

FÁBIO LUÍS DOS SANTOS SILVA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
CLUBE DESPORTIVO DE TONDELA - INICIADOS A
ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021**

ORIENTADOR: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

FÁBIO LUÍS DOS SANTOS SILVA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
CLUBE DESPORTIVO DE TONDELA - INICIADOS A
ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021**

Relatório de estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 18 de Janeiro de 2022, perante o júri, pelo Despacho de Nomeação Nº 327/2021, de 19 de Novembro de 2021, com a seguinte composição:

PRESIDENTE: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

ARGUENTE: Professor Doutor Pedro Alexandre Gomes Santiago de Figueiredo

ORIENTADOR: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa**

2021

Dedicatória

A ti minha MÃE ...

Por tudo ...

Apesar de só me teres visto partir para esta viagem, és e sempre serás a pessoa que
a possibilitou.

Com muita Saudade ...

Agradecimentos

Ao concluir esta etapa fundamental na minha formação académica, considero fundamental agradecer a todas as pessoas que me acompanharam e ajudaram, ao longo deste trajeto, terminando hoje como um melhor profissional e uma melhor pessoa, graças a todos vós.

Ao Professor Doutor Filipe Casanova, não só pela disponibilidade incansável, pela contribuição fantástica ao longo do processo de estágio, pelas partilhas e acompanhamento, mas também pelo exemplo de caráter, valores e humildade! Muito obrigado por toda a preocupação e ajuda!

Aos elementos da equipa técnica em que me enquadrei, Tiago Veloso, Gonçalo Costa e Márcio Cruz, onde a busca pela excelência foi constante, numa época diferente em que todos tivemos que nos reinventar. Obrigado pela amizade que fica!

Aos meus companheiros e amigos de viagem, Francisco Sant'Ana e João Pedro Sousa, que partiram comigo de Viseu para Lisboa, em busca de conhecimento, na luta pelo futuro que todos desejamos. Muito obrigado pela amizade que construímos ao longo destes 2 anos!

Ao Gonçalo Costa, meu grande amigo com quem partilhei o balneário enquanto atleta na modalidade de Futebol, continuando a partilhar nos dias de hoje, no entanto, enquanto treinadores. Muito obrigado pelas longas horas de trabalho partilhadas e pela grande amizade!

Como não podia deixar de ser, ao meu Pai e ao meu Irmão. Tudo o que sou devo a vós e à Mãe. Obrigado, Pai, pelo exemplo de bom coração, pela educação que me deste, pela ajuda que me continuas a dar, por fazeres de mim a pessoa que sou hoje! Por tudo... Obrigado Diogo, meu Irmão, por teres ajudado a tornar a minha infância a mais feliz do mundo! Pelo exemplo constante de superação, por teres sido sempre um modelo que ambicionei seguir! Por me abrires as tuas portas e tornares a realização deste mestrado possível! Por tudo.... Obrigado!

Por último, e em especial, à Sandra Miroto! A grande Mulher que me deu a mão há dez anos e que hoje tenho o privilégio de chamar de Noiva! Obrigado por estares sempre presente na minha vida ao longo destes anos, nos bons e maus momentos! Obrigado pelo exemplo que me dás diariamente de sacrifício e persistência em busca dos nossos objetivos e de uma vida melhor! Tenho muito orgulho em ti! Obrigado por tudo...

Resumo

O processo de estágio, enquadrado no Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, foi realizado na equipa de Iniciados A (Sub.15), do Clube Desportivo de Tondela.

O presente relatório pretende explicar todo o processo de estágio, começando com uma introdução ao contexto do mesmo, seguindo-se a caracterização da instituição desportiva de acolhimento. Posteriormente, são definidos os objetivos gerais e específicos de formação a cumprir, as funções e tarefas do treinador (estudante)-estagiário e o planeamento e periodização da época desportiva. De seguida, a caracterização da equipa de trabalho, equipa técnica e atletas, com avaliação inicial e final dos mesmos, terminando com a apresentação dos objetivos específicos para a equipa. Continuamos com a conceção de jogo adotada, modelo de treino e modelo de observação, referindo posteriormente os pontos chave de todo o processo de treino. Por fim, apresentamos o processo competitivo.

Finalmente, no último capítulo do relatório é exibido o estudo de investigação realizado no processo de estágio, onde averiguámos o estado de saúde dos jovens jogadores pertencentes ao plantel de Sub.15 do Clube Desportivo de Tondela. Para tal recorremos ao questionário MOS SF-36, que avalia várias dimensões de saúde, aplicado a 17 jovens do género masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Os resultados demonstram que para todas as dimensões, em estudo, a média das respostas foi superior a 80,0, traduzindo em estados de saúde bastante positivos.

Palavras-chave: Futebol, Conceção de Jogo, Metodologia de Treino, Observação e Análise de Jogo, Estado de Saúde

Abstract

The internship was part of the Masters Program in Football – from Grassroots to High Competition, and it was carried out at Clube Desportivo de Tondela, in the Under-15 team.

The following report intends to explain the entire internship process, starting with an introduction about its context and followed by the characterization of the internship institution. Afterwards, the general and specific training goals are revealed, as the roles and tasks of the trainee coach, and also the planning and periodization of the season. Then, there is a characterization of the work team, technical team, and athletes, showing the results of their initial and final evaluation and the specific goals for the team. After that, the game concept and the training and observation models are presented, also referring the key points of the entire training process. Finally, the competitive process is presented.

The last chapter of the report shows an investigation study carried out during the internship process, where the health status of young players from the Under-15 team of Clube Desportivo de Tondela was investigated. For this purpose, we used the MOS SF-36 questionnaire, which assesses various dimensions of health, applied to 17 young males, aged between 13 and 15 years. The results show that for all dimensions in the study, the average of the answers was higher than 80.0, translating into very positive health states.

Key words: Football, Game Concept, Training Methodology, Game Observation and Analysis, Health Status

Abreviaturas e símbolos

AACOAF - Associação Académica de Coimbra Organismo Autónomo de Futebol

AF Viseu - Associação de Futebol de Viseu

AVC - Avançado centro

AVD - Avançado direito

AVE - Avançado esquerdo

CDT - Clube Desportivo de Tondela

CE – Componente Emocional

CF – Componente Física

CFB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

DC - Defesa central

DCD - Defesa central direito

DCE - Defesa central esquerdo

DE – Desempenho Emocional

DF - Desempenho Físico

DGS - Direção-Geral da Saúde

DLD – Defesa lateral direito

DLE - Defesa lateral esquerdo

Dp – Desvio-padrão

EQT - Equipa Técnica

ESG – Estado de Saúde Global

FC - Frequência cardíaca

FCP – Futebol Clube do Porto

FCPF – Futebol Clube Paços de Ferreira

FEFD – Faculdade de Educação Física e Desporto

FF – Função Física

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

FS – Função Social

GR - Guarda-redes

IDP – Instituto do Desporto de Portugal

IMC - Índice de Massa Corporal

IR - Idade Relativa

kg - Quilogramas

m – Metros

MAD – Médio ala direito

MAE – Médio ala esquerdo

MCD - Médio centro direito

MCE - Médio centro esquerdo

MD - Médio direito

ME - Médio esquerdo

MEP – Método específico de preparação

MEPG – Método específico de preparação geral

MPG – Método de preparação geral

MS – Mudança em Saúde

OMS – Organização Mundial de Saúde

PEAP - Percentagem de estatura adulta predita

PF – Preparador-Físico

PSE – Perceção subjetiva de esforço

PVC - Pico de velocidade de crescimento

SCB – Sporting Clube de Braga

SCP – Sporting Clube de Portugal

SG – Saúde Geral

SM – Saúde Mental

TA – Treinador-Adjunto

TE - Treinador Estagiário

TGR - Treinador de Guarda-Redes

TP - Treinador Principal

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Vo2máx - Consumo máximo de oxigénio

VSC – Vitória Sport Clube

VT – Vitalidade

Índice Geral

Dedicatória	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract	IV
Abreviaturas e símbolos	V
Índice Geral	VII
Índice de Tabelas	X
Índice de Figuras	XII
Índice de Gráficos	XIV
Introdução	1
Contexto legal e institucional	1
Motivos de realização de estágio e expetativas	2
Estrutura do Relatório de Estágio	3
CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO	5
1.1. Enquadramento histórico	6
1.1.1. Historial e palmarés	8
1.2. Caracterização geral do clube	9
1.2.1. Órgãos sociais	11
1.2.2. Redes sociais e contactos	13
1.3. Recursos estruturais	13
1.4. Recursos materiais	17
1.5. Recursos humanos	18
CAPÍTULO II – PROJETO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO	20
2.1. Instituição de acolhimento e local de treino	21
2.2. Função e tarefas do Treinador-Estagiário	21
2.3. Definição de objetivos	22
2.3.1. Objetivos gerais de formação para o treinador-estagiário	22
2.3.2. Objetivos específicos de formação para o treinador-estagiário	23
2.4. Planeamento e periodização da época desportiva	24
2.5. Planeamento anual de treinos	29
2.6. Avaliações	31
CAPÍTULO III – CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA	45
3.1. Caracterização da Equipa Técnica	46
3.1.1. <i>Coaching Effectiveness and Expertise</i>	48

3.1.2. Competências e características fundamentais de um Treinador	50
3.2. Caracterização do Plantel	51
3.3. Avaliação Inicial e Final.....	57
3.3.1. Avaliação Antropométrica.....	57
3.3.1.1. Altura, peso e índice de massa corporal	57
3.3.1.2. Pico de velocidade de crescimento, estatura adulta predita e maturação biológica	59
3.3.2. Avaliação nos vários fatores de rendimento	65
3.4. Objetivos específicos para a equipa.....	77
3.4.1. Objetivos formativos definidos nos diversos fatores de rendimento.....	77
3.4.2. Objetivos competitivos.....	80
CAPÍTULO IV – PROCESSO DE JOGO, TREINO, OBSERVAÇÃO.....	81
4.1. Concetualização, conceção e importância do modelo de jogo	82
4.2. Conceção de jogo adotada	84
4.2.1. Sistemas de jogo	85
4.2.2. Os quatro momentos de jogo	87
4.2.3. Esquemas táticos/bolas paradas.....	107
4.2. Modelo de treino	128
4.3. Modelo de observação.....	128
4.3.1. Modelo de observação da própria equipa.....	129
4.3.2. Modelo de observação das equipas adversárias	133
CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO	135
5.1. Enquadramento teórico.....	136
5.1.1. Macro ciclo	136
5.1.2. Mesociclo	137
5.1.3. Microciclo	137
5.1.4. Sessão de treino	137
5.1.5. Exercício de treino.....	138
5.1.6. Métodos de treino.....	138
5.1.7. Princípios específicos de jogo	140
5.2. Volume dos conteúdos de treino.....	141
5.3. Macro ciclo de treinos à distância VS período preparatório VS período competitivo	145
5.4. Microciclo padrão.....	146
5.5. Controlo do treino	148
5.5.1. Perceção subjetiva de esforço.....	148
5.5.2. Frequência cardíaca.....	148
5.5.3. Volume individual de treino e jogo por mesociclo	149

CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO	153
6.1. Caracterização do contexto competitivo.....	154
6.2. Calendário competitivo.....	155
6.3. Volume competitivo e análise individual competitiva	157
CAPÍTULO VII – O ESTADO DE SAÚDE DOS JOVENS FUTEBOLISTAS DA EQUIPA DOS SUB. 15 DO CLUBE DESPORTIVO DE TONDELA	166
Resumo	167
Abstract	168
7.1. Introdução.....	169
7.2. Material e Métodos	173
7.2.1. Amostra.....	173
7.2.2. Procedimentos de Recolha e <i>Instrumentarium</i>	174
7.3. Resultados.....	177
7.4. Discussão dos resultados	179
7.5. Conclusões	180
CAPÍTULO VIII – CONSIDERAÇÕES FINAIS	181
8.1. Conclusão.....	182
8.2. Considerações finais e perspetivas futuras	183
Referências bibliográficas.....	185

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Palmarés futebolístico do Clube Desportivo de Tondela	8
Tabela 2 - Formato do Campeonato Nacional de Iniciados da Federação Portuguesa de Futebol	27
Tabela 3 - Síntese do Plantel época desportiva 2020/2021	53
Tabela 4 – Valores médios obtidos dos indicadores antropométricos por posição	54
Tabela 5 - Altura, peso e índice de massa corporal (22/11/2020)	58
Tabela 6 - Tabela normativa IMC (OMS, 2000).....	59
Tabela 7 - Avaliação da idade em que os atletas atingiram o Pico Velocidade Crescimento	61
Tabela 8 - Avaliação «bio-banding».....	64
Tabela 9 - Avaliação inicial e final atleta nº4	66
Tabela 10 - Avaliação inicial e final atleta nº2	67
Tabela 11 - Avaliação inicial e final atleta nº3	68
Tabela 12 - Avaliação inicial e final atleta nº16	69
Tabela 13 - Avaliação inicial e final atleta nº5	70
Tabela 14 - Avaliação inicial e final atleta nº6	71
Tabela 15 - Avaliação inicial e final atleta nº8	72
Tabela 16 - Avaliação inicial e final atleta nº10	73
Tabela 17 - Avaliação inicial e final atleta nº7	74
Tabela 18 - Avaliação inicial e final atleta nº9	75
Tabela 19 - Avaliação inicial e final atleta nº11	76
Tabela 20 - Controlo de conteúdos nos diversos períodos do macrociclo.....	145
Tabela 21 - Torneio Nacional Sub.15 (Série B).....	154
Tabela 22 - Torneio Nacional Sub.15 (Série A).....	155
Tabela 23 - Calendário competitivo Torneio Nacional de Sub.15.....	156
Tabela 24 - Avaliação pós-jogo (SCP vs CDT)	158
Tabela 25 - Avaliação pós-jogo (SFB vs CDT).....	159
Tabela 26 - Avaliação pós-jogo (CDT vs AA Coimbra OAF)	160
Tabela 27 - Avaliação pós-jogo (VSC vs CDT)	161
Tabela 28 - Avaliação pós-jogo (CDT vs SCB)	162
Tabela 29 - Avaliação pós-jogo (FCPF vs CDT)	163
Tabela 30 - Avaliação pós-jogo (CDT vs FCP).....	164
Tabela 31 - Avaliação média individual e coletiva	165
Tabela 32 - Caracterização geral da amostra	173
Tabela 33 – Descrição das 8 dimensões constituintes do instrumento SF-36.....	175

Tabela 34 - Sistema de pontuação por questão e respetivos itens	176
Tabela 35 - Pontuação média e desvio-padrão (Dp) obtida e respetivos valores mínimos e máximos, para cada dimensão de estudo.....	178

Índice de Figuras

Figura 1 - Logotipo do Clube Desportivo de Tondela	6
Figura 2 - Escalões Clube Desportivo de Tondela época 2020/2021	10
Figura 3 - Visão, Missão, Valores e Pilares do Clube Desportivo de Tondela	10
Figura 4 - Imagem via Satélite da distância entre o Estádio João Cardoso e o Parque de Jogos Bairro Novo	13
Figura 5 - Imagem via satélite Estádio João Cardoso	15
Figura 6 - Imagem via satélite Parque de Jogos Bairro Novo.....	16
Figura 7 - Organograma Clube Desportivo Tondela, 2020/20021	19
Figura 8 - Processo avaliativo dos atletas.....	32
Figura 9 - Patamares de avaliação	34
Figura 10 - Esquematização teste passe curto 20m (adapt. de Wilson et al., 2016) ...	35
Figura 11 - Esquematização teste passe longo 35m (adapt. de Wilson et al., 2016)...	36
Figura 12 - Esquematização teste passe de primeira após tabela (adapt. de Wilson et al., 2016).....	37
Figura 13 - Esquematização teste precisão de remate (adapt. de Viana, 1991).....	38
Figura 14 - Esquematização teste velocidade de condução de bola (adapt. de Wilson et al., 2016).....	39
Figura 15 – Esquematização Yo-Yo Intermittent Recovery Test (adapt. de Clemente & Silva, 2021).....	40
Figura 16 - Esquematização do Running-based Anaerobic Srint Test (adapt. de Clemente & Silva, 2021)	41
Figura 17 - Esquematização do Illinois agility test (adapt. de Clemente & Silva, 2021)43	
Figura 18 - Modelo de Treinador Eficaz (adapt. de Bennie & O'Connor, 2011).....	49
Figura 19 - «Pyramid of Teaching Success in Sport» (adapt. de Gilbert, Nater, Siwik & Gallimore, 2010)	50
Figura 20 - Indicadores a ter em conta na construção do Modelo de Jogo (adapt. de Tamarit, 2013)	83
Figura 21 – Indicadores tidos em conta no desenvolvimento da conceção de jogo adotada.....	84
Figura 22 - Sistema de jogo preferencial.....	85
Figura 23 - Sistema de jogo alternativo.....	86
Figura 24 - Momento de boa pressão à fase de construção do processo ofensivo do adversário.....	129
Figura 25 - Boa tentativa de ataque rápido	130
Figura 26 - Bom equilíbrio defensivo.....	130

Figura 27 - Pouca mobilidade e desmarcações na nossa fase de construção do processo ofensivo	131
Figura 28 - Correção posicional	132
Figura 29 - Transição defensiva lenta	132
Figura 30 - Sistema de jogo (FC Paços de Ferreira)	133
Figura 31 - Posicionamento na fase de construção do processo ofensivo (FC Paços de Ferreira)	134
Figura 32 - Pressão à fase de construção do processo ofensivo do adversário (FC Paços de Ferreira)	134
Figura 33 – Diagrama da organização dos métodos de treino	139
Figura 34 - Categorização dos exercícios de treino	139
Figura 35 - Princípios específicos de jogo (adapt. de Costa, Garganta, Greco & Mesquita, 2009)	140
Figura 36 - Microciclo padrão jogo ao domingo	147
Figura 37 - Microciclo alternativo jogo ao sábado	147
Figura 38 - Dimensões e componentes SF-36 (adapt. de Ferreira, 2000a)	174

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Percentagem de atletas por Posição	54
Gráfico 2 - Representação dos valores médios obtidos dos indicadores antropométricos dos atletas por posição	55
Gráfico 3 – Representação dos anos de prática de Futebol por atleta	55
Gráfico 4 - Número de atletas nascidos nos 1º, 2º, 3º e 4º trimestres do ano	56
Gráfico 5 - Atletas novos/Atletas do Clube	57

Introdução

Contexto legal e institucional

O presente relatório tem como finalidade a conclusão do estágio, inerente ao processo de grau de Mestre em Futebol: da Formação à Alta Competição, atribuído pela Faculdade de Educação Física e Desporto (FEFD) da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT).

O estágio na modalidade de Futebol, para além do grau académico que permite obter com a conclusão do Ciclo de Estudos, possibilita, simultaneamente, a obtenção do Grau II do Curso de treinador de Futebol (UEFA-B) por via da formação académica, sendo a homologação realizada em conformidade com o regulamento de reconhecimento prévio da formação académica (Instituto do Desporto de Portugal [IDP], 2010). Assim como a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto nível II, com Grau III de Formação Geral, na respetiva modalidade desportiva.

De acordo com o Instituto Português do Desporto e Juventude, o treinador de Grau II, deve possuir competências diversas, nomeadamente: condução, conceção e planeamento do treino e da atividade competitiva nas diferentes etapas do processo de formação, supervisão de uma equipa de treinadores, e por último, coadjuvação de treinadores titulares de grau superior.

A Formação Prática, ou estágio, visa a intervenção em contexto prático, de forma supervisionada, com o objetivo de aplicar o conhecimento teórico a um contexto real de intervenção.

Importa ainda reforçar que durante o período de estágio, na época desportiva 2020/2021, cumpriu-se com o disposto na quinta cláusula do Contrato de Estágio Curricular da ULHT, em que desempenhei com zelo e diligência as minhas funções; respeitei os horários definidos, com assiduidade, assim como outras regras internas do clube; guardei sigilo de toda e qualquer informação que me fosse facultada; elaborei e submeti para avaliação um relatório de estágio, de acordo com as normas da FEFD da ULHT e tratei com respeito e urbanidade o meu orientador, o técnico que me acompanhou e os demais colaboradores do clube.

O presente estágio, integrado no plano curricular do Mestrado de Futebol: da Formação à Alta Competição, foi realizado no Clube Desportivo de Tondela (CDT) na equipa do escalão de Iniciados A (Sub.15), que disputou o Torneio Nacional de Sub.15. O período de estágio, decorreu entre 01 de setembro de 2020 e 30 de junho de 2021, e

compreendeu um horário de trabalho semanal de terreno de cerca de 14 horas, incluindo os jogos. Obviamente que para além do trabalho de terreno, o processo de estágio exigiu também o desenvolvimento de um conjunto de tarefas organizacionais, tais como: a planificação e reflexão de treinos, observação, análise e avaliação da própria equipa, observação e análise dos adversários, tratamento dos vídeos dos jogos que se realizaram, avaliação dos atletas pertencentes ao plantel nos diversos fatores de rendimento, reflexão dos jogos, planeamento estratégico dos jogos.

Motivos de realização de estágio e expetativas

Enquanto estudante do Mestrado de Futebol optei por realizar o estágio e consequente relatório, em detrimento da dissertação de mestrado, uma vez que me permitiu estar envolvido no terreno, sendo essa a minha grande paixão. Ao processo de estágio está associada a atribuição do Grau II (UEFA-B) de treinador, tal como referido no subcapítulo anterior, o que constituiu um fator relevante na decisão.

Desde muito cedo que o desporto me apaixona, o seu ecletismo, a sua capacidade de transmitir os valores sociais fundamentais, a competição, a resiliência, o trabalho, a superação... Tudo no desporto me entusiasmava desde criança, sendo que felizmente escolhi o Futebol para me tornar atleta federado, durante 10 anos, curiosamente representando sempre o Clube Desportivo de Tondela.

Enquanto atleta da modalidade foi crescendo a sensação de que me importava mais com a organização e conhecimento do jogo, do que propriamente a vontade de me superar enquanto jogador, nascendo aqui a consciencialização de que o treino era o meu verdadeiro foco.

Assim, continuo uma longa caminhada, através do processo de estágio, na tentativa de um dia poder ser profissional nesta área. Desde sempre que tenho optado por apostar na minha formação académica em conjunto com a formação técnica de treinador, na tentativa de me salientar através de um conhecimento específico e científico, superior.

Estrutura do Relatório de Estágio

No primeiro capítulo, a introdução, apresentamos uma contextualização legal e institucional do estágio, bem como os motivos de escolha da realização de estágio em deterioramento da tese de mestrado.

No segundo capítulo, a caracterização da instituição desportiva de acolhimento, onde começamos por enquadrar a mesma historicamente, apresentar a sua caracterização geral, terminando com referência aos recursos estruturais, materiais e humanos.

No terceiro capítulo, projeto individual de estágio, iniciamos com a definição da instituição de acolhimento e local de treino, funções e tarefas do treinador-estagiário e objetivos gerais e específicos de formação. Posteriormente explanamos o planeamento e periodização da época desportiva, com referência ao plano anual de treinos, terminando com a apresentação da dinâmica de avaliações efetuadas aos atletas.

No quarto capítulo, caracterização da equipa, começamos por apresentar a equipa técnica, realizando um pequeno enquadramento teórico neste sentido, caracterizando posteriormente os jogadores constituintes do plantel. Terminamos exibindo as avaliações realizadas e os consequentes objetivos específicos definidos para os atletas.

No quinto capítulo, processo de jogo, treino, observação, começamos por rever na literatura a concetualização, conceção e importância de modelo de jogo, de modo a posteriormente expormos a conceção de jogo adotada. Terminamos referindo o modelo de treino e observação.

No sexto capítulo, processo de treino, considerámos fundamental iniciar com um enquadramento teórico, continuando com a apresentação do volume de conteúdos de treino, diferenças entre os vários períodos da época desportiva, apresentação do microciclo padrão, terminando com o controlo do treino.

No sétimo capítulo, processo competitivo, optámos por divulgar a caracterização do contexto competitivo, o calendário competitivo, o volume competitivo e a análise individual competitiva.

No oitavo capítulo, apresentamos um estudo investigacional onde se pretende avaliar o estado de saúde dos atletas pertencentes ao plantel de Sub.15 do Clube Desportivo de Tondela.

No nono capítulo e último capítulo, finalizamos com a conclusão, avaliando os objetivos definidos para o processo de estágio e as considerações finais.

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

Neste primeiro capítulo, pretende-se dar a conhecer a instituição em que foi realizado o estágio, enquadrando a mesma historicamente, com referência ao seu palmarés, explanando ainda os diversos recursos que esta disponibilizou no processo de Estágio.

1.1. Enquadramento histórico



Figura 1 - Logotipo do Clube Desportivo de Tondela

O ilustre CDT, espelha um sonho para muitos adeptos, simpatizantes, atletas, técnicos, entre outros, sonho esse que se cumpriu numa longa história que nos remonta para o ano de 1933, quando a população de Tondela resolveu fazer da união bandeira, fundindo assim os dois principais grandes clubes existentes na localidade, Tondela Futebol Club e Operário Atlético Clube. Estes dois clubes, até há data com poucos anos de vida, decidiram colocar as diferenças de parte e num nobre gesto de cidadania e «fairplay» uniram forças, incorporando-se assim esses dois emblemas num só clube, fundando o verdadeiro e grandioso CDT, fazendo dele o grande bastião desportivo do concelho que se viria a tornar, posteriormente, do distrito e de toda a região. Em suma, o clube que na atualidade orgulha os cidadãos do distrito foi fundado no dia 6 de junho de 1933.

Desde cedo este clube começou a conquistar os seus primeiros sucessos onde, sete anos após a sua fundação, a equipa sénior do clube sagrou-se campeã distrital da 1ª Divisão, repetindo este feito no ano posterior. Nas décadas seguintes, averbou vários títulos distritais, um caminho de vitórias com um único objetivo, cimentar o clube nos campeonatos nacionais.

Com isto, o CDT chegou pela primeira vez a uma prova da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) mais concretamente à 3ª Divisão Nacional, fruto da conquista no ano 1985 do campeonato distrital e firmando-se nesta mesma divisão até 1989.

Em 1994, o clube inicia uma caminhada áurea pelos nacionais, alcançando a subida, pela primeira vez na história, à 2ª Divisão Nacional, permanecendo nessa mesma divisão até 1997, uma vez que desceu para a 3ª Divisão em 1999, não conseguindo evitar assim o regresso aos campeonatos distritais.

Com o atual presidente sob o leme do clube, em 2005 o CDT conquista o campeonato distrital da Associação de Futebol de Viseu (AF Viseu), onde mais tarde conquistaria a Taça Sócios de Mérito. Na época desportiva seguinte, o Desportivo regressa aos campeonatos nacionais, militando durante 4 anos nesse mesmo escalão, onde em 2009 obtém o título de Campeão Nacional da 3ª Divisão. Após três épocas de constante luta por lugares cimeiros da tabela classificativa, surge finalmente, a concretização do muito esperado. Em 2011/2012 os auriverdes vencem a Zona Centro e garantem a subida inédita à Segunda Liga num «play-off» disputado com o Varzim Sport Club e o Centro Desportivo de Fátima. Assim, se escreveu história! O CDT chega ao Futebol profissional e assume-se definitivamente como o clube mais representativo do concelho, distrito e região da Beira Alta.

No entanto, o ponto de honra do clube e de todos os tondelenses estava ainda por atingir. O concretizar de um sonho que se tornou realidade no inesquecível dia de 24 de maio de 2015 quando o CDT, culminando uma época áurea no segundo patamar do Futebol português, garante em Freamunde, a inédita, mas tão esperada subida à Primeira Liga, juntando-lhe ainda o título de campeão da Segunda Liga. Um ciclo de 10 anos que Gilberto Coimbra liderou a instituição, colocaram o clube numa espiral de vitórias desde os distritais ao topo do futebol nacional. O CDT fez no presente ano, 88 anos de história sendo assim o principal prestigiado clube presente na região de Besteiros bem como, um dos clubes mais importantes do distrito de Viseu.

1.1.1. Historial e palmarés

Tabela 1 - Palmarés futebolístico do Clube Desportivo de Tondela

CONQUISTAS FUTEBOL SÉNIOR		CONQUISTAS FUTEBOL DE FORMAÇÃO
1934/1935 Campeonato Distrital de Promoção (2ª Divisão) Vencedor do Play-off de acesso ao Campeonato Distrital de Honra (1ª subida) 1939/1940, 1940/1941 Campeonato Distrital de Reservas 1940/1941, 1941/1942, 1949/1950, 1985/1986 e 2004/2005 Campeonato Distrital da 1ª Divisão 1941/1942 Campeonato Nacional da 2ª Liga (Província da Beira Alta) 1951/1952, 1963/1964 e 1972/1973 Campeonato Distrital da 2ª Divisão 1986/1987 e 2008/2009 Campeonato Nacional da 3ª Divisão 2003/2004 e 2004/2005 Taça Sócios de Mérito (AF Viseu) 2011/2012 Campeonato Nacional da 2ª Divisão – Zona Centro 2014/2015 Campeonato da Segunda Liga (Campeão)		1974/1975, 1982/1983 e 2012/2013 Campeonato Distrital de Juniores 1993/1994 e 2013/2014 Campeonato Distrital de Juvenis 2013/2014 Campeonato Distrital de Iniciados 2014/2015 Subida à 1ª Divisão Nacional de Juniores (3º lugar)
MENÇÕES DESPORTIVAS IMPORTANTES		
1936/1937, 1939/1940, 1941/1942, 1944/1945 e 1945/1946 Presenças no Extinto Campeonato Nacional da 2ª Liga (Província da Beira Alta) 1936/1937, 1939/1940 Vice-Campeão do Campeonato Distrital de Honra (acesso ao Campeonato Nacional da 2ª Liga) 1939/1940 Vice-Campeão do Campeonato Nacional da 2ª Liga (Província da Beira Alta) 1941/1942, 1945/1946 Vice-Campeão do Campeonato Distrital de Reservas Divisão 1949/1950 Presença no Extinto Campeonato Nacional da 3ª Divisão 1987/1988 e 1988/1989; 1997/1998 e 1998/1999; 2005/2006, 2006/2007, 2007/2008 e 2008/2009 Presenças consecutivas no Campeonato Nacional da 3ª Divisão 1993/1994 PVice-Campeão no Campeonato Nacional da 3ª Divisão – Série C (Subida ao Nacional da 2ª Divisão) 1994/1995, 1995/1996 e 1996/1997 Presenças consecutivas no Campeonato Nacional da 2ª Divisão B da 3ª Divisão 2009/2010, 2010/2011 e 2011/2012 Presenças consecutivas no Campeonato Nacional da 2ª Divisão 2011/2012 Vice-Campeão do Campeonato Nacional da 2ª Divisão – Play-Off (Subida à 2ª Liga) 2012/2013, 2013/2014 e 2014/2015 Presenças consecutivas na 2ª Liga 2015/2016 Estreia na 1ª Liga		2002/2003 e 2005/2006 Presença na Fase Final do Campeonato Distrital de Juniores 2012/2013 Presença na Fase Final do Campeonato Distrital de Juvenis Presença na Fase Final do Campeonato Distrital de Iniciados 2013/2014 e 2014/2015 Presença na Fase Final do Campeonato Nacional da 2ª Divisão de Juniores 2015/2016 Presença na Fase de Apuramento de Campeão do Nacional de Juvenis Presença na Fase de Apuramento de Campeão do Nacional de Iniciados

1.2. Caracterização geral do clube

O Clube Desportivo de Tondela é um clube caracterizado essencialmente pela modalidade de Futebol, pelos seus adeptos, pelas pessoas generosas de uma cidade pequena do interior e por essa mesma cidade ter conquistado o que muitos catalogavam como impossível, no entanto, não é só no Futebol que o CDT luta pelas vitórias. Atualmente o clube tem as modalidades ativas de Futebol, Basquetebol, Hipismo, Ténis e eSports, sendo que no passado contou ainda com Rugby, Ciclismo, Natação e Futsal. Estando o clube situado numa cidade pertencente ao Distrito de Viseu, é difícil aumentar o Ecletismo, visto que o interior do país representa uma zona pouco povoada, com uma população bastante envelhecida, contando com poucos jovens e uma consequente baixa procura pela prática de desportos e atividades físicas variadas.

Decerto que o grande pilar deste clube está na modalidade de Futebol, que tomou um ponto de crescimento exponencial desde 2004 quando o Senhor Presidente Gilberto Neves Coimbra assumiu a presidência do clube, construindo uma estrutura organizada e coesa com vista em alcançar grandes feitos. Este novo começo proporcionou conquistas atrás de conquistas e em 10 anos, na época 2015/2016 o sonho de chegar ao patamar máximo do futebol português tornou-se realidade. Este feito histórico transformou o CDT e passámos de um clube de uma cidade pequena do interior, para um clube representativo de toda a região Dão-Lafões e Interior, sendo que atualmente somos efetivamente a única equipa das regiões Beira Alta, Beira Baixa e Beira Litoral a militar na Primeira Divisão Portuguesa de Futebol.

A subida à Primeira Liga aumentou significativamente o interesse dos jovens em representarem o clube, sendo que atualmente muitos jovens atletas oriundos de vários pontos do país representam o Departamento de Formação do CDT. O clube possui atualmente 8 escalões de equipas de formação, os mais jovens a competir nos Campeonatos Distritais e encontros organizados pela Associação de Futebol de Viseu e os mais velhos, Iniciados, Juvenis e Juniores nos Campeonatos Nacionais organizados pela FPF.

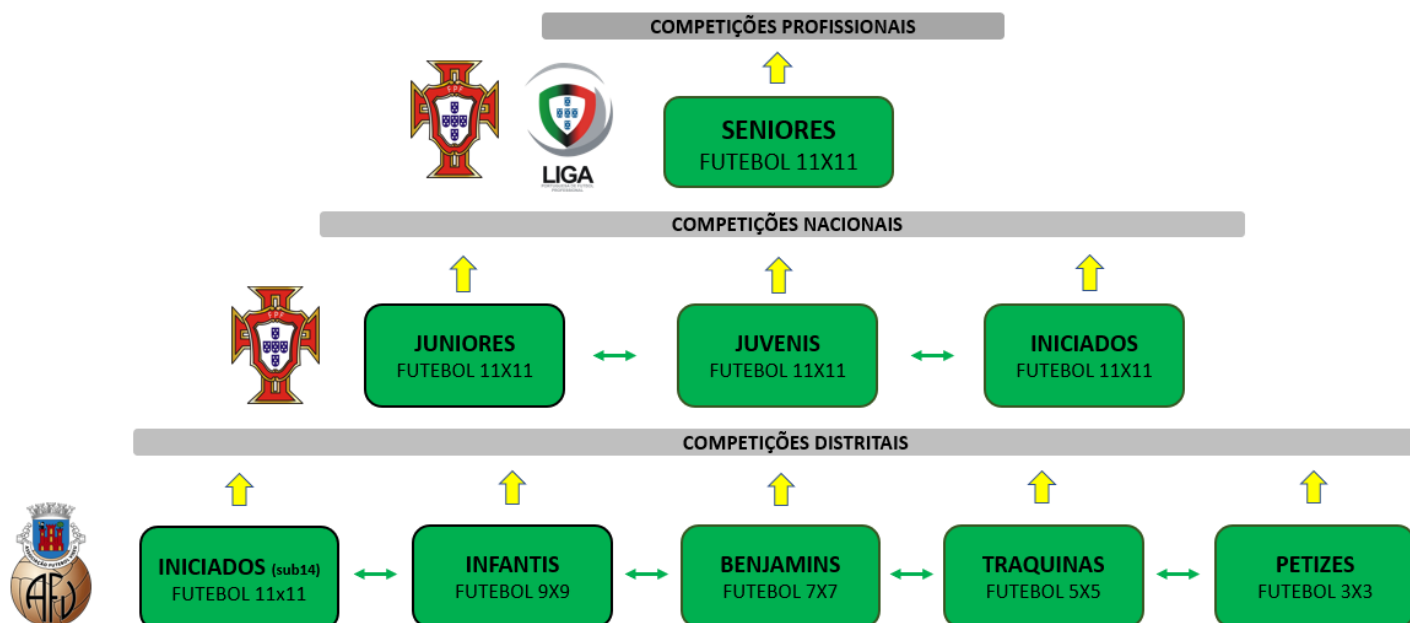


Figura 2 - Escalões Clube Desportivo de Tondela época 2020/2021

O crescimento vivido pelo clube foi colossal e frenético, crescimento esse motivado pela rigorosa e disciplinada liderança do Presidente e de toda a estrutura de recursos humanos que este construiu. Atualmente, o clube possui cerca de 2000 sócios, também eles essenciais para a prosperação e desenvolvimento desta instituição. Um clube com esta dimensão e responsabilidade para com empregados, atletas, sócios, adeptos, população e até mesmo toda a região centro, tem que bem definir um conjunto de princípios e diretrizes a seguir (ver Figura 3).



Figura 3 - Visão, Missão, Valores e Pilares do Clube Desportivo de Tondela

Para finalizar, quando falamos da caracterização desta instituição importa referir o facto de ser uma Entidade Formadora pela FPF que detém uma classificação de 4 estrelas. Para tal, o clube preencheu um conjunto de 9 critérios essenciais, a saber:

1. Planeamento Estratégico e Orçamento;
2. Estrutura Organizacional e Manual de Acolhimento e Boas Práticas;
3. Recrutamento e/ou Angariação;
4. Formação Desportiva;
5. Acompanhamento Medico-Desportivo;
6. Acompanhamento Escolar Pessoal e Social;
7. Recursos Humanos;
8. Instalações e Logística;
9. Produtividade.

1.2.1. Órgãos sociais

➤ **Administração SAD**

- **Presidente** – David Belenguer
- **Administrador** – Miguel Angel Mendez
- **Administrador** – Eduardo Silva

➤ **Estrutura SAD**

- **Diretor Geral** - Nicola Ventra
- **Contabilidade** - Carlos Machado
- **Diretor de Comunicação** - Francisco Favinha
- **Relações Públicas** - Tânia Barbosa
- **Diretor Segurança** - Flávio Coimbra
- **Coordenador Geral de Formação (SAD)** - Paulo Freitas
- **Coordenador Geral de Formação (Clube)** - Rui Manaia
- **Coordenador Técnico de Formação** - Tiago Veloso
- **Team Manager/Formação** - Pedro Maneira
- **OLA - O. Ligação Adeptos** - Francisco Fonseca
- **Diretor de Campo** - António Carmo
- **Loja** - Stefanie Marques
- **Técnico de Equipamentos** - José Martins
- **Técnico de Equipamentos** - Rolando da Cruz
- **Técnico de Equipamentos** - Júlio Barros
- **Limpeza** - Elisabete Marques

- **Manutenção** - António Santos
- **Motorista** - Luís Chaves

➤ **Direção Clube**

- **Presidente** – Gilberto Neves Coimbra
- **Vice-Presidente: Gestão Financeira** - Vítor Sacras
- **Vice-Presidente: Equipamentos e Instalações** - Flávio Ferreira
- **Vice-Presidente: Outras Atividades** - Eduardo Silva
- **Vice-Presidente: Futebol de Formação** - Paulo Freitas
- **Primeiro Vogal: Diretor Executivo** - Rui Manaia
- **Segundo Vogal: Diretor Executivo** - Carlos Rodrigues
- **Terceiro Vogal: Diretor Executivo** - Francisco Fonseca
- **Quarto Vogal: Diretor Executivo** - Nuno Simões
- **Quinto Vogal: Diretor Executivo** - Luís Chaves
- **Sexto Vogal: Diretor Executivo** - António Carmo
- **Sétimo Vogal: Diretor Executivo** - Carlos Marques
- **Oitavo Vogal: Diretor Executivo** - José Ferreira
- **Suplente** - Adelino Pedrosa
- **Suplente** - José Carmo Ferreira
- **Suplente** - Pedro Martins
- **Suplente** - Ana Lúcia Matos
- **Suplente** - António Matos

➤ **Conselho Fiscal**

- **Presidente** - Luís Marques
- **Vice-Presidente** - Fernando Clemente
- **1º Secretário** - Carlos Machado
- **2º Secretário** - Luís Chaves
- **Relator** - José Pizarro

➤ **Assembleia Geral**

- **Presidente** - Carlos Amaral
- **Vice-Presidente** - José Fernandes
- **1º Secretário** - Nuno Antunes
- **2º Secretário** - José Mendes

1.2.2. Redes sociais e contactos

- **Site oficial:** <https://cdtondela.pt/home>
- **Facebook geral:** <https://pt-pt.facebook.com/CDTondela>
- **Facebook formação:** <https://pt-pt.facebook.com/CDTondelaFormacao/>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/cdtondela/>
- **Email:**
 - **Geral** - geral@cdtondela.pt
 - **Formação** - formacao@cdtondela.pt
 - **Loja CDT** - loja.cdt@cdtondela.pt
 - **Relações públicas** - rpublicas@cdtondela.pt
 - **Comunicação social** - imprensa@cdtondela.pt

1.3. Recursos estruturais

No que aos recursos estruturais diz respeito, o CDT dispõe de dois campos de Futebol de 11 de relva natural, presentes no Estádio João Cardoso, onde são realizados os jogos e treinos da equipa profissional do clube, um campo de Futebol de 11 de relva sintética, dois campos de Futebol de 7 de relva sintética e um campo de Futebol de 9 de relva sintética, presentes em Nandufe, uma freguesia pertencente ao concelho de Tondela, que fica a cerca de 4 Km do Estádio João Cardoso. Este campo é denominado de Parque de Jogos Bairro Novo e pertence ao Sporting Clube de Nandufe, sendo que podemos usufruir da totalidade das instalações aqui situadas.



Figura 4 - Imagem via Satélite da distância entre o Estádio João Cardoso e o Parque de Jogos Bairro Novo

Devido à equipa sénior do CDT participar na principal divisão do Futebol Português, a utilização do relvado principal do complexo desportivo João Cardoso não é permitida a todos os escalões de formação. Tendo em conta este facto, o campo onde se realizam os jogos oficiais e treinos de todos os escalões de formação do clube, tal como suprarreferido, situa-se em Nandufe. Assim, as instalações do Estádio João Cardoso são maioritariamente utilizadas pela equipa sénior, no entanto, as equipas de formação podem utilizar regularmente o ginásio, o pavilhão e esporadicamente o relvado nº2.

A Figura 5 representa uma imagem satélite do estádio, com a legenda de todos os recursos estruturais de excelência, aqui situados:

- a - Entrada principal.
- b - Estacionamento autocarros.
- c - Estacionamento carros e carrinhas.
- d - Pavilhão.
- e - Balneários do pavilhão.
- f - Sala de imprensa.
- g - Balneário visitante.
- h - Posto médico.
- i - Balneário plantel profissional.
- j - Balneário treinadores/Banho turco e Jacúzi.
- k - Ginásio.
- l - Rouparia.
- m - Secretaria.
- n - Loja oficial do clube.
- o - Bar oficial do clube.
- p - Bancada coberta principal.
- q - Bancada descoberta.
- r - Bancada coberta secundária.
- s - Relvado nº1 Estádio João Cardoso.
- t - Estacionamento público.
- u - Relvado nº2 Estádio João Cardoso.

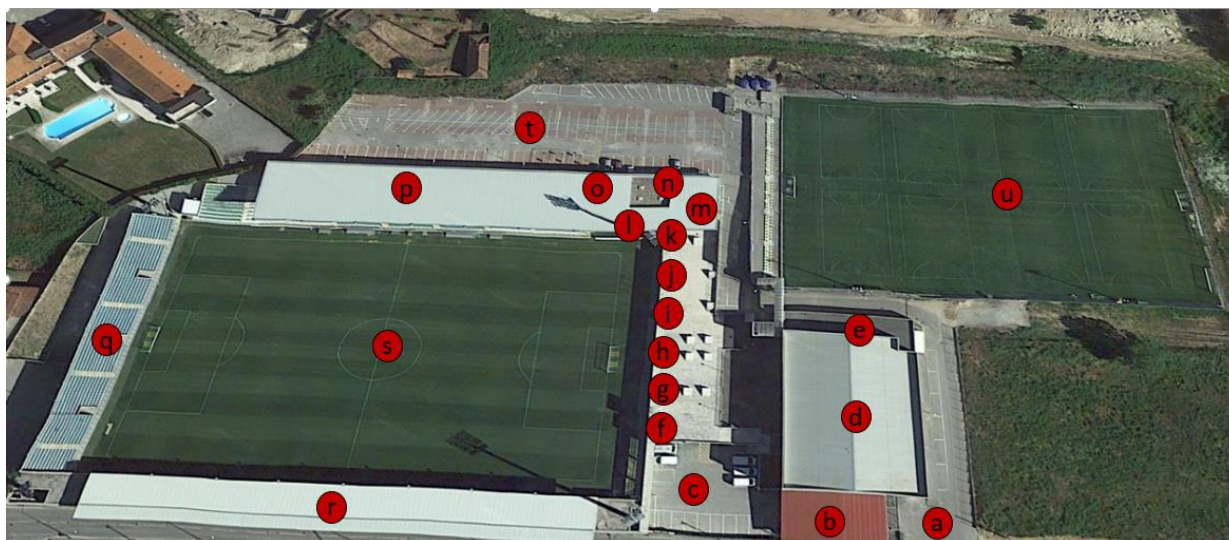


Figura 5 - Imagem via satélite Estádio João Cardoso

Das instalações do Estádio João Cardoso, o escalão que represento (Sub.15), apenas poderá utilizar esporadicamente o relvado nº2, caso necessário. Como tal, a grande maioria dos treinos e a totalidade dos jogos serão realizados no Parque de Jogos Bairro Novo, sendo que na Figura 6 podemos verificar todos os recursos estruturais aqui presentes:

- a - Entrada principal.
- b - Estacionamento público.
- A - Edifício Sporting Clube de Nandufe.
- c - Rouparia.
- d - Posto médico.
- e - Balneário atletas 1.
- f - Balneário atletas 2.
- g - Balneário treinadores 1.
- h - Balneário treinadores 2.
- i - Relvado Sintético (Futebol de 11, Futebol de 9 e Futebol de 7).
- j - Bancada.
- B - Edifício Clube Desportivo de Tondela.
- k - Balneário atletas 1.
- l - Balneário atletas 2.
- m - Balneário treinadores.
- n - Posto médico.



Figura 6 - Imagem via satélite Parque de Jogos Bairro Novo

Por fim, é importante salientar as residências que o clube tem à disposição, para os cerca de 50 atletas dos diversos plantéis de formação (Sub.15, Sub.17 e Sub.19), que se encontram deslocados das suas habitações próprias, para poderem lutar pelo sonho de um dia se tornarem profissionais. O CDT tem um cuidado tremendo para que os atletas disponham de todos os recursos necessários para que se tornem atletas e cidadãos de excelência, com um acompanhamento efetivo e presente do processo escolar e desportivo.

A responsabilidade destes atletas cabe ao clube, que dispõe de duas residências e dois apartamentos com todas as condições necessárias. Os recursos humanos pertencentes aos departamentos que contactam com estes jovens, desenvolvem diariamente um esforço e dedicação tremendos, de modo a garantirem o bem-estar biopsicossocial dos jogadores.

1.4. Recursos materiais

O clube garante aos treinadores e jogadores todos os recursos necessários para que se proceda a um processo de treino adequado e eficiente. Assim, todo o material destinado às equipas de formação pode ser utilizado pelo plantel de Sub.15, nomeadamente:

- 3 conjuntos de marcas sinalizadoras;
- 15 varas de treino com bases;
- 5 bolas medicinais;
- 6 bolas de fitness;
- 3 escadas de coordenação;
- 15 arcos de treino;
- 15 barreiras de diferentes tamanhos;
- 15 barreiras montáveis verdes;
- 2 bancos de treino coloridos;
- 10 cones com adaptação de barreiras;
- 10 cones médios;
- 5 cones pequenos;
- 6 cones grandes;
- 2 cordas grandes de fitness;
- 4 cordas individuais fitness;
- 1 minitrampolim;
- 1 mala com conjunto de pesos;
- 2 kettlebell 6 kg;
- 4 kettlebell 3 kg;
- 1 rolo de fita sinalizadora.

Para além dos recursos materiais de treino, são disponibilizados a todos os atletas e treinadores equipamentos de treino, toalhas, meias, casacos de inverno, equipamentos de jogo, calções de saída, polos de saída e fatos de treino.

1.5. Recursos humanos

Os recursos humanos do CDT são vastos, pertencentes a diversos departamentos, constituindo uma estrutura coesa e bem organizada de modo a serem garantidas as condições adequadas para o desenvolvimento pleno dos atletas.

Diretamente em contacto com a equipa que represento, estão quatro membros da equipa técnica, Treinador Principal, Treinador-Adjunto/Estagiário, Preparador Físico e Treinador de Guarda-Redes. Para além da equipa técnica, a equipa possui um Team-Manager que controla e gere assuntos de carácter logístico e organizacional. Do Departamento Médico colaboram, um Enfermeiro, um Fisioterapeuta e um Massagista, do Departamento de Nutrição uma Nutricionista e, por fim, do Departamento de Psicologia, um Psicólogo.

De modo a salientar todo o trabalho realizado pelos diversos recursos humanos e a realçar um esforço conjunto para que possam ser alcançados os diversos objetivos do clube, das Equipas e dos Atletas, podemos consultar o Organograma do Clube Desportivo de Tondela para a época 2020/2021 (ver Figura 7).

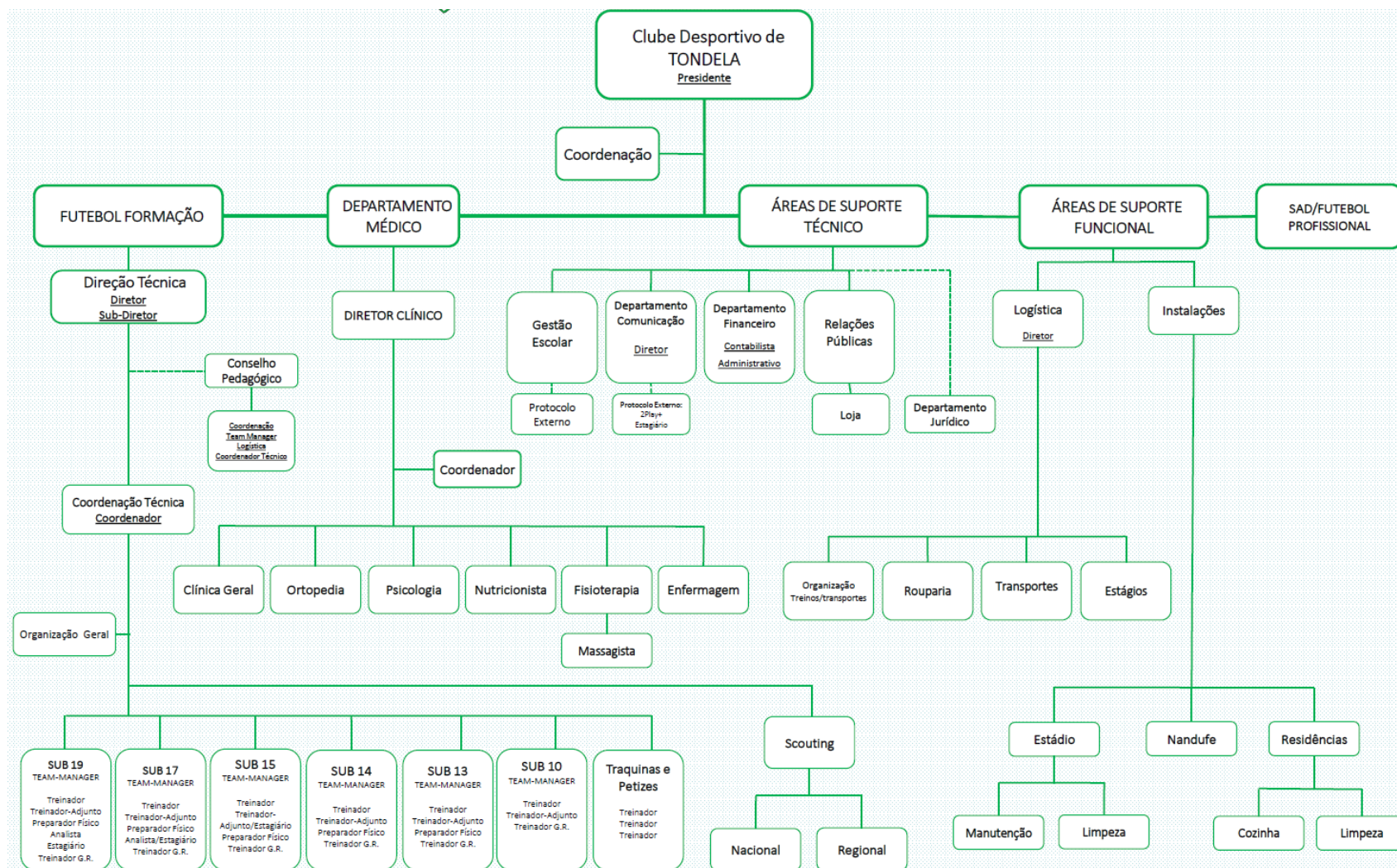


Figura 7 - Organograma Clube Desportivo Tondela, 2020/202021

CAPÍTULO II – PROJETO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

CAPÍTULO II – PROJETO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

O capítulo que se segue inicia com a identificação da instituição de acolhimento e local de treino, serão apresentadas, também, as funções e tarefas do treinador estagiário, os diversos objetivos definidos no processo de estágio, o planeamento e periodização da época desportiva com apresentação do cronograma e, por fim, a forma como as avaliações foram planeadas para os atletas.

2.1. Instituição de acolhimento e local de treino

Todo o processo de Estágio foi realizado na Equipa de Iniciados A (Sub.15) do CDT. Pela impossibilidade de se realizar os treinos no Estádio João Cardoso, os mesmos ocorriam em Nandufe, no Parque de Jogos Bairro Novo. Foram definidos três treinos semanais, normalmente Terça-Feira, Quinta-Feira e Sexta-Feira, com horários variáveis. Existiu também a possibilidade de os treinos serem esporadicamente realizados no Relvado nº2 do Estádio João Cardoso.

A totalidade dos jogos, em casa, foram realizados no Parque de Jogos Bairro Novo, ao Domingo de manhã ou ao Sábado à tarde.

2.2. Função e tarefas do Treinador-Estagiário

- Auxiliar na construção e criação da Conceção de Jogo e Modelo de Treino dos Iniciados A, para a época 2020/2021;
- Planear e construir os Microciclos semanais do Período de Treinos à Distância.
- Planear e construir treinos à distância (enquanto não iniciaram os treinos presenciais);
- Filmar vídeos com demonstrações de exercícios de capacidades condicionais e coordenativas e exercícios de ações técnicas individuais, para enviar aos atletas com os planos de treino à distância;
- Controlar a Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) dos treinos à distância;
- Ainda no Período de Treinos à Distância, lançar semanalmente desafios técnicos aos atletas, organizando os resultados dos mesmos;
- Auxiliar na organização e condução das reuniões semanais realizadas via ZOOM, com os atletas, durante o Período de Treinos à Distância;

- Auxiliar no planeamento e organização do processo de treino (após iniciarem os treinos presenciais);
- Auxiliar no planeamento das sessões de treino (após iniciarem os treinos presenciais);
- Liderar exercícios de treino, respeitando o planeamento da sessão de treino e a distribuição de tarefas definida;
- Atribuir feedback coletivo e individual consoante a necessidade, respeitando as regras definidas pela equipa técnica de gestão do feedback para cada sessão de treino;
- Realizar uma avaliação de *Bio-banding*, *Maturity Offset* e Pico de Velocidade de Crescimento (PVC) à totalidade dos atletas;
- Criar um sistema de avaliação dos atletas, nas diversas dimensões do treino;
- Avaliar a totalidade dos atletas nas diversas dimensões do treino, em três momentos da época;
- Ajudar na decisão dos atletas convocados para os jogos oficiais;
- Realizar o aquecimento pré-jogo dos 10 atletas de campo titulares;
- Auxiliar na gestão dos atletas e nas decisões estratégicas durante o jogo;
- Realizar a análise da própria equipa, através dos vídeos dos jogos;
- Auxiliar na análise dos adversários, através de vídeos dos jogos dos mesmos;
- Refletir à cerca das diversas sessões de treino e jogos da equipa.

2.3. Definição de objetivos

2.3.1. Objetivos gerais de formação para o treinador-estagiário

- I. Aplicar, consolidar e melhorar o conjunto de conhecimentos teóricos adquiridos nas diferentes e ecléticas unidades curriculares do primeiro ano de mestrado;
- II. Criar hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta prática como meio e oportunidade de formação;
- III. Realizar uma experiência prática de relacionamento profissional com Treinadores de Futebol mais experientes;
- IV. Participar na vida de um clube desportivo em que o Estágio decorra, envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva;
- V. Consolidar a minha integração no sistema desportivo, ao nível local, regional e nacional;

- VI.** Desenvolver a perceção da necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico;
- VII.** Contribuir com o conhecimento adquirido ao longo da minha formação académica, no desenvolvimento dos diversos departamentos do Futebol de Formação do clube;
- VIII.** Conhecer o contexto correspondente aos escalões de competição para os quais os Treinadores de Grau II (UEFA-B) se encontram habilitados.

2.3.2. Objetivos específicos de formação para o treinador-estagiário

- I.** Ser capaz de utilizar técnicas e estratégias de comunicação adequadas e adaptadas às circunstâncias vividas;
- II.** Ser capaz de participar na conceção do planeamento das sessões de treino e da competição;
- III.** Ser capaz de dirigir os atletas nas sessões de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais, explicação, demonstração, observação e correção;
- IV.** Ser capaz de gerir o treino de forma a garantir o cumprimento dos seus objetivos;
- V.** Ser capaz de avaliar o treino dos praticantes, analisando as suas atitudes, os seus comportamentos, e os resultados alcançados;
- VI.** Ser capaz de organizar e orientar os atletas na preparação e na participação na competição, salvaguardando os mais elevados valores éticos da prática desportiva;
- VII.** Ser capaz de avaliar os jogadores e a equipa em competição, analisando as suas atitudes, os seus comportamentos, e os resultados alcançados.

2.4. Planeamento e periodização da época desportiva

A época 2020/2021 vai ficar para sempre marcada pela pandemia que se instalou em todo o mundo, uma vez que provocou a suspensão de todas as competições distritais e nacionais para as equipas de formação, sendo que todos os clubes aguardaram incessantemente as diretrizes da Direção Geral da Saúde e da Federação Portuguesa de Futebol. Em 10 de março de 2020 a Federação Portuguesa de Futebol determinou a suspensão de todas as provas nacionais dos escalões de formação de Futebol, quando foram confirmados 41 casos de infeção por coronavírus em Portugal. Neste sentido, através do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, foi determinada a suspensão de atividades letivas e não letivas e formativas com presença de estudantes em estabelecimentos de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário de educação pré-escolar, básica, secundária e superior e em equipamentos sociais de apoio à primeira infância ou deficiência. Este conjunto de acontecimentos levaram a Direção da FPF, a dar por concluídas as competições nacionais de todos os escalões de formação de futebol, masculinas e femininas, não resultando das mesmas qualquer efeito desportivo imediato, ou seja, não foram atribuídos títulos nas referidas competições nem aplicado o regime de subidas e descidas.

Como tal, a época desportiva 2020/2021 estava dependente da evolução da pandemia e das decisões tomadas pelos diversos órgãos gestores do desporto em Portugal e fundamentalmente da Direção-Geral da Saúde (DGS). Foram vários os meses de atividades desportivas suspensas, sendo que o regresso aos treinos e à competição parecia cada vez mais improvável, até que no dia 25/08/2021, a DGS finalmente publicou a orientação nº 036/2020 (ver anexos), que definia as linhas para a retoma do futebol de formação, no entanto, sem competição e tendo que cumprir distanciamento entre atletas, de 3 metros, o que impossibilitava o contacto físico e a organização habitual dos treinos desta modalidade. Após a notícia da possibilidade de regresso aos treinos a direção do CDT tomou a decisão de iniciar os treinos presenciais de forma gradual e hierárquica, ou seja, numa primeira fase reiniciavam os treinos dos Júniores, caso tudo corresse como planeado reiniciariam os Juvenis, posteriormente os Iniciados e assim sucessivamente. Tudo estava definido, bem organizado e planeado, mas ainda assim aconteceu o que ninguém esperava. Cerca de 90% dos atletas pertencentes aos escalões de Júniores, Juvenis e Iniciados que se encontravam deslocados das suas famílias e habitavam nas residências do clube, contraíram a infeção por coronavírus, o que levou a direção a suspender todas as atividades e a serem bastante cautelosos numa possível retoma, que acabou por ser forçada com a criação muito posterior de competições nacionais, pela FPF. Por consequência, apenas

os escalões de Juniores e Juvenis realizaram treinos presenciais entre setembro e outubro de 2020, sendo que a partir do mês de novembro todos os escalões passaram a realizar treinos online.

Nos Iniciados A definimos enquanto equipa técnica realizar 3 a 4 Planos de Treino à Distância, com acompanhamento efetivo de todo o processo de realização dos exercícios, combinados com Desafios Técnicos, reuniões semanais de balanço dos microciclos e sessões teórico-práticas, ações de formação para os atletas e, por fim, *quizzes* variados. Todo este processo representou um grande desafio para nós, enquanto treinadores, uma vez que tivemos constantemente que nos adaptar às adversidades vividas e garantir que os jogadores continuassem o seu processo de desenvolvimento enquanto atletas de futebol. Optámos regularmente por alterar a estratégia, variar os treinos, realizar sessões teórico-práticas, de forma a manter os atletas motivados para esta nova forma de trabalhar e fundamentalmente, ensinar. Posto isto, todas as semanas desde 09/11/2020 enviávamos aos atletas os Planeamentos dos Microciclos e os respetivos Planos de Treino, com vídeos de suporte aos mesmos, onde demonstrávamos a realização correta dos diversos exercícios. Importa referir que a totalidade dos vídeos foram realizados pelos diversos elementos da Equipa Técnica. Posteriormente passámos a adotar a estratégia de realizar os treinos online, em direto, com a totalidade dos atletas, uma vez que identificámos falta de motivação na realização dos treinos, sendo que segundo as respostas à Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), sentíamos que nem todos os atletas realizavam a totalidade dos treinos enviados. Por fim, tal como supramencionado, lançávamos ainda um desafio ou competição técnica por microciclo. Como forma de controlo e balanço, realizávamos semanalmente uma reunião via ZOOM com os atletas, onde passávamos um questionário da PSE dos diversos treinos, apresentávamos o próximo Microciclo e respetivos Planos de Treino, divulgávamos os resultados dos desafios técnicos lançados, entre outras situações pontuais, tais como as sessões teórico-práticas ou as ações de formação.

Foram vários meses em que todos tivemos que nos superar, reinventar, atualizar o conhecimento científico, nomeadamente na área do treino da capacidade motora condicional de força e construir novas formas de pedagogia, onde o ensino remoto estava constantemente presente. Quando todos já esperávamos que iríamos passar uma época desportiva sem treinos presenciais e sem competição, chega finalmente o dia 31/03/2021, em que a DGS publicou a atualização da orientação nº 036/2020 (ver anexos), que permitia a retoma das atividades desportivas nos escalões de formação, condicionada à apresentação de um resultado negativo num teste laboratorial ao SARS-

CoV-2, realizado nos termos da Norma nº 019/2020 da DGS, até 72 horas antes do início das referidas atividades, por parte de todos os praticantes. Este teste permitia que os treinos fossem realizados sem qualquer restrição na sua condução e organização, podendo existir o contacto físico habitual da modalidade. Em suporte à decisão da DGS, a FPF publicou no dia 13/04/2021 a nota informativa nº S01147-20/21-NI-00012-COMP (ver anexos), com o objetivo de esclarecer o processo de retoma das atividades desportivas no futebol de formação e futebol sénior.

Posto estes comunicados oficiais difundidos pelas entidades competentes, o CDT decidiu retomar as atividades desportivas a partir do dia 21/04/2021, cumprindo todas as normas estabelecidas. Dada a tão esperada retoma, continuava a dúvida do ponto de vista competitivo. Habitualmente os Iniciados A do CDT participavam no Campeonato Nacional de Iniciados da FPF. Inseridos na Série C, com 12 equipas participantes, explicamos na Tabela 2 o formato da competição que todos os anos era realizada.

Tabela 2 - Formato do Campeonato Nacional de Iniciados da Federação Portuguesa de Futebol

1ª FASE	
A 1ª Fase é composta por 72 clubes, divididos em 6 séries (A, B, C, D, E e F) de 12 clubes. Em cada série, os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, na qualidade de visitante ou visitado. Os clubes que jogam 6 vezes na qualidade de visitado e 5 vezes na qualidade de visitante são definidos por sorteios. Os 4 clubes melhor classificados dentro de cada série qualificam-se para a 2ª Fase - Apuramento de Campeão e garantem a manutenção no Campeonato Nacional. Os restantes 48 clubes, que não foram apurados para a 2ª Fase - Apuramento do Campeão, disputam a 2ª Fase - Manutenção e Descida.	
2ª FASE - APURAMENTO DE CAMPEÃO	2ª FASE - MANUTENÇÃO E DESCIDA
Os 24 clubes apurados são divididos em 3 séries (Série Norte, Série Centro e Série Sul) de 8 clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado. O agrupamento das séries é elaborado, de acordo com a localização geográfica dos Clubes. O clube melhor classificado de cada série, mais os 2 clubes melhor classificados em 2º lugar entre as séries da 2ª Fase - Apuramento de Campeão, são apurados para a 3ª Fase – Apuramento de Campeão. O representante da Região Autónoma dos Açores e da Madeira, em conjunto com o terceiro clube classificado em 2º lugar na 2ª Fase – Apuramento de Campeão e o Clube melhor classificado em 3º lugar no conjunto das Séries da mesma Fase, jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de play-off em fase concentrada, para apurar o melhor clube, que se qualifica como último integrante 3ª Fase – Apuramento do Campeão.	Os restantes 48 clubes, que não foram apurados para a Segunda Fase - Apuramento do Campeão, disputam a 2ª Fase - Manutenção e Descida, divididos, em 6 séries de 8 clubes cada. Jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo com o sorteio. Na 2ª Fase – Manutenção e Descida, os clubes transitam com metade dos pontos obtidos na primeira Fase da prova, arredondado para o número inteiro superior, e mantêm-se nas mesmas séries. Descem 18 clubes aos campeonatos distritais, correspondendo aos 3 últimos classificados de cada série individualmente considerada, da 2ª Fase - Manutenção e Descida. As vagas resultantes das descidas previstas, são preenchidas pelos clubes promovidos dos campeonatos distritais.
3ª FASE – CAMPEÃO NACIONAL	
Os 6 clubes apurados para a 3ª Fase – Campeão Nacional, jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, para apurar o vencedor e campeão do Campeonato Nacional de Juniores “C”.	

Os moldes competitivos habituais dificilmente poderiam ser realizados, uma vez que a época desportiva 2020/2021 estaria perto do fim, no momento de retoma. Assim, no dia 29/04/2021 a FPF publicou o comunicado oficial nº CO-00466 (ver anexos), com o formato competitivo definido para a presente época:

1. O Torneio Nacional de Sub.15 é disputado por 60 clubes.
2. A Prova é composta por uma Fase Única.
3. O formato da Prova não prevê a existência de subidas e descidas, nem a existência de Campeão ou títulos.
4. Sem prejuízo das disposições regulamentares, é permitido substituições igual ao número de jogadores na ficha de jogo, desde que realizadas no máximo em 3 paragens.
5. A Prova rege-se pelo Regulamento do Campeonato Nacional de Sub-15.
6. A desistência de participar na Prova após o sorteio não é sancionada disciplinarmente.

Fase Única

7. A Prova é disputada por 60 clubes, que são divididos em 15 séries (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N e O), de 4 clubes cada.
8. A constituição das séries é obtida tendo em conta a localização geográfica dos clubes, bem como o ranking dos clubes nas últimas 3 épocas desportivas (2016/2017, 2017/2018 e 2018/2019), nos campeonatos nacionais de futebol do escalão de Sub-15.
9. Os 8 clubes melhor classificados do ranking são agrupados em 2 séries (A e B), de 4 clubes cada.
 - a) O agrupamento dos clubes, nas 2 séries A e B, têm em conta a sua localização geográfica, sendo que o quadro competitivo obedecerá às seguintes regras:
 - i. No **1.º momento competitivo**, os clubes jogam entre si, dentro da respetiva série (A e B), uma vez e por pontos.
 - ii. No **2.º momento competitivo** os clubes da série A cruzam com os clubes da série B, e jogam entre si, uma vez e por pontos.
 - b) A classificação final de cada clube, tem em consideração o somatório de pontos alcançados nos jogos disputados no 1.º e 2.º momento competitivo.

- c) O resultado do somatório de pontos alcançados nos jogos disputados no 1.º e 2.º momento competitivo reflete-se dentro de cada série (A e B).
- 10. Os restantes 52 clubes, são agrupados em 13 séries (C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N e O), de 4 clubes cada e tendo em conta a sua localização geográfica.
 - a. Nas séries C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N e O os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante.
- 11. A ordem de jogos é definida através de sorteio puro.

Devido à nossa classificação no ranking, nas épocas anteriores, ficámos inseridos na Série B, defrontando as melhores equipas a nível Nacional. A competição iniciou no dia 08/05/2021, sendo que a pré-época teve a curta duração de cerca de duas semanas.

2.5. Planeamento anual de treinos

Na página seguinte pode-se consultar o planeamento anual de treinos para a época 2020/2021.

	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Sex.								
Sáb.							1 ST 53	
Dom.	1						2 Plan. & Ref	25
Seg.	2			1 ST 32	1 QUIZ 2		3 ST 54	
Ter.	3	1 ST 11		2 ST 33	2 ST 39		4 ST 55	1 ST 66
Qua.	4	2 ST 12		3 Plan. & Ref	3 Plan. & Ref		5 ST 56	2 ST 67
Qui.	5	3 Plan. & Ref		4 Reunião ZOOM	4 Reunião ZOOM	1 ST 44	6 1ª jornada	3 ST 68
Sex.	6 Reunião ZOOM	4 ST 13	1 ANO NOVO	5 Plan. & Ref	5 Plan. & Ref	2 Plan. & Ref	7 Plan. & Ref	4
Sáb.	7 Planamaneto	5 Reunião ZOOM	2 Plan. & Ref	6 ST 34	6 QUIZ 3	3 PÁSCOA	8 Plan. & Ref	5
Dom.	8 Reunião ZOOM	6 ST 14	3 Reunião ZOOM	7 ST 35	7 ST 40	4 Reunião ZOOM	9 ST 57	6 2ª jornada
Seg.	9 ST 1	7 AF 2	4 ST 22	8 Plan. & Ref	8 Plan. & Ref	5 Reunião ZOOM	10 ST 58	7 Plan. & Ref
Ter.	10 ST 2	8 ST 15	5 ST 23	9 Reunião ZOOM	9 Reunião ZOOM	6 ST 45	11 ST 59	8 ST 69
Qua.	11 ST 3	9 Plan. & Ref	6 ST 24	10 ST 36	10 QUIZ 4	7 AF 4	12 ST 60	9 ST 70
Qui.	12 ST 4	10 ST 16	7 Plan. & Ref	11 ST 37	11 ST 41	8 ST 46	13 ST 61	10 ST 71
Sex.	13 Plan. & Ref	11 Reunião ZOOM	8 Plan. & Ref	12 ST 38	12 ST 42	9 Plan. & Ref	14 ST 62	11 Jogo treino 1
Sáb.	14 Reunião ZOOM	12 ST 17	9 Plan. & Ref	13 ST 39	13 ST 43	10 Plan. & Ref	15 2ª jornada	12 Plan. & Ref
Dom.	15 ST 5	13 ST 18	10 Reunião ZOOM	14 ST 40	14 QUIZ 5	11 Reunião ZOOM	16 Plan. & Ref	13 ST 72
Seg.	16 ST 6	14 ST 19	11 Reunião ZOOM	15 ST 41	15 ST 44	12 ST 47	17 ST 73	14 ST 71
Ter.	17 Plan. & Ref	15 ST 20	12 Reunião ZOOM	16 ST 42	16 ST 45	13 ST 48	18 ST 74	15 ST 72
Qua.	18 Plan. & Ref	16 ST 21	13 Reunião ZOOM	17 ST 43	17 ST 46	14 ST 49	19 ST 75	16 ST 73
Qui.	19 Plan. & Ref	17 ST 22	14 Reunião ZOOM	18 ST 44	18 ST 47	15 ST 50	20 ST 76	17 ST 74
Sex.	20 Reunião ZOOM	18 ST 23	15 Reunião ZOOM	19 ST 45	19 ST 48	16 Plan. & Ref	21 3ª jornada	18 ST 75
Sáb.	21 ST 7	19 ST 24	16 Reunião ZOOM	20 ST 46	20 ST 49	17 Reunião ZOOM	22 Plan. & Ref	19 ST 76
Dom.	22 ST 8	20 ST 25	17 Reunião ZOOM	21 ST 47	21 ST 50	18 Reunião ZOOM	23 4ª jornada	20 Reflexão final
Seg.	23 ST 9	21 ST 26	18 Reunião ZOOM	22 ST 48	22 ST 51	19 Reunião ZOOM	24	21
Ter.	24 Plan. & Ref	22 ST 27	19 Reunião ZOOM	23 ST 49	23 ST 52	20 Reunião ZOOM	25	22
Qua.	25 Plan. & Ref	23 ST 28	20 Reunião ZOOM	24 ST 50	24 ST 53	21 Reunião ZOOM	26	23
Qui.	26 Plan. & Ref	24 ST 29	21 Reunião ZOOM	25 ST 51	25 ST 54	22 Reunião ZOOM	27	24
Sex.	27 Plan. & Ref	25 ST 30	22 Reunião ZOOM	26 ST 52	26 ST 55	23 Reunião ZOOM	28	25
Sáb.	28 Plan. & Ref	26 ST 31	23 Reunião ZOOM	27 ST 53	27 ST 56	24 Reunião ZOOM	29	26
Dom.	29 Plan. & Ref	27 ST 32	24 Reunião ZOOM	28 ST 54	28 ST 57	25 Reunião ZOOM	30	27
Seg.	30 Plan. & Ref	28 ST 33	25 Reunião ZOOM	29 ST 55	29 ST 58	26 Reunião ZOOM	31	28
Ter.	31 Plan. & Ref	29 ST 34	26 Reunião ZOOM	30 ST 56	30 ST 59	27 Reunião ZOOM		29
Qua.		30 ST 35	27 Reunião ZOOM	31 ST 57		28 Reunião ZOOM		30
Qui.		31 ST 36	28 Reunião ZOOM			29 Reunião ZOOM		
Sex.			29 Reunião ZOOM			30 Reunião ZOOM		
Sáb.			30 Reunião ZOOM			31 Reunião ZOOM		
Dom.			31 Reunião ZOOM					

Legenda:

ST = Sessão de Treino	Período de Treinos à Distância	Período Preparatório	Período Competitivo
AF = Ação de Formação	Jogos 1ª Fase Torneio Nacional	Jogos 2ª Fase Torneio Nacional	Jogos de treino

2.6. Avaliações

A avaliação dos atletas torna-se essencial, de modo a se poder definir objetivos concretos e realistas, após a avaliação inicial ou diagnóstica e para perceber se existirá evolução nos atletas através das avaliações intermédias/parcelares e finais. Assim, a ideia inicial, definida durante o planeamento da época desportiva seria realizar avaliações em três momentos, nos vários fatores de rendimento, isto é, *“conjunto de todas as capacidades específicas (físicas, técnicas, táticas e psicológicas) que influenciam, positiva ou negativamente, o rendimento do jogador em contexto de treino ou de competição”* (Casanova & Pacheco, 2020, p.101), de modo a podermos comparar os diversos resultados e averiguar a evolução dos jogadores.

No entanto, a época atípica que todos vivemos proporcionou diversas alterações ao que tínhamos previsto. Em primeiro lugar os treinos presenciais apenas começaram em abril, sendo que após cerca de duas semanas da data de início, começaria o Torneio Nacional de Sub.15, como referido anteriormente no decorrer do presente capítulo. Após termos conhecimento das datas supramencionadas, optámos enquanto equipa técnica, não realizar as várias avaliações que tínhamos planeado, uma vez que o tempo para operacionalizar a nossa conceção de jogo seria muito curta (cerca de duas semanas), sendo fundamental para nós que os atletas chegassem ao primeiro jogo o melhor preparado possível. Assim, com pouco tempo de Período Preparatório, poucos treinos por semana e a competição prestes a começar, a Coordenação Técnica do CDT, tendo que cumprir a realização da avaliação dos diversos atletas, visto ser uma Entidade Formadora pela FPF, percebeu a potencial dificuldade temporal, na execução de testes avaliativos, para os escalões que iniciaram atividades apenas em abril, tendo definido a seguinte estratégia:

Realizar uma avaliação subjetiva de vários conteúdos, para os diversos fatores de rendimento, em dois momentos (avaliação inicial/diagnóstica e avaliação final). Estas avaliações foram revistas pela coordenação técnica e dadas a conhecer à direção/administração, resultando posteriormente numa avaliação final dos diversos atletas, sendo ela crucial na decisão de continuidade dos mesmos, no clube, na época 2021/2022.



Figura 8 - Processo avaliativo dos atletas

A Assim, a escala avaliativa contemplou valores compreendidos entre 1 (fraco) a 10 (excelente), pelo treinador principal e ambos os treinadores-adjuntos, três elementos de modo a poder existir desempate no caso de opiniões distintas. Quando os avaliadores atribuíram valores distintos, optou-se por considerar a média aritmética das três avaliações. Cada fator de rendimento possuía vários conteúdos a serem avaliados, definidos pela coordenação técnica do clube, detalhados de seguida.

✓ **Técnica**

- Passe curto;
- Passe longo;
- Receção de bola;
- Condução de bola;
- Drible/finta;
- Remate;
- Cabeceamento;
- Cruzamento;
- Desarme;
- Antecipação;
- Interceção;
- Marcação.

✓ **Tática**

- Desmarcação;
- Combinações;
- Temporização;
- Compensações;
- Cobertura ofensiva;
- Cobertura defensiva;
- Mobilidade;

- Contenção;
- Equilíbrio;
- Espaço/profundidade;
- Progressão/penetração.

✓ **Físico**

- Velocidade de reação;
- Velocidade de aceleração;
- Velocidade máxima;
- Velocidade de execução;
- Resistência;
- Força explosiva;
- Força Máxima;
- Flexibilidade;
- Agilidade;
- Lateralidade;
- Equilíbrio.

✓ **Psicológico**

- Responsabilidade;
- Respeito;
- Concentração;
- Equilíbrio emocional;
- Atitude competitiva;
- Superação;
- Comunicação;
- Lidar com a pressão;
- Tomada de decisão;
- Criatividade;
- Definição de objetivos;
- Companheirismo.

Sendo a avaliação de cada conteúdo realizada de 1 a 10, cada atleta possuiu uma avaliação média para cada fator de rendimento e, consequentemente, uma avaliação global final (em dois momentos da época, sendo o último momento de avaliação o crucial para o atleta). Esta avaliação global alcançada, foi dividida em três patamares:

1. **Patamar A (de 8,0 a 10,0)** - integração do jogador no escalão superior do clube.
2. **Patamar B (de 5,0 a 7,9)** - continuidade do jogador no clube, ou cedência a clubes com protocolo de acompanhamento.
3. **Patamar C (de 1 a 4,9)** – jogadores sem capacidade para continuarem no clube, tentando sempre aproveitar as equipas com quem a entidade formadora estabeleceu protocolos de continuidade para a prática desportiva.

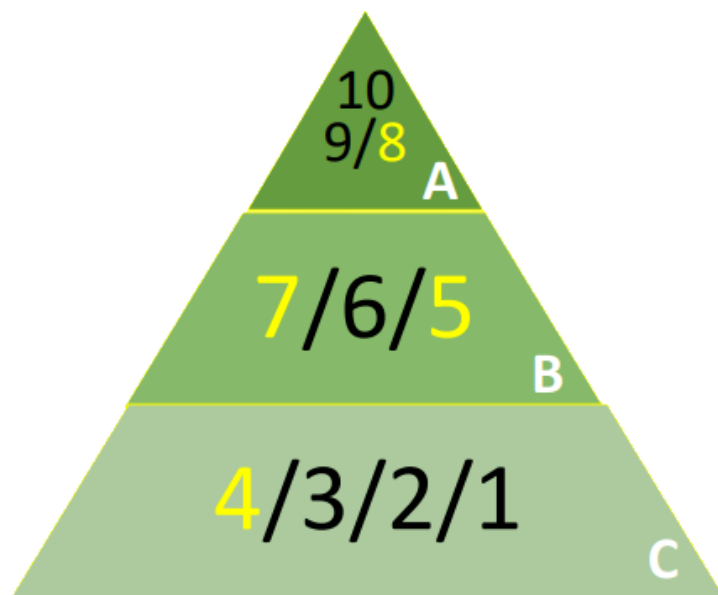


Figura 9 - Patamares de avaliação

Refletindo acerca desta estratégia definida e construída pela coordenação do clube, sabíamos que estas avaliações, visto serem subjetivas, não possuíam o rigor, a fiabilidade e a reprodutividade quando comparadas as avaliações através da aplicação de testes protocolados e validados, como tínhamos planeado no início da época desportiva. No entanto, considerámos ter sido uma iniciativa positiva, uma vez que com o número reduzido de treinos presenciais que tivemos, com um período preparatório reduzido e apressado e com um período transitório inexistente, acabámos por avaliar todos os atletas nos diversos fatores de rendimento, em dois momentos, sabendo com clareza a viabilidade destas avaliações.

Como consideramos fundamental e crucial, a aplicação de testes devidamente protocolados e validados, de modo a possuir um conhecimento aprofundado dos atletas, nos diversos fatores de rendimento, apresentamos de seguida, os vários testes que tínhamos planeado aplicar, caso a época tivesse decorrido normalmente.

➤ **Avaliação técnica**

“Fator de rendimento caracterizado pelas diferentes formas de utilização do corpo que permite ao jogador lidar eficaz e eficientemente com os constrangimentos específicos do contexto que o jogo apresenta, suportadas pelos processos perceptivo-cognitivos e motor.” (Casanova & Pacheco, 2020, p.203)

➤ **Passe curto 20m** (Wilson et al., 2016):

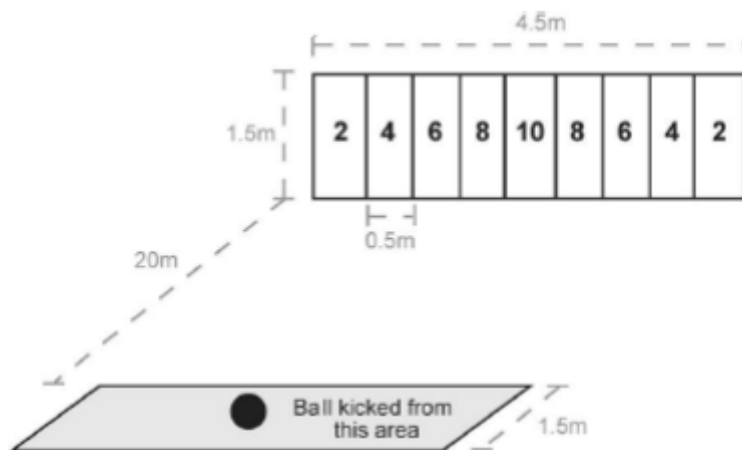


Figura 10 - Esquematisação teste passe curto 20m (adapt. de Wilson et al., 2016)

- **Objetivo:** Avaliar a técnica de passe curto.
- **Material:** Fita métrica, 14 bolas, conjunto de sinalizadores/cones, estacas/alvos.

Através da Figura 10 podemos observar a esquematização do teste, com a zona de passar a bola, a distância entre a mesma e os alvos, bem como a altura e largura dos mesmos. A zona central representa 10 pontos, 8 as adjacentes e assim sucessivamente, sendo que se a bola atingir a zona intermedia entre duas pontuações é atribuída a pontuação intermedia. Cada atleta possui 14 tentativas para passar a bola para um dos alvos localizados a 20 metros da zona onde se encontra o círculo preto. Das tentativas totais, 7 devem ser realizadas com o pé dominante e 7 com o pé não dominante, alternando em cada uma. A bola inicia 1,5 metros atrás da linha de 20 metros, sendo que o jogador deve dar um toque na mesma, movendo-a no espaço, passando-a posteriormente para o alvo. Neste momento a bola não pode ultrapassar a linha de 20 metros, caso ultrapasse a tentativa é cotada em 0 pontos. O desempenho final calcula-se através da pontuação acumulada, dividida por 14 (número de tentativas).

➤ Passe longo 35m (Wilson et al., 2016):

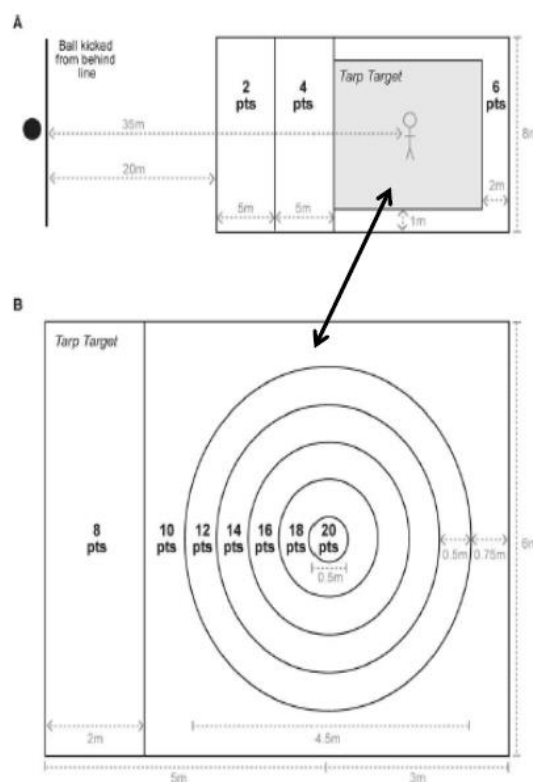


Figura 11 - Esquematização teste passe longo 35m
(adapt. de Wilson et al., 2016)

- **Objetivo:** Avaliar a técnica de passe longo.
- **Material:** Fita métrica, 14 bolas, conjunto de sinalizadores/cones.

A Figura 11 representa a esquematização do teste de passe longo 35m. Cada atleta possui 14 tentativas para passar a bola para um alvo localizado a 35m da zona de passe (deve ser colocado um treinador ou um alvo visível no centro do círculo). Das tentativas totais, 7 devem ser realizadas com o pé dominante e 7 com o pé não dominante, alternando em cada uma. A bola inicia 1,5 metros atrás da linha de 35 metros, sendo que o jogador deve dar um toque na mesma, movendo-a no espaço, passando-a posteriormente para o alvo. Neste momento a bola não pode ultrapassar a linha de 35 metros, caso ultrapasse a tentativa é cotada em 0 pontos. O desempenho final calcula-se através da pontuação acumulada, dividida por 14 (número de tentativas).

➤ Passe de primeira após tabela (Wilson et al., 2016):

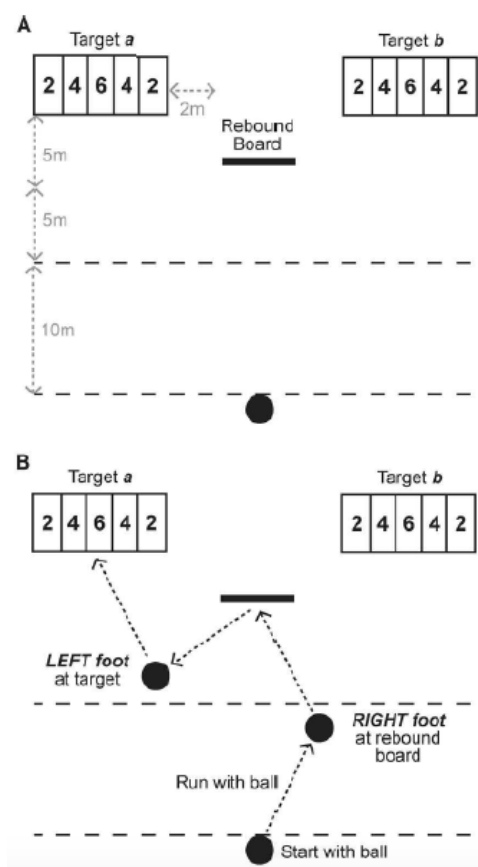


Figura 12 - Esquematização teste passe de primeira após tabela (adapt. de Wilson et al., 2016)

- **Objetivo:** Avaliar a técnica de passe de primeira após tabela.
- **Material:** Fita métrica, bolas, conjunto de sinalizadores/cones, estacas/alvos, objeto para tabela, cronómetro.

A Figura 12 representa a esquematização do teste de passe de primeira após tabela. Cada alvo mede 1,50 metros de altura e 2,50 metros de largura, dividido em 5 espaços de 0,50 metros cada. O teste consiste em realizar condução de bola entre a 1ª e a 2ª linhas, seguida de passe para a parede a uma distância superior a 5 metros com um pé e passe com o outro a uma distância inferior a 5 metros, enviando a bola de primeira para o alvo. De seguida, o executante deve realizar sprint para a zona inicial e realizar as mesmas tarefas invertendo a utilização dos pés e a direção. O teste deve-se iniciar com o pé dominante. Cada atleta deve realizar o maior número de repetições possíveis em 3 séries de 45 segundos cada, sendo que entre séries existe uma pausa de 2 minutos e 30 segundos. O desempenho final corresponde ao número total de pontos obtidos nas 3 series, divididos por 3.

➤ Precisão de remate (Viana, 1991):

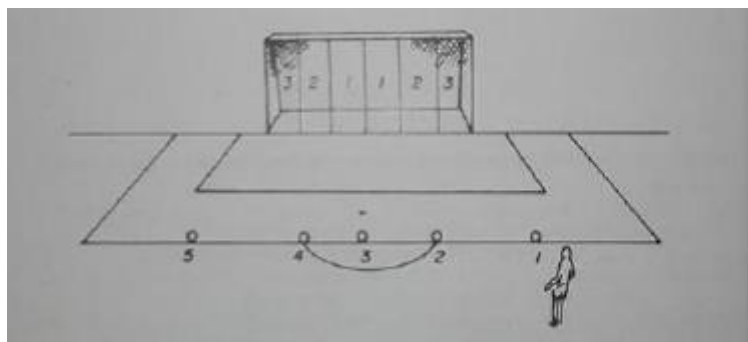


Figura 13 - Esquemática teste precisão de remate (adapt. de Viana, 1991)

- **Objetivo:** Avaliar a precisão de remate.
- **Material:** Fita métrica, 5 bolas, 5 cordas ou 5 estacas, baliza oficial futebol de 11.

A Figura 13 representa a esquematização do teste de precisão de remate. Como podemos verificar, devem ser colocadas cinco bolas na linha da grande-área, uma em cada extremidade da “meia-lua” (bolas nº2 e nº4), uma na direção da marca de penalti e centro do remate (bola nº3) e duas a 3 metros da extremidade da “meia-lua”, de um lado e de outro (bolas nº1 e nº5). Cada corda ou estaca deve estar distanciada entre si, em espaços iguais de 1,22 metros, na linha da baliza. Para realizarem o teste os atletas devem iniciá-lo pelo lado contrário ao do seu pé dominante, sendo que todos os remates poderão ser executados com o pé preferencial. O executante deverá tentar colocar as bolas entre as cordas/estacas, procurando atingir sempre pontos de maior valor. Caso a bola toque numa das cordas e seja golo, não serão contabilizados pontos. Após os 5 remates, deverá ser calculada a pontuação final do teste.

➤ Velocidade de condução de bola (Wilson et al., 2016):

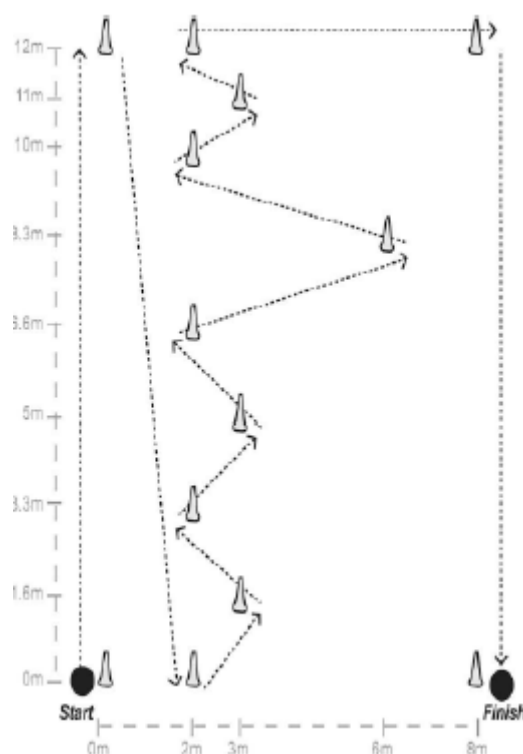


Figura 14 - Esquemática teste velocidade de condução de bola (adapt. de Wilson et al., 2016)

- **Objetivo:** Avaliar a condução de bola em velocidade.
- **Material:** Fita métrica, 1 bola, 13 cones, cronómetro.

A Figura 14 representa a esquematização do teste velocidade de condução de bola. Cada atleta deve iniciar o percurso com a bola atrás do cone, tendo de percorrer a distância definida o mais rapidamente possível. A tentativa termina quando o jogador e a bola ultrapassam o cone final. Na execução existem penalizações: mais 1 segundo por cada cone falhado, mais 0,5 segundos por cada cone derrubado. O desempenho final corresponde ao melhor tempo alcançado em 3 tentativas. Entre cada tentativa existe uma pausa de 2 minutos e 30 segundos.

➤ Sustentação da bola (Wilson et al., 2016):

- **Objetivo:** Avaliar a capacidade dos atletas em sustentar a bola no ar utilizando ambos os pés.
- **Material:** Fita métrica, 1 bola, conjunto de sinalizadores/cones, cronómetro.

Num quadrado com 1,50 metros de lado, o executante deve realizar o maior número possível de toques, em 1 minuto, sustentando a bola no ar através da utilização alternada do pé direito e pé esquerdo. Sempre que o jogador realizar um dos seguintes comportamentos, deve reiniciar a tarefa: 2 toques consecutivos com o mesmo pé, tocar a bola fora do quadrado delimitado ou a bola cair no solo. O desempenho final corresponde à média de toques de 3 séries com duração de 1 minuto.

➤ Avaliação física

“Fator de rendimento que se refere às capacidades motoras condicionais específicas do jogador.” (Casanova & Pacheco, 2020, p.104)

- Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Bangsbo, Iain & Krstrup, 2008; Clemente & Silva, 2021; Fanchini et al., 2014; Grgic et al., 2019; Krstrup et al., 2003):

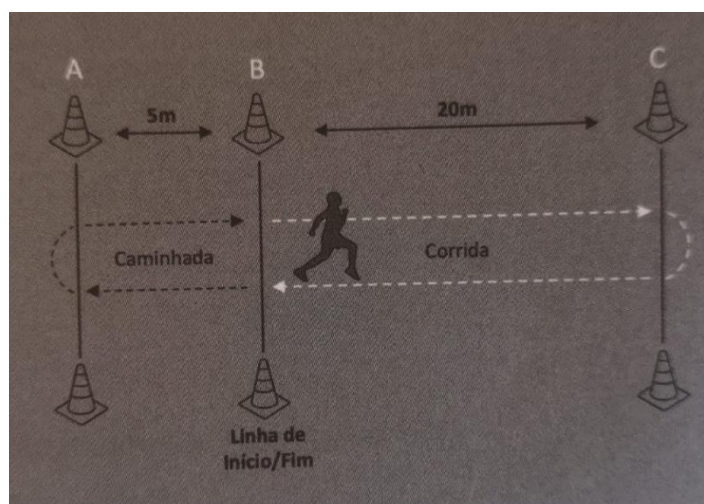


Figura 15 – Esquemática do Yo-Yo Intermittent Recovery Test (adapt. de Clemente & Silva, 2021)

- **Objetivo:** Averiguar a capacidade dos atletas de realizarem exercícios aeróbios repetitivos de alta intensidade.
- **Material:** Fita métrica, conjunto de sinalizadores/cones, coluna de som.

O teste inicia com o atleta no cone B que deve correr até ao cone C e voltar ao cone B, tal como demonstra a Figura 15. Neste momento o executante tem 10 segundos para caminhar até ao cone A e voltar ao cone B, sendo que ao sinal sonoro do áudio, deve ser repetido o percurso e assim sucessivamente, até à exaustão. A cada atleta é permitida uma falta, isto é, não terminar uma volta no tempo definido pelo sinal sonoro (beep). A velocidade vai aumentando progressivamente, ao longo do tempo, sendo que à segunda falta o teste termina, de modo que a distância percorrida nesse ponto é considerada como o resultado do teste.

Este teste possui dois níveis, em que as diferenças estão exclusivamente na velocidade entre beeps e no cálculo do consumo máximo de oxigénio ($Vo_{2m\acute{a}x}$), isto é, a maior capacidade de oxigénio que o corpo consegue utilizar durante um exercício desgastante (Stolen, Chamari, Castagna & Wisloff, 2005). No nível 1 a velocidade do teste inicia nos 10 km/h, sendo este direcionado para jovens atletas, já no nível 2 a velocidade do teste inicia nos 13 km/h, sendo este direcionado para atletas adultos de elite.

- **Medidas:**

- Distância total = total de voltas completas x 40
 - Nível 1 - $Vo_{2m\acute{a}x}$. estimado = distância total (m) x 0,0084 + 36,4
 - Nível 2 - $Vo_{2m\acute{a}x}$. estimado = distância total (m) x 0,0136 + 45,3
- Running-based Anaerobic Sprint Test (Andrade et al., 2015; Burgess, Holt, Munro & Swinton, 2016; Zagatto, Beck & Gobatto, 2009; Clemente & Silva, 2021):

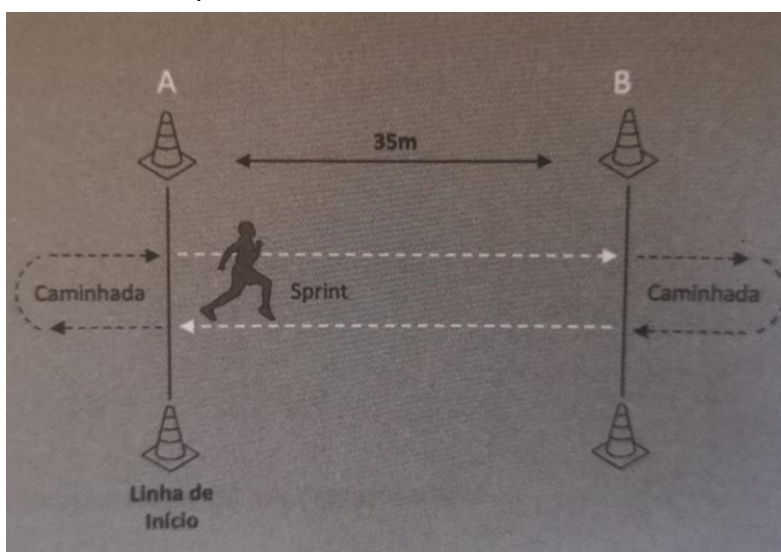


Figura 16 - Esquemática do Running-based Anaerobic Sprint Test (adapt. de Clemente & Silva, 2021)

- **Objetivo:** Estimar a capacidade dos atletas de realizarem exercícios aeróbios contínuos de alta intensidade.
- **Material:** Fita métrica, conjunto de sinalizadores/cones, cronómetro.

O teste inicia com o atleta posicionado num dos cones A ou B como demonstra a Figura 16, que realiza um sprint de 35 metros. Assim, que este chegue ao cone após percorrer os 35 metros o mais rapidamente possível, tem 10 segundos para recuperar e preparar-se para um novo sprint. No total devem ser realizados 6 sprints e 5 períodos de 10 segundos de recuperação entre sprints. Todos os tempos dos 6 sprints devem ser registados.

- **Medidas:**
 - $\text{Peak power output} = \text{massa corporal (kg)} * \text{distância (m)}^2 / \text{Tempo}^3$ (para cada sprint)
 - Potência máxima = menor valor dos 6 sprints
 - Potência mínima = maior valor dos 6 sprints
 - Potência média = média de tempo dos 6 sprints
 - Índice de fadiga = $(\text{potência máxima} - \text{potência mínima}) / \text{tempo total dos 6 sprints}$
 - $\text{Relative peak power output} = \text{peak power} / \text{massa corporal (kg)}$
- Squat jump (Clemente & Silva, 2021; Markovic, Dizdar, Jukic & Cardinale, 2004)
- **Objetivo:** Estimar a potência vertical dos membros inferiores.
- **Material:** Plataforma de forças.

O atleta deve flexionar os membros inferiores e manter a posição durante 3 segundos, saltando o mais alto possível a partir daqui e de uma só vez. A receção deve ser feita na plataforma de forças, com o apoio dos dois pés ao mesmo tempo, no solo, e no mesmo lugar. As mãos devem estar apoiadas na anca durante toda a realização do teste. Cada atleta realiza 2 tentativas de familiarização e 3 repetições máximas. Registar a maior altura alcançada dos 3 saltos.

- Countermovement jump (Clemente & Silva, 2021; Markovic et al., 2004)
- **Objetivo:** Estimar a potência vertical dos membros inferiores.
- **Material:** Plataforma de forças.

O atleta deve realizar um agachamento na profundidade que se sentir mais confortável e a partir daqui e de uma só vez, deve saltar o mais alto possível. A receção deve ser feita na plataforma de forças, com o apoio dos dois pés ao mesmo tempo, no solo, e no mesmo lugar. As mãos devem estar apoiadas na anca durante toda a realização do teste. Cada atleta realiza 2 tentativas de familiarização e 3 repetições máximas. Registrar a maior altura alcançada dos 3 saltos.

- Illinois agility test (Hachana et al., 2013; Rouissi, Chtara, Berriri, Owen & Chamari, 2016; Clemente & Silva, 2021):

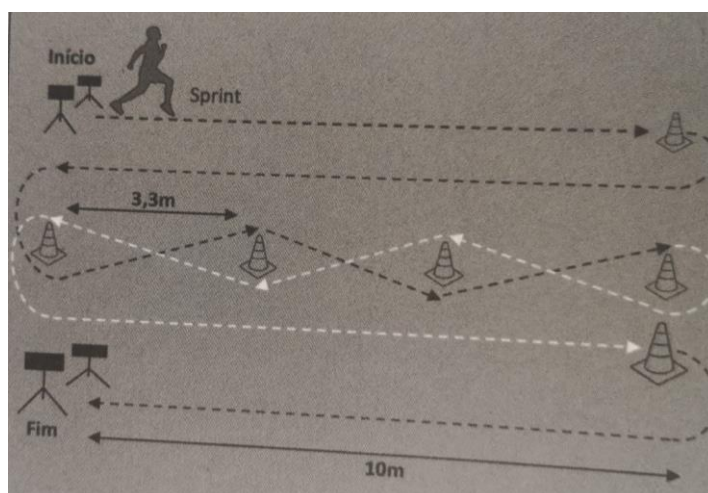


Figura 17 - Esquemática do Illinois agility test (adapt. de Clemente & Silva, 2021)

- **Objetivo:** Estimar a capacidade dos atletas em realizarem mudanças de direção previamente definidas.
- **Material:** Fita métrica, conjunto de cones/sinalizadores, cronómetro.

O atleta inicia o teste na zona assinalada na Figura 17, em decúbito ventral com a cabeça na linha de partida e as mãos na linha dos ombros. Ao sinal, o atleta deve-se levantar rapidamente, correr 10 metros, contornar o cone e voltar para trás, iniciando 10 metros de corrida em ziguezague ida e volta, correndo novamente 10 metros em linha reta, contornar o cone e terminar os 10 metros finais. Devem ser realizadas 3 tentativas e o melhor resultado é registado.

➤ **Avaliação tática**

“Fator de rendimento caracterizado pela forma como o(s) jogador(es) gere(m)/ocupa(m) os espaços de jogo, por meio do(s) seu(s) posicionamento(s) e movimentação(ões), representando uma ou um conjunto de ações comportamentais selecionados, planificados e preparados antecipadamente, levando-o(s) a alcançar(em) o(s) objetivo(s) competitivo(s) estabelecido(s).” (Casanova & Pacheco, 2020, p.202)

No que à avaliação tática diz respeito, tínhamos optado por não realizar qualquer teste, mas sim, avaliar os atletas de forma subjetiva, através da observação e análise de jogos e treino.

➤ **Avaliação psicológica**

“Fator de rendimento caracterizado pela relação dinâmica entre os sentimentos, pensamentos e comportamentos dos seus intervenientes.” (Casanova & Pacheco, 2020, p.173)

Visto o clube possuir um departamento de psicologia, o psicólogo dos atletas de formação tinha planeado, caso a época decorresse normalmente, realizar três questionários. O primeiro pretendia determinar o nível de ansiedade do atleta antes da competição, «Sport Competition Anxiety Test» (Mertens, 1977), o segundo determinar diferentes formas de ansiedade sentidas pelo atleta, durante a competição, «The Sport Anxiety Scale» (Smith, Smoll & Schutz, 1990) e, por fim, avaliar cinco competências psicológicas consideradas importantes para o rendimento desportivo: o controlo de ansiedade, a concentração, a autoconfiança, a motivação e a ênfase na equipa, ou espírito de equipa, através do questionário «The Psychological Skills Inventory for Sports» (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987).

CAPÍTULO III – CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA

CAPÍTULO III – CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA

No presente capítulo pode-se consultar as caracterizações da equipa técnica e dos atletas, com apresentação das avaliações realizadas aos mesmos. Por fim, serão explanados os objetivos específicos definidos para a equipa, tendo como base a avaliação diagnóstica.

3.1. Caracterização da Equipa Técnica

Devido à situação pandémica vivida em todo o mundo, a Equipa Técnica (EQT) era apenas constituída por 4 elementos, uma vez que a direção do clube não conseguiu encontrar um 5º indivíduo, tal como se verificava nos restantes escalões de formação a competir nos Campeonatos Nacionais (Sub.17 e Sub.19). A totalidade dos membros constituintes da EQT já se encontrava a desempenhar funções no clube, na época 2019/2020, no entanto, treinavam em escalões distintos. Assim, os 4 elementos constituintes da EQT são:

- Treinador Principal - Treinador Nível II, UEFA B, Licenciado em Desporto e Atividade Física pela Escola Superior de Educação de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu. Na época 2019/2020 era Treinador Principal (TP) do escalão de Sub.13 (Infantis) do CDT, tendo sido promovido ao escalão de Sub.15 (Iniciados A) para a época 2020/2021. Para além de TP, acumula a função de Coordenador Técnico da Formação. Há longos anos que se encontra conectado ao mundo do Futebol, tendo sido atleta federado em contexto amador, durante 23 anos. Enquanto Treinador completa na presente época 12 anos de experiência.
- Treinador-Adjunto/Treinador Estagiário - Treinador Nível I, Licenciado em Desporto e Atividade Física pela Escola Superior de Educação de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu e atual Mestrando em Futebol - da Formação à Alta Competição pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Na época 2019/2020 exerceu a função de Preparador Físico (PF) do escalão de Sub.15 (Iniciados A) do CDT. Na qualidade de atleta, completou 10 anos de Futebol federado nos escalões de formação do clube. Por fim, e na qualidade de treinador, possui experiência técnica de 3 anos de duração.

- Preparador-Físico - Treinador Nível I, Licenciado em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda e atual Mestrando em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Na época 2019/2020 era Treinador Estagiário (TE) do escalão de Sub.15 (Iniciados A) do CDT. Enquanto atleta completou 14 anos de prática de futebol federado, a um nível amador, e conclui na presente época 2 anos de experiência enquanto Treinador.
- Treinador de Guarda-Redes - Treinador sem Nível, no entanto, com várias formações específicas no Treino de Guarda-Redes. Na época 2019/2020 foi treinador de Guarda-Redes (TGR) do escalão de Sub.-13 (Infantis) do CDT. Foi atleta de Futebol federado a um nível amador, durante 21 anos e possui 8 épocas de experiência no papel de TGR.

Após finalizada a apresentação dos diversos elementos constituintes da EQT, importa refletir acerca da constituição da mesma, realçando as vantagens e fraquezas verificadas ao longo da época desportiva. Assim, os seus elementos começaram por evidenciar a enorme paixão partilhada pelo clube, uma vez que todos representaram o CDT no passado desportivo enquanto atletas federados de Futebol, o que sem dúvida, influenciou positivamente as suas decisões durante a vida, ao ponto de todos se tornarem Treinadores do clube. Também, importa reforçar o facto do TP, do TA/TE e do PF serem Licenciados na área do Desporto, sendo que os dois últimos continuam a sua formação académica, o que sem dúvida faz a diferença no acompanhamento e avaliação dos atletas, no planeamento cuidado, assertivo e eficaz do Treino e da Competição e na capacidade autorreflexiva que adquiriram ao longo do seu vasto passado desportivo e académico.

Assim, esta foi uma EQT com a capacidade de basear as suas decisões teórico-práticas no conhecimento científico e pedagógico que adquiriram e continuam a adquirir na sua formação académica e na noção que todos possuem da importância infinita de continuarem a atualizar este conhecimento, em ambos os domínios. Ainda assim, o conhecimento adquirido pela prática voluntária e sistemática foi também fundamental, o que aponta ser um fator negativo da EQT, uma vez que nela existia pouca experiência na função de Treinador, principalmente nos jovens treinadores que a constituíam (TA/TE e PF). Esta falta de experiência foi combatida pelos treinadores mais velhos (TP e TGR) através dos vários anos de prática e de treino da modalidade, ainda assim, foi a primeira

época em que o TP dirigiu uma equipa no patamar competitivo mais elevado dos escalões de Formação, o Campeonato Nacional, neste caso, de Iniciados. Para finalizar, foi sem dúvida bastante positivo o TP também desempenhar as funções de Coordenador Técnico do clube, uma vez que se encontrava atualizado de todas as necessidades impostas pela FPF, permitindo que o nosso escalão cumprisse na integra as diversas exigências.

Posto esta autorreflexão, considero fundamental realizar uma breve revisão da literatura em pontos cruciais do Treinar, ou seja, de Ensinar desportistas e jovens atletas.

3.1.1. Coaching Effectiveness and Expertise

Muitos são os estudos e investigações que procuram definir e identificar o Treinador Eficaz e *Expert*. Com isto, existem três variáveis que influenciam diretamente o sucesso e o trabalho dos Treinadores. O conhecimento do treinador («coaches' knowledge»), os resultados dos atletas («athletes' outcomes») e os diversos contextos de treino («coaching contexts»), podendo o treinador eficaz ser definido como alguém que consegue aplicar de forma consistente o conhecimento profissional, interpessoal e intrapessoal, com o intuito de melhorar a competência, a confiança, a conexão e o caráter dos atletas, em contextos de treino específicos (Côté & Gilbert, 2009). No seguimento deste pensamento, Gilbert e Trudel (2013, p.44) procuraram definir o treinador *expert*, através da análise da pirâmide «Pyramid of Teaching Success in Sport» e da definição supramencionada de treinador eficaz:

“... treinador que representa alguém que consegue aplicar de forma consistente o conhecimento profissional, interpessoal e intrapessoal, com o intuito de melhorar a competência, a confiança, a conexão e o caráter dos atletas, em contextos de treino específicos, durante um longo e regular período de tempo.”

O contexto de treino, segundos os autores supramencionados, influência diretamente a eficácia e sucesso de um treinador. Ou seja, existem diversos contextos específicos de treino de Futebol, sendo que um treinador pode ser eficaz e «expert» a treinar jovens atletas, mas menos competente a treinar equipas de atletas adultos, por exemplo. Como tal, importa diferenciar os dois grandes macro contextos associados ao treino, nomeadamente: o treino de jovens e o treino de adultos.

Os autores Bennie e O'Connor (2011), estudaram a percepção de Treinador Eficaz, de acordo com treinadores e atletas profissionais, criando um Modelo de Treinador Eficaz, com três conceitos fundamentais, O Treinador («The Coach»), Competências do Treinador («Coaching Skills») e Ambiente («The environment»). De modo a ser possível atingir o treino eficaz, os conceitos devem interagir constantemente e as oito subcategorias que constituem o Modelo dependem umas das outras.



Figura 18 - Modelo de Treinador Eficaz (adapt. de Bennie & O'Connor, 2011)

O Modelo apresentado na Figura 18 representa a percepção de treinadores e jogadores profissionais, no que concerne ao Treinador Eficaz num contexto de equipa desportiva profissional.

No contexto de treino de jovens, tal como supramencionado, existem alterações nas características e competências que o treinador deve possuir, segundo a literatura. A competição desportiva de jovens, pode criar bases sólidas na promoção do desenvolvimento positivo dos mesmos, no entanto, o treinador tem um papel fundamental para que este desenvolvimento seja efetivo (Santos et al., 2018). Assim, Maestre, Garcés de los Fayos, Ortín e Hidalgo (2018), realizaram um estudo com o objetivo de configurar um perfil de excelência do treinador de formação, através da técnica dos grupos focais. Criaram assim, quatro grupos, treinadores de formação (n=9), jogadores de futebol de formação (n=12), pais dos jogadores (n=8) e psicólogos de desporto (n=3). Os resultados obtidos indicaram que o perfil de excelência do treinador de formação pode ser definido por três dimensões, a dimensão disciplinar, a metodológica e a pessoal, com preferência para a dimensão pessoal, destacando-se as

características de “Equilíbrio emocional”, “Valores”, “Capacidade de liderança”, “Motivação”, “Domínio de conhecimentos específicos do futebol”, “Organização e “Planeamento adequado”.

3.1.2. Competências e características fundamentais de um Treinador

“O Treinador deve ser uma personagem capaz de elevar efetivamente as capacidades e competências humanas dos jogadores, ao seu mais alto nível de rendimento”

(Carneiro, 2018, p. 27)

Enquanto treinadores de Futebol, ‘sente-se’ uma necessidade tremenda de obter sucesso nas ações, sendo que se considera fundamental ensinar e desenvolver todos os atletas ao máximo da sua potencialidade, tendo sempre a noção que não depende apenas das competências e características de cada um dos treinadores. Ainda assim, apresenta-se de seguida, através da Figura 19, a pirâmide intitulada de «The Pyramid of Teaching Success in Sport», tendo sido inspirada nos pensamentos e crenças do treinador de basquetebol lendário, John Wooden, e construída por Gilbert, Nater, Siwik e Gallimore (2010).



Figura 19 - «Pyramid of Teaching Success in Sport» (adapt. de Gilbert, Nater, Siwik & Gallimore, 2010)

A pirâmide identifica as qualidades e valores pessoais fundamentais para que um Treinador consiga auxiliar os seus atletas a atingirem o seu verdadeiro potencial (Gilbert et al., 2010). Ao refletirmos sobre a informação que esta nos transmite, podemos verificar que existe um conjunto de características e valores fundamentais para o treinador, sem descorar o conhecimento específico e pedagógico presente no coração da pirâmide. Ao chegarmos ao topo da mesma encontramos o expoente máximo, a capacidade de ser Professor e efetivamente ensinar os atletas.

3.2. Caracterização do Plantel

A construção do plantel foi claramente afetada devido à pandemia que se instalou. Tal como anteriormente referido no presente documento, o CDT recruta atletas a nível nacional, garantindo aos mesmos as melhores condições pessoais, sociais, desportivas e escolares, o que se verificou ser bastante prejudicado pela pandemia. Apenas um dos atletas constituintes do plantel se encontra deslocado da sua residência habitual, sendo a totalidade dos restantes do distrito de Viseu. Ainda assim, o clube apresenta uma capacidade sistemática em recrutar os melhores atletas do distrito, uma vez que é o grande representante da Região nesta modalidade.

Na Tabela 3 encontra-se sintetizada a constituição do plantel, acompanhada de dados relevantes dos apenas 13 atletas, todos eles nascidos em 2006. Dos referidos, apenas 2, cerca de 15%, já pertenciam ao clube na época 2019/2020, o que significa que 85% dos atletas ingressaram no CDT pela primeira vez. Esta era uma dificuldade real vivida no clube, uma vez que por falta de infraestruturas e meios espaciais, apenas o escalão de Iniciados A possuía uma equipa B, pela primeira vez, na presente época, o que proporcionou que apenas dois atletas Sub.14 permanecessem no escalão de Sub.15 na transição da época desportiva.

Assim, a nova equipa de Sub.15 (Iniciados B) da época 2020/2021, proporcionou que a totalidade dos atletas da equipa de Sub.13 da época anterior, permanecessem no clube, dando continuidade ao seu processo de evolução com a identidade do CDT. Isto é algo que o clube está a procurar implementar em todos os escalões de Formação, num futuro próximo, através da construção de uma academia, de modo a permitir o desenvolvimento dos atletas a longo prazo, contrariando o que se tem verificado, em que todos os anos são criados novos planteis. Posto isto, como o plantel de Iniciados B possuiu 25 jogadores, tivemos que promover diversas vezes os seus melhores atletas para integrarem a principal equipa (entenda-se Iniciados A), tanto em treino como em competição.

Na avaliação antropométrica inicial a equipa apresentou valores médios do indicador altura de 1,74 metros (m) e de peso de 60,6 quilogramas (kg) No que às diversas posições diz respeito, a equipa teve 2 Guarda-Redes, 5 Defesas, 3 Médios e 3 Avançados.

Tabela 3 - Síntese do Plantel época desportiva 2020/2021

Nome	Posição	Data de Nascimento	Idade	Altura inicial (m)	Peso inicial (kg)	IMC inicial (kg/m2)	Altura adulta predita (m)	Estado maturacional	Pé dominante	Anos de prática da Modalidade	Clube anterior
JOG 1	GR	12/02/2006	15	1,77	73,0	23,30	1,85	Ligieramente avançado	Direito	8 anos	SC Olhanense
JOG 2	GR	26/05/2006	14	1,68	55,0	19,49	1,81	Normal	Direito	8 anos	CD Tondela
JOG 3	DCD/DCE	22/01/2006	15	1,71	62,0	21,20	1,76	Ligieramente avançado	Direito	7 anos	CF Repesenses
JOG 4	DCD/DCE	05/02/2006	14	1,75	75,0	24,49	1,86	Normal	Direito	7 anos	GD Oliveira Frades
JOG 5	DLE/DCE	01/11/2006	14	1,82	63,0	19,02	1,92	Ligieramente avançado	Esquerdo	9 anos	Viseu United FC
JOG 6	DLD	12/03/2006	14	1,74	57,0	18,83	1,83	Ligieramente avançado	Direito	7 anos	Viseu United FC
JOG 7	DLE/DCE	07/05/2006	14	1,78	67,6	21,34	1,89	Normal	Esquerdo	7 anos	CD Tondela
JOG 8	MD/MC	17/03/2006	14	1,78	60,7	19,16	1,88	Normal	Direito	7 anos	Académico Viseu FC
JOG 9	MD/MID/MC	26/01/2006	15	1,71	54,1	18,50	1,80	Ligieramente avançado	Direito	8 anos	CF Repesenses
JOG 10	MIE/MC/MO	27/02/2006	14	1,65	43,4	15,94	1,78	Normal	Direito	9 anos	DC Estação
JOG 11	AVD/AVE/ED/EE	27/02/2006	14	1,67	49,9	17,89	1,79	Normal	Direito	9 anos	DC Estação
JOG 12	PL/AVD/AVE	03/02/2006	15	1,78	55,0	17,36	1,88	Normal	Direito	11 anos	Académico Viseu FC
JOG 13	PL/AVD/AVE	29/04/2006	14	1,76	71,5	23,08	1,80	Ligieramente avançado	Direito	8 anos	CF Viriatos
Valores Médios		-	14,3	1,74	60,6	19,97	1,83	-	-	8 anos	-

Após interpretação e análise da Tabela 3, de modo a se adquirir um conhecimento aprofundado dos dados apresentados pelos vários atletas, pode-se refletir tendo fundamentalmente em conta a Posição desempenhada pelo jogador. Para tal, de seguida apresentou-se um conjunto de gráficos e tabelas, devidamente organizados com esse intuito.

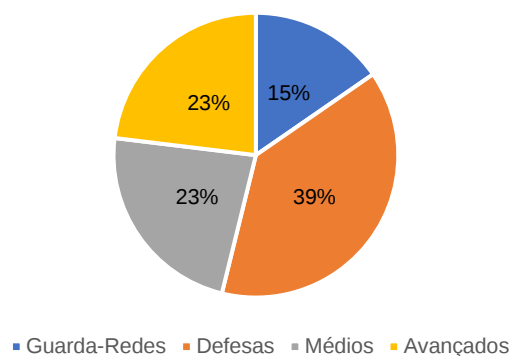


Gráfico 1 - Percentagem de atletas por Posição

A partir da Tabela 3 podemos observar que dos 13 atletas constituintes da equipa, 15% (n=2) eram Guarda-Redes, 23% (n=3) eram Médios e Avançados, terminando com 39% (n=5) de Defesas. Ao refletir sobre a constituição posicional da equipa, consideramos evidente o baixo número de atletas, pelo que foi colmatada com a chamada de vários jogadores da equipa de Iniciados B.

Tabela 4 – Valores médios obtidos dos indicadores antropométricos por posição

Posição	$\bar{X}$ Altura (m)	$\bar{X}$ Peso (kg)	$\bar{X}$ IMC (kg/m ²)
Guarda-Redes	1,73	64,0	21,39
Defesas	1,76	64,9	20,97
Médios	1,71	52,7	17,87
Avançados	1,74	58,8	19,44
TOTAL	1,74	60,6	19,97

Na Tabela 4 apresentam-se os dados antropométricos do plantel, considerando a posição que os jogadores desempenharam em campo. Assim, para as médias de altura e peso verificamos que os Defesas foram o grupo de atletas mais altos e mais pesados, seguindo os Guarda-Redes, os Avançados e os Médios. Observando os valores totais os atletas apresentaram uma média de altura de 1,74 m, uma média de peso de 60,6 kg e um Índice de Massa Corporal (IMC) médio de 19,97 kg/m².

De seguida, encontra-se representada em gráfico de barras os valores médios obtidos dos indicadores antropométricos dos atletas, por posição.

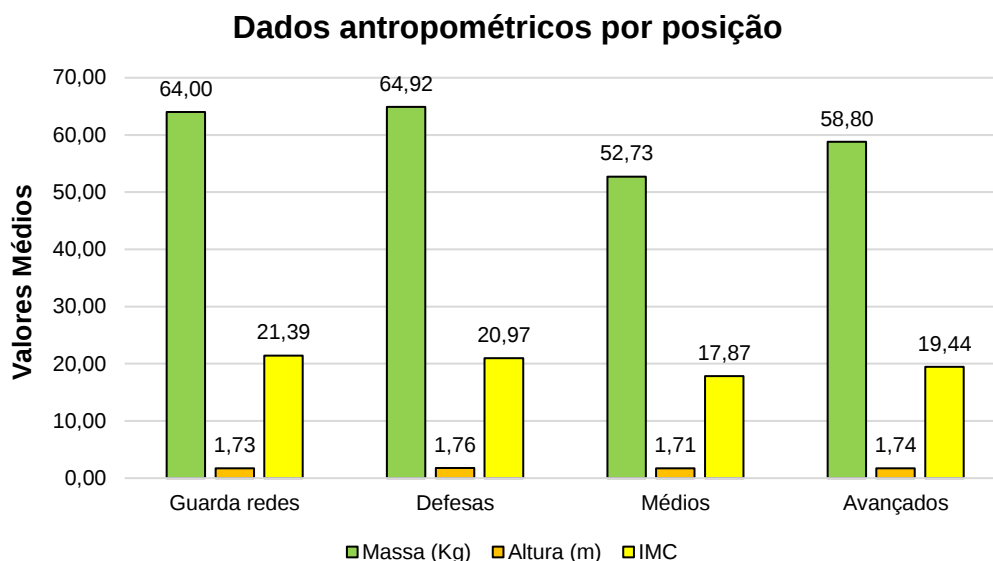


Gráfico 2 - Representação dos valores médios obtidos dos indicadores antropométricos dos atletas por posição

Consideramos ainda relevante, realizar uma análise descritiva dos valores de anos de prática da modalidade de Futebol, entre os vários atletas do plantel.

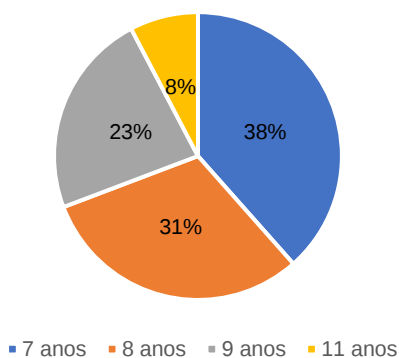


Gráfico 3 – Representação dos anos de prática de Futebol por atleta

Como podemos observar através do Gráfico 3, 38% (n=5) dos atletas possuíam 7 anos de prática de Futebol, 31% (n=4) 8 anos, 23% (n=3) 9 anos e, por fim, 8% (n=1) já apresentavam 11 anos de experiência, praticando a modalidade desde os 4 anos de idade. Assim, podemos inferir que, em média, os jogadores já praticam a modalidade de Futebol desde os 6/7 anos de idade, representando uma vantagem no seu desenvolvimento a longo prazo.

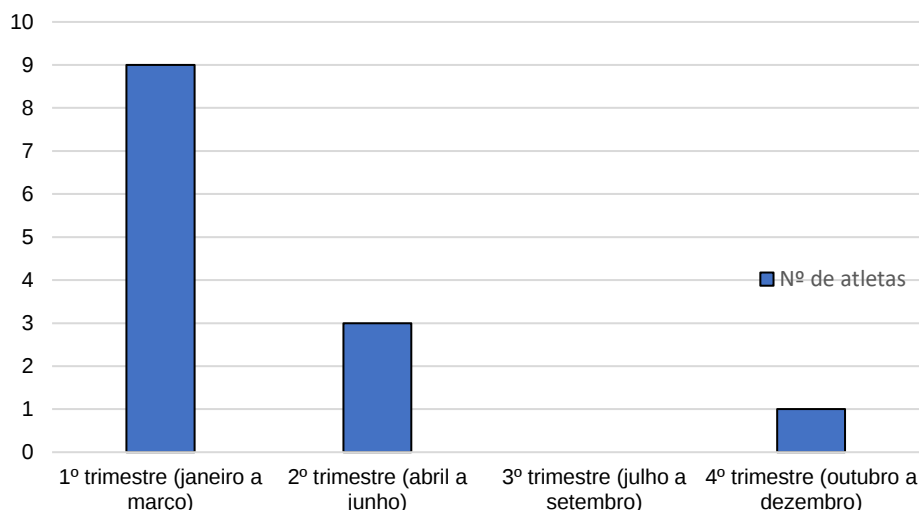


Gráfico 4 - Número de atletas nascidos nos 1º, 2º, 3º e 4º trimestres do ano

Como podemos verificar no gráfico 4, 69% (n=9) dos mesmos, pertencem ao primeiro trimestre, do ano de nascimento, 23% (n=3) pertencem ao segundo trimestre e por fim, apenas 8% (n=1) nasceram no quarto trimestre. Estes dados são bastantes positivos uma vez que, por norma, não se verificará discrepâncias significativas dentro do grupo de trabalho. Este é um efeito provocado pela Idade Relativa (IR), isto é, a diferença de idades entre os jovens do mesmo escalão etário (Barnsley, Thompson & Barnsley, 1985). A organização das competições desportivas é feita normalmente por escalões etários, com o intuito de proporcionar a cada jogador, oportunidades idênticas de desenvolvimento físico, percetivo, cognitivo, das habilidades motoras e das competências psicológicas, no entanto, diferenças de Idade Relativa nas crianças e jovens do mesmo escalão etário, podem provocar efeitos benéficos para os nascidos nos meses iniciais do ano (Tribolet et al., 2019). A IR aumenta de forma linear, quanto maior a diferença de IR dos atletas (Cobley et al., 2009).

No nosso caso específico, a maioria dos atletas eram nascidos nos meses iniciais do ano, com apenas um a nascer no final. Como tal, não se verificou, no grupo de trabalho, disparidades evidentes.

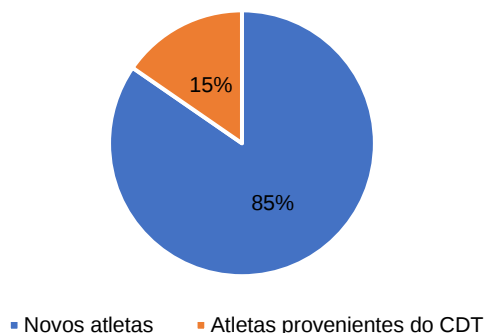


Gráfico 5 - Atletas novos/Atletas do Clube

Terminamos analisando, tal como referido anteriormente, o facto de a percentagem de atletas novos no Clube ser significativa. Tal como podemos verificar 85% dos jogadores (n=11) não pertenciam ao CDT na época anterior, com apenas 15% dos atletas (n=2) a darem continuidade ao processo de desenvolvimento dentro do clube. Este é um fator bastante negativo, no ponto de vista do desenvolvimento dos atletas a longo prazo, tema bastante relevante para os treinadores, que será explorado no presente documento.

3.3. Avaliação Inicial e Final

3.3.1. Avaliação Antropométrica

A antropometria pode ser caracterizada pela “...*aplicação de um conjunto de técnicas que visam medir ou quantificar o corpo humano, em específico, as estruturas corporais...*” (Clemente & Silva, 2021, p. 39). Assim, optámos por realizar um conjunto de avaliações antropométricas, que consideramos fundamentais e de acordo com os recursos materiais que tínhamos disponíveis.

3.3.1.1. Altura, peso e índice de massa corporal

Os primeiros dados antropométricos que recolhemos foram a altura, o peso e o respetivo índice de massa corporal, da totalidade dos atletas. No dia 22/11/2020 todos os atletas tinham a responsabilidade de nos enviar estes dados, uma vez que ainda nos encontrávamos no período de treinos à distância, não existindo a possibilidade para o realizarmos presencialmente.

Tabela 5 - Altura, peso e índice de massa corporal (22/11/2020)

Nome	Posição	Altura inicial (m)	Peso inicial (kg)	IMC inicial (kg/m²)
JOG 1	GR	1,77	73,0	23,30
JOG 2	GR	1,68	55,0	19,49
JOG 3	DCD/DCE	1,71	62,0	21,20
JOG 4	DCD/DCE	1,75	75,0	24,49
JOG 5	DLE/DCE	1,82	63,0	19,02
JOG 6	DLD	1,74	57,0	18,83
JOG 7	DLE/DCE	1,78	67,6	21,34
JOG 8	MD/MC	1,78	60,7	19,16
JOG 9	MD/MID/MC	1,71	54,1	18,50
JOG 10	MIE/MC/MO	1,65	43,4	15,94
JOG 11	AVD/AVE/ED/EE	1,67	49,9	17,89
JOG 12	PL/AVD/AVE	1,78	55,0	17,36
JOG 13	PL/AVD/AVE	1,76	71,5	23,08
Valores Médios		1,74	60,6	19,97

Ao analisar os dados que obtivemos na primeira avaliação antropométrica importa referir que no que diz respeito aos valores do IMC, a grande maioria dos atletas encontra-se num nível de variação normal, com a exceção de três atletas que se verificava abaixo do peso. Ainda assim, os valores não constituíam uma preocupação, visto que a totalidade dos atletas ainda não tinham atingido um estado de maturação plena. Esta análise teve como base os valores de referência difundidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como podemos verificar na Tabela 6.

Tabela 6 - Tabela normativa IMC (OMS, 2000)

Classificação	IMC (Kg/m ²)
Baixo peso	< 18.5
Varição normal	18.5 – 24.9
Pré-obesidade	25.0 – 29.9
Obesidade Classe I	30.0 – 34.9
Obesidade Classe II	35.0 – 39.9
Obesidade Classe III	≥ 40.0

OMS 2000

3.3.1.2. Pico de velocidade de crescimento, estatura adulta predita e maturação biológica

Enquanto equipa técnica considerámos fundamental realizar uma determinação do pico de velocidade de crescimento (PVC), da altura que os atletas vão atingir na idade adulta e, por fim, do estado de maturação biológica dos mesmos, uma vez que é principalmente nesta faixa etária que as grandes alterações físicas e biológicas ocorrem. Estes eram dados fundamentais de alcançar, uma vez que nos permitiam planear de forma adequada às necessidades de cada atleta, bem como perceber, sob o ponto de vista do desenvolvimento a longo prazo, quais características estimular individualmente, nos fatores de rendimento físico, técnico e tático.

Neste sentido, o PVC pode ser definido como o momento em as crianças vivenciam um crescimento abrupto, ao longo do seu processo de desenvolvimento (Malina, Rogol, Cumming, Coelho e Silva & Figueiredo, 2015), já a maturação biológica associa-se a mudanças significativas em vários processos fisiológicos e estruturais, que ocorrem ao longo da infância e, principalmente, da adolescência (Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Myer & de Ste Croix, 2014), podendo ainda ser definida como o momento e ritmo do progresso para atingir um estado maduro (Towlson et al., 2021). Os mesmos autores referem que as estimativas da idade em que se atinge o PVC e da estatura adulta predita, são fontes de informação essenciais para a condução e planeamento do processo de treino de jovens atletas, sendo que estas mudanças relacionadas com a maturação, são diversificadas entre indivíduos, particularmente em torno da idade em que se atinge o PVC.

Seguindo este pensamento, estas avaliações pretendiam ainda determinar se existiam discrepâncias significativas entre os indivíduos pertencentes ao grupo de trabalho, uma vez que a idade cronológica e a idade biológica são distintas. A primeira representa a idade desde o nascimento até ao presente dia, enquanto a segunda, traduz o nível de maturação que os jovens possuem numa dada data de avaliação (Llyod et al., 2014).

A avaliação e monitorização da idade em que se atinge o PVC é possível obter-se através de medidas antropométricas simples, representando um processo não-invasivo e sem custos, tendo sido realizada cumprindo os seguintes procedimentos (Mirwald, Baxter-Jones, Baily & Beunen, 2002):

1. **Materiais:** Fita métrica e banco.
2. **Medidas necessárias:** Sexo, data de nascimento, data de medida, idade, peso, altura em pé, altura sentado e comprimento da perna.
 - a. **Altura em pé:** O atleta deve permanecer em pé, sem calçado, mantendo os calcanhares, anca, omoplatas e a cabeça encostados a uma parede. Com o auxílio de uma fita métrica, medir e registar a altura.
 - b. **Altura sentado:** O atleta deve permanecer sentado num banco, mantendo a anca, omoplatas e a cabeça encostados a uma parede. Com o auxílio de uma fita métrica, medir e registar a distância entre o ponto mais alto da cabeça (vértex) e a parte de cima do banco.
 - c. **Comprimento da perna:** Diferença entre a altura em pé e a altura sentado.
3. **Cálculos para o sexo masculino:** «Maturity offset» = $-9,376 + 0,0001882 (\text{comprimento da perna} \times \text{altura sentado}) - 0,001663 (\text{idade} \times \text{comprimento da perna}) + 0,007216 (\text{idade} \times \text{altura sentado}) + 0,02292 (\text{peso/altura em pé})$

Na Tabela 7 podemos consultar a avaliação do PVC, com a idade respetiva de quando o atingiram ou iriam atingir, bem como os anos de distância do mesmo.

Tabela 7 - Avaliação da idade em que os atletas atingiram o Pico Velocidade Crescimento

Nome	Posição	Data de Nascimento	Data da medida	Idade (anos)	Altura (m)	Peso (kg)	Altura sentado (m)	Comprimento da perna (m)	Idade PVC (anos)	Maturity Offset (anos)
JOG 1	GR	12/02/2006	22/11/2020	14,8	1,77	73,0	0,94	0,83	12,9	1,9
JOG 2	GR	26/05/2006	22/11/2020	14,5	1,68	55,0	0,86	0,82	14,0	0,5
JOG 3	DCD/DCE	22/01/2006	22/11/2020	14,8	1,71	62,0	0,87	0,84	14,0	0,9
JOG 4	DCD/DCE	05/02/2006	22/11/2020	14,8	1,75	75,0	0,90	0,85	13,4	1,4
JOG 5	DLE/DCE	01/11/2006	22/11/2020	14,1	1,82	63,0	0,91	0,91	13,1	1,0
JOG 6	DLD	12/03/2006	22/11/2020	14,7	1,74	57,0	0,87	0,87	14,0	0,7
JOG 7	DLE/DCE	07/05/2006	22/11/2020	14,5	1,78	67,6	0,87	0,92	13,9	0,6
JOG 8	MD/MC	17/03/2006	22/11/2020	14,7	1,78	60,7	0,92	0,86	13,3	1,4
JOG 9	MD/MID/MC	26/01/2006	22/11/2020	14,8	1,71	54,1	0,88	0,83	13,9	0,9
JOG 10	MIE/MC/MO	27/02/2006	22/11/2020	14,7	1,65	43,4	0,81	0,84	14,9	-0,2
JOG 11	AVD/AVE/ED/EE	27/02/2006	22/11/2020	14,7	1,67	49,9	0,87	0,80	14,0	0,7
JOG 12	PL/AVD/AVE	03/02/2006	22/11/2020	14,8	1,78	55,0	0,93	0,86	13,4	1,4
JOG 13	PL/AVD/AVE	29/04/2006	22/11/2020	14,6	1,76	71,5	0,90	0,86	13,3	1,2
Valores Médios				14,7	1,74	60,6	0,89	0,85	13,7	-

Ao analisar a Tabela 7, verificamos que apenas um dos 13 atletas constituintes do plantel, ainda não tinha atingido o PVC na data de avaliação, sendo que em média os jovens atingiram-no aos 13,7 anos de idade. Estes dados permitiram-nos concluir que as discrepâncias maturacionais dentro do grupo de trabalho deveriam ser baixas, no entanto, de modo a podermos efetivamente ter um conhecimento mais profundo sob este ponto de vista, avaliamos ainda a estatura adulta predita e o nível de maturação biológica. Para tal, recorreremos mais uma vez a uma avaliação através de medidas antropométricas simples, não-invasivo e sem custos, cumprindo os seguintes procedimentos (Khamis & Roche, 1994; Cumming, Lloyd, Oliver, Eisenmann & Malina, 2017):

1. **Materiais:** Fita métrica.
2. **Medidas necessárias:** Sexo, data de nascimento, data de medida, idade, altura em pé, peso, altura em pé da mãe, altura em pé do pai e média de altura parental.
 - a. **Altura em pé (avaliado, pai e mãe):** O sujeito deve permanecer em pé, sem calçado, mantendo os calcanhares, anca, omoplatas e a cabeça encostados a uma parede. Com o auxílio de uma fita métrica, medir e registar a altura.
3. **Cálculos para o sexo masculino:** Cálculos realizados através do método de Khamis e Roche (1994).

Esta avaliação permitiu-nos identificar a percentagem de estatura adulta predita (PEAP) de cada atleta, no momento em que foram observados, sendo que através da mesma foi possível agrupar os jogadores em categorias de maturidade (Cumming et al., 2017):

- A. Pré-puberdade (< 85% de PEAP);
- B. Puberdade inicial (> 85-90% de PEAP);
- C. Puberdade média (90-95% de PEAP);
- D. Puberdade avançada (>95% de PEAP).

Mais uma vez, esta é uma avaliação que pretende identificar discrepâncias maturacionais significativas entre jovens atletas pertencentes ao mesmo escalão etário, sendo que, eventualmente, de acordo com o estado de maturidade de cada um, o clube poderia fazer uma gestão dos planteis tendo em conta este fator.

Esta é uma realidade atual em vários clubes e competições, denominada de «bio-banding». O «bio-banding» representa a tentativa de distribuir os jovens atletas dos 11 aos 15 anos, por escalões associados à variação da maturidade, em vez da idade cronológica de cada um (Malina et al., 2019). Seguindo o mesmo pensamento os autores Stănilă, Lupsa e Stănilă (2020) referem que o «bio-banding» representa a prática de agrupar jovens atletas, com base em atributos associados ao crescimento e à maturação, ao invés da idade cronológica.

Neste sentido, importa analisar estudos que tentem efetivamente perceber se as possíveis discrepâncias, entre atletas, são ou não prejudiciais no desenvolvimento desportivo dos mesmos. Em Portugal, todas as competições são organizadas tendo em conta a idade cronológica dos participantes, o que se torna fundamental para as diversas equipas, tentarem organizar os diversos escalões da forma mais eficiente. Neste sentido, segundo Cumming et al. (2017) as diferenças individuais no crescimento e maturação afetam o desempenho e o desenvolvimento dos jovens atletas. Os mesmos autores desenvolveram um estudo onde investigaram as experiências sentidas por jovens jogadores das academias dos clubes pertencentes à «Premier League», ao participarem num torneio organizado através do «bio-banding». Para os atletas em puberdade inicial (> 85-90% de PEAP) os jogos foram mais desafiantes fisicamente, o que proporcionou uma adaptação do seu estilo de jogo, em que a técnica e a tática ganharam maior ênfase. Os jogadores em puberdade avançada (>95% de PEAP) consideraram os jogos menos desafiantes do ponto de vista físico, no entanto, apreciam a oportunidade de usar, desenvolver e demonstrar as suas competências técnicas, físicas e psicológicas. Através deste estudo, os autores concluíram que as estratégias de «bio-banding» contribuem de forma positiva para um desenvolvimento holístico dos jovens jogadores de futebol.

Na Tabela 8 encontra-se explanada a avaliação «bio-banding» da totalidade dos atletas.

Tabela 8 - Avaliação «bio-banding»

Nome	Posição	Data de Nascimento	Data da medida	Idade (anos)	Altura (m)	Peso (kg)	Média de altura dos pais (m)	Crescimento restante (m)	Altura adulta predita (m)	% de altura adulta predita	Categoria de maturidade
JOG 1	GR	12/02/2006	22/11/2020	14,8	1,77	73,0	1,72	0,08	1,85	96%	Puberdade avançada
JOG 2	GR	26/05/2006	22/11/2020	14,5	1,68	55,0	1,71	0,13	1,81	93%	Puberdade normal
JOG 3	DCD/DCE	22/01/2006	22/11/2020	14,8	1,71	62,0	1,60	0,05	1,76	98%	Puberdade avançada
JOG 4	DCD/DCE	05/02/2006	22/11/2020	14,8	1,75	75,0	1,75	0,11	1,86	94%	Puberdade normal
JOG 5	DLE/DCE	01/11/2006	22/11/2020	14,1	1,82	63,0	1,70	0,10	1,92	95%	Puberdade normal
JOG 6	DLD	12/03/2006	22/11/2020	14,7	1,74	57,0	1,68	0,09	1,83	95%	Puberdade normal
JOG 7	DLE/DCE	07/05/2006	22/11/2020	14,5	1,78	67,6	1,73	0,11	1,89	95%	Puberdade normal
JOG 8	MD/MC	17/03/2006	22/11/2020	14,7	1,78	60,7	1,72	0,10	1,88	95%	Puberdade normal
JOG 9	MD/MID/MC	26/01/2006	22/11/2020	14,8	1,71	54,1	1,69	0,09	1,80	95%	Puberdade normal
JOG 10	MIE/MC/MO	27/02/2006	22/11/2020	14,7	1,65	43,4	1,67	0,13	1,78	93%	Puberdade normal
JOG 11	AVD/AVE/ED/EE	27/02/2006	22/11/2020	14,7	1,67	49,9	1,67	0,12	1,79	94%	Puberdade normal
JOG 12	PL/AVD/AVE	03/02/2006	22/11/2020	14,8	1,78	55,0	1,76	0,10	1,88	95%	Puberdade normal
JOG 13	PL/AVD/AVE	29/04/2006	22/11/2020	14,6	1,76	71,5	1,60	0,04	1,80	98%	Puberdade avançada
Valores Médios				14,7	1,74	60,6	1,69	0,10	1,83	95%	-

A avaliação permitiu-nos verificar que a maioria dos atletas se encontravam na categoria de maturidade de puberdade em fase normal, com alguns em fase já avançada. Os dados de estatura adulta predita poderiam ser fundamentais na definição das posições que os atletas iriam ocupar em campo, bem como na perspetiva de desenvolvimento a longo prazo dos jogadores, uma vez que os próximos treinadores deste grupo de atletas teriam acesso a todos os dados já avaliados.

3.3.2. Avaliação nos vários fatores de rendimento

Tal como se encontra explanado no capítulo II, subcapítulo 2.6, do presente relatório, foram realizadas duas avaliações subjetivas para vários conteúdos, dentro de cada fator de rendimento, a cada atleta individualmente. Esta avaliação foi crucial na continuidade dos atletas no clube. Nas páginas seguintes podemos consultar a avaliação dos atletas constituintes do plantel, à exceção dos dois guarda-redes, que por desempenharem um papel bastante específico, a coordenação técnica do clube definiu que não deveriam ser avaliados de forma semelhante aos restantes.

A totalidade das avaliações iniciais/diagnósticas foram realizadas no dia 30/05/2021, já as avaliações finais ocorreram no dia 01/07/2021.

Tabela 9 - Avaliação inicial e final atleta nº4

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 4	8	8	<u>Passe curto</u>	6	7	<u>Desmarcação</u>	7	8	<u>Velocidade reação</u>	8	9	<u>Responsabilidade</u>
	5	6	<u>Passe longo</u>	7	8	<u>Combinações</u>	6	7	<u>Velocidade aceleração</u>	8	9	<u>Respeito</u>
	7	7	<u>Receção de bola</u>	6	7	<u>Temporização</u>	6	7	<u>Velocidade máxima</u>	8	9	<u>Concentração</u>
	7	7	<u>Condução de bola</u>	7	7	<u>Compensações</u>	7	7	<u>Velocidade execução</u>	7	8	<u>Equilíbrio emocional</u>
	6	7	<u>Drible/finta</u>	7	7	<u>Cobertura ofensiva</u>	7	8	<u>Resistência</u>	8	8	<u>Atitude competitiva</u>
	5	6	<u>Remate</u>	8	8	<u>Cobertura defensiva</u>	7	7	<u>Força explosiva</u>	7	8	<u>Superação</u>
	7	7	<u>Cabeceamento</u>	7	7	<u>Mobilidade</u>	6	6	<u>Força máxima</u>	5	6	<u>Comunicação</u>
	5	6	<u>Cruzamento</u>	6	6	<u>Contenção</u>	7	8	<u>Flexibilidade</u>	7	7	<u>Lidar com a pressão</u>
	7	8	<u>Desarme</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	7	7	<u>Agilidade</u>	7	7	<u>Tomada de decisão</u>
	7	8	<u>Antecipação</u>	7	7	<u>Espaço/profundidade</u>	5	6	<u>Lateralidade</u>	6	7	<u>Criatividade</u>
	6	7	<u>Interceção</u>	8	9	<u>Progressão/penetração</u>	6	7	<u>Equilíbrio</u>	7	7	<u>Definição de objetivos</u>
	8	8	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	7	8	Companheirismo
Média	6,50	7,08		6,91	7,27		6,45	7,09		7,08	7,75	
Avaliação global inicial			6,74		Avaliação global final			7,30				

Tabela 10 - Avaliação inicial e final atleta nº2

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 2	5	4	<u>Passe curto</u>	5	5	<u>Desmarcação</u>	7	7	<u>Velocidade reação</u>	6	8	<u>Responsabilidade</u>
	5	3	<u>Passe longo</u>	5	4	<u>Combinações</u>	8	8	<u>Velocidade aceleração</u>	8	8	<u>Respeito</u>
	5	4	<u>Receção de bola</u>	6	5	<u>Temporização</u>	7	7	<u>Velocidade máxima</u>	6	6	<u>Concentração</u>
	6	5	<u>Condução de bola</u>	7	7	<u>Compensações</u>	8	6	<u>Velocidade execução</u>	7	8	<u>Equilíbrio emocional</u>
	4	5	<u>Drible/finta</u>	5	4	<u>Cobertura ofensiva</u>	8	8	<u>Resistência</u>	6	9	<u>Atitude competitiva</u>
	5	6	<u>Remate</u>	6	8	<u>Cobertura defensiva</u>	8	8	<u>Força explosiva</u>	7	8	<u>Superação</u>
	7	7	<u>Cabeceamento</u>	6	8	<u>Mobilidade</u>	9	8	<u>Força máxima</u>	5	6	<u>Comunicação</u>
	6	5	<u>Cruzamento</u>	6	6	<u>Contenção</u>	6	6	<u>Flexibilidade</u>	6	8	<u>Lidar com a pressão</u>
	8	8	<u>Desarme</u>	5	7	<u>Equilíbrio</u>	7	7	<u>Agilidade</u>	5	5	<u>Tomada de decisão</u>
	6	8	<u>Antecipação</u>	6	7	<u>Espaço/profundidade</u>	6	6	<u>Lateralidade</u>	4	5	<u>Criatividade</u>
	6	7	<u>Interceção</u>	6	6	<u>Progressão/penetração</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	6	6	<u>Definição de objetivos</u>
	7	7	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	7	8	<u>Companheirismo</u>
Média	5,83	5,75		5,73	6,09		7,36	7,09		6,08	7,08	
Avaliação global inicial			6,25		Avaliação global final			6,50				

Tabela 11 - Avaliação inicial e final atleta nº3

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 3	7	7	<u>Passe curto</u>	7	7	<u>Desmarcação</u>	7	7	<u>Velocidade reação</u>	8	9	<u>Responsabilidade</u>
	7	8	<u>Passe longo</u>	7	7	<u>Combinações</u>	7	7	<u>Velocidade aceleração</u>	8	9	<u>Respeito</u>
	6	7	<u>Receção de bola</u>	6	7	<u>Temporização</u>	6	7	<u>Velocidade máxima</u>	8	8	<u>Concentração</u>
	7	7	<u>Condução de bola</u>	8	8	<u>Compensações</u>	7	7	<u>Velocidade execução</u>	7	7	<u>Equilíbrio emocional</u>
	5	6	<u>Drible/finta</u>	6	7	<u>Cobertura ofensiva</u>	8	9	<u>Resistência</u>	8	8	<u>Atitude competitiva</u>
	6	7	<u>Remate</u>	8	9	<u>Cobertura defensiva</u>	6	6	<u>Força explosiva</u>	7	9	<u>Superação</u>
	8	8	<u>Cabeceamento</u>	6	7	<u>Mobilidade</u>	6	6	<u>Força máxima</u>	6	6	<u>Comunicação</u>
	7	7	<u>Cruzamento</u>	7	7	<u>Contenção</u>	5	6	<u>Flexibilidade</u>	7	7	<u>Lidar com a pressão</u>
	8	9	<u>Desarme</u>	7	8	<u>Equilíbrio</u>	6	7	<u>Agilidade</u>	7	7	<u>Tomada de decisão</u>
	7	8	<u>Antecipação</u>	7	7	<u>Espaço/profundidade</u>	6	6	<u>Lateralidade</u>	6	7	<u>Criatividade</u>
	7	8	<u>Interceção</u>	7	7	<u>Progressão/penetração</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	7	7	<u>Definição de objetivos</u>
	7	7	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	7	8	<u>Companheirismo</u>
Média	6,83	7,42		6,91	7,36		6,45	6,82		7,17	7,67	
Avaliação global inicial			6,84					Avaliação global final		7,32		

Tabela 12 - Avaliação inicial e final atleta nº16

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 16	6	6	<u>Passe curto</u>	7	7	<u>Desmarcação</u>	6	6	<u>Velocidade reação</u>	7	8	<u>Responsabilidade</u>
	5	5	<u>Passe longo</u>	7	7	<u>Combinações</u>	8	6	<u>Velocidade aceleração</u>	8	8	<u>Respeito</u>
	7	7	<u>Receção de bola</u>	7	7	<u>Temporização</u>	8	7	<u>Velocidade máxima</u>	7	6	<u>Concentração</u>
	8	7	<u>Condução de bola</u>	6	6	<u>Compensações</u>	7	7	<u>Velocidade execução</u>	7	7	<u>Equilíbrio emocional</u>
	7	7	<u>Drible/finta</u>	6	6	<u>Cobertura ofensiva</u>	7	7	<u>Resistência</u>	7	6	<u>Atitude competitiva</u>
	6	6	<u>Remate</u>	6	5	<u>Cobertura defensiva</u>	6	6	<u>Força explosiva</u>	7	7	<u>Superação</u>
	6	5	<u>Cabeceamento</u>	6	6	<u>Mobilidade</u>	6	6	<u>Força máxima</u>	6	8	<u>Comunicação</u>
	8	7	<u>Cruzamento</u>	7	7	<u>Contenção</u>	7	7	<u>Flexibilidade</u>	6	7	<u>Lidar com a pressão</u>
	6	6	<u>Desarme</u>	6	6	<u>Equilíbrio</u>	7	7	<u>Agilidade</u>	7	7	<u>Tomada de decisão</u>
	6	6	<u>Antecipação</u>	7	7	<u>Espaço/profundidade</u>	7	7	<u>Lateralidade</u>	7	7	<u>Criatividade</u>
	6	6	<u>Interceção</u>	7	7	<u>Progressão/penetração</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	7	7	<u>Definição de objetivos</u>
	6	6	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	8	8	<u>Companheirismo</u>
Média	6,42	6,17		6,55	6,45		6,91	6,64		7,00	7,17	
Avaliação global inicial			6,72					Avaliação global final		6,61		

Tabela 13 - Avaliação inicial e final atleta nº5

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 5	5	6	<u>Passe curto</u>	5	6	<u>Desmarcação</u>	5	6	<u>Velocidade reação</u>	6	8	<u>Responsabilidade</u>
	6	7	<u>Passe longo</u>	5	7	<u>Combinações</u>	6	7	<u>Velocidade aceleração</u>	6	8	<u>Respeito</u>
	5	6	<u>Receção de bola</u>	5	5	<u>Temporização</u>	7	8	<u>Velocidade máxima</u>	5	7	<u>Concentração</u>
	6	7	<u>Condução de bola</u>	5	7	<u>Compensações</u>	6	7	<u>Velocidade execução</u>	6	7	<u>Equilíbrio emocional</u>
	5	6	<u>Drible/finta</u>	6	6	<u>Cobertura ofensiva</u>	7	8	<u>Resistência</u>	7	7	<u>Atitude competitiva</u>
	5	8	<u>Remate</u>	5	7	<u>Cobertura defensiva</u>	7	8	<u>Força explosiva</u>	6	8	<u>Superação</u>
	6	7	<u>Cabeceamento</u>	6	6	<u>Mobilidade</u>	7	7	<u>Força máxima</u>	6	7	<u>Comunicação</u>
	7	8	<u>Cruzamento</u>	4	5	<u>Contenção</u>	7	7	<u>Flexibilidade</u>	5	6	<u>Lidar com a pressão</u>
	6	7	<u>Desarme</u>	5	7	<u>Equilíbrio</u>	5	6	<u>Agilidade</u>	5	5	<u>Tomada de decisão</u>
	5	7	<u>Antecipação</u>	6	7	<u>Espaço/profundidade</u>	5	5	<u>Lateralidade</u>	5	5	<u>Criatividade</u>
	5	6	<u>Interceção</u>	7	8	<u>Progressão/penetração</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	6	6	<u>Definição de objetivos</u>
	6	6	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	8	9	<u>Companheirismo</u>
Média	5,58	6,75		5,36	6,45		6,27	6,91		5,92	6,92	
Avaliação global inicial			5,78		Avaliação global final			6,76				

Tabela 14 - Avaliação inicial e final atleta nº6

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 6	6	6	<u>Passe curto</u>	6	6	<u>Desmarcação</u>	7	6	<u>Velocidade reação</u>	7	6	<u>Responsabilidade</u>
	6	6	<u>Passe longo</u>	6	6	<u>Combinações</u>	6	6	<u>Velocidade aceleração</u>	7	8	<u>Respeito</u>
	6	6	<u>Receção de bola</u>	7	6	<u>Temporização</u>	7	6	<u>Velocidade máxima</u>	7	8	<u>Concentração</u>
	7	6	<u>Condução de bola</u>	7	7	<u>Compensações</u>	7	6	<u>Velocidade execução</u>	7	7	<u>Equilíbrio emocional</u>
	6	6	<u>Drible/finta</u>	7	7	<u>Cobertura ofensiva</u>	7	7	<u>Resistência</u>	7	7	<u>Atitude competitiva</u>
	7	7	<u>Remate</u>	8	8	<u>Cobertura defensiva</u>	7	7	<u>Força explosiva</u>	8	7	<u>Superação</u>
	8	7	<u>Cabeceamento</u>	7	7	<u>Mobilidade</u>	7	7	<u>Força máxima</u>	7	8	<u>Comunicação</u>
	5	5	<u>Cruzamento</u>	7	7	<u>Contenção</u>	6	6	<u>Flexibilidade</u>	7	7	<u>Lidar com a pressão</u>
	7	6	<u>Desarme</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	6	6	<u>Agilidade</u>	7	6	<u>Tomada de decisão</u>
	7	6	<u>Antecipação</u>	7	6	<u>Espaço/profundidade</u>	6	6	<u>Lateralidade</u>	6	6	<u>Criatividade</u>
	7	6	<u>Interceção</u>	7	6	<u>Progressão/penetração</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	7	7	<u>Definição de objetivos</u>
	7	6	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	8	8	<u>Companheirismo</u>
Média	6,58	6,08		6,91	6,64		6,64	6,36		7,08	7,08	
Avaliação global inicial			6,80		Avaliação global final			6,54				

Tabela 15 - Avaliação inicial e final atleta nº8

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 8	6	6	<u>Passe curto</u>	7	7	<u>Desmarcação</u>	7	7	<u>Velocidade reação</u>	7	8	<u>Responsabilidade</u>
	6	5	<u>Passe longo</u>	6	6	<u>Combinações</u>	6	6	<u>Velocidade aceleração</u>	7	8	<u>Respeito</u>
	6	6	<u>Receção de bola</u>	7	7	<u>Temporização</u>	6	6	<u>Velocidade máxima</u>	7	8	<u>Concentração</u>
	6	6	<u>Condução de bola</u>	7	7	<u>Compensações</u>	6	7	<u>Velocidade execução</u>	6	8	<u>Equilíbrio emocional</u>
	6	6	<u>Drible/finta</u>	7	7	<u>Cobertura ofensiva</u>	7	7	<u>Resistência</u>	6	8	<u>Atitude competitiva</u>
	7	6	<u>Remate</u>	8	7	<u>Cobertura defensiva</u>	5	6	<u>Força explosiva</u>	7	7	<u>Superação</u>
	5	5	<u>Cabeceamento</u>	6	6	<u>Mobilidade</u>	6	6	<u>Força máxima</u>	6	7	<u>Comunicação</u>
	5	5	<u>Cruzamento</u>	7	6	<u>Contenção</u>	7	7	<u>Flexibilidade</u>	6	7	<u>Lidar com a pressão</u>
	6	6	<u>Desarme</u>	6	6	<u>Equilíbrio</u>	6	6	<u>Agilidade</u>	6	6	<u>Tomada de decisão</u>
	6	6	<u>Antecipação</u>	6	6	<u>Espaço/profundidade</u>	6	6	<u>Lateralidade</u>	6	6	<u>Criatividade</u>
	6	5	<u>Interceção</u>	6	6	<u>Progressão/penetração</u>	6	6	<u>Equilíbrio</u>	6	8	<u>Definição de objetivos</u>
	6	6	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	7	8	<u>Companheirismo</u>
Média	5,92	5,67		6,64	6,45		6,18	6,36		6,42	7,42	
Avaliação global inicial			6,29		Avaliação global final			6,48				

Tabela 16 - Avaliação inicial e final atleta nº10

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 10	7	8	<u>Passe curto</u>	7	7	<u>Desmarcação</u>	6	7	<u>Velocidade reação</u>	8	8	<u>Responsabilidade</u>
	7	9	<u>Passe longo</u>	7	7	<u>Combinações</u>	6	6	<u>Velocidade aceleração</u>	8	8	<u>Respeito</u>
	7	8	<u>Receção de bola</u>	7	6	<u>Temporização</u>	6	6	<u>Velocidade máxima</u>	8	8	<u>Concentração</u>
	7	7	<u>Condução de bola</u>	6	7	<u>Compensações</u>	6	6	<u>Velocidade execução</u>	8	8	<u>Equilíbrio emocional</u>
	7	7	<u>Drible/finta</u>	7	8	<u>Cobertura ofensiva</u>	6	7	<u>Resistência</u>	8	8	<u>Atitude competitiva</u>
	8	8	<u>Remate</u>	7	7	<u>Cobertura defensiva</u>	5	6	<u>Força explosiva</u>	8	8	<u>Superação</u>
	6	6	<u>Cabeceamento</u>	7	7	<u>Mobilidade</u>	6	7	<u>Força máxima</u>	7	7	<u>Comunicação</u>
	6	6	<u>Cruzamento</u>	6	6	<u>Contenção</u>	7	7	<u>Flexibilidade</u>	7	7	<u>Lidar com a pressão</u>
	6	7	<u>Desarme</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	6	7	<u>Agilidade</u>	6	7	<u>Tomada de decisão</u>
	6	7	<u>Antecipação</u>	7	7	<u>Espaço/profundidade</u>	7	8	<u>Lateralidade</u>	7	7	<u>Criatividade</u>
	6	7	<u>Interceção</u>	7	7	<u>Progressão/penetração</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	8	8	<u>Definição de objetivos</u>
	6	6	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	8	8	<u>Companheirismo</u>
Média	6,58	7,17		6,82	6,91		6,18	6,73		7,58	7,67	
Avaliação global inicial			6,79				Avaliação global final			7,12		

Tabela 17 - Avaliação inicial e final atleta nº7

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 7	7	7	<u>Passe curto</u>	6	7	<u>Desmarcação</u>	5	6	<u>Velocidade reação</u>	7	8	<u>Responsabilidade</u>
	7	8	<u>Passe longo</u>	7	7	<u>Combinações</u>	7	7	<u>Velocidade aceleração</u>	7	8	<u>Respeito</u>
	7	7	<u>Receção de bola</u>	6	7	<u>Temporização</u>	7	8	<u>Velocidade máxima</u>	7	8	<u>Concentração</u>
	7	9	<u>Condução de bola</u>	6	6	<u>Compensações</u>	7	7	<u>Velocidade execução</u>	7	7	<u>Equilíbrio emocional</u>
	7	9	<u>Drible/finta</u>	7	7	<u>Cobertura ofensiva</u>	7	8	<u>Resistência</u>	7	7	<u>Atitude competitiva</u>
	8	9	<u>Remate</u>	6	6	<u>Cobertura defensiva</u>	7	8	<u>Força explosiva</u>	7	7	<u>Superação</u>
	5	6	<u>Cabeceamento</u>	6	7	<u>Mobilidade</u>	7	7	<u>Força máxima</u>	6	7	<u>Comunicação</u>
	6	8	<u>Cruzamento</u>	7	7	<u>Contenção</u>	7	7	<u>Flexibilidade</u>	6	7	<u>Lidar com a pressão</u>
	6	7	<u>Desarme</u>	6	7	<u>Equilíbrio</u>	6	7	<u>Agilidade</u>	7	7	<u>Tomada de decisão</u>
	6	6	<u>Antecipação</u>	8	8	<u>Espaço/profundidade</u>	7	7	<u>Lateralidade</u>	7	8	<u>Criatividade</u>
	6	7	<u>Interceção</u>	8	9	<u>Progressão/penetração</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	7	7	<u>Definição de objetivos</u>
	5	6	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	6	6	<u>Companheirismo</u>
Média	6,42	7,42		6,64	7,09		6,73	7,18		6,75	7,25	
Avaliação global inicial			6,63					Avaliação global final		7,23		

Tabela 18 - Avaliação inicial e final atleta nº9

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 9	8	7	<u>Passe curto</u>	6	7	<u>Desmarcação</u>	5	6	<u>Velocidade reação</u>	8	8	<u>Responsabilidade</u>
	7	5	<u>Passe longo</u>	6	7	<u>Combinações</u>	5	6	<u>Velocidade aceleração</u>	8	8	<u>Respeito</u>
	8	7	<u>Receção de bola</u>	7	7	<u>Temporização</u>	5	6	<u>Velocidade máxima</u>	8	8	<u>Concentração</u>
	6	5	<u>Condução de bola</u>	6	7	<u>Compensações</u>	5	6	<u>Velocidade execução</u>	8	8	<u>Equilíbrio emocional</u>
	5	5	<u>Drible/finta</u>	7	8	<u>Cobertura ofensiva</u>	6	7	<u>Resistência</u>	8	8	<u>Atitude competitiva</u>
	6	6	<u>Remate</u>	6	8	<u>Cobertura defensiva</u>	6	5	<u>Força explosiva</u>	8	8	<u>Superação</u>
	5	4	<u>Cabeceamento</u>	6	7	<u>Mobilidade</u>	6	5	<u>Força máxima</u>	8	8	<u>Comunicação</u>
	6	6	<u>Cruzamento</u>	6	7	<u>Contenção</u>	7	7	<u>Flexibilidade</u>	7	8	<u>Lidar com a pressão</u>
	6	7	<u>Desarme</u>	7	8	<u>Equilíbrio</u>	6	6	<u>Agilidade</u>	8	7	<u>Tomada de decisão</u>
	5	7	<u>Antecipação</u>	6	7	<u>Espaço/profundidade</u>	7	6	<u>Lateralidade</u>	6	7	<u>Criatividade</u>
	5	6	<u>Interceção</u>	6	7	<u>Progressão/penetração</u>	7	7	<u>Equilíbrio</u>	8	8	<u>Definição de objetivos</u>
	5	6	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	8	8	<u>Companheirismo</u>
Média	6,00	5,92		6,27	7,27		5,91	6,09		7,75	7,83	
Avaliação global inicial			6,48		Avaliação global final			6,78				

Tabela 19 - Avaliação inicial e final atleta nº11

AVALIAÇÃO SUBJETIVA INICIAL/FINAL DOS ATLETAS NOS VÁRIOS FATORES DE RENDIMENTO												
Atleta	Avaliação técnica (1 a 10)		Atributo	Avaliação tática (1 a 10)		Atributo	Avaliação física (1 a 10)		Atributo	Avaliação psicológica (1 a 10)		Atributo
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
Nº 11	6	6	<u>Passe curto</u>	6	7	<u>Desmarcação</u>	7	7	<u>Velocidade reação</u>	6	7	<u>Responsabilidade</u>
	6	6	<u>Passe longo</u>	5	6	<u>Combinações</u>	8	8	<u>Velocidade aceleração</u>	6	7	<u>Respeito</u>
	5	6	<u>Receção de bola</u>	6	7	<u>Temporização</u>	8	8	<u>Velocidade máxima</u>	5	6	<u>Concentração</u>
	6	7	<u>Condução de bola</u>	7	7	<u>Compensações</u>	6	7	<u>Velocidade execução</u>	7	7	<u>Equilíbrio emocional</u>
	6	7	<u>Drible/finta</u>	6	7	<u>Cobertura ofensiva</u>	7	8	<u>Resistência</u>	7	8	<u>Atitude competitiva</u>
	6	7	<u>Remate</u>	6	6	<u>Cobertura defensiva</u>	7	8	<u>Força explosiva</u>	7	8	<u>Superação</u>
	5	6	<u>Cabeceamento</u>	8	8	<u>Mobilidade</u>	7	8	<u>Força máxima</u>	7	7	<u>Comunicação</u>
	5	5	<u>Cruzamento</u>	6	6	<u>Contenção</u>	8	7	<u>Flexibilidade</u>	7	7	<u>Lidar com a pressão</u>
	7	7	<u>Desarme</u>	6	7	<u>Equilíbrio</u>	7	7	<u>Agilidade</u>	5	6	<u>Tomada de decisão</u>
	8	8	<u>Antecipação</u>	8	9	<u>Espaço/profundidade</u>	6	6	<u>Lateralidade</u>	6	6	<u>Criatividade</u>
	8	8	<u>Interceção</u>	8	9	<u>Progressão/penetração</u>	6	8	<u>Equilíbrio</u>	6	7	<u>Definição de objetivos</u>
	6	6	<u>Marcação</u>	-	-	-	-	-	-	6	7	<u>Companheirismo</u>
Média	6,17	6,58		6,55	7,18		7,00	7,45		6,25	6,92	
Avaliação global inicial			6,49		Avaliação global final				7,03			

Ao refletirmos acerca das avaliações apresentadas anteriormente, verificamos que os atletas possuíam uma avaliação global final média de aproximadamente 6,88, sendo a melhor avaliação de 7,32 e a mais baixa de 6,48. Desta forma, apenas dois atletas, dos onze avaliados, não apresentaram uma evolução ao longo da época desportiva. Na tentativa de entender os motivos para tal, podemos referir o facto de a época desportiva ter sido muito diferente do habitual, os treinos presenciais e específicos apenas começaram em abril, o que poderá ter dificultado a evolução dos jogadores.

Também, o próprio método de avaliação poderá ser questionado, principalmente pelo facto de cerca de 85% dos atletas serem novos no clube, proporcionando um conhecimento bastante superficial, dos mesmos, à data das avaliações diagnósticas. Ainda assim, consideramos as avaliações realizadas benéficas principalmente no balanço da época desportiva e na preparação da época 2021/2022. Dentro de todos os constrangimentos vividos, foi esta a estratégia que a coordenação técnica em conjunto com os diversos treinadores de formação, encontraram para todos os jogadores serem avaliados, nesta época difícil e diferente.

3.4. Objetivos específicos para a equipa

3.4.1. Objetivos formativos definidos nos diversos fatores de rendimento

Após finalizada a avaliação inicial/diagnóstica ao conjunto de atletas constituintes do plantel, fazia todo o sentido definir objetivos de desenvolvimento tendo em conta os resultados obtidos. Assim, visto termos adotado a estratégia de avaliação subjetiva para vários conteúdos, nos diversos fatores de rendimento, optámos por definir objetivos de preparação, neste sentido.

Objetivos Técnicos

- ✓ Melhorar as ações técnicas individuais ofensivas:
 1. Passe curto;
 2. Passe longo;
 3. Receção de bola;
 4. Condução de bola;
 5. Drible/finta;
 6. Remate;
 7. Cabeceamento;
 8. Cruzamento.
- ✓ Melhorar as ações técnicas individuais defensivas:
 1. Desarme;
 2. Antecipação;
 3. Interceção;
 4. Marcação.

Objetivos Táticos

- ✓ Melhorar os princípios específicos de jogo ofensivos:
 1. Progressão/penetração.
 2. Cobertura ofensiva;
 3. Mobilidade;
 4. Espaço/profundidade.
- ✓ Melhorar os princípios específicos de jogo defensivos:
 1. Contenção;
 2. Cobertura defensiva;
 3. Equilíbrio;
 4. Concentração.
- ✓ Melhorar ações táticas fundamentais:
 1. Desmarcação;
 2. Combinações;
 3. Temporização;
 4. Compensações.

Objetivos Físicos

✓ Melhorar as capacidades motoras condicionais:

1. Velocidade:
 - ❖ Velocidade de reação;
 - ❖ Velocidade de aceleração;
 - ❖ Velocidade máxima;
 - ❖ Velocidade de execução.
2. Resistência;
3. Força:
 - ❖ Força máxima;
 - ❖ Força explosiva;
4. Flexibilidade.

Objetivos Psicológicos

✓ Melhorar:

1. Responsabilidade;
2. Respeito;
3. Concentração;
4. Equilíbrio emocional;
5. Atitude competitiva;
6. Superação;
7. Comunicação;
8. Lidar com a pressão;
9. Tomada de decisão;
10. Criatividade;
11. Definição de objetivos;
12. Companheirismo.

3.4.2. Objetivos competitivos

Visto o Torneio Nacional de Sub.15 ter sido criado com o intuito de manter os atletas ativos, depois de longos meses de paragem da prática desportiva, não possuía campeões, subidas ou descidas. Como tal, não foram definidos quaisquer objetivos competitivos, tendo-nos focado essencialmente no desenvolvimento dos atletas, com a visão de longo prazo, neste caso, tentando-os preparar para uma possível integração no escalão de Sub.17 na época 2021/2022.

CAPÍTULO IV – PROCESSO DE JOGO, TREINO, OBSERVAÇÃO

CAPÍTULO IV – PROCESSO DE JOGO, TREINO, OBSERVAÇÃO

No presente capítulo começamos por enquadrar teoricamente o modelo de jogo, tentando perceber como se constrói e qual a sua importância. Posteriormente apresentamos a conceção de jogo que adotámos durante a época desportiva, bem como o modelo de treino aplicado e, por fim, o modelo de observação utilizado, tanto para a própria equipa como para os adversários.

4.1. Concetualização, conceção e importância do modelo de jogo

O desenvolvimento do conhecimento do jogo de Futebol, ao longo dos anos, culminado com o aumento do número de agentes desportivos com um elevado suporte de conhecimento científico, devido a serem formados academicamente nesta área específica, levou a que, nos dias de hoje, a maioria das equipas técnicas possuam uma conceção de jogo, bem definida, estruturada e devidamente planificada. Neste sentido, achamos crucial perceber em que consiste o modelo de jogo e qual a importância para uma equipa, possuir um modelo de jogo próprio. Acrescentamos ainda a relevância de averiguar quais os fatores influenciadores na criação de um modelo de jogo.

Iniciando com a concetualização do modelo de jogo, Castelo (1996, p. 458) refere que *“... dentro do domínio científico, modelo é uma representação simplificada, sob a forma mais ou menos abstrata (se possível matematizada), de uma ou várias relações que reúne os elementos de um sistema. Um modelo cria uma rede de inter-relações entre as unidades de um conjunto, simulando a realidade, ou parte dos aspetos dessa realidade que corresponde à pertinência do ponto de vista adotado.”* Para os autores Casanova e Pacheco (2020, p. 143) modelo de jogo traduz uma *“... representação, sob a forma mais ou menos abstrata, de uma rede de inter-relações entre as unidades de um conjunto (jogadores), simulando a realidade de jogo e as suas tendências evolutivas, ou parte dos aspetos dessa realidade (que se consubstancie e permita resolver todas as situações táticas momentâneas de jogo, com pleno sentido de equipa), que corresponde à pertinência do ponto de vista adotado, com implicações em vários níveis e em diferentes dimensões, dando uma identidade à equipa.”*

Do ponto de vista operacional, o modelo de jogo contém os procedimentos e comportamentos que o treinador quer com que a sua equipa assuma nos diferentes momentos de jogo, desencadeando uma identidade coletiva reconhecida por todos os jogadores, permitindo desta forma, rentabilizar ao máximo os comportamentos coletivos da equipa e os comportamentos individuais dos jogadores.

Assim, durante o processo de conceção do Modelo de Jogo torna-se crucial que os treinadores tenham em conta, não só os comportamentos suprarreferidos, mas também as suas próprias ideias sobre o jogo, suportadas pelos respetivos princípios, modelando comportamentos coletivos e individuais, nos diversos momentos de jogo (Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho & Escudeiro, 2016).

O Modelo de Jogo é o ADN de uma equipa que expressa e define a relação entre os elementos da mesma em cada um dos momentos de jogo, ou seja, define os comportamentos (princípios) a adotar por toda a equipa em cada situação de jogo (Magalhães & Nascimento, 2010). Os mesmos referem que o Modelo de Jogo deve apresentar um conjunto de princípios que definem a organização da equipa e que lhe dão uma identidade própria, construindo-se através da disposição dos jogadores em campo, mas fundamentalmente das relações entre eles, com a bola e os adversários, nos quatro momentos principais do jogo (organização defensiva, transição defesa/ataque, organização ofensiva e transição ataque/defesa) e nas partes fixas do jogo. Por fim, Tamarit (2013) refere que é essencial na construção do modelo de jogo, ter em conta as características dos jogadores, os objetivos do clube em que nos inserimos, a cultura e história do clube, os sistemas de jogo adotados e as ideias do treinador.



Figura 20 - Indicadores a ter em conta na construção do Modelo de Jogo (adapt. de Tamarit, 2013)

4.2. Conceção de jogo adotada

A conceção de jogo adotado define-se como a forma de conceber/idealizar um modo de jogar para uma equipa em concreto, combinando um conjunto de princípios e regras de ação da equipa nas suas fases/momentos e bolas paradas (influenciado pelo modelo de jogo ideal e, simultaneamente, condicionado por vários constrangimentos, tais como: as características e capacidades dos jogadores, a cultura e a história do clube/cidade/país, os objetivos delineados para a equipa e para os jogadores, o contexto da competição, as formas como se pretende gerir as fases e os momentos do jogo, os esquemas táticos e as condições estruturais disponíveis no clube (Casanova & Pacheco, 2020).

A EQT desenvolveu uma conceção de jogo para a equipa tendo como base os vários aspetos que considerámos fundamentais. Claro que tudo se baseou essencialmente nos objetivos do Clube, contexto competitivo, ideias do TP, qualidades e características dos jogadores, etapas de desenvolvimento de referência, princípios e sub-princípios, métodos de treino e toda a interação envolvente. Nesta conceção apresentamos os sistemas de jogo adotados, princípios e sub-princípios nos vários momentos e fases do jogo e por fim, os esquemas táticos ofensivos e defensivos. A organização da forma como construímos a conceção de jogo teve em conta o facto de a termos apresentado aos atletas, tentando sempre tornar a exposição de fácil compreensão, através da utilização de campos de Futebol e cores de referência.

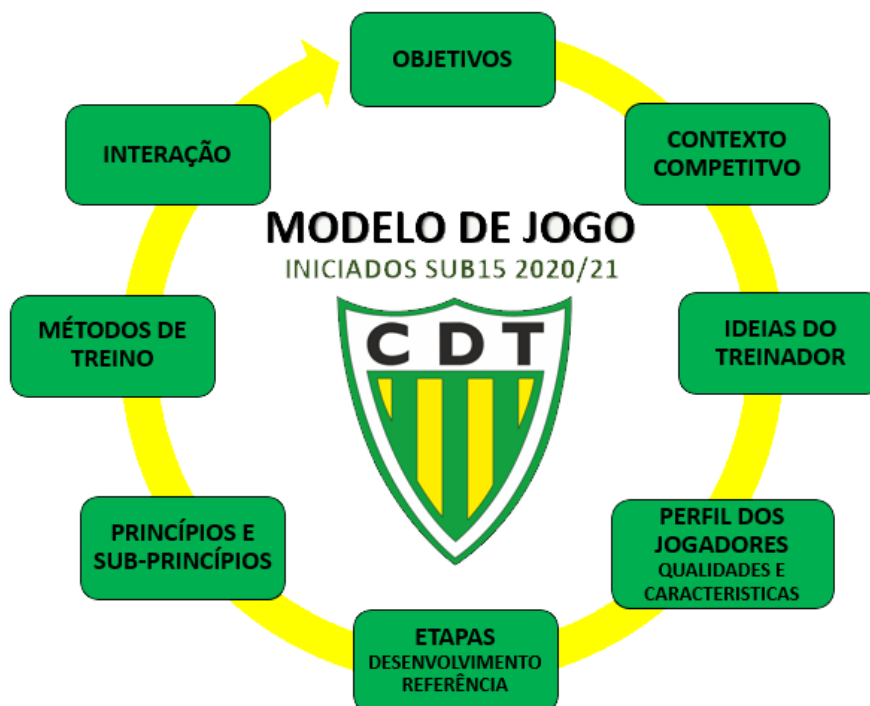


Figura 21 – Indicadores tidos em conta no desenvolvimento da conceção de jogo adotada.

4.2.1. Sistemas de jogo

O sistema de jogo traduz uma dimensão estático-representativa da colocação dos atletas no terreno de jogo, compreendendo um conjunto de três objetivos fundamentais, a ocupação racional do espaço de jogo, a distribuição dos atletas de forma lógica, tendo em conta as capacidades individuais de cada um e a criação de normas orientadoras (Casanova & Pacheco, 2020; Castelo, 1994).

Neste sentido, uma vez que tínhamos um plantel reduzido no número de atletas, optámos por perceber quais as características e qualidades dos mesmos, sob o ponto de vista da possível distribuição racional dos mesmos, no terreno de jogo. Posto isto, identificámos muitos atletas capazes de desempenhar as funções de defesas, alguns médios e poucos avançados, daí optarmos por sistemas preferencial e alternativo adaptados a esta realidade.



Figura 22 - Sistema de jogo preferencial

- **GR** - Guarda-redes;
- **DC** - Defesa central;
- **DCE** - Defesa central esquerdo;
- **DCD** - Defesa central direito;
- **ME** - Médio esquerdo;
- **MD** - Médio direito;

- **MCE** - Médio centro esquerdo;
- **MCD** - Médio centro direito;
- **AVE** - Avançado esquerdo;
- **AVD** - Avançado direito;
- **AVC** - Avançado centro.



Figura 23 - Sistema de jogo alternativo

- **GR** - Guarda-redes;
- **DCE** - Defesa central esquerdo;
- **DCD** - Defesa central direito;
- **DLE** - Defesa lateral esquerdo;
- **DLD** – Defesa lateral direito;
- **MCE** - Médio centro esquerdo;
- **MCD** - Médio centro direito;
- **MAE** – Médio ala esquerdo;
- **MAD** – Médio ala direito;
- **AVE** - Avançado esquerdo;
- **AVD** - Avançado direito.

4.2.2. Os quatro momentos de jogo

1. Organização defensiva

A organização defensiva representa uma das fases fundamentais do jogo de Futebol, na qual uma equipa tenta recuperar a posse da bola de forma equilibrada, através de ações tático-técnicas, tentando evitar que a equipa adversária obtenha golo, sem infringir as leis do jogo (Casanova & Pacheco, 2020). Segundo Castelo (1994), o processo defensivo divide-se em três sub-fases fundamentais:

- I. Equilíbrio defensivo;
- II. Recuperação defensiva;
- III. Defesa propriamente dita.

➤ Método de jogo defensivo

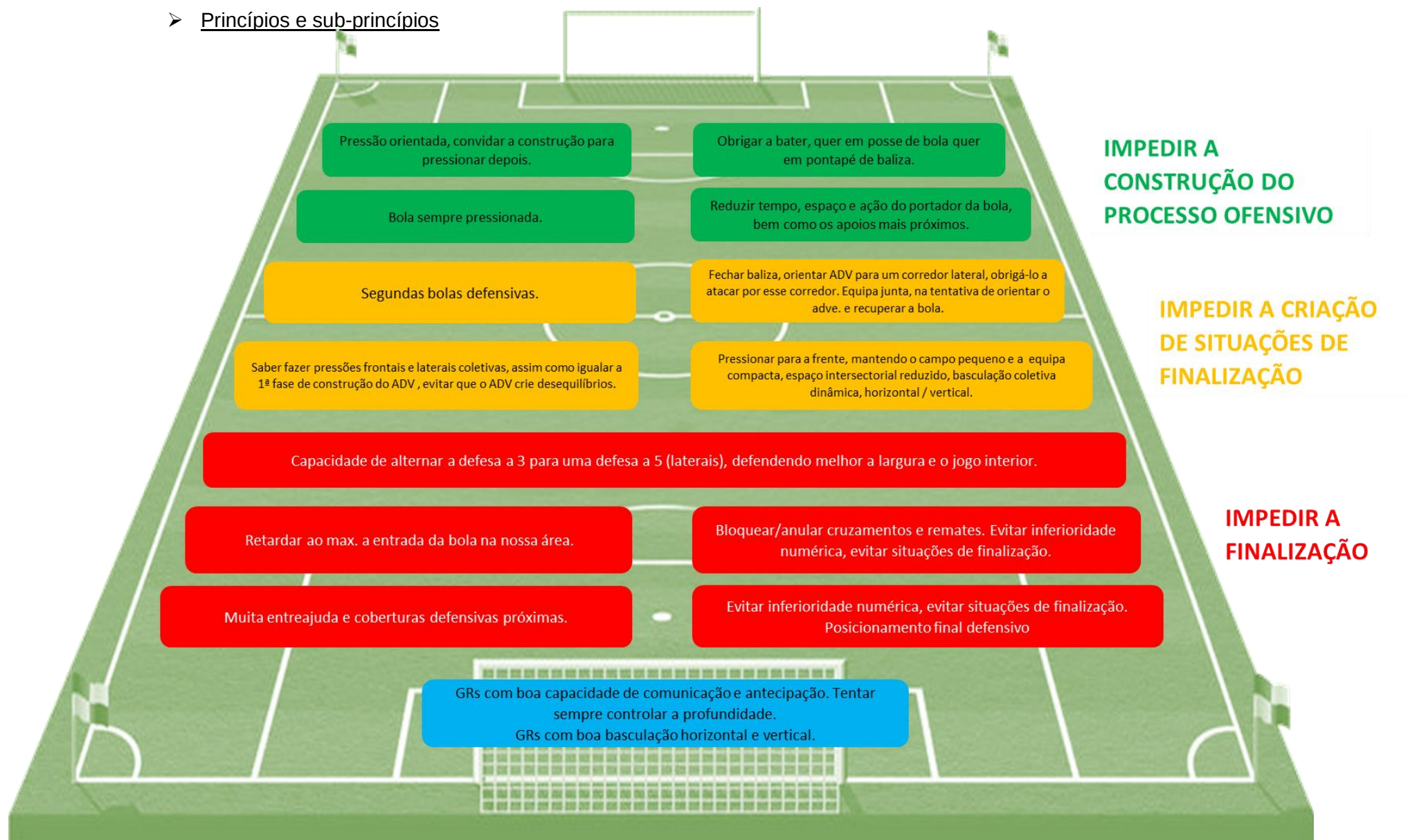
Para podermos estar em sintonia e organizados no momento de organização defensiva, tivemos que definir um método de jogo defensivo a adotar. De acordo com Castelo (1994), os métodos de jogo defensivo representam a organização, de forma geral, das ações dos jogadores na defesa, sendo que através de um conjunto de princípios visam a otimização deste momento de jogo, assegurando a recuperação da posse da bola e a defesa da baliza. O mesmo autor refere a existência de quatro métodos de jogo defensivo:

- Método individual;
- Método à zona;
- Método misto;
- Método zona pressionante.

Neste sentido, o método de jogo defensivo que decidimos adotar foi o método de defesa à zona “... baseado fundamentalmente em ações tático-técnicas de entreajuda permanentes e caracteriza-se pela lei de todos contra um, em que cada jogador é responsável por uma certa zona do campo perfeitamente delimitada e intervém desde que aí penetre: a bola, o adversário em posse de bola e o adversário sem bola, independentemente do atacante que aí evolua...” (Casanova & Pacheco, 2020, p.72).

De seguida apresentamos os princípios e sub-princípios adotados, no momento de organização defensiva, definidos tendo em conta a zona de campo ocupada, bem como os comportamentos e ocupações de espaços pretendidas.

➤ Princípios e sub-princípios



➤ Organização defensiva (sub-fase de impedir a construção do processo ofensivo)

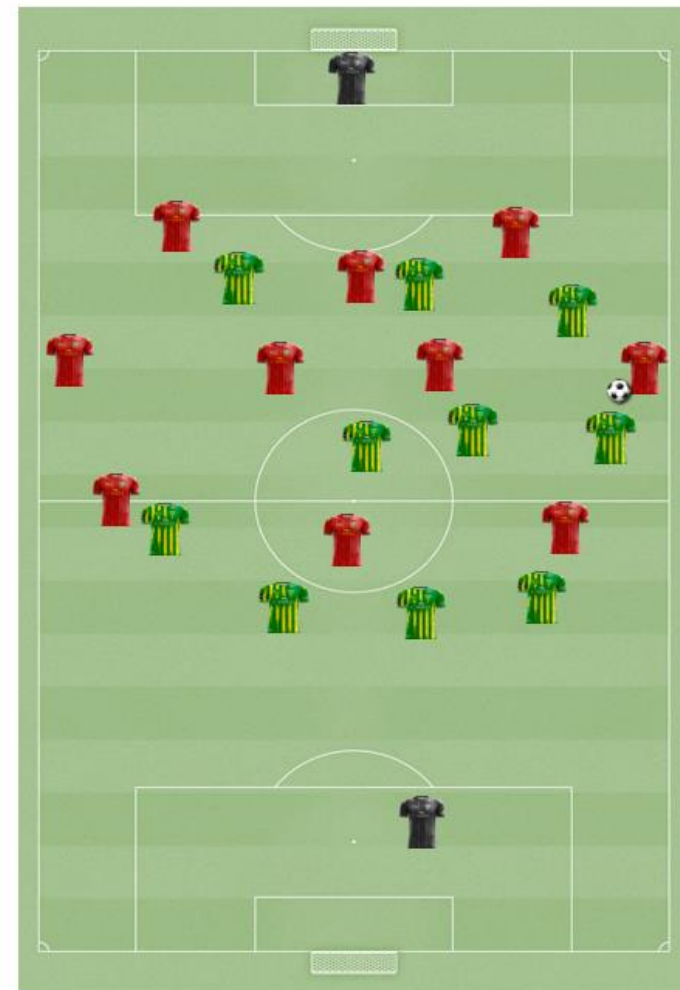
ZONA CONDICIONADA
BOLA NO DEFESA CENTRAL



ZONA CONDICIONADA
BOLA NO MÉDIO DEFENSIVO/CENTRAL



ZONA CONDICIONADA
BOLA NO LATERAL



- Organização defensiva (sub-fase de impedir a criação de situações de finalização)

ZONA PRESSIONANTE
BOLA NO LATERAL



ZONA PRESSIONANTE
BOLA NO MÉDIO CENTRO



ZONA PRESSIONANTE
BOLA NO MÉDIO DEFENSIVO



- Organização defensiva (sub-fase de impedir a finalização)

ZONA PRESSIONANTE AGRESSIVA

BOLA NO LATERAL



ZONA PRESSIONANTE AGRESSIVA

BOLA NO EXTREMO



ZONA PRESSIONANTE AGRESSIVA

BOLA NO MÉDIO CENTRO

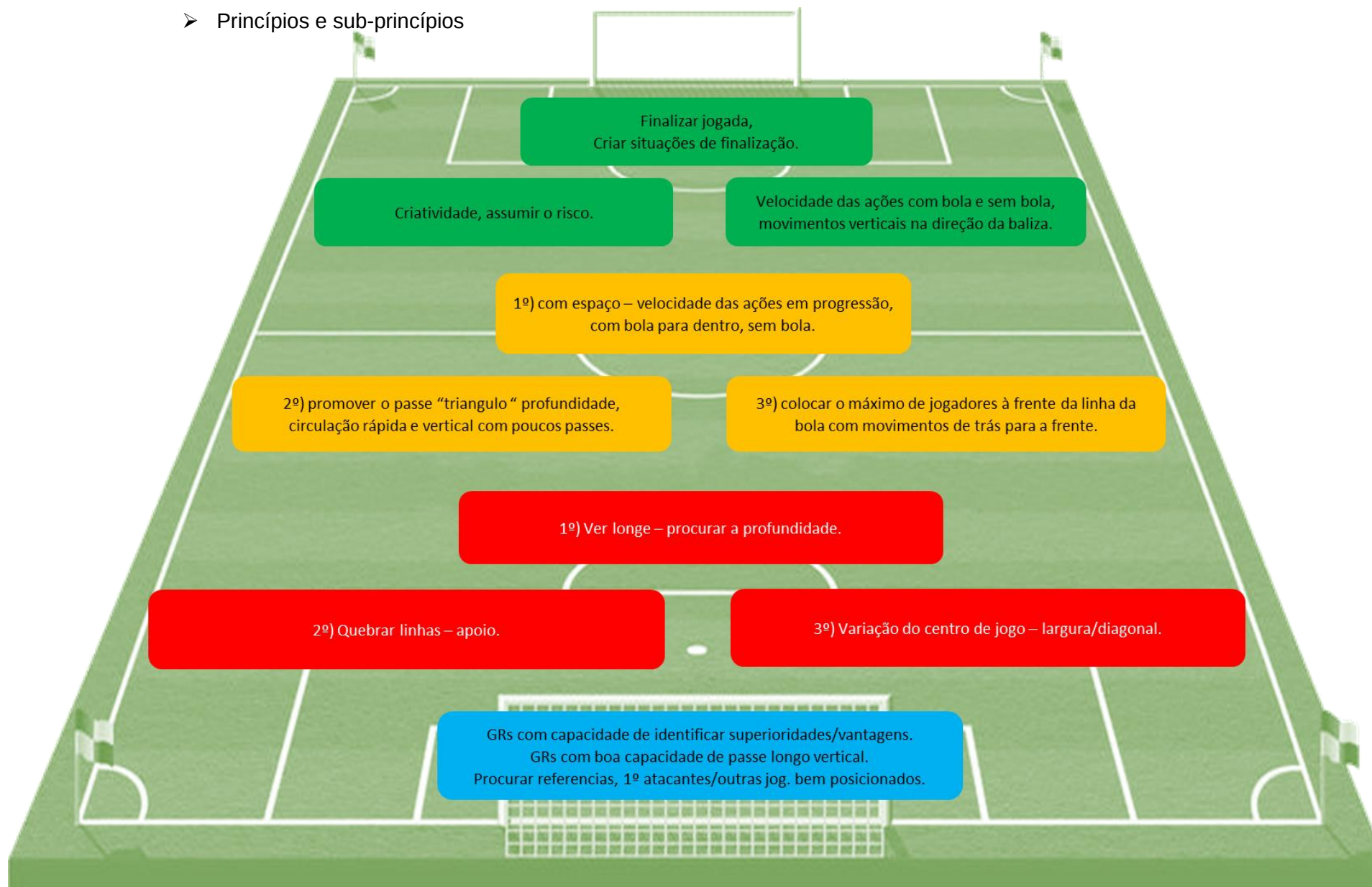


2. Transição ofensiva (defesa-ataque)

“Momento de jogo caracterizado pela rápida alteração de comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos imediatamente após a recuperação da posse da bola (estado momentâneo de desorganização posicional fruto das novas funções/missões dos jogadores)” (Casanova & Pacheco, 2020, p.206).

De seguida apresentamos os princípios e sub-princípios adotados, no momento de transição ofensiva, definidos tendo em conta a zona de campo ocupada, bem como os comportamentos e ocupações de espaços pretendidas.

➤ Princípios e sub-princípios

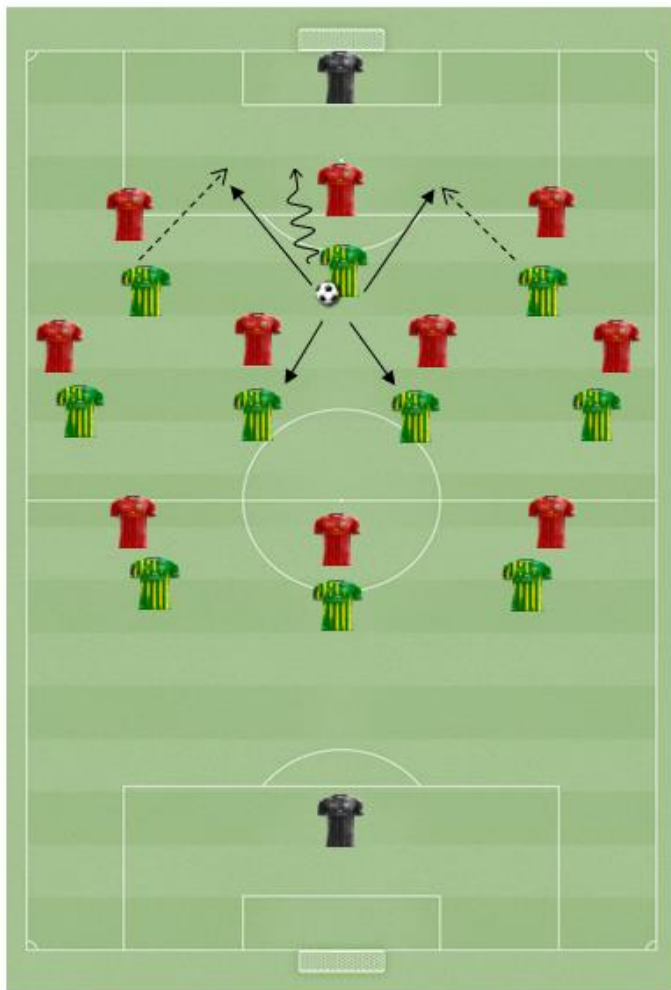


➤ Transição ofensiva (setor avançado)

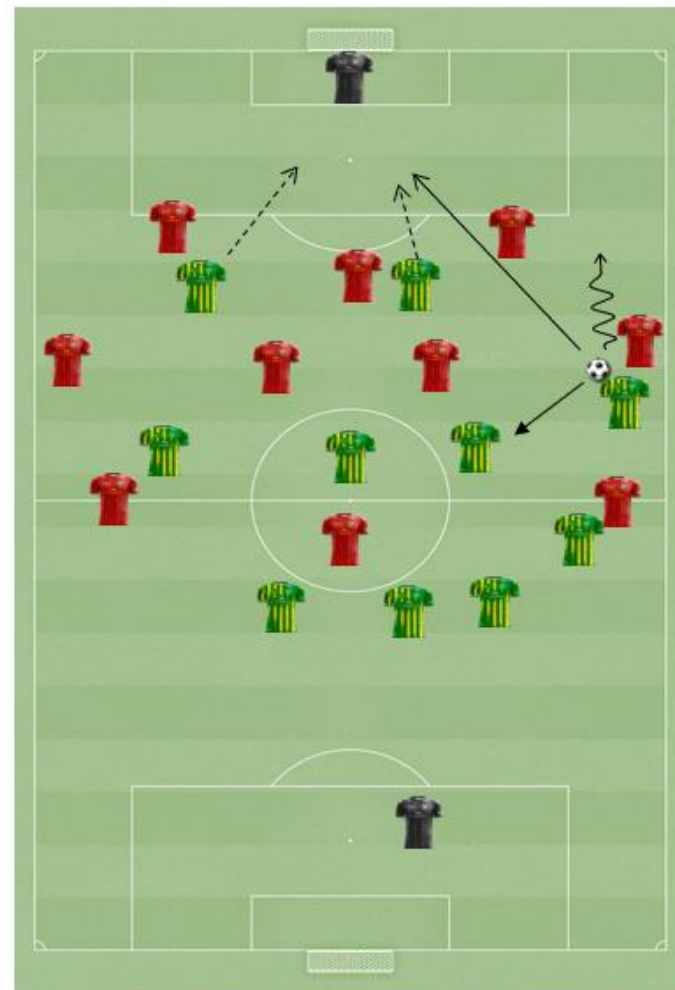
ZONA CONDICIONADA
BOLA NO DEFESA CENTRAL



ZONA CONDICIONADA
BOLA NO MÉDIO DEFENSIVO

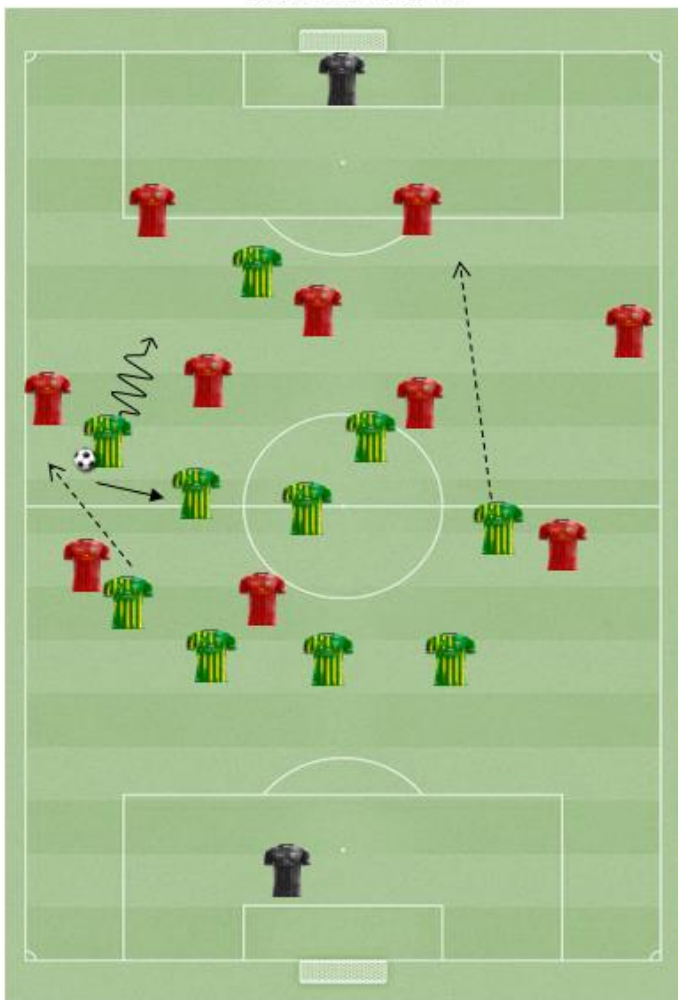


ZONA CONDICIONADA
BOLA NO LATERAL



➤ Transição ofensiva (setor intermédio)

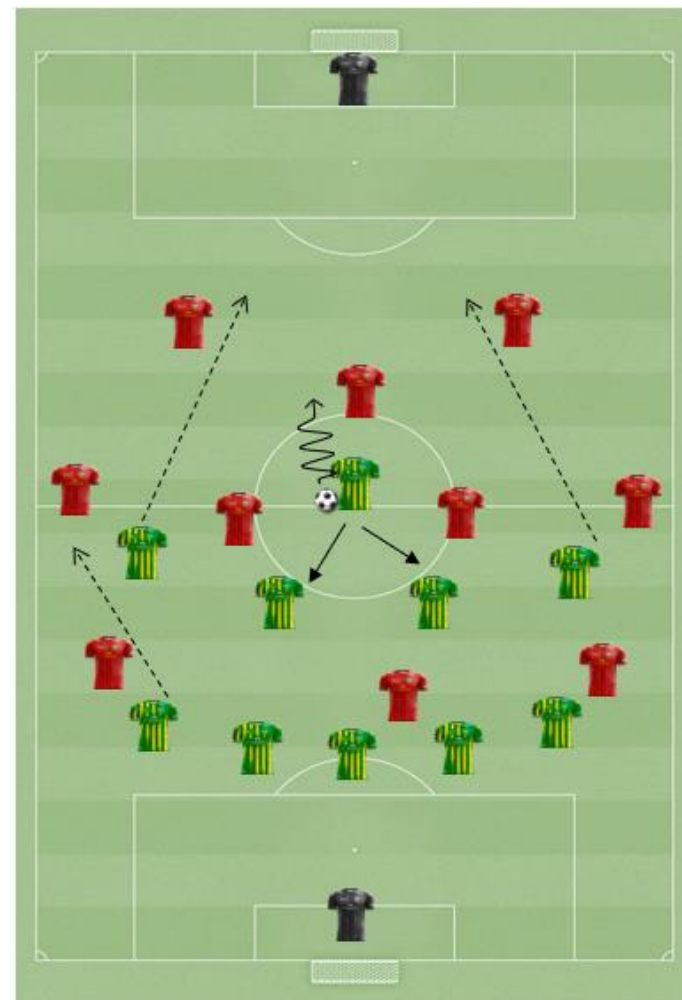
ZONA PRESSIONANTE
BOLA NO LATERAL



ZONA PRESSIONANTE
BOLA NO MÉDIO CENTRO



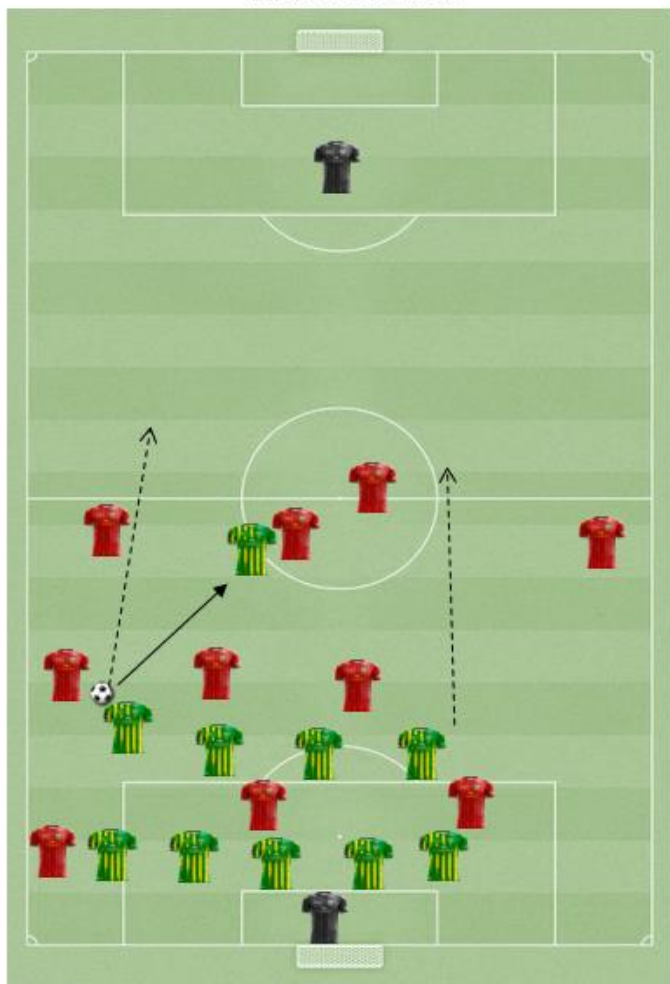
ZONA PRESSIONANTE
BOLA NO MÉDIO DEFENSIVO



➤ Transição ofensiva (setor defensivo)

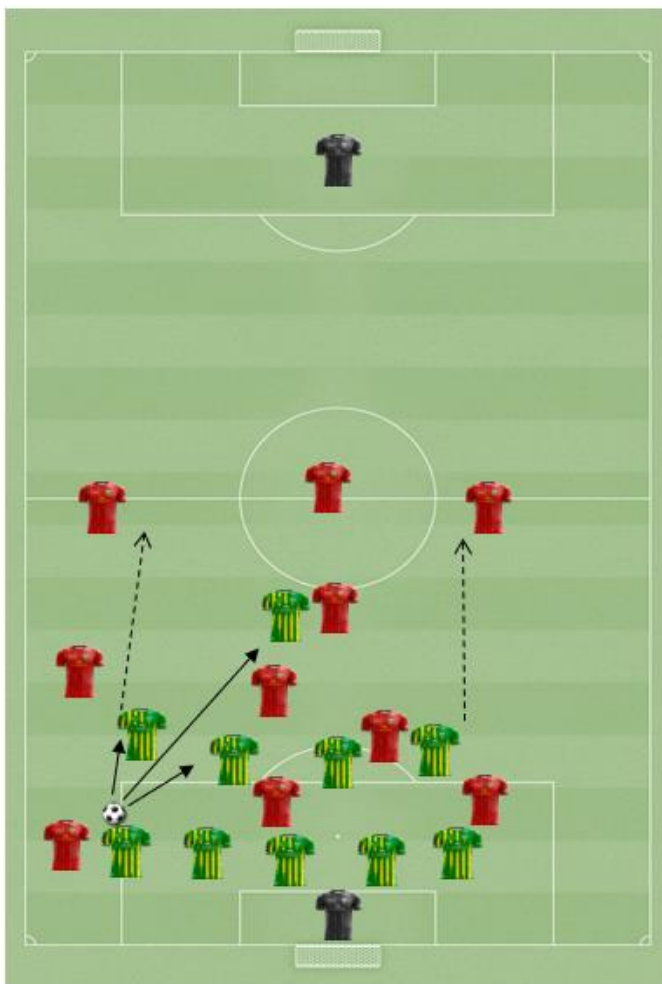
ZONA PRESSIONANTE AGRESSIVA

BOLA NO LATERAL



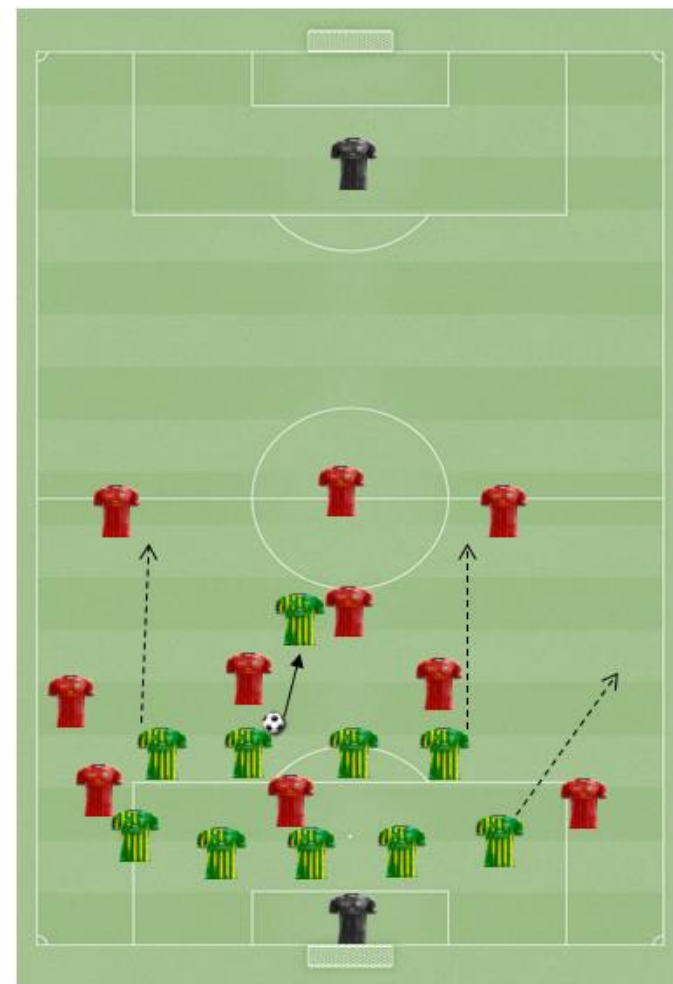
ZONA PRESSIONANTE AGRESSIVA

BOLA NO EXTREMO



ZONA PRESSIONANTE AGRESSIVA

BOLA NO MÉDIO CENTRO



3. Organização ofensiva

A organização ofensiva representa uma das fases fundamentais do jogo de Futebol, na qual a equipa que se encontra em posse da bola, prova um conjunto de ações tático-técnicas para manter/progredir com a bola de forma equilibrada, tendo como objetivo a realização de ações ofensivas para obtenção do golo, sem infringir as leis do jogo (Casanova & Pacheco, 2020). Segundo Castelo (1994), o processo ofensivo divide-se em três sub-fases fundamentais:

- IV. Construção do processo ofensivo;
- V. Criação de situações de finalização;
- VI. Finalização.

➤ Método de jogo ofensivo

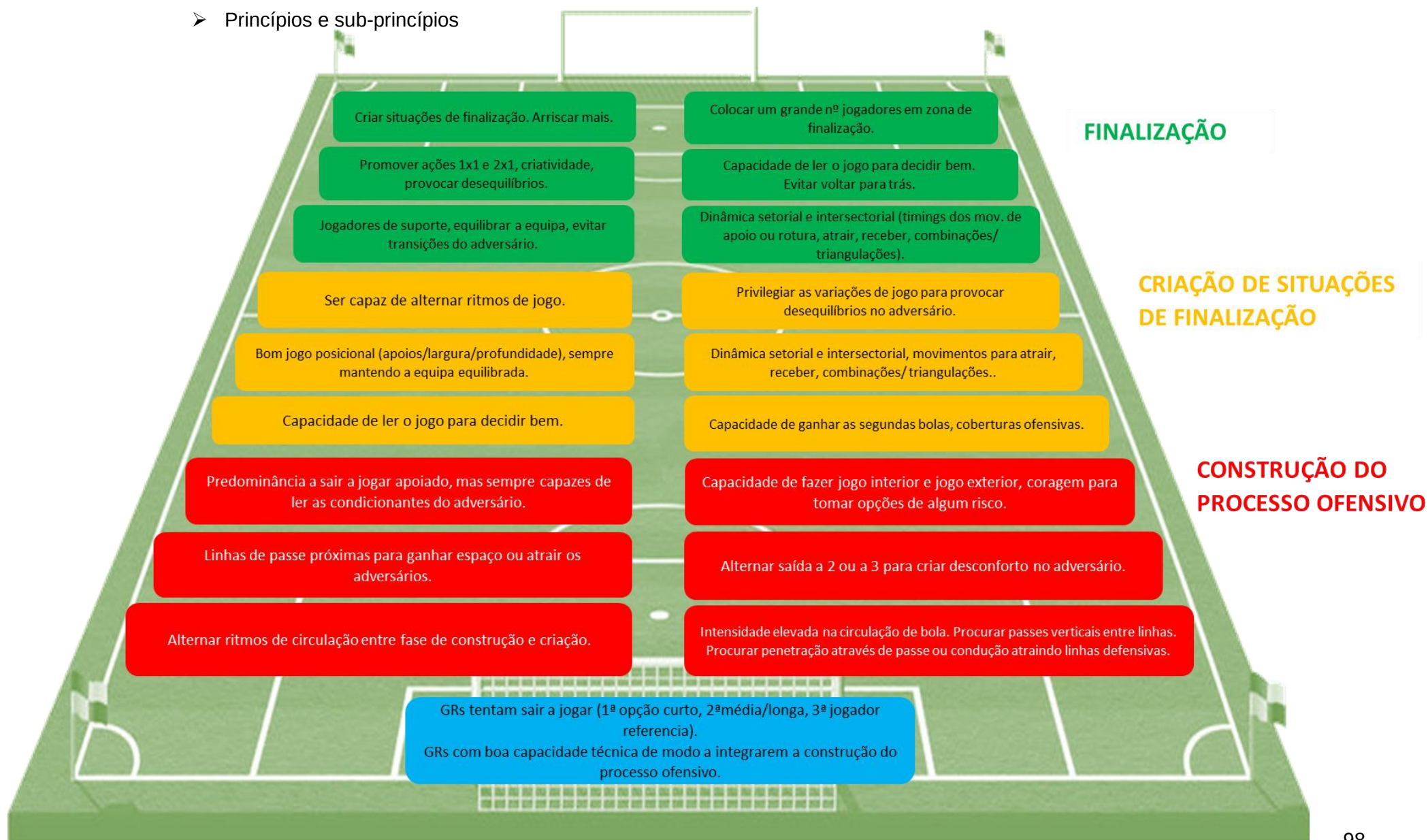
Para podermos desenvolver e operacionalizar uma forma de jogar, do ponto de vista ofensivo, bem definida e estruturada, tivemos que adotar um método de jogo ofensivo. De acordo com Castelo (1994), os métodos de jogo ofensivo representam a organização, de forma geral, das ações dos jogadores no ataque, sendo que através de um conjunto de princípios visam a otimização deste momento de jogo, assegurando a manutenção da posse da bola e a progressão/finalização. O mesmo autor refere três métodos de jogo ofensivo:

- Contra-ataque;
- Ataque rápido;
- Ataque posicional.

Neste sentido, o método de jogo ofensivo que decidimos adotar foi o método de ataque posicional, *“...caracterizado por uma elevada elaboração da fase de construção do processo ofensivo, em que a maior ou menor velocidade de transição da zona de recuperação da posse da bola às zonas predominantes de finalização é sempre consequência do nível de organização da equipa em processo ofensivo e da equipa em processo defensivo; a equipa joga constantemente numa organização que evidencia um bloco homogéneo e compacto, devido a permanentes ações de cobertura ofensiva, desmarcações de apoio, compensações e permutas...”* (Casanova & Pacheco, 2020, p.45).

De seguida apresentamos os princípios e sub-princípios adotados, no momento de organização ofensiva, definidos tendo em conta a zona de campo ocupada, bem como os comportamentos e ocupações de espaços pretendidas.

➤ Princípios e sub-princípios



- Organização ofensiva (sub-fase de construção do processo ofensivo)

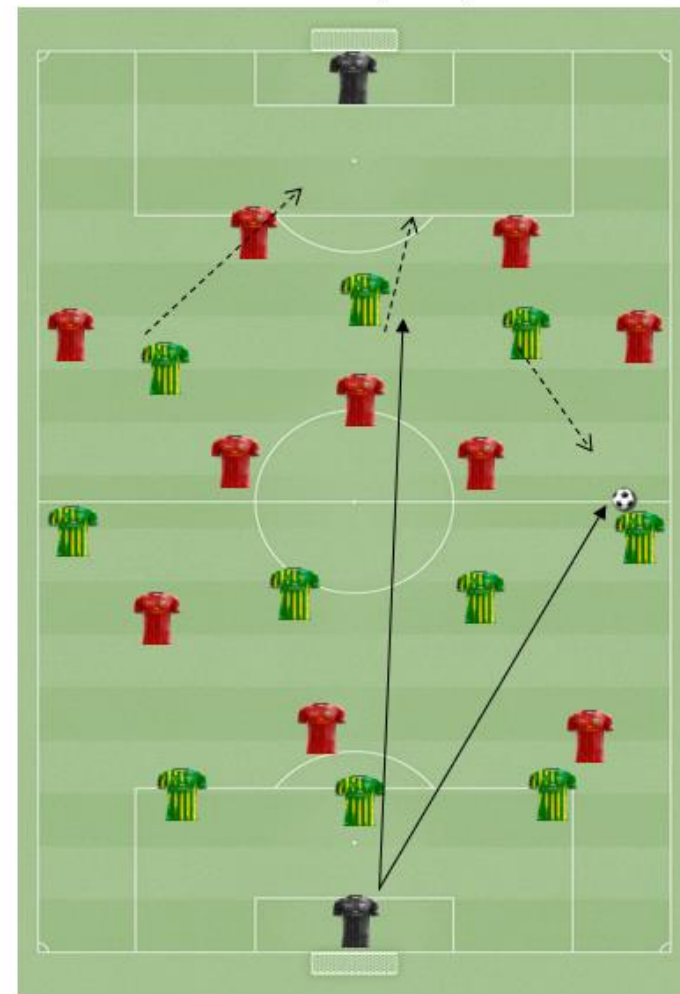
FASE DE CONSTRUÇÃO
BOLA NO DEFESA CENTRAL



FASE DE CONSTRUÇÃO
BOLA NOS MÉDIOS CENTRO

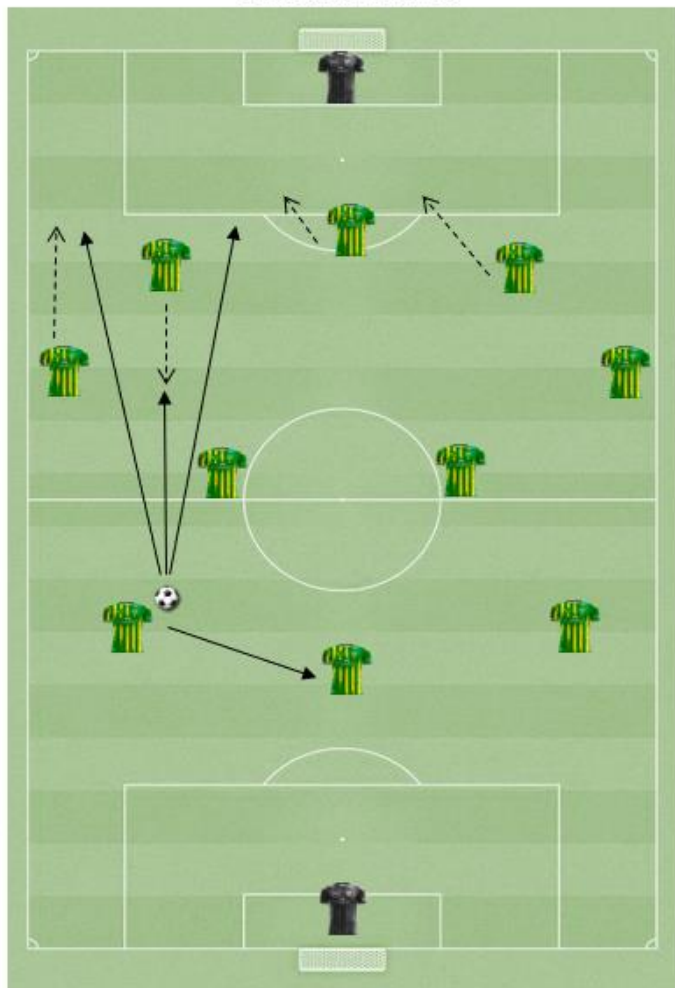


FASE DE CONSTRUÇÃO
BOLA NO LATERAL/AVANÇADO

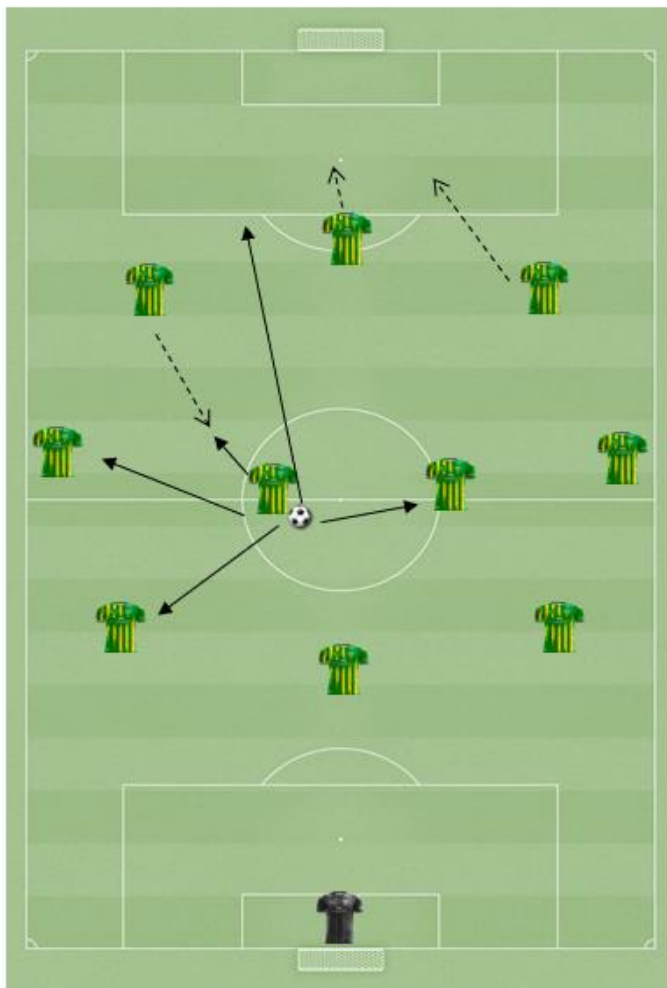


➤ Organização ofensiva (sub-fase de criação de situações de finalização)

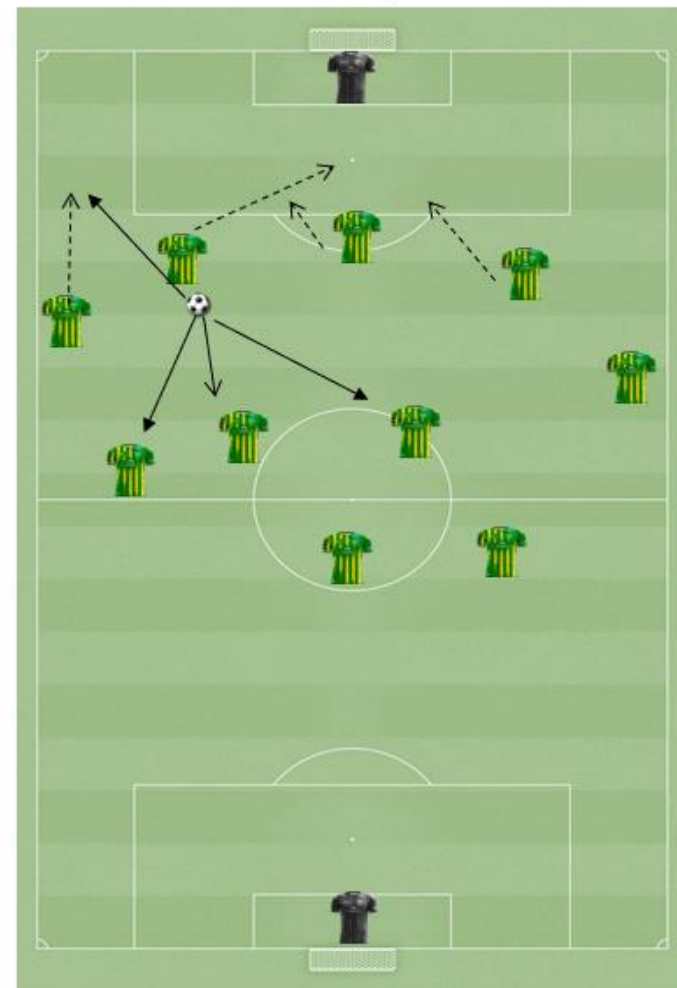
**FASE DE CRIAÇÃO
SETOR DEFENSIVO**



**FASE DE CRIAÇÃO
SETOR INTERMÉDIO**



**FASE DE CRIAÇÃO
SETOR AVANÇADO**



➤ Organização ofensiva (sub-fase de finalização)

**FASE DE FINALIZAÇÃO
PELO CORREDOR LATERAL**



**FASE DE FINALIZAÇÃO
PELO CORREDOR CENTRAL**



**FASE DE FINALIZAÇÃO
NA ÁREA**



4. Transição defensiva (ataque-defesa)

“Momento de jogo caracterizado pela rápida alteração de comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos imediatamente após a perda da posse da bola (estado momentâneo de desorganização posicional fruto das novas funções/missões dos jogadores)” (Casanova & Pacheco, 2020, pp. 205-206).

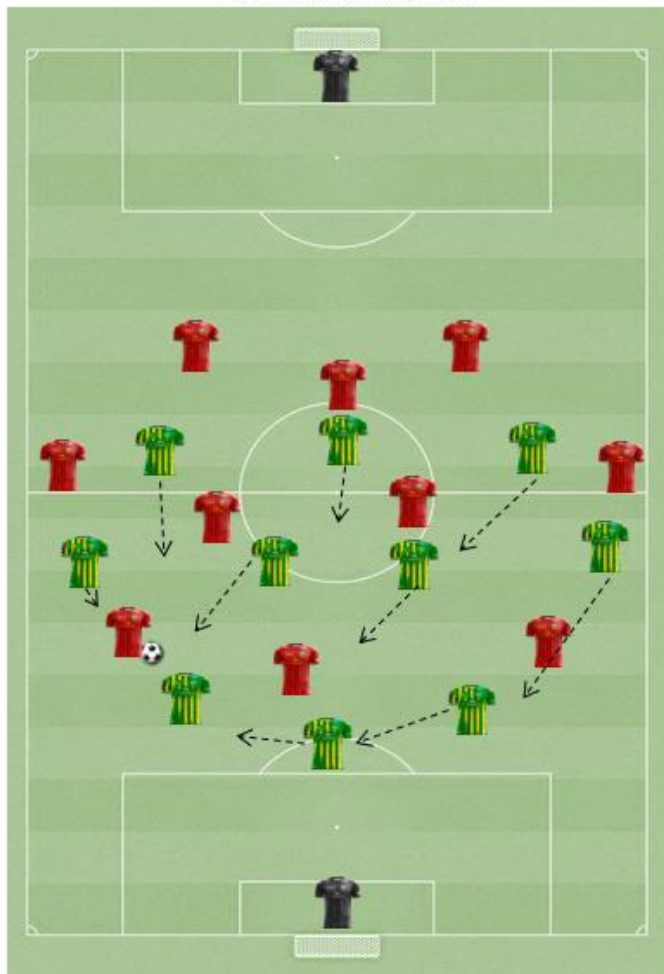
De seguida apresentamos os princípios e sub-princípios adotados, no momento de transição defensiva, definidos tendo em conta a zona de campo ocupada, bem como os comportamentos e ocupações de espaços pretendidas.

➤ Princípios e sub-princípios

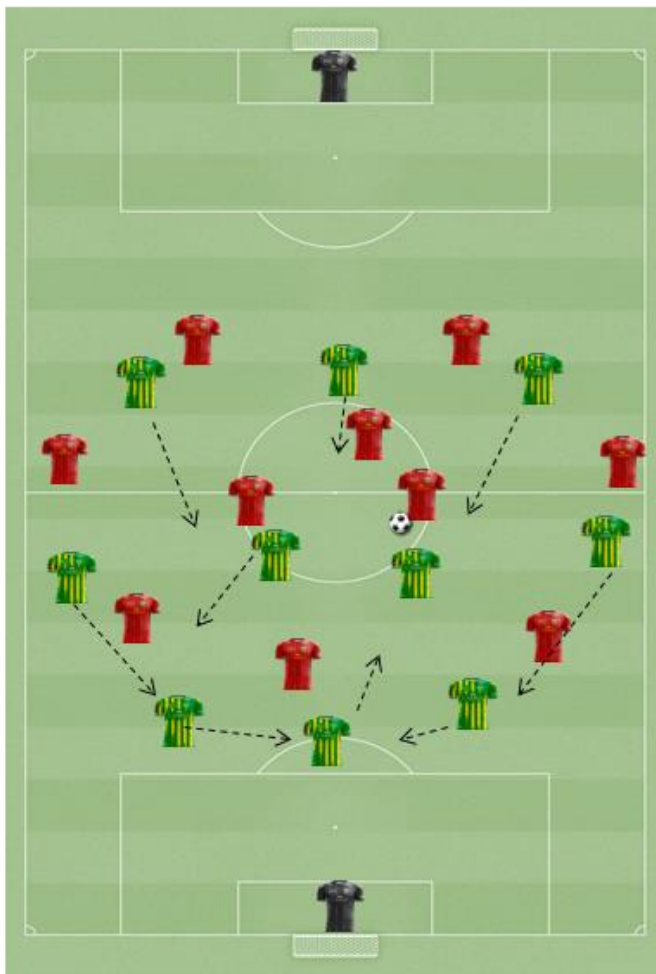


➤ Transição defensiva (setor defensivo)

PEDRA DE BOLA
PELO DEFESA CENTRAL



PEDRA DE BOLA
PELOS MÉDIOS CENTRO

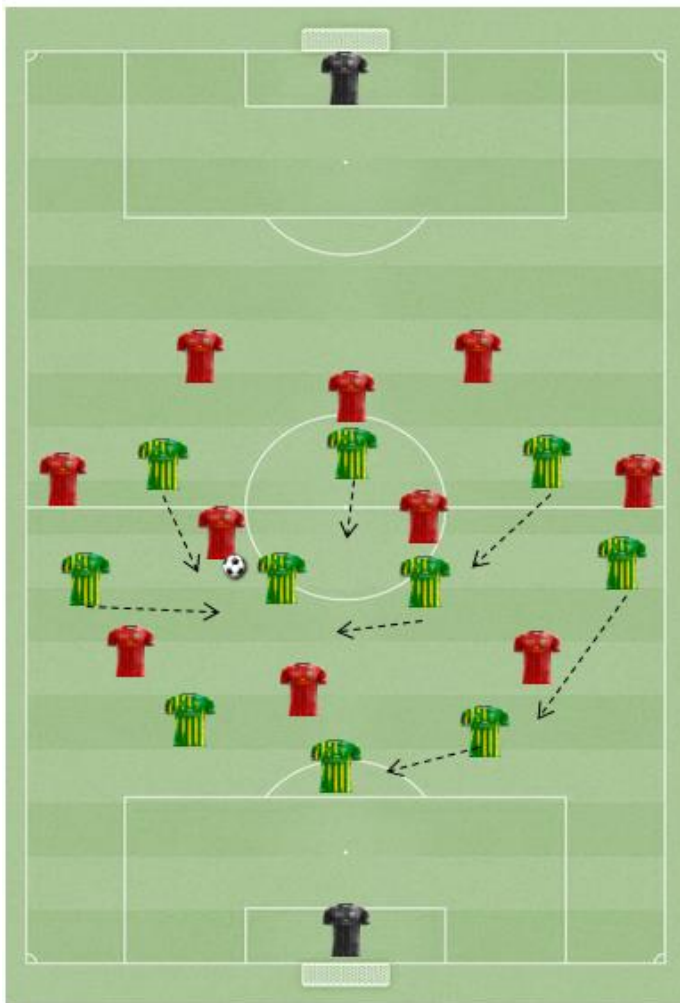


PEDRA DE BOLA
PELOS MÉDIOS ALAS/LATERAIS



➤ Transição defensiva (setor intermédio)

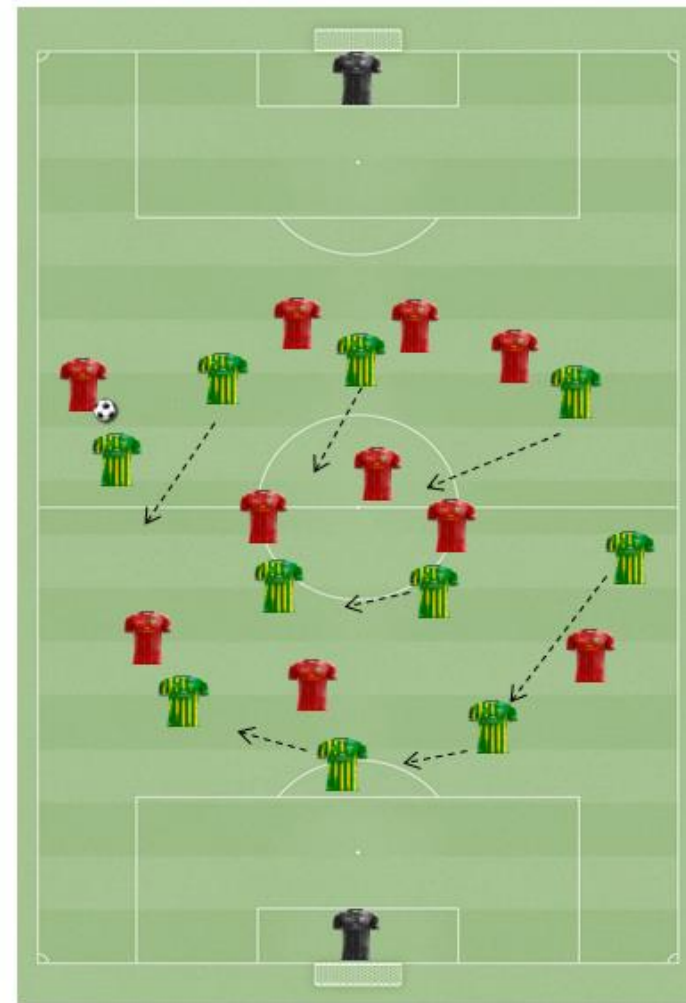
PEDRA DE BOLA
PELOS MÉDIOS CENTRO



PEDRA DE BOLA
PELOS AVANÇADOS

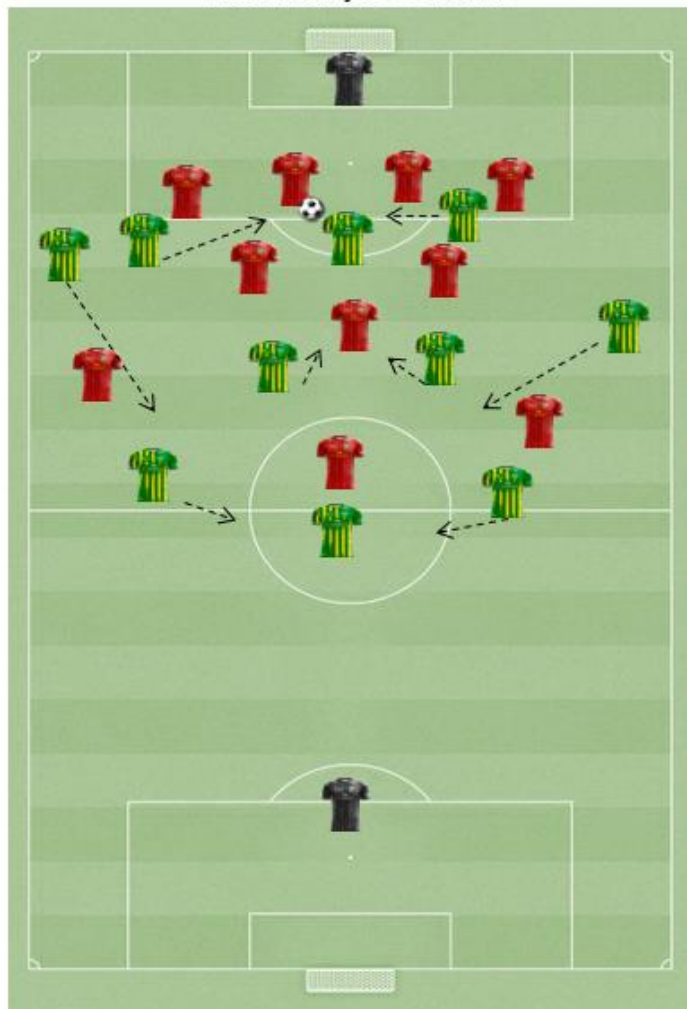


PEDRA DE BOLA
PELO MÉDIO ALA/LATERAL



➤ Transição defensiva (setor ofensivo)

PEDRA DE BOLA
PELO AVANÇADO CENTRO



PEDRA DE BOLA
PELO AVANÇADO E/D



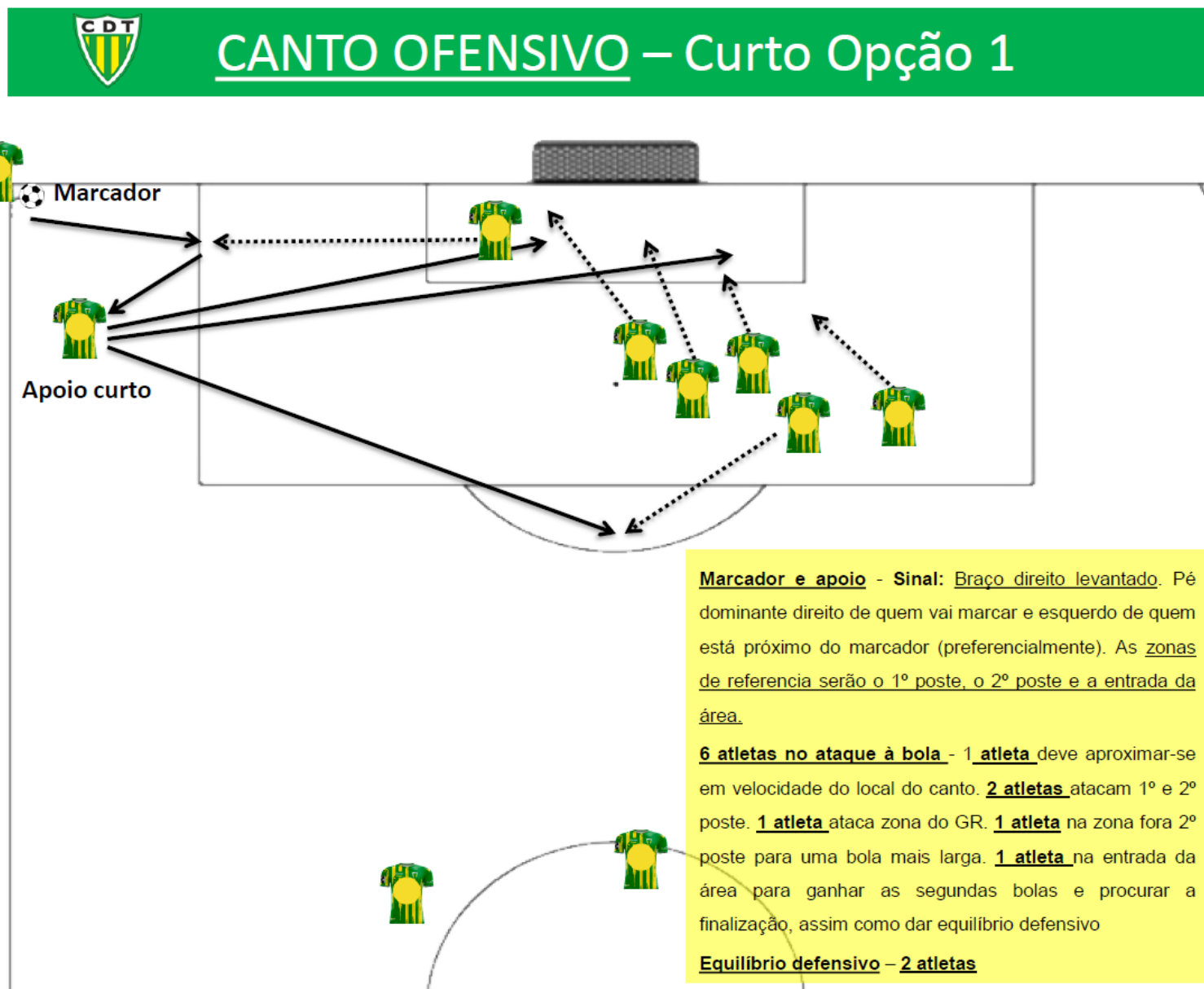
PEDRA DE BOLA
PELO MÉDIO ALA/LATERAL

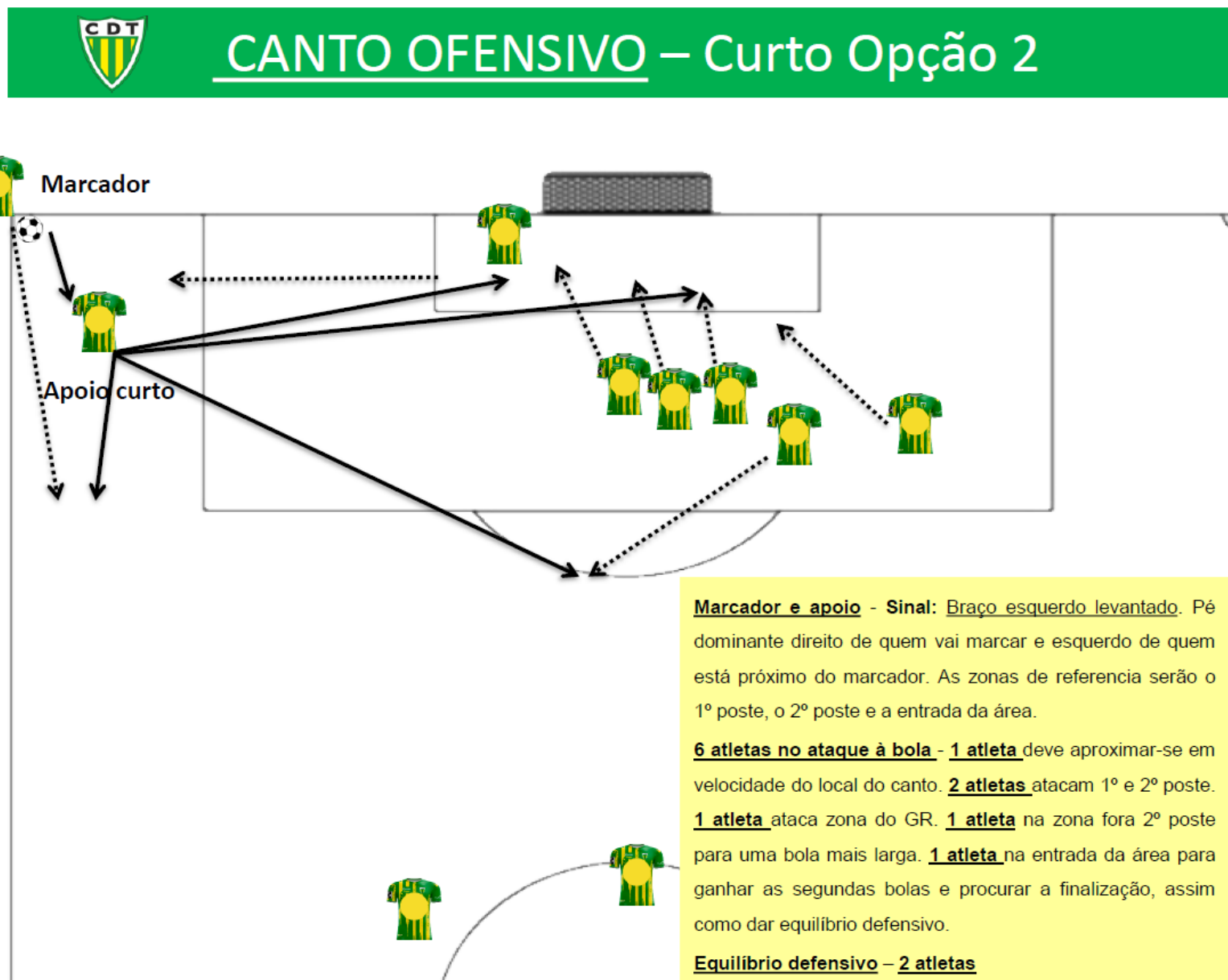


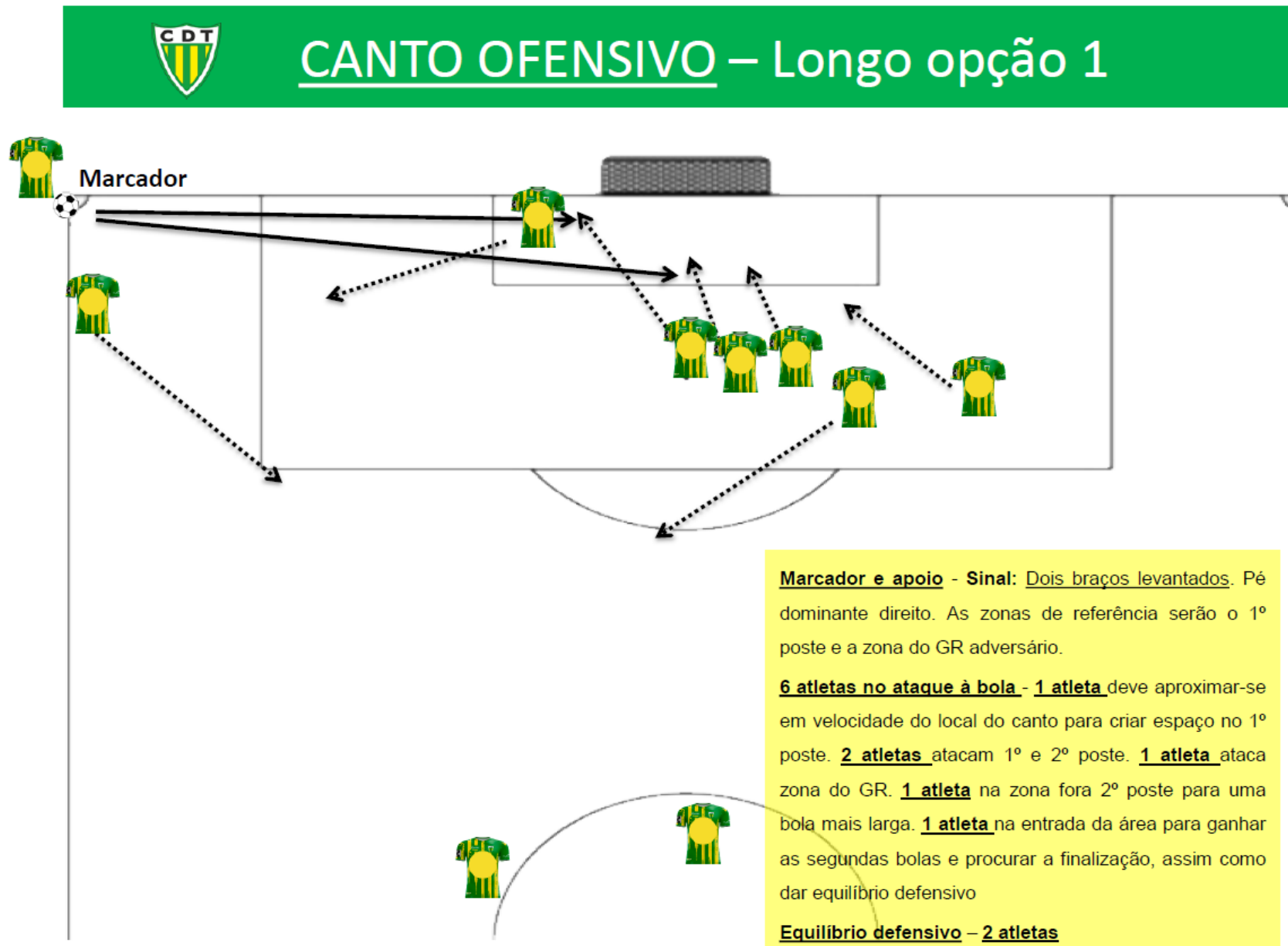
4.2.3. Esquemas táticos/bolas paradas

“Ação tático-técnica coletiva complexa ofensiva ou defensiva previamente estudada e treinada para a execução dos pontapés livres (diretos, indiretos e de penálti), pontapés de saída, pontapés de canto e lançamentos de linha lateral, que apresentam soluções estereotipadas e que representam uma forma de combinação tática da equipa...” (Casanova & Pacheco, 2020, p. 50)

Nas páginas que se seguem apresentamos as bolas paradas ofensivas e defensivas adotadas ao longo da época.



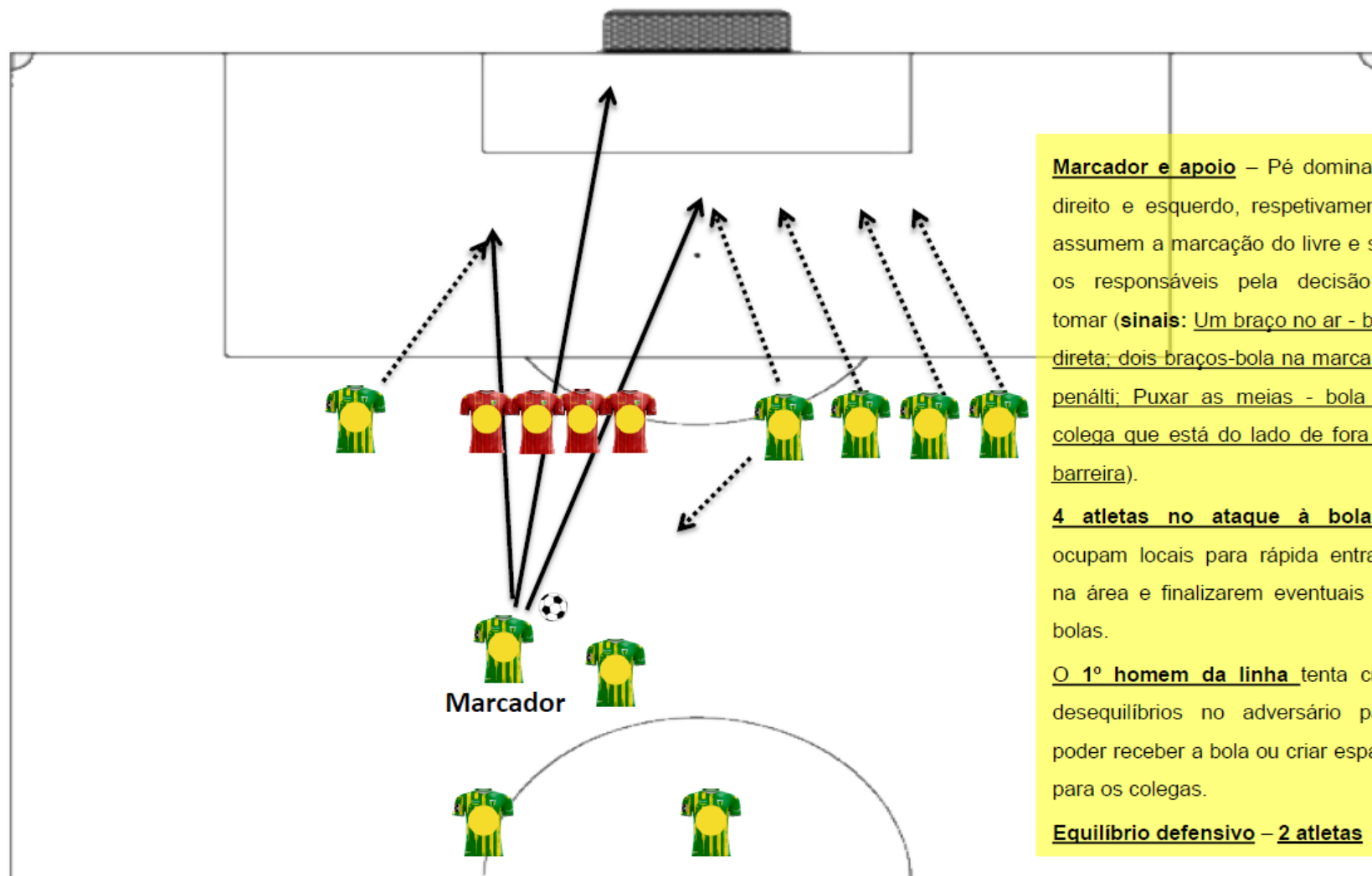








LIVRE FRONTAL OFENSIVO



Marcador e apoio – Pé dominante direito e esquerdo, respetivamente, assumem a marcação do livre e são os responsáveis pela decisão a tomar (**sinais:** Um braço no ar - bola direta; dois braços-bola na marca de penálti; Puxar as meias - bola no colega que está do lado de fora da barreira).

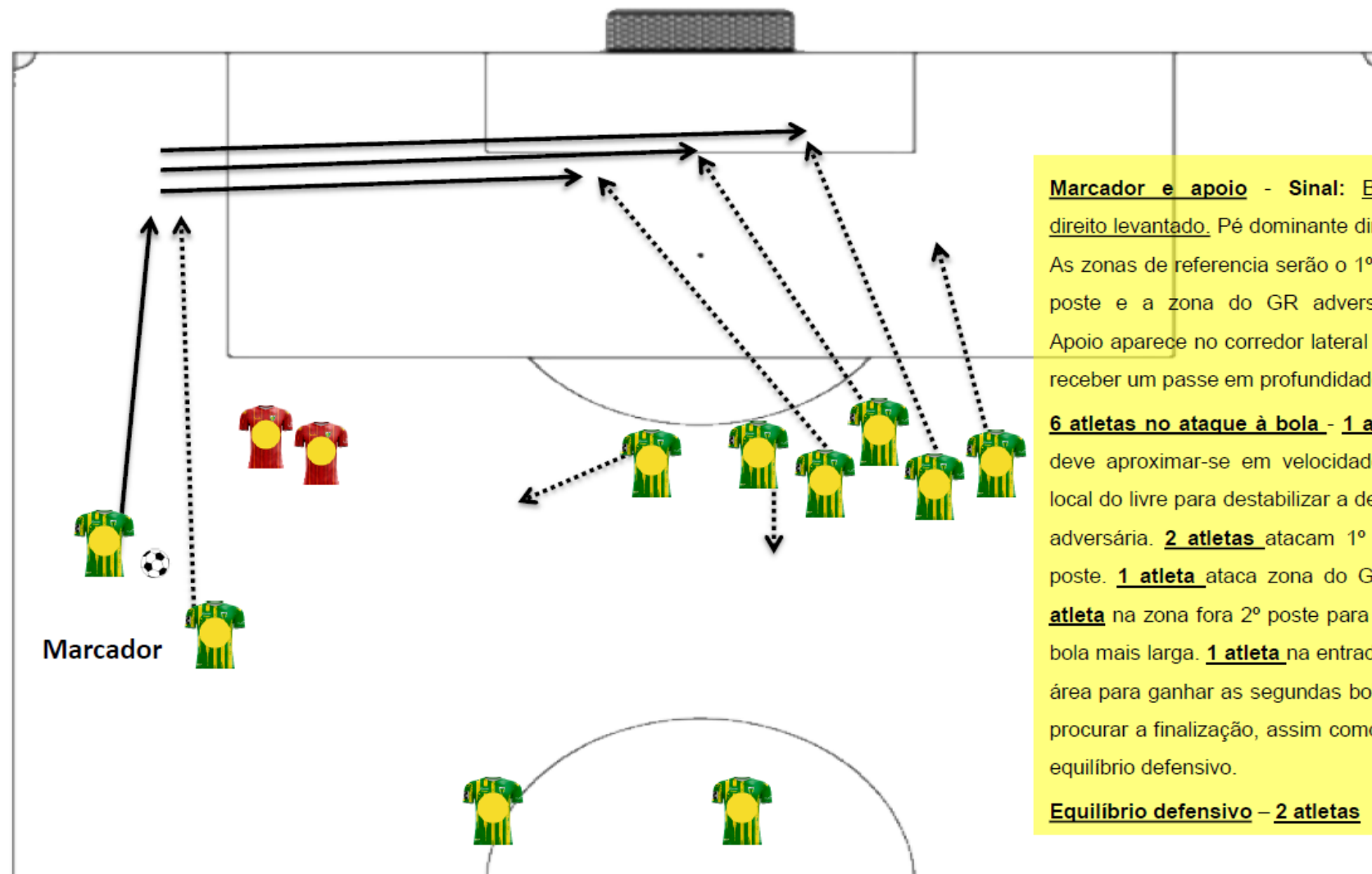
4 atletas no ataque à bola – ocupam locais para rápida entrada na área e finalizarem eventuais 2^{as} bolas.

O 1º homem da linha tenta criar desequilíbrios no adversário para poder receber a bola ou criar espaço para os colegas.

Equilíbrio defensivo – 2 atletas



LIVRE LATERAL OFENSIVO – Curto Opção 1



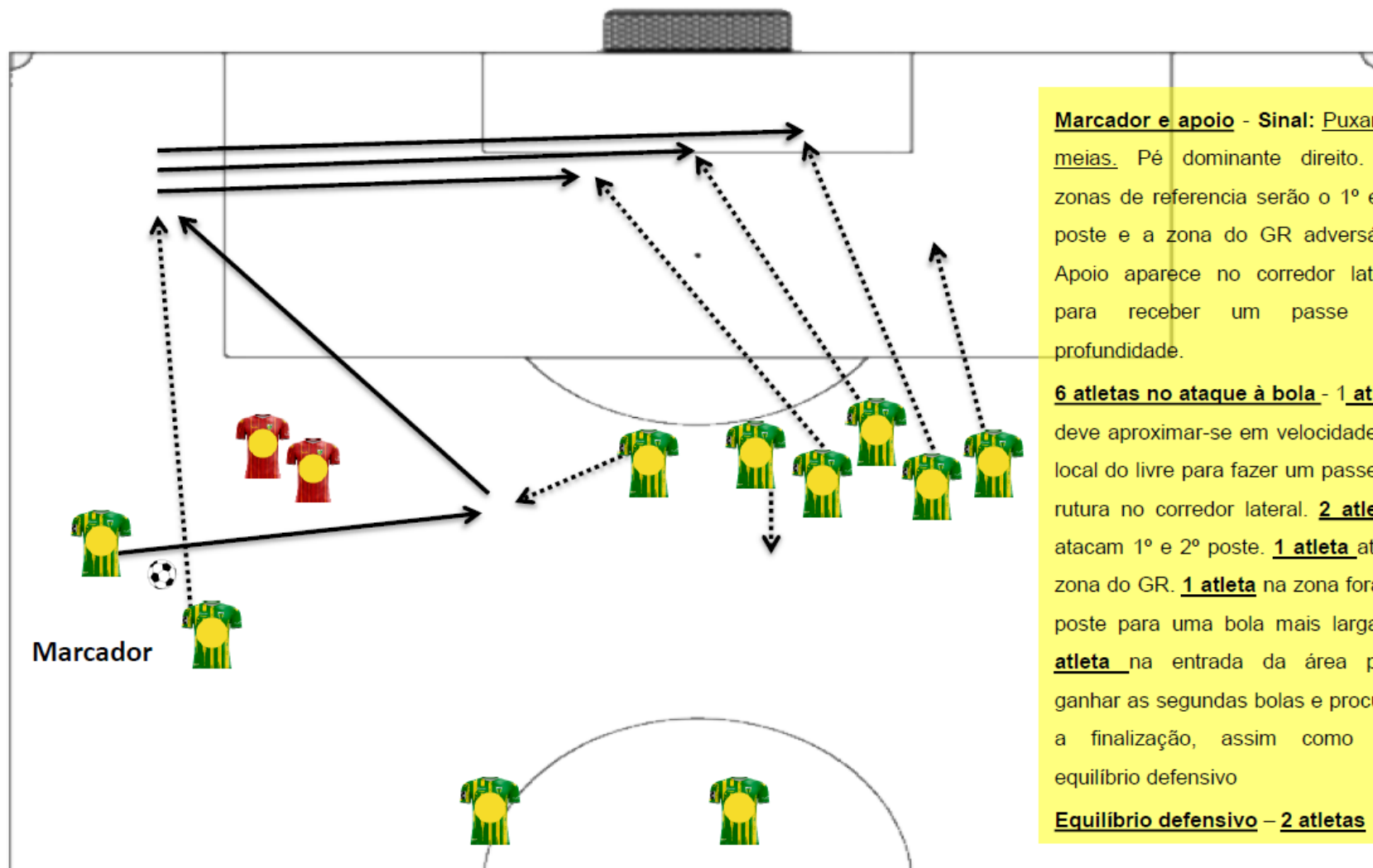
Marcador e apoio - Sinal: Braço direito levantado. Pé dominante direito. As zonas de referência serão o 1º e 2º poste e a zona do GR adversário. Apoio aparece no corredor lateral para receber um passe em profundidade.

6 atletas no ataque à bola - 1 atleta deve aproximar-se em velocidade do local do livre para destabilizar a defesa adversária. **2 atletas** atacam 1º e 2º poste. **1 atleta** ataca zona do GR. **1 atleta** na zona fora 2º poste para uma bola mais larga. **1 atleta** na entrada da área para ganhar as segundas bolas e procurar a finalização, assim como dar equilíbrio defensivo.

Equilíbrio defensivo – 2 atletas



LIVRE LATERAL OFENSIVO – Curto Opção 2



Marcador e apoio - Sinal: Puxar as meias. Pé dominante direito. As zonas de referencia serão o 1º e 2º poste e a zona do GR adversário. Apoio aparece no corredor lateral para receber um passe em profundidade.

6 atletas no ataque à bola - 1 atleta deve aproximar-se em velocidade do local do livre para fazer um passe de rutura no corredor lateral. **2 atletas** atacam 1º e 2º poste. **1 atleta** ataca zona do GR. **1 atleta** na zona fora 2º poste para uma bola mais larga. **1 atleta** na entrada da área para ganhar as segundas bolas e procurar a finalização, assim como dar equilíbrio defensivo

Equilíbrio defensivo – 2 atletas

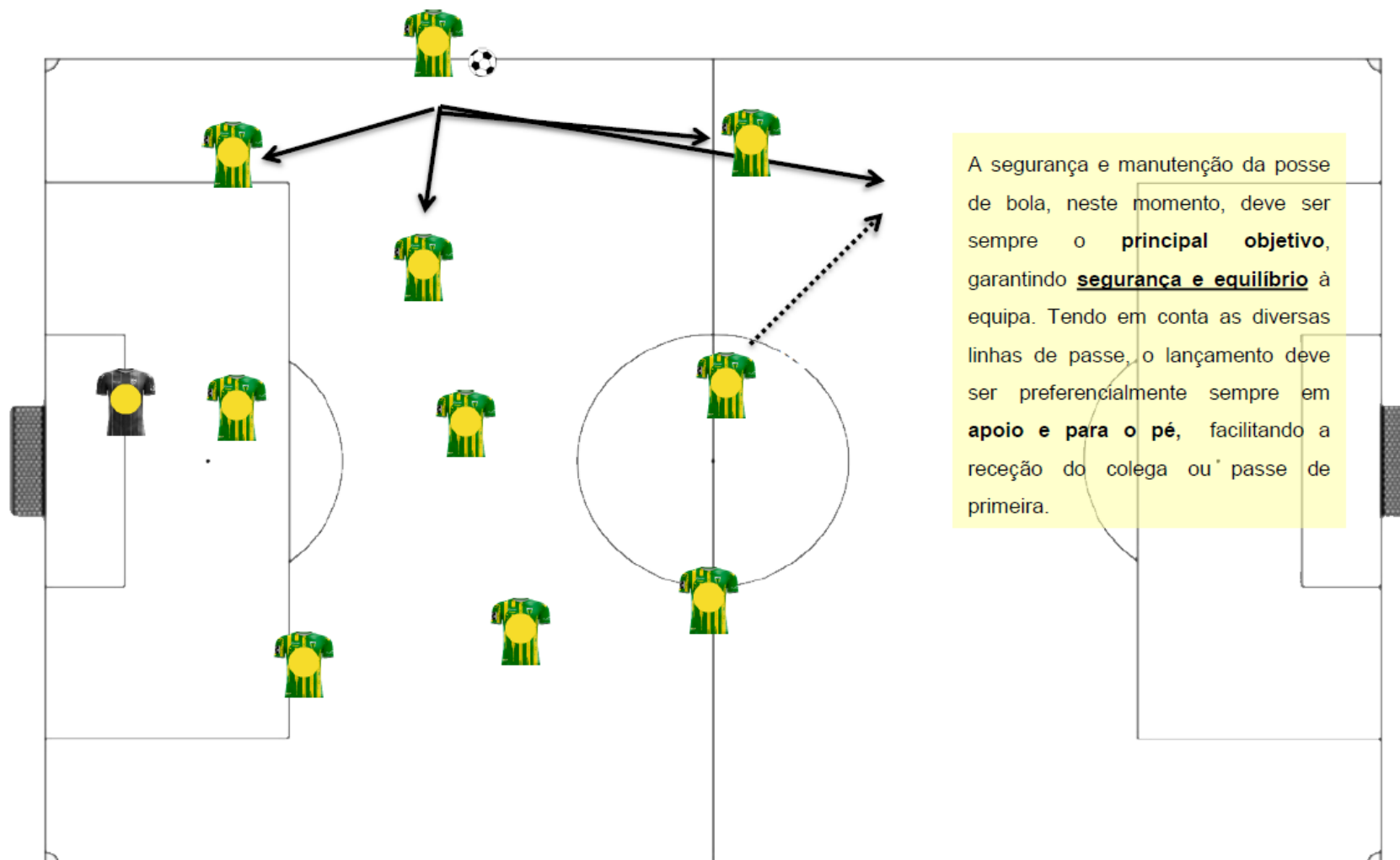






LANÇAMENTOS LATERAIS OFENSIVOS

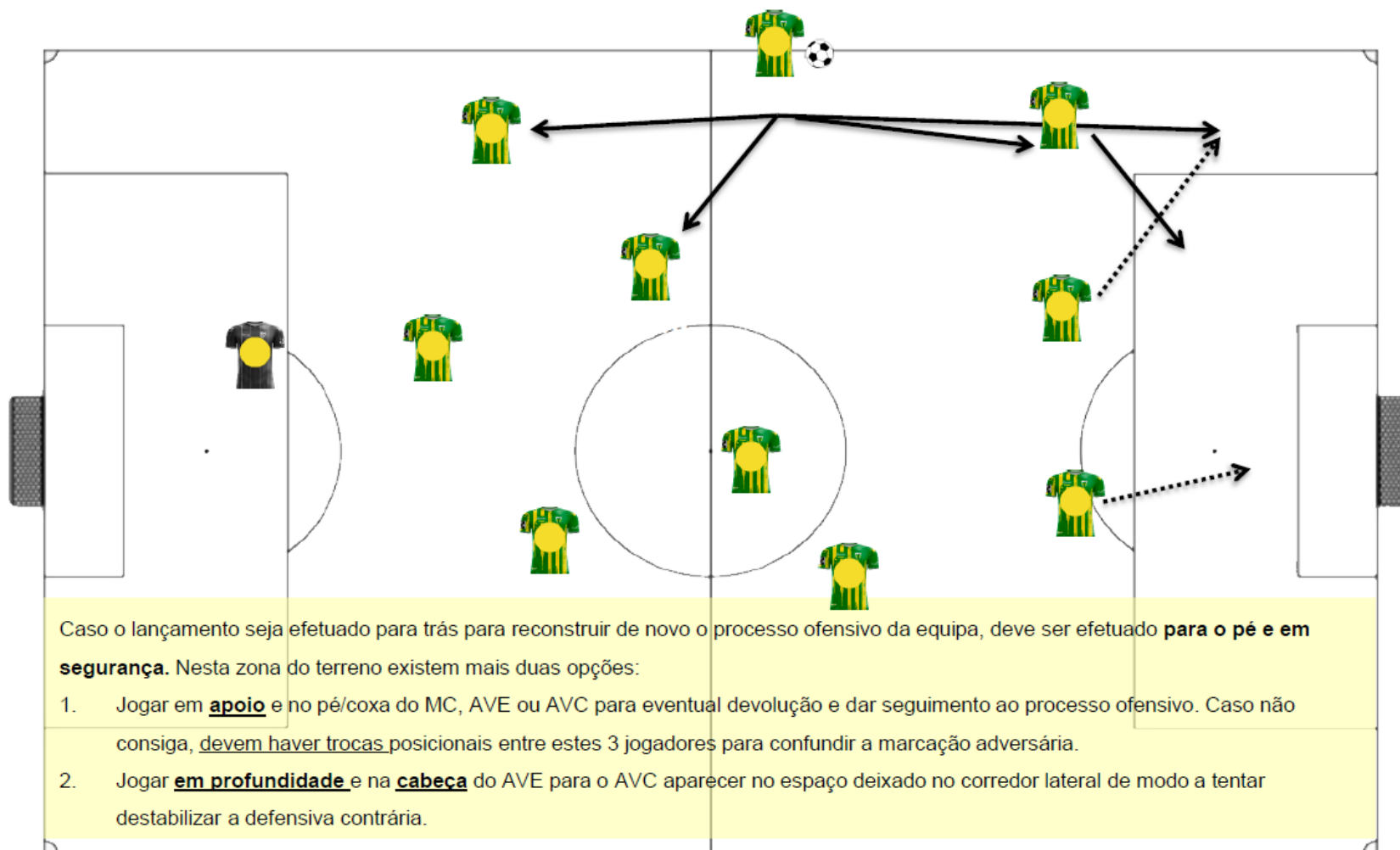
Meio Campo Defensivo





LANÇAMENTOS LATERAIS OFENSIVOS

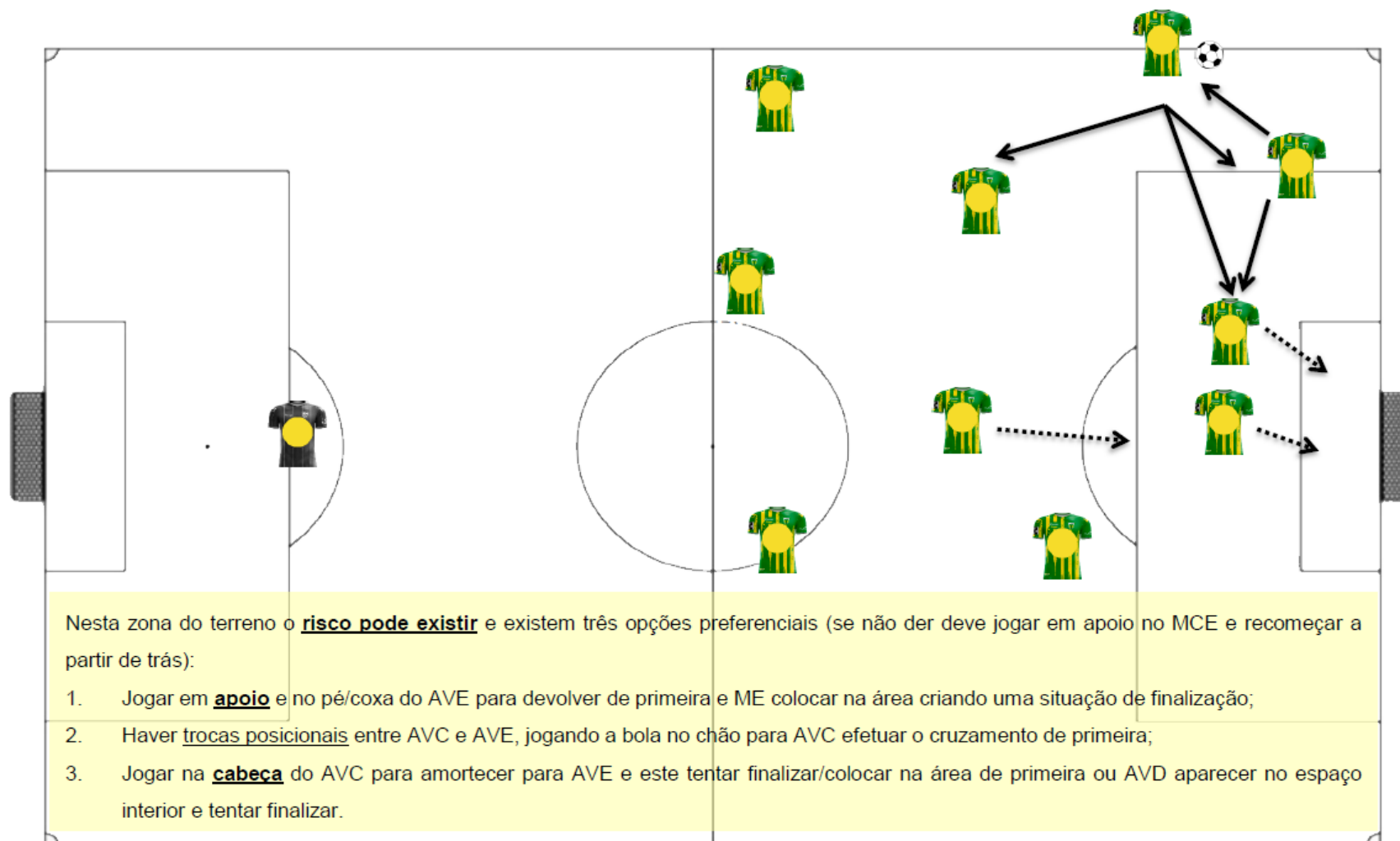
Meio Campo Ofensivo (1ª Metade)





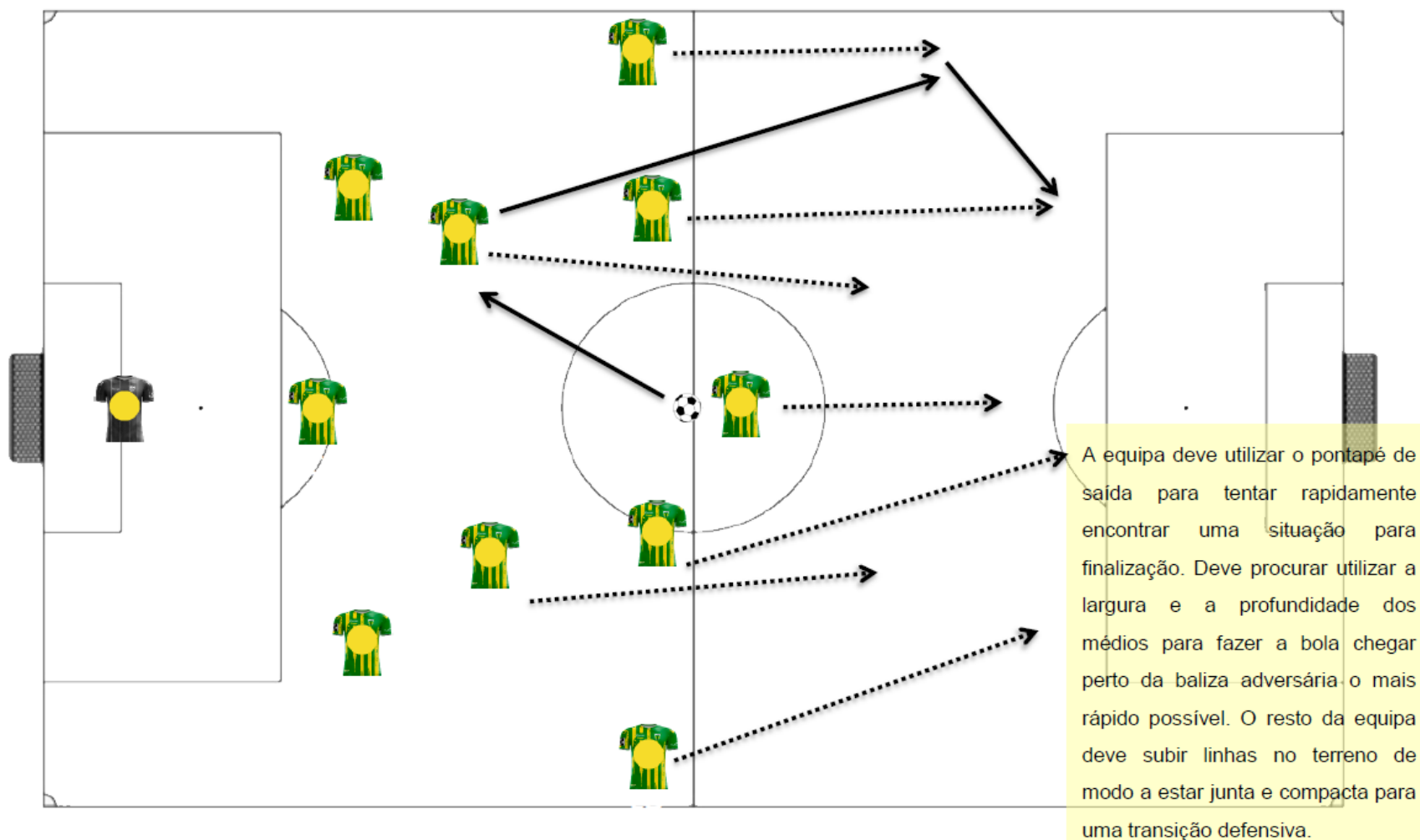
LANÇAMENTOS LATERAIS OFENSIVOS

Meio Campo Ofensivo (2ª Metade)



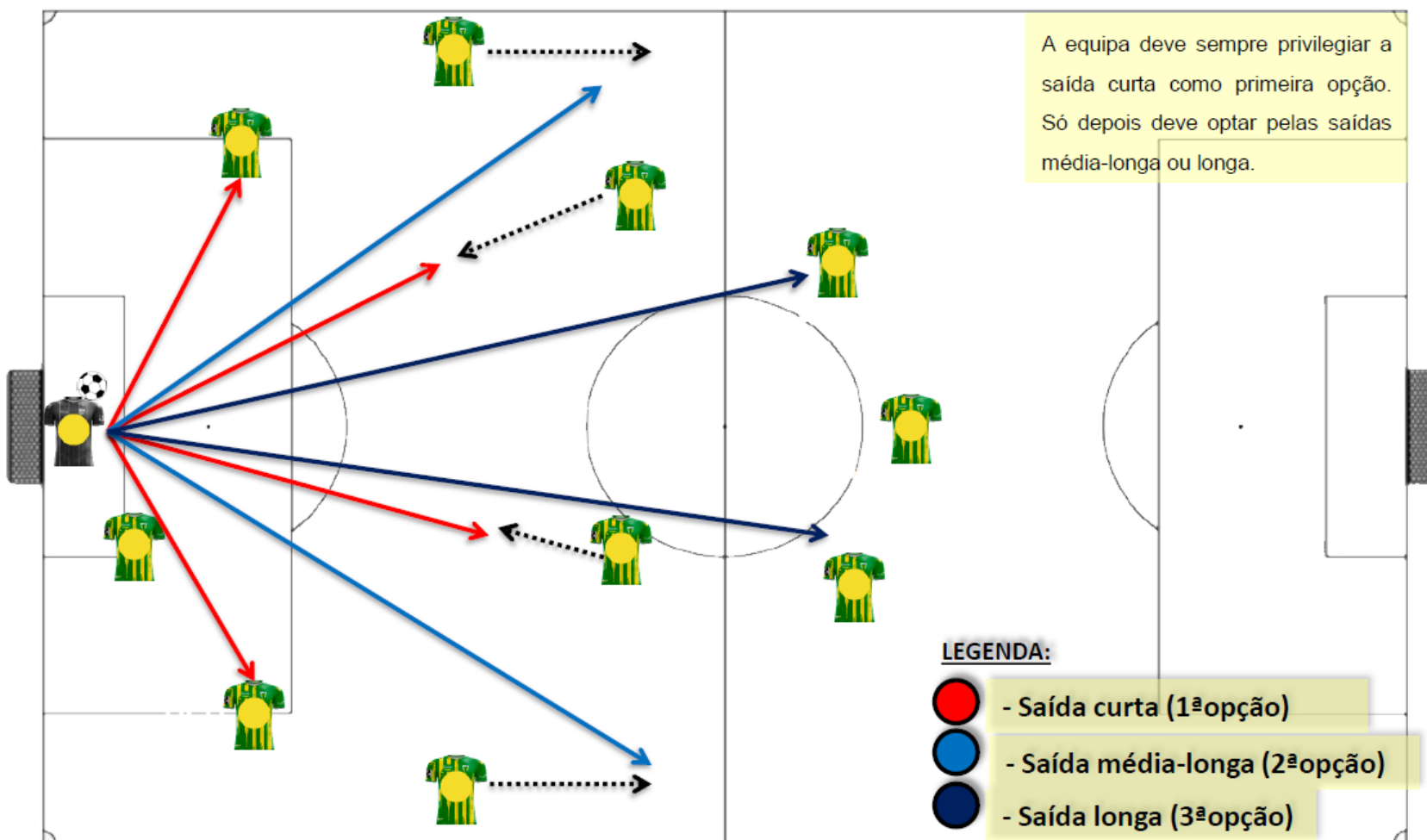


PONTAPÉ DE SAÍDA - PONTAPÉ INICIAL





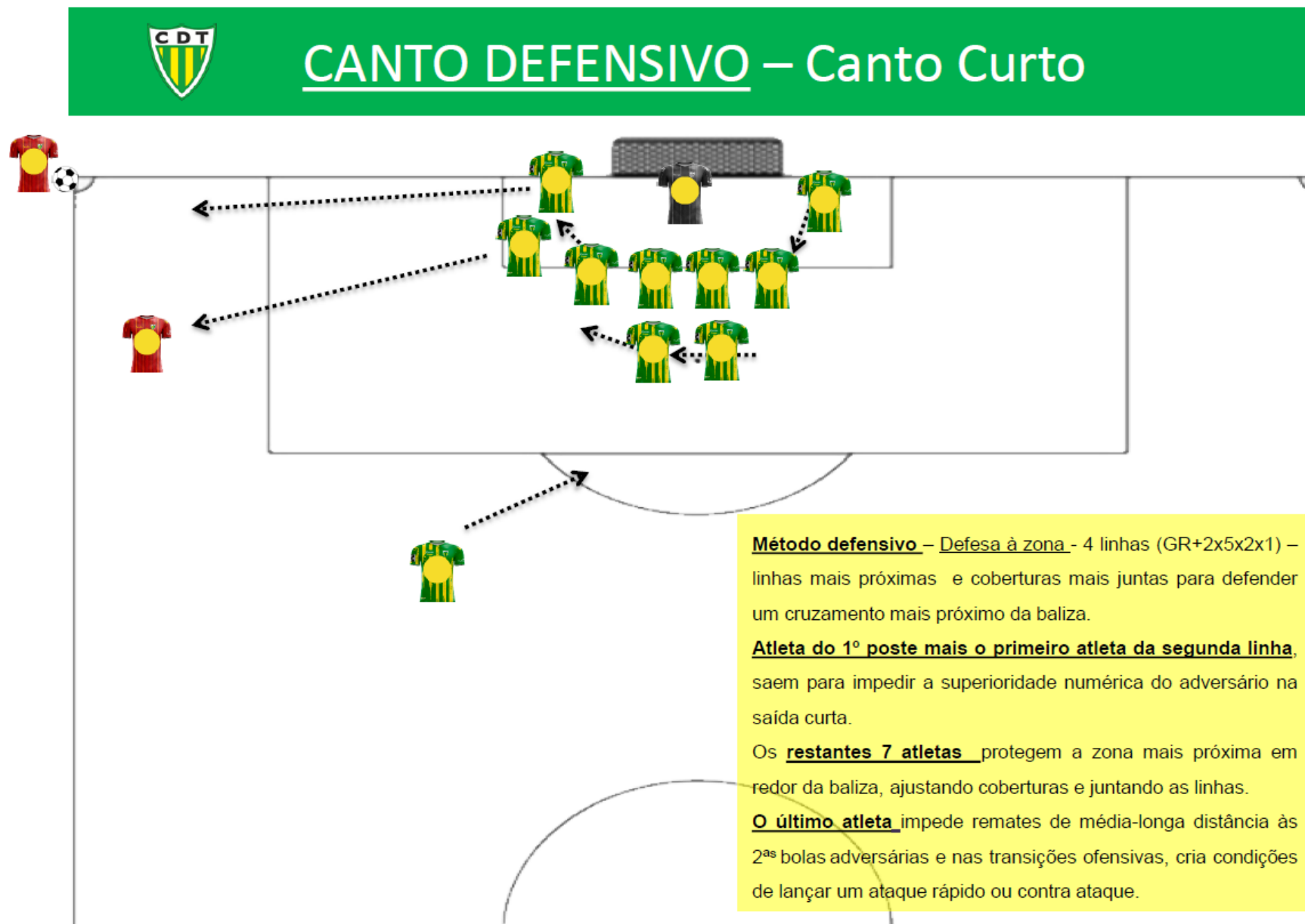
PONTAPÉ DE BALIZA



CANTO DEFENSIVO – Longo e Fechado













4.2. Modelo de treino

O modelo de treino que adotámos podia ser dividido em duas vertentes fundamentais. A primeira visava o treino da preparação física geral dos atletas, através da utilização de Métodos de Preparação Geral (MPG), onde desenvolvíamos essencialmente as capacidades motoras condicionais (i.e., força, velocidade, resistência e flexibilidade) e as capacidades motoras coordenativas (i.e., capacidade de controlo motor, capacidade de reação motora, capacidade de ritmo, capacidade de coordenação motora e capacidade de orientação espacial). A segunda pretendia essencialmente desenvolver os atletas de forma específica da modalidade, através do contacto com a bola, tendo sempre em conta a nossa conceção de jogo. Este treino específico foi desenvolvido através de Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) e Métodos Específicos de Preparação (MEP).

4.3. Modelo de observação

Na estrutura da EQT não existia um elemento com as funções específicas de observador/analista de jogo, ainda assim, o clube disponibilizava uma máquina de filmar para todos os jogos, tendo ficado o TGR responsável pela filmagem da totalidade dos sete jogos oficiais realizados. Conseguimos ainda ter acesso a alguns jogos das equipas adversárias.

Sob o ponto de vista da análise dos nossos jogos, não possuíamos um sistema de observação bem definido e estruturado, neste sentido, o TATE realizava cortes de ações individuais ou coletivas, onde identificássemos eventuais erros, salientando a correção dos mesmos. No escalão de Sub.15 considerávamos essencial a análise do desempenho da nossa equipa, na tentativa de tentar encontrar o que poderíamos melhorar no microciclo seguinte, já a análise dos adversários foi algo que definimos como secundário e não essencial, uma vez que pretendíamos colocar todo o foco no desenvolvimento do jogo da nossa equipa. Ainda assim, uma vez que tivemos acesso a alguns dos jogos dos adversários, realizámos análises bastantes superficiais dos mesmos.

A totalidade das análises dos jogos da própria equipa e dos adversários foi realizada através da utilização do programa LongoMatch versão 1.0.

4.3.1. Modelo de observação da própria equipa

Tal como suprarreferido, não possuíamos um sistema de observação e análise devidamente estruturado e definido, sendo que ao longo da observação dos vídeos dos nossos jogos, íamos identificando ações coletivas positivas ou negativas, tendo sempre em conta a nossa conceção de jogo. Sempre que considerávamos necessário realizávamos cortes das ações a corrigir ou a potenciar, sendo estes posteriormente enviados aos atletas através do grupo de equipa do WhatsApp e reforçados no primeiro treino do microciclo, através da observação dos mesmos, com auxílio de um computador ou tablet.

De seguida apresentamos, através de imagens, alguns exemplos da forma como realizávamos a análise da própria equipa nos jogos contra o SC Braga e a AA Coimbra AOF.

➤ **Ações coletivas positivas**



Figura 24 - Momento de boa pressão à fase de construção do processo ofensivo do adversário.



Figura 25 - Boa tentativa de ataque rápido



Figura 26 - Bom equilíbrio defensivo

➤ **Ações coletivas negativas**



Figura 27 - Pouca mobilidade e desmarcações na nossa fase de construção do processo ofensivo

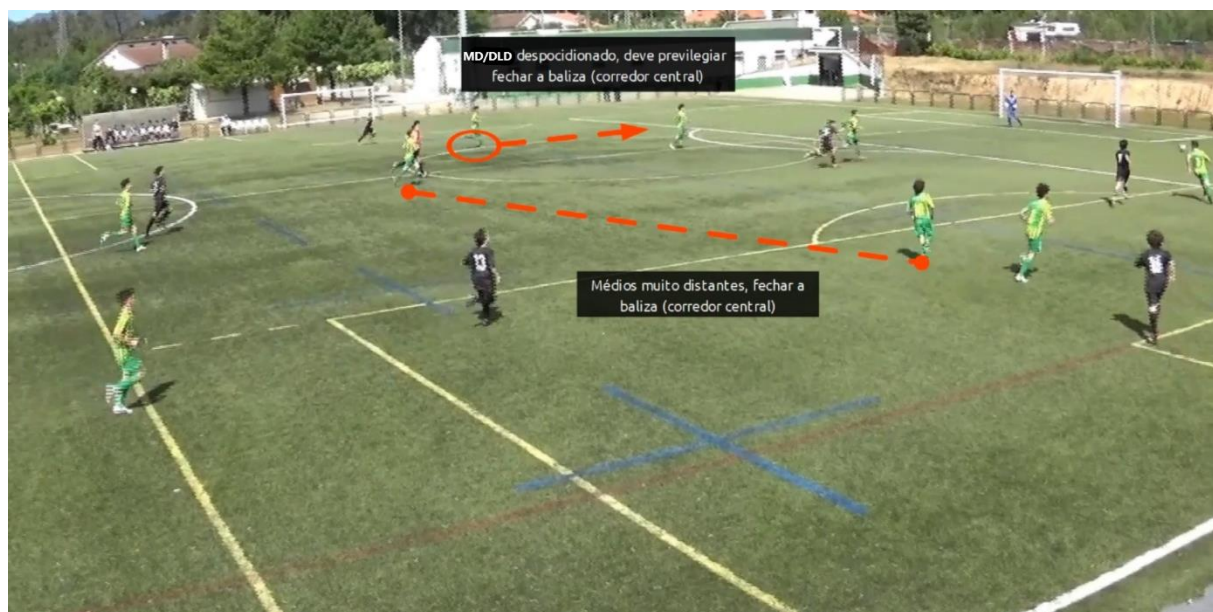


Figura 28 - Correção posicional



Figura 29 - Transição defensiva lenta

4.3.2. Modelo de observação das equipas adversárias

Apesar de considerarmos a observação e análise dos adversários no escalão de Sub.15 não essencial e prematura, optámos por realizar análises superficiais dos adversários que conseguimos ter acesso aos vídeos dos seus jogos. Esta decisão teve fundamentalmente em conta o contexto competitivo em que nos inserimos, onde defrontámos as melhores equipas do país, de norte a sul.

Assim, o objetivo das análises foi o de aumentar o conhecimento dos adversários de forma a podermos desenvolver exercícios ao longo do microciclo antecedente ao jogo, que fossem de encontro ao observado, sem alterar a nossa conceção de jogo.

A EQT definiu assim, identificar apenas três componentes que consideramos importantes, no jogo dos adversários:

1. Sistema de jogo;
2. Como executam a fase de construção do processo ofensivo;
3. Como condicionam a fase de construção do processo ofensivo dos adversários.

De seguida apresentamos o exemplo de observação e análise que realizámos no jogo contra o FC Paços de Ferreira.



Figura 30 - Sistema de jogo (FC Paços de Ferreira)



Figura 31 - Posicionamento na fase de construção do processo ofensivo (FC Paços de Ferreira)



Figura 32 - Pressão à fase de construção do processo ofensivo do adversário (FC Paços de Ferreira)

CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO

CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO

No presente capítulo iniciamos com um enquadramento teórico focado em considerações fundamentais do processo de treino, seguido da apresentação do volume de conteúdos de treino, microciclo padrão e por fim o controlo do treino.

5.1. Enquadramento teórico

5.1.1. Macrociclo

Um macrociclo representa, no caso do Futebol, a divisão de todo o processo anual de treinos, ou seja, da época desportiva, em períodos preparatório, competitivo e transitório (Leite et al., 2016; Casanova & Pacheco, 2020).

Período preparatório

O período preparatório, também denominado como pré-época, traduz um processo temporal de construção do desempenho dos atletas e das equipas, englobando os comportamentos táticos individuais e coletivos, do jogo, bem como a progressiva adaptação do jogador e da equipa, desde o primeiro treino da época e do dia/treino anterior ao primeiro jogo oficial, do ponto de vista técnico, físico, cognitivo e psicológico. Este período pode variar entre 4 a 6 semanas (Leite et al., 2016).

Período competitivo

O período competitivo, representa um processo temporal de construção e evolução do desempenho do atleta e do jogo da sua equipa, com os objetivos de manter e otimizar o estado de forma, em função dos rendimentos e objetivos previstos (Casanova & Pacheco, 2020). Este período pode durar até 10 meses, com início no primeiro jogo oficial e término no último jogo oficial da época.

Período transitório

O período transitório visa promover aos atletas recuperação dos efeitos provocados pela competição, sob o ponto de vista psíquico e biomotor, proporcionando os dias de descanso necessários ou de repouso ativo, permitindo iniciar um novo ciclo de treinos, sem elevados níveis de destreino (Casanova & Pacheco, 2020). Este período dura normalmente entre 4 a 5 semanas, iniciando-se após o último jogo oficial e termina com o primeiro treino da nova época desportiva (Leite et al., 2016).

5.1.2. Mesociclo

Um mesociclo corresponde ao *“conjunto de dois ou mais microciclos destinados a abordar um ou mais objetivos específicos do período correspondente de uma etapa de preparação do jogador e/ou da equipa...”* (Casanova & Pacheco, 2020, p.140). Para Leite et al. (2016), mesociclo corresponde ao encadeamento de microciclos, com o intuito de atingir um ou mais objetivos específicos.

5.1.3. Microciclo

O microciclo traduz uma sequência determinada de sessões de treino, organizando e assegurando a coerência dos conteúdos ao longo das mesmas. Normalmente tem a duração de 7 dias, no entanto, no caso do Futebol, considera-se o período que decorre entre dois jogos (Casanova & Pacheco, 2020). Os autores Leite et al. (2016), referem que um microciclo traduz o trabalho efetuado num conjunto de dias determinado, podendo variar entre os 3 e os 14 dias, sendo a duração de 7 dias o mais comum.

5.1.4. Sessão de treino

“Unidade básica ou estrutura elementar do processo de treino que organiza e assegura a coerência dos exercícios ao longo de uma sequência determinada dentro da unidade de treino, no respeito pelas leis e princípios do treino e de acordo com os objetivos pretendidos...” (Casanova & Pacheco, 2020, p.192). Segundo Castelo (2003a) as sessões de treino dividem-se em quatro períodos distintos:

1. Introdução, neste período devem ser transmitidos os objetivos da sessão de treino, e de que forma se deve trabalhar para os atingir. A organização dos exercícios que irão ser realizados, também deve ser divulgada neste período e, por fim, o treinador deve procurar motivar os atletas para a prática. Este período não deve ultrapassar os 5 minutos.
2. Preparatório, neste período deve ser realizada uma adaptação do organismo para o decorrer da sessão de treino, servindo igualmente para prevenir lesões.
3. Principal, neste período devem ser realizados os exercícios que vão de encontro aos objetivos da sessão de treino.
4. Final, neste período deve ser realizado o retorno à calma, sendo também o momento indicado para dialogar, analisar e avaliar a mesma.

5.1.5. Exercício de treino

O exercício de treino representa a unidade básica de toda a estrutura de treino, podendo ser definido como a repetição sistemática de uma atividade motora, com o intuito de criar adaptações nos atletas de modo a atingirem uma eficiência máxima, ao nível dos diversos fatores de rendimento, e à equipa na tentativa de aumentar e manter altos índices de rendimento desportivo (Castelo, Barreto, Alves, Santos, Carvalho & Vieira, 1998).

5.1.6. Métodos de treino

Quando falamos em processo de treino torna-se essencial caracterizar os métodos de treino utilizados ao longo do mesmo. No CDT todas as equipas de formação têm que possuir esta caracterização bem definida e clara, pelo que utilizámos como base, a caracterização proposta e construída por Castelo (2003b, 2004) e Castelo e Matos (2006). Segundo os mesmos, os exercícios de treino dividem-se em três grupos metodológicos fundamentais:

1. Métodos de preparação geral (MPG), que representam exercícios que não incluem o objeto de jogo, ou seja, a bola. No fundo, são exercícios não contextualizados no jogo de Futebol.
2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG), exercícios que incluem o objeto essencial de jogo, a bola, no entanto são construídos sem o objetivo primordial do Futebol, ou seja, o golo em baliza regulamentar defendida por um GR.
3. Métodos específicos de preparação (MEP), exercícios que incluem a bola e o golo em baliza regulamentar, como constituintes cruciais da construção do exercício. São os exercícios que mais se aproximam dos contextos reais do jogo de Futebol.

Cada grupo metodológico fundamental cumpre os requisitos suprarreferidos, sendo que de forma a estarmos em sintonia dentro da EQT, optámos por construir formas simples de apresentação e interpretação dos métodos utilizados, como podemos observar nas figuras seguintes.



Figura 33 – Diagrama da organização dos métodos de treino

Os três grupos simplificados na Figura 33, dividem-se em subcategorias consoante os objetivos dos exercícios. Para facilitar a apresentação e compreensão dos exercícios de treino utilizados ao longo da época, a EQT desenvolveu uma figura de interpretação rápida e simplificada.



Figura 34 - Categorização dos exercícios de treino

5.1.7. Princípios específicos de jogo

Após referidos os métodos de treino utilizados, importa salientar os princípios específicos do jogo de Futebol, sendo fundamentais nos comportamentos tático-técnicos dos atletas, nos vários momentos do jogo, servindo de base e orientação para os mesmos. Para tal, de seguida apresentamos um quadro resumo explicativo.

		Princípios Táticos do Jogo de Futebol		
Princípios Gerais		Tentar criar superioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Não permitir a inferioridade numérica
Fases		Ataque (com posse de bola)		Defesa (sem posse de bola)
Princípios Operacionais	Princípios Operacionais	- Conservar a bola - Construir ações ofensivas - Progridir pelo campo de jogo adversário - Crear situações de finalização - Finalizar a baliza adversária		- Impedir a progressão do adversário - Reduzir o espaço de jogo adversário - Proteger a baliza - Anular as situações de finalização - Recuperar a bola
	Princípios Fundamentais	Penetração - Desestabilizar a organização defensiva adversária; - Atacar diretamente o adversário ou a baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.	Transição Defesa-Ataque e/ou Ataque-Defesa	Contenção - Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; - Orientar a progressão do portador da bola; - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; - Propiciar maior tempo para organização defensiva; - Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; - Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; - Impedir a finalização à baliza.
	Princípios Fundamentais	Cobertura Ofensiva - Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; - Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; - Criar superioridade numérica; - Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; - Garantir a manutenção da posse de bola.		Cobertura Defensiva - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; - Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.
	Princípios Fundamentais	Mobilidade - Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; - Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; - Criar linhas de passe em profundidade; - Conseguir o domínio da bola para dar sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).		Equilíbrio - Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; - Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; - Cobrir eventuais linhas de passe; - Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; - Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; - Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.
	Princípios Fundamentais	Espaço - Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; - Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; - Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; - Facilitar as ações ofensivas da equipe; - Movimentar para um espaço de menor pressão; - Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; - Procurar opções mais seguras, através do jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.		Concentração - Aumentar a proteção ao gol; - Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; - Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.
	Princípios Fundamentais	Unidade Ofensiva - Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; - Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; - Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo; - Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.		Unidade Defensiva - Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco; - Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas; - Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; - Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; - Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo; - Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; - Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; - Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.

Figura 35 - Princípios específicos de jogo (adapt. de Costa, Garganta, Greco & Mesquita, 2009)

5.2. Volume dos conteúdos de treino

O volume dos conteúdos de treino foi controlado através do auxílio de uma ficha modelo, construída pela coordenação técnica do clube, sendo o preenchimento da mesma obrigatório em todos os escalões de formação. Refletindo acerca da ficha, que apresentaremos de seguida, consideramos que a sua estrutura e construção foi positiva, no entanto, tem em falta alguns conteúdos fundamentais no processo de treino, como os princípios específicos de jogo, algumas ações técnicas individuais, conteúdos relacionados com o fator de rendimento psicológico, entre outros.

Contudo, na nossa opinião, devemos louvar o facto de o clube disponibilizar este tipo de ferramentas que visam auxiliar as EQT a controlarem o treino e, através delas, alcançarem dados relevantes para poderem refletir e melhorar o processo de treino e a consequente evolução dos atletas.

De seguida apresentamos o controlo dos conteúdos de treino, por mesociclo, a partir do momento em que iniciámos os treinos presenciais.

MESOCICLO 6 ABRIL ST Nº DIA / DATA TEMPO ÚTIL CONTEÚDOS ESPECÍFICOS	MICROCICLO 24		MICROCICLO 25			Volume Mesociclo	% no Mesociclo
	ST 81	ST 82	ST 83	ST 84	ST 85		
	4ºF 21abril	SAB. 24 abril	4ºF 28 abril	6ºF 30 abril	Sáb 1M maio		
	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL		
	75	100	60	55	75	365	100%
ANÁLISE DA EQUIPA					10	10	3%
ANÁLISE DO ADVERSÁRIO						0	0%
PALESTRA TREINO		10			5	15	4%
PALESTRA JOGO						0	0%
MOBILIDADE/RELAÇÃO COM BOLA							
ATIVACÃO GERAL E MOBILIDADE ARTICULAR	5	5	5	7	5	27	7%
CORRIDA CONTÍNUA						0	0%
MULTILATERALIDADE						0	0%
TÉCNICA DE CORRIDA						0	0%
JOGOS LÚDICO-RECREATIVOS						0	0%
DESCONTEXTUALIZADOS	20	8		14	5	47	13%
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS OFENSIVAS						0	0%
PASSE	20	8	5	29	5	67	18%
RECEÇÃO	5	8	5	29	5	52	14%
REMATE		10	14	29	10	63	17%
DRILBE E CONDUÇÃO DE BOLA	5			22		27	7%
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS DEFENSIVAS						0	0%
CONTENÇÃO				15		15	4%
DESARME				15		15	4%
MARCAÇÃO						0	0%
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA							
1ª FASE - CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS						0	0%
2ª FASE - CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO						0	0%
3ª FASE - FINALIZAÇÃO						0	0%
ATAQUE POSICIONAL						0	0%
ATAQUE RÁPIDO				13		13	4%
CONTRA-ATAQUE						0	0%
PADRONIZADOS / CIRCULAÇÕES TÁTICAS						0	0%
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS						0	0%
EXERCÍCIOS SETORIAIS						0	0%
EXERCÍCIOS INTERSETORIAIS		10				10	3%
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA						0	0%
LINHA INTERMÉDIA + OFENSIVA						0	0%
MANUTENÇÃO DA POSSE DA BOLA						0	0%
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA							
IMPEDIR CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS						0	0%
IMPEDIR CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO						0	0%
IMPEDIR A FINALIZAÇÃO						0	0%
DEFINIÇÃO ZONAS PRESSÃO (CC, CL, MO, MCDEF.)						0	0%
BASCULAÇÃO HORIZONTAL/VERTICAL						0	0%
MARCAÇÃO (1X1) HOMEM A HOMEM						0	0%
MARCAÇÃO ZONAL						0	0%
MARCAÇÃO MISTA						0	0%
BLOCO ALTO						0	0%
BLOCO MÉDIO ALTO						0	0%
BLOCO MÉDIO						0	0%
BLOCO MÉDIO BAIXO						0	0%
BLOCO BAIXO						0	0%
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS						0	0%
EXERCÍCIOS SETORIAIS						0	0%
EXERCÍCIOS INTERSETORIAIS						0	0%
LINHA DEFENSIVA						0	0%
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA						0	0%
LINHA INTERMÉDIA + OFENSIVA						0	0%
RECUPERAÇÃO DA POSSE DA BOLA						0	0%
TRANSIÇÃO DEFESA/ATAQUE							
RETIRAR DA ZONA DE PRESSÃO				13		13	4%
PROCURAR ATACAR A BALIZA ADV./VERTICALIDADE				13		13	4%
TRANSIÇÃO ATAQUE/DEFESA							
REAÇÃO IMEDIATA À PERDA DA BOLA				13		13	4%
CONDICIONAR A SAÍDA RÁPIDA/VERTICAL DO ADV.						0	0%
REORGANIZAÇÃO COLETIVA				13		13	4%
ESQUEMAS TÁTICOS							
CANTOS OFENSIVOS						0	0%
LIVRES OFENSIVOS LATERAIS						0	0%
LIVRES OFENSIVOS FRONTAIS						0	0%
LANÇAMENTOS OFENSIVOS						0	0%
PONTATÉ DE BALIZA OFENSIVOS						0	0%
PONTAPÉ PENALTI OFENSIVOS						0	0%
CANTOS DEFENSIVOS						0	0%
LIVRES DEFENSIVOS LATERAIS						0	0%
LIVRES DEFENSIVOS FRONTAIS						0	0%
LANÇAMENTOS DEFENSIVOS						0	0%
PONTATÉ DE BALIZA DEFENSIVOS						0	0%
PONTAPÉ PENALTI DEFENSIVOS						0	0%
CAPACIDADES CONDICIONAIS							
VELOCIDADE ESPECÍFICA						0	0%
VELOCIDADE DE REAÇÃO			14			14	4%
VELOCIDADE DE ACELERAÇÃO						0	0%
VELOCIDADE MÁXIMA						0	0%
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO						0	0%
VELOCIDADE RESISTENTE						0	0%
FORÇA ESPECÍFICA						0	0%
FORÇA MÁXIMA						0	0%
FORÇA RÁPIDA (Potência e Explosiva)						0	0%
FORÇA RÁPIDA (Reativa ou Pliométrica)						0	0%
FORÇA RESISTENTE						0	0%
RESISTÊNCIA						0	0%
RESISTÊNCIA AERÓBIA						0	0%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁTICA	50	70	30		60	210	58%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA LÁTICA	50	70	30		60	210	58%
FLEXIBILIDADE						0	0%
FLEXIBILIDADE ATIVA	5	5	5	5	5	25	7%
FLEXIBILIDADE PASSIVA	5	5	5	5	5	25	7%
PNF (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva)						0	0%
CAPACIDADES COORDENATIVAS							
ORIENTAÇÃO ESPACIAL						0	0%
DIFERENCIAÇÃO CINESTÉSICA						0	0%
REAÇÃO						0	0%
RITMO						0	0%
EQUILÍBRIO						0	0%
OUTROS CONTEÚDOS							
JOGOS REDUZIDOS						0	0%
JOGOS CONDICIONADOS						0	0%
JOGOS COMPETITIVOS						0	0%
JOGO FORMAL	50	70	30		60	210	58%
RETORNO À CALMA	5	5	5	5	5	25	7%
TREINO FUNCIONAL / PREVENÇÃO DE LESÕES						0	0%

MESOCICLO 7 MAIO	MICROCICLO 26			MICROCICLO 27			MICROCICLO 28			MICROCICLO 29			Volume Mesociclo	% no Mesociclo
	ST 86	ST 87	ST 88	ST 89	ST 90	ST 91	ST 92	ST 93	ST 94	ST 95	ST 96	ST 97		
	2ºF 3 maio	4ºF 5 maio	5ºF 6 maio	2ºF 10 maio	4ºF 12 maio	6ºF 14 maio	3ºF 18 maio	5ºF 20 maio	6ºF 21 maio	3ºF 25 maio	5ºF 27 maio	6ºF 28 maio		
	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL		
CONTEÚDOS ESPECÍFICOS	75	105	60	60	90	60	70	75	75	75	70	70	885	100%
ANÁLISE DA EQUIPA													0	0%
ANÁLISE DO ADVERSÁRIO													0	0%
PALESTRA TREINO											5		5	1%
PALESTRA JOGO													0	0%
MOBILIDADE/RELAÇÃO COM BOLA														
ATIVACÃO GERAL E MOBILIDADE ARTICULAR	5	5	5	5	5	5	5	4	5		5	5	54	6%
CORRIDA CONTÍNUA													0	0%
MULTILATERALIDADE							10	15	10	10	10		55	6%
TÉCNICA DE CORRIDA													0	0%
JOGOS LÚDICO-RECREATIVOS	15		12	15						20	10		72	8%
DESCONTEXTUALIZADOS		5		7	5		10	15	10	10	10	15	87	10%
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS OFENSIVAS		5	12	15			10	15	10	10	10	10	97	11%
PASSE		5	12	30	5	14	10	15	10	10	10	10	131	15%
RECEÇÃO		5	12	30	5	14	10	15	10	10	10	10	131	15%
REMATE				30	8	10	15	15	25	5		15	123	14%
DRILBE E CONDUÇÃO DE BOLA				30	8	14				5		2	59	7%
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS DEFENSIVAS												7	7	1%
CONTENÇÃO												5	5	1%
DESARME												2	2	0%
MARCAÇÃO													0	0%
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA														
1ª FASE - CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS			18			30				30			78	9%
2ª FASE - CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO			18			30				30			78	9%
3ª FASE - FINALIZAÇÃO			18	30	8	30	15	15	25	30			171	19%
ATAQUE POSICIONAL			18			10				30		15	73	8%
ATAQUE RÁPIDO													0	0%
CONTRA-ATAQUE													0	0%
PADRONIZADOS / CIRCULAÇÕES TÁTICAS			18			20							38	4%
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS													0	0%
EXERCICIOS SETORIAIS													0	0%
EXERCÍCIOS INTERSETORIAIS		10								30			40	5%
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA						10				30			40	5%
LINHA INTERMÉDIA + OFENFIVA													0	0%
MANUTENÇÃO DA POSSE DA BOLA				30	8					30			68	8%
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA														
IMPEDIR CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS												25	25	3%
IMPEDIR CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO										25		25	50	6%
IMPEDIR A FINALIZAÇÃO										25			25	3%
DEFINIÇÃO ZONAS PRESSÃO (CC, CL, MO, MCDEF.)												25	25	3%
BASCULAÇÃO HORIZONTAL/VERTICAL						20				25		25	70	8%
MARCAÇÃO (1X1) HOMEM A HOMEM													0	0%
MARCAÇÃO ZONAL													0	0%
MARCAÇÃO MISTA													0	0%
BLOCO ALTO													0	0%
BLOCO MÉDIO ALTO												25	25	3%
BLOCO MÉDIO													0	0%
BLOCO MÉDIO BAIXO													0	0%
BLOCO BAIXO													0	0%
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS													0	0%
EXERCÍCIOS SETORIAIS													0	0%
EXERCÍCIOS INTERSETORIAIS									25			25	50	6%
LINHA DEFENSIVA													0	0%
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA									25			25	50	6%
LINHA INTERMÉDIA + OFENFIVA												25	25	3%
RECUPERAÇÃO DA POSSE DA BOLA									25			25	50	6%
TRANSIÇÃO DEFESA/ ATAQUE														
RETIRAR DA ZONA DE PRESSÃO													0	0%
PROCURAR ATACAR A BALIZA ADV./VERTICALIDADE													0	0%
TRANSIÇÃO ATAQUE/ DEFESA														
REAÇÃO IMEDIATA À PERDA DA BOLA								30		30			60	7%
CONDICIONAR A SAÍDA RÁPIDA/VERTICAL DO ADV.										30			30	3%
REORGANIZAÇÃO COLETIVA										30			30	3%
ESQUEMAS TÁTICOS														
CANTOS OFENSIVOS			10						8				18	2%
LIVRES OFENSIVOS LATERAIS			5						8				13	1%
LIVRES OFENSIVOS FRONTAIS													0	0%
LANÇAMENTOS OFENSIVOS													0	0%
PONTATÉ DE BALIZA OFENSIVOS						15							15	2%
PONTAPÉ PENALTI OFENSIVOS									5				5	1%
CANTOS DEFENSIVOS						5			8				23	3%
LIVRES DEFENSIVOS LATERAIS			5						8				13	1%
LIVRES DEFENSIVOS FRONTAIS													0	0%
LANÇAMENTOS DEFENSIVOS													0	0%
PONTATÉ DE BALIZA DEFENSIVOS						15							15	2%
PONTAPÉ PENALTI DEFENSIVOS									5				5	1%
CAPACIDADES CONDICIONAIS														
VELOCIDADE ESPECÍFICA			10			6			6			10	32	4%
VELOCIDADE DE REAÇÃO			10			6			6			10	32	4%
VELOCIDADE DE ACELERAÇÃO			10			6			6			10	32	4%
VELOCIDADE MÁXIMA													0	0%
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO													0	0%
VELOCIDADE RESISTENTE													0	0%
FORÇA ESPECÍFICA				8			5			6			19	2%
FORÇA MÁXIMA													0	0%
FORÇA RÁPIDA (Potência e Explosiva)				8									8	1%
FORÇA RÁPIDA (Reativa ou Pliométrica)				8									8	1%
FORÇA RESISTENTE							5			6			11	1%
RESISTÊNCIA													0	0%
RESISTÊNCIA AERÓBIA		80			60		30				50		220	25%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁTICA			10			6			6			10	32	4%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA LÁTICA		80		8	60		30				50		228	26%
FLEXIBILIDADE													0	0%
FLEXIBILIDADE ATIVA	5		5	7	5	5	5	5	5	5	5	5	57	6%
FLEXIBILIDADE PASSIVA													0	0%
PNF (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva)													0	0%
CAPACIDADES COORDENATIVAS														
ORIENTAÇÃO ESPACIAL													0	0%
DIFERENCIAÇÃO CINESTÉSICA													0	0%
REAÇÃO			10			6			6			10	32	4%
RITMO													0	0%
EQUILIBRIO													0	0%
OUTROS CONTEÚDOS														
JOGOS REDUZIDOS	30			30	8					30			98	11%
JOGOS CONDICIONADOS								30		30			60	7%
JOGOS COMPETITIVOS	30	80					10	30		30			180	20%
JOGO FORMAL					60		30				50		140	16%
RETORNO À CALMA	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	6%
TREINO FUNCIONAL / PREVENÇÃO DE LESÕES							5						5	1%

MESOCICLO 8 JUNHO ST Nº DIA / DATA TEMPO ÚTIL CONTEÚDOS ESPECÍFICOS	MICROCICLO 30			MICROCICLO 31		MICROCICLO 32			MICROCICLO 33			Volume Mesociclo	% no Mesociclo
	ST 98	ST 99	ST 100	ST 101	ST 102	ST 103	ST 104	ST 105	ST 106	ST 107	ST 108		
	3ºF 1junho	5ºF 3 junho	6ºF 4 junho	3ºF 8 junho	5ºF 10 junho	2ºF 14 junho	4ºF 16 junho	5ºF 17 junho	2ºF 21junho	4ºF 23 junho	6ºF 25 junho		
	TEM PO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL	TEMPO ÚTIL		
	80	90	85	70	80	65	75	70	65	80	70	830	100%
ANÁLISE DA EQUIPA												0	0%
ANÁLISE DO ADVERSÁRIO												0	0%
PALESTRA TREINO				2	5	5		2	5		5	24	3%
PALESTRA JOGO		5					8					13	2%
MOBILIDADE/RELAÇÃO COM BOLA													
ATIVÇÃO GERAL E MOBILIDADE ARTICULAR		5	5		5					5		20	2%
CORRIDA CONTÍNUA	5					2						7	1%
MULTILATERALIDADE	6				10			20				36	4%
TÉCNICA DE CORRIDA												0	0%
JOGOS LÚDICO-RECREATIVOS	20			20		18			15			73	9%
DESCONTEXTUALIZADOS	6		7		10			20	5		10	58	7%
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS OFENSIVAS	6		17		10	10	10	35		10	25	123	15%
PASSE	6		17		10	10	10	35		10	25	123	15%
RECEÇÃO	6		17		10		10	35		10	25	113	14%
REMATE			10		10	8	10	15		10	15	78	9%
DRILBE E CONDUÇÃO DE BOLA					10	10	10	20		10		60	7%
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS DEFENSIVAS			10									10	1%
CONTENÇÃO			10									10	1%
DESARME			10									10	1%
MARCAÇÃO			10									10	1%
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA													
1ª FASE - CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS							10	15	10		20	55	7%
2ª FASE - CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO	40						10	15	10		20	95	11%
3ª FASE - FINALIZAÇÃO	40		10			20	10	30	10	10	35	165	20%
ATAQUE POSICIONAL					60		10	15	10			95	11%
ATAQUE RÁPIDO											20	20	2%
CONTRA-ATAQUE	40		20			20	10					90	11%
PADRONIZADOS / CIRCULAÇÕES TÁTICAS			20					30				50	6%
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS												0	0%
EXERCICIOS SETORIAIS												0	0%
EXERCÍCIOS INTERSETORIAIS	40						10	15			20	85	10%
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA	40						10	15			20	85	10%
LINHA INTERMÉDIA + OFENFIVA	40						10	15			20	85	10%
MANUTENÇÃO DA POSSE DA BOLA		10				15						25	3%
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA													
IMPEDIR CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS					60			15			20	95	11%
IMPEDIR CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO	40							15			20	75	9%
IMPEDIR A FINALIZAÇÃO	40					20		15			20	95	11%
DEFINIÇÃO ZONAS PRESSÃO (CC, CL, MO, MCDEF.)								15			20	35	4%
BASCULAÇÃO HORIZONTAL/VERTICAL								15			20	35	4%
MARCAÇÃO (1X1) HOMEM A HOMEM												0	0%
MARCAÇÃO ZONAL								15			20	35	4%
MARCAÇÃO MISTA												0	0%
BLOCO ALTO					60							60	7%
BLOCO MÉDIO ALTO								15			20	35	4%
BLOCO MÉDIO												0	0%
BLOCO MÉDIO BAIXO												0	0%
BLOCO BAIXO												0	0%
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS												0	0%
EXERCÍCIOS SETORIAIS												0	0%
EXERCÍCIOS INTERSETORIAIS								15			20	35	4%
LINHA DEFENSIVA								15				15	2%
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA								15			20	35	4%
LINHA INTERMÉDIA + OFENFIVA								15			20	35	4%
RECUPERAÇÃO DA POSSE DA BOLA												0	0%
TRANSIÇÃO DEFESA/ ATAQUE													
RETIRAR DA ZONA DE PRESSÃO	40			40		15					20	115	14%
PROCURAR ATACAR A BALIZA ADV./VERTICALIDADE	40			40		20					20	120	14%
TRANSIÇÃO ATAQUE/ DEFESA													
REAÇÃO IMEDIATA À PERDA DA BOLA	40			40		15					20	115	14%
CONDICIONAR A SAÍDA RÁPIDA/VERTICAL DO ADV.	40			40		20					20	120	14%
REORGANIZAÇÃO COLETIVA	40			40		15					20	115	14%
ESQUEMAS TÁTICOS													
CANTOS OFENSIVOS			8					8			8	24	3%
LIVRES OFENSIVOS LATERAIS			8					8			8	24	3%
LIVRES OFENSIVOS FRONTAIS												0	0%
LANÇAMENTOS OFENSIVOS												0	0%
PONTATÉ DE BALIZA OFENSIVOS												0	0%
PONTAPÉ PENALTI OFENSIVOS												0	0%
CANTOS DEFENSIVOS			8					8			8	24	3%
LIVRES DEFENSIVOS LATERAIS			8					8			8	24	3%
LIVRES DEFENSIVOS FRONTAIS												0	0%
LANÇAMENTOS DEFENSIVOS												0	0%
PONTATÉ DE BALIZA DEFENSIVOS												0	0%
PONTAPÉ PENALTI DEFENSIVOS												0	0%
CAPACIDADES CONDICIONAIS													
VELOCIDADE ESPECÍFICA			10					7			6	23	3%
VELOCIDADE DE REAÇÃO			10					7			6	23	3%
VELOCIDADE DE ACELERAÇÃO			10					7			6	23	3%
VELOCIDADE MÁXIMA												0	0%
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO												0	0%
VELOCIDADE RESISTENTE												0	0%
FORÇA ESPECÍFICA						10						10	1%
FORÇA MÁXIMA												0	0%
FORÇA RÁPIDA (Potência e Explosiva)						10						10	1%
FORÇA RÁPIDA (Reativa ou Pliométrica)						10						10	1%
FORÇA RESISTENTE	9			7								16	2%
RESISTÊNCIA					60		60		30	60		210	25%
RESISTÊNCIA AERÓBIA		70			60		60		30	60		280	34%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁTICA												0	0%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA LÁTICA		70			60	10	60		30	60		290	35%
FLEXIBILIDADE												0	0%
FLEXIBILIDADE ATIVA		5	6		5	5	5	5		5	5	41	5%
FLEXIBILIDADE PASSIVA	1			3					3			7	1%
PNF (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva)												0	0%
CAPACIDADES COORDENATIVAS													
ORIENTAÇÃO ESPACIAL			10					7			6	23	3%
DIFERENCIAÇÃO CINESTÉSICA												0	0%
REAÇÃO			10					7			6	23	3%
RITMO												0	0%
EQUILÍBRIO												0	0%
OUTROS CONTEÚDOS													
JOGOS REDUZIDOS		10		40		15						65	8%
JOGOS CONDICIONADOS	40			40							20	100	12%
JOGOS COMPETITIVOS						20						20	2%
JOGO FORMAL		70			60		60		30	60		280	34%
RETORNO À CALMA		5	6	3	5	5	5	5	3	5	5	47	6%
TREINO FUNCIONAL / PREVENÇÃO DE LESÕES	9			7					7			23	3%

5.3. Macroциclo de treinos à distância VS período preparatório VS período competitivo

Comparando os diversos períodos constituintes da época desportiva, temos que relembrar que devido a todas as condicionantes que envolveram a mesma, este foi um ano em que ocorreu um período de treinos à distância de cinco meses e meio. Reforçar que neste período a EQT tentou de forma incansável manter os atletas ativos. Posto isto, na tentativa de comparar os diversos conteúdos abordados nos vários períodos, apresentamos de seguida uma tabela de interpretação simples, com esse intuito. A tabela é interpretada através de três cores distintas, que revelam a importância atribuída aos diferentes conteúdos, para os vários fatores de rendimento.

Tabela 20 - Controlo de conteúdos nos diversos períodos do macroциclo

Conteúdos p/ fator de rendimento		Período de treinos à distância																				P. Prepa.				P. Competitivo							
		Novembro				Dezembro				Janeiro				Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho			
		1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª				
Técnico	Passe																																
	Recepção																																
	Drible																																
	Remate																																
	Cabeceamento																																
	Desarme																																
	Contenção																																
Físico	Força																																
	Velocidade																																
	Flexibilidade																																
	Resistência																																
Tático	Organização Ofensiva																																
	Transição Defensiva																																
	Organização Defensiva																																
	Transição Ofensiva																																
	Esquemas táticos Ofensivos																																
	Esquemas táticos Dfensivos																																
Psicológico	Autoconfiança																																
	Controlo emocional																																
	Trabalho de equipa																																
	Fair Play																																
	Estabelecer metes																																
	União do grupo de trabalho																																
	Relação treinador/atleta																																

Pouca importância Alguma importância Muita importância

Como podemos analisar através da Tabela 20, esta foi uma época muito distinta do habitual, sendo que nos primeiros 5 meses e meio de treinos (à distância), foi atribuída muita importância ao treino da força e da resistência, visto que todos os atletas se encontravam em casa, com diferentes contextos de habitação, familiares, sociais e económicos, pelo que tentámos sempre criar treinos acessíveis e inclusivos para a

totalidade dos jogadores. Na breve pré-época de cerca de três semanas e nas sete semanas de período competitivo, passámos a atribuir importância à totalidade dos fatores de rendimento, que nem sempre foram possíveis de trabalhar, no período de treinos à distância. Claro que nestes períodos já podemos planejar a época desportiva de forma lógica e cuidada, tendo sempre em conta os objetivos e contexto competitivo, as características dos atletas e a nossa conceção de jogo.

5.4. Microciclo padrão

A Figura 36 representa o microciclo padrão que adotámos ao longo da época desportiva, tendo em conta o número de treinos semanais definidos pela direção/administração do Clube, sendo ajustado esporadicamente consoante o dia de jogo (domingo ou sábado).

No primeiro dia do microciclo (segunda-feira), era o dia imediato após o jogo, pelo que optávamos por folgar e recuperar os atletas de forma passiva, não só fisicamente como mentalmente.

A terça-feira, segundo dia do microciclo e primeiro dia aquisitivo, visava trabalhar a força específica do Futebol, essencialmente através de jogos reduzidos, com situações de tensão muscular, ou seja, travagens, mudanças de direção e contacto entre atletas. No fundo, exercícios que tentavam recrear situações do centro de jogo.

No terceiro dia, voltávamos a folgar e a recuperar os atletas de forma passiva.

No segundo treino do microciclo, quinta-feira, pretendíamos desenvolver situações de resistência específica, com exercícios em que eram envolvidos um número elevado de atletas.

No último treino da semana, pretendíamos desenvolver a velocidade específica através de exercícios que estimulassem os momentos de aceleração da equipa, normalmente envolvendo situações de finalização.

No sábado, seria o dia anterior ao jogo, pelo que era mais um dia de folga para os atletas, terminando o microciclo no domingo, dia de jogo.

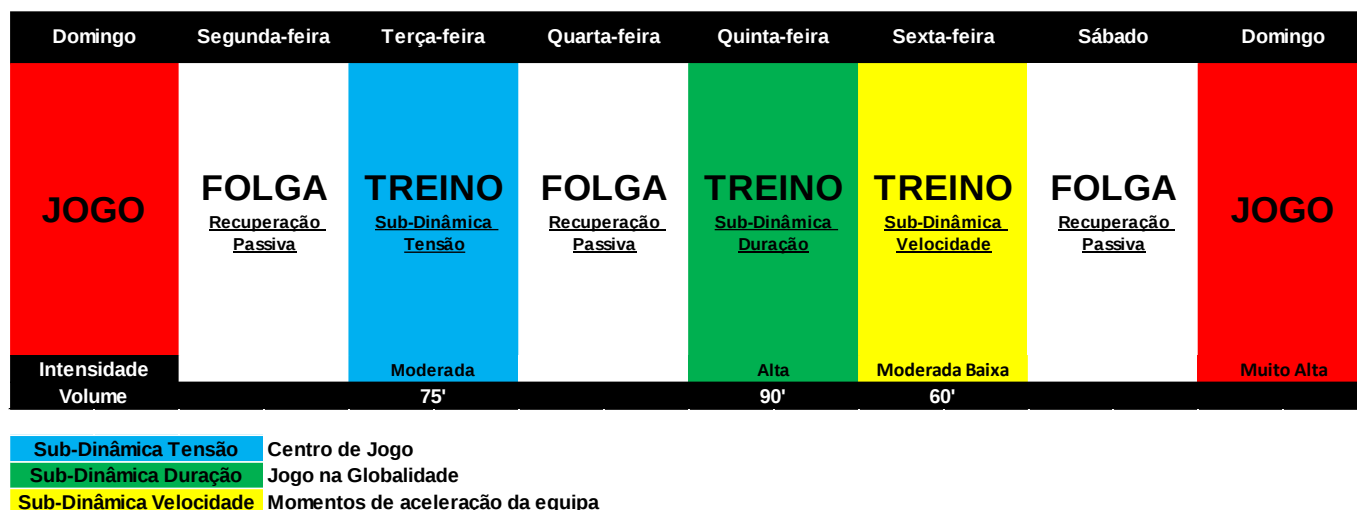


Figura 36 - Microciclo padrão jogo ao domingo

Quando os jogos decorram ao sábado, mantemos a dinâmica prática do microciclo, sob o ponto de vista dos conteúdos e forma de organização dos treinos semanais, no entanto, alternando os dias dos mesmos.

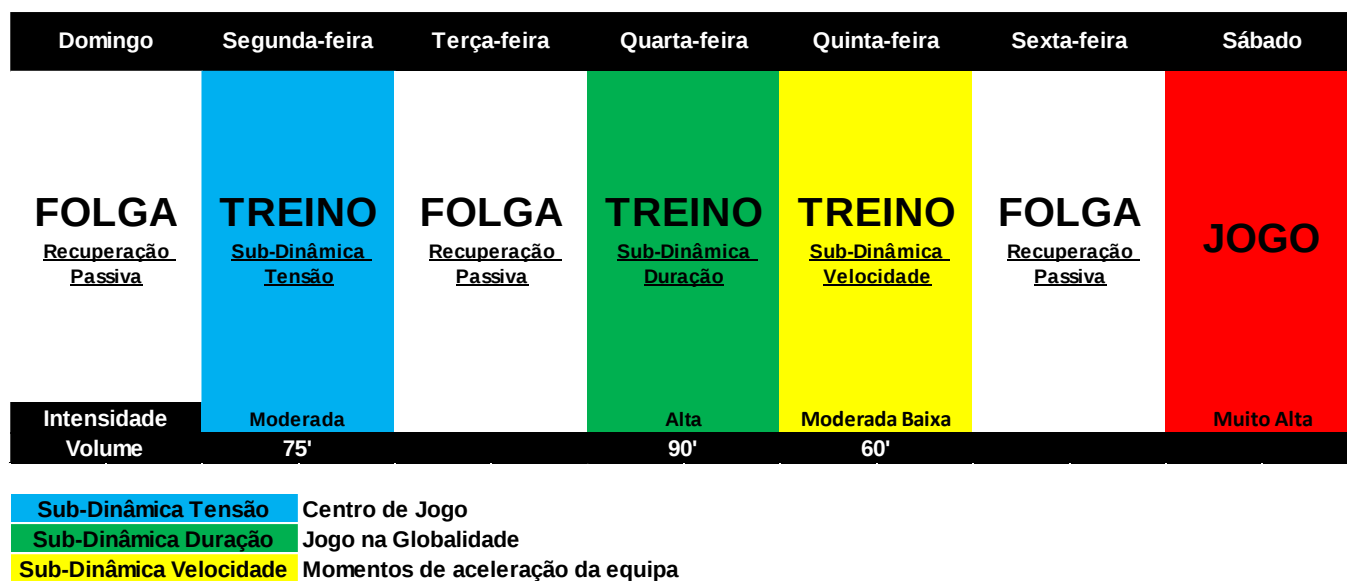


Figura 37 - Microciclo alternativo jogo ao sábado

5.5. Controlo do treino

Tendo em conta os recursos materiais disponibilizados pelo Clube, apenas utilizámos a perceção subjetiva de esforço (PSE), a frequência cardíaca (FC), e o registo do volume de treino de cada atleta, por sessão de treino, como instrumentos de controlo do treino.

5.5.1. Perceção subjetiva de esforço

Segundo Eston (2012) a PSE traduz um indicador válido da intensidade sentida, durante a prática de exercício físico. Com isto, Clarke, Farthing, Norris, Arnold e Lanovaz (2013), referem que a PSE serve para quantificar a carga interna de treino sentida, sendo que a aplicação da mesma em cada sessão de treino, representa uma ferramenta de monitorização altamente valiosa e precisa, utilizada em vários desportos coletivos.

No nosso caso específico, optámos por utilizar a Escala de Borg com pontuação de 0 a 10, sendo 0 “nada difícil” e 10 “extremamente difícil” (Borg, 1982). Na totalidade dos treinos os atletas responderam à PSE individualmente e confidencialmente, cerca de 5 a 10 minutos após a conclusão da sessão de treino. Esta monitorização permitiu-nos ao longo da época perceber, de forma indireta, a carga interna sentida pelos atletas nas diversas sessões de treino, de forma a podermos planear de forma ponderada e mais eficaz.

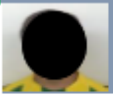
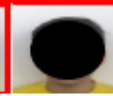
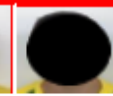
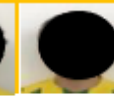
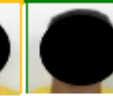
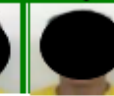
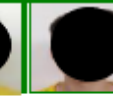
5.5.2. Frequência cardíaca

A FC é um dos indicadores que permite avaliar a intensidade do exercício. Através desta, os treinadores podem quantificar a carga interna de cada atleta, possibilitando verificar de forma rigorosa a intensidade do treino e eventualmente averiguar se os objetivos do mesmo estão a ser cumpridos (Bangsbo, 1994). A capacidade aeróbia é altamente solicitada durante um jogo de Futebol, onde os atletas atingem valores médios de FC de cerca de 85% e picos de 98%, da FC máxima (Bangsbo, 2014).

Visto que o clube não disponibilizava cardiofrequencímetros para as equipas de formação, nos exercícios que pretendíamos monitorizar a FC, assim que realizávamos uma pausa, os atletas eram avisados à priori e ao sinal contabilizavam os batimentos cardíacos sentidos em 10 segundos, através da colocação dos dedos indicador e médio, na zona da carótida ou no pulso. O valor contabilizado nos 10 segundos era multiplicado por 6, de modo a obtermos os batimentos cardíacos em um minuto, para cada atleta. De acordo com os objetivos dos exercícios, muitas vezes seleccionávamos atletas alvo que pretendíamos monitorizar, tendo em conta o papel desempenhado no exercício.

5.5.3. Volume individual de treino e jogo por mesociclo

A EQT construiu uma tabela de controlo individual do volume de treino e competição, por mesociclo, visto que considerámos importante podermos comparar o volume de treino e de competição de cada atleta individualmente. Como podemos verificar em junho realizámos jogos de treino internos contra os plantéis de Sub.17 e Sub.14. Assim, permitiu-nos ter acesso ao volume individual de treino, volume individual competitivo e volume individual total.

 CONTROLO DO TREINO E COMPETIÇÃO (MINUTOS) SUB15													
MESOSICLO 6 ABRIL 2021	GUARDA-REDES		DEFESAS					MÉDIOS			AVANÇADOS		
													
	GR	GR	DCD	DCD	DLE	DLD	DLE	MDEF	MDEF	MID/MC	AV/ED	AV/EE	AV/ED
Semana / Microciclo 24													
4ª 21 ABRIL UT 81	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
SÁB 24 ABRIL UT 82	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	35	100	100
Semana / Microciclo 25													
4ª 28 ABRIL UT 83	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	15	60	60
6ª 30 ABRIL UT 84	40	0	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
SÁB 1 MAIO UT 85	0	0	75	60	75	45	75	45	45	45	45	45	45
TOTAL TEMPO DE TREINO	275	235	365	350	365	335	365	335	335	335	225	335	335
MÉDIA DE TEMPO DE TREINO	55,00	47,00	73,00	70,00	73,00	67,00	73,00	67,00	67,00	67,00	45,00	67,00	67,00

LEGENDA:

SAIU + CEDO + LESÃO+CHEGOU TARDE

JOGO INICIADOS

TIC - TREINO INTEGRADO CONDICIONADO

TCI - TREINO CONDICIONADO INDIVIDUAL

LESIONADO

INICIADOS TREINO

Falta Justificada

Falta Injustificada

 CONTROLO DO TREINO E COMPETIÇÃO (MINUTOS) SUB15													
MESOCICLO 8 JUNHO 2021		GUARDA-REDES		DEFESAS				MÉDIOS			AVANÇADOS		
													
		GR	GR	DCD	DCD	DLE	DLD	DLE	MDEF	MDEF	MID/MC	AV/ED	AV/EE
Semana / Microciclo 30													
3ª 1 JUNHO UT 98		80	80	0	80	80	31	80	80	80	80	80	80
5ª 3 JUNHO UT 99		55	55	0	55	65	30	80	80	65	65	80	65
6ª 4 JUNHO UT 100		85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
DOM 6 JUNHO 5ª Jornada vs SCB (C)		5	75	0	75	80	40	80	80	53	75	75	80
Semana / Microciclo 31													
3ª 8 JUNHO UT 101		70	70	70	61	60	65	70	61	70	70	60	70
5ª 10 JUNHO UT 102		80	0	50	0	80	50	80	70	50	70	60	70
SÁB 11 JUNHO Jogo de treino vs Tábua		30	0	0	0	75	60	75	30	60	60	60	60
Semana / Microciclo 32													
2ª 14 JUNHO UT 103		65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
4ª 16 JUNHO UT 104		45	45	0	55	55	45	55	35	55	55	55	45
5ª 17 JUNHO UT 105		70	70	62	70	70	70	70	70	70	70	70	70
SAB 19 JUNHO 6ª Jornada vs FCPF (F)		0	80	0	75	52	40	80	0	80	80	70	80
Semana / Microciclo 33													
2ª 21 JUNHO UT 106		50	50	50	50	0	65	65	65	50	65	65	65
4ª 23 JUNHO UT 107		50	50	50	50	65	65	80	50	80	72	80	80
6ª 25 JUNHO UT 109		70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
DOM 27 JUNHO 7ª Jornada vs FCP (C)		74	6	0	80	80	40	80	40	80	74	64	80
TOTAL TEMPO DE TREINO		750	640	502	641	770	701	875	761	800	827	830	835
TOTAL TEMPO DE JOGO		79	161	0	230	212	120	240	120	213	229	209	240
TOTAL TREINO + COMPETIÇÃO		829	801	502	871	982	821	1115	881	1013	1056	1039	1075
MÉDIA DE TEMPO DE TREINO		62,50	53,33	41,83	53,42	64,17	58,42	72,92	63,42	66,67	68,92	69,17	69,58
MÉDIA DE TEMPO DE JOGO		19,75	40,25	0,00	57,50	53,00	30,00	60,00	30,00	53,25	57,25	52,25	60,00

LEGENDA:

SAIU + CEDO + LESÃO+CHEGOU TARDE

JOGO INICIADOS

TIC - TREINO INTEGRADO CONDICIONADO

TCI - TREINO CONDICIONADO INDIVIDUAL

LESIONADO

JOGO TREINO

Falta Justificada

Falta Injustificada

CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO

CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO

Neste capítulo pretendemos apresentar o contexto competitivo em que nos inserimos, bem como o calendário de jogos, o volume individual competitivo e, por fim, a análise individual competitiva.

6.1. Caracterização do contexto competitivo

Numa época atípica e diferente do habitual, também o formato competitivo sofreu alterações. Todo o formato e logística do Torneio Nacional de sub.15 encontra-se explanado no Capítulo II, subcapítulo 2.4 do presente relatório.

Contextualizando a competição, visto termos sido destacados nos grupos de mérito, fomos sorteados contra as melhores equipas a nível nacional, competindo em duas fases, a primeira contra as equipas da nossa série (série B) e a segunda juntando ambas as séries (séries A e B).

Tabela 21 - Torneio Nacional Sub.15 (Série B)

Série B - Torneio Nacional Sub.15
Época 2020/2021

Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol

Clube Desportivo de Tondela

Clube de Futebol «Os Belenenses»

Sporting Clube de Portugal

Tabela 22 - Torneio Nacional Sub.15 (Série A)

Série A - Torneio Nacional Sub.15

Época 2020/2021



Futebol Clube Paços de Ferreira



Futebol Clube do Porto



Sporting Clube de Braga



Vitória Sport Clube

6.2. Calendário competitivo

Na tabela seguinte encontra-se explanada toda a calendarização dos jogos da primeira e segunda fase.

Tabela 23 - Calendário competitivo Torneio Nacional de Sub.15

Calendário Torneio Nacional Sub.15 - 2020/2021			
1ª FASE - JORNADA 1			
	 08/05/2021 15:00 		
Sporting CP VS CD Tondela			
1ª FASE - JORNADA 2			
	 16/05/2021 16:00 		
CF Os Belenenses VS CD Tondela			
1ª FASE - JORNADA 3			
	 23/05/2021 11:00 		
CD Tondela VS AA Coimbra OAF			
2ª FASE - JORNADA 1			
	 30/05/2021 11:00 		
Vitória SC VS CD Tondela			
2ª FASE - JORNADA 2			
	 06/06/2021 11:00 		
CD Tondela VS SC Braga			
2ª FASE - JORNADA 3			
	 19/06/2021 11:00 		
FC Paços Ferreira VS CD Tondela			
2ª FASE - JORNADA 4			
	 27/06/2021 11:00 		
CD Tondela VS FC Porto			

6.3. Volume competitivo e análise individual competitiva

O volume competitivo individual pode ser consultado no capítulo V, subcapítulo 5.5 do presente relatório.

Do ponto de vista da análise individual competitiva optámos por realizar uma avaliação de 1 a 10, para cada atleta em todos os jogos, com respetivos comentários à exibição. A avaliação era realizada pelo TP, TE/TA e TA, três elementos de modo a podermos partilhar e discutir opiniões divergentes. De seguida apresentamos as respetivas análises para a totalidade dos jogos.

Como forma de conclusão, apresentamos a média de classificação dos atletas, ao longo da época desportiva.

Tabela 24 - Avaliação pós-jogo (SCP vs CDT)

TORNEIO NACIONAL SUB.15 1ª FASE - FICHA DE AVALIAÇÃO PÓS-JOGO						
		JORNADA 1  08/05/2021 15:00 				
Sporting CP 6 VS 1 CD Tondela						
Nº	POSIÇÃO	ESTADO	 DE JOGO	GOLOS	★	AVALIAÇÃO (1 a 10) e COMENTÁRIOS
1	Guarda-Redes	Titular	75	0	9	Jogo muito bem conseguido, entre os postes e fora dos postes. Em vantagem, com o Sporting, devia ter ficado "mais tempo no chão" perder mais tempo na organização ofensiva.
4	Defesa Central Direito	Titular	80	0	7	Jogo bem conseguido, sempre disponível e solidário na organização defensiva da equipa.
3	Defesa Central	Titular	80	0	6	Jogo bem conseguido, sempre disponível e solidário na organização defensiva da equipa.
16	Ala Esquerdo	Titular	50	0	4	Muito lento a reagir nas transições, mau posicionamento defensivo.
5	Defesa Central Esquerdo	Titular	40	0	4	Mau posicionamento defensivo. Em muitos momentos relevou desconcentração.
6	Ala Direito	Titular	80	0	7	Jogo bem conseguido. Bem no processo defensivo, forte no jogo aéreo.
8	Médio Centro Direito	Titular	61	0	6	Revelou dificuldades nos duelos físicos, embora tenha estado sempre solidário com a equipa.
10	Médio Centro Esquerdo	Titular	40	0	6	Revelou dificuldades nos duelos físicos, saiu com dificuldades físicas pela ultima lesão contraída no coxis.
7	Avançado Esquerdo	Titular	80	1	7	Bom jogo no geral. Competente no posicionamento defensivo, com bola tentou levar sempre a equipa para a frente. Faltou um pouco de capacidade em segurar a bola.
9	Avançado Centro	Titular	61	0	5	Perdeu quase todos os duelos, quer na disputa da bola, quer nas antecipações.
11	Avançado Direito	Titular	61	0	4	Muitas dificuldades nos duelos físicos, perdeu quase todos. Competente no posicionamento defensivo, com bola tentou levar sempre a equipa para a frente. Faltou um pouco de capacidade em segurar a bola.
12	Guarda-Redes	Suplente	5	0	4	Dificuldades nas saídas/cantos. Pouca comunicação com a equipa. Precipitado na 1ªfase de construção da equipa.
2	Defesa Central	Suplente	30	0	5	Solidário nas coberturas e entrega ao jogo, definiu muitas vezes mal na organização ofensiva.
15	Avançado	Suplente	40	0	5	Dificuldades nos duelos físicos. Perdeu algumas bolas no corredor central, que permitiram contra-ataques do adversário.
14	Médio Centro	Suplente	40	0	5	Dificuldades nos duelos físicos. Decidiu quase sempre bem, embora a pressão do adversário não nos permitisse ter muito tempo a bola.
13	Médio Centro	Suplente	19	0	4	Perdeu muitas bolas no corredor central, que permitiram contra-ataques do adversário.
17	Avançado	Suplente	19	0	5	Muitas dificuldades nos duelos físicos.
18	Avançado	Suplente	19	0	5	Muitas dificuldades nos duelos físicos.

Tabela 25 - Avaliação pós-jogo (SFB vs CDT)

TORNEIO NACIONAL SUB.15 1ª FASE - FICHA DE AVALIAÇÃO PÓS-JOGO						
		JORNADA 2  16/05/2021 16:00 				
CF Os Belenenses 1 VS 0 CD Tondela						
Nº	POSIÇÃO	ESTADO	 DE JOGO	GOLOS	★	AVALIAÇÃO (1 a 10) e COMENTÁRIOS
1	Guarda-Redes	Titular	75	0	8	Bom entre os postes e a sair aos cruzamentos.
4	Defesa Central Direito	Titular	80	0	8	Bom taticamente; Boa capacidade para perceber quando e como deve atacar o espaço; Procurou arriscar passes entre linhas que podem desequilibrar a defesa adversária.
2	Ala Direito	Titular	58	0	7	Taticamente e posicionalmente tem bastante a melhorar, no entanto consegue compensar através da entrega, da agressividade, da disponibilidade e da capacidade de resiliência.
3	Defesa Central Esquerdo	Titular	80	0	7	Bom taticamente, com uma disponibilidade física evidente; Tem que possuir uma voz mais ativa e audível durante o jogo.
16	Ala Esquerdo	Titular	75	0	6	Demonstra pouca capacidade física para progredir no corredor de forma frequente; Quando tem bola revela ser capaz de provocar desequilíbrios.
6	Defesa Central	Titular	80	0	9	Bom a liderar a linha defensiva; Esteve muito bem nas dobras e coberturas aos DC D/E; Por vezes, complicou a sair a jogar, mas sem criar perigo para a nossa baliza.
8	Médio Centro Direito	Titular	75	0	6	No momento de organização defensiva soube-se posicionar de forma correta; Demonstrou possuir pouca intensidade com e sem bola; Muitas vezes a pedir bola de costas para o jogo.
10	Médio Centro Esquerdo	Titular	80	0	7	Bom posicionamento com e sem bola; Boa tomada de decisão, sendo que raramente perde a posse de bola; Tentou assumir a construção do processo ofensivo.
7	Avançado Esquerdo	Titular	64	0	5	Muito longe do jogo; Procurou pouca bola; Tem que dar muito mais; Constantemente a desculpar a sua performance com fatores externos ou comportamentos dos colegas de equipa.
11	Avançado Direito	Titular	75	0	6	Muitas dificuldades na tomada de decisão; Dificuldades na receção e no passe; Foi lutador e esforçado sem bola.
9	Avançado	Titular	75	0	7	Muitas dificuldades nos duelos físicos, perdeu quase todos. Competente no posicionamento defensivo, com bola tentou levar sempre a equipa para a frente. Faltou um pouco de capacidade em segurar a bola.
12	Guarda-Redes	Suplente	5	0	7	Teve pouco tempo em campo, no entanto, acabou por conseguir uma exibição satisfatória.
14	Ala Esquerdo	Suplente	5	0	7	Apesar do pouco tempo em campo, conseguiu demonstrar boa capacidade técnica, procurando combinações diretas no corredor, no sentido de progressão do processo ofensivo.
5	Defesa Central / Ala	Suplente	22	0	7	Entrou com disponibilidade física evidente e muita vontade de alterar o resultado; Continua a apresentar sérias debilidades posicionais e de compreensão do jogo.
15	Médio Centro	Suplente	5	0	6	Dificuldades nos duelos físicos. Decidiu quase sempre bem, embora a pressão do adversário não nos permitisse ter muito tempo a bola.
18	Médio Centro	Suplente	5	0	6	Não conseguiu ter influencia no jogo, estando envolvido em poucas ações.
13	Avançado	Suplente	5	0	6	Não conseguiu ter influencia no jogo, estando envolvido em poucas ações.
17	Avançado	Suplente	16	0	8	Apesar de jogar pouco tempo conseguiu criar desequilíbrios na defesa adversária; Esteve diretamente ligado a duas tentativas de golo; Conseguiu acelerar o ritmo do nosso processo ofensivo.

Tabela 26 - Avaliação pós-jogo (CDT vs AA Coimbra OAF)

TORNEIO NACIONAL SUB.15 1ª FASE - FICHA DE AVALIAÇÃO PÓS-JOGO						
		JORNADA 3  23/05/2021 11:00 				
CD Tondela 1 VS 0 AA Coimbra OAF						
Nº	POSIÇÃO	ESTADO	 DE JOGO	GOLOS	★	AVALIAÇÃO (1 a 10) e COMENTÁRIOS
1	Guarda-Redes	Titular	74	0	8	Jogo tranquilo; Teve uma ou outra situação de calafrio, mas sempre atento quando teve que intervir.
4	Defesa Central Direito	Titular	80	0	8	Bom taticamente; Boa capacidade para perceber quando e como deve atacar o espaço; Continua a arriscar passes entre linhas que podem desequilibrar a defesa adversária.
2	Ala Direito	Titular	40	0	8	Muito forte nos duelos físicos; Defensivamente não comprometeu; Precisa de melhorar o seu posicionamento em Org. Defensiva.
3	Defesa Central Esquerdo	Titular	80	0	8	Bem na leitura do jogo e na antecipação aos lances; Compensou muitas vezes os desequilíbrios provocados pelo Henrique, na linha defensiva;
5	Ala Esquerdo	Titular	80	0	7	Continua a ir à queima na maioria dos lances e é facilmente ultrapassado; Ofensivamente, tentou progredir com bola, mas nem sempre decidiu bem.
6	Defesa Central	Titular	74	0	8	Mais um bom jogo; Defensivamente esteve muito solidário e bem posicionado; Com bola, teve algumas dificuldades em procurar jogo e a construir.
8	Médio Centro Direito	Titular	60	0	7	Muito solidário e lutador defensivamente. Teve algumas dificuldades em encontrar espaço no momento de organização ofensiva.
10	Médio Centro Esquerdo	Titular	80	0	9	Melhor em campo; Mostrou confiança com bola, mas precisa de melhorar na decisão; Sem bola, correu muito, lutou e mostrou garra até ao fim.
7	Avançado Esquerdo	Titular	60	0	6	Continua a desiludir; Muito longe do jogo, procura pouca bola; Muito mal defensivamente na pressão e na marcação do lateral.
9	Avançado	Titular	69	0	7	Jogo muito bem conseguido do ponto de vista do posicionamento em de organização defensiva; Apresentou algumas dificuldades nos duelos 1x1; c/ bola tem dificuldades na receção e no passe.
11	Avançado Direito	Titular	74	0	8	Melhorou quando passou para a zona central (PL); Forte fisicamente que permitiu ganhar muitas bolas nas costas da defesa; Melhorou bastante, ao longo do jogo na pressão à 1ª fase de construção do adversário.
12	Guarda-Redes	Suplente	6	0	7	Não conseguiu ter influencia no jogo, estando envolvido em poucas ações.
16	Ala	Suplente	40	0	8	Entrou bem no jogo; Com bola, recebeu sempre para a frente e raramente jogou mal; Sem bola, melhorou em relação ao último jogo.
15	Avançado / Médio	Suplente	6	0	7	Não conseguiu ter influencia no jogo, estando envolvido em poucas ações.
14	Médio Centro	Suplente	20	0	8	Está diretamente ligado ao golo, com um passe na profundidade para o Simões; Continua a posicionar-se corretamente em campo o que lhe permite, por vezes, ter de correr menos para ganhar bolas.
13	Médio Centro	Suplente	6	0	7	Não conseguiu ter influencia no jogo, estando envolvido em poucas ações.
17	Avançado	Suplente	20	0	8	Agita o jogo completamente; Partiu no 1 vs 1 e procurou combinações com os médios e os avançados.
18	Avançado	Suplente	11	0	8	Incansável na pressão aos defesas centrais, condicionando a construção; Com bola, fez a equipa respirar e poderia ter decidido melhor num lance de possível golo.

Tabela 27 - Avaliação pós-jogo (VSC vs CDT)

TORNEIO NACIONAL SUB.15 2ª FASE - FICHA DE AVALIAÇÃO PÓS-JOGO						
		JORNADA 1  30/05/2021 11:00 				
Vitória SC 6 VS 0 CD Tondela						
Nº	POSIÇÃO	ESTADO	 DE JOGO	GOLOS	★	AVALIAÇÃO (1 a 10) e COMENTÁRIOS
1	Guarda-Redes	Titular	71	0	7	Teve alguma responsabilidade no primeiro golo; Fez o possível e evitou um resultado pior.
4	Defesa Central Direito	Titular	10	0	5	Estava a fazer um jogo razoável até sair lesionado.
2	Ala Direito	Titular	80	0	5	Teve bastantes dificuldades em lidar com a pressão alta do adversário.
3	Defesa Central Esquerdo	Titular	80	0	6	Apresentou dificuldades em acompanhar a velocidade dos avançados adversários; Procurou sair a jogar com critério, mas revelou dificuldades com a pressão alta do Vitória.
16	Ala Esquerdo	Titular	80	0	4	Revelou muitas debilidades nos momentos de organização e transição defensiva. Não dá equilíbrio defensivo e reage muito tarde à perda da bola.
6	Defesa Central	Titular	80	0	4	Muitas dificuldades nos duelos 1x1 s/ bola, com receio em ir ao choque e em procurar o desarme.
8	Médio Centro Direito	Titular	52	0	5	Revelou dificuldades nos duelos físicos e na construção do processo ofensivo, no entanto esteve sempre solidário com a equipa.
10	Médio Ofensivo	Titular	80	0	6	Dos melhores da nossa equipa; Procurou jogar com critério quando teve bola; Lutou o jogo todo e não virou a cara à luta nos duelos.
14	Médio Centro Esquerdo	Titular	40	0	5	A qualidade técnica está lá, mas não tem capacidade física para este patamar.
7	Avançado Direito	Titular	52	0	5	Mais um jogo desligado; Muito distante da bola; Tem medo de ir ao choque e não demonstra confiança quando a bola lhe chega aos pés.
11	Avançado Esquerdo	Titular	52	0	6	Algumas dificuldades em aplicar a estratégia de pressão que construímos para o jogo. Foi o atleta que nos conseguiu dar mais profundidade ao ataque, bastante solidário e com boa mobilidade ofensiva.
12	Guarda-Redes	Suplente	9	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações.
5	Ala Esquerdo	Suplente	58	0	4	Entrou completamente desconcentrado no jogo; Está diretamente ligado ao 4 golo com 2 más abordagens; Muitas abordagens à queima e muito lento na reação aos movimentos do adversário.
13	Médio Centro	Suplente	9	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações.
15	Médio Centro / Ala	Suplente	28	0	5	Algumas dificuldades nos duelos físicos, no entanto, esteve sempre solidário com a equipa.
17	Avançado	Suplente	28	0	4	Muitas dificuldades nos duelos físicos, o que se verificou uma dificuldade para o atleta em ter impacto positivo no jogo.
18	Avançado	Suplente	28	0	5	Algumas dificuldades nos duelos físicos, no entanto, esteve sempre solidário com a equipa.
9	Avançado	Suplente	40	0	6	Entrou bem no jogo, conseguindo segurar a bola de costas e tentando tabelar com os colegas de frente para o jogo. Bastante solidário, no entanto com algumas dificuldades nos duelos físicos.

Tabela 28 - Avaliação pós-jogo (CDT vs SCB)

TORNEIO NACIONAL SUB.15 2ª FASE - FICHA DE AVALIAÇÃO PÓS-JOGO						
		JORNADA 2		 06/06/2021 11:00 		
		CD Tondela 0 VS 2 SC Braga				
Nº	POSIÇÃO	ESTADO	DE JOGO	GOLOS	★	AVALIAÇÃO (1 a 10) e COMENTÁRIOS
1	Guarda-Redes	Titular	75	0	7	Apesar de dois golos sofridos, acabou por fazer uma boa exibição; Demonstrou segurança, boa comunicação e grande capacidade em jogar com os pés.
2	Defesa Central Direito	Titular	75	0	6	Está diretamente ligado ao 1º golo do adversário, não pode perder a frente para o adversário, quando a tem ganha; No 1 vs 1 esteve quase sempre intransponível; Algo lento na transição defensiva.
3	Defesa Central Esquerdo	Titular	80	0	7	Controlou bem a linha defensiva, bom posicionamento e leitura de jogo; Podia e devia estar melhor na construção do processo ofensivo.
16	Ala Direito	Titular	40	0	6	Apresentou muitas dificuldades na mudança de comportamentos nas transições dos vários momentos do jogo, principalmente nas transições OFEN/DEFEN;
5	Ala Esquerdo	Titular	80	0	8	Melhor jogo da época do atleta; Concentrado e quase sempre bem colocado; Mostrou agressividade e melhorou a sua contenção.
6	Defesa Central	Titular	80	0	6	Está diretamente ligado ao segundo golo sofrido, com o erro individual que cometeu; Tem que simplificar as suas ações c/ bola; Dificuldades no momento de transição ofensiva, perdendo rapidamente a bola.
8	Médio Centro Direito	Titular	53	0	6	Nos momentos de Organização/Transição Defensivas esteve bastante solidário e trabalhador; Com bola teve dificuldades na tomada de decisão, posicionamento e ocupação racional do espaço.
10	Médio Centro Esquerdo	Titular	75	0	7	Jogo bastante solidário defensivamente; Excelente perceção do posicionamento e ocupação racional do espaço, no momento de Organização Defensiva.
7	Avançado Esquerdo	Titular	80	0	8	Melhor jogo do atleta; Usou a sua rapidez como a melhor arma; Forte nas transições defensivas e nos duelos; Quando teve espaço com bola, procurou progredir e ganhar metros no ataque.
9	Avançado	Titular	75	0	7	Sem dúvida que é dos jogadores mais inteligentes da nossa equipa, com e sem bola; Precisa de melhorar a sua definição, nem sempre o passe saiu bem; Os duelos físicos continuam a ser um problema.
11	Avançado Direito	Titular	75	0	7	Está a subir de forma jogo após jogo; Forte a segurar bola de costas para a baliza e a procurar a profundidade; Tem de melhorar a receção de bola e levantar a cabeça para perceber o que se passa à sua volta.
12	Guarda-Redes	Suplente	5	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações; Fica na retina que se coloca mal na baliza num dos livres frontais que o adversário dispôs no final do jogo.
4	Defesa Central	Suplente	5	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo, estando envolvido em poucas ações.
15	Médio / Avançado	Suplente	7	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações; Dá a sensação que ainda não encaixou as dinâmicas defensivas.
14	Médio Centro	Suplente	27	0	6	Conseguiu trazer alguma melhoria na nossa manutenção da posse de bola, no entanto, teve dificuldades nos duelos 1x1.
13	Médio Centro	Suplente	5	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações.
17	Avançado	Suplente	40	0	8	Veio agitar o nosso jogo e o nosso ataque; Não teve medo de enfrentar o adversário e procurou combinações com os avançados e médios.
18	Avançado	Suplente	5	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações.

Tabela 29 - Avaliação pós-jogo (FCPF vs CDT)

TORNEIO NACIONAL SUB.15 2ª FASE - FICHA DE AVALIAÇÃO PÓS-JOGO						
		JORNADA 3  19/06/2021 11:00 				
FC Paços Ferreira 1 VS 2 CD Tondela						
Nº	POSIÇÃO	ESTADO	 DE JOGO	GOLOS	★	AVALIAÇÃO (1 a 10) e COMENTÁRIOS
1	Guarda-Redes	Titular	80	0	8	Exibição bastante positiva, tendo um papel fundamental na estratégia definida para o jogo, uma vez que possui uma capacidade fantástica de passe longo, permitindo-nos explorar as costas da defesa adversária.
2	Defesa Central Direito	Titular	75	0	7	Muito solidário defensivamente, muito forte e eficaz nos duelos 1x1; Muito forte nas coberturas defensivas; Deve melhorar as ações c/ bola.
3	Defesa Central Esquerdo	Titular	80	0	8	Muito seguro defensivamente; Controlou muito bem a linha defensiva; Esteve muito bem na capacidade de ver perto e ver longe c/ bola, tal como tínhamos definido na estratégia para o jogo.
5	Ala Esquerdo	Titular	52	1	8	Apresentou grande capacidade de projeção, de modo a podermos explorar as costas da equipa adversária; Marcou o primeiro golo através do ataque ao segundo poste, num lance de lançamento no corredor contrário.
8	Defesa Central	Titular	80	0	8	Muito solidário defensivamente, cumprindo muito bem o novo papel de DC que lhe atribuímos para este jogo; Deve melhorar as ações c/ bola.
10	Médio Ofensivo	Titular	80	0	8	Bastante solidário defensivamente, lutador e com grande capacidade de resiliência; Cumpriu o que lhe foi pedido, quando recuperamos a bola, sair da pressão de modo a ficarmos c/ a posse da mesma.
14	Médio Centro Direito	Titular	75	0	8	Bastante solidário defensivamente, lutador e com grande capacidade de resiliência; Cumpriu o que lhe foi pedido, quando recuperamos a bola, sair da pressão de modo a ficarmos c/ a posse da mesma.
13	Médio Centro Esquerdo	Titular	75	0	8	Bastante solidário defensivamente, lutador e com grande capacidade de resiliência; Cumpriu o que lhe foi pedido, quando recuperamos a bola, sair da pressão de modo a ficarmos c/ a posse da mesma.
7	Ala Direito	Titular	80	0	8	Cumpriu muito bem a estratégia que definimos para o jogo; Muito eficaz a atacar o espaço e a criar desequilíbrios c/ bola na defesa adversária; Está ligado ao nosso primeiro golo através de uma assistência muito bem executada.
17	Avançado	Titular	40	0	6	Dificuldades nos duelos 1x1 e em conseguir ter um papel evidente no jogo, muito devido à diferença física entre este e os adversários.
11	Avançado	Titular	70	1	9	Muito solidário e trabalhador sem bola; Atacou muito bem a profundidade e as costas da defesa adversária, tal como tínhamos definido para a nossa estratégia, conseguindo marcar o golo da vitória numa destas ações.
12	Guarda-Redes	Suplente	0	0	-	-
16	Ala / Avançado	Suplente	40	0	7	Conseguiu entrar em jogo e proporcionar ataques à profundidade, estando ligado ao segundo golo através de uma assistência muito bem conseguida.
4	Defesa Central	Suplente	5	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações;
15	Médio / Avançado	Suplente	5	0	4	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações;
6	Ala / Médio	Suplente	28	0	7	Boa entrada num jogo difícil, muito bem defensivamente e posicionalmente; Compreendeu muito bem a estratégia definida para o jogo.
9	Avançado	Suplente	10	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações; Foi importante na ajuda defensiva que deu nos últimos minutos.
18	Avançado	Suplente	5	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações;

Tabela 30 - Avaliação pós-jogo (CDT vs FCP)

TORNEIO NACIONAL SUB.15 2ª FASE - FICHA DE AVALIAÇÃO PÓS-JOGO						
		JORNADA 4		 27/06/2021 11:00 		
CD Tondela 0 VS 8 FC Porto						
Nº	POSIÇÃO	ESTADO	 DE JOGO	GOLOS	★	AVALIAÇÃO (1 a 10) e COMENTÁRIOS
1	Guarda-Redes	Titular	74	0	6	Jogo satisfatório, apesar dos 8 golos sofridos e de estar diretamente ligado a um dos mesmos, acabou por ainda evitar um resultado mais avolumado.
2	Defesa Central Direito	Titular	80	0	6	Revelou algumas dificuldades em compreender quando devia fazer contenção, saltando pressão várias vezes a adversários de frente para o jogo, desposicionando a nossa linha defensiva; Muito forte nos duelos físicos.
3	Defesa Central Esquerdo	Titular	80	0	7	Continuou mais um jogo a ser o defesa mais forte na leitura de jogo e antecipação dos comportamentos dos adversários; Boas coberturas e compensações; Algumas dificuldades na 1ª Fase de Construção.
16	Avançado	Titular	40	0	4	Exibição muito pobre do ponto de vista do empenho e compreensão da estratégia definida para o jogo; Continua muito lento na alteração de comportamentos na variância dos 4 momentos do jogo.
5	Ala Esquerdo	Titular	80	0	5	Regressão exibicional em relação aos últimos jogos; Alguma dificuldade em pressionar o DL adversário e ter capacidade para dar equilíbrio quando a bola está no corredor contrário; Dificuldades em se projetar no momento de O. Ofen.
8	Defesa Central	Titular	80	0	6	Solidário e lutador defensivamente; Má compreensão da basculação defensiva, que proporcionou más coberturas e levou a sofrermos 4 golos idênticos.
10	Médio Centro Direito	Titular	74	0	6	Demonstrou caráter e capacidade de resiliência; Revelou dificuldades nos duelos físicos e na ocupação racional do espaço quando tínhamos a bola, o que tornou difícil a nossa contrução do processo ofensivo.
13	Médio Centro Esquerdo	Titular	54	0	6	Demonstrou caráter e capacidade de resiliência; Boa capacidade em tentar oferecer linhas de passe em espaços favoráveis, no entanto, a diferença física para os adversários tornou difícil o seu sucesso.
7	Ala Direito	Titular	80	0	5	Muitas vezes focado no ataque descorando a Organização Ofensiva, com equilíbrios defensivos esquecidos, coberturas defensivas tardias e pouca agressividade; Tentou atacar a profundidade, como tínhamos planeado.
9	Médio Ofensivo	Titular	64	0	6	Tentou cumprir o plano estratégico que tínhamos definido para o jogo; Continua a apresentar um nível exibicional muito bom nos momentos de Organização e Transição DEF, no entanto, demonstra dificuldades nas ações simples com bola.
11	Avançado	Titular	64	0	6	Algumas dificuldades em realizar a pressão que tínhamos planeado para o jogo; Muito nervoso durante o encontro, o que afeta a sua exibição.
12	Guarda-Redes	Suplente	6	0	4	Apesar dos poucos minutos em campo, ainda sofreu dois golos, tendo capacidade para fazer melhor em ambos os lances.
6	Defesa Central	Suplente	40	0	3	Exibição muito pobre e mal conseguida, muitas dificuldades físicas, pouco compromisso com a equipa e muita falta de empenho; Viemos a saber que no dia anterior teria realizado 80 km de bicicleta.
14	Médio Centro	Suplente	6	0	5	Não conseguiu ter influência no jogo estando envolvido em poucas ações.
18	Médio / Avançado	Suplente	26	0	5	Dificuldades nos duelos físicos; Não simplifica as suas ações c/ bola, dá sempre muitos toques na bola, o que prejudica a sua performance.
15	Avançado	Suplente	16	0	5	Mesmo passando o feddback de como pressionar, apresentou algumas dificuldades em cumprir o que foi pedido.
17	Avançado	Suplente	16	0	5	Mesmo passando o feddback de como pressionar, apresentou algumas dificuldades em cumprir o que foi pedido.
18	-	-	-	-	-	-

Tabela 31 - Avaliação média individual e coletiva

Nº	★ JOGO 1	★ JOGO 2	★ JOGO 3	★ JOGO 4	★ JOGO 5	★ JOGO 6	★ JOGO 7	Média Individual
1	9	8	8	7	7	8	6	7,6
2	5	7	8	5	6	7	6	6,3
3	6	7	8	6	7	8	7	7,0
4	7	8	8	5	LESIONADO	LESIONADO	LESIONADO	7,0
5	4	7	7	4	8	8	5	6,1
6	7	9	8	4	6	7	3	6,3
7	7	5	6	5	8	8	5	6,3
8	6	6	7	5	6	8	6	6,3
9	5	7	7	6	7	5	6	6,1
10	6	LESIONADO	9	6	7	8	6	7,0
11	4	6	8	6	7	9	6	6,6
12	LESIONADO	7	7	5	5	NÃO UTILIZADO	4	5,6
16	4	6	8	4	6	7	4	5,6
Média Coletiva	5,8	6,9	7,6	5,2	6,7	7,5	5,3	

CAPÍTULO VII – O ESTADO DE SAÚDE DOS JOVENS FUTEBOLISTAS DA EQUIPA DOS SUB. 15 DO CLUBE DESPORTIVO DE TONDELA

CAPÍTULO VII – O ESTADO DE SAÚDE DOS JOVENS FUTEBOLISTAS DA EQUIPA DOS SUB. 15 DO CLUBE DESPORTIVO DE TONDELA

No capítulo VIII apresentamos uma avaliação do estado de saúde dos atletas pertencentes ao plantel, juntamente com quatro atletas do escalão de iniciados B, através da utilização do questionário MOS SF-36, 1ª versão portuguesa.

Resumo

A pandemia COVID-19 e as consequentes medidas de contenção difundidas, afetaram significativamente a prática de atividade física, que por sua vez está associada a inúmeros benefícios para a saúde. Como tal, considerámos essencial e pertinente avaliar o estado de saúde dos jovens pertencentes ao escalão de Sub.15 do CDT, constituindo este o objetivo fundamental do estudo. Para tal, recorremos ao questionário MOS SF-36, que avalia 8 dimensões de saúde, aplicado a 17 jovens do género masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Os resultados demonstraram que para a dimensão FF os valores médios foram de $92,4 \pm 9,7$ pontos; para a dimensão DF valores médios de $94,1 \pm 14,1$; para a dimensão DC valores médios de $87,1 \pm 12,2$; para a dimensão SG média de $87,4 \pm 7,7$; para a dimensão SM média de $88,0 \pm 13,0$; Para a dimensão DE valores médios de $94,1 \pm 17,6$; Para a dimensão FS valores médios de $84,6 \pm 19,5$; Por fim, a dimensão VT com valores médios de $80,6 \pm 10,7$. Os resultados permitem-nos concluir que o estado de saúde dos jovens jogadores avaliados era muitíssimo bom.

Palavras-chave: Estado de Saúde, SF-36, Jovens Futebolistas, Atividade Física, COVID-19

Abstract

The COVID-19 pandemic and the consequent widespread containment measures significantly affected the practice of physical activity, which in turn is associated with numerous health benefits. As such, we considered essential and pertinent to assess the health status of young people belonging to the Sub.15 level of the CDT, which constitutes the fundamental objective of the study. To this end, we used the MOS SF-36 questionnaire, which assesses 8 health dimensions, applied to 17 young males, aged between 13 and 15 years. The results showed that for the FF dimension the mean values were 92.4 ± 9.7 points; for the DF dimension mean values of 94.1 ± 14.1 ; for the DC dimension mean values of 87.1 ± 12.2 ; for the SG dimension mean values of 87.4 ± 7.7 ; for the SM dimension mean values of 88.0 ± 13.0 ; For the DE dimension mean values of 94.1 ± 17.6 ; For the FS dimension mean values of 84.6 ± 19.5 ; Finally, the VT dimension with mean values of 80.6 ± 10.7 . The results allow us to conclude that the health status of the young players evaluated was extremely good.

Key words: Health condition, SF-36, Young Footballers, Physical Activity, COVID-19

7.1. Introdução

A COVID-19 foi classificada pela OMS como uma pandemia global, no dia 12 de março de 2020, decretando que deviam ser tomadas medidas preventivas para mitigar a propagação viral (Lesser & Nienhuis, 2020). Os mesmos autores referem que como consequência foram criadas medidas de distanciamento social, encerramento de instalações recreativas e desportivas, parques infantis, entre outros, pelo que decidiram averiguar de que forma estas medidas influenciaram a prática de atividade física da população, demonstrando uma redução significativa. A maioria das investigações específicas na área demonstram que a atividade física foi afetada significativamente pela pandemia, com diminuição dos níveis de prática e um consequente aumento de comportamentos sedentários (Stockwell et al., 2021).

Segundo a OMS (2020), a atividade física traduz qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que envolva gastos energéticos, mesmo durante as várias atividades regulares do dia-a-dia. As formas mais populares de praticar atividade física regular incluem caminhadas, ciclismo, prática desportiva, entre outras, podendo ser praticada a qualquer nível de habilidade e fundamentalmente para o prazer do praticante. Os benefícios da atividade física e do exercício físico, para a saúde, são claros, sendo que todos podem beneficiar caso se tornem mais ativos. A maioria das diretrizes internacionais recomenda uma meta de 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada a elevada, no entanto, estes valores podem não ser baseados em evidências, uma vez que, tal como supramencionado, muitos podem beneficiar bastante, simplesmente por adotarem estilos de vida mais ativos (Warburton & Bredin, 2017).

Também a prática desportiva sofreu severas consequências, uma vez que a pandemia COVID-19 perturbou a organização da mesma, levando as autoridades competentes a cancelarem, modificarem ou adiarem a participação desportiva, como estratégia para reduzir a transmissão do vírus, o que provocou um impacto significativo nos jovens atletas, sob o ponto de vista psicossocial, físico e de progressão na carreira (Fitzgerald, Rubin, Fitzgerald & Rubin, 2021). Claro que o encerramento temporário de instalações propícias à prática de atividade física e/ou desportiva e o cancelamento ou adiamento de eventos desportivos, teve um impacto gigantesco no desenvolvimento social e económico dos países (Gonçalves et al., 2020). Neste sentido, Grix, Brannagan, Grimes e Neville (2021), referem mesmo que a pandemia e as tentativas de a conter, tiveram um impacto significativo no desporto de Alta Competição e de Formação, sendo que a proibição de espetadores ao vivo provocou uma enorme perda financeira,

principalmente para as equipas de elite. Os mesmos autores completam referindo que a perda financeira também ocorreu no desporto de Formação, em clubes de lazer e organizações, tais como, ginásios, piscinas, campos de golfe, etc.

Foram perturbadas vidas em todo o planeta, com perda de identidade social e profissional, restrições na liberdade física, preocupações financeiras e aumento da ansiedade, culminando na deterioração da saúde mental e aparecimento de outros problemas (Holmes et al., 2020).

Como podemos verificar, a pandemia COVID-19 trouxe várias barreiras na prática de atividade física, no entanto, esta é essencial para a nossa saúde física e mental, o que durante a pandemia poderá representar um alvo clínico crucial para melhorar e sustentar a saúde mental (Diamond & Waite, 2020).

De forma a tentar quantificar e descrever efetivamente o impacto da pandemia na atividade física da população, os autores Tison et al. (2020) comparam o número de passos dados antes e depois da COVID-19 ser considerada uma pandemia global, em vários países isoladamente, concluindo que o número de passos diminuiu em todos eles.

A literatura demonstra claramente que a pandemia teve um impacto significativo na prática de atividade física e desportiva da população, o que nos leva a perguntar será que eram necessárias medidas preventivas tão severas e restritas? De acordo com Meyer et al., (2020), que avaliaram o recomeço da Primeira Liga Alemã de Futebol (Bundesliga), durante a pandemia COVID-19, de uma perspetiva médica, referem que tanto os treinos como os jogos podiam regressar de forma segura, cumprindo medidas de higiene e testagens regulares aos atletas.

A prática de atividade física está associada a inúmeros benefícios para a saúde, sendo que quanto mais tempo se despende na prática mais são os benefícios (Janssen & LeBlanc, 2010). O pensamento de que a prática de atividade física está associada a benefícios para a saúde e a um estilo de vida saudável tem sido cada vez mais culturalizado ao longo das gerações, na nossa opinião, havendo cada vez mais pessoas, a identificar o quanto esta prática é essencial para o nosso estado biopsicossocial atual e futuro. Neste sentido, os autores Janssen e LeBlanc (2010), tentaram perceber de que forma a atividade física está relacionada com a saúde em crianças e jovens, concluindo que esta se relaciona diretamente a numerosos benefícios. De acordo com os mesmos, os benefícios são proporcionais ao tempo despendido na prática de atividade física, ou seja, mais atividade reflete um número de benefícios mais elevado, sendo que as

atividades aeróbias, que estimulam o sistema cardiorrespiratório, são as mais benéficas para a saúde.

Contudo, quais são efetivamente os benefícios para a saúde associados a estilos de vida saudáveis que envolvam a prática de atividade física regular? De acordo com a OMS (2020) a atividade física:

- Conduz a benefícios significativos para a saúde do coração, corpo e mente;
- Contribui para prevenir e controlar doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, hipertensão, cancro e diabetes;
- Reduz os sintomas de depressão e ansiedade;
- Melhora as habilidades de pensamento, aprendizagem e julgamento;
- Garante o crescimento e desenvolvimento saudável dos jovens;
- Melhora a saúde óssea e funcional;
- Melhora o bem-estar geral;

Ainda assim, a organização internacional revela que globalmente, 1 em cada 4 adultos não atinge os níveis recomendados de atividade física, sendo que cerca de 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais ativa. Pessoas que não praticam atividade física regular têm um risco de morte 20% a 30% maior em comparação com pessoas que são suficientemente ativas. Os dados revelam que mais de 80% da população adolescente mundial, não é suficientemente ativa fisicamente.

A população dos 5 aos 17 anos de idade deviam fazer, no mínimo, uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada a elevada, evitando ao máximo comportamentos sedentários, permitindo-lhes melhorar (OMS, 2020):

- A aptidão física (aptidão muscular e cardiorrespiratória);
- A saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemia, glicose e resistência à insulina);
- A saúde óssea;
- Os resultados cognitivos (desempenho académico e funções executivas);
- A saúde mental (redução de sintomas de depressão);
- A redução da adiposidade.

Assim, considerámos pertinente avaliar o estado de saúde dos atletas pertencentes ao plantel de Sub.15 do CDT, após o término do confinamento, no momento de regresso da prática desportiva. Deste modo, pretendemos com a realização deste estudo responder fundamentalmente à pergunta “Qual o estado de

saúde dos jovens futebolistas pertencentes ao escalão de Sub.15 do CDT?”, na tentativa de averiguar como a prática de atividade física e desportiva poderá trazer vários benefícios aos seus praticantes, tendo efetivamente em conta que a avaliação foi realizada após o período de confinamento provocado pela pandemia COVID-19.

O principal objetivo a alcançar com o desenvolvimento do estudo seria assim, avaliar o estado de saúde dos jovens pertencentes ao escalão de Sub.15 do CDT.

Consideramos o tema do estudo muito pertinente, uma vez que avaliar a saúde é algo permanentemente essencial ao longo da nossa vida, representando uma das grandes preciosidades que nos constitui.

O timing de aplicação do estudo também eleva a sua pertinência, uma vez que foi realizado após um longo período difícil, vivido por todo o mundo, de confinamento provocado pela pandemia COVID-19, que obrigou o ser humano a alterar costumes, hábitos, rotinas, comportamentos sociais, comportamentos desportivos, entre outros. Com isto, avaliar a saúde de jovens futebolistas que enfrentaram este processo e perceber se o mesmo teve ou não impacto na sua saúde é algo que consideramos fundamental.

Por fim, o facto da totalidade dos atletas avaliados praticarem desporto e atividade física de forma regular é algo que enriquece a investigação, uma vez que a mesma poderá realçar a importância desta prática no combate ao sedentarismo e à consequente diminuição do estado de saúde.

7.2. Material e Métodos

7.2.1. Amostra

A amostra do estudo foi constituída por 17 jovens do género masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, praticantes da modalidade de Futebol no escalão de Sub.15 do CDT, dos quais 13 atletas (76,5%) pertenciam ao plantel de iniciados A e 4 (23,5%) ao plantel de iniciados B.

Na Tabela 32 encontra-se a caracterização geral da amostra.

Tabela 32 - Caracterização geral da amostra

Idade	N (percentagem)
13	1 (5,8%)
14	3 (17,6%)
15	13 (76,5%)
Média ± DP	Total
14,0 ± 1,0	17 (100%)

Como podemos verificar pelos dados apresentados na Tabela 32, um (5,8%) dos atletas, totais da amostra, possuía 13 anos de idade, três (17,6%) atletas com 14 anos de idade e, por fim, 13 (76,5%) atletas com 15 anos de idade. Totalizando, assim, 17 indivíduos participantes no estudo, com uma idade média de $14,0 \pm 1,0$ anos.

7.2.2. Procedimentos de Recolha e *Instrumentarium*

A recolha de dados foi efetuada através da implementação do questionário «MOS Short Form Health Survey – 36 item» (SF-36), 1ª versão portuguesa (ver anexos), validada e adaptada por Ferreira (2000a, 2000b). Este questionário é um instrumento que permite medir a perceção de saúde da população geral, de fácil utilização, cumprindo vários critérios de confiabilidade e validade (cf., Brazier et al., 1992). Normalmente, a resposta ao questionário tem uma duração de apenas 5 a 10 minutos (Ware & Gandek, 1998; Ware & Sherbourne, 1992).

O questionário é composto por 36 itens, distribuídos por 11 questões, todos eles de resposta fechada, classificados de acordo com uma Escala de *Lickert*, que varia de acordo com a questão e respetivo item, sendo de 1 a 2 na questão 4 (itens a – d) e questão 5 (itens a – c), de 1 a 3 na questão 3 (itens a – j), de 1 a 5 nas questões 1, 2, 6, 8, 10 e 11 (itens a – d) e de 1 a 6 nas questões 7 e 9 (itens a – i) (Gandek et al., 1998; Ware & Sherbourne, 1992). Os 36 itens são agrupados em 8 dimensões, que se enquadram em duas componentes, como demonstrado na Figura 38:

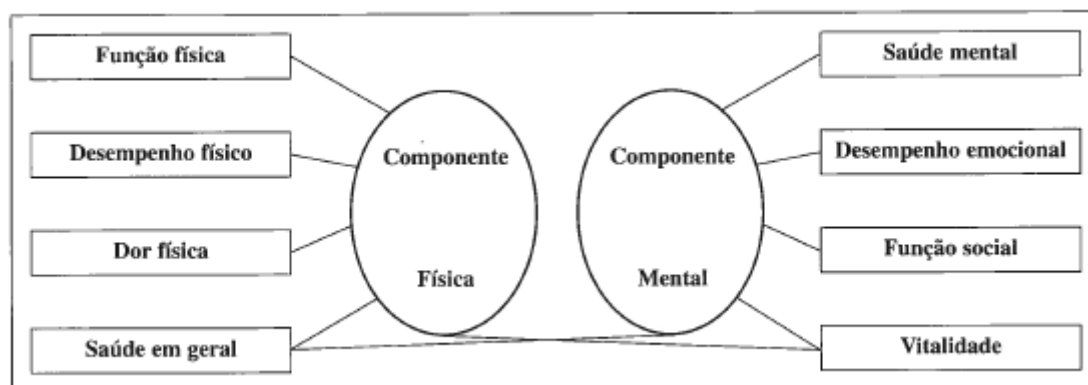


Figura 38 - Dimensões e componentes SF-36 (adapt. de Ferreira, 2000a)

Assim, de forma à melhor interpretação de cada dimensão, e tendo em conta a sua abreviatura, descrição e itens correspondentes, apresentamos a Tabela seguinte (Brazier et al., 1992; Ferreira, 2000a; Frieling, Davis & Chiang, 2013; Hays & Shapiro, 1992; Hays, Sherbourne & Mazel, 1993; Ware & Sherbourne, 1992):

Tabela 33 – Descrição das 8 dimensões constituintes do instrumento SF-36

	Dimensão	Descrição	Nº de itens
C o m p ó s i t e	Função Física (FF)	Nível de dificuldade relatado pelos entrevistados na realização de uma série de tarefas físicas de baixo e alto esforço.	10 itens
	Desempenho Físico (DF)	Limitações sentidas na realização de atividades regulares do dia-a-dia, devido a problemas físicos.	4 itens
	Dor Corporal (DC)	Experiência de dor corporal sentida pelos entrevistados e de que forma a dor interfere no seu trabalho normal.	2 itens
	Saúde Geral (SG)	Perceção dos entrevistados acerca do seu estado de saúde atual, da sua saúde comparada com outros e expectativas de saúde futura.	5 itens
C o m p o n t e n t e	Saúde Mental (SM)	Quanto tempo nas últimas 4 semanas, o entrevistado, se sentiu feliz, calmo, deprimido e nervoso.	5 itens
	Desempenho Emocional (DE)	Limitações sentidas na realização de atividades regulares do dia-a-dia, devido a problemas emocionais.	3 itens
	Função Social (FS)	Até que ponto os problemas físicos ou emocionais influenciam a participação dos entrevistados em atividades sociais.	2 itens
	Vitalidade (VT)	Perceção dos níveis de energia sentidos pelos entrevistados.	4 itens
	Mudança em Saúde (MS)	Este item pretende avaliar a saúde atual, com base na experiência previamente vivida.	1 item

Por fim, importa salientar a forma como foi realizada a pontuação para cada dimensão, sendo efetuada numa escala de pontuação positiva de 0 a 100, ou seja, a um valor mais elevado corresponde um melhor estado de saúde (Ware & Sherbourne, 1992). Neste sentido, optámos por utilizar a versão simplificada para o cálculo da pontuação, proposta por Hays et al. (1993), correspondente ao «The RAND 36-Item Health Survey 1.0» (distribuído por RAND), que inclui os mesmos itens que o SF-36, no entanto, utiliza um algoritmo de pontuação simplificado:

Tabela 34 - Sistema de pontuação por questão e respetivos itens

Questão (itens)	Resposta original	Valor correspondente
1, 2, 6, 8, 11 (itens "b" e "d")	1	100
	2	75
	3	50
	4	25
	5	0
3 (itens de "a" a "j")	1	0
	2	50
	3	100
4 (itens de "a" a "d"), 5 (itens de "a" a "c")	1	0
	2	100
7, 9 (itens "a", "d", "e" e "h")	1	100
	2	80
	3	60
	4	40
	5	20
	6	0
9 (itens "b", "c", "f", "g" e "i")	1	0
	2	20
	3	40
	4	60
	5	80
	6	100
10, 11 (itens "a" e "c")	1	0
	2	25
	3	50
	4	75
	5	100

Uma vez que o instrumento de recolha de dados já se encontrava validado para a população portuguesa, não existiu a necessidade de ser realizado um pré-teste. Assim, todos os atletas constituintes da amostra responderam ao questionário, no dia 12/06/2021, após o jogo de treino realizado neste mesmo dia. As respostas ao questionário foram feitas num espaço apropriado para o efeito, através da apresentação do próprio questionário e respostas redigidas com recurso a uma esferográfica.

7.2.3. Procedimentos Estatísticos

A análise descritiva dos dados recolhidos foi realizada através do programa Excel versão 16, do Microsoft Office 365.

7.3. Resultados

Os resultados obtidos apresentam-se explanados na Tabela 35. Optámos por realçar, para cada dimensão, a média (m) e (desvio-padrão) Dp, a variação possível de pontuação, bem como, a pontuação mínima e máxima alcançadas. Com isto, verificamos que para a dimensão FF obtivemos respostas entre os 70 e os 100, em concreto de $92,4 \pm 9,7$ pontos. No caso da dimensão DF, as respostas variaram entre os 50 e os 100 pontos, com valores médios de $94,1 \pm 14,1$; para a dimensão DC obtivemos um mínimo de 65 e máximo de 100 pontos, com $87,1 \pm 12,2$ de média e para a dimensão SG valores de pontuação entre os 75 e os 100, com média de $87,4 \pm 7,7$. Estas quatro dimensões constituem a dimensão Componente Física (CF), para a qual a sua pontuação média total foi de $90,2 \pm 3,6$.

Para a dimensão SM, as respostas variaram entre os 48 e os 100, com valores médios de $88,0 \pm 13,0$. No caso da dimensão DE obtivemos valores médios de $94,1 \pm 17,6$. Na dimensão FS, um mínimo de 50 e máximo de 100 pontos, com valores médios de $84,6 \pm 19,5$. E, por fim, a dimensão VT com pontuações entre os 60 e os 100 pontos e valores médios de $80,6 \pm 10,7$. Estas quatro dimensões constituem a dimensão Componente Emocional (CE) para a qual a sua pontuação média total foi de $86,8 \pm 5,7$.

Em relação à dimensão Estado de Saúde Global (ESG), que representa a média das 8 dimensões em estudo, como forma de traduzir a saúde global dos inquiridos, os valores médios foram de $88,5 \pm 4,8$.

Por fim, na dimensão MS avaliada de forma isolada, que traduz a saúde atual, com base nas experiências previamente vividas, os valores variaram entre os 75 e os 100, com valores médios de $91,2 \pm 12,3$.

Tabela 35 - Pontuação média e desvio-padrão (Dp) obtida e respetivos valores mínimos e máximos, para cada dimensão de estudo.

Dimensões	Variação	Mínimo	Máximo	Média ± DP
FF	0 - 100	70	100	92,4 ± 9,7
DF	0 - 100	50	100	94,1 ± 14,1
DC	0 - 100	65	100	87,1 ± 12,2
SG	0 - 100	75	100	87,4 ± 7,7
Componente Física (CF)	0 - 100	-	-	90,2 ± 3,6
SM	0 - 100	48	100	88,0 ± 13,0
DE	0 - 100	33,3	100	94,1 ± 17,6
FS	0 - 100	50	100	84,6 ± 19,5
VT	0 - 100	60	100	80,6 ± 10,7
Componente Emocional (CE)	0 - 100	-	-	86,8 ± 5,7
Estado de Saúde Global (ESG)	0 - 100	-	-	88,5 ± 4,8
MS	0 - 100	75	100	91,2 ± 12,3

7.4. Discussão dos resultados

O presente estudo pretendia avaliar o estado de saúde dos jovens pertencentes ao escalão de Sub.15 do CDT, através da respetiva avaliação das 8 dimensões de saúde em estudo, da dimensão MS e da dimensão final de ESG.

Ao analisarmos os resultados obtidos pela totalidade dos atletas inquiridos, na avaliação da saúde, importa realçar que para todas as dimensões em estudo a média das respostas foi superior a 80,0, traduzindo em estados de saúde bastante positivos. Atestando, assim, as diretrizes da OMS (2020) para os benefícios da prática da atividade física regular no estado de saúde dos praticantes e os resultados do estudo conduzido por Janssen e LeBlanc (2010). Ou seja, mais atividade física reflete um número de benefícios mais elevado, sendo que as atividades aeróbias, que estimulam o sistema cardiorrespiratório, são as mais benéficas para a saúde.

As dimensões com maior pontuação média foram a DF e a DE. A dimensão com menor pontuação média foi a VT. Salientar ainda, o facto da CF apresentar uma média superior à CE o que sugere que o estado de saúde físico, dos atletas, era superior ao estado de saúde emocional.

Desta forma, e com base nos valores apresentados na Tabela 35, realça-se de seguida a interpretação das diversas dimensões avaliadas:

- 1) **FF:** os jovens jogadores apresentavam uma limitação praticamente inexistente na realização de tarefas físicas de baixo e alto esforço.
- 2) **DF:** a limitação sentida na realização de atividades regulares do dia-a-dia, devido a problemas físicos, era praticamente inexistente.
- 3) **DC:** os jovens atletas apresentavam pouquíssima interferência da dor no seu trabalho normal.
- 4) **SG:** este indicador sugere que os jovens inquiridos consideravam a sua saúde atual muitíssimo boa, com diferenças insignificantes em relação aos outros e expectativas futuras bastante positivas.
- 5) **SM:** o valor elevado nesta escala demonstrava que sentimentos de ansiedade e depressão não afetavam o dia-a-dia dos jovens jogadores, existindo predomínio de sentimentos de calma e tranquilidade.
- 6) **DE:** a limitação sentida na realização de atividades regulares do dia-a-dia, devido a problemas emocionais, era praticamente inexistente.
- 7) **FS:** os valores nesta dimensão sugeriam uma limitação praticamente inexistente nas atividades sociais habituais, em termos de quantidade e qualidade, devido a problemas de saúde físicos ou emocionais.

- 8) **VT:** observam-se resultados reveladores de níveis de cansaço e fadiga baixos e níveis de energia elevados.
- 9) **MS:** o valor elevado nesta dimensão demonstrava uma saúde atual excelente, tendo em conta a experiência previamente vivida.
- 10) **ESG:** a combinação das 8 dimensões demonstrava um estado de saúde global muitíssimo bom.

7.5. Conclusões

Os resultados alcançados com a realização da investigação, permitem-nos concluir que o estado de saúde dos jovens jogadores avaliados era muitíssimo bom. Claramente que os valores obtidos podem ser associados à prática regular de atividade física e desportiva, por parte dos jovens inquiridos, que tal como referido ao longo do presente documento, já contam com vários anos de prática da modalidade de Futebol, constituindo, na nossa visão, a chave fundamental para os valores obtidos.

Quando agrupadas as 8 dimensões de saúde avaliadas (ESG), obtivemos uma pontuação média de 88,5, o que representa um estado de saúde global muito perto de excelente, sustentando as conclusões suprarreferidas.

Também, concluímos que de acordo com os valores obtidos na dimensão MS, a alteração de saúde dos jovens jogadores, ao longo do período de confinamento provocado pela pandemia COVID-19 (experiência previamente vivida) foi praticamente inexistente. Na nossa ótica, o fantástico estado de saúde e a mudança insignificante do mesmo nos atletas avaliados, teve influência da continuidade de prática regular de atividade física ao longo do período de confinamento, através dos treinos realizados durante o mesmo. Neste período, tivemos ainda a preocupação de salientar a importância da continuidade do processo de treino, para a manutenção e melhoria do estado biopsicossocial dos atletas e para a progressão da carreira dos mesmos, o que consideramos que influenciou a sua perceção quanto à importância evidente na prática de estilos de vida saudáveis, rejeitando o sedentarismo.

Como possíveis sugestões futuras, consideramos pertinente uma futura análise comparativa dos resultados obtidos, com jovens da mesma faixa etária, mas que revelem comportamentos sedentários evidentes, de forma a averiguar o papel da prática de atividade física e desportiva na saúde dos jovens.

CAPÍTULO VIII – CONSIDERAÇÕES FINAIS

CAPÍTULO VIII – CONSIDERAÇÕES FINAIS

No último capítulo do documento é apresentada a conclusão final, com referência à avaliação do processo de estágio, tendo em conta os objetivos gerais e específicos definidos para o mesmo, terminando com a apresentação das perspetivas futuras.

8.1. Conclusão

De forma a concluir e avaliar o processo de estágio, consideramos fundamental averiguar se os objetivos definidos para o mesmo, foram ou não cumpridos. Neste sentido, optámos por realizar um questionário simples (ver anexos), através da colaboração dos restantes membros da equipa técnica, TP, PF e TGR, composto pelos 8 objetivos gerais e 7 objetivos específicos a alcançar no processo de estágio, sendo que para cada objetivo existiam 4 respostas possíveis:

- Não Cumpriu;
- Cumpriu Pouco;
- Cumpriu;
- Cumpriu Totalmente;

Os três treinadores deviam debater qual a sua resposta para cada afirmação, sendo que no caso de duas respostas serem iguais e a terceira diferente, assinalavam a resposta predominante e no caso de as 3 respostas serem diferentes prevalecia a resposta do TP. Optámos por adotar esta estratégia, uma vez que constitui uma avaliação de três elementos que acompanharam regularmente e presencialmente todo o processo de estágio, traduzindo assim numa avaliação contínua e precisa.

Analisando as respostas obtidas verificamos que para os 8 objetivos gerais: 1) aplicar, consolidar e melhorar o conjunto de conhecimentos teóricos adquiridos nas diferentes e ecléticas unidades curriculares do primeiro ano de mestrado; 2) Criar hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta prática como meio e oportunidade de formação; 3) Realizar uma experiência prática de relacionamento profissional com Treinadores de Futebol mais experientes; 4) Participar na vida de um clube desportivo em que o Estágio decorra, envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva; 5) Consolidar a minha integração no sistema desportivo, ao nível local, regional e nacional; 6) Desenvolver a perceção da necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico; 7)

Contribuir com o conhecimento adquirido ao longo da minha formação académica, no desenvolvimento dos diversos departamentos do Futebol de Formação do clube; 8) Conhecer o contexto correspondente aos escalões de competição para os quais os Treinadores de Grau II (UEFA-B) se encontram habilitados. As respostas foram “cumpriu totalmente” em praticamente todos os objetivos, com a exceção do 7, em que a resposta foi “cumpriu”.

No caso dos objetivos específicos: 1) Ser capaz de utilizar técnicas e estratégias de comunicação adequadas e adaptadas às circunstâncias vividas; 2) Ser capaz de participar na conceção do planeamento das sessões de treino e da competição; 3) Ser capaz de dirigir os atletas nas sessões de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais, explicação, demonstração, observação e correção; 4) Ser capaz de gerir o treino de forma a garantir o cumprimento dos seus objetivos; 5) Ser capaz de avaliar o treino dos praticantes, analisando as suas atitudes, os seus comportamentos, e os resultados alcançados; 6) Ser capaz de organizar e orientar os atletas na preparação e na participação na competição, salvaguardando os mais elevados valores éticos da prática desportiva; 7) Ser capaz de avaliar os jogadores e a equipa em competição, analisando as suas atitudes, os seus comportamentos, e os resultados alcançados. A totalidade dos objetivos foram respondidos com “cumpriu totalmente”.

8.2. Considerações finais e perspetivas futuras

Referir que foi com todo o orgulho, como tondelense de nascimento e coração, que realizei o processo de estágio no clube da minha terra, o Clube Desportivo de Tondela. Tecer agradecimentos ao modo como o clube me acolheu neste contexto de estágio, e pelas excelentes condições que me proporcionou para a realização do mesmo. Depois de 10 anos enquanto atleta de formação nesta instituição é um orgulho poder representá-la enquanto treinador.

Quanto à EQT onde me enquadrei, queria agradecer pela partilha constante, pela dinâmica implementada, pelas horas de trabalho e reflexão partilhadas e acima de tudo pela amizade. Obrigado por todos os ensinamentos que me transmitiram e por me tornarem, sem dúvida, um treinador melhor.

Os jogadores com quem tive o privilégio de trabalhar, foi com enorme prazer que os vi evoluir de forma evidente e poder afirmar com certeza que contribui para essa evolução. Orgulho-me de os ver contrariar as probabilidades e quando muitas vezes

duvidaram daquilo que eramos capazes, o trabalho, o empenho e a dedicação provaram ser o caminho para o sucesso.

Termino refletindo e idealizando o futuro, salientando a decisão de ingressar no Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, na procura de conhecimento específico da modalidade, mas acima de tudo, no conhecimento científico que daí advém. Esta opção teve essencialmente em conta o facto de me poder diferenciar dos treinadores comuns de Futebol, que com toda a legitimidade realizam os cursos de treinadores nas associações, visto que na minha ótica, o conhecimento adquirido com a conclusão do Ciclo de Estudos é incomparável.

Como tal, para o futuro desejo que um dia todo o esforço seja recompensado, tornando-me profissional na área específica que decidi estudar e explorar.

Concluindo, sinto que todo o processo de estágio foi muito enriquecedor a nível pessoal e profissional, onde me orgulho de ter ajudado e contribuído para o desenvolvimento do CDT e dos respetivos atletas com quem tive o privilégio de trabalhar.

Referências bibliográficas

Andrade, V. L., Zagatto, A. M., Kalva, C., Mendes, O. C., Campos, E. Z., Gobatto, C. A., & Papoti, M. (2015). Running-based Anaerobic Sprint Test as a Procedure to Evaluate Anaerobic Power. *International Journal of Sports Medicine*, 36 (14), 1-7. DOI:10.1055/s-0035-1555935

Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football: a scientific approach*. August Krogh Institute, University of Copenhagen: Copenhagen, Denmark.

Bangsbo, J. (2014). Physiological Demands of Football. *Sports Science Exchange*, 27 (125), 1-6.

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sport. *Sports Medicine*, 38 (1), 37-51. DOI: 10.2165/00007256-200838010-00004

Barnsley, R., Thompson, A., & Barnsley, P. E. (1985). Hockey Success and Birthdate: The Relative Age Effect. *The Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation*, 51 (8), 23-28.

Bennie, A., & O'Connor, D. (2011). An Effective Coaching Model: The Perceptions and Strategies of Professional Team Sport Coaches and Players in Australia. *International Journal of Sport and Health Science*, 9, 98-104. DOI: 10.5432/ijshs.201108

Borg, G. A. V. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 14 (5), 377-381.

Brazier, J. E., Harper, R., Jones, N. M. B., O'Cathain, A., Thomas, K. J., Usherwood, T., Westlake, L. (1992). Validating the SF-36 health survey questionnaire: new outcome measure for primary care. *BMJ Clinical Research*, 305 (6846), 160-164.

Burgess, K. E., Holt, T., Munro, S., & Swinton, P. (2016). Reliability and validity of the running anaerobic sprint test (RAST) in soccer players. *Journal of Trainology*, 5 (2), 24-29. DOI:10.17338/trainology.5.2_24

Carneiro, R. (2018). *Futebol – Anatomia do Jogo*. Estoril: Prime Books.

Casanova, F. L. M., & Pacheco, R. P. (2020). *O Léxico do Futebol Português*. Porto: Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (1994). *Futebol Modelo Técnico-tático do jogo*. Universidade Técnica de Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do Jogo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2003a). *Actividades Físicas e Desportivas – Futebol*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2003b). *Futebol*. Cruz-Quebrada: Edições FMH.

Castelo, J. (2004). *Futebol - Organização Dinâmica de Jogo*. Cruz-Quebrada: Edições FMH.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J., & Matos, L. F. (2006). *Concepção e Organização de 1100 Exercícios de Treino - Futebol*. Lisboa: Visão e Contextos.

Clarke, N., Farthing, J. P., Norris, S. R., Arnold, B., & Lanovaz, J. L. (2013). Quantification of Training Load in Canadian Football: Application of Session-RPE in Collision-Based Team Sports. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (8), 2198-2205. DOI: 10.1519/JSC.0b013e31827e1334

Clemente, F. M., & Silva, R. (2021). *Avaliar para Treinar. Um guia prático de avaliação e controlo do treino para o treinador*. Estoril: Prime Books.

Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual Age-Grouping and Athlete Development: A Meta-Analytical Review of Relative Age Effects in Sport. *Sports Medicine*, 39 (3), 235-256. DOI: 10.2165/00007256-200939030-00005

Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Revista Motriz*, 15 (3), 657-668. DOI:10.5016/2488

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (3), 307-323.

Cumming, S. P., Brown, D. J., Mitchell, S., Bunce, J., Hunt, D., Hedges, C., . . . Malina, R. M. (2017). Premier League academy soccer players' experiences of competing in a tournament Bio-banded for biological maturation. *Journal of Sports Sciences*, 36 (2), 1-9. DOI: 10.1080/02640414.2017.1340656

Cumming, S. P., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Eisenmann, J. C., & Malina, R. M. (2017). Bio-banding in sport: Applications to competition, talent identification, and strength and conditioning of youth athletes. *National Strength and Conditioning Association*, 39 (2), 34-47.

Diamond, R., & Waite, F. (2020). Physical activity in a pandemic: A new treatment target for psychological therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94 (2), 357-364. DOI: 10.1111/papt.12294

Eston, R. G. (2012). Use of Ratings of Perception Exertion in Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7 (2), 175-182. DOI: 10.1123/ijsp.7.2.175

Fanchini, M., Castagna, C., Coutts, A. J., Schena, F., McCall, A., & Impellizzeri, F. M. (2014). Are the Yo-Yo intermittent recovery test levels 1 and 2 both useful? Reliability, responsiveness, and interchangeability in young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 32 (20), 1-8. DOI: 10.1080/02640414.2014.969295

Ferreira, P. L. (2000a). Criação da versão portuguesa do MOS SF-36: Parte I – adaptação cultural e linguística. *Acta Médica Portuguesa*, 13 (1-2), 55-66.

Ferreira, P. L. (2000b). Criação da versão portuguesa do MOS SF-36: Parte II – testes de validação. *Acta Médica Portuguesa*, 13 (3), 119-127.

Fitzgerald, H. T., Rubin, S. T., Fitzgerald, D. A., & Rubin, B. K. (2021). Covid-19 and the impact on young athletes. *Paediatric Respiratory Reviews*, 39, 9-15. DOI: 10.1016/j.prrv.2021.04.005

Frieling, M. A., Davis, W. R., & Chiang, G. (2013). The SF-36v2 and SF-12v2 health surveys in New Zealand: Norms, scoring coefficients and cross-country comparisons. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 37 (1), 24-31. DOI:10.1111/1753-6405.12006

Gandek, B., Ware, J. E., Aaronson, N. K., Alonso, J., Apolone, G., Bjorner, J., ... Sullivan, M. (1998). Tests of data, scaling assumptions, and reliability of the SF-36 in eleven countries: Results from the IQOLA Project. *Journal of Clinical Epidemiology*, 51 (11), 1149-1158. DOI: 10.1016/s0895-4356(98)00106-1

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. DOI: 10.1080/21520704.2010.528172

Gilbert, W., & Trudel, P. (2013). The Role of Deliberate Practice in Becoming an Expert Coach: Part 1 - Defining Coaching Expertise. *Olimpic Coach Magazine*, 23 (3), 19-23.

Gonçalves, B., Mendes, R., Folgado, H., Figueiredo, P., Travassos, B., Barros, H., . . . Brito, J. (2020). Can Tracking Data Help in Assessing Interpersonal Contact Exposure in Team Sports during the COVID-19 Pandemic?. *Sensors*, 20 (6163), 1-10. DOI:10.3390/s20216163

Grgic, J., Oppici, L., Mikulic, P., Bangsbo, J., Krstrup, P., & Pedisic, Z. (2019). Test-Retest Reliability of the Yo-Yo Test: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 49 (10), 1547-1557. DOI: 10.1007/s40279-019-01143-4

Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2021). The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13 (1), 1-12. DOI: 10.1080/19406940.2020.1851285

Hachana, Y., Chaabene, H., Nabli, M. A., Attia, A., Moualhi, J., Farhat, N., & Elloumi, M. (2013). Test-Retest Reliability, Criterion-Related Validity, and Minimal Detectable Change of the Illinois Agility Test in Male Team Sport Athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (10), 2752-2759. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3182890ac3

Hays, R. D., & Shapiro, M. F. (1992). An overview of generic health-related quality of life measures of HIV research. *Quality of Life Research*, 1 (2), 91-97. DOI:10.1007/BF00439716

Hays, R. D., Sherbourne, C. D., & Mazel, R. M. (1993). The Rand 36-item Health Survey 1.0. *Health Economics*, 2 (3), 217-227. DOI:10.1002/hec.4730020305

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., . . . Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7 (6), 547-560. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1

Instituto do Desporto de Portugal. (2010). *Programa Nacional de Formação de Treinadores*. Retirado de <https://fpp.pt/wp-content/uploads/01-Programa-Nacional-de-Forma%C3%A7%C3%B5es-de-Treinadores-Livro.pdf>

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 (40), 1-16. DOI:10.1201/b18227-14

Khamis, H. J., & Roche, A. F. (1994). Predicting adult stature without using skeletal age: The Khamis-Roche method. *Pediatrics*, 94 (4), 504-507.

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., ... Bangsbo, J. (2003). The Yo-Yo intermittent recovery test: Physiological response, reliability, and validity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35 (4), 697-705. DOI: 10.1249/01.MSS.0000058441.94520.32

Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Estoril: Prime Books.

Lesser, I., & Nienhuis, C. (2020). The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (11), 1-12. DOI:10.3390/ijerph17113899

Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., & de Ste Croix, M. B. A. (2014). Chronological age vs. Biological maturation: Implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28 (5), 1454-1464.

Maestre, M., Garcés de los Fayos, E. J., Ortín, F. J., & Hidalgo, M. D. (2018). El Perfil del Entrenador Excelente en Fútbol Base. Un Estudio mediante Grupos Focales. *Cuadernos de Psicología de Deporte*, 18 (3), 112-128.

Magalhães, R., & Nascimento, L. (2010). *Aprender a Jogar Futebol – Um Caminho para o Sucesso*. Estoril: Prime Books.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *Human Kinetics Journals*, 1 (3), 181-199. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>

Malina, R. M., Rogol, A. D., Cumming, S. P., Coelho E Silva, M. J., & Figueiredo, A. J. (2015). Biological maturation of youth athletes: Assessment and implications. *British Journal of Sports Medicine*, 49 (13), 852-859. DOI: 10.1136/bjsports-2015-094623

Malina, R. M., Cumming S. P., Rogol, A. D., Coelho E Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Konarski, J. M., & Koziel, A. M. (2019). Bio-Banding in youth sports: Background, concept, and application. *Sports Medicine*, 49 (11), 1671-1685. DOI: 10.1007/s40279-019-01166-x

Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I., & Cardinale, M. (2004). Reliability and Factorial Validity of Squat and Countermovement Jump Tests. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 18 (3), 551-555.

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics Publishers.

Meyer, T., Mack, D., Donde, K., Harzer, O., Krutsch, W., Rossler, A., . . . Gartner, B. C. (2020). Successful return to professional men's football (soccer) competition after the COVID-19 shutdown: A cohort study in the German Bundesliga. *British Journal of Sports Medicine*, 55 (1), 1-6. DOI:10.1136/bjsports-2020-103150

Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Baily, D. A., & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34 (4), 689-694. DOI: 10.1097/00005768-200204000-00020

Organização Mundial de Saúde. (2020, 26 de novembro). *Atividade Física*. Retirado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Rouissi, M., Chtara, M., Berriri, A., Owen, A. L., & Chamari, K. (2016). Asymmetry of the Modified Illinois Change of Direction Test Impacts Young Elite Soccer Players' Performance. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7 (2), 10-15. DOI:10.5812/asjsm.33598

Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., Martinek, T. J., & Fonseca, A. (2018). Coaching effectiveness within competitive youth football: youth football coaches' and athletes' perceptions and practices. *Sports Coaching Review*, 8 (2), 172-193. DOI: 10.1080/21640629.2018.1459356

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2 (4), 263-280. DOI: 10.1080/08917779008248733

Stănilă, A. M., Lupșa, M. M., & Stănilă, C. (2020). Bio-Banding from concept to practice in sports: “Bio-banding will create better leaders and people” by Peter Lansley. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 13 (24), 19-24. DOI: 10.2478/tperj-2020-0003

Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L. . . . Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7 (1), 1-8. DOI:10.1136/bmjsem-2020-000960

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Medicine*, 35 (6), 501-536. DOI: 10.2165/00007256-200535060-00004

Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*. Editorial: MBFootball.

Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. R. (2020). Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Annals of Internal Medicine*, 173 (9), 1-3. DOI:10.7326/M20-2665

Towilson, C., Salter, J., Ade, J. D., Enright, K., Harper, L. D., Page, R. M., & Malone, J. J. (2021). Maturity-associated considerations for training load, injury risk, and physical performance in youth soccer: One size does not fit all. *Journal of Sport and Health Science*, 10 (4), 403-412. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.09.003>

Tribolet, R., Watsford, M. L., Coutts, A. J., Smith, C., & Fransen, J. (2019). The Relative Age Effect in the Australian Football Talent Pathway. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22 (6), 741-745. DOI: 10.1016/j.jsams.2018.12.014

Viana, A. R. (1991). *Futebol: manual de testes específicos*. Universidade Federal de Viçosa: Imprensa Universitária.

Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32 (5), 541-556. DOI: 10.1097/HCO.0000000000000437

Ware, J. E. & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30 (6), 473-483.

Ware, J. E. & Gandek, B. (1998). Overview of the SF-36 Health Survey and the International Quality of Life Assessment (IQOLA) Project. *Journal of Clinical Epidemiology*, 51 (11), 903-912. DOI:10.1016/S0895-4356(98)00081-X

Wilson, R. S., James, R. S., David, G., Hermann, E., Morgan, O. J., Niehaus, A. C., . . . Smith, M. D. (2016). Multivariate analyses of individual variation in soccer skill as a tool for talent identification and development: utilising evolutionary theory in sports science. *Journal of Sports Science*, 34 (21), 1-13. DOI: 10.1080/02640414.2016.11515344

Zagatto, A. M., Beck, W. R., & Gobatto, C. A. (2009). Validity of the Running Anaerobic Sprint Test for Assessing Anaerobic Power and Predicting Short-Distance Performances. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 23 (6), 1820-1827. DOI:10.1519/JSC.0b013e3181b3df32

Anexos

Anexo 1 – Orientação nº 036/2020 DGS.....	II
Anexo 2 – Atualização Orientação nº 036/2020 DGS.....	XIV
Anexo 3 – Nota Informativa nº S01147-20/21-NI-00012-COMP FPF.....	XXXIV
Anexo 4 – Comunicado Oficial nº CO-00466 FPF.....	XXXVI
Anexo 5 – Questionário MOS SF-36 1ª Versão Portuguesa.....	XXXIX
Anexo 6 – Questionário avaliação dos objetivos gerais e específicos do treinador estagiário pela equipa técnica.....	XLII

Anexo 1 – Orientação nº 036/2020 DGS

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 036/2020

DATA: 25/08/2020

Maria da Graça
Gregório de
Freitas

Digitally signed by Maria da Graça
Gregório de Freitas
DN: c=PT, o=Direção-Geral da
Saúde, cn=Maria da Graça
Gregório de Freitas
Date: 2020.08.25 09:22:16 +01'00'

ASSUNTO:	COVID-19: Desporto e Competições Desportivas
PALAVRAS-CHAVE:	COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Desporto Federado; Competições Desportivas; Federações Desportivas com Utilidade Pública Desportiva
PARA:	Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática e competição de desporto federado; federações desportivas com utilidade pública desportiva
CONTACTOS:	medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes

riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia entre modalidades desportivas, pretende-se definir orientações específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Além disso, por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emite a seguinte Orientação:

Preparação Prévia

1. A entidade gestora do espaço onde decorra a prática de desporto ou competições desportivas, bem como as federações e os clubes, devem elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho¹ – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Deste plano deve constar:
 - a. Os locais de treino e competição;
 - b. As condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição, incluindo as referentes às instalações sanitárias, balneários e ginásios, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente Orientação e a Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS;
 - c. A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;
 - d. A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - e. A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;

¹ Para efeitos do disposto na Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho

- f. O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.
2. O Plano referido no ponto anterior deve ser atualizado sempre que necessário.
3. Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
4. A entidade gestora do espaço e/ou o promotor da competição deve ainda:
 - a. Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)² necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;
 - b. Informar os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
 - c. Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.

Medidas Gerais

5. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
6. Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.
7. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde

² Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde" da DGS

decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA= ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:

- a. Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
 - b. No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.
8. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
- a. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
 - b. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
9. Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:
- a. Equipas técnicas;
 - b. Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais *staff* logístico e de limpeza;
 - c. Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
10. Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica³ (quando esta funcionalidade esteja disponível).
11. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens/jacuzzis e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.

³ Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro

12. Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
13. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
14. Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

Medidas Específicas

Estratificação de Risco e Início da Atividade

15. As federações e/ou os clubes devem avaliar o risco de contágio por SARS-CoV-2 associado à modalidade desportiva respetiva (Anexo 2 e 3) e elaborar um Regulamento Específico, para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da presente Orientação.
16. As medidas específicas são aplicadas à prática desportiva enquadrada por federações com estatuto de utilidade pública desportiva, de acordo com a estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2 para cada modalidade (Anexo 2 e 3):
 - a. Modalidades de alto risco;
 - b. Modalidades de médio risco;
 - c. Modalidades de baixo risco (incluindo as modalidades desportivas individuais sem contacto físico, entre outras,).
17. Atento o Princípio do Gradualismo, a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, deve ser efetuada de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, inicia-se:
 - a. Contextos de treino ajustado para garantir o distanciamento física permanente de pelo menos três metros entre praticantes: todos os escalões etários.
 - b. Contexto de treino pré-competição e contexto competitivo:
 - i. Modalidades de alto e médio risco:
 - escalões seniores (de imediato);

- equipas/praticantes de outros escalões etários no período de até 45 dias anterior à participação em competições internacionais agendadas;
- ii. Modalidades de baixo risco: todos os escalões etários.

18. As federações e os clubes considerarão a realização de testes laboratoriais para SARS-CoV-2 aos praticantes das modalidades desportivas⁴, de acordo com a estratificação do risco da modalidade desportiva (Anexo 2 e 3), da situação epidemiológica a nível regional e local, e dos recursos disponíveis^{5,6}.

		Risco Modalidade		
		Baixo	Médio	Alto
Risco Epidemiológico	Treinos dentro da mesma equipa	Sem teste	Sem teste	Sem teste
	Competições entre equipas de zona(s) sem transmissão comunitária ativa	Sem teste	Sem teste	Teste até 48h antes da competição
	Competições entre equipas de zona(s) com transmissão comunitária ativa	Sem teste	Teste aleatório até 48h antes da competição	Teste até 48h antes da competição

19. Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Orientação 015/2020 da DGS e a Circular Informativa n.º 003/CD/100.20.200, e notificados na plataforma SINAVE-Lab, nos termos da Lei n.º 81/2009 de 21 de agosto.

20. A extensão da realização de testes às equipas técnicas e demais intervenientes deve ser alvo de uma avaliação de risco e definida pelas federações, clubes e entidades promotoras da prática da atividade desportiva.

21. As federações, clubes e entidades promotoras devem considerar o aumento da periodicidade, pessoas a testar, e número de testes moleculares sempre que as características da modalidade e da competição assim o exijam, de forma a cumprir, por exemplo, as recomendações internacionais no caso de competições internacionais e prática desportiva profissional.

⁴ A realização de testes laboratoriais tem com o objetivo identificar precocemente casos assintomáticos positivos e, através do isolamento desses casos, diminuir o risco de contágio durante a prática desportiva.

⁵ AIS. Australian Institute of Sport (AIS) Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 environment. May 2020.

⁶ Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Playing Sports. August 2020.

Competições Desportivas

22. A entidade promotora da competição deve elaborar um Regulamento Específico para a(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência, elaborado nos termos do número 1 da presente Orientação. Este Regulamento deve incluir:
- a. A definição da organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros;
 - b. A definição da organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS.
23. O Regulamento indicado no número anterior deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição.
24. A presença de público nas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da Direção-Geral da Saúde, sustentado na evolução da situação epidemiológica⁷.

Procedimentos Perante Caso Positivo nos Testes Pré-Competição

25. A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 durante a realização dos testes moleculares deve, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente.
26. O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação de cura, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 (sintomático) ou da Norma 010/2020 (assintomático) da DGS.
27. Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes moleculares nos

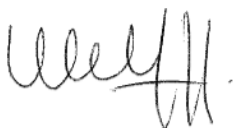
⁷ A Organização Mundial de Saúde disponibilizou uma ferramenta de avaliação de risco - *WHO mass gathering COVID-19 risk assessment tool – Sports events* - que permite avaliar os fatores de risco associados ao evento, bem como a capacidade de minimização dos mesmos e a adoção de medidas preventivas e de controlo, com o objetivo de quantificar o risco associado à transmissão por SARS-CoV-2. Esta ferramenta permite, assim, calcular um nível de risco atribuído a eventos desportivos no atual contexto, podendo, se aplicável, ser um instrumento de apoio à avaliação de risco proposta. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/10665-3331857>

termos indicados nesta Orientação, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas, pelo que a identificação de um caso positivo não torna, por si só, obrigatório o isolamento coletivo, das equipas.

28. A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.
29. A vigilância clínica dos contatos deve ser realizada pelo departamento médico do clube, sempre que exista, garantindo o acompanhamento clínico e o registo diário da informação, sem prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde Local, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS.

Procedimentos Perante Caso Suspeito

30. Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
31. A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
32. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

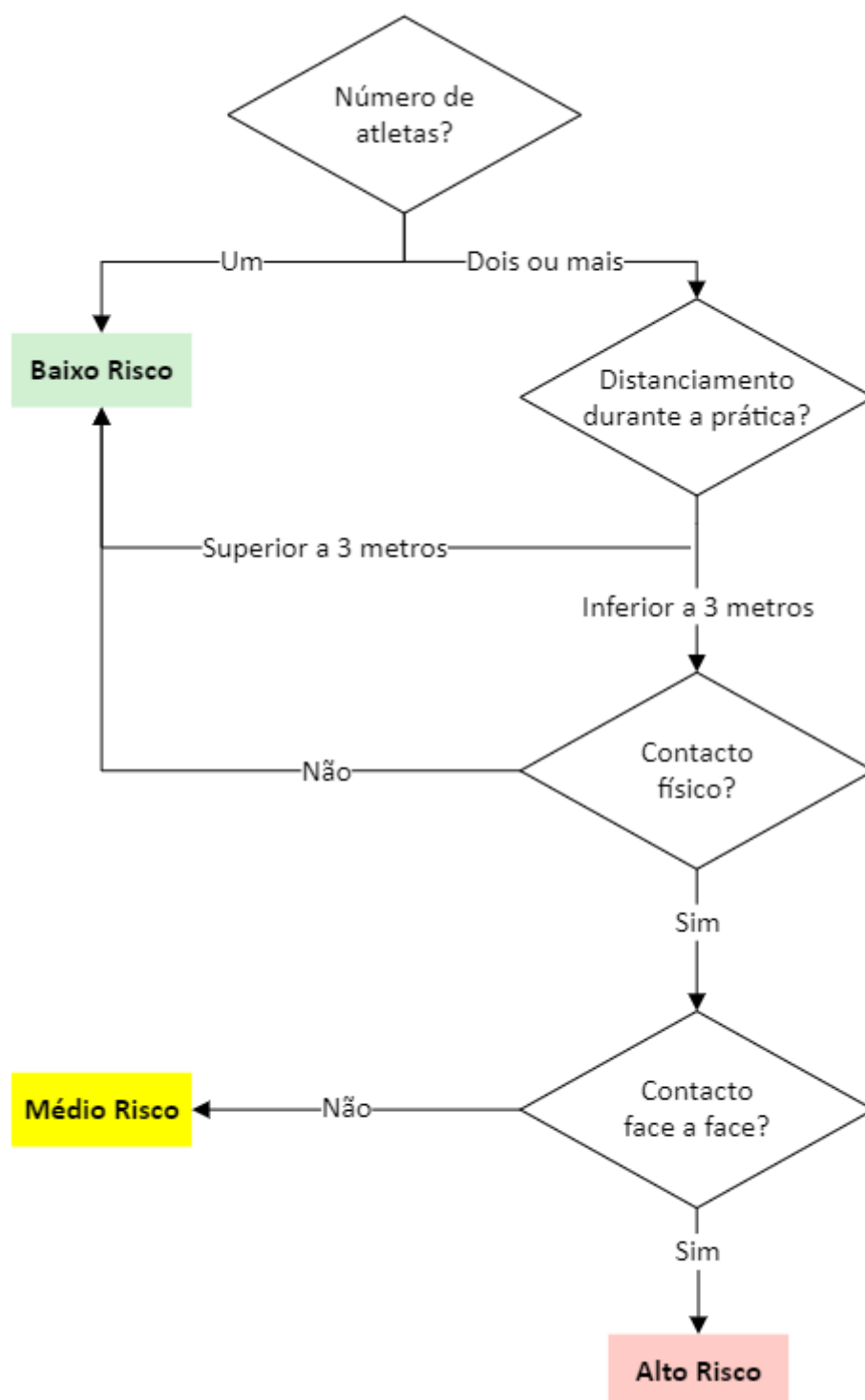
1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

ANEXO 2 – Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas



ANEXO 3 – Modalidades Desportivas de Alto e Médio Risco

De acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2 da presente Orientação.

Modalidades de Alto Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação Portuguesa de Aikido	
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas	Wushu
	Kung Fu
	Taijiquan
	Qigong
	Sanda
Federação Portuguesa de Judo	
Federação de Ju-jitsu e disciplinas associadas de Portugal	
Federação Nacional de karaté	
Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaytahi	
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	
Federação Portuguesa de Rugby	
Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Standard & Latino-Americanas
	Grupos
Federação de Patinagem de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Ginástica de Portugal	Acrobática
Federação Portuguesa de Natação	Polo aquático

Modalidades de Médio Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação de Andebol de Portugal	Andebol
	Andebol de praia
	Andebol em cadeira de rodas
Federação Portuguesa de Basquetebol	
Federação Portuguesa de Corfebol	
Federação Portuguesa de Futebol	Futebol
	Futsal
	Futebol de praia
Federação Portuguesa de Hóquei	
Federação Portuguesa de Voleibol	
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Aquatlon
	Hóquei subaquático
	Rugby subaquático
Federação de Patinagem de Portugal	Hóquei em patins
	Hóquei em linha

Todas as restantes modalidades enquadradas em federações com utilidade pública desportiva são consideradas de baixo risco, de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2.

Anexo 2 – Atualização Orientação nº 036/2020 DGS

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 036/2020

DATA: 25/08/2020

ATUALIZAÇÃO: 17/04/2021

Graça Freitas

Digitally signed by Graça Freitas
DN: c=PT, title=Diretora-Geral da
Saúde, ou=Direção, o=Direção-Geral
da Saúde, cn=Graça Freitas
Date: 2021.04.17 10:34:05 +01'00'

ASSUNTO: **COVID-19: Desporto e Competições Desportivas**

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Desporto Federado; Competições Desportivas; Federações Desportivas com Utilidade Pública Desportiva; **Disciplinas/vertentes das Modalidades Desportivas**

PARA: Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática e competição de desporto federado; federações detentoras do estatuto de utilidade pública desportiva ou outras associações promotoras de modalidades olímpicas e paralímpicas que não estejam enquadradas em federações detentoras de utilidade pública desportiva.

CONTACTOS: medidassaudepública@dgs.min-saude.pt

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

A COVID-19 pode transmitir-se entre pessoas durante uma exposição próxima. Esta transmissão acontece quando pessoas infetadas tosse, espirram ou falam e as gotículas lançadas ao ar entram em contacto com a boca, nariz ou olhos de outra pessoa. Estas gotículas podem também ser inaladas diretamente para os pulmões. As pessoas doentes, mas assintomáticas (sem sintomas) podem também transmitir a doença.

A COVID-19 foi reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente com um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia tanto entre as modalidades desportivas, como entre as diferentes disciplinas/vertentes pretende-se definir orientações específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Além disso, por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual ou outras associações promotoras de modalidades olímpicas e paralímpicas que não estejam enquadradas em federações detentoras de utilidade pública desportiva. Note-se que toda a restante prática de exercício físico e desportiva é regulada pela Orientação 030/2020, da DGS, na sua redação atual.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde atualiza a seguinte Orientação:

Preparação Prévia

1. A entidade gestora do espaço onde decorra a prática de desporto ou competições desportivas, bem como as federações e os clubes, devem elaborar, rever e implementar um Plano de Contingência específico para responder à COVID-19, de acordo com a fase epidémica, o conhecimento técnico e científico, as medidas decretadas em Resolução do Conselho de Ministros e o estado de atividade e funcionamento da entidade, garantindo que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas¹. Deste plano deve constar:
 - a. Os locais de treino e competição;

¹ Orientação 006/2020 “Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas” da DGS, na versão atual.

- b. As condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição, incluindo as referentes às instalações sanitárias, balneários e ginásios, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente Orientação e as Orientações 014/2020² e 030/2020³ da DGS;
 - c. A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso possível ou provável de COVID-19⁴;
 - d. A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - e. A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;
 - f. O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.
- 2. O Plano referido no ponto anterior deve ser atualizado sempre que necessário.
 - 3. Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
 - 4. A entidade gestora do espaço e/ou o promotor da competição deve ainda:
 - a. Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)⁵ necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;
 - b. Informar os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
 - c. Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, de lavagem e desinfecção correta das mãos, de utilização correta das máscaras adequadas, e normas de funcionamento das instalações.

² Orientação 014/2020 “Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares” da DGS, na versão atual,

³ Orientação 030/2020 “Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto” da DGS, na versão atual

⁴ Norma 020/2020 “Definição de Caso de COVID-19” da DGS, na versão atual.

⁵ Orientação 019/2020 - “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde” da DGS, na versão atual.

Medidas Gerais

5. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfecção, nos termos das Orientações 014/2020 “Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares” e 030/2020 “COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto”, da DGS, nas versões atuais.
6. Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.
7. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de produto desinfetante de mãos⁶ dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:
 - a. Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de produto desinfetante de mãos, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
 - b. No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de desinfetante de mãos a todos os envolvidos.
8. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
 - b. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.

⁶ Recomenda-se fortemente que o indivíduo ou entidade adquirente destes produtos desinfetantes solicite à entidade que os disponibiliza a apresentação do comprovativo da “Notificação do produto biocida” para que seja acautelada a segurança da sua disponibilização e utilização no mercado nacional. Para mais informações consultar <https://www.dgs.pt/servicos-on-line1/autorizacoes-de-produtos-biocidas.aspx>

9. Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização correta de máscara adequada é obrigatória para:
 - a. Equipas técnicas;
 - b. Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais *staff* logístico e de limpeza;
 - c. Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
10. Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica⁷ (quando esta funcionalidade esteja disponível).
11. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens/*jacuzzis* e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
12. Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde.
13. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 “COVID-19: Abordagem do Doente com Suspeita ou Confirmação de COVID-19” e Orientação 010/2020 “Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento” da DGS, nas versões vigentes.
14. Os clubes devem garantir uma avaliação médica periódica e adequada, de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da referida Norma 004/2020 e da Orientação 006/2020 “COVID-19: Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas”, da DGS, nas versões vigentes.

⁷ Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro - Requisitos de ventilação e qualidade do ar interior

Medidas Específicas

Estratificação de Risco e Início da Atividade

15. As federações e/ou os clubes devem elaborar um Regulamento Específico, para cada prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, considerando as categorias de risco das diferentes modalidades desportivas e ou das suas disciplinas/vertentes (Anexo 3) e as recomendações da presente Orientação. Do referido regulamento deve ser dado conhecimento a todos os interessados, bem como deve ser afixado em local visível, (espaço de prática, áreas de entrada, balneários ou outros espaços).
16. As medidas específicas são aplicadas à prática desportiva enquadrada por federações com estatuto de utilidade pública desportiva e ou outras federações promotoras de modalidades olímpicas e paralímpicas que não estejam enquadradas em federações detentoras de utilidade pública desportiva, de acordo com a estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2 para cada modalidade desportiva ou disciplinas ou vertentes competitivas formais, disciplinas ou vertentes adaptadas e atividades de treino (Anexo 2 e 3):
 - a. Modalidade desportiva de baixo risco;
 - b. Modalidade desportiva de médio risco;
 - c. Modalidade desportiva de alto risco.
17. Equiparam-se a modalidades de baixo risco todos os contextos de treino e competição ajustados que garantam, designadamente, o distanciamento físico permanente de pelo menos três metros entre praticantes, conforme previsto no anexo 2 desta Orientação.
18. Equiparam-se a modalidades de médio risco todos os contextos de treino e competição que não permitam, nomeadamente, o distanciamento entre praticantes, ainda que não impliquem contacto face-a-face, conforme previsto no anexo 2 desta Orientação.
19. Equiparam-se a modalidades de alto risco todos os contextos de treino e competição que impliquem, designadamente, contacto face-a-face entre os praticantes, conforme previsto no anexo 2 desta Orientação.
20. . Atento o Princípio do Gradualismo, a retoma da prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, deve ser efetuada de forma faseada, nos termos do disposto na Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021, de 13 de março, ou outra que a substitua, e sem prejuízo de outras disposições normativas que venham regulamentar esta matéria.

21. É fortemente recomendado que os clubes e as federações promovam a realização de testes laboratoriais para SARS-CoV2 aos praticantes das modalidades desportivas⁸, de acordo com as categorias de risco das diferentes modalidades, disciplinas ou vertentes das modalidades desportivas (Anexo 2 e 3), da situação epidemiológica a nível regional e local^{9,6}
- 22.

			Risco Modalidade		
			Baixo	Médio	Alto
Risco Epidemiológico (Incidência cumulativa a 14 dias)	< 120/100.000	Treinos (dentro da mesma equipa)	Sem teste	Sem teste	Sem teste
		Competições entre equipas/atletas	Sem teste	TRAg aleatórios realizados no dia da competição , aos agentes desportivos envolvidos diretamente na mesma competição, da seguinte forma: a) 50% dos atletas e equipa técnica; b) 50% dos árbitros ou juizes que exerçam as suas funções sem máscara	TRAg realizados no dia da competição a todos os agentes desportivos envolvidos diretamente na competição, realizados no mesmo dia, designadamente: a) atletas e equipa técnica; b) árbitros ou juizes que exerçam as suas funções sem máscara
	> 120/100.000	Treinos (dentro da mesma equipa)	Sem teste	TRAg aleatórios realizados a 50% dos atletas e equipa técnica de 14/14 dias	TRAg realizados a todos os atletas e equipa técnica de 14/14 dias
		Competições entre equipas/atletas	Sem teste	TRAg realizados no dia da competição a todos os agentes desportivos envolvidos diretamente na competição, realizados no mesmo dia, designadamente: a) atletas e equipa técnica; b) árbitros ou juizes que exerçam as suas funções sem máscara Para os agentes desportivos que não realizem TRAg periódicos no contexto de treinos: TAAN (PCR) realizados nas 48 horas anteriores à competição.	TAAN realizados nas 48 horas anteriores à competição a todos os agentes desportivos envolvidos diretamente na competição, realizados no mesmo dia, designadamente: a) atletas e equipa técnica; b) árbitros ou juizes que exerçam as suas funções sem máscara

*a lista atualizada da incidência cumulativa dos Concelhos está disponível no microsite COVID-19 da DGS, em [Ponto de Situação Atual em Portugal - COVID-19 \(min-saude.pt\)](https://covid19.min-saude.pt/ponto-de-situacao-atual-em-portugal/) (<https://covid19.min-saude.pt/ponto-de-situacao-atual-em-portugal/>).

⁸ A realização de testes laboratoriais tem com o objetivo identificar precocemente casos assintomáticos positivos e, através do isolamento desses casos, diminuir o risco de contágio durante a prática desportiva.

⁹ AIS. Australian Institute of Sport (AIS) Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 environment. May 2020. ⁶ Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Playing Sports. August 2020.

23. Para a retoma das atividades desportivas é obrigatória a apresentação de um resultado negativo num teste laboratorial para SARS-CoV-2, realizado nos termos da Norma 019/2020 da DGS nas 72 horas anteriores ao início das atividades, por parte de todos os praticantes de escalões de formação de modalidades desportivas de médio e alto risco.
24. Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Norma 019/2020 da DGS, pelo que:
 - a. As pessoas assintomáticas estão dispensadas da realização dos testes laboratoriais previstos nesta Orientação nos 90 dias subsequentes ao fim do isolamento por COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.
 - b. Os TRAg positivos realizados nos contextos previstos nesta Orientação a pessoas assintomáticas e sem exposição de risco a SARS-CoV-2 devem ser repetidos com um TAAN (PCR), nos termos da Norma 019/2020 da DGS, sendo considerado válido o resultado do TAAN.
25. Para efeitos do disposto nos números anteriores não são considerados os autotestes.
26. A extensão da realização de testes às equipas técnicas e demais intervenientes deve ser alvo de uma avaliação de risco e definida pelas federações, clubes e entidades promotoras da prática da atividade desportiva.
27. As federações, clubes e entidades promotoras devem considerar o aumento da periodicidade, pessoas a testar, e número de testes, sempre que as características da modalidade/disciplina/vertente e da competição assim o exijam, de forma a cumprir, por exemplo, as recomendações internacionais, no caso de competições internacionais, e a prática desportiva profissional.

Competições Desportivas

28. A entidade promotora da competição deve elaborar um Regulamento Específico para cada uma da(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência próprio para a COVID-19, elaborado nos termos do número 1 da presente Orientação. Este Regulamento deve incluir:
 - a. A definição da organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros.

- b. A definição da organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS.
29. O Regulamento indicado no número anterior deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, nas 72 horas anteriores ao início da competição.
30. A presença de público nas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde, sustentadas na evolução da situação epidemiológica¹⁰.

Procedimentos Perante Caso Positivo nos Testes Pré-Competição

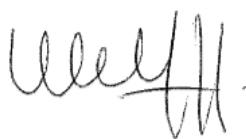
31. A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 deve, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente¹¹.
32. O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação do fim do isolamento, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 da DGS.
33. Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes nos termos indicados na Norma 015/2020 da DGS, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas, pelo que a identificação de um caso positivo não torna, por si só, obrigatório o isolamento coletivo das equipas.
34. A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.
35. A vigilância clínica dos contactos deve ser realizada pelo departamento médico do clube, sempre que exista, garantindo o acompanhamento clínico e o registo diário da informação, sem prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS.

¹⁰ A Organização Mundial de Saúde disponibilizou uma ferramenta de avaliação de risco - *WHO mass gathering COVID-19 risk assessment tool – Sports events* - que permite avaliar os fatores de risco associados ao evento, bem como a capacidade de minimização dos mesmos e a adoção de medidas preventivas e de controlo, com o objetivo de quantificar o risco associado à transmissão por SARS-CoV-2. Esta ferramenta permite, assim, calcular um nível de risco atribuído a eventos desportivos no atual contexto, podendo, se aplicável, ser um instrumento de apoio à avaliação de risco proposta. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333187?locale-attribute=pt&>

¹¹ Norma 015/2020 “Rastreio de Contactos” da DGS, na versão atual.

Procedimentos Perante Caso Suspeito

36. Se for detetado um caso possível ou provável¹², de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência específico e próprio para a COVID-19, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
37. A sala/área de isolamento deve ter disponível um *kit* com água e alguns alimentos não perecíveis, produto desinfetante de mãos, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
38. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência existente e os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

A presente Orientação foi elaborada no âmbito do Grupo de Trabalho criado para analisar os planos de adaptação das modalidades desportivas tuteladas por federações desportivas com o estatuto de utilidade pública desportiva e a sua conformidade com as medidas gerais e específicas de prevenção do risco de contágio da COVID-19, nos termos do Despacho n.º 10831/2020 de 4 de novembro, tendo sido objeto de validação final pela Direção-Geral da Saúde.

¹² Norma 020/2020 da DGS, na versão atual

ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

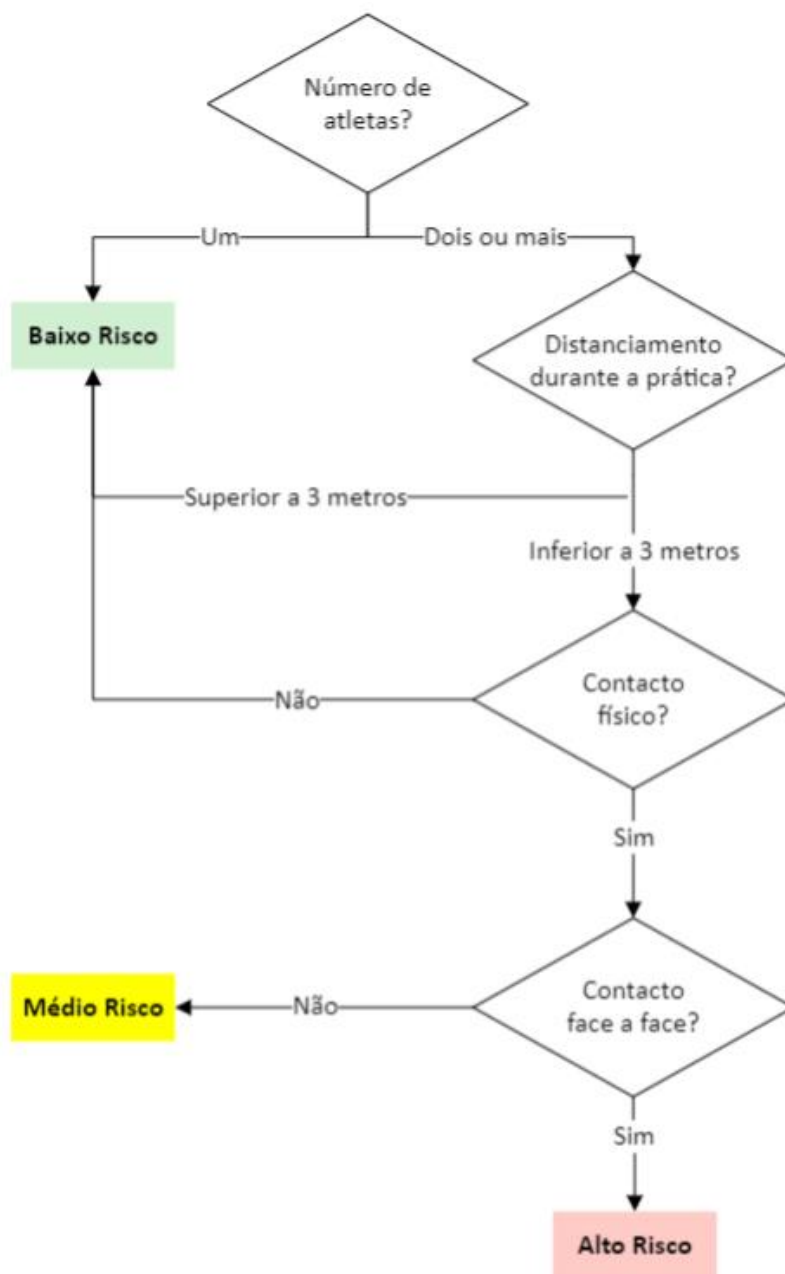
1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

ANEXO 2 – Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas, aplicável para as disciplinas ou vertentes competitivas formais, disciplinas ou vertentes adaptadas e atividades de treino



ANEXO 3 – Categorias de risco de acordo com as diferentes disciplinas / vertentes das Modalidades Desportivas De acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2 da presente Orientação.

A estratificação do risco das modalidades desportivas e disciplinas/vertentes, previstas no quadro seguinte, é determinada com base na sua regulamentação formal. No entanto, as práticas inerentes às diferentes modalidades/ disciplinas/vertentes com risco moderado ou alto podem ser adaptadas de forma a serem praticadas com um nível de risco baixo, por todos os escalões etários, desde que tal ocorra no cumprimento do algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas apresentado no ANEXO 2 e nos termos do ponto 16 da presente Orientação.

Federações Com Utilidade Pública Desportiva	Modalidades/disciplinas/vertentes	Estratificação de risco
Federação Académica do Desporto Universitário	Inclui modalidades e disciplinas reguladas pelas respetivas Federações desportivas assinaladas abaixo	
Federação de Andebol de Portugal	Andebol	Médio
	Andebol de Praia	Médio
Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal	Alpinismo	Baixo
	Autocaravanismo	Baixo
	Campismo e Caravanismo	Baixo
	Canyoning	Baixo
	Escalada	Baixo
	Esqui-Montanhismo	Baixo
	Montanhismo	Baixo
	Pedestrianismo	Baixo
	Skyrunning	Baixo
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Bobsleigh	Baixo
	Curling	Baixo
	Esqui Alpino	Baixo
	Esqui de Fundo	Baixo
	Esqui Freestyle	Baixo
	Hóquei no Gelo	Baixo
	Luge	Baixo
	Patinagem Artística (individual)	Baixo
	Patinagem Artística (pares)	Alto
	Patinagem de Velocidade no Gelo	Baixo
	Patinagem Sincronizada (grupo)	Baixo
	Skeleton	Baixo
	Snowboard	Baixo
Federação de Ginástica de	Ginástica Acrobática	Alto

Portugal	Ginástica Artística (feminina e masculina)	Baixo
	Ginástica Rítmica	Baixo
	Ginástica de Trampolins	Baixo
	Ginástica de Tumbling	Baixo
	Ginástica Aeróbica	Baixo
	Ginástica para Todos	Baixo
	TeamGym	Baixo
Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal	Ju-Jitsu	Alto
Federação de Motociclismo de Portugal	Enduro	Baixo
	Super-Enduro	Baixo
	Sprint-Enduro	Baixo
	Todo-o-terreno	Baixo
	Motocross	Baixo
	Supercross	Baixo
	Mototurismo	Baixo
	Supermoto	Baixo
	Trial	Baixo
	Velocidade	Baixo
Federação de Patinagem de Portugal	Hóquei em Linha	Médio
	Hóquei em Patins	Médio
	Patinagem Artística (individual)	Baixo
	Patinagem Artística (pares)	Alto
	Patinagem de Velocidade	Baixo
	Skateboarding	Baixo
Federação Equestre Portuguesa	Equitação Geral (obstáculos)	Baixo
	Equitação Geral (curso completo de equitação)	Baixo
	Equitação Geral (raides)	Baixo
	Equitação Geral (atrelagem)	Baixo
	Equitação Geral (equitação de trabalho)	Baixo
	Equitação Geral (turismo equestre/TREC)	Baixo
	Equitação Geral (horseball)	Baixo
Federação Nacional de Squash	Squash	Médio
Federação Nacional de Karaté - Portugal	Karaté (kumite)	Alto
	Karaté (kata individual)	Baixo
	Karaté (kata equipa - sem bunkai)	Baixo
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Aquatlon	Médio
	Audiovisuais	Baixo
	Hóquei Subaquático (6x6)	Médio
	Mergulho Desportivo	Baixo
	Mergulho em Apneia	Baixo
	Natação com Barbatanas	Baixo

	Orientação Subaquática	Baixo
	Pesca Submarina	Baixo
	Râguebi Subaquático (12x12)	Médio
	Tiro Subaquático	Baixo
Federação Portuguesa de Aeromodelismo	Aeromodelismo	Baixo
Federação Portuguesa de Aeronáutica	Aviação Geral	Baixo
	Balonismo	Baixo
	Ultraleves	Baixo
	Voo à Vela	Baixo
	Voo Acrobático	Baixo
Federação Portuguesa de Aikido	Aikido	Alto
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas	Qigong (sem contacto)	Baixo
	San Da	Alto
	Tai Ji (sem contacto)	Baixo
	Wushu Kung Fu (formas/Taolu)	Baixo
	Wushu Kung Fu (combate)	Alto
Federação Portuguesa de Atletismo	Atletismo (todas as restantes provas)	Baixo
	Atletismo (lançamentos)	Baixo
	Atletismo (meio fundo, fundo e marcha)	Baixo
	Atletismo (saltos)	Baixo
	Atletismo (velocidade e barreiras)	Baixo
Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting	Velocidade	Baixo
	Ralis	Baixo
	Todo-o-Terreno	Baixo
	Montanha	Baixo
	Ralicross	Baixo
	Karting	Baixo
	Regularidade	Baixo
	Trial 4x4	Baixo
	Drift	Baixo
	Drag racing	Baixo
	Perícia/Slalom	Baixo
Federação Portuguesa de Badminton	Badminton (singulares e pares)	Baixo
Federação Portuguesa de Basquetebol	Basquetebol	Médio
Federação Portuguesa de Bilhar	Bilhar	Baixo
Federação Portuguesa de Bridge	Bridge	Baixo
Federação Portuguesa de Canoagem	Canoagem (canoagem de mar)	Baixo
	Canoagem (de lazer)	Baixo
	Canoagem (kayak polo)	Baixo
	Canoagem (kayaksurf & waveski)	Baixo

	Canoagem (primeiras pagaiadas)	Baixo
	Canoagem (rafting)	Baixo
	Canoagem (velocidade: regatas em linha e fundo)	Baixo
	Canoagem (slalom)	Baixo
Federação Portuguesa de Ciclismo	Ciclismo (estrada)	Baixo
	Ciclismo (BTT)	Baixo
	Ciclismo (BMX)	Baixo
	Ciclismo (Pista)	Baixo
Federação Portuguesa de Columbofilia	Columbofilia	Baixo
Federação Portuguesa de Corfebol	Corfebol	Médio
Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Dança Desportiva (vertentes grupo)	Alto
	Dança Desportiva (vertentes solo)	Baixo
	Dança Desportiva (vertentes par)	Alto
Federação Portuguesa de Damas	Damas	Baixo
Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência	Polybat	Baixo
	Goalball	Baixo
	Torball	Baixo
	Tricicleta	Baixo
	Boccia	Baixo
	Slalom	Baixo
	Rugby em cadeira de rodas	Médio
	Outras modalidades	Ver risco da modalidade sem adaptação
Federação Portuguesa de Esgrima	Esgrima	Baixo
Federação Portuguesa de Golfe	Golfe	Baixo
Federação Portuguesa de Judo	Judo	Alto
Federação Portuguesa de Futebol	Futebol	Médio
	Futebol de Praia	Médio
	Futsal	Médio
Federação Portuguesa de Hoquei	Hoquei	Médio
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai	Kickboxing	Alto
	Muaythai	Alto
Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	Kempo (kata / formas)	Baixo
	Kempo (kumite / combate)	Alto
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	Lutas Amadoras	Alto
Federação Portuguesa de Motonáutica	Motonáutica (aquabike)	Baixo
	Motonáutica (jet ski)	Baixo
	Motonáutica (powerboat)	Baixo

	Motonáutica (rádio-controlados)	Baixo
	Motonáutica (ski nautico)	Baixo
	Motonáutica (wakeboard)	Baixo
Federação Portuguesa de Nataação	Nataação (águas abertas)	Baixo
	Nataação (saltos)	Baixo
	Nataação Artística	Baixo
	Nataação Pura (incluindo Masters)	Baixo
	Polo Aquático	Médio
Federação Portuguesa de Orientação	Orientação	Baixo
Federação Portuguesa de Padel	Padel	Baixo
Federação Portuguesa de Paraquedismo	Paraquedismo (precisão de aterragem)	Baixo
	Paraquedismo (voo de formação)	Baixo
	Paraquedismo (velocidade em queda livre)	Baixo
	Paraquedismo (freefly)	Baixo
Federação Portuguesa de Pentatlo Moderno	Pentatlo Moderno	Baixo
	Pentatlo Moderno (biatle)	Baixo
	Pentatlo Moderno (laser run)	Baixo
Federação Portuguesa de Pesca Desportiva	Pesca Desportiva	Baixo
Federação Portuguesa de Pesca Desportiva do Alto Mar	Pesca Desportiva do Alto Mar	Baixo
Federação Portuguesa de Petanca	Petanca	Baixo
Federação Portuguesa de Remo	Remo	Baixo
	Remo Indoor	Baixo
Federação Portuguesa de Rugby	Rugby (rugby de 7)	Alto
	Rugby (rugby de 15)	Alto
Federação Portuguesa de Surf	Surfing (body surf)	Baixo
	Surfing (bodyboard)	Baixo
	Surfing (kneeboard)	Baixo
	Surfing (longboard)	Baixo
	Surfing (skimboard)	Baixo
	Surfing (SUP)	Baixo
	Surfing (surf)	Baixo
	Surfing (town in e town out)	Baixo
Federação Portuguesa de Ténis	Ténis	Baixo
Federação Portuguesa de Ténis de Mesa	Ténis de Mesa	Baixo
Federação Portuguesa de Tiro	Tiro (benchrest)	Baixo
	Tiro (MLAIC)	Baixo
	Tiro (IPSC)	Baixo
	Tiro (ISSF - não Olímpico)	Baixo
	Tiro (ISSF - Olímpico)	Baixo

	Tiro (ISSF - precisão)	Baixo
	Tiro (WTF)	Baixo
Federação Portuguesa de Tiro com Arco	Tiro com Arco	Baixo
Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	Tiro com Armas de caça	Baixo
Federação Portuguesa de Vela	Kiteboard	Baixo
	Vela	Baixo
Federação Portuguesa de Voleibol	Voleibol	Médio
	Voleibol de Praia	Baixo
Federação Portuguesa de Voo Livre	Asa Delta	Baixo
	Paramotor	Baixo
	Parapente	Baixo
Federação Portuguesa de Xadrez	Xadrez	Baixo
Federação de Triatlo de Portugal	Triatlo	Baixo
Federações SEM Utilidade Pública Desportiva com modalidades Olímpicas	Modalidades/disciplinas/ vertentes	Estratificação de risco
Federação de Halterofilismo de Portugal	Halterofilismo	Baixo
Federação Portuguesa de Basebol e Softbol	Basebol e Softbol	Baixo
Federação Portuguesa de Boxe	Boxe	Alto
Federação Portuguesa de Taekwondo / Federação Portugal Taekwondo – PORTKD	Taekwondo (kiorugy)	Alto
	Taekwondo (poomsae)	Baixo

Anexo 3 – Nota Informativa nº S01147-20/21-NI-00012-COMP FPF



Para conhecimento dos Sócios da FPF e demais interessados, segue informação relativa à retoma de provas da formação.

Informamos que nos termos da Orientação n.º 036/2020 da DGS, na sua versão revista em 31/03/2021, a retoma das atividades desportivas nos escalões de formação está condicionada, entre outras, à apresentação de um resultado negativo num teste laboratorial ao SARS-CoV-2, realizado nos termos da Norma 019/2020 da DGS, até 72 horas antes do início das referidas atividades, por parte de todos os praticantes.

Este teste deve ser preferencialmente um teste rápido de pesquisa de antigénio (TRAg).

Caso o resultado seja positivo deve ser repetido com PCR – em articulação com as Autoridades de Saúde territorialmente competentes ou através a linha SNS24, e no prazo de 48h.

Os autotestes não são considerados para este efeito.

Em relação aos escalões seniores, a DGS recomenda que seja implementado um plano de testagem de acordo com a incidência cumulativa a 14 dias do SARS-CoV-2 no concelho de origem do clube.

Na Orientação n.º 036/2020 da DGS, na sua versão revista em 31/03/2021, está disponível uma tabela com os testes recomendados para treinos e competições.

Todas as disposições do CO n.º 39 que não estejam em desconformidade com estas indicações mantêm-se inalteradas.

Direção de Competições e Eventos,

Anexo 4 – Comunicado Oficial nº CO-00466 FPF

TORNEIO NACIONAL DE SUB-15

FORMATO DA PROVA

2020/2021

Para conhecimento dos Sócios da FPF e demais interessados divulgamos o formato da Prova em epígrafe.

1. O Torneio Nacional de Sub-15 é disputado por 60 clubes.
2. A Prova é composta por uma Fase Única.
3. O formato da Prova não prevê a existência de subidas e descidas, nem a existência de Campeão ou títulos.
4. Sem prejuízo das disposições regulamentares, é permitido substituições igual ao número de jogadores na ficha de jogo, desde que realizadas no máximo em 3 paragens.
5. A Prova rege-se pelo Regulamento do Campeonato Nacional de Sub-15.
6. A desistência de participar na Prova após o sorteio não é sancionada disciplinarmente.

FASE ÚNICA

7. A Prova é disputada por 60 clubes, que são divididos em 15 séries (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N e O), de 4 clubes cada.
8. A constituição das séries é obtida tendo em conta a localização geográfica dos clubes, bem como o ranking dos clubes nas últimas 3 épocas desportivas (2016/2017, 2017/2018 e 2018/2019), nos campeonatos nacionais de futebol do escalão de Sub-15.
9. Os 8 clubes melhor classificados do ranking são agrupados em 2 séries (A e B), de 4 clubes cada.
 - a. O agrupamento dos clubes, nas 2 séries A e B, têm em conta a sua localização geográfica, sendo que o quadro competitivo obedecerá às seguintes regras:
 - i. No **1.º momento competitivo**, os clubes jogam entre si, dentro da respetiva série (A e B), uma vez e por pontos.
 - ii. No **2.º momento competitivo** os clubes da série A cruzam com os clubes da série B, e jogam entre si, uma vez e por pontos.



- b. A classificação final de cada clube, tem em consideração o somatório de pontos alcançados nos jogos disputados no 1.º e 2.º momento competitivo.
 - c. O resultado do somatório de pontos alcançados nos jogos disputados no 1.º e 2.º momento competitivo reflete-se dentro de cada série (A e B).
10. Os restantes 52 clubes, são agrupados em 13 séries (C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N e O), de 4 clubes cada e tendo em conta a sua localização geográfica.
- a. Nas séries C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N e O os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante.
11. A ordem de jogos é definida através de sorteio puro.

Pe'l'A Direcção,

Anexo 5 – Questionário MOS SF-36 1ª Versão Portuguesa

QUESTIONÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE (SF-36)

INSTRUÇÕES: As questões que se seguem pedem-lhe opinião sobre a sua saúde, a forma como se sente e sobre a sua capacidade de desempenhar as actividades habituais.

Pedimos que leia com atenção cada pergunta e que responda o mais honestamente possível. Se não tiver a certeza sobre a resposta a dar, dê-nos a que achar mais apropriada e, se quiser, escreva um comentário a seguir à pergunta.

Para as perguntas 1 e 2, por favor coloque um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

1. Em geral, diria que a sua saúde é:

Óptima	Muito boa	Boa	Razoável	Fraca
1	2	3	4	5

2. Comparando com o que acontecia há um ano, como descreve o seu estado geral actual:

Muito melhor	Com algumas melhoras	Aproximadamente igual	Um pouco pior	Muito pior
1	2	3	4	5

3. As perguntas que se seguem são sobre actividades que executa no seu dia-a-dia.

Será que a sua saúde o/a limita nestas actividades? Se sim, quanto?

(Por favor assinale com um círculo um número em cada linha)

	Sim, muito limitado/a	Sim, um pouco limitado/a	Não, nada limitado/a
a. Actividades violentas , tais como correr, levantar pesos, participar em desportos extenuantes.	1	2	3
b. Actividades moderadas , tais como deslocar uma mesa ou aspirar a casa	1	2	3
c. Levantar ou pegar nas compras de mercearia . . .	1	2	3
d. Subir vários lanços de escada	1	2	3
e. Subir um lanço de escadas	1	2	3
f. Inclinar-se, ajoelhar-se ou baixar-se	1	2	3
g. Andar mais de 1 Km	1	2	3
h. Andar vários quarteirões ou grupos de casas . . .	1	2	3
i. Andar um quarteirão ou grupo de casas	1	2	3
j. Tomar banho ou vestir-se sozinho/a	1	2	3

4. Durante as últimas 4 semanas teve, no seu trabalho ou actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir como consequência do seu estado de saúde físico?

Por favor, em cada linha, ponha um círculo à volta do número 1 se a resposta for Sim e à volta do número 2 se a resposta for Não

	Sim	Não
a. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar ou em outras actividades	1	2
b. Fez menos do que queria?	1	2
c. Sentiu-se limitado/a no tipo de trabalho ou em outras actividades . .	1	2
d. Teve dificuldade em executar o seu trabalho ou outras actividades diárias (por exemplo, foi preciso esforçar-se mais).	1	2

5. Durante as últimas 4 semanas, teve com o seu trabalho ou com as suas actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir devido a quaisquer problemas emocionais (tal como sentir-se deprimido/a ou ansioso/a)?

Por favor, em cada linha, ponha um círculo à volta do número 1 se a resposta for Sim e à volta do número 2 se a resposta for Não

	Sim	Não
a. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar ou em outras actividades	1	2
b. Fez menos do que queria?	1	2
c. Não executou o trabalho ou outras actividades tão cuidadosamente como era costume	1	2

Para cada uma das perguntas 6, 7 e 8, por favor ponha um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

6. Durante as últimas 4 semanas, em que medida é que a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram no seu relacionamento social normal com a família, amigos, vizinhos ou outras pessoas?

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

7. Durante as últimas 4 semanas teve dores?

Nenhumas	Muito fracas	Ligeiras	Moderadas	Fortes	Muito fortes
1	2	3	4	5	6

8. Durante as últimas 4 semanas, de que forma é que a dor interferiu com o seu trabalho normal (tanto o trabalho fora de casa como o trabalho doméstico)?

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

9. As perguntas que se seguem pretendem avaliar a forma como se sentiu e como lhe correram as coisas nas últimas quatro semanas.

Para cada pergunta, coloque por favor um círculo à volta do número que melhor descreve a forma como se sentiu.

Certifique-se que coloca um círculo em cada linha.

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas...	Sempre	A maior parte do tempo	Bastante tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
a. Se sentiu cheio/a de vitalidade? ...	1	2	3	4	5	6
b. Se sentiu muito nervoso/a?	1	2	3	4	5	6
c. Se sentiu tão deprimido/a que nada o/a animava?	1	2	3	4	5	6
d. Se sentiu calmo/a e tranquilo/a? ...	1	2	3	4	5	6
e. Se sentiu com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f. Se sentiu triste e em baixo?	1	2	3	4	5	6
g. Se sentiu estafado/a?	1	2	3	4	5	6
h. Se sentiu feliz?	1	2	3	4	5	6
i. Se sentiu cansado/a?	1	2	3	4	5	6

10. Durante as últimas quatro semanas, até que ponto é que a sua saúde física ou problemas emocionais limitaram a sua actividade social (tal como visitar amigos ou familiares próximos)?

Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
1	2	3	4	5

11. Por favor, diga em que medida são verdadeiras ou falsas as seguintes afirmações.

Ponha um círculo para cada linha.

	Absolutamente verdade	Verdade	Não sei	Falso	Absolutamente falso
a. Parece que adoço mais facilmente do que os outros	1	2	3	4	5
b. Sou tão saudável como qualquer outra pessoa	1	2	3	4	5
c. Estou convencido/a que a minha saúde vai piorar.	1	2	3	4	5
d. A minha saúde é óptima	1	2	3	4	5

Anexo 6 – Questionário avaliação dos objetivos gerais e específicos do treinador estagiário pela equipa técnica

AVALIAÇÃO DOS OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS DO TREINADOR (ESTUDANTE)-ESTAGIÁRIO PELA EQUIPA TÉCNICA

De modo a avaliar o processo de estágio, através dos objetivos definidos para o mesmo, pedimos a vossa colaboração sincera, através do preenchimento do seguinte questionário. Por favor, leiam cuidadosamente cada uma das afirmações e respondam a todas com uma cruz no sítio destinado para tal.

O questionário é composto por 8 afirmações correspondentes aos objetivos gerais do processo de estágio e 7 afirmações correspondentes aos objetivos específicos, sendo que para cada afirmação existem 4 respostas possíveis:

- **Não cumpriu**
- **Cumpriu Pouco**
- **Cumpriu**
- **Cumpriu Totalmente**

Cada um deve decidir qual a sua resposta para cada afirmação, sendo que no caso de duas respostas serem iguais e a terceira diferente, assinalam a que prevalece. No caso de as 3 respostas serem diferentes, predomina a resposta do Treinador Principal.

Obrigado pela colaboração!

OBJETIVOS GERAIS

- I. Aplicar, consolidar e melhorar o conjunto de conhecimentos teóricos adquiridos nas diferentes e ecléticas unidades curriculares do primeiro ano de mestrado.

OBJETIVO 1	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- II. Criar hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta prática como meio e oportunidade de formação.

OBJETIVO 2	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- III. Realizar uma experiência prática de relacionamento profissional com Treinadores de Futebol mais experientes.

OBJETIVO 3	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- IV. Participar na vida de um clube desportivo em que o Estágio decorra, envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva.

OBJETIVO 4	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- V. Consolidar a minha integração no sistema desportivo, ao nível local, regional e nacional.

OBJETIVO 5	Não Cumriu	Cumriu Pouco	Cumriu	Cumriu Totalmente
				X

- VI. Desenvolver a perceção da necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico.

OBJETIVO 6	Não Cumriu	Cumriu Pouco	Cumriu	Cumriu Totalmente
				X

- VII. Contribuir com o conhecimento adquirido ao longo da minha formação académica, no desenvolvimento dos diversos departamentos do Futebol de Formação do clube.

OBJETIVO 7	Não Cumriu	Cumriu Pouco	Cumriu	Cumriu Totalmente
			X	

- VIII. Conhecer o contexto correspondente aos escalões de competição para os quais os Treinadores de Grau II (UEFA-B) se encontram habilitados.

OBJETIVO 8	Não Cumriu	Cumriu Pouco	Cumriu	Cumriu Totalmente
				X

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- I. Ser capaz de utilizar técnicas e estratégias de comunicação adequadas e adaptadas às circunstâncias vividas.

OBJETIVO 1	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- II. Ser capaz de participar na conceção do planeamento das sessões de treino e da competição.

OBJETIVO 2	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- III. Ser capaz de dirigir os atletas nas sessões de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais, explicação, demonstração, observação e correção.

OBJETIVO 3	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- IV. Ser capaz de gerir o treino de forma a garantir o cumprimento dos seus objetivos.

OBJETIVO 4	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- V. Ser capaz de avaliar o treino dos praticantes, analisando as suas atitudes, os seus comportamentos, e os resultados alcançados.

OBJETIVO 5	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- VI. Ser capaz de organizar e orientar os atletas na preparação e na participação na competição, salvaguardando os mais elevados valores éticos da prática desportiva.

OBJETIVO 6	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

- VII. Ser capaz de avaliar os jogadores e a equipa em competição, analisando as suas atitudes, os seus comportamentos, e os resultados alcançados.

OBJETIVO 7	Não Cumpriu	Cumpriu Pouco	Cumpriu	Cumpriu Totalmente
				X

Tiago Veloso
Treinador Principal

Gracinda Costa
Preparador Físico

Álvaro Cruz
Treinador de GR

Tondela, 1 de julho de 2021