral não projeta, o extremo do lado que projeta desce ligeiramente formando o vértice do lado oposto ao médio centro, o jogador que desempenha a posição de médio interior (do lado que não projeta) posiciona-se em corredor central entre os médios centros e os avançados completando assim o losango. O extremo do lado que não projeta junta-se ao ponta-de-lança numa linha de dois avançados à frente do médio ofensivo.

2.6.6 Transição Defesa-Ataque (inicial)

Quando a bola é recuperada, se tivermos perto da área adversária, os jogadores devem de atacar o mais agressivamente possível a baliza uma vez que ganhamos a bola numa posição privilegiada. Caso recuperamos a bola mais longe da baliza e não existam situações claras de vantagem (casos de 1x1 ou 1x0 ou 2x1 ou 3x1 entre outras) manter a posse de bola e atacar a baliza adversária através de organização ofensiva (anexo IV).

2.6.7 Sistema de Jogo Defensivo (final)

Uma vez que este sistema de jogo defensivo inicial, subjacente ao Modelo de Jogo implementado não estava a alcançar os resultados desportivos necessários para a obtenção do objetivo desportivo principal da época, e por teve de alterado já no período competitivo. Decidiu-se alterar o sistema de jogo em organização defensiva, uma vez que em 4 jogos já contávamos com três derrotas, uma vitória e oito golos sofridos. Verificou-se também, através da análise das filmagens dos jogos que, os atletas já não estavam a cumprir com os posicionamentos e comportamentos pedidos. Desde modo, decidimos facilitar o momento de organização defensiva, onde foi modificado o sistema neste momento para 1-5-4-1 (figura 5) para garantir maior ‘segurança’ e coesão defensiva. Agora, o médio defensivo baixa na linha dos centrais e alas. E os extremos baixam para a linha dos dois médios, deixando assim o ponta-de-lança sozinho numa linha mais avançada. Foi alterado também o momento de transição defensiva onde a missão agora passa por rapidamente formar as duas linhas (a de cinco e a de quatro) com o ponta-de-lança à sua frente e baixar um bocado a linha de pressão num bloco médio-baixo e, só depois de garantido o bloco, aí sim iniciamos a pressão.

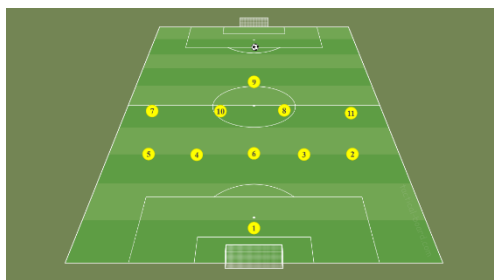


Figura 5. Sistema de Jogo Defensivo Final (1-5-4-1).

2.6.8 Sistema de Jogo Ofensivo (final)

Nos 4 jogos seguintes (à 8ª jornada) verificámos que o número de golos sofridos diminuiu, e os golos marcados também diminuiu em relação aos 4 primeiros jogos. Por este motivo decidimos também alterar o sistema tático em organização ofensiva, para um sistema que os atletas se sentem mais familiarizados uma vez que na maioria da sua formação em futebol-11 desempenharam este sistema, o 1-4-3-3 (figura 6). Neste momento o médio defensivo sobe ligeiramente para a zona '6' com os outros dois médios a sua frente a jogar como médios interiores. E os dois extremos sobem para a linha do ponta-de-lança garantindo a largura

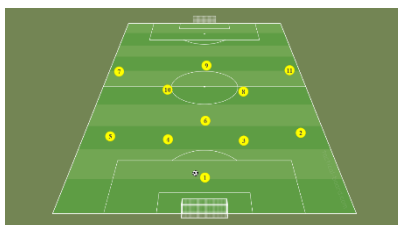


Figura 6. Sistema de Jogo Ofensivo Final 1-4-3-3).

Tirando estas alterações mais estruturais as dinâmicas mantêm-se quase as mesmas. Outra das diferenças que existem nesta forma atual do nosso modelo de jogo é a primeira fase de construção onde agora a garantimos com o guarda-redes e os dois centrais mais o médio defensivo ou '6' mas com os laterais em largura também a dar solução. Ou seja, a nossa primeira fase de construção atual é em 2+1.

Desde estas alterações defensivas, em 13 jornadas só perdemos mais três vezes somando um total de seis derrotas em 16 jogos e onde desde o 9.º jogo que não perdemos. E desde a as alterações ofensivas que ocorreram ao 8º jogo, a equipa apontou 27 golos, mais 15 golos que até à data tínhamos conseguido. De salientar também, que desde a equipa a partir da 10ª jornada conseguiu um conjunto de dez jogos sem derrotas (6 vitórias e 4 empates).

2.7 Modelo de Treino

No decorrer das diversas unidades de treino ao longo do ano, o principal foco foi em compartimentar o jogo formal nos diversos momentos e formas jogadas que o compõem e recriá-los de modo a transmitir as ideias e conteúdos do modelo de jogo tornando-o mais simples de compreender e não ser uma grande quantidade de informação a transmitir de uma só vez. Principalmente, embora o objetivo fosse desenvolver as várias ideias que compõem o modelo de jogo, também queríamos desenvolver os futebolistas nas suas diversas capacidades e com foco na sua tomada de decisão, não lhe dizendo como chegar à solução, mas sim fazê-lo descobrir.

Cada unidade de treino tinha a seguinte estrutura: parte inicial, parte principal e parte final. Na parte inicial, era realizada a preparação motora para a sessão, e contava com exercícios de mobilidade articular, exercícios de passe e receção, jogos lúdicos ou ainda tarefas já respeitando o objetivo da sessão e modelo de jogo. A parte principal contava com exercícios onde de diversas formas já trabalhávamos as diferentes dinâmicas, ideias ou pressupostos do nosso modelo de jogo. Para finalizar o treino, os exercícios já se assemelhavam mais ao jogo formal tanto em espaço como em número, seguidos de alongamentos.

2.8 Controlo da Competição

Os sistemas de observação e análise do jogo evoluíram e modificaram-se como avanço tecnológico. O interesse que o tipo de informação que é possível extrair destas ‘ferramentas’, para o treinador, prende-se com analisar a qualidade/ eficácia do modelo de jogo aplicado, o desempenho dos seus jogadores de uma forma mais cuidada e calma, identificar erros, sistematizar conteúdos e auxilia a planear tarefas de treino de modo a aumentar o desempenho e rendimento dos jogadores (Costa et al., 2010).

Considerando a ideias dos autores referidos, mesmo não existindo um Departamento de Observação e Análise, realizávamos a filmagem dos jogos com o objetivo de avaliar o desempenho coletivo e individual dos jogadores, identificar erros e planear o microciclo seguinte com base nas lacunas identificadas.

Para controlo da competição a nível de cargas interna e externa considero importante também a utilização de ferramentas como *Global System Positioning* (GPS) e um

cardiofrequencímetro de modo a poder quantificar e gerir a carga dos atletas em treino e jogo (McFadden et al., 2020). Mas sendo ferramentas de difícil acesso não é possível ao clube fornecê-las.

Não existindo essa possibilidade, o registo do tempo de jogo possibilitava à equipa técnica gerir de certa forma o esforço, nomeadamente, na primeira unidade de treino do microciclo.

2.8.1 Tempo Individual de Jogo

Para controlo do momento competitivo, e de modo a não prejudicar nenhum atleta em relação ao tempo de jogo, foi construída uma grelha onde se contemplam todos os minutos de todos os jogadores em cada jogo disputado. Analisando a tabela verifica-se que os jogadores mais utilizados encontram-se nas posições de guarda-redes, defesas centrais, defesas laterais, médios centro e extremos. Existindo uma maior rotação na posição de avançado (Anexo V).

Esta contabilização do tempo de jogo de cada jogador no período competitivo, permitiu à equipa técnica saber quais os jogadores com maior utilização ao longo da época, verificando-se tempos de utilização superiores ao de outros jogadores, por apresentarem maior rendimento e potencial que os demais.

2.8.2 Dia Competitivo (rotinas de jogo)

O processo de jogo inicia-se com a chegada ao local do jogo por parte de treinadores e jogadores no campo onde se irá realizar o jogo. Se o jogo se realizar no Centro de Treinos e Formação Desportiva do GDEP, a ‘concentração’ acontece uma hora e quinze minutos antes da hora do jogo, ou uma hora e trinta minutos caso seja em campo adversário para poder gerir alguns atrasos que possam acontecer.

Uma vez no campo, os jogadores têm vinte a trinta minutos para conversarem e equiparem tranquilamente até ao momento de início da palestra. A palestra tem por norma uma duração de sete a dez minutos de duração. Dentro deste período é montado o aquecimento e estabelecidos os esquemas táticos com os jogadores que irão iniciar o jogo.

Terminada a palestra a equipa segue para o campo para dar início ao aquecimento. O aquecimento é composto por um momento de passe e receção juntamente com mobilização

articular. Segue-se uma rãbia de 4 vs. 1 e de seguida uma situação de posse de bola na forma 4 vs. 4+2 Apoios. De seguida, os defesas laterais, os médios, os extremos e os avançados realização situações de organização ofensiva contra os guarda-redes enquanto os defesas centrais desenvolver gestos técnicos defensivos. Por fim, uma situação de finalização 1 vs. 0+Gr. Todo este processo tem entre vinte a trinta minutos de duração uma vez que os árbitros pedem para que a chamada dos atletas seja feita, regra geral, sete minutos antes da hora de começo do jogo.

Os guarda-redes realizam o seu aquecimento junto do seu treinador.

Após o aquecimento é feita a chamada dos atletas seguida da saudação ao público. A seguir a esta ‘cerimnia’ os jogadores que vão iniciar a partida dirigem-se ao banco para se cumprimentarem e darem umas palavras de apoio antes do apito inicial e para o treinador dar umas últimas palavras e fazer o grito.

Durante o jogo, no banco encontra-se o treinador principal, o treinador-adjunto ‘principal’, o treinador estagiário, o delegado ao jogo, uma massagista/ fisioterapeuta (s jogos em casa) e os restantes atletas que não iniciaram o jogo (sete suplentes). No intervalo, a equipa técnica reúne-se para debater o que não está a ser executado tão bem para corrigir ao intervalo, possíveis substituições a operar e acontecimentos positivos para também salutar os futebolistas.

No pós-jogo, a equipa reúne-se num círculo  imagem do início do mesmo, para o treinador falar sucintamente do que achou do jogo, para os atletas darem a sua opinião sobre o mesmo e por fim é feito o grito novamente. Após a ‘rodinha’ os atletas vo agradecer ao público presente e em seguida vo tomar banho e cada um segue para casa.

Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica

3.1 Futebol

O Futebol é uma modalidade desportiva complexa, imprevisível, aleatória e de oposição (Gréhaigne et al., 1997). Esta modalidade é um desporto coletivo no qual os intervenientes (jogadores), organizados em duas equipas, lutam incessantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo (Castelo, 1994).

3.2 Futebol – Necessidades e Exigências

No futebol, para se compreender as suas necessidades, é preciso conhecer as suas exigências. O futebol é uma modalidade caracterizada por ser de carácter intermitente com períodos de alta intensidade anaeróbia intervalados com longos períodos de recuperação a baixa intensidade (Oliva-Lozano, et al., 2020). Ambas as capacidades aeróbia e anaeróbia são elementos considerados importantes para o desempenho/ sucesso num jogo de futebol (Arslan et al., 2020; Radziminski et al., 2013) e que requer ainda de uma grande capacidade técnica, tática e física para se atingir o sucesso das mais variadas ações que se podem desempenhar durante o momento competitivo (Dolci et al., 2020; López-Fernández et al., 2020; Turner & Stewart, 2014). Ainda assim, López-Fernández et al. (2020) apontam a capacidade aeróbia como umas das fundamentais no desempenho dos atletas pois é a que permite lidar melhor ou pior com as exigências físicas da modalidade.

As exigências físicas desta modalidade são caracterizadas por um misto de sprints de curta duração, corridas de alta intensidade a várias velocidades, saltos, remates e controlo da bola sob pressão, com uma intensidade de jogo média, a variar entre os 80% a 90% da frequência cardíaca máxima de cada jogador (Arslan et al. , 2020; Radziminski et al., 2013). Dolci et al. (2020) no seu estudo, individualizam as exigências do futebol como uma modalidade intermitente, com ações técnicas e táticas explosivas, onde os jogadores podem realizar mais de 700 mudanças de direção por jogo e mais de 600 acelerações e desacelerações. Estes fatores todos, culminando numa distância média total percorrida de 9 a 14 km e das quais 8% é desempenhada numa intensidade muito elevada (Olivia-Lozano et al., 2020). No entanto, no desporto juvenil verifica-se que as distâncias totais percorridas sofrem um declínio para valores a rondar os 8.3 km nos momentos competitivos (Arslan et al., 2020).

Conhecendo as exigências e características do jogo de futebol importa então preparar os atletas para as mesmas.

Nos últimos 20 anos, o futebol tem-se desenvolvido consideravelmente, particularmente pelo aumento da frequência de ações ofensivas dos alas e extremos, usando a largura máxima do campo, por um aumento da velocidade do jogo e ainda por uma maior intensidade nas distâncias percorridas e pelo aumento do número de sprints (Sarmiento et al., 2018).

Simultaneamente, os métodos de treino têm seguido o mesmo sentido progressivo em que se tem desenvolvido a modalidade ao longo dos tempos, evoluindo dos treinos de preparação física sem bola para novos métodos onde é possível desenvolver e melhorar as capacidades físicas e, simultaneamente, as capacidades/ habilidades técnico-táticas específicas da modalidade através dos constrangimentos que são desencadeados pelo próprio jogo garantindo uma melhor preparação dos atletas para um bom desempenho durante o momento competitivo (López-Fernández et al., 2020; Castillo et al., 2019; Sarmiento et al., 2018).

O desenvolvimento científico e tecnológico que se tem aleado ao futebol, tem prestado também um importantíssimo contributo para o desenvolvimento de novos métodos de treino. O *Global Positioning Systems* (GPS) mostrou-se ser uma ferramenta fundamental para quantificar as exigências físicas durante o jogo de futebol ou sessão de treino (ex., o número de sprints, corridas a diferentes intensidades com e sem bola, acelerações e desacelerações, distâncias percorridas) (López Fernández et al., 2020; Olivia-Lozano et al., 2020). Ainda através desta tecnologia, permite à equipa técnica de uma forma mais precisa replicar em contexto de treino as exigências do jogo, desenvolver e preparar os atletas através da seleção apropriada das cargas de treino, garantindo um desenvolvimento harmonioso tanto da capacidade física e das habilidades específicas do futebol (Radziminski et al., 2013).

Seguindo esta evolução e desenvolvimento do treino, foram-se desenvolvendo novos métodos que fizessem face as necessidades da modalidade e assim desenvolver os diferentes fatores de rendimento que o desenvolvimento tecnológico ajudou a conhecer de uma forma mais profunda, e os quais ajudam ao sucesso durante o momento competitivo. Neste sentido, um dos meios de treino mais utilizados nos dias de hoje seja em contexto jovem como em contextos de elite são os *Small-Sided Games* ou Jogos Reduzidos ou Modificados (JRM) (López-Fernández et al., 2020; Castillo et al., 2019; Brandes & Elvers, 2016; Katis & Kellis, 2009).

É através do treino que atletas e equipas se preparam para atingir um objetivo específico, onde esse mesmo treino tem de ser bem estruturado e focado para se chegar ao objetivo proposto (Bompa & Haff, 2009).

3.3 Fatores de Rendimento

Existem diferentes fatores de rendimento ou conteúdos de treino como já abordados anteriormente: físico, técnico, estratégico/ tático e psicológico (Garganta et al., 2009).

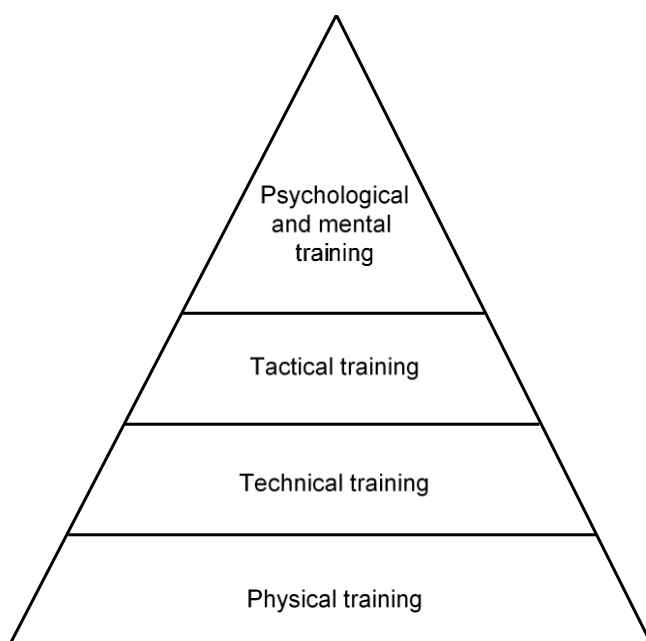


Figura 5. Fatores de treino (adaptado de Bompa & Haff, 2009).

Silva et al. (2014) refere que a preparação física é uma componente que merece atenção especial dentro do processo desportivo. Deste modo, o desenvolvimento dos atributos fisiológicos são indispensáveis para o sucesso desportivo, uma vez que as suas adaptações são a base a partir da qual os desenvolvimentos a nível técnico e tático sejam estabelecidos. Ou seja, sem o desenvolvimento das capacidades físicas, a capacidade de o atleta suportar/ tolerar o treino ficará prejudicada, e consequentemente o desenvolvimento das capacidades técnicas e

táticas (Bompa & Haff, 2009). Como analisado, nesta modalidade as capacidades físicas que se impõem são: capacidade aeróbia (consumo máximo de oxigénio e tolerância ao lactato), capacidade anaeróbia (repetição de sprints a variadas intensidades, inúmeras acelerações e desacelerações), velocidade e a força/ potência.

Bompa e Haff (2009), definem dois objetivos para o treino físico:

- Aumentar o potencial fisiológico dos atletas;
- Maximizar as aptidões biomotoras específicas da modalidade.

3.4 Jogos Reduzidos ou Modificados

A utilização dos Jogos Reduzidos ou Modificados (JRM) é um meio de treino comumente considerado como ‘jogos reduzidos’ ou modificados, jogados em espaços de menor dimensão, com regras adaptadas e envolvendo um menor número de jogadores em relação a um jogo formal de modo a se atingir o objetivo da tarefa (Vilar et al., 2014). Os JRM são um meio de treino utilizado tanto no contexto juvenil como no contexto sénior e profissional por permitem recriar as exigências específicas de um jogo formal e representam uma solução viável para aumentar a eficácia e eficiência do treino (Sarmiento et al., 2018; Travassos et al., 2014). Estes jogos têm por objetivo replicar os constrangimentos físicos, táticos, técnicos e cinemáticos experienciados pelos atletas no decorrer de uma situação formal de jogo e, ainda, proporcionar um elevado número de toques na bola por jogador (López-Fernández et al., 2020; Arslan et al., 2020; Travassos et al., 2014) através da modificação do tamanho do campo, do número de jogadores, da participação ou não dos guarda-redes (Gr), da modificação das regras, o *feedback* do treinador e ainda o tamanho das balizas (Owen et al., 2020; Halouani et al., 2017; Turner & Stewart, 2014). Um dos pontos mais importantes dos JRM é a adaptação do exercício e a manipulação dos constrangimentos da tarefa para se atingir o objetivo pretendido (Travassos et al., 2014, Vilar et al., 2014).

Muitos treinadores recorrem aos JRM pela transferência que apresenta para o jogo 11 contra 11, por ser uma metodologia que permite a otimização do tempo de treino, por permitir desenvolver as habilidades, técnicas, as capacidades táticas e físicas concomitantemente (Vilar et al., 2014). De uma forma simples, permite ao treinador desenvolver o seu modelo de jogo enquanto desenvolve os fatores de rendimento dos atletas (Castillo et al., 2019).

3.4.1 Regime dos Jogos Reduzidos Modificados

Os Jogos Reduzidos Modificados (JRM) podem apresentar dois regimes de ‘jogos’. Através da modificação das variáveis aeróbias e anaeróbias, os JRM podem ser de regime contínuo onde a tarefa é composta por um período contínuo sem pausas para recuperação ou repetições durante o exercício, ou podem ser de regime intervalado ou fracionado onde o exercício é composto por séries, repetições e pausas (Branquinho et al., 2020).

Como demonstra o estudo de Branquinho et al. (2020) o regime intervalado apresenta maiores cargas tanto internas como externas, uma vez que longas durações de exercícios parecem relacionadas com um decréscimo da carga interna e externa. Ainda no mesmo estudo, os autores apontam que aumentar o número de repetições do exercício no regime intervalado tende a aumentar a carga externa em comparação com o mesmo exercício, mas em regime contínuo e com a mesma duração.

3.4.2 Manipulação do número de jogadores no exercício

Diferentes tarefas de JRM podem produzir diferentes repostas no desempenho dos atletas (Clemente et al., 2014).

É possível regular a intensidade do exercício e o número de ações técnicas e táticas desempenhadas regulando o número de atletas. Se é pretendido aumentar a carga interna, exercícios com um menor número tendem a promover valores altos de frequência cardíaca perto dos 90%, concentração de lactato e a percepção de esforço (Clemente et al., 2014). Se é pretendido aumentar a carga externa, um número reduzido de atletas permite uma distância total percorrida superior, a distância percorrida a alta intensidade também aumenta, bem como o número de sprints (Riboli et al., 2020). Inversamente, se o número de jogadores em campo aumenta e o espaço diminui, a distância total percorrida diminui, já não existe tanto espaço para corridas de alta intensidade, mas o número de toque na bola aumenta (Riboli et al., 2020).

Os factos acima referidos podem ser observados no estudo de Bonney et al. (2020) onde os atletas percorreram uma distância total e a maior intensidade quando a densidade de jogadores foi menor (5x5) em comparação a uma densidade de jogadores maior (7x7).

Nos estudos de Sarmiento et al. (2018) e Katis e Kellis (2009) verificou-se que os JRM aumentam significativamente as exigências fisiológicas quando comparados com os jogos de dimensões médias e grandes. Onde os valores de frequência cardíaca, os valores de lactato no

sangue e a perceção subjetiva de esforço são maiores nos JRM independentemente da faixa etária (Sarmiento et al. 2018; Katis & Kellis, 2009)

A nível das capacidades técnicas, um menor número de jogadores potencia um maior número de ações técnicas por jogador como o número de toques na bola, a quantidade de interseções, dribles ou remates (Fernández-Espínola et al., 2020). Por outro lado, um maior número de jogadores aumenta a quantidade de passes longos e cabeceamentos e menos passes curtos, remates, dribles e cortes/ interseções (Katis & Kellis, 2009; Fernández-Espínola et al., 2020).

Já García-Angulo et al. (2020) no seu estudo dizem que um número reduzido de jogadores em relação à forma numérica formal (11 vs. 11) aumenta o número de ações técnico-táticas ofensivas, maior eficácia nas ações ofensivas e maior profundidade e largura nas diferentes ações ofensivas durante o jogo.

A utilização de um ‘joker’ para criar um desequilíbrio numérico (ofensivo ou defensivo) cria condições para que o número de interseções, dribles e receções de bola aumente (Fernández-Espínola et al., 2020).

Em suma, os JRM parecem ser realizados a uma alta intensidade desenvolvendo a capacidade anaeróbia. No entanto, um aumento de jogadores nomeadamente nos JRM de dimensões médias ou grandes, diminui a intensidade do exercício, tornando-o assim mais propenso ao desenvolvimento tático (Sarmiento et al., 2018). Considerando toda esta informação o treinador deve de ter em consideração o objetivo principal da sessão de treino para selecionar especificamente a forma e categoria das tarefas (Sarmiento et al., 2018).

Tabela 2. Diferentes formas e categorias dos JRM (Sarmiento et al., 2018).

Pequeno	1 vs. 1	2 vs. 2	3 vs. 3	4 vs. 4
Médio	5 vs. 5	6 vs. 6	7 vs. 7	8 vs. 8
Grande	9 vs. 9	10 vs. 10		

Nota: vs. (jogadores em oposição)

3.4.3 Área do campo

A área total do exercício, tanto como área absoluta, que diz respeito ao comprimento x largura do exercício, como área relativa por jogador, é definida como a área total do exercício

dividida pelo número total de atletas, pode influenciar a intensidade do JRM (Hill-Haas et al., 2011; Clemente et al., 2014).

Como referem os estudos de Hill-Haas et al. (2011), Sarmiento et al. (2018) e Clemente et al. (2014) com o aumento da área do exercício mantendo o forma do mesmo constante (ex., 3 vs. 3) que os níveis de carga interna (frequência cardíaca, níveis de concentração de lactato no sangue e percepção subjetiva de esforço) são maiores à medida que o espaço também aumenta. No estudo de Rampinini (2007), citado por Hill-Haas et al. (2011) com o aumento de 20% da área através várias formas de JRM (3 vs. 3 até 6 vs. 6), verificou que as percentagens máximas de frequência cardíaca e dos níveis de lactato no sangue foram superiores quando os JRM foram jogados numa área grande em comparação a uma área média ou pequena. O mesmo foi verificado na percepção subjetiva de esforço. Independentemente da forma do exercício, em áreas grandes (acima dos 100m² por jogador), estatisticamente aumenta os níveis de carga interna tanto em jovens como em seniores (Sarmiento et al., 2018)

Rabioli et al. (2020) defende que quanto maiores são as distâncias percorridas em sprinte pretendidas, maior é a necessidade de aumentar a área relativa. Casamichana e Castellano (2010) e Hodgson et al. (2014) citados por Sarmiento et al. (2018), mostram nos seus estudos que em dimensões de 175 e 273m² e 120 e 200m², respetivamente, por jogador aumentaram a distância total percorrida, distâncias percorridas a alta intensidade e ainda o número de acelerações e desacelerações.

É importante perceber que consoante a função/ posição que o jogador representa em campo carecem diferentes exigências fisiológicas. Seguindo esta ideia, Rabioli et al. (2020) sugere que é necessária uma maior área relativa para replicar as exigências do jogo formal em médios centro e avançados, enquanto os defesas centrais necessitam de uma menor área relativa para fisiologicamente se aproximarem das exigências em jogo.

Em síntese, quanto maior as áreas dos exercícios maiores as respostas fisiológicas agudas bem como a similaridade com as exigências físicas de um jogo formal bem como facilita o desenvolvimento das capacidades táticas. Por sua vez, as habilidades técnicas não são tão desenvolvidas uma vez que o número de contactos com a bola diminui (Sarmiento et al., 2018). Por estes motivos, o treinador deve de ajustar a área do campo ao objetivo pretendido para a sessão de treino (Sarmiento et al., 2018).

Tabela 3. Dimensões do espaço (largura x comprimento em metros) para diferentes formas de JRM (adaptado de Clemente et al., 2014).

Formas	1 vs. 1	2 vs. 2	3 vs. 3	4 vs. 4	5 vs. 5	6 vs. 6
Pequeno (m)	5 x 10	10 x 15	12 x 20	16 x 24	20 x 28	24 x 32
Médio (m)	10 x 15	15 x 20	15 x 25	20 x 30	25 x 35	30 x 40
Grande (m)	15 x 20	20 x 25	18 x 30	20 x 36	30 x 42	36 x 48

Nota: Vs (jogadores em oposição)

3.4.4 Modo de pontuação/ Golos

A utilização de diferentes tipos de balizas, mais que uma baliza ou ausências delas, ‘zonas de pontuação’, alvos ou modos de pontuar influencia o comportamento tático dos atletas e consequentemente apresenta também o seu impacto físico e fisiológico (Sarmiento et al., 2018).

No estudo de Halouani et al. (2016) concluiu-se que utilizar exercícios com ‘zonas de pontuação’ induz respostas fisiológicas maiores em comparação com a utilização de mini-balizas em JRM, nomeadamente a nível dos valores de frequência cardíaca, concentração de lactato sanguíneo e maior perceção subjetiva de esforço.

Uma enorme carga fisiológica (frequência cardíaca) é observada quando para se pontuar tem de ser através da ultrapassagem de uma linha final ou através duas balizas pequenas comparativamente a marcar numa baliza pequena (Sarmiento et al., 2018).

A utilização de balizas pequenas ou de outros métodos de pontuação podem significativamente aumentar o impacto fisiológico em comparação com o método ‘tradicional’ de pontuar.

3.4.5 Guarda-redes

Muitos estudos demonstram que a não utilização de guarda-redes nos JR aumentam significativamente os níveis de frequência cardíaca, lactato sanguíneo e perceção subjetiva de esforço e ainda a uma maior distância percorrida a diferentes velocidades (Sarmiento et al., 2018; Hill-Haas et al., 2011).

Clemente et al. (2014) aponta no seu estudo que a não utilização de guarda-redes aumenta a intensidade do exercício e consequentemente a carga do mesmo pois os atletas

preocupam-se mais com a organização defensiva para melhor proteger a sua baliza ou ‘zona de golo’.

3.4.6 Modificação das regras/ resultado

No treino, treinadores regularmente modificam as regras dos jogos para atingir uma maior intensidade ou desenvolver aspetos técnicos ou táticos específicos (Hill-Haas et al., 2011). Restringir o número de toques consecutivos na bola, o tipo de marcação defensiva ou a disposição tática pode levar a diferentes decisões e desempenhos por parte dos atletas (Sarmiento et al., 2018).

A restrição do número de toques consecutivos na bola tem por objetivo aumentar a velocidade do jogo e da circulação da bola entre colegas bem como a distância e a velocidade de movimento dos adversários. Considerando esta modificação comparada com um exercício sem limite de toques, verifica-se um aumento das respostas fisiológicas nomeadamente o aumento da frequência cardíaca, lactato sanguíneo e perceção subjetiva de esforço (Sarmiento et al., 2018).

No estudo de Lorenzo-Martínez et al. (2020) confirmou-se que a carga externa dos atletas se encontra relacionada com o resultado final, ou seja, verificou-se uma maior distância percorrida a média e alta intensidade quando o JRM terminou num empate.

Alterando o tipo de marcação (zona, homem-a-homem ou mista), verifica-se uma maior frequência cardíaca quando utilizado o método homem-a-homem (Bajulance-Moreno et al., 2019).

Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico

4.1 Introdução

Na modalidade de futebol, as capacidades físicas são determinantes para um bom desempenho por permitirem os atletas suportar as exigências físicas da modalidade, e ainda suportar o desempenho dos demais fatores determinantes do desempenho (técnica e tática).

Neste sentido Dolci et al. (2020), descrevem o futebol uma modalidade de ações técnicas e táticas explosivas, onde os jogadores podem realizar mais de 700 mudanças de direção por jogo e mais de 600 acelerações e desacelerações. Estes fatores todos culminando numa distância média total percorrida de 9 a 14 km e das quais 8% é desempenhada numa intensidade muito elevada (Olivia-Lozano et al., 2020).

Deste modo, é necessário que se prepare os atletas em treino para as exigências que se vão deparar no jogo para que estejam aptos a atingir o sucesso no maior número de ações possíveis. Como mostra o estudo de Bujalance-Moreno et al. (2018), para um grande desempenho durante o jogo de futebol, é essencial desenvolver a capacidade dos atletas de manter altos níveis de intensidade e limitar os níveis de fadiga.

Conhecendo as exigências da modalidade e a sua importância para o desempenho dos futebolistas, reside agora a questão: como desenvolver as capacidades físicas? Através de métodos ‘genéricos’ ou gerais, aqueles que não recorrem aos padrões motores da modalidade ou neste caso a bola, como os Treinos Intervalados de Alta Intensidade ou através de métodos ‘específicos’ que recriam os problemas experienciados durante um jogo de futebol e se utilizam as ações e padrões motores da modalidade como os Jogos Reduzidos ou Modificados (JRM)? Os Treinos Intervalados de Alta Intensidade apresentam benefícios e desenvolvimento na capacidade aeróbia dos atletas bem como na capacidade de desempenhar ações de alta intensidade e mudanças de direção (Bujalance-Moreno et al., 2018). Por sua vez, os JRM permitem também estes desenvolvimentos e ainda melhoram as capacidades físicas, técnicas e táticas através de exercícios com a bola, e que recriam as exigências do jogo (Carvalho et al., 2014).

Estes ‘jogos’ apresentam modificações em comparação com o jogo formal (11 contra 11), pela modificação das variáveis do espaço, das formas (número de jogadores), encorajamento por parte do treinador ou *feedback*, regime de treino (contínuo ou intervalado), modificação das regras e a utilização ou não de balizas e/ ou guarda-redes que influenciam a intensidade dos JRM (Sarmiento et al., 2018; Olthof et al., 2017; Hill-Haas et al., 2011; Milanovic et al., 2020).

A manipulação dos constrangimentos das tarefas tem demonstrado uma grande influência no desempenho dos atletas, independentemente da idade. Os JRM são muito utilizados na formação de jovens atletas uma vez que através de um menor número de jogadores permite um maior número de contacto com a bola e poder experienciar várias situações que ocorrem num jogo de forma regular (Katis & Kellis, 2009). Como mostra o estudo de Mora et al. (2019) os JRM é um método que desenvolve a capacidade aeróbia dos jovens atletas do mesmo modo que um método mais convencional, mas, que apresenta a vantagem de poder também coadjuvar a desenvolver as capacidades técnicas e os diferentes padrões de movimento da modalidade.

Estudos como o de Arslan et al. (2020) demonstram que os JRM são metodologias de treino mais eficazes que os Treinos Intervalados de Alta Intensidade especialmente para jovens atletas por se mostrarem mais motivantes e fáceis de replicar as situações específicas de jogo e assim desenvolver as capacidades físicas dos atletas. Radziminsk et al. (2013) concluíram no seu estudo que a aplicação dos JRM foi igualmente eficaz no desenvolvimento da capacidade aeróbia, potência, velocidade e resistência de velocidade. Acrescentam ainda que a competitividade verificada nos Jogos Reduzidos ou Modificados motiva e proporciona os atletas a atingirem altos níveis de intensidade nos exercícios, e ainda que esta metodologia recria as condições de um jogo de futebol.

Apesar da quantidade de estudos no tópico dos JRM a literatura apresenta pouca informação sobre a influência que a manipulação dos diferentes constrangimentos podem ter, especificamente, no desenvolvimento nas capacidades físicas, como a velocidade, mudanças de direção e potência de membros inferiores em atletas com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos em contextos amadores.

O objetivo deste estudo foi o de avaliar a influência de um meio de treino assente nos jogos reduzidos ou modificados no desenvolvimento das capacidades físicas; nomeadamente no desenvolvimento da velocidade, mudanças de direção e potência de membros inferiores no escalão de Sub-16. A hipótese de estudo foi a de que os jogos reduzidos apresentam influência no desenvolvimento da capacidade de velocidade, de mudança de direção e potência de membros inferiores.

4.2 Material e Métodos

4.2.1 Amostra

A amostra do presente estudo foi inicialmente constituída por 25 jogadores (incluindo os guarda-redes) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos (14.96 ± 0.2 anos). Estes jogadores competiam na 1ª Divisão Distrital de Lisboa de Juvenis, da Associação Futebol de Lisboa, no escalão de Sub-16, na época 2021/2022.

Este estudo foi realizado, durante os meses de janeiro a março, imediatamente antes das unidades de treino, num relvado sintético e ginásio. Todos os jogadores participaram voluntariamente e foram informados do objetivo deste estudo. Para além disso os participantes não sofriam de qualquer tipo de incapacidade física ou mental.

Os critérios de exclusão para este estudo foram: (i) Lesão desportiva; (ii) Reabilitação Desportiva; (iii) Covid-19; e (iv) Não participação em todos os momentos de avaliação.

No final, a amostra foi constituída por um total de 16 jogadores, pelas razões de exclusão apresentadas neste capítulo e que não permitiu reunir todos os valores das diferentes avaliações realizadas.

4.2.2 Instrumentos

Para avaliar as capacidades físicas apontadas na pergunta de partida serão realizados três momentos de avaliação: inicial, intermédia e final.

Os momentos de avaliação foram realizados na 2ª, 3ª e 4ª unidades de treino do microciclo, uma vez que na 1ª unidade de treino correspondia ao dia imediatamente seguinte do momento competitivo e poderia influenciar os resultados.

Nos momentos de avaliação das capacidades físicas foram utilizados os seguintes testes: *Pro-Agility Test* (5-10-5) para a avaliação da mudança de direção, o teste dos 30m lineares para avaliar a velocidade de sprinte e por fim os saltos: salto agachado, salto com contramovimento e Abalakov, para avaliar a potência vertical dos membros inferiores. Antes da aplicação foi realizado um aquecimento padrão que consistia em cinco minutos de corrida moderada, cinco minutos de alongamentos dinâmicos e exercícios de mobilidade e cinco minutos de saltos e acelerações para que não se contraíssem lesões durante a realização dos testes (Querido & Clemente, 2020).

Para a realização do teste *Pro-Agility Test* (5-10-5) foram utilizados três Cones de Treino Futebol Essential 30cm Laranja para sinalizar o percurso. O percurso consistia num cone central e um de cada lado distando 5m do cone central. Os atletas tinham que realizar três tentativas a iniciar para a esquerda e três tentativas a iniciar para a direita. Para o controlo da duração do teste utilizou-se um cronómetro *ONSTARTR 710, Kalenji* e um apito *Fox 40 Classic, Tremblay* para dar início ao teste. Foi registado o melhor valor de cada um dos lados.

Para o teste dos 30m lineares foram utilizados quatro Cones de Treino Futebol Essential 30cm Laranja para sinalizar o início e fim do teste. A linha de partida foi sinalizada através de uma linha de cones e só podiam iniciar o teste quando ouvissem o apito. Para registo da duração do teste foi utilizado um cronómetro *ONSTARTR 710, Kalenji* e um apito *Fox 40 Classic, Tremblay* para dar início ao teste. Foi repetido três vezes e recolhido o melhor valor.

Por fim, nos testes de potência de membros inferiores foi utilizada a Plataforma de saltos e Software “Boscosystem® ChronoJump” (versão 1.5.4.0) para a avaliação do salto agachado, salto com contramovimento e ABK. No salto agachado os atletas iniciam o teste em cima da plataforma contacto em posição de agachamento estático com os joelhos fletidos a 90° e as suas mãos nos ilíacos não podendo tirar as mãos dos mesmos e saltando o mais alto que conseguissem após o sinal sonoro do software. O salto com contramovimento consiste em os atletas iniciarem sobre a plataforma na posição vertical e com as mãos nos ilíacos. Após o sinal sonoro do software os atletas agachavam mantendo as mãos nos ilíacos até uma flexão de 90° dos joelhos e, saltavam o mais alto que conseguissem (Querido & Clemente, 2020). O ABK, o atleta inicia em cima da plataforma na posição vertical com os joelhos à largura dos ombros e os braços esticados. Após o sinal sonoro atleta agacha até os joelhos fletirem até aos 90° e acompanha o movimento com os braços baixando-os. Após este movimento, salta o mais alto que conseguir utilizando os braços para o ajudar a impulsionar. Foram realizadas três tentativas de cada salto e registado o melhor valor. A fim de se verificar qual o valor de potência de membros inferiores foi aplicou-se a fórmula: $P(w) = 60.7 \times \text{Altura CMJ} + 45.3 \times \text{peso corporal} - 2055$.

4.2.3 Procedimentos de Recolha

Foram aplicados dois períodos de métodos de treino diferentes e realizadas três momentos de avaliação. O primeiro período decorreu durante três semanas onde se aplicaram exercícios não reduzidos, onde as formas aplicadas tinham um total de atletas superior a 12

atletas onde o espaço variava entre os 36x48 m até os 50m x 60m, e realizadas uma avaliação no início e no final deste período.

No segundo período, decorreu durante três semanas após a avaliação final do período anterior, onde foi aplicado um regime de treino baseado em JRM onde, as formas variavam entre o 1 vs. 1 e o 6 vs. 6, com ou sem desigualdade numérica, com ou sem GR, com ou sem balizas e de diferentes dimensões, consoante o objetivo do exercício, em espaços onde que variavam entre o 5 x10m e os 36 x 48m. No final deste período seguiu-se uma última avaliação das variáveis estudadas.

4.2.4 Procedimentos Estatísticos

A análise estatística foi realizada através do software JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*, versão 0.16.3.0). Para verificar se existiram diferenças significativas entre o método de treino assente em JRM e um método de treino 'tradicional', foi verificada a diferença dos valores absolutos de cada teste, para cada indivíduo entre o 2.º e o 1.º momento de avaliação e entre o 3.º e o 2.º momento de avaliação. Posteriormente foi utilizado o teste T *Student* de médias emparelhadas. O nível de significância foi fixado em valor de $p < 0.05$.

4.3 Resultados

Na tabela 4 é apresentada a descrição estatística das variáveis estudadas (mudanças de direção, velocidade e potência de membros inferiores), apresentando os valores médios de cada avaliação com o respetivo desvio padrão, a diferença dos valores médios nos três momentos de avaliação e desvio padrão e o valor de p de cada variável nos três momentos de avaliação (tabela 4).

Tabela 4. Estatística descritiva (média $\pm$ desvio padrão), diferenças entre os momentos de avaliação.

Variáveis	M1 $\pm$ DP	M2 $\pm$ DP	M3 $\pm$ DP	Δ M2 – M1 $\pm$ DP	Δ M3 - M2 $\pm$ DP	Valor de p
5 10 5 (s) D	5.32 $\pm$ 0.29	5.12 $\pm$ 0.42	4.71 $\pm$ 0.25	0.2 $\pm$ 0.13	-0.41 $\pm$ -0.17	0.223
5 10 5 (s) E	5.48 $\pm$ 0.46	5.14 $\pm$ 0.33	4.87 $\pm$ 0.23	-0.34 $\pm$ -0.13	-0.27 $\pm$ -0.1	0.718
30 (m)	4.43 $\pm$ 0.15	4.32 $\pm$ 0.18	4.45 $\pm$ 0.13	-0.11 $\pm$ 0.03	0.13 $\pm$ -0.05	0.040
SA (cm)	31.51 $\pm$ 4.54	30.44 $\pm$ 3.09	32.62 $\pm$ 3.30	-1.07 $\pm$ -1.45	2.22 $\pm$ 0.21	0.046
SCM (cm)	33.75 $\pm$ 4.86	31.73 $\pm$ 3.82	33.53 $\pm$ 3.69	-2.02 $\pm$ 1.8	1.8 $\pm$ -0.13	0.035
ABK (cm)	37.41 $\pm$ 5.55	34.71 $\pm$ 4.22	37.41 $\pm$ 4.43	-2.7 $\pm$ -1.33	2.7 $\pm$ 0.21	0.010
P (W)	2279.99 $\pm$ 336.11	2657.11 $\pm$ 348.15	2766.63 $\pm$ 278.89	337.12 $\pm$ 12.04	109.52 $\pm$ 69.26	0.035

Nota: 5 10 5 D (*Pro Agility Test 5 10 5* a iniciar para a direita); 5 10 5 E (*Pro Agility Test 5 10 5* a iniciar para a esquerda); 30 m (teste de velocidade de 30 metros); SA (*Salto Agachado*); SCM (*Salto com Contramovimento*); ABK (*Abalakov*); P (W) (valor de potência através do salto CMJ); M1 (Média 1.º momento de avaliação); M2 (Média 2.º momento de avaliação); M3 (Média 3.º momento de avaliação); Δ M2 – M1 (diferença dos valores médios entre o 2.º e o 1.º momento de avaliação) Δ M3 – M2 (diferença dos valores médios entre o 3.º e o 2.º momento de avaliação).

Analisando individualmente cada teste, verifica-se no que diz respeito às mudanças de direção, que não se verificam diferenças significativas (tanto a iniciar para a direita: $p = 0.223$; como a iniciar para o lado esquerdo: $p = 0.718$), não demonstrando assim que os RDM tenham influência no desenvolvimento desta capacidade em comparação com métodos de treino mais tradicionais.

Ao analisar a variável de velocidade através do teste dos 30m, verifica-se que existem diferenças significativas ($p = 0.040$) e que parece existir benefício do método de treino através de JRM no desenvolvimento da capacidade de sprinte em comparação com um método mais tradicional.

Por fim, ao analisar a variável potência de membros inferiores, através da altura obtida em cada salto, verificaram-se diferenças significativas nos diferentes saltos realizados: salto agachado ($p = 0.046$), salto com contramovimento ($p = 0.035$) e *Abalakov* ($p = 0.010$). Foram ainda analisados os valores de potência de membros inferiores e verificou-se também existir

diferenças significativas ($p = 0,035$) entre os métodos de treino através de JRM e os métodos tradicionais.

4.4 Discussão

Os resultados obtidos no presente estudo em relação à variável mudanças de direção não apresentam diferenças estatísticas significativas parecendo assim que um meio de treino assente em JRM apresente maiores benefícios no desenvolvimento desta capacidade em relação a um método mais tradicional. Por sua vez as capacidades de velocidade (sprinte) e potência de membros inferiores (saltos) apresentaram diferenças estatísticas significativas, sendo possível inferir que um regime de treino assente em JRM apresenta benefícios superiores em relação a um regime de treino tradicional no futebol no desenvolvimento destas capacidades físicas.

Um regime de treino assente nos JRM apresenta benefício no desenvolvimento da capacidade de velocidade (sprinte), foram encontradas diferenças estatísticas significativas ($p = 0.040$) em comparação com um treino tradicional.

Os resultados encontrados no presente estudo, relativos à hipótese número um, considerando o que tem sido publicado na literatura vão de encontro ao estudo de Radziminsk et al. (2013) onde concluíram que a aplicação dos JRM foi igualmente eficaz no desenvolvimento da capacidade aeróbia, potência, velocidade e resistência de velocidade. Estes mesmos resultados vão também de encontro ao estudo de Eniseler, Saham, Ozcan e Dinler (2017), onde compararam um programa de treino assente em JRM e um método mais tradicional, o Treino de Sprints Repetidos em jovens de 16 anos. Estes autores concluíram que um meio de treino baseado em JRM é mais eficaz no desenvolvimento da capacidade de sprint e ainda é mais específico para a modalidade e mais eficiente recriando as exigências de um jogo formal e ainda desenvolvendo aspetos técnicos e táticos. Contudo, os resultados obtidos neste estudo contradizem o trabalho de Querido e Clemente (2020), que verificaram ser difícil de desenvolver uma capacidade multifatorial como a velocidade somente através de JRM uma vez que depende da técnica/ padrão motor, distância e frequência da passada, potência, força e a capacidade de manter a velocidade no maior período e tempo possível. Tendo em consideração que estes fatores são difíceis de incluir no programa baseado em JRM pelas pequenas dimensões que os seus exercícios pressupõem.

Verificou-se que os JRM parecem não influenciar positivamente o desenvolvimento da capacidade de mudanças de direção (tanto para a esquerda como para a direita) em relação ao treino tradicional, não tendo sido encontradas diferenças estatísticas significativas ($p = 0.223$ e $p = 0.718$, respetivamente).

Estes resultados podem ser explicados pelos espaços utilizados no decorrer este estudo serem reduzidos para o desenvolvimento desta capacidade (até 36 x 48m). As dimensões presentes no estudo, não potenciavam um número elevado de acelerações e desacelerações, determinantes na eficiência da capacidade de sprinte, diminuindo assim também o desenvolvimento desta capacidade (Querido & Clemente, 2020). Rabioli et al. (2020) defendem que quanto maiores são as distâncias percorridas em sprinte pretendidas, maior é a necessidade de aumentar a área relativa e, por isso, Casamichana e Castellano (2010) e Hogdson et al. (2014) citados por Sarmiento et al. (2018), mostram nos seus estudos que em dimensões de 175 e 273m² e 120 e 200m², respetivamente, por jogador aumentaram a distância total percorrida, distâncias percorridas a alta intensidade e ainda o número de acelerações e desacelerações. Neste sentido, um método de treino mais tradicional de desenvolvimento desta capacidade parece ser mais benéfico e eficaz que um método assente em JRM (Karahana, 2020). Estas limitações em relação ao espaço das tarefas do estudo, parecem ter sido as razões pelo não benefício do desenvolvimento nestas capacidades no regime de JRM, uma vez que as mudanças de direção apresentam uma forte correlação com a distância total percorrida e ainda a distância percorrida em velocidade durante JRM de dimensões grandes (Merks et al., 2021).

Por fim, no que diz respeito à influência dos JRM no desenvolvimento da potência de membros inferiores verificam-se diferenças estatísticas significativas nos diferentes saltos avaliados em relação à altura atingida: salto agachado ($p = 0.046$); salto com contramovimento ($p = 0.035$); e ABK ($p = 0.010$). No que à potência de membros inferiores diz efetivamente respeito também se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($p = 0.035$).

Os resultados vão ao encontro do verificado no estudo de Querido e Clemente (2020) que encontraram diferenças significativas no salto agachado e no salto com contramovimento através de um programa baseado em JRM. Contudo neste mesmo estudo, os atletas avaliados tinham um programa de treino de força e potência que segundo os autores é fundamental aliar para desenvolver estas capacidades que só através dos JRM seria difícil de desenvolver significativamente a força e potência. O estudo de Karahana (2020) encontrou também benefícios dos métodos de treino assentes em JRM beneficia o desenvolvimento da potência em membros inferiores avaliando o salto com contramovimento. Ainda assim afirma que, um

método de treino mais tradicional de desenvolvimento desta capacidade aumenta as oportunidades de realizar mais ações de curta duração (p.ex.: saltos) e desenvolver ainda mais esta capacidade.

Para finalizar, embora um programa de treino assente em JRM seja eficiente e eficaz no treino da modalidade de futebol por aproximar o treino da realidade e das exigências do jogo formal (11 vs. 11) (Sarmiento et al., 2018; Travassos et al., 2014), se for possível deve-se alear programas com o objetivo específico de desenvolver capacidades físicas de modo a potenciar os resultados e o rendimento dos atletas (Querido & Clemente, 2020). No que respeita à velocidade (sprint e mudanças de direção) era de se esperar diferenças significativas entre os dois regimes de treino, nomeadamente com maior benefício em relação ao regime baseado em JRM, mas tendo em consideração as reduzidas dimensões parece ser pouco benéfico ao desenvolvimento das mudanças de direção uma vez que existe pouca frequência de acelerações e desacelerações bem como da repetição de sprints (Querido & Clemente, 2020; Rabioli et al., 2020; Casamichana & Castellano, 2010; Hodgson et al., 2014, citados por Sarmiento et al., 2018; Radzimirsk et al., 2013). Por sua vez a potência de membros inferiores, através de um meio de treino somente focado nos JRM, parece não ser o melhor caminho para o seu desenvolvimento, necessitando de treino complementar para uma diferença significativa de desenvolvimento (Querido & Clemente, 2020; Karahan, 2020).

Este estudo apresenta como limitações não ser possível ter um grupo de controlo o que pode levar a uma influência dos resultados finais e, de não se conhecer realmente o benefício dos JRM no desenvolvimento das variáveis em estudo. O reduzido número da amostra acaba por ser pouco significativo e pouco representativo da população em estudo para que sejam possíveis tirar conclusões daquilo que é a realidade desta faixa etária, podendo apenas fazer assunções sobre a amostra estudada. Outra limitação centra-se no facto de o estudo iniciar quando os atletas já levavam cinco meses de treinos o que pode também ter influenciado os resultados. Outra limitação é facto de não possuir o material apropriado para avaliação do *Pro Agility Test* e o teste de velocidade em 30 m como é o caso das células fotoelétricas que dariam resultados mais fidedignos e corretos. E por fim o reduzido período temporal também pode ter sido reduzido para o aparecimento de adaptações dos dois regimes e respetivos valores avaliados.

4.5 Conclusões e Considerações finais com aplicabilidade técnico-científica

Em suma, os resultados obtidos neste estudo refletem a informação que a literatura nos tem trazido. É possível assim afirmar que um programa de treinos baseado nos JRM é muito mais motivantes e interessantes no desenvolvimento de jovens atletas uma vez que permite desenvolver os fatores de rendimento da modalidade de futebol através de tarefas onde é utilizada a bola. É necessário ajustar e ter em atenção as condicionantes do exercício (espaço, forma, balizas, sistema de pontuação, resultados, entre outros) tendo em conta o objetivo do mesmo. Contudo, também é importante ter em consideração que em atletas mais velhos como os do presente estudo, já começa a fazer sentido a aplicação de treinos complementares para o desenvolvimento das capacidades físicas fundamentais no futebol.

Sugere-se que em futuros estudos, se aplique um grupo de controlo e um grupo experimental e um período de aplicação de quatro a seis semanas para permitir uma melhor adaptação aos estímulos de treino. Seria importante também adicionar outras variáveis como a aptidão cardiorrespiratória e variáveis de carga interna como a frequência cardíaca e a Perceção Subjetiva de Esforço para uma melhor avaliação da qualidade de um programa cimentado nos JRM.

Referências Bibliográficas

Arslan, E., Orer, G. E., & Clemente, F. M. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of sport*, 37(2), 165–173. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.94237>

Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of sports sciences*, 37(8), 921–949. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>

Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A. E., Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2020). Physical and energetic demand of soccer: a brief review. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 70-77.

Eniseler, N., Şahan, Ç., Özcan, I., & Dinler, K. (2017). High-Intensity Small-Sided Games versus Repeated Sprint Training in Junior Soccer Players. *Journal of human kinetics*, 60, 101–111. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0104>

Karahan M. (2020). Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players. *Biology of sport*, 37(3), 305–312. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.96319>

Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of sports science & medicine*, 8(3), 374–380.

Merks, B. M. T., Frencken, W. G. P., Den Otter, A. R., & Brink, M. S. (2022). Quantifying change of direction load using positional data from small-sided games in soccer. *Science & medicine in football*, 6(2), 234–240. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1912382>

Milanović, Z., Rađa, A., Erceg, M., Trajković, N., Stojanović, E., Lešnik, B., Krustup, P., & Randers, M. B. (2020). Reproducibility of Internal and External Training Load During Recreational Small-Sided Football Games. *Research quarterly for exercise and sport*, 91(4), 676–681. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1697794>

Moran, J., Blagrove, R. C., Drury, B., Fernandes, J., Paxton, K., Chaabene, H., & Ramirez-Campillo, R. (2019). Effects of Small-Sided Games vs. Conventional Endurance Training on Endurance Performance in Male Youth Soccer Players: A Meta-Analytical

Comparison. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 49(5), 731–742.
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>

Oliva-Lozano, J. M., Gómez-Carmona, C. D., Pino-Ortega, J., Moreno-Pérez, V., & Rodríguez-Pérez, M. A. (2020). Match and Training High Intensity Activity-Demands Profile During a Competitive Mesocycle in Youth Elite Soccer Players. *Journal of human kinetics*, 75, 195–205. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0050>

Olthof, S., Frencken, W., & Lemmink, K. (2018). Match-derived relative pitch area changes the physical and team tactical performance of elite soccer players in small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 36(14), 1557–1563.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1403412>

Querido, S. M., & Clemente, F. M. (2020). Analyzing the effects of combined small-sided games and strength and power training on the fitness status of under-19 elite football players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 60(1), 1–10.
<https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09818-9>

Radziminski, L., Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., & Jastrzebski, Z. (2013). A comparison of the physiological and technical effects of high-intensity running and small-sided games in young soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 8(3), pp. 455-465.

Riboli, A., Coratella, G., Rampichini, S., Cé, E., & Esposito, F. (2020). Area per player in small-sided games to replicate the external load and estimated physiological match demands in elite soccer players. *PloS one*, 15(9), e0229194.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229194>

Sarmiento, H., Clemente F. M., Harper L. D., da Costa I. T., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018) Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18:5, 693-749.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>

Capítulo V – Considerações Finais

No decorrer da época de estágio (2021/2022) considero ter existido um bom desenvolvimento pessoal e profissional, adquirindo maiores e diferentes noções de treino e sobre o treino, do jogo e da sua gestão tendo em conta o contexto do clube em que estagiei, que acredito serem-me bastante fundamentais e essenciais para o meu futuro enquanto treinador de futebol.

Foi uma caminhada muito difícil, com muitos contratemplos, muitas dificuldades que foram aparecendo ao longo do processo, muitas horas passadas em para o cumprimento deste objetivo que foi terminar mais uma etapa na minha vida, e a qual a avalio com sucesso, pois hoje sinto-me melhor pessoa e melhor treinador. Foi um longo período de superação por tudo o que envolveu este período de estágio estando direta ou indiretamente relacionado com o mesmo. Lutas constantes comigo mesmo, momentos de menor motivação, momentos em que senti vontade de desistir, cansaço, frustração, mas onde a força de vontade em escrever mais um bonito capítulo da minha embrionária caminhada como treinador, que ambiciona um dia chegar a profissional, me ajudou a continuar a caminhar em frente.

Foi um crescimento difícil, sustentando em decisões menos boas, erros, reflexões, em perceber o que estava mal, em discussões que por fim levaram ao sucesso, aquele que foi o objetivo coletivo que nos foi proposto bem como os objetivos individuais a que me propus e aquelas que foram as minhas funções enquanto treinador estagiário. Neste sentido, de um modo geral, acredito que os meus objetivos individuais, aqueles a que me propus, acabaram por ser atingidos. Alguns objetivos cumpridos melhor que outros, mas faz parte do desenvolvimento de qualquer ser humano. Sinto que ainda posso ser mais sucinto e objetivo nas minhas explicações e nas minhas intervenções, mas sinto que há sempre algo mais a dizer e acrescento sempre algo mais. Considero que a capacidade mais desenvolvida, foi a reflexão crítica do que experienciei, da discussão das minhas experiências, ideias mesmo com a equipa técnica que sempre me deu liberdade para o fazer. Outro objetivo que acredito ter conseguido desenvolver foram as questões de liderança uma vez que foi a primeira experiência com adolescentes de 15/16 anos e que já requer um outro tratamento que crianças de 6, 7, 8 ou 9 anos.

A nível do planeamento do treino, dos exercícios a aplicar, também foi um objetivo superar, tendo em conta a capacidade crítica e reflexiva do que fui experienciando durante o período de estágio e, ao dia de hoje, já sou mais capaz de a minha opinião sobre um exercício ou mesmo a sessão de treino. O que considero importante tanto para que seja ‘criado’ um debate e partilha das diferentes ideias que cada elemento da equipa técnica tem sobre o jogo que é o

futebol, mas que todos possamos crescer e desenvolver a nossa ideia com as ideias dos nossos colegas.

No que à época em si diz respeito, tivemos um início muito positivo, bem planeada desde início, objetivos bem delineados, o plantel também concordou com os mesmos e começamos o trabalho. Um período preparatório bem conseguido, uma vez que resultados obtidos assim o indicavam. Quando começou o período competitivo e o campeonato propriamente dito começaram a aparecer as primeiras dificuldades e resultados menos bons. Em 4 jogos contávamos com 3 pontos. Tivemos de alterar a forma como defendíamos porque não estávamos a ter sucesso. À 8ª jornada já somávamos mais pontos e menos golos sofridos, mas continuamos sem marcar os necessários. Este foi o momento mais complicado da época que tinha como objetivo apurar-nos para a fase campeão. Uma vez modificada as nossas formas de defender e atacar, os resultados começaram a surgir e conseguimos o tão desejado apuramento.

Outra grande dificuldade que foi sentida com o desenvolver da época foi o comportamento que alguns atletas mostravam quando eram substituídos ou não eram a primeira opção. Nestes momentos os atletas demonstravam a sua frustração e insatisfação através de atitudes egoístas e menos respeitadoras para com os colegas e treinadores. Este constrangimento considero ter sido aquele que mais dificuldades causou, não tendo sido possível resolver e terminar estes comportamentos, mas sim tentar gerir o tempo de jogo de cada atleta e explicando o porquê das decisões através de objetivos maiores e mais importantes que os pessoais, os objetivos coletivos, da equipa. Deste modo foi possível atingir os objetivos propostos para o escalão em questão e ainda manter clima emocional que permitiu não afetar bastante o ambiente do balneário mantendo todos os atletas focados e a trabalhar em torno do mesmo objetivo.

No final da primeira fase com o objetivo conseguido, o meu estágio ficou encerrado uma vez que o clube tem a política de colocar as equipas técnicas a trabalhar com o escalão que irão encontrar na próxima época para se começar a fazer uma seleção de atletas que serão dispensados e os que são para manter na equipa, a fim de se contruir o plantel da época seguinte.

Após este processo de estágio e de desenvolvimento pessoal e profissional tenho como grande objetivo a continuação da minha formação enquanto treinador de futebol através de uma formação contínua nas diversas áreas que compõem o treino e a modalidade de futebol, continuar a construir os meus métodos, ideias e convicções sobre o treino e jogo, adquirir a capacidade de ser responsável pelo processo de treino e jogo de uma equipa e conseguir transmitir as minhas ideias, princípios e valores sobre a modalidade e sobre o modelo que

tentarei executar, mas, acima de tudo que os jogadores acreditem nas minhas ideias tornando-as seguidas e valorizadas por todos de modo a ajudar os meus jogadores a atingir o maior sucesso possível individual e coletivo. Como objetivo último, conseguir atingir o contexto profissional como treinador principal ou treinador-adjunto.

Referências Bibliográficas

Arslan, E., Orer, G. E., & Clemente, F. M. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of sport*, 37(2), 165–173. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.94237>

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability. *Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.*

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 38(1), 37–51. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>

Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of sports sciences*, 37(8), 921–949. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>

Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodization: theory and methodology of training (5th ed). *Human kinetics.USA.*

Bonney, N., Ball, K., Berry, J., & Larkin, P. (2020). Effects of manipulating player numbers on technical and physical performances participating in an Australian football small-sided game. *Journal of sports sciences*, 38(21). <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1787697>

Brandes, M., & Elvers, S. (2017). Elite Youth Soccer Players' Physiological Responses, Time-Motion Characteristics, and Game Performance in 4 vs. 4 Small-Sided Games: The Influence of Coach Feedback. *Journal of strength and conditioning research*, 31(10), 2652–2658. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001717>

Branquinho, L., Ferraz, R., Travassos, B., & Marques, M. (2020). Comparison between Continuous and Fractionated Game Format on Internal and External Load in Small-Sided Games in Soccer. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 405. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020405>

Carvalho, C., Lage, B. & Oliveira, J. M. (2014). Futebol – Um saber sobre o saber fazer. Prime Books. ISBN: 978-989-655-233-7.

Castelo, J. (1994). Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior. FMH. Lisboa.

Castillo, D., Rodríguez-Fernández, A., Nakamura, F. Y., Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Yanci, J., Zubillaga, A., & Raya-González, J. (2021). Influence of Different Small-Sided Game Formats on Physical and Physiological Demands and Physical Performance in Young Soccer Players. *Journal of strength and conditioning research*, 35(8), 2287–2293. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003114>

Clemente, F. M., & Silva, R. (2021). *Avaliar para treinar: Um Guia Prático de Avaliação e Controlo do Treino Para o Treinador*. (1ª ed., p 85-170) Lisboa: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.

Clemente, F. M., Martins, F., & Mendes, R. (2014). Periodization Based on Small-Sided Soccer Games: Theoretical Considerations. *Strenght and Conditioning Journal*, 36(5), pp. 34-43.

Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Journal of Physical Education*, 21(3), 443-455.

Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A. E., Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2020). Physical and energetic demand of soccer: a brief review. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 70-77.

Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 1884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>

García-Angulo, A., Palao, J. M., Giménez-Egido, J. M., García-Angulo, F. J., & Ortega-Toro, E. (2020). Effect of the Modification of the Number of Players, the Size of the Goal, and the Size of the Field in Competition on the Play Actions in U-12 Male Football. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 518. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020518>

Garganta, J., Maia, J., Silva, R., & Natal, A. (1993). A comparative study of explosive leg strength in elite and non-elite young soccer players (pp. 304-306). London: Routledge.

Garganta, J. (1997). Modelação da Dimensão Tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação apresentada à

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, Porto

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

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

Gilbert, W., Nater, S., Siwik, M., & Gallimore, R. (2010). The pyramid of teaching success in sport: Lessons from applied science and effective coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(2), 86-94.

Granacher, U., & Borde, R. (2017). Effects of Sport-Specific Training during the Early Stages of Long-Term Athlete Development on Physical Fitness, Body Composition, Cognitive, and Academic Performances. *Frontiers in physiology*, 8, 810. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00810>

Greháigne, J., Bouthier, D. & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer, *Journal of Sports Sciences*, 15(2), p. 137- 149.

Grupo Desportivo Estoril Praia (s.d.). Em *Grupo Desportivo Estoril Praia*. Acedido em 29 de novembro de 2022, de <https://www.gdestorilpraia.pt/>.

Grupo Desportivo Estoril Praia. (s.d.). Em *Wikipedia*. Acedido 29 de novembro de 2022, de https://pt.wikipedia.org/wiki/Grupo_Desportivo_Estoril_Praia.

Halouani, J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2017). Soccer small-sided games in young players: rule modification to induce higher physiological responses. *Biology of sport*, 34(2), 163–168. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.64590>

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>

Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of sports science & medicine*, 8(3), 374–380.

López-Fernández, J., Sánchez-Sánchez, J., García-Unanue, J., Hernando, E., & Gallardo, L. (2020). Physical and Physiological Responses of U-14, U-16, and U-18 Soccer Players on Different Small-Sided Games. *Sports (Basel, Switzerland)*, 8(5), 66. <https://doi.org/10.3390/sports8050066>

Lorenzo-Martínez, M., Dios-Álvarez, V. M., Padrón-Cabo, A., Costa, P. B., & Rey, E. (2020). Effects of score-line on internal and external load in soccer small-sided games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(2), pp. 231-239.

Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth. *Journal of strength and conditioning research*, 29(5), 1439–1450. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000756>

McFadden, B. A., Walker, A. J., Bozzini, B. N., Sanders, D. J., & Arent, S. M. (2020). Comparison of Internal and External Training Loads in Male and Female Collegiate Soccer Players During Practices vs. Games. *Journal of strength and conditioning research*, 34(4), 969–974. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003485>

Moran, J., Blagrove, R. C., Drury, B., Fernandes, J., Paxton, K., Chaabene, H., & Ramirez-Campillo, R. (2019). Effects of Small-Sided Games vs. Conventional Endurance Training on Endurance Performance in Male Youth Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(5), 731–742. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>

Sarmiento, H., Clemente F. M., Harper L. D., da Costa I. T., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018) Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18:5, 693-749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>

Nédélec, M., Halson, S., Delecroix, B., Abaidia, A. E., Ahmaidi, S., & Dupont, G. (2015). Sleep Hygiene and Recovery Strategies in Elite Soccer Players. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(11), 1547–1559. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0377-9>

Oliva-Lozano, J. M., Gómez-Carmona, C. D., Pino-Ortega, J., Moreno-Pérez, V., & Rodríguez-Pérez, M. A. (2020). Match and Training High Intensity Activity-Demands Profile During a Competitive Mesocycle in Youth Elite Soccer Players. *Journal of human kinetics*, 75, 195–205. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0050>

Olthof, S., Frencken, W., & Lemmink, K. (2018). Match-derived relative pitch area changes the physical and team tactical performance of elite soccer players in small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 36(14), 1557–1563. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1403412>

Owen, A. L., Newton, M., Shovlin, A., & Malone, S. (2020). The Use of Small-Sided Games as an Aerobic Fitness Assessment Supplement Within Elite Level Professional Soccer. *Journal of human kinetics*, 71, 243–253. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0086>

Querido, S. M., & Clemente, F. M. (2020). Analyzing the effects of combined small-sided games and strength and power training on the fitness status of under-19 elite football players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 60(1), 1–10. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09818-9>

Radziminski, L., Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., & Jastrzebski, Z. (2013). A comparison of the physiological and technical effects of high-intensity running and small-sided games in young soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 8(3), pp. 455-465.

Riboli, A., Coratella, G., Rampichini, S., Cé, E., & Esposito, F. (2020). Area per player in small-sided games to replicate the external load and estimated physiological match demands in elite soccer players. *PloS one*, 15(9), e0229194. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229194>

Saidi, K., Zouhal, H., Rhibi, F., Tijani, J. M., Boullosa, D., Chebbi, A., Hackney, A. C., Granacher, U., Bideau, B., & Ben Abderrahman, A. (2019). Effects of a six-week period of congested match play on plasma volume variations, hematological parameters, training workload and physical fitness in elite soccer players. *PloS one*, 14(7), e0219692. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219692>

Sarmiento, H., Clemente F. M., Harper L. D., da Costa I. T., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018) Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18:5, 693-749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>

Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & Serra-Olivares, J. (2017). Soccer and Relative Age Effect: A Walk among Elite Players and Young Players. *Sports (Basel, Switzerland)*, 5(1), 5. <https://doi.org/10.3390/sports5010005>

Travassos, B., Gonçalves, B., Marcelino, R., Monteiro, R., & Sampaio, J. (2014). How perceiving additional targets modifies teams' tactical behavior during football small-sided games. *Human movement science*, 38, 241–250. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.10.005>

Turner, A., & Stewart, P. (2014). Strength and Conditioning for Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, 36(4), 1-13.

Vilar, L., Duarte, R., Silva, P., Chow, J. Y., & Davids, K. (2014). The influence of pitch dimensions on performance during small-sided and conditioned soccer games. *Journal of sports sciences*, 32(19), 1751–1759. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918640>

Anexos

Anexo I. Cronograma para a Época Desportiva 2021/2022.

2021/2022		Época Desportiva									
Data	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	
1			Treino	e	4ª Jornada				Treino	5ª Jornada	
2		Treino			Treino		Treino	3º Momento de Avaliação			
3		Treino	1ª Jornada (1ª Fase)	Treino	Treino		Treino	3º Momento de Avaliação	2ª Jornada		
4			Treino	Treino			Treino	3º Momento de Avaliação	Treino		
5		Jogo de Treino	Treino	Treino	10ª Jornada						
6		Treino			1ª Entrega PIE/ Treino		17ª Jornada		Treino		
7			Treino	5ª Jornada			Treino	Treino	Treino		
8		Treino	Treino	Treino	Treino						
9		Treino			Treino		2º Momento de Avaliação + Treino	Treino	3ª Jornada		
10		Treino	2ª Jornada	Treino	Treino	Treino	2º Momento de Avaliação + Treino	Treino			
11		Jogo de Treino	Treino	Treino			2º Momento de Avaliação + Treino				
12				Treino	11ª Jornada	1ª Avaliação Individual Atletas + Treino		Jogo de Treino			
13		Treino	Treino		Treino	1ª Avaliação Individual Atletas + Treino	18ª Jornada		Treino		
14			Treino	6ª Jornada		1ª Avaliação Individual Atletas + Treino	Avaliação Intermédia Estágio/ Treino	Treino	Treino		
15		Treino	Treino	Treino	Treino						
16		Treino			Treino	14ª Jornada	Treino	Treino			
17			3ª Jornada	Treino	Treino	Treino	Treino				
18		Jogo de Treino	Treino	Treino			Treino	Treino	Treino		
19				Treino	12ª Jornada	Treino					
20		Treino	Treino		Treino	Treino	13ª Jornada	Jogo de Treino	Treino		
21			Treino	7ª Jornada		Treino	Treino	Treino	Treino		
22		Treino	Treino	Treino					Treino		
23		Treino				15ª Jornada	Treino	Treino			
24		Treino		Treino			Treino	Treino	4ª Jornada		
25			Treino	Treino		Treino	Treino	Treino	Treino		
26		Jogo de Treino		Treino		Treino					
27		Treino	Treino				19ª Jornada 1ª Fase (última)	1ª Jornada (2ª fase)	Treino		
28			Treino	8ª Jornada		Treino		Treino	Treino		
29		Treino	Treino	Treino	Jogo de Treino				Treino		
30	Início Época/ Treino	Treino			Treino	16ª Jornada		Treino			
31	Treino		5ª Jornada			Treino		Treino			

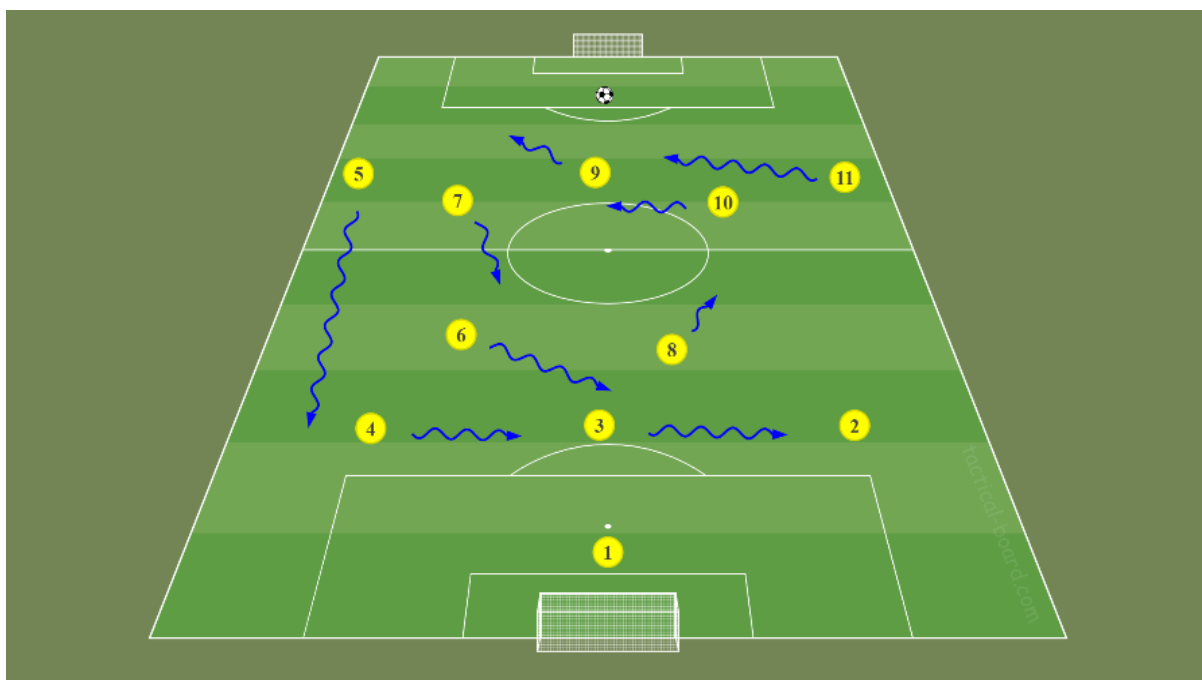
Legenda:

Período Competitivo - 1
Período Pré-Competitivo
Interrupção natal + semana contingência
Período Transitório
Período Competitivo - 2

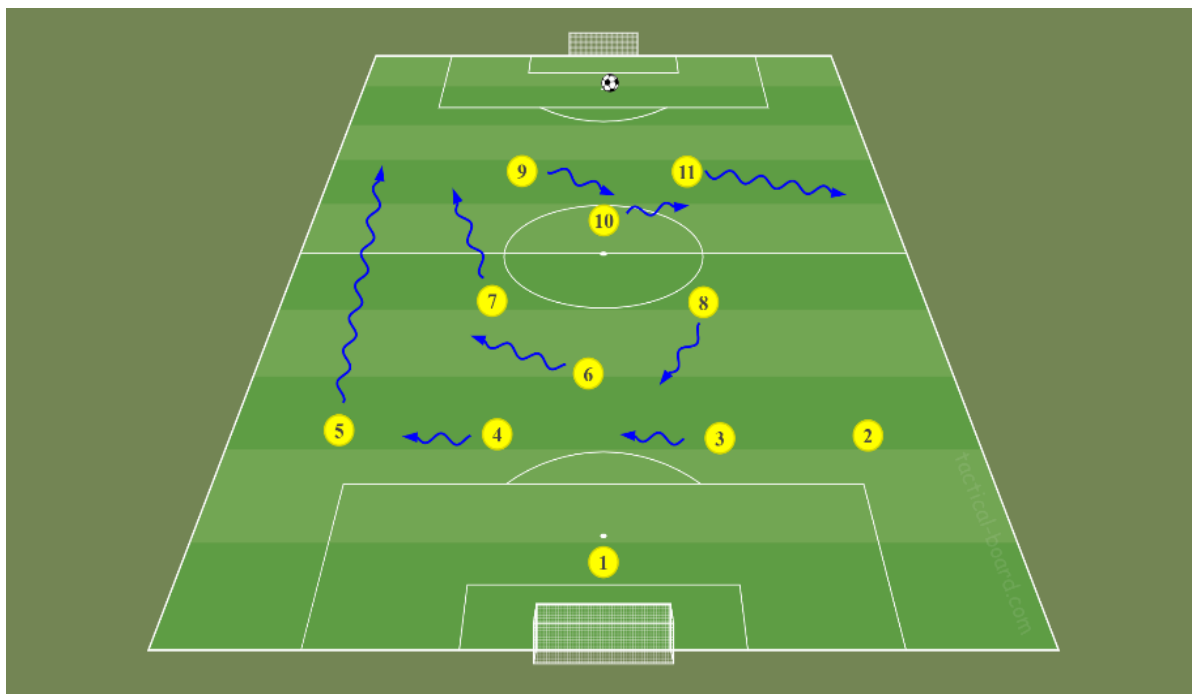
Anexo II. Microciclo ‘Tipo’.

Microciclo Tipo									
Horário	Segunda-Feira Sessão 1	Horário	Quarta-Feira sessão 2	Horário	Quinta-Feira Sessão 3	Horário	Sexta-Feira Sessão 4	Horário	Domingo/ Dia Competitivo
19h15 - 20h45	Treino de recuperação visando as capacidades técnicas individuais	20h - 20h45	Sessão no ginásio	18h30- 19h15	Sessão no ginásio	19h - 19h15	Análise de desempenho coletiva/ estratégia para jogo	8h45	Jogo Competitivo
		20h45 - 22h15	Treino - Momentos ofensivos do "nosso jogar"	19h15- 20h45	Treino - Momentos defensivos do "nosso jogar"; Análise do adversário	19h15 - 20h45	Treino - Estratégia para jogo; momentos de finalização; "linha defensiva"		

Anexo III. Transição Ataque-Defesa (inicial).



Anexo IV. Transição Defesa-Ataque (inicial).



Anexo V. Registro de Tempos de Utilização, Resultados e Oscilação de Posições no decorrer da época 2021/2022.

[illegible]

Anexo VI. Documento de Avaliação de atletas.

 Grupo Desportivo Estoril Praia			
FICHA INDIVIDUAL			
NOME	FOTO		
NACIONALIDADE			
DATA DE NASCIMENTO			
MORADA			
ALTURA			
PESO			
PÉ DOMINANTE			
POSIÇÃO HABITUAL			
OUTRAS POSIÇÕES			
ÚLTIMO CLUBE			
TELEMÓVEL ATLETA			
NOME ENC. EDUCAÇÃO			
TELEMÓVEL			
			
PERFIL DO JOGADOR (1-10)			
PASSE	7 LIVRES	8 CAPACIDADE TRABALHO	8
RECEPÇÃO	7 PENALTIES	6 AGRESSIVIDADE	7
FINALIZAÇÃO	6 1X1 OFENSIVO	7 AUTOCONFIANÇA	8
JOGO CABEÇA	6 1X1 DEFENSIVO	5 CARACTER/PERSONALIDADE	8
TÉCNICA CRUZAMENTO	6 POSICIONAMENTO	8 INTELIGÊNCIA JOGO	8
MARCAÇÃO	5 TOMADA DECISÃO	8 AUTOCONTROLO	9
DESARME	6 IMPREVISIBILIDADE	7 RESISTÊNCIA ESPECÍFICA	8
ANTECIPAÇÃO	5 VELOCIDADE EXECUÇÃO	7 CONDIÇÃO FIS. GERAL	8
PÉ DOMINANTE	8 VELOCIDADE REACÇÃO	6 RESISTÊNCIA A LESÕES	9
PÉ NÃO DOMINANTE	7 VELOCIDADE DESLOCAMENTO	7 ATITUDE COMPETITIVA	8
DRIBLE	7 FORÇA	7 DISCIPLINA	10
			
TREINADOR		DATA RELATÓRIO	
Bruno Silva			
OBSERVAÇÕES:			
ASPECTOS A MELHORAR		COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS	