

MÁRIO DIOGO GODINHO PEREIRA FERREIRA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO
DE JUNIORES (SUB19) DO BELENENSES
FUTEBOL SAD NA ÉPOCA DESPORTIVA 2021-22**

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Co-Orientador: Professor Doutor Pedro Alexandre Gomes Santiago de Figueiredo.

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

MÁRIO DIOGO GODINHO PEREIRA FERREIRA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO
DE JUNIORES (SUB19) DO BELENENSES
FUTEBOL SAD NA ÉPOCA DESPORTIVA 2021-22**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para 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 10 de novembro de 2022, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N°312/2022, de 18 de outubro de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;

Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça;

Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Co-Orientador: Prof. Doutor Pedro Alexandre Gomes Santiago de Figueiredo.

Nota: Registra-se também, o trabalho de coorientação realizado pelo Senhor Prof. Doutor Pedro Alexandre Gomes Santiago de Figueiredo.

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

Para a elaboração deste trabalho, tornou-se imprescindível a colaboração e o apoio de algumas pessoas, sem as quais não seria possível concretizá-lo e às quais não podia deixar de agradecer.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, por proporcionar neste mestrado aos seus discentes a oportunidade de aumentar o seu conhecimento geral e principalmente específico relacionado com o futebol.

Ao Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro, por todos os ensinamentos, por todos os conselhos, pela disponibilidade e profissionalismo demonstradas ao longo deste tempo.

Ao Professor Doutor Pedro Figueiredo pela co-orientação deste trabalho, apoio, disponibilidade e ensinamentos transmitidos ao longo deste meu processo formativo relativo ao meu estágio.

Aos colegas da equipa técnica que serviu a equipa do Belenenses Futebol, SAD nesta época desportiva, por diariamente contribuírem para a minha evolução pessoal e profissional.

Um agradecimento a todos os jogadores que tive e que tenho. Foi com eles que pude experienciar muitas coisas. Errar e acertar e, conseqüentemente, solidificar ideias. Este trabalho é também um, bocadinho, grande, deles.

À minha família, com referência especial aos meus Pais, impulsionadores da minha formação, sem eles nada disto teria sido possível. Obrigado por acreditarem em mim, e pelo incentivo em ser cada vez melhor.

Ao meu irmão e à minha irmã, pelo apoio constante e duradouro, durante este período académico.

À Carolina, pessoa que foi o meu suporte nos bons e nos maus momentos, por ser alguém que nunca teve receio de me dar a sua opinião, por muito contrária ou oposta que fosse, pelo carinho que me deu ao longo deste tempo, até hoje, e por todo o apoio, incentivo. Graças a ti, hoje sou diferente

Resumo

Este relatório de estágio foi realizado em função da conclusão final do curso e respetiva obtenção do grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no qual foi realizado na equipa de Sub-19 do Belenenses Futebol, SAD que disputou o campeonato de Sub-19, Júniores “A” de futebol onze, da Associação Futebol de Lisboa (AFL), na época 2021/2022. As minhas funções durante o período de estágio foram as de treinador-adjunto estagiário, no qual auxiliava na operacionalização do treino e colaboração no contexto competitivo.

O plantel de juniores foi constituído inicialmente por 42 atletas, dos quais 33 eram provenientes de outros clubes e apenas seis mantiveram a sua continuidade no clube. Em relação ao trimestre de nascimento, o trimestre prevalente é o último (14 jogadores, o que equivale a uma percentagem de 33,3%).

Os objetivos classificativos mínimos traçados, foram alcançados com êxito, tendo a equipa terminado em 7º lugar, permanecendo na respetiva divisão, no entanto, os outros objetivos não foram atingidos com o mesmo sucesso. Em relação à avaliação do treino ao longo da temporada, o Método Específico de Preparação (MEP) foi o mais utilizado (54,97%), sendo que dentro deste método os exercícios mais utilizados foram os de finalização (4,32%) e competitivos (39,82%).

Durante a época desportiva, coise pretendeu-se avaliar as cargas externas dos atletas em diferentes jogos reduzidos, e compará-los ao jogo formal. Foi realizado um jogo reduzido condicionado (GR+5x5+GR) com uma área relativa por jogador inferior a 100 m², e um jogo oficial competitivo. Os resultados deste estudo mostraram que as distâncias percorridas por minuto foram similares entre os dois jogos, enquanto, na variável distância percorrida por minuto em alta velocidade houve diferenças significativas nos dois jogos. Apesar dos jogos reduzidos serem cada vez mais utilizados nas metodologias de treino, de modo a desenvolver e melhorar todos os aspetos de jogo de forma integrada, é cada vez mais notório que quando comparado às exigências do jogo formal, ainda não alcançam níveis desejados de performance essenciais para os atletas.

Palavras-Chaves: Futebol, Modelo de jogo, Modelo de treino, Jogos reduzidos e condicionados, distância percorrida por minuto, distâncias percorridas em alta velocidade.

Abstract

The present work presents a final report of the professional activity taken place within the scope of the Masters degree in Football granted by Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. This report was carried out in the Under-19 team of Belenenses Futebol, SAD who played in the under-19, Juniores "A", of the Lisbon Football Association (AFL), in the 2021/2022 season. My functions during the internship period were that of trainee assistant coach, in which I helped in the operationalization of training and collaboration in the competitive context.

The youth squad was initially made up of 42 athletes, of which 33 were from other clubs and only six maintained their continuity at the club. Regarding the quarter of birth, the most prevalent quarter is the last one (14 players, which is equivalent to a percentage of 33.3%).

The minimum classification objectives outlined were successfully achieved, with the team finishing in 7th place, remaining in the respective division, however, the other objectives were not achieved with the same success. Regarding the evaluation of training throughout the season, the Specific Preparation Method (MEP) was the most used (54.97%), and within this method the most used exercises were the finishing exercises (4.32%) and competitive (39.82%).

During the sports season, it was intended to evaluate the athletes' external loads in different reduced games and compare them to the formal game. A conditioned reduced game (GR+5x5+GR) was carried out with a relative area per player of less than 100 m² and an official competitive game. The results of this study showed that the distances covered per minute were similar between the two games, while in the variable distance covered per minute at high speed there were significant differences in the two games. Although small games are increasingly used in training methodologies in order to develop and improve all aspects of the game in an integrated way, it is increasingly evident that when compared to the demands of formal games, they still do not reach desired levels of performance. essential for athletes.

Keywords: Soccer, Game model, Training model, Small Sided Games, Distance covered per minute, High Speed Running.

Abreviaturas e Símbolos

Associação Futebol de Lisboa – AFL

Índice de Massa Corporal - IMC

Instituto Português do Desporto e da Juventude – IPDJ

Clube Futebol Os Belenenses – CFB

Jogos Desportivos Coletivos – JDC

Jogos Reduzidos Condicionados – JRC

Belenenses Futebol, SAD – B-SAD

Federação Portuguesa de Futebol – FPF

Sociedade Anónima Desportiva - SAD

Distância percorrida em alta velocidade – DPAV

Distância percorrida em alta velocidade por minuto - DPAVM

Distância percorrida por minuto – DPM

Distância total percorrida – DTP

Índice Geral

Introdução	9
Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	12
1.1 - Instituição Acolhedora e Local de Estágio	13
1.2 - Enquadramento Histórico	14
1.3 - Caracterização Geral das Equipas do Belenenses Futebol, SAD	16
1.4 - Objetivos Institucionais	17
1.5 - Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo	18
1.6 - Caracterização dos Recursos Estruturais, Humanos e Materiais	19
1.6.1 - Recursos Humanos	20
1.6.2 - Recursos Materiais	21
1.6.3 - Limitações	21
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio	22
2.1 - Equipa Técnica	23
2.2 - Objetivos do Estagiário	24
2.3 - Caracterização do Plantel e Atletas	24
2.3.1 - Caracterização do plantel quanto às variáveis antropométricas	26
2.4 - Objetivos Gerais e Específicos do Escalão	27
2.5 - Objetivos Competitivos	27
2.6 - Planeamento e Periodização da Época Desportiva	29
2.6.1 - Análise da competição oficial	29
2.6.2 - Microciclo Padrão	30
2.7 - Operacionalização da Época Desportiva	31
2.7.1 - Modelo de Jogo	31
2.7.2 - Sistemas Táticos	32
2.7.3 - Organização Ofensiva	32
2.7.4 - Transição Ataque-Defesa	33

2.7.5 - Organização Defensiva	33
2.7.6 - Transição Defesa-Ataque.....	34
2.8 - Modelo de Treino	34
2.8.1 - Avaliação do treino	34
2.9 - Controlo da competição	35
2.9.1 - Tempo de Jogo Individual	36
2.9.2 - Rotina do dia de jogo.....	37
Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica	38
3.1 - Exigência do jogo vs. Exigência dos jogos reduzidos	39
Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico.....	46
4.1 - Introdução	47
4.2 - Metodologia	49
4.2.1 - Amostra	49
4.2.2 - Instrumentos	49
4.2.3 - Operacionalização.....	50
4.3 - Resultados	51
4.4 - Discussão.....	52
4.5 - Conclusões e Considerações Finais.....	54
4.6 - Referências Bibliográficas	55
Capítulo V – Considerações Finais	58
5.1 - Análise Reflexiva do processo de estágio	59
Referências Bibliográficas	62
Anexos.....	70

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Divisão entre o CF “Os Belenenses” e “Os Belenenses Futebol, SAD”.....	15
Tabela 2 - Apresentação das equipas do Belenenses Futebol, SAD	16
Tabela 3 - Análise descritiva às variáveis de estudo nos diferentes jogos	51
Tabela 4 – Teste T Student de médias emparelhadas da variável distância percorrida por minuto	51
Tabela 5 – Teste T Student de médias emparelhadas da variável distância percorrida em alta velocidade por minuto	52

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo do Belenenses Futebol, “SAD”	13
Figura 2 - Caracterização do Plantel do Belenenses Futebol, SAD	25
Figura 3 - Caracterização da equipa quanto às variáveis antropométricas.....	26
Figura 4 - Calendário competitivo, resultado e evolução classificativa da equipa.....	30
Figura 5 - Sistema Tático principal (1+3+4+3).....	32
Figura 6 - Sistema Tático alternativo (1+5+3+2)	32
Figura 7 - Utilização dos métodos de treino por período da época	35

Índice de Anexos

Anexo I - Valores de referência do índice de massa corporal (IMC).....	71
Anexo II - Microciclo Padrão	71
Anexo III - Golos marcados	71
Anexo IV - Golos Sofridos.....	72
Anexo V - Ficha de controlo de tempo de jogo da 1ª fase do campeonato	72
Anexo VI - Ficha de avaliação trimestral	73
Anexo VII - 1ª Fase: Pontapé de Baliza	73
Anexo VIII - 2ª Fase: Construção + Criação	74
Anexo IX - 3ª Fase: Finalização	74

Introdução

O futebol é um Jogo Desportivo Coletivo, no qual os seus intervenientes (jogadores), estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade, numa luta incessante pela posse da bola, respeitando sempre as leis de jogo, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza. Para atingir esta finalidade, o futebol possui uma dinâmica própria, um conteúdo que podemos definir como essência do jogo, no qual dará origem a uma serie de atitudes e comportamentos técnico-táticos (Castelo, 2003). O futebol é uma modalidade que exige do jogador várias capacidades das quais se destacam uma apurada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e, para além disso, uma excelente condição física (Soares & Rebelo, 2013).

Durante uma partida de futebol surgem inúmeras situações cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas, exigindo uma elevada capacidade de adaptação e de respostas imediata por parte dos jogadores e das equipas a partir das noções de oposição presentes em cada fase de jogo (Garganta, 1997). O jogo é acima de tudo um jogo de decisões, sobretudo, pelo fato de uma ação técnica estar intimamente ligada a uma ação tática e, também, por haver constante e permanente pressão por parte do adversário, a velocidade e a qualidade da decisão tem-se tornado, cada vez mais um fator determinante para o sucesso desportivo (Castelo 2004). O mesmo autor refere que, o jogador não deve, assim, decidir, só pela melhor ação tática, que garanta uma melhor eficiência da equipa, mas deve também executar o mais rápido possível, de modo a não permitir ao adversário antecipar a decisão tomada.

Nas últimas décadas, tem-se assistido a uma significativa evolução da modalidade enquanto fenómeno desportivo, não só no que diz respeito ao jogo, mas também no modo como se concebe, constrói e intervém no âmbito do processo de treino. Um dos principais causadores destas mudanças é o treinador, que tem beneficiado de uma melhor formação pessoal e profissional (Araújo, 2009).

A profissão de treinador de futebol nunca foi, nem nunca será, uma tarefa fácil ou ao alcance de qualquer pessoa. Para ter o mínimo de sucesso o treinador deverá possuir um leque variado de competências e uma enorme capacidade de gestão (Mesquita, 2005). A autora refere ainda que, o “ser treinador” é um constructo multidimensional, no qual, cada vez mais a excelência desportiva requer uma perspetiva holística dos processos de treino e de competição. É através do processo de treino, que se pretende que os jogadores aprendam a jogar futebol de

acordo com as ideias do treinador e no seu modelo, no qual, possam desenvolver as suas capacidades, habilidades e destrezas necessárias à prática da modalidade, bem como aumentem o seu rendimento desportivo, de modo a enfrentar as dificuldades que vão encontrar durante a competição (Garganta, 2004).

De forma a suscitar experiências diferenciadas aos futebolistas, temos de procurar dentro da metodologia de treino, meios e formas de estimular todas as capacidades dos atletas, através de formas jogadas, que sejam o mais semelhante ao jogo. Tendo em conta o volume de treino reduzido, devemos trabalhar consoante as quatro dimensões que interagem no futebol, que podem ser reconhecidas separadamente, sendo elas: tática, técnica, física e psicológica (Carvalho et al., 2014). Em função disso, a metodologia de treino aplicada, procurou aproximar-se o melhor possível do jogo formal, de modo a estimular as exigências do mesmo. Por esse motivo, os jogos reduzidos cada vez mais fazem parte integrante da metodologia de treino, e no qual demonstram os benefícios, tanto para a ideia de jogo, como para as capacidades técnico-táticas dos futebolistas (Castelo, 2002).

A minha função como treinador-adjunto estagiário, passa por ajudar o treinador principal no planeamento e operacionalização da sessão de treino. Durante a competição, tinha como objetivo auxiliar os jogadores suplentes e os que estavam dentro do campo, tendo como grande responsabilidade a operacionalização do aquecimento que antecedia o jogo. Os meus objetivos ao longo deste processo de estágio tinham em vista a melhoria da minha capacidade comunicativa, que na minha perspetiva é um dos pilares mais importantes do sucesso de um treinador. Segundo, continuação do desenvolvimento da minha capacidade enquanto líder, através de princípios e valores, no qual me identifico, e que perspetivo serem os mais indicados para a prática do futebol. Por último, o conhecimento de novas formas de trabalhar, novas metodologias de treino, que me desafiem aquando da preparação e planeamento do treino.

Tenho em vista, no final deste processo, acartar novos conhecimentos do treino e das relações interpessoais, novas formas de pensar o jogo e o treino, e sobretudo novas formas de agir dentro e fora das quatro linhas. Tenho como grande objetivo, após este estágio, continuar a construção da minha ideia de jogo, e nos princípios no qual perspetivo serem os mais indicados para a maneira que vejo a minha equipa jogar, ser capaz de transmitir os meus princípios e valores para os atletas, de modo a respeitarem e acreditarem no processo que tentarei implementar, e operacionalizar todo o processo de treino e de jogo com o máximo rigor

e profissionalismo, de modo a que os meus jogadores estejam mais perto do sucesso individual e coletivo.

Para finalizar, o objetivo deste relatório foi descrever, fundamentar e refletir sobre a atividade desenvolvida durante o período de estágio profissionalizante, decorrido entre o início de junho de 2021 e o fim de maio de 2022, no Belenenses Futebol, SAD, no escalão de juniores A, aplicando na prática os conhecimentos adquiridos durante o percurso curricular, com o suporte de literatura. Em função disso, este relatório foi estruturado da seguinte forma:

1. Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento. Em primeiro lugar, a exposição do enquadramento histórico da instituição acolhedora (Os Belenenses Futebol, SAD), com especial ênfase à separação do Clube Futebol Os Belenenses; Em segundo lugar, a descrição dos objetivos a longo prazo e a filosofia do clube, por fim uma abordagem descritiva aos recursos estruturais, humanos e materiais.

2. Plano Funcional de Estágio: Primeiramente, com uma descrição da equipa técnica e das suas funções no treino e no momento competitivo; Em seguida, uma caracterização do plantel dos sub19 da BSAD, no qual é descrito elementos tais como, altura, peso, índice de massa corporal, trimestre de nascimento, entre outros; Seguidamente, os objetivos traçados para o estágio, e as estratégias implementadas para alcançar os mesmos; Para terminar, descrição dos planeamentos para época desportiva (macro, meso, micro) e a exposição do modelo de jogo e de treino, bem como os instrumentos utilizados para o controlo dos mesmos.

3. Matriz Concetual Técnico-Científica: Onde se apresenta uma revisão da literatura sobre a temática dos jogos reduzidos e condicionados e a sua ligação com o jogo formal;

4. Estudo técnico-científico, que teve como grande objetivo, analisar as exigências do jogo reduzido em comparação com o jogo formal preconizados na operacionalização do treino durante a época 2021/22.

5. Considerações Finais: Análise reflexiva de tudo o processo de estágio que expõe uma síntese do trabalho realizado e uma reflexão de uma prática vivencial de todo o processo de estágio.

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

1.1 - Instituição Acolhedora e Local de Estágio

A instituição onde desenvolvi o estágio foi o Belenenses Futebol, SAD (Figura 1), no escalão de juniores A (Sub-19), com jogadores, futebolistas, nascidos entre 2003 e 2004. A equipa competiu na 1ª divisão distrital de Júniores da Associação Futebol de Lisboa (AFL), na época desportiva 2021/2022.



Figura 1 - Símbolo do "Os Belenenses Futebol, SAD"

As sessões de treino ocorreram às terças, quartas e quintas-feiras, no horário das 19h00 às 20h30, no campo nº 5 do Estádio Nacional do Jamor, tendo o campo de futebol 11 à disposição até às 20h00. A partir dessa hora, apenas metade do campo de futebol 11 estava disponível. Em janeiro e no decorrer da restante época, o horário dos treinos foi alterado, iniciando-se às 20h00 e terminando às 21h30, às terças e quintas-feiras. Além da alteração de horário, nesses dias, a equipa passou a ter disponível apenas meio-campo de futebol de 11.

Desde a separação do Clube Futebol “Os Belenenses”, em 2018, o escalão de juniores, recomeçou o seu trajeto no último patamar do futebol português, isto é, na última divisão distrital da AFL. Desde então, este escalão vem subindo de patamar. Na época 2018/2019, o Belenenses Futebol SAD, terminou a 1ª fase em 1º lugar com 76 pontos (25 vitórias, 1 empate e 2 derrotas, com 159 golos marcados e 25 golos sofridos). Na fase de campeão a equipa terminou em 2º lugar com 7 pontos (2 vitórias, 1 empate e 1 derrota, com 19 golos marcados e 7 golos sofridos). Na temporada 2019/2020, a equipa terminou com apenas 21 jogos (19 vitórias e 2 empates, num total de 82 golos marcados e 19 golos sofridos), devido à pandemia COVID-19. No entanto, o Belenenses Futebol, SAD, foi promovido à 1ª divisão distrital.

1.2 - Enquadramento Histórico

O Belenenses criou a sua Sociedade Anónima Desportiva (SAD) em 18 de outubro de 1999, para gerir o seu futebol profissional. Em 2012, enfrentando o Clube e a SAD fortes dificuldades financeiras, os sócios aprovaram a venda maioritária da SAD a um investidor, no qual era liderada por Rui Pedro Soares (Wikipédia, s.d)

No entanto, para entender a história do Belenenses SAD precisamos de recuar no tempo e falar um pouco do Clube de Futebol “Os Belenenses” (CFB).

O Clube foi fundado a 23 de setembro de 1919, pelo Presidente Acácio Rosa, num banco de jardim da Praça Afonso de Albuquerque, em Belém. O CFB foi fundado por iniciativa do jogador Artur José Pereira que deixou o Sporting Clube de Portugal, com a intenção de formar um clube com o nome da sua zona de residência, Belém. A ideia ganhou adeptos e Artur José Pereira acabou por ser acompanhado por alguns jogadores do Sport Lisboa e Benfica, que juntaram esforços, fundando o Clube Futebol “Os Belenenses” (Clube de Futebol “Os Belenenses”, 2017).

A 23 de Setembro de 1956 foi inaugurado o Estádio do Restelo, considerado um dos mais belos estádios portugueses e que recebeu, ao longo da sua história, ilustres visitantes, como a Rainha de Inglaterra e o Imperador da Etiópia, de entre outros. Entre outras efemérides, o CFB foi o primeiro clube português a participar na Taça UEFA, estreando-se com um empate (3-3) em casa dos escoceses do Hibernian (Clube de Futebol “Os Belenenses”, 2017).

Para além do Futebol, o CFB é um clube bastante eclético com títulos nacionais e regionais em vários escalões e modalidades distintas, como o Andebol, Basquetebol, Atletismo, Futsal, Rugby, Triatlo e Duetlo. O CFB é um clube que recebeu, entre outras, condecorações como a de Comendador da Ordem Militar de Cristo (1933), Oficial da Ordem da Benemerência (1935), Medalha de Mérito Desportivo (1956) e foi considerada Instituição de Utilidade Pública (1960) (Clube de Futebol “Os Belenenses”, 2017).

O Clube de Futebol “Os Belenenses”, tem no seu palmarés, uma Liga portuguesa, três Taças de Portugal, duas Segundas Ligas e três Campeonatos de Portugal. Foi considerado por muitos, durante várias décadas, como estando incluído dentro do quarteto dos chamados “Grandes” em Portugal, juntamente com o FC Porto, SL Benfica e Sporting CP (Clube de Futebol “Os Belenenses”, 2017).

No entanto, devido a divergências entre membros da administração do clube, foi consumada uma separação entre o Clube Futebol “Os Belenenses” e o Belenenses SAD. Tendo como consequência as seguintes diligências, representadas na tabela 1:

Tabela 1 - Divisão das duas entidades

 Clube Futebol “Os Belenenses”	 Os Belenenses Futebol, SAD
Descida à última divisão do futebol 3ª divisão distrital da AFL Permanência no Estádio de Restelo e devidos complexos desportivos Manutenção do futebol de formação e modalidades (basquetebol, andebol, futsal, etc.)	Permanência na 1ª Liga portuguesa Procura de uma nova casa (Estádio Nacional) Criação de novos escalões de formação / desistência na aposta em outras modalidades

A nível da formação, o CFB é um clube que ao longo da sua história ajudou a formar jogadores que tiveram ou têm lugar de destaque no futebol português, como são os exemplos de Pepe, Matateu, Pietra, Rolando, Rúben Amorim, Carlos Martins, Pereirinha, entre outros. Foi da formação do CFB que saíram mais recentemente jogadores como Gonçalo Brandão, Rolando, Eliseu, André Almeida, Abel Camará e Fredy (Clube de Futebol “Os Belenenses”, 2017).

Nos dias de hoje “Os Belenenses Futebol, SAD”, tem como exemplos de sucesso da formação jogadores como, Tomás Ribeiro, Danny Henriques, João Monteiro, Nilton Varela, Tomás Castro, Yaya Sithole, Luca Van der Gag, Chico Teixeira, César Sousa, Edgar Pacheco, entre outros.

1.3 - Caracterização Geral das Equipas do Belenenses Futebol, SAD

Neste momento, Os Belenenses Futebol, SAD apenas têm uma modalidade, sendo ela o futebol. O clube tem quatro equipas de competição inscritas na AFL e duas equipas a competir nas maiores Ligas do nosso país, regidas pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Na tabela 2, está descrita a competição onde cada equipa do clube se insere, assim como o ano de nascimento dos futebolistas.

Tabela 2 - Apresentação das equipas do Belenenses Futebol, SAD

Escalão	Ano de Nascimento	Competição
Seniores	1997	1ª Liga portuguesa
Sub-23	De 1998 até 2002 (salve exceções)	Liga Revelação
Júniores A	2003/2004	Campeonato Distrital 1ª Divisão
Juvenis A	2005/2006	Campeonato Distrital 3ª Divisão
Infantis A	2009/2010	Campeonato Júniores “D” – Fut7
Benjamins A	2011/2012	Campeonato Júniores “E” – Fut7

O facto do Belenenses Futebol, SAD não ter todos os escalões de formação, faz com que a transição entre escalões não seja a mais harmoniosa. Como é possível observar na Tabela 2, existe uma descontinuidade entre o escalão de Infantis A e Juvenis A de aproximadamente 4/5 anos, no qual deveria existir o escalão de iniciados. Esta brecha, faz com que a transição dos atletas do escalão de infantis, que deveriam ingressar normalmente no escalão subsequente, ou seja, nos iniciados, que na realidade não existe no Clube em causa, seja tremendamente difícil, ou até mesmo impossível. Esta dificuldade no percurso formativo dos atletas poderá levar a um abandono precoce dos mesmos, ou até à escolha de um outro clube que sirva as suas necessidades formativas.

1.4 - Objetivos Institucionais

Neste clube, o lema para a formação é “Formar a ganhar”. O Belenenses Futebol, SAD, tem por objetivo, chegar aos patamares de excelência no futebol de formação e, para isso, definiu os seguintes objetivos gerais (Pratas, 2021):

- ✓ Ser reconhecida como uma entidade formadora de excelência centrada na promoção do desenvolvimento desportivo com vista à capacitação progressiva dos seus atletas até aos escalões profissionais;
- ✓ Garantir a iniciação de jovens na prática do futebol, apoiando o seu desenvolvimento físico-motor e sociocultural, com o objetivo de integração progressiva na profissão de jogador de futebol;
- ✓ Criar um espaço para todos os jovens que queiram jogar futebol, independentemente da sua capacidade para o jogo, de modo que possam fazê-lo num ambiente que potencie as suas aprendizagens e vivências;
- ✓ Encontrar jovens com talento e capacidade para ingressarem nas equipas do clube;
- ✓ Implementar uma forma de jogar diferenciada, com princípios do jogo e ao mesmo tempo divertida e desafiante.

Outro dos grandes objetivos para a formação passa por uma grande melhoria individual, tanto ofensiva, como defensiva em todos os jogadores. Tem-se como objetivo que todos os jogadores percebam o jogo nos diferentes momentos e que aprimorem as ferramentas técnicas a utilizar em cada um desses momentos, tendo por base as possibilidades de ação inerentes ao individual de cada um.

Os valores do clube tais como lealdade, solidariedade, amizade, espírito de entreajudo, competitividade, espírito de sacrifício, respeito, entre muitos outros também têm de ser fomentados. Em suma, com estes valores pretende-se a criação de uma identidade que represente o melhor possível a BSAD, não só desportivamente como também em termos humanos, transversal a todos os escalões.

1.5 - Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo

O objetivo do modelo de desenvolvimento a longo prazo é alimentar e desenvolver o talento de cada indivíduo dentro de um contexto coletivo, promovendo valores éticos, morais e cívicos, assim como proporcionar um ambiente propício onde os jogadores possam aprimorar e potenciar as suas habilidades e capacidades (Pratas, 2021).

Está claro que maximizar o talento dos futebolistas é um objetivo importante para qualquer modelo de desenvolvimento a longo prazo. Por isso, inúmeras organizações têm adotado diferentes tipos de modelos na tentativa de fornecer uma abordagem estruturada para o treino dos jovens futebolistas (Loyd et al., 2015).

Os objetivos a longo prazo do Clube, foram redirecionados nesta época desportiva (2021/2022) e no qual são apresentados e descritos da seguinte forma:

Etapa 1 (Iniciação): esta fase engloba os atletas com idade cronológica até aos 9 anos, no qual se incluem os escalões de Petizes B (Sub-6) e Petizes A (Sub-7), Traquinas B (Sub-8), Traquinas A (Sub-9).

Existe uma preocupação no que respeita ao desenvolvimento e consolidação das habilidades motoras fundamentais, com o intuito de promover a educação motora multilateral e o gosto pela modalidade. Além de que existe a necessidade de introduzir as habilidades motoras específicas do Futebol e respetivas técnicas, que estão na base das ações individuais do jogo, sem deixar de considerar o desenvolvimento multilateral dos jogadores.

Esta forma de pensar e de atuar vai de encontro ao modelo de Loyd et al., (2015), onde se refere que em idades precoces devem ser introduzidos movimentos simples e atividades lúdicas, no qual as crianças desenvolvem as habilidades motoras fundamentais.

Existe também a preocupação de promover a diversão e interação social, de modo que as crianças disfrutem destas novas aprendizagens (Loyd et al., 2015).

Etapa 2 (Desenvolvimento): nesta etapa compreendem-se as idades cronológicas entre os 10 e 13 anos, no qual se inserem os escalões de Benjamins B (Sub-10) e Benjamins A (Sub-11), Infantis B (Sub-12) e Infantis A (Sub-13).

Pretende-se alcançar o desenvolvimento das habilidades motoras específicas e introdução aos primeiros conteúdos relacionados com as ações coletivas elementares e complexas, com vista sobretudo à racionalização do espaço de jogo.

Durante este processo há o objetivo de introduzir de forma explícita e sistematizada os princípios específicos do jogo de futebol. É neste período que as crianças devem treinar todas as qualidades físicas de forma integrada (Loyd et al., 2015).

Etapa 3 (PRÉ-Especialização): Neste período enquadram-se os atletas com idade cronológica entre os 14 e os 17 anos, no qual estão inseridos os escalões de Iniciados B (Sub-14) e Iniciados A (Sub-15), Juvenis B (Sub-16) e Juvenis A (Sub-17).

Nesta etapa pretende-se a consolidação dos conteúdos abordados nas etapas anteriores. Para além disso são introduzidos os conceitos de sistema tático, métodos de jogo ofensivos e defensivos e outras ações coletivas elementares, como desmarcações, combinações e marcações (denominados fatores do jogo).

Tudo isto, tem por fim a especialização progressiva das tarefas e funções dos jogadores dentro da equipa, no que diz respeito ao sistema tático e aos princípios definidos no modelo de jogo.

É importante que os atletas durante esta fase da adolescência continuem a estimular as suas capacidades físicas e psicológicas, de acordo com o nível exigido do desporto (Loyd et al., 2015).

Etapa 4 (Início e Desenvolvimento do Rendimento): aqui inserem-se os jogadores com idade cronológica a partir dos 18 anos, no qual envolve os escalões de Júniores (Sub-19) e Equipa sub-23.

O objetivo desta fase é alcançar o rendimento elevado dos atletas a curto/médio prazo, com base em processos de treino cada vez mais específicos, de acordo com as funções individuais de cada jogador e em contextos de complexidade e velocidade de execução superiores.

1.6 - Caracterização dos Recursos Estruturais, Humanos e Materiais

No que diz respeito às instalações, o Belenenses Futebol, SAD está inserido no Complexo Desportivo do Jamor, tendo ao seu dispor o campo nº 5 do Estádio Nacional de Jamor (105m x 60m), o qual se destina aos treinos dos escalões de juvenis e juniores.

Em relação aos escalões de Infantis e Benjamins, o Clube dispõe o campo nº2 da Escola Secundária José Gomes Ferreira (40m x 20m).

Quando se realizam os momentos competitivos o Clube utiliza o Campo do Clube Desportivo Juventude União Vila Fria, em Porto Salvo (95m x 55m). Para além deste complexo,

os juniores do Belenenses SAD, também puderam utilizar, a título de empréstimo, o Campo nº 3 de Odivelas e o Campo do Trajouce, em Cascais.

A maior lacuna existente no Clube prende-se com a falta de instalações próprias. O facto de não existir a possibilidade de jogar aos fins-de-semana no Jamor (ao contrário das épocas anteriores), levou a que o Clube tivesse a necessidade de encontrar soluções alternativas, semana após semana, para os jogos em casa. Esta circunstância, não criou apenas, desafios em termos logísticos, mas sobretudo para os jogadores, no qual consideravam que era difícil a adaptação a diferentes campos, visto que treinavam sempre em campos diferentes daqueles em que ocorriam os seus habituais treinos.

1.6.1 - Recursos Humanos

Os Recursos Humanos cumprem os requisitos para um bom funcionamento da operacionalização do treino. No que respeita à hierarquia do clube no topo, encontra-se o Presidente, seguido do Diretor do Futebol, um Coordenador Técnico e um Coordenador Administrativo, figura esta que permite uma maior aproximação e comunicação entre o diretor do futebol/Coordenador Técnico e as equipas técnicas dos respetivos escalões.

Para além disso, dentro da equipa técnica, existe um *team manager* que tem como responsabilidade primordial fazer a ligação entre os patamares técnicos e administrativos. Este referido *team manager* gere também os recursos materiais e o planeamento logístico e garante o registo de toda a atividade do respetivo escalão.

Durante a operacionalização do treino, o facto de serem dois treinadores-adjuntos e, um treinador estagiário, faz com que as sessões de treino pudessem ter uma maior variedade em termos logísticos (como por exemplo: dois exercícios a decorrer ao mesmo tempo) e operacionais.

Salienta-se positivamente a disponibilidade de existirem dois responsáveis pelo treino de guarda-redes, que trouxe benefícios, não só para o planeamento do treino, como para a própria evolução dos futebolistas.

Em relação aos recursos médicos, o clube tem ao seu dispor dois fisioterapeutas e um médico, que acompanham a equipa durante os treinos e os jogos.

1.6.2 - Recursos Materiais

Para a operacionalização do treino, a equipa técnica dispõe dos seguintes materiais: 48 Bolas; 6 conjuntos de coletes (10 amarelos, 10 roxos, 10 verdes, 10 pretos, 10 brancos, 10 azuis; 2 balizas de futebol 11 (7,5m comprimento x 2,5m altura) e 4 balizas futebol de 7 (7 metros de comprimento x 2m de altura); 4 mini balizas (95 cm comprimento x 70 cm altura); 16 arcos; 10 varas; 8 escadas de *skipping*; 8 barreiras; 4 conjuntos de pinos (4 conjuntos x 20) e 10 cones.

Os Recursos Materiais, na minha perspetiva, cumpriram os requisitos para a operacionalização do treino. Em nenhum momento o planeamento das sessões de treino foi forçado a alterações por falhas a este nível.

1.6.3 - Limitações

Apesar das condições do clube serem propícias para o desenvolvimento de um bom trabalho, não posso deixar de referir a importância de alguns aspetos e departamentos onde se verificam algumas deficiências, as quais poderiam complementar o trabalho que foi realizado ao longo da época. Neste aspeto considero aqui realçar as seguintes limitações:

1. Ginásio: A falta de uma instalação para o desenvolvimento muscular e das capacidades físicas, tais como a força, a potência e a resistência. Realço ainda a importância do trabalho que é fundamental ao nível da prevenção de lesões, correção de desequilíbrios e trabalho de mobilidade (pré ou pós jogo) que é inexistente por falta de um ginásio onde se possa efetuar este tipo de trabalho;
2. Analista de performance e Gabinete para a Visualização do Vídeo: Cada vez mais, dentro das equipas técnicas existe a figura do analista, o qual proporciona informação extra e específica acerca da performance coletiva como individual. O facto de não existir um espaço exequível para a visualização destes aspetos importantes do jogo, relega esta função para um segundo plano.

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO

2.1 - Equipa Técnica

Equipa técnica foi composta por um Treinador Principal, por dois Treinadores-Adjuntos, um Treinador-Adjunto-Estagário, e por dois responsáveis pelo treino de guarda-redes.

O responsável máximo pela equipa, para além do grau de treinador, UEFA “C”, é licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, é portador do grau de mestre em Gestão do Desporto, pela na mesma instituição. Trabalha há quatro anos como treinador de futebol, foi jogador em patamares nacionais. As tarefas principais do treinador, são liderar a equipa durante toda a operacionalização do treino e no momento competitivo, tem como grande responsabilidade a elaboração da estratégia para o jogo.

O Treinador-Adjunto é portador do Grau UEFA C, em Portugal e CBF “B”, no seu país de nascimento, Brasil. Concluiu a sua licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Brasil), e é mestre na área do Treino de Alto Rendimento, finalizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, neste momento integra o Doutoramento em Educação Física e Desporto, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Trabalha há cinco anos na área do Futebol, tendo sido jogador em contexto semiprofissional no Brasil. As tarefas deste treinador-adjunto, passam por liderar a operacionalização do treino e análise da equipa durante o jogo.

O outro Treinador-Adjunto é portador do Grau de treinador, UEFA “C”, estando neste momento a terminar a sua licenciatura no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, no curso de Psicologia. O treinador trabalha há cinco anos no futebol, tendo sido jogador nos contextos amadores. Este treinador foi contratado em janeiro, de modo a cooperar na operacionalização do treino, é responsável por tudo o que é exercícios iniciais do treino e preparação física dos atletas.

O Treinador de Guarda-Redes, não é portador de qualquer curso de treinador, concluiu o seu percurso académico na Escola Profissional de Almada (12º ano), tendo completado o curso profissional de Técnico de Eletrónica, automação e comando. O treinador de guarda-redes, trabalha há dois anos no contexto de futebol, tendo sido jogador na conjuntura do futebol distrital.

O outro responsável pelo treino de guarda-redes, também não é portador de qualquer curso de treinador, tem o 11º ano acabado. É o primeiro ano, na qual trabalha num contexto de

futebol, jogou futebol em contextos amadores. Ambos os treinadores de guarda-redes trabalham em consonância de modo a desenvolver da melhor forma possível os guarda-redes do Clube.

Para finalizar, as minhas funções enquanto treinador-estagiário passaram por realizar o planeamento, elaboração e operacionalização dos conteúdos do microciclo, unidades de treino e os seus objetivos (em alguns momentos), presenças em treino, avaliações do momento competitivo (individual e coletivo), e avaliações individuais. Para além disso, no momento competitivo a minha tarefa passou por auxiliar os jogadores suplentes, com o aquecimento antes da entrada em jogo, e ao nível dos que estão em campo a minha função passou por dar informações pertinentes acerca do adversário ou da nossa forma de jogar, tendo também a responsabilidade de executar o aquecimento que antecedia o jogo.

2.2 - Objetivos do Estagiário

Tendo em conta as minhas funções durante todo o processo de estágio, tive em consideração delinear objetivos realistas e atingíveis, de forma que evolua de acordo com as minhas expectativas. Relativamente aos objetivos individuais traçados para a realização do estágio, eles foram os seguintes:

- I. Melhorar a capacidade de liderança perante um grupo de jogadores;
- II. Melhorar a minha capacidade de planear as sessões de treino em função do nível de desenvolvimento dos jogadores;
- III. Desenvolver autonomia, capacidade de reflexão e espírito crítico no âmbito do planeamento, gestão, organização e condução do processo de treino e de jogo;
- IV. Potenciação do desempenho dos atletas de forma individual e coletiva;
- V. Aprimorar a leitura de jogo e tomar decisões acertadas relativamente a feedbacks;
- VI. Desenvolvimento da capacidade de avaliação dos futebolistas.

2.3 - Caracterização do Plantel e Atletas

O Plantel de Juniores A, do Belenenses Futebol, SAD, foi constituído inicialmente por 42 jogadores, dos quais 33 são provenientes de outros clubes e apenas seis mantiveram a sua continuidade no clube. De realçar que dois atletas foram inscritos pela primeira vez em competições da AFL. Para além disso seis jogadores pertenciam de forma integral ao plantel de

sub23, fazendo apenas os jogos ao fim de semana pelos sub19. Por fim, foi levado a efeito um encurtamento do plantel, tendo sido libertados 11 jogadores.

Em termos de distribuição setorial, observamos na figura 2 que a equipa foi composta por quatro guarda-redes. Ao nível do setor defensivo, contamos com cinco defesas centrais e 11 defesas laterais. No setor intermédio contamos com 12 jogadores. Finalmente no setor atacante, dispomos de 10 atletas, sendo que, quatro deles são avançados centro e seis são extremos.

Na Figura 2, observamos também que 78% dos nossos atletas têm como preferência o pé direito, enquanto 22% opta pelo pé esquerdo. Percebemos igualmente que não temos nenhum jogador ambidestro.

Em relação ao trimestre de nascimento, o prevalente é o último (14 jogadores, o que equivale a uma percentagem de (33,3%). Esta situação é contrária ao estudo realizado por Teixeira et al., (2022), onde se verifica que o trimestre de nascimento mais preponderante é o primeiro com 37,5% dos atletas.

Figura 2 - Caracterização do Plantel do Belenenses Futebol, SAD

ID	Ano	Anos de Prática	Anos no Belenenses	Clube Anterior	Posição	Pé Preferencial	Trimestre de Nascimento
1	2003	4	1	Amora	GR	DTO	1
2	2003	4	1	Amavita	GR	DTO	3
3	2004	4	1	GS Loures	GR	DTO	2
4	2003	7	1	Olivais Sul	GR	DTO	4
5	2003	2	2	X	DC	DTO	4
6	2003	12	1	Alverca	DC	DTO	4
7	2003	8	1	Pinhalnovense	DC	ESQ	4
8	2003	3	2	Algueirão	DC	DTO	2
9	2003	6	1	Sobredense	DC	DTO	4
10	2003	10	1	Vitória FC	LAT	DTO	1
11	2003	9	1	Sporting Lourel	LAT	DTO	2
12	2003	8	1	Algueirão	LAT	ESQ	4
13	2003	5	3	Palmense	LAT/MC	ESQ	3
14	2003	8	2	Santa Maria	LAT	ESQ	1
15	2003	12	2	1º Dezembro	LAT/MC	ESQ	2
16	2003	4	1	Charneca	LAT/EXT	DTO	4
17	2003	2	1	Estoril Praia	LAT	DTO	3
18	2003	8	1	Damaense	LAT	DTO	1
19	2003	5	1	Carcavelos	LAT	DTO	1
20	2004	10	1	Linda-a-Velha	LAT	ESQ	1
21	2003	10	5	SL Benfica	MC/EXT	DTO	4
22	2003	10	1	Cova da Piedade	MC/DC	DTO	3
23	2003	3	1	Ericeirense	MC	DTO	3
24	2003	10	2	Futebol Benfica	MC	DTO	2
25	2003	11	1	Vianense	MC/EXT	DTO	1
26	2003	4	1	Belas	MC	DTO	2
27	2003	4	1	Algueirão	MC	DTO	4
28	2004	5	1	Algés	MC	DTO	4
29	2003	15	1	Atlético CP	MC/ET	DTO	2
30	2003	5	1	Quinta do Conde	MC/LAT	ESQ	1
31	2003	1	1	X	MC	DTO	1
32	2003	8	1	Vilafranquense	MC	ESQ	4
33	2003	7	1	Futebol Benfica	EXT/AV	DTO	2
34	2003	9	1	C.F. Unidos	EXT/AV	DTO	4
35	2003	7	1	Arsenal 72	EXT/AV	ESQ	3
36	2003	9	1	GS Loures	EXT/LAT	DTO	4
37	2003	10	1	Atlético Cacém	EXT/AV	DTO	3
38	2005	6	1	Atlético CP	EXT	DTO	1
39	2003	1	1	X	AV	DTO	4
40	2003	10	10	X	AV	DTO	3
41	2003	9	1	SC Farense	AV	DTO	2
42	2004	4	1	S.C Frielas	AV	DTO	3

Jogadores que saíram do clube

Jogador que pertencem aos sub23

Jogador que subiram para os sub23

2.3.1 - Caracterização do plantel quanto às variáveis antropométricas

Iniciou-se a época desportiva, com uma avaliação que tinha por objetivo aferir a altura, o peso e o cálculo do índice de massa corporal (IMC) (Tabela 4).

O cálculo do IMC foi realizado por meio da fórmula que relaciona o peso (kg) com a altura (m) ao quadrado: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$. Os valores de referência estão descritos no anexo I.

O valor médio de altura (m) mais elevado foi obtido na posição de guarda-redes ($1.87 \pm 5.71 \text{ m}$), o valor mais baixo diz respeito aos extremos ($1.73 \pm 6.72 \text{ m}$). Em relação ao valor médio do peso (kg), foi obtido na posição de guarda-redes ($79.3 \pm 7.80 \text{ kg}$) e o segundo mais alto obtido na posição de defesa central ($77.6 \pm 7.40 \text{ kg}$), os valores mais baixos foram observados nos defesas laterais ($66.3 \pm 5.20 \text{ kg}$) e extremos ($66.5 \text{ kg} \pm 6.36 \text{ kg}$).

Figura 3 - Caracterização da equipa quanto às variáveis antropométricas

ID	Altura (m)	Peso outubro (kg)	IMC (kg/m ²)	Peso março (kg)	IMC (kg/m ²)
1	192	80	21,7	78	21,2
2	179	89	27,8	85	26,5
3	187	70	20	X	X
4	190	78	21,6	77	21,3
5	182	72	21,7	73	22
6	184	82	26	75	22,2
7	187	76	21,7	76	21,7
8	184	88	26	80	23,6
9	186	70	20,2	X	X
10	180	70	21,6	68	20,9
11	175	64	20,9	65	21,2
12	171	62	21,2	62	21,2
13	186	73	21,1	72	20,8
14	171	66	22,6	64	21,8
15	180	65	20,1	66	20,3
16	179	64	20	64	20
17	177	65	20,4	X	X
18	163	54	20,3	X	X
19	174	71	23,5	X	X
20	181	75	22,8	73	22,2
21	173	64	21,4	X	X
22	180	76	23,5	71	21,9
23	172	67	22,6	X	X
24	175	71	23,2	67	21,8
25	175	65	21,2	66	21,5
26	186	82	23,7	80	23,1
27	172	67	22,6	65	22
28	180	65	20,1	65	20,1
29	175	61	19,9	62	20,2
30	175	70	22,9	X	X
31	173	69	23,1	69	23,1
32	188	78	22,1	75	21,2
33	176	70	22,6	62	20
34	179	71	22,2	X	X
35	171	61	20,9	X	X
36	180	72	22,2	70	21,6
37	172	70	23,7	68	22,9
38	158	55	22	X	X
39	181	68	20,8	68	20,8
40	183	72	21,4	72	21,4
41	187	79	22,6	75	21,4
42	174	66	21,8	X	X

Ao relacionar os valores de índice de massa corporal, na primeira recolha de dados (outubro – com 42 atletas), notamos que, 22 encontravam-se com IMC dentro dos parâmetros ótimos, 20 encontraram-se com índices acima do desejado. Em virtude destes dados conferenciámos com os 20 atletas, de forma a expor a situação aferida. Na segunda avaliação, em março já só contávamos com 29 atletas, sendo que 21 atletas se encontravam com um IMC ótimo e nove apresentavam um parâmetro ainda indesejado. Em consequência desta situação, realizámos o mesmo procedimento da primeira avaliação.

2.4 - Objetivos Gerais e Específicos do Escalão

Os objetivos gerais e específicos para o escalão de sub19, estão definidos no documento orientador do processo a longo prazo, onde visa o desenvolvimento e exercitação de aspetos que se achou revelante para os futebolistas destas idades (Pratas, 2021).

Objetivos Gerais: Rendimento elevado a curto/médio prazo, com base em processos de treino cada vez mais específicos de acordo com as funções individuais de cada jogador e em contextos com complexidade e velocidade de execução superiores.

Objetivos Específicos Técnico-Táticos: Aperfeiçoamento de todos os conteúdos das etapas anteriores; Aumento da velocidade de execução das ações individuais e coletivas; Obtenção de um elevado rendimento a curto/médio prazo.

Físicos: trabalho das habilidades motoras específicas e gerais.

Psicossociais: Comportamentos para assumir processos coletivos, e o peso das suas decisões nas dinâmicas coletivas; Adoção de estratégias competitivas; Manifestação de uma atitude profissional e comportamentos vencedores.

2.5 - Objetivos Competitivos

Tendo em conta o progresso feito nas duas épocas anteriores, a estrutura do futebol da BSAD decidiu traçar os seguintes objetivos competitivos:

1. Ficar nos dez primeiros lugares, de modo a disputar a fase de campeão.

No fim da 1ª fase, ocupávamos o 7º lugar da tabela, com 27 pontos (7 vitórias, 6 empates e 6 derrotas, com 38 golos marcados e 42 golos sofridos), cumprindo deste modo o objetivo inicialmente traçado. Os jogos em casa, foram aqueles onde a equipa demonstrou maior dificuldade, e no qual pontou menos em comparação com os jogos fora de casa.

Para além disso, verificou-se que a equipa quando era privada dos atletas que eram selecionados para jogar no escalão sub-23 e por consequência não podiam estar presentes nos sub19, notava-se de imediato uma diferença na da qualidade individual e coletiva do grupo.

2. Na segunda fase da prova (apuramento de campeão), o objetivo era ficar em primeiro lugar.

No término da 1ª fase, a equipa técnica e os jogadores, sabiam que ia ser muito difícil chegar a este objetivo, e após reunião entre todos os elementos da equipa técnica, considerou-se que seria necessário redirecionar o objetivo para a 2ª fase, para que este seja realista. Posto isto, foi traçado como meta a alcançar para a 2ª Fase (apuramento de campeão), ocupar os cinco primeiros lugares.

O facto de termos todos os jogadores dos sub23, disponíveis para esta fase do campeonato, trouxe, não só bons resultados, como também uma qualidade de jogo que não tinha ocorrido durante época desportiva.

O objetivo então delineado acabou por não ser alcançado, sendo que a equipa terminou o campeonato no 7º lugar com 39 pontos (4 vitórias e 5 cinco derrotas, num total de 23 golos marcados e 23 golos sofridos).

3. Melhor ataque nas duas fases da prova

Na 1º fase, a equipa marcou 38 golos, não tendo atingido o objetivo delineado, visto que a equipa com mais golos marcados foi o Carcavelos com 59 golos. Na 2ª fase, foram marcados 23 golos, terminando em primeiro lugar na tabela dos golos marcados, sendo desta forma cumprido o segundo objetivo traçado (Anexo III).

4. Melhor defesa nas suas fases da prova

Na 1º fase, a equipa sofreu 42 golos, não tendo atingido o objetivo delineado, visto que a equipa com menos golos sofridos foi o CD Mafra com 12 golos sofridos. Na 2ª fase, foram concedidos 23 golos, terminando em oitavo lugar na tabela dos golos sofridos. Perante isto, mais uma vez verifica-se que o objetivo inicialmente delineado de menos golos sofridos, não foi alcançado (Anexo IV).

Ao contrário do processo ofensivo (golos marcados), a equipa não demonstrou melhorias significativas, o que levou às dificuldades classificativas.

5. Subida de 5/6 atletas ao escalão de sub23 durante a época.

O objetivo traçado não foi alcançado, apenas conseguimos que 3 atletas subissem ao patamar superior (Sub-23). Houve dificuldades na ligação entre os sub19 e os sub23, o que levou a que não houvesse muitos momentos de observação/avaliação para os futebolistas.

Os objetivos que foram estabelecidos para a equipa e para o clube julgo que não foram os mais adequados ao momento e ao contexto que o clube vivia. Houve uma criação de expectativas irrealistas que trouxeram obstáculos aos jogadores e à equipa técnica que não tiveram capacidade de os superar.

2.6 - Planeamento e Periodização da Época Desportiva

De acordo com Garganta (1993), o conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e aos princípios de treino desportivo.

A equipa técnica dividiu o seu planeamento em três grandes momentos. O período pré-competitivo, que teve início a 15 de setembro e o seu término a 26 de setembro e foi composto por dois microciclos. O período pré-competitivo, foi o único que não foi periodizado pela equipa técnica. De acordo com os responsáveis da equipa, a pré-época, deveria ter começado duas semanas antes, de modo a preparar a equipa para as exigências da temporada.

O período competitivo, que começou a 27 de setembro e terminou a 29 de maio foi constituído por 30 microciclos que equivaleram a 92 unidades de treino.

Por fim, contou-se com dois períodos transitórios. O primeiro ocorreu no término da primeira fase do campeonato, período compreendido entre 26 de fevereiro e 20 de março. O segundo ocorreu no término da 2ª fase de campeonato de 30 de maio a 18 de junho.

Para as etapas de especialização e rendimento o planeamento deve ser elaborado a médio e a curto prazo, de forma mensal e principalmente semanalmente tendo em conta necessidades da equipa e dos jogadores tendo em vista o aprimorar o modelo de jogo.

2.6.1 - Análise da competição oficial

A 1ª fase desta competição foi disputada por 20 equipas apenas numa só volta, que se prolongou de 01 outubro de 2021 a 26 de fevereiro de 2022. Apurada a classificação desta fase, as equipas foram divididas em dois grupos distintos:

O Grupo A (grupo de apuramento de campeão) do 1º ao 10º classificado; para o Grupo B (grupo da fase de manutenção) entraram as equipas que se classificaram do 11º ao 20º. Foram realizado mais nove jogos para se encontrar o vencedor da fase de campeão, que por consequência sobe ao Campeonato Nacional 2ª Divisão.

A 2ª fase do campeonato desenrolou-se de 26 de março de 2022 a 28 de maio seguinte. As equipas iniciaram com o número de pontos obtidos na 1ª fase. Foram realizados mais nove jogos para se encontrar o vencedor da fase de campeão, que por consequência sobe ao Campeonato Nacional 2ª Divisão. Relativamente à fase de manutenção as equipas que obtiveram a classificação entre o 16º e o 20º descem automaticamente para o Campeonato Distrital da 2ª Divisão (Figura 4).

Figura 4 – Calendário competitivo, resultados e evolução classificativa da equipa

Jornada	Adversário	Data	Casa/Fora	Resultado	Classificação
1ª FASE	Futebol Benfica	01 de outubro 2021	Fora	1 - 1 (E)	13ª
	Carcavelos	09 de outubro de 2021	Casa	0 - 2 (D)	17ª
	Santa Iria	16 de outubro 2021	Fora	5 - 2 (D)	18ª
	Mem Martins	23 de outubro 2021	Casa	0 - 4 (D)	18ª
	1º Dezembro	14 de dezembro 2021	Fora	2 - 2 (E)	19ª
	Sanjense	06 de novembro 2021	Casa	5 - 2 (V)	17ª
	Fontainhas	13 de novembro 2021	Fora	3 - 4 (V)	11ª
	Ala de Lisboa	20 de novembro 2021	Casa	5 - 3 (V)	9ª
	Carregado	27 de novembro 2021	Fora	0 - 2 (V)	6ª
	Atlético CP	19 de janeiro 2022	Casa	2 - 4 (D)	10ª
	UDR Santa Maria	26 de janeiro 2022	Fora	4 - 0 (D)	12ª
	GDS Cascais	18 de dezembro 2021	Casa	2 - 2 (E)	11ª
	Tires	19 de fevereiro 2022	Fora	2 - 2 (E)	12ª
	Torreense B	15 de janeiro 2022	Casa	1 - 4 (D)	13ª
	CD Mafra	22 de janeiro 2022	Fora	0 - 0 (E)	11ª
	Sporting Lourel	29 de janeiro 2022	Casa	3 - 2 (V)	11ª
	Enceirense	05 de fevereiro 2022	Casa	1 - 1 (E)	11ª
	Clube Atlético Cultural	12 de fevereiro 2022	Fora	0 - 3 (V)	9ª
	Atlético Cacém	26 de fevereiro 2022	Casa	3 - 1 (V)	7ª
2ª FASE	1º Dezembro	26 de março de 2022	Fora	2 - 3 (V)	7ª
	UDR Santa Maria	02 de abril de 2022	Casa	0 - 4 (D)	8ª
	Carregado	09 de abril de 2022	Fora	0 - 6 (V)	7ª
	Fontainhas	23 de abril de 2022	Casa	3 - 1 (V)	7ª
	Santa Iria	30 de abril de 2022	Fora	4 - 6 (V)	7ª
	Carcavelos	07 de maio de 2022	Fora	2 - 0 (D)	7ª
	CD Mafra	14 de maio de 2022	Casa	0 - 3 (D)	7ª
	Futebol Benfica	21 de maio de 2022	Fora	3 - 2 (D)	7ª
	Atlético CP	28 de maio de 2022	Casa	3 - 4 (D)	7ª

Durante o campeonato o BSAD apresentou grandes oscilações no que diz respeito à sua classificação, tendo estado inicialmente nos lugares inferiores da tabela, e tendo obtido o 6º lugar como melhor classificação. Na sua totalidade a equipa efetuou 28 jogos oficiais, tendo ganho 11, empatado seis e perdido 11. A equipa marcou 61 golos e sofreu 65, atingindo os seus objetivos classificativos.

2.6.2 - Microciclo Padrão

Para o planeamento do nosso microciclo, considerava-se em primeiro lugar, o que sucedia na semana anterior, tendo em conta os conteúdos programáticos e as dificuldades encontradas no jogo, e por último, as temáticas que desejava-se realizar no futuro.

No planeamento do microciclo, existiu a preocupação e foram consideradas as necessidades dos atletas, conjugadas com as ideias da equipa e os objetivos semanais. Ao longo do microciclo procurou-se trabalhar sob a ideia de propensão que tem a ver com o fato de proporcionar um contexto de “exercitação” que seja mais propício ou provável à ocorrência de determinado acontecimento (Anexo II).

O início da semana que começa na terça-feira, é o primeiro dia após a competição, o qual foi dedicado ao trabalho dos pormenores da “nossa” ideia de jogo. Foi dado uma maior importância aos subprincípios do jogar idealizado, tendo em conta as relações setoriais e intersectoriais. Os exercícios deste dia realizam-se maioritariamente em espaços mais reduzidos e com tempos maiores de recuperação.

Na quarta-feira, cinco dias depois do jogo anterior, espera-se que a equipa já se encontre em condições para realizar um esforço semelhante ao da competição. Neste dia, existe a prioridade em executar exercícios mais elaborados, complexos e com um maior grau de exigência. Este treino foi desenvolvido em espaços maiores do que nos dias anteriores, como forma de representar o máximo possível o jogo, onde articulamos os pormenores (subprincípios) abordados nas sessões anteriores com a nossa ideia de jogo.

À quinta-feira, foi tido em conta o facto de já estar próximo da competição e no dia anterior se ter realizado um treino mais exigente (mesmo que controlado por nós). Os exercícios têm uma complexidade reduzida, que permitiam aos jogadores uma elevada velocidade de contração muscular, através de exercícios com pouca duração.

No dia da competição (sábado) foi visto pela equipa técnica como o momento fulcral e simboliza também o início da preparação semanal seguinte. Como afirma Garganta, (2013) a orientação do treino deve ter em conta a informação que a competição nos fornece, onde esteja incluindo o processo de treino e competição, sempre dependendo da qualidade de informação recolhida a partir da observação e análise dos comportamentos.

2.7 Operacionalização da Época Desportiva

2.7.1 Modelo de Jogo

O modelo de jogo deve ser entendido como um conjunto de ideias, pontos de referência fundamentais, em função dos quais se vão aferir comportamentos (Garganta, 1997). Assim

sendo, podemos considerar o modelo de jogo como algo dinâmico e inacabado, uma vez que com o tempo se vai construindo, desconstruindo e reconstruindo, nunca chegando a estar terminado, pois existem sempre aspetos para evoluir de forma a não existir estagnação.

O modelo de jogo deve ser entendido como um “objetivo final” que pode ser sujeito a alterações e que deve estar sempre a ser visualizado e a ser alvo de reflexão, mantendo-se o que se objetiva como meio para se aferirem os comportamentos que se desejam.

Pretendeu-se com este modelo de jogo adotado, procurar que os futebolistas tenham o maior tempo possível a bola e com ela procurar mobilizar, dispersar, cansar e distrair os adversários. Quando a equipa recupera-se a bola em zonas mais avançadas do campo, tínhamos como objetivo adotar comportamentos verticais tentando explorar a desorganização momentânea do adversário durante a transição. Se isso não for possível, devemos manter a bola tirando da zona de pressão, e passamos a ataque posicional.

2.7.2 - Sistemas Táticos

O sistema de jogo é a disposição física e espacial dos jogadores no terreno de jogo. Cada jogador assume uma ou várias posições em campo, consoante o jogo, cada um com a sua função específica de acordo com o modelo de jogo e as ideias do treinador (Castelo, 1996).

Durante a época 2021/2022 os sistemas táticos mais utilizados foram o 1+3+4+3 (Figura 5) e o 1+3+5+2 (Figura 6).



Figura 5 – Sistema Tático principal (1+3+4+3)



Figura 6 – Sistema Tático alternativo (1+5+3+2)

2.7.3 - Organização Ofensiva

No processo ofensivo foi procurada uma gestão do ritmo de jogo, com predominância do ataque rápido e posicional. Pretende-se que os comportamentos do nosso processo ofensivo tenham como finalidade o controlo do jogo com bola, ou seja, procurar ter a iniciativa do ataque

sem perder a objetividade, procurando sempre a progressão, explorando os espaços vazios, e se tal não for obtido é fundamental então manter a posse de bola. O principal objetivo foi chegar a zonas de finalização de forma o mais eficiente possível.

Na 1ª Fase, denominada construção, a equipa deverá assumir uma atitude competitiva e agressiva na gestão da posse de bola. A equipa deverá procurar numa primeira fase o jogo exterior, de modo a ter superioridade no corredor do lado da bola, com bastante mobilidade de todos os jogadores fora do centro de jogo (Anexo VII).

Na 2ª fase, criação, é pretendido que a equipa consiga uma maior articulação entre setores e jogadores, potenciando a qualidade da posse de bola e criação de várias situações de finalização, sejam elas por fora (jogo exterior) ou por dentro (jogo interior). É necessário que a equipa se mantenha larga e profunda de forma a ter imprevisibilidade nas suas ações, e que a mobilidade e criatividade continuem com índices altos, de forma a provocar e aproveitar os erros do adversário (Anexo VIII).

Na 3ª fase, ou seja, fase de finalização, é procurada a eficácia nas ações técnicas das finalizações que possam surgir. Atacar zonas de finalização com 3-4 jogadores, nas zonas de referência, 1º, 2º espaço, penalti e entrada da área (Anexo IX).

2.7.4 - Transição Ataque-Defesa

O objetivo principal foi uma rápida organização da equipa evitando que o adversário consiga criar situações para finalizar. Para isto, é necessário que exista uma pressão forte sobre o portador da bola e as linhas de passe próximas, de acordo com o momento e as zonas de pressão. É obrigatório fechar as linhas de passe, especialmente em profundidade e temporizar de forma rápida o ataque adversário, de modo a permitir que a equipa se organize em termos defensivos.

2.7.5 - Organização Defensiva

Pretendeu-se que o nosso processo defensivo seja identificado com comportamentos de agressividade na procura de reconquistar a posse de bola, através da ajuda mútua e cooperação para ganhar a bola em áreas mais avançadas do campo (o mais longe da baliza), de modo a conseguirmos os objetivos primordiais do jogo, como seja marcar golo da forma mais

eficiente possível, sem ter de sofrer golos. Esta situação exige uma enorme interação coletiva e individual.

Em organização defensiva o objetivo passa por proteger o corredor central criando superioridade numérica na zona da bola com oscilações em função da bola a fim de reduzir os espaços adversários e a existência constante de coberturas defensivas.

2.7.6 - Transição Defesa-Ataque

O Objetivo na transição defesa-ataque passa por aproveitar a desorganização do adversário no campo, criando assim de forma rápida situações de finalização. Depois da conquista da posse de bola a equipa deverá oferecer a máxima largura e profundidade ao ataque, de modo a transitar entre setores e corredor de forma rápida, se possível diretamente para o setor ofensivo.

2.8 - Modelo de Treino

Durante o microciclo tivemos como grande objetivo reduzir a aleatoriedade dos momentos do jogo, através de uma liberdade condicionada, em que serão definidos princípios orientadores para os momentos abordados no treino, em que não há o castramento da tomada de decisão, mas sim normas orientadoras para chegar a um determinado sucesso, tais como “Ensinar a executar e a decidir no jogo” e “Reduzir sem empobrecer”.

Cada sessão foi estruturada tendo em conta as seguintes partes: aquecimento, parte principal e parte final. A parte inicial (aquecimento), pode ser realizado através de exercícios de mobilidade articular, jogos lúdicos ou até mesmo exercícios padronizados de passe e receção. A parte principal contém exercícios técnicos, táticos e físicos dividindo o grupo de jogadores em dois, de modo a trabalhar as diferentes vertentes do nosso jogo. Na fase final do treino, recorreremos a formas jogadas, com diferentes objetivos, em diferentes espaços e números de atletas, o que faz com que estes tenham de se adaptar a diferentes contextos e constrangimentos ao longo da semana.

2.8.1 - Avaliação do treino

Para efetuar análise às formas dos exercícios efetuados ao longo da época 2021/2022 foi escolhida a taxonomia elaborada por Castelo (2009), que é demonstrado na figura 7. Para

além desta análise realizou-se avaliações trimestrais qualitativas (anexo VI) de todos os jogadores da equipa.

Resumidamente, os objetivos a atingir com este método são o de aproximar as condições da competição às do treino para que se possa potenciar atitudes e comportamentos técnico-táticos dos jogadores. Segundo Castelo (2009), citado por Castelo e Matos (2013) este método “visa fundamentalmente a potenciação de um maior efeito de transferência do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central a ideia de jogo adotado pelo treinador”.

		MESO 1	MESO 2	MESO 3	MESO 4	MESO 5	MESO 6	MESO 7	MESO 8	MESO 9	TOTAL	% TOTAL
MPG	Velocidade	5	5	10	0	0	0	0	0	0	20	0,22%
	Resistência	110	25	49	196	15	110	15	20	0	540	5,91%
	Flexibilidade	120	120	120	110	90	120	120	120	30	950	10,39%
	Força	0	105	0	85	0	0	0	0	0	190	2,08%
MEPG	Posse de bola	165	195	230	130	240	195	310	155	30	1650	18,05%
	Lúdicos	0	0	0	0	20	0	0	90	30	140	1,53%
	Círculo	70	0	30	50	0	0	45	0	0	195	2,13%
	Descontextualizado	110	45	45	120	0	60	50	0	0	430	4,70%
MEP	Meta Especializados	0	0	70	0	60	0	0	0	0	130	1,42%
	Setorial	80	85	50	75	60	0	0	0	0	350	3,83%
	Padronizados	95	30	55	20	60	90	0	60	0	410	4,49%
	Finalização	75	65	50	25	0	130	50	0	0	395	4,32%
	Competitivos	520	650	360	80	215	415	560	660	180	3640	39,82%
	Esquemas Táticos	0	0	20	0	80	0	0	0	0	100	1,09%
	Minutos	1350	1325	1089	891	840	1120	1150	1105	270	9140	100,00%
	Horas	22,5	22,8	18,15	14,85	14	18,66	19,16	18,41	4,5	153,03	100,00%

Figura 7- Utilização dos métodos de treino por período da época

Os métodos de preparação geral (MPG) são os menos utilizados durante toda a época. Foram realizados na parte inicial ou no final do treino, em forma de corrida contínua/intervalada, alongamentos, ou durante as pausas entre exercícios.

Os métodos específicos de preparação geral (MEPG) são os segundos mais utilizados no nosso contexto, em forma de exercícios de manutenção de posse de bola, tanto na parte inicial do treino (aquecimento), como na parte principal.

Por fim o método mais utilizado foi o Método Específico de Preparação (MEP), o qual consiste em exercícios cujo objetivo é a finalização ou jogos competitivos. É de todo natural que este método seja o mais trabalhado durante a época desportiva, dado que faz parte da nossa metodologia de treino, o qual consiste levar os nossos atletas à procura de situações em que haja principalmente baliza para atingir a finalidade do jogo de futebol (o golo).

2.9 - Controlo da competição

A utilização de instrumentos de análise e avaliação do rendimento desportivo tem-se revelado vantajosa na medida em que disponibiliza informações que permitem aos treinadores

prever as tendências evolutivas do jogo, aperfeiçoar as prestações desportivas dos jogadores e das equipas, configurar modelos de jogo, bem como potenciar a construção de estratégias de trabalho mais profícuas e também otimizar métodos de treino (Costa et al., 2010)

No entanto, no contexto do clube, a avaliação da competição é realizada de forma subjetiva, através das fichas de relatório de jogo. Estas fichas de relatório de jogo consubstanciam uma reflexão subjetiva ao jogo, de forma individual e coletiva.

Devido ao fato de não existir um Departamento de Observação e Análise, não houve a possibilidade de gravar os jogos, tanto em casa como fora. Excecionalmente tivemos a possibilidade de obter o vídeo do jogo, e no qual foi analisado e exibido no primeiro treino da semana aos jogadores.

Neste escalão, as filmagens servem o propósito de efetuar análises táticas ao trabalho realizado. Serve para os treinadores terem uma noção exata do que acontece em jogo, serve também para demonstrar alguns detalhes posicionais (exemplo: coberturas muito afastadas) ou aspetos técnicos (exemplo: passe, remate). Não tendo a possibilidade de usufruir desta ferramenta para o auxílio do controlo da competição, tornou o trabalho da equipa técnica, mais difícil, e menos objetivo.

2.9.1 - Tempo de Jogo Individual

Para o controlo do momento competitivo, foi efetuada uma tabela que conjuga os minutos de todos os jogadores do plantel, sujeita a análise posterior. Os jogadores mais utilizados durante as duas fases do campeonato ou foram defesas ou médios, reparou-se também ao longo do tempo tivemos muitos atletas, pelo qual tiveram poucos minutos em toda a competição (anexo V).

O tempo individual de cada atleta em contexto competitivo permitiu à equipa técnica a informação de quais os jogadores mais utilizados e os mais estimulados ao longo da época. Existem jogadores, no qual o seu tempo de jogo foi superior aos demais, por lhes ser reconhecido maior potencial, sendo posteriormente apostas para o futuro do clube.

2.9.2 - Rotina do dia de jogo

Pretende-se estar sempre no local do jogo no mínimo uma hora e quinze minutos antes do início do jogo e, portanto, a hora de concentração foi sempre marcada tendo isto como base. A concentração dos atletas é sempre efetuada no campo de jogo, tendo em conta que o clube não tem possibilidades de disponibilizar transporte para os jogadores e equipa técnica. Salve raras exceções, para os jogos fora, com uma distância superior a 50km é que é disponibilizado transporte.

Chegados ao local, a equipa passa os primeiros 10 a 15 minutos apenas a conversar descontraidamente sem nenhuma tarefa específica. Os seguintes 15 minutos começam a equipar-se com calma. Após isso, a equipa prepara a sua pré-ativação muscular, com as fitas/bandas elásticas, através de exercícios funcionais/mobilidade, durante 10 minutos. De seguida o responsável pela equipa dá as indicações finais para o jogo, que demora entre 10/20 minutos.

No fim da palestra, os jogadores partem para o aquecimento com os treinadores-adjuntos que, entretanto, já foi montado o material no campo para o respetivo aquecimento. Os Jogadores efetuam inicialmente passe frente a frente e aquecimento articular. Segue uma situação de posse de bola 5x5 e de seguida passam para uma situação de finalização 1x0+GR. Por último os jogadores realizam com um dos treinadores-adjuntos, um exercício de velocidade de reação.

Por seu turno, os guarda-redes aquecem com os respetivos treinadores até ao momento em que integram a finalização. De seguida A equipa recolhe ao balneário 5 a 10 minutos antes do início do jogo para os últimos preparativos e procedimentos oficiais (caso se trate de jogos do campeonato).

Após efetuar entrada perfilada em campo e saudar o público, faz-se a roda de equipa, onde se ouve as últimas palavras do treinador, e posteriori, efetua-se o grito e deslocam-se para dentro de campo. No fim do jogo os jogadores que tiveram menos de 30 minutos em campo, ou que não entraram em jogo, realizam um trabalho pós-jogo, através de uma corrida intervalada.

CAPÍTULO III – MATRIZ CONCETUAL TÉCNICO-CIENTÍFICA

3.1 - Exigência do jogo vs. Exigência dos jogos reduzidos

O futebol é um desporto coletivo caracterizado por esforços intermitentes (Bangsbo et al., 2006). Exige que os jogadores executem ações intensas e frequentes de alta intensidade (Haeur et al., 2021). O autor refere ainda que o treino é essencial para orientar o desempenho individual e coletivo do atleta, de modo que esteja preparado para as exigências do jogo formal. No futebol de alto rendimento, os máximos benefícios adaptativos são alcançados quando os estímulos de treino são semelhantes às exigências competitivas (Haeur et al., 2021).

A distância total percorrida por um jogador durante um jogo de futebol, varia entre 9 e 14 km, dependendo do nível dos jogadores e das suas respetivas posições. A maioria das distâncias percorridas são de baixa intensidade, mas as mais intensas são as mais importantes (Bojkowsky et al., 2015). O mesmo autor refere que a distância percorrida é de cerca de 2600-2800 metros para corrida de alta intensidade (> 14.8 km/h) e entre 200-260 metros para corrida em velocidade máxima (> 25.2 km/h).

Existem grandes diferenças individuais nas exigências físicas dos jogadores, em parte relacionadas com a sua posição dentro do campo. Num estudo com jogadores de elite, Mohr et al. (2003) constataram que os defesas centrais percorreram uma distância menor e executaram menos corridas de alta intensidade do que os jogadores nas outras posições, o que provavelmente está intimamente ligado aos papéis táticos dos defesas e à sua menor capacidade física. Os defesas laterais percorreram uma distância considerável em alta intensidade, enquanto realizaram menos cabeceamentos e desarmes do que os jogadores nas outras posições de jogo. Os atacantes percorreram uma distância em alta intensidade igual aos defesas laterais e meio-campistas, mas correram mais que os meio-campistas e defesas centrais. Além disso, os autores demonstraram que os atacantes tiveram um declínio mais acentuado na distância total em corrida do que os defensores e os meio-campistas.

Noutro estudo Bradley et al., (2009), relata diferenças nas distâncias médias percorridas e na quantidade de corrida em velocidade máxima efetuados por jogo, com base na posição dos jogadores. Os médios e os alas percorrem uma distância média superior aos defesas centrais, defesas laterais e avançados, enquanto os alas são os jogadores que cobrem uma distância maior em alta intensidade.

A maioria dos estudos relata maiores distâncias de corrida em alta velocidade (19.8 – 25.2 km/h) para meio-campistas e defesas em comparação com outras posições, com defesas centrais realizando a menor distância de corrida em alta velocidade entre jogadores profissionais (Bojkowski et al., 2015; Delaney et al., 2017; Martín-García et al., 2018). No

entanto, a corrida de alta velocidade (tipicamente > 19.8 km/h) separa os padrões mais altos de jogadores e ligas de padrões mais baixos. As distâncias de corrida em alta velocidade correspondem a aproximadamente 8 a 10% da distância total em jogo (Saeterbakken et al., 2019).

Outro aspeto determinante no futebol é a capacidade de os jogadores manterem altos níveis de intensidade durante as duas partes de um jogo oficial, estudos relatam um declínio nas distâncias totais percorridas e distâncias em alta intensidade no segundo tempo em relação ao primeiro tempo (Akenhead et al., 2013).

Haddad et al., (2017), referem que essas flutuações na intensidade da corrida podem ser causadas por uma variedade de fatores, incluindo alterações táticas, a qualidade da partida ou o nível de preparação dos jogadores. Além disso, a capacidade de produzir índices de alta velocidade é considerada uma qualidade importante para o desempenho na partida de futebol.

Bangsbo, Mohr e Krstrup (2006), a partir da análise do jogo em relação ao esforço envolvido, referem que o treino de jogadores de elite deve ter em consideração a melhoria da sua capacidade de realizar exercício intenso e a capacidade de recuperação rápida de esforços de alta intensidade.

Barnes et al., (2014), observaram que as exigências físicas do jogo têm vindo a aumentar nos últimos anos, e como resultado dessa exigência verificaram um aumento da corrida de alta intensidade (30%), aumento do número de ações por jogo (50%) e por fim uma diminuição da distância total percorrida por jogador (-2%).

O treino em futebol registou uma grande evolução, como os exercícios de condição física sem a presença de bola, com o intuito de desenvolver as capacidades motoras (Bangsbo, 1994), sendo um treino completamente compartimentado e adaptado de outras modalidades desportivas, até novos métodos e exercícios que procuram desenvolver as capacidades físicas concomitantemente com aspetos técnico-táticos, específicos da forma de jogar da equipa (Sarmiento, 2018).

Com o aumento das exigências de jogo, o processo de treino torna-se cada vez mais fulcral para a preparação dos atletas em função do jogo, estas exigências levantam questões e tarefas importantes para a equipa técnica que tentam otimizar e delinear as cargas de treino ao longo da semana, de modo a potenciar a performance dos jogadores de futebol (Clemente et al., 2020). Será através dos jogos reduzidos e condicionados (JRC) que se torna possível elevar o nível de preparação técnica e tática, sistemas bioenergéticos e inteligência emocional dos jogadores (Clemente et al., 2019). Durante esses jogos, os jogadores são confrontados com

diferentes situações de jogo complexas sob crise de tempo e espaço e sob pressão ativa dos jogadores adversários. Constatase que para além do acima referido as condições que surgem nos jogos reduzidos estão intimamente relacionadas com as condições reais do jogo oficial (Nagy et al., 2020). Para além disso, estes jogos reduzidos podem integrar todos os principais aspetos do rendimento no futebol, desde os aspetos puramente físicos até componentes técnico-táticos específicos do jogo, construindo uma forma bastante eficiente de gerir o tempo de treino (Owen et al., 2012).

Os jogos reduzidos e condicionados são modificados e adaptados pelos treinadores no sentido de simplificar e não fragmentar o processo de jogo de determinada modalidade coletiva (Clemente et al., 2014). Os jogos reduzidos são exercícios jogados em espaços mais reduzidos, com regras adaptadas e que envolvem um menor número de jogadores comparativamente ao jogo (Davids et al., 2013). Durante os JRC, os jogadores experienciam um ambiente de resolução de problemas e ações únicas que são identificadas no jogo formal, que podem ocorrer durante a partida oficial. Ao resolver várias situações de jogo durante os jogos reduzidos e condicionados, os futebolistas podem melhorar as suas capacidades e habilidades, variabilidade tática, capacidades coordenativas e ao mesmo tempo as componentes psicológicas (Nagy et al., 2020).

Estes jogos têm como principais componentes a bola, companheiro e adversários que possibilitam o desenvolvimento integral dos jogadores (Chow et al., 2006). Desta forma, as capacidades condicionais são desenvolvidas de forma específica, emulando as situações de jogo oficial onde os 90 minutos de corrida são realizadas em associação permanente com ciclos de percepção-ação e comportamentos táticos, bem como, ações técnicas específicas (Delgado-Bordanau & Mendez-Villanueva, 2012). Assim, todas as respostas físicas e fisiológicas dependem do comportamento do jogador em função dos constrangimentos do jogo Clemente et al., (2014).

Os jogos reduzidos podem ser caracterizados em duelos (1vs.1), jogos pequenos (2vs.2 a 4.vs4), médios (5vs.5 a 8vs.8) e grandes (9vs.9 a 11vs.11) (Owen, et al., 2014). Sem consenso na literatura, poder-se-á definir o tamanho do campo como pequeno ($\sim 50 \text{ m}^2/\text{jogador}$), médio ($\sim 75 \text{ m}^2/\text{jogador}$) e grande ($> 100 \text{ m}^2/\text{jogador}$) (Clemente, Martins & Mendes, 2014).

De acordo com Aguiar et al., (2012), um jogo reduzido é preferível aos treinos isolados como forma de treino no futebol, devido à sua semelhança com as partidas competitivas. Eles replicam a complexidade da interação com os membros da equipa adversária, e a bola, enquanto duas equipas têm a oportunidade de marcar golo na respetiva baliza. Ambos contêm o fluxo de

ataque e defesa e os jogadores precisam tomar decisões rápidas num ambiente de constante mudança fazendo um melhor uso das suas habilidades físicas, técnicas e táticas a executar.

Portanto, os JRC são amplamente utilizados para desenvolver e melhorar tanto as capacidades individuais como coletivas dos atletas, de modo que os ajude na preparação para a competição. Além disso, os jogadores gostam de realizar os JR porque o tempo de contato com a bola é maior do que qualquer outro exercício realizado, o que pode resultar numa maior motivação para a prática e prazer do exercício (Branquinho et al., 2021).

As respostas agudas aos jogos reduzidos podem tornar-se num ato de aproximação ou afastamento face à especificidade do jogo de futebol. Um jogo reduzido poderá permitir que os jogadores consigam ter uma dose e densidade de acelerações e desacelerações realizadas de forma similar ao jogo, mas pode não possibilitar ao mesmo tempo uma dose e densidade similar para a corrida de alta intensidade (Clemente et al., 2019).

No fundo, estes jogos podem ser específicos ou menos específicos, na dependência dos efeitos dos constrangimentos da tarefa nas inúmeras variáveis de rendimento que resultam sob a forma de resposta aguda ao estímulo de treino (Clemente et al., 2020).

Dos diferentes tipos de exercícios ou métodos de treino, os jogos reduzidos são, provavelmente, os que acarretam maior imprevisibilidade na resposta dos futebolistas. Adicionalmente, a variabilidade intra e inter-individual associada à dinâmica própria do jogo, acentuam ainda mais a limitada previsão das respostas agudas (Clemente et al., 2022).

A pertinência e adequabilidade dos jogos reduzidos tem vindo a atrair a atenção de diversos investigadores para a temática que, em primeira instância, procuram comparar as exigências fisiológicas e físicas do jogo formal com os jogos reduzidos (Gabbet et al., 2009).

As variações na dimensão do campo nos jogos reduzidos tem sido bastante abordada nos diferentes estudos (Hill-Haas et al., 2011). Normalmente menores dimensões no campo, resultam num maior número de acelerações e desacelerações (Castellano et al., 2015), menores distâncias percorridas (Aguiar et al. 2013) e menor distância percorrida em alta velocidade (Casamichana & Castellano, 2010). Além disso os jogadores realizam mais ações técnicas, como o passe e receção (Aguiar et al., 2012; Lacome et al., 2018).

Por outro lado, usar áreas de jogo maiores e ter mais jogadores por equipa, pode estimular os jogadores a aumentar a sua distância em corrida na tentativa de criar linhas de

passa mais longas ou explorar o comprimento e largura do campo (Castellano et al 2013). O aumento no tamanho do campo ou redução no número de jogadores aumentam a distância total percorrida, distância de corrida de alta intensidade e distância total de sprint (Casamichana & Castellano, 2010).

Recentemente tem existido um aumento na quantidade de estudos que abordam a corrida de alta velocidade realizada durante partidas de futebol competitivo e em contexto de treino (Bravo et al., 2008; Delaney et al., 2017; Dellal et al., 2012; Clemente et al., 2019;2020; Rampinini et al., 2007; Gabbett et al., 2013; Malone et al., 2018 Casamichana, Castellano, & Castagna, 2012; Castillo et al., 2020; 2021).

Rampinini et al., (2007), afirmam no seu estudo que a corrida de alta intensidade foi uma característica distintiva entre jogadores em diferentes posições de jogo, em que os meio-campistas percorriam maiores distâncias do que defesas e atacantes.

Clemente et al., (2019) referem que dimensões de campo maiores estimulam significativamente mais a corrida de alta velocidade do que no jogo formal. Podemos compreender que o espaço disponível em campos maiores permite que os jogadores atinjam facilmente velocidades mais altas. No entanto, (Lacome et al., 2018; Casamichana et al., 2012; Clemente et al., 2014; 2019) afirmam que nos jogos reduzidos, os atletas normalmente apresentam menores exigências relacionadas a corridas de alta velocidade e ações de *sprint* e maiores exigências de aceleração e desaceleração do que nas partidas competitivas. A esse respeito, parece então óbvio, que os jogadores precisam de dimensões de campo e tempo de aceleração suficientes para atingir os limites de alta velocidade ($>19,8 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$) e/ou sprint ($>25,2 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$), durante a sessão de treino (Delaney et al., 2017).

Malone et al., (2017), referem que a fim de preparar os jogadores de maneira ideal para esses elementos de jogo de alta velocidade, os jogadores precisam de exposição regular a períodos de alta velocidade durante o ambiente de treino.

A utilização de jogos reduzidos de formato pequeno (exemplo: 1vs1 a 4vs4), é um dos constrangimentos com maior repercussão na intensificação das respostas internas (exemplo: frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço e acumulação de lactato sanguíneo) (Clemente et al., 2014). Concorrentemente, espaços grandes (tipicamente acima de 100 m^2 de área individual média), traduzem-se num acentuar da intensidade de variáveis que representam o impacto do exercício nas exigências locomotoras, como por exemplo, quanto maior o campo,

maiores os valores de distâncias percorridas e elevadas intensidades (Casamichana e Castellano 2012; Castagna et al., 2019). Por outro lado, se o treinador reduzir o tamanho do campo, poderá existir um acentuar da frequência das acelerações e mudanças de direção, apesar de uma consequência para o declínio na capacidade de realizar corridas de alta velocidade, pois o espaço para alcançar tais valores decresce (Clemente et al., 2019)

Contudo, existem estudos que demonstram resultados contraditórios em relação à resposta das diferentes dimensões do campo e o número de jogadores nos jogos reduzidos. Enquanto alguns estudos revelam que jogos reduzidos jogados em campos maiores resultam em maiores cargas de trabalho (Casamichana & Castellano, 2010), outros encontram resultados semelhantes para jogos menores, ou relatam que não há nenhuma diferença (Kelly & Drust, 2009).

Todavia, outros autores relataram que existem maiores distâncias percorridas por minuto com um número maior de jogadores (Clemente et al., 2014; Dellal et al., 2011), por outro lado, há outros estudos, que apontam para maiores distâncias por minutos em jogos com menores dimensões (Clemente, et al., 2017; Owen et al., 2014). Além disso Romero et al., (2012) identificaram no seu estudo, que quanto menor o número de jogadores, maior a média da distância percorrida.

Em relação a estudos efetuados onde comparam a intensidade nos jogos reduzidos com o jogo formal, afirmam os autores desses estudos que os jogos reduzidos em que não se aproximem da área do jogo oficial não conseguem simular todas as exigências físicas de uma partida de futebol e, por esse motivo, são limitados na sua capacidade de preparar os jogadores para o jogo formal (Casamichana, et al., 2012; Clemente et al., 2019; Castellano et al., 2015; Olthof et al., 2019; Gómez-Carmona et al., 2018).

No estudo de Allen et al., (1998), os resultados da comparação entre a forma de jogo 5vs5 e o jogo formal 11vs11, indicaram que o total da distância percorrida foi similar e as suas repercussões na frequência cardíaca dos jogadores terá sido maior no jogo reduzido. Estes resultados demonstraram que o jogo reduzido resultou numa maior intensidade global de jogo.

Num estudo desenvolvido por Capranica et al., (2001), comparou-se o 7vs7 com o jogo formal 11vs11. Os resultados da intensidade da prática evidenciaram que não existiram diferenças significativas nos parâmetros fisiológicos, tendo sido registadas médias superiores a 170 batimentos por minuto (bpm) em 84% do tempo em ambos os jogos. Para além das variáveis fisiológicas, a análise das ações técnicas permitiu identificar diferenças

estatisticamente significativas entre as formas de jogo comparadas sendo que, as maiores frequências de passe e desarmes, foram registados no jogo reduzido.

Num outro estudo, de Hill-Hass et al., (2009), que comparou 2vs2, 4vs4, 6vs6 e o jogo formal 11vs11, foi possível verificar que as maiores intensidades da % FC_{máx} foram atingidas na forma de jogo mais reduzida (2vs2), sendo que a forma de jogo 5vs5 e o jogo formal atingiram valores similares. A forma de jogo 6vs6 atingiu valores de intensidade inferiores ao jogo formal.

Casamicha et al., (2012), referem que os jogos reduzidos e condicionados (3vs3, 5vs5, 7vs7) não estimula, o stress pretendido no que concerne às variáveis potenciadoras de adaptações relacionadas com a habilidade de desempenhar corridas em velocidade máxima repetidos e atividades de alta intensidade quando comparados com jogos amigáveis.

Observou-se também que os formatos de jogo com áreas semelhantes ao do jogo formal exigiram mais em termos físicos dos futebolistas (Clemente et al., 2020). A comparação entre jogos médios e grandes revelou que formatos maiores levaram os jogadores a cobrir maiores distâncias totais, corridas e corridas por minuto do que formatos menores com as mesmas condições de jogo (ou seja, jogo ou posse de bola) (Gaudino et al., 2014). Isso está de acordo com outros estudos que indicaram aumentos nas exigências físicas e fisiológicas em jogadores profissionais e amadores com o aumento do tamanho do campo (Casamichana e Castellano, 2010; Rampinini et al., 2007).

Estudos como o de Lacome et al., (2018), no qual exploraram diversos formatos de jogo reduzido (GR+4x4+GR / GR+6x6+GR / GR+8x8+GR), concluíram que existia grandes dificuldades para os atletas chegarem a valores de distância percorrida em alta velocidade semelhantes ao do jogo, tendo sempre aumentado ao logo dos jogos a área relativa de jogo (71 m² / 87 m² / 106 m²). Owen et al., (2014) referem que os tamanhos dos jogos reduzidos, ou até mesmo dos “jogos médios” não permitem a que os jogadores acelerem para níveis de velocidade que alcançam no jogo formal. Os autores propõem que sejam realizados “*large sided games*”, isto é, jogos em dimensões semelhantes ao do jogo formal, de modo a existir maiores distâncias percorridas, menos contactos com a bola, e movimentos que levem a índices de velocidade superiores a 19 km/h. Os autores ainda concluem ao referir que este tipo de jogos pode influenciar positivamente o desempenho dos atletas para o jogo formal, e que durante a semana de treinos, estimula adaptações musculares que os jogos reduzidos não conseguem alcançar.

CAPÍTULO IV – ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO

4.1 – Introdução

Durante os últimos anos, o treino de futebol evoluiu de um tipo de treino físico para uma forma mais integrada, com a equipa técnica geralmente propondo-se a maximizar o tempo de treino com a bola utilizando formas jogadas (Aguiar et al., 2013). A evolução dos métodos de treino no futebol, passaram desde exercícios sem bola que desenvolviam capacidades físicas até novos métodos e exercícios que simultaneamente melhoram as capacidades físicas e as habilidades técnicas e táticas de acordo com as exigências modernas do jogo (Carvalho, 2014).

Os jogos reduzidos e condicionados, são geralmente jogados com dimensões mais reduzidas, envolvendo um menor número de jogadores e muitas vezes jogados com regras adaptadas relativamente ao jogo oficial de 11 (Santos et al., 2018). Este tipo de exercícios, são utilizados para manter um alto nível de esforço, enquanto as habilidades técnicas e táticas são trabalhadas (Clemente, 2018).

As variáveis, distância percorrida por minuto e distância percorrida em alta velocidade por minuto são indicadores relevantes para o desempenho dos futebolistas. Espaços menores, com menos jogadores parecem promover exigências físicas necessariamente diferentes, principalmente quando abordamos a variável distância percorrida em alta velocidade, visto que é necessário espaço longitudinal para atingir velocidades entre os 19.8 km/h, como refere Clemente et al., (2019), no seu estudo, com jogadores profissionais, em que aplicou os formatos 5 vs 5, 6 vs 6 e 9 vs 9. Para além disso, no estudo de Casamichana & Castellano, (2010), comprovaram que a distância percorrida por minuto nos jogos reduzidos 3 vs 3 e 4 vs 4, foram semelhantes ao do jogo formal, no entanto as áreas relativas eram superiores a 100 m².

Cobrir uma distância maior durante uma partida tem sido destacado como um fator de distinção entre jogadores com diferentes níveis de habilidade (Mohr, Krstrup, & Bangsbo, 2003). A capacidade de produzir índices de alta velocidade é considerada uma qualidade importante para o desempenho, e tendo esta capacidade bem desenvolvido traz vantagens em situações tanto ofensivas como defensivas (Haddad et al., 2018).

Em situações de JRC (3vs3, 5vs5, 7vs7), fez com que não se estimulasse, o stress pretendido no que concerne às variáveis potenciadoras de adaptações relacionadas com a habilidade de desempenhar corridas em velocidade máxima repetidos e atividades de alta intensidade quando comparados com jogos amigáveis (Casamicha et al., 2012). Observou-se também que os formatos de jogo com áreas semelhantes ao do jogo formal exigiram mais em

termos físicos dos futebolistas (Clemente et al., 2020). A comparação entre jogos médios e grandes revelou que formatos maiores levaram os jogadores a cobrir maiores distâncias totais, corridas e corridas por minuto do que formatos menores com as mesmas condições de jogo (ou seja, jogo ou posse de bola) (Gaudino et al., 2014). Isso está de acordo com outros estudos que indicaram aumentos nas exigências físicas e fisiológicas em jogadores profissionais e amadores com o aumento do tamanho do campo (Casamichana e Castellano, 2010; Rampinini et al., 2007).

No formato 5vs5, identificou-se que o total da distância percorrida foi similar ao jogo formal 11vs11 tendo repercussões na frequência cardíaca dos jogadores (Allen et al., 1998). Para além disso, estes resultados demonstraram que o jogo reduzido resultou numa maior intensidade global de jogo em comparação com o jogo formal. Num outro estudo, de Hill-Hass et al., (2009), que comparou 2vs2, 4vs4, 6vs6 e o jogo formal 11vs11, foi possível verificar que as maiores intensidades da % da Frequência cardíaca máxima foram atingidas na forma de jogo mais reduzida (2vs2), sendo que a forma de jogo 5vs5 e o jogo formal atingiram valores similares. A forma de jogo 6vs6 atingiu valores de intensidade inferiores ao jogo formal.

Todavia, outros autores relataram que existem maiores distâncias percorridas por minuto com um número maior de jogadores (Clemente et al., 2014; Dellal et al., 2011), por outro lado, há outros estudos, que apontam para maiores distâncias por minutos em jogos com menores dimensões (Clemente, et al., 2017; Owen et al., 2014). Além disso Romero et al., (2012) identificaram no seu estudo, que quanto menor o número de jogadores, maior a média da distância percorrida. Lacombe et al., (2018), acrescentam que formatos de jogo (GR+4x4+GR / GR+6x6+GR / GR+8x8+GR), com áreas relativas por jogador menores que 110 m², faziam com que os atletas não atingissem valores de distância percorrida e distância percorrida em velocidade, semelhantes ao do jogo. Owen et al., (2014), referem ainda que os tamanhos dos jogos reduzidos condicionados, não permitem que os jogadores acelerem para níveis de velocidade que alcançam no jogo formal.

Tendo em conta que no meu contexto de estágio, a maior parte dos exercícios da metodologia de treino utilizada incidia nos jogos reduzidos condicionados, despertou-me o interesse em analisar os jogos reduzidos condicionado. Atualmente, os jogos reduzidos fazem cada vez mais parte das metodologias de treino dos diferentes treinadores, e realmente precisamos de saber, se ao estar-mos a reduzir o espaço e número de jogadores, não estaremos igualmente a reduzir a capacidade dos atletas em recriar as exigências físicas, técnicas e táticas

do jogo de futebol e ao mesmo tempo a empobrecer a qualidade do jogo. Por isso, este estudo surge, de modo, a entender, se ao realizar-mos JRC com uma área relativa por jogador muito inferior a 100 m², conseguíamos atingir exigências físicas semelhantes ao do jogo oficial.

Levando em consideração, o fato de na literatura, não existir grande enfoque na carga interna e externa nos jogos reduzidos condicionados com áreas relativas por jogador menores que 100m², em comparação com o jogo oficial, pretendeu-se preencher essa lacuna, através deste estudo, e comparar as exigências a nível de carga externa de um jogo reduzido condicionado em comparação com o jogo oficial. O objetivo deste estudo foi o de avaliar e comparar as variáveis, distância percorrida por minuto e distância percorrida em alta velocidade por minuto, no escalão de Sub19, com uma área de 95 m², tendo em consideração o jogo formal. As hipóteses de estudo foram, a distância percorrida por minuto no jogo reduzido é superior ao jogo formal e a corrida de alta velocidade por minuto são menores no jogo reduzido do que no jogo formal.

4.2 – Metodologia

4.2.1 – Amostra

A amostra do presente estudo foi constituída por 10 jogadores de campo (excluindo os guarda-redes) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 19 anos (18.3 ± 0.5 anos), pertencentes à região de Lisboa. Estes atletas competiam na 1ª Divisão Distrital de Lisboa de Juniores, da Associação Futebol de Lisboa, no escalão de Sub19, na época 2021/2022.

Este estudo foi realizado, durante mês de novembro, à noite, num relvado sintético, com a duração de uma sessão de treino (90 minutos). Todos os jogadores participaram voluntariamente e foram informados do objetivo deste estudo. Para além disso os participantes não sofrem de qualquer tipo de incapacidade física ou mental. Os critérios de exclusão para este estudo foram: a) Lesão desportiva; b) Reabilitação Desportiva; C) Covid-19.

4.2.2 – Instrumentos

As medidas de carga externa foram registadas através do Sistema de Posicionamento Global, Catapult Vector x7, no qual contém diferentes sensores (um acelerómetro 3D; um

giroscópio 3D; um magnetómetro 3D, O dispositivo registou os dados dos acelerómetros, giroscópio e magnetómetro a uma taxa de 100 Hz, enquanto os dados relacionados ao GPS foram registados a 10 Hz.

As medidas de carga externa analisadas, a distância percorrida por minuto (DPM) e a distância percorrida em alta velocidade por minuto (DPAVM, distâncias 19,8 – 25,1 km/h (Bradley et al., 2010).

4.2.3 – Procedimentos Operacionais

Foram testados 10 jogadores de campo (excluindo os guarda-redes) no formato GR+5x5+GR com a duração de 8 minutos. Em relação às dimensões do formato de jogo utilizado, regista-se que as dimensões utilizadas foram de 38m x 25m, com uma área relativa por jogador de 95 m². O objetivo para este jogo reduzido e condicionado foi o de marcar golo na baliza adversária e sofrer o menos possível.

Não houve qualquer tipo de limitação imposta pelos treinadores, os jogadores jogavam de forma livre e sem a regra do fora de jogo. Todos os lançamentos laterais eram realizados na zona de saída da bola, no entanto o gesto técnico, tinha de ser efetuado com a mão, de acordo com o jogo formal. As bolas foram mantidas perto do respetivo campo de jogo para que os jogadores pudessem reiniciar/continuar o jogo, o mais rápido possível.

No jogo formal (GR+10x10+GR), foram igualmente avaliados 10 jogadores de campo (excluindo o guarda-redes). O sistema tático utilizado neste jogo foi o 1-3-4-3 (1-5-2-3, sistema em organização defensiva), enquanto a equipa contrária alinhava num 1-4-3-3 (com meio-campo 1+2 e 1-4-1-4-1, sistema em organização defensiva).

4.2.4 – Procedimentos Estatísticos

A análise estatística foi realizada através do software JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*), versão 0.16.3.0. Para verificar se existiram diferenças significativas, foi utilizado o teste T *Student* de médias emparelhadas. O nível de significância foi fixado em valor de $p < 0,05$.

4.3 - Resultados

Primeiro, uma descrição estatística das duas variáveis do estudo (DPM, DPAVM), demonstrando a média e o desvio-padrão, mas também o valor mínimo e máximo das variáveis nos dois jogos (Tabela 3).

Tabela 3 - Análise descritiva às variáveis do estudo nos diferentes jogos

	Variáveis	Média	Desvio-Padrão	Valor Mínimo	Valor Máximo
GR+5x5+GR	DPM (m/min)	96.75	12.75	79.66	121.29
	DPAVM (m/min)	1.60	0.73	0.90	3.20
Jogo Oficial (GR+10x10+GR)	DPM (m/min)	106.47	7.88	96.62	112.43
	DPAVM (m/min)	5.68	2.19	2.70	8.70

Nota: DPM (Distância percorrida por minuto); DPAVM (Distância percorrida em alta velocidade por minuto). (m/min = metro/minuto); (m= metro).

Analisando a distância percorrida por minuto nos dois jogos (Tabela 4), não existiram diferenças significativas ($p = 0.112$). A distância percorrida por minuto (DPM), durante o jogo reduzido GR+5x5+GR (96,75 m/min) foram similares em comparação com o jogo oficial (106.47 m/min), como descrito na tabela 3.

Tabela 4 – Teste T *Student* de médias emparelhadas da variável distância percorrida por minuto

	t	df	p
DPM 5x5 vs DPM Jogo (10x10)	-1.761	9	0.112

Nota: DPM – Distância percorrida por minuto

Ao analisar a distância percorrida em alta velocidade por minuto nos dois jogos (Tabela 5), foram encontradas diferenças significativas entre os dois jogos ($p < 0.05$). A distância percorrida em alta velocidade por minuto nos jogos reduzidos é significativamente inferior (1.60 m/min) em comparação com o jogo oficial (5.68 m/min), como é apresentado na Tabela 3.

Tabela 5 – Teste T Student de médias emparelhadas da variável distância percorrida em alta velocidade por minuto

	t	df	p
DPAVM 5x5 vs DPAVM Jogo (10x10)	-5.407	9	< 0.001

Nota: DPAVM – Distância percorrida em alta velocidade por minuto

4.4 - Discussão

Os resultados face à distância percorrida por minuto são similares, em relação à distância percorrida em alta velocidade por minuto encontramos diferenças significativas entre o jogo reduzido condicionado GR+5x5+GR e o jogo oficial (GR+10x10+GR).

Em relação à hipótese de estudo número um, ou seja, a distância percorrida por minuto nos jogos reduzidos que é superior ao jogo formal, conclui-se que esses mesmos valores não foram alcançados nem são estatisticamente significativos ($p = 0.112$).

Os resultados encontrados neste estudo, em relação à hipótese número um, são contrários ao estudo realizado por Owen et al., (2014), que nos dizem que estudos efetuados com jogadores profissionais da Liga escocesa, obtiveram valores superiores de distância percorrida por minuto no formato 4vs4 (198.5 m/min) e 5vs5 (102.6 m/min) em comparação com o jogo (121.9 m/min). Por outro lado, Clemente et al., (2019), relatam que o jogo formal teve maiores distâncias médias percorridas por minuto (111.87 m/min), em comparação com o jogo reduzido de 5vs5 (95.63 m/min).

No que respeita à hipótese de estudo número dois, ou seja, a corrida de alta velocidade por minuto é menor nos jogos reduzidos do que no jogo formal. Conclui-se que os resultados da distância percorrida em alta velocidade por minuto são menores no jogo reduzido ($p < 0.05$), provavelmente devido ao facto, da área de jogo ser bastante limitada, e por consequência os futebolistas não conseguem chegar aos valores pretendidos (19.8 km/h – 25.1 km/h (Bradley et al., 2010).

A distância percorrida em alta velocidade por minuto, foi substancialmente superior no jogo oficial em comparação com o jogo reduzido GR+5x5+GR (5.68 m/min > 1.60 m/min), verifica-se que o jogo reduzido não produz a quantidade necessária de distâncias em alta velocidade em comparação com o jogo formal. Estes resultados vão de encontro ao estudo de Casamichana et al., (2013), que mencionam valores superiores de distância percorrida em alta

velocidade (total e por minuto), no jogo oficial, quando equiparados aos jogos reduzidos com área relativa de 210 m² (3vs3; 5vs5; 7vs7). No entanto, quanto maior for a área de jogo, maior a possibilidade dos jogadores percorrem distâncias superiores em alta velocidade, como referem, Lacomme et al., (2018), nos estudos que levaram a efeito, com jogadores profissionais franceses, afirmam que os jogos reduzidos não conseguem alcançar distâncias em alta velocidade, semelhantes ao do jogo oficial.

Para finalizar, Bradley et al., (2010) afirmam que os “diferentes formatos de jogos reduzidos não conseguem estimular/aproximar a valores semelhantes aos do jogo oficial, e ainda referem que são, poucos os estudos que comparam as distâncias percorridas em alta velocidade em reduzidos em relação com o jogo oficial”. Para estimular maiores distâncias percorrida em alta velocidade nos jogos reduzidos e condicionados, as áreas relativas de jogador terão de ser acima dos 100 m², de modo, que os futebolistas conseguem atingir com maior frequência velocidade acima dos 19.8 km/h, (Lacommet et al., 2018). Mais estudos terão de abordar esta temática em diferentes jogos reduzidos e condicionados, com diferentes áreas e diferentes números de jogadores. Em relação à distância percorrida por minuto, estar igualmente ligada à área relativa por jogador, ainda existem estudos contraditórios sobre esta variáveis em função da comparação entre os jogos reduzidos e o jogo formal, tais como o de Casamichana & Castellano (2010) e Kelly & Drust (2009).

Este estudo apresenta limitações em termos do material disponível e utilizado, o facto de não ter disponível mais uma baliza de futebol 11, levou a que a operacionalização não fosse coerente quanto a este aspeto, visto que, uma das equipas atacava para uma baliza de futebol 11, e outra atacava para uma baliza de futebol 7. Para além disso, não houve possibilidade de realizar mais jogos reduzidos condicionados e jogos oficiais que iriam trazer mais informações sobre as variáveis em estudo. Outra limitação foi o de optar apenas por duas variáveis em estudo, que na perspetiva da equipa técnica e da literatura são determinantes para o rendimento dos futebolistas.

Estes resultados permitem aos treinadores analisar, interpretar e à priori maximizar as variáveis DPM e DPAVM, no contexto de treino, através do método de jogo reduzido e condicionado. Sendo que, cada vez mais, os jogos reduzidos fazem parte das metodologias selecionadas pelos treinadores, pelo facto de interligar as diferentes dimensões primordiais do treino (físico, técnico, tático e psicológico), e para além disso, os jogos reduzidos produzem ações e estímulos semelhantes ao do jogo (Aguiar et al., 2013). No entanto, não conseguimos

concluir através deste estudo se os que os jogos reduzidos condicionados com áreas de jogo muito inferiores à do jogo formal, conseguem simular exigências físicas necessárias na preparação para o jogo oficial (Casamichana, et al., (2012); Clemente et al., (2019); Castellano et al., (2015)).

4.5 - Conclusões e Considerações Finais

Estes resultados sugerem que os jogadores de futebol, durante os jogos reduzidos, precisam de uma maior área de jogo para alcançar valores distância percorrida em alta velocidade por minuto, semelhantes ao de jogo formal. Porém, para entender a vínculo entre os jogos reduzidos e condicionados e o jogo oficial, precisamos de obter mais resultados, com diferentes tipos de jogos e diferentes tipos de condicionantes.

Para chegarmos a outro tipo de conclusões, propõe-se que a amostra em estudo seja superior, de modo que os resultados possam ou não ser considerados como significativos e objetivos. Sugere-se que futuros estudos, adicionem e apliquem outras variáveis, tais como os diferentes tipos de corrida, acelerações e desacelerações durante os jogos, de forma a entender como os atletas reagem à carga do exercício e se atingem valores semelhantes ao do jogo. Outro ponto que seria interessante, poder aumentar-se a área de jogo relativa a cada atleta de modo a entender se a DPM e DPAVM, se aproximava aos valores de jogo competitivo. Se os valores fossem semelhantes ao do jogo formal, as equipas técnicas e os treinadores, teriam como consequência refletir sobre este tipo de exercício quanto aos seus benefícios para a performance desportiva dos atletas.

4.6 - Referências Bibliográficas

Aguiar, M. V., Botelho, G. M., Gonçalves, B. S., & Sampaio, J. E. (2013). Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *Journal of strength and conditioning research*, 27(5), 1287–1294. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318267a35c>.

Allen, J. D., Butterly, R., Welsch, M. A., & Wood, R. (1998). The physical and physiological value of 5-a-side soccer training to 11-a-side match play. *Journal of Human Movement Studies*, 34(1), 1-12.

Bradley, P. S., Di Mascio, M., Peart, D., Olsen, P., & Sheldon, B. (2010). High-intensity activity profiles of elite soccer players at different performance levels. *Journal of strength and conditioning research*, 24(9), 2343–2351. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181aeb1b3>.

Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: effects of pitch size. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1615–1623. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521168>.

Casamichana, D., Castellano, J., & Castagna, C. (2012). Comparing the physical demands of friendly matches and small-sided games in semiprofessional soccer players. *Journal of strength and conditioning research*, 26(3), 837–843. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31822a61cf>.

Castellano, J., Casamichana, D., & Dellal, A. (2013). Influence of game format and number of players on heart rate responses and physical demands in small-sided soccer games. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(5), 1295-1303.

Castellano, J., Puente, A., Echeazarra, I., & Casamichana, D. (2015). Influence of the number of players and the relative pitch area per player on heart rate and physical demands in youth soccer. *Journal of strength and conditioning research*, 29(6), 1683–1691. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000788>.

Clemente F. M. (2018). Associations between wellness and internal and external load variables in two intermittent small-sided soccer games. *Physiology & behavior*, 197, 9–14. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.09.008>

Clemente, F. M., Wong, d., Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in sports medicine (Print)*, 22(4), 380–397. <https://doi.org/10.1080/15438627.2014.951761>.

Clemente FM, Nikolaidis PT, Van Der Linden CMIN, Silva B. (2017). Effects of Small-Sided Soccer Games on Internal and External Load and Lower Limb Power: A Pilot Study in Collegiate Players. *Hum Mov*, 2017; 18(1): 50–57

Clemente, F. M., Sarmiento, H., Rabbani, A., Van Der Linden, C. M., Kargarfard, M., & Costa, I. T. (2019). Variations of external load variables between medium-and large-sided soccer games in professional players. *Research in Sports Medicine*, 27(1), 50-59.

Dellal, A., Chamari, K., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 341–346.

Gómez-Carmona, C. D., Gamonales, J. M., Pino-Ortega, J., & Ibáñez, S. J. (2018). Comparative analysis of load profile between small-sided games and official matches in youth soccer players. *Sports*, 6(4), 173.

Hill-Haas, S. V., Rowsell, G. J., Dawson, B. T., & Coutts, A. J. (2009). Acute physiological responses and time-motion characteristics of two small-sided training regimes in youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 111-115.

Kelly, D. M., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of science and medicine in sport*, 12(4), 475–479. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.010>,

Lacome, M., Simpson, B. M., Cholley, Y., Lambert, P., & Buchheit, M. (2018). Small-Sided Games in Elite Soccer: Does One Size Fit All?. *International journal of sports physiology and performance*, 13(5), 568–576. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0214>.

Owen, A. L., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011). Heart rate responses and technical comparison between small-vs. large-sided games in elite professional soccer. *The journal of strength & conditioning research*, 25(8), 2104-2110.

Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Physical and technical comparisons between various-sided games within professional soccer. *International journal of sports medicine*, 35(4), 286–292. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1351333>

Santos, S., Coutinho, D., Gonçalves, B., Schöllhorn, W., Sampaio, J., & Leite, N. (2018). Differential Learning as a Key Training Approach to Improve Creative and Tactical Behavior in Soccer. *Research quarterly for exercise and sport*, 89(1), 11–24. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1412063>

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1 - Análise Reflexiva do processo de estágio

Ao longo desta época de estágio senti uma grande evolução pessoal e profissional, tendo adquirido maiores noções de treino, jogo e gestão de recursos humanos que me irão ser fundamentais no futuro enquanto profissional na área do futebol.

Cresci bastante a nível profissional, tanto como a nível pessoal. Errei muitas vezes, mas sempre tive tempo e espaço para o fazer, desde que me corrija porque é de fato neste tempo e neste estágio que tive a possibilidade de o fazer. Sempre direi em abono da verdade, que nunca cometi um erro, sem que me tenham feito refletir sobre ele e por consequência só poderia estar agradecido a todos que me ajudaram ao longo desta caminhada da minha evolução pessoal e profissional.

Sinto profundamente que dei o meu melhor a todos os atletas que comigo privaram, tentei sempre mostra aos meus jogadores, que se devem pautar através de princípios e valores condizentes com as boas práticas no desporto, quer seja dentro ou fora do campo. Considero, que lutei por ser o mais profissional possível, estando ciente das minhas dificuldades e limitações, neste contexto nunca deixei de tentar ser em cada dia melhor e deixar um pouco de mim em cada que comigo privaram. Sei que a perfeição nunca será atingida, mas também nunca poderá deixar de ser procurada. Continuarei a errar, vou continuarei a tentar ser melhor a cada dia, sempre com a perspetiva de chegar a patamares de excelência.

Durante os dois anos de Mestrado, procurei estudar diferentes facetas do treino e aplicar os conhecimentos que ia adquirindo nesta fase. Foi para mim uma fase crucial já que adquiri mais conhecimentos sobre o jogo em si, a sua total e real dimensão, a sua individualidade e por fim as suas mais valias.

Relativamente aos objetivos que me propus, a nível geral, consegui atingir e contribuir com o meu conhecimento e competência, evoluindo e garantindo que acrescentava algo mais para a equipa e para o clube, de modo a atingir tanto os meus objetivos pessoais, como os objetivos do próprio clube. Melhorei a minha capacidade de liderança, muito devido ao fato de estar constantemente a ser posto à prova, desenvolvi a minha capacidade de planear sessões de treino, já que era constantemente desafiado pela equipa técnica na procura de ser o mais perfeito possível. Destes objetivos que foram delineados, nenhum é mensurável em valores, volumes ou qualquer outro número. A sua mensurabilidade depende sempre da minha sensibilidade para avaliar assim como daqueles que me rodeiam e que têm a função de me avaliar, e, também de

peessoas em quem confio para me darem opiniões sustentadas no seu conhecimento e experiência.

Sinto que ao longo deste tempo soube ser autónomo e ter capacidade critica e reflexiva mais apurada quando comparada com o meu início neste contexto. Para além disso, sinto que ao longo do estágio, a área que mais progredi, foi a da observação e análise (leitura e perceção do jogo), já que tive a possibilidade de poder trabalhar com profissionais muito competentes e exigentes, que me levaram a que estivesse frequentemente a procurar adaptar novas aquisições de comportamentos acerca das leituras de jogo e de treino.

Durante esta época desportiva o facto de o clube ter começado o planeamento da temporada muito tarde, levou a que houvesse um grande encurtamento da respetiva pré-temporada o que todo o processo evolutivo da equipa e dos seus responsáveis. É realmente um dos pontos mais baixos desta temporada, a falta de um período pré-competitivo, no qual se adquire a uma preparação técnico-tática maior, uma preparação física adequada e uma avaliação dos atletas de acordo com o perspetivado. Em termos coletivos, construímos uma equipa do zero, sem qualquer base, e em cima do joelho, como já foi referido. Para além disso, o facto do plantel ter cerca de 42 atletas, trouxe problemas na logística e operacionalização do treino, semana após semana, que só ficou resolvido, após a saída de muitos dos jogadores.

Na minha perspetiva, este escalão de sub19, sendo o último patamar da formação e tendo como objetivo a curto-médio prazo a subida ao patamar dos campeonatos nacionais, acredito que a equipa poderia ter beneficiado ao longo desta época desportiva com quatro treinos semanais, de modo a aperfeiçoar a ideia de jogo a implementar pela equipa técnica, e a diversificação de estímulos que podiam ter recebido de modo a evoluírem tanto individualmente como coletivamente.

Os objetivos mínimos competitivos para o escalão de sub19 acabaram por ser reajustados e atingidos, mas julgo que, com uma maior atenção e maior planeamento por parte do clube, poder-se-ia ter realizado um campeonato mais tranquilo, que levaria à evolução da equipa e dos jogadores e respetiva equipa técnica. Sinto-me realizado pelo trabalho desenvolvido por esta equipa técnica e por mim, que teve as suas naturais limitações, no entanto nunca viramos as costas aos problemas encontrados procurando sempre o melhor para a equipa e para os atletas. Sinto que a equipa técnica, com melhores condições nomeadamente a disponibilidade de um espaço próprio para trabalhar, teria evoluído mais em relação à projeção

do planeamento das sessões de treino e da competição, como da abordagem pós-treino e pós-jogo.

Em termos desportivos futuros, tenho a ambição de pertencer a uma equipa técnica de futebol profissional, de modo a trabalhar diariamente com indivíduos profissionais nas diferentes áreas, onde possa evoluir cada vez mais rumo ao meu objetivo, que é cada vez ser melhor.

Relativamente a futuros estudos académicos, gostaria de ter a possibilidade de continuar a trabalhar nas diferentes formas dos jogos reduzidos, se possível, apresentar estudos na área do futebol profissional, onde o rigor é elevado tudo é analisado ao pormenor com o objetivo de atingir uma performance individual e coletiva de excelência.

Referências Bibliográficas

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of human kinetics*, 33, 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>

Aguiar, M. V., Botelho, G. M., Gonçalves, B. S., & Sampaio, J. E. (2013). Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *Journal of strength and conditioning research*, 27(5), 1287–1294. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318267a35c>.

Akenhead, R., Hayes, P. R., Thompson, K. G., & French, D. (2013). Diminutions of acceleration and deceleration output during professional football match play. *Journal of science and medicine in sport*, 16(6), 556–561. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.12.005>

Allen, J. D., Butterly, R., Welsch, M. A., & Wood, R. (1998). The physical and physiological value of 5-a-side soccer training to 11-a-side match play. *Journal of Human Movement Studies*, 34(1), 1-12.

Araújo, J. (2009). Ser Treinador. Lisboa: Editorial Caminho

Bangsbo, J. (1994). Energy demands in competitive soccer. *Journal of sports sciences*, 12(sup1), S5-S12.

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of sports sciences*, 24(7), 665–674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>.

Bojkowski, Ł., Śliwowski, R., Wieczorek, A. and Eider, J. (2015). Analysis of the longest distances run by the best soccer players at the FIFA World Cup in Brazil in 2014, *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, Vol. 27, No. 2, pp. 145-151.

Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. (2014). The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League. *International journal of sports medicine*, 35(13), 1095-1100.

Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krstrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 159–168. <https://doi.org/10.1080/02640410802512775>.

Branquinho, L., Ferraz, R., Travassos, B., Marinho, D. A., & Marques, M. C. (2021). Effects of Different Recovery Times on Internal and External Load During Small-Sided Games in Soccer. *Sports health*, 13(4), 324–331. <https://doi.org/10.1177/1941738121995469>.

Bravo, D. F., Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Castagna, C., Bishop, D., & Wisloff, U. (2008). Sprint vs. interval training in football. *International journal of sports medicine*, 29(08), 668-674.

Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: effects of pitch size. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1615–1623. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521168>.

Casamichana, D., Castellano, J., & Castagna, C. (2012). Comparing the physical demands of friendly matches and small-sided games in semiprofessional soccer players. *Journal of strength and conditioning research*, 26(3), 837–843. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31822a61cf>.

Castagna, C., D'Ottavio, S., Cappelli, S., & Póvoas, S. C. A. (2019). The effects of long sprint ability-oriented small-sided games using different ratios of players to pitch area on internal and external load in soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 14(9), 1265-1272.

Castellano, J., Casamichana, D., & Dellal, A. (2013). Influence of game format and number of players on heart rate responses and physical demands in small-sided soccer games. *Journal of strength and conditioning research*, 27(5), 1295–1303. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318267a5d1>

Castellano, J., Puente, A., Echeazarra, I., & Casamichana, D. (2015). Influence of the number of players and the relative pitch area per player on heart rate and physical demands in youth soccer. *Journal of strength and conditioning research*, 29(6), 1683–1691. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000788>.

Castelo, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*.

Castelo, J. (2002). O exercício do treino desportivo. A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, Edições FMH-Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

Castelo, J. (2003). Futebol – Guia práticos dos exercícios de treino, Edição Visão e Contextos. Lisboa.

Castelo, J. (2004). Futebol – Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2009). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino (2ª ed). Lisboa: Visão e Contextos.

Castelo, J. & Matos, L. (2013). Futebol – Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treino (4ª ed). Lisboa: Visão e Contextos. Carvalho, C. (2014). Entre linhas. Prime Books. ISBN: 978-989-655-247-3.

Castillo, D., Raya-González, J., Manuel Clemente, F., & Yanci, J. (2020). The influence of youth soccer players' sprint performance on the different sided games' external load using GPS devices. *Research in sports medicine (Print)*, 28(2), 194–205. <https://doi.org/10.1080/15438627.2019.1643726>

Castillo, D., Raya-González, J., Weston, M., & Yanci, J. (2021). Distribution of External Load During Acquisition Training Sessions and Match Play of a Professional Soccer Team. *Journal of strength and conditioning research*, 35(12), 3453–3458. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003363>.

Carvalho, C. (2014). Entre linhas. Prime Books. ISBN: 978-989-655-247-3.

Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of sports sciences*, 19(6), 379-384.

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araujo, D. (2006). Nonlinear pedagogy: a constraints-led framework for understanding emergence of game play and movement skills. *Nonlinear dynamics, psychology, and life sciences*.

Christopher, J., Beato, M., & Hulton, A. T. (2016). Manipulation of exercise to rest ratio within set duration on physical and technical outcomes during smallsided games in elite youth soccer players. *Human Movement Science*, 48, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.03.013>

Clemente, F. M., Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Periodization based on small-sided soccer games: Theoretical considerations. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 34-43.

Clemente, F. M., Wong, d., Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in sports medicine (Print)*, 22(4), 380–397. <https://doi.org/10.1080/15438627.2014.951761>

Clemente FM, Nikolaidis PT, Van Der Linden CMIN, Silva B. (2017). Effects of Small-Sided Soccer Games on Internal and External Load and Lower Limb Power: A Pilot Study in Collegiate Players. *Hum Mov*, 2017; 18(1): 50–57.

Clemente, F. M., Sarmiento, H., Rabbani, A., Van Der Linden, C. M., Kargarfard, M., & Costa, I. T. (2019). Variations of external load variables between medium-and large-sided soccer games in professional players. *Research in Sports Medicine*, 27(1), 50-59.

Clemente, F., RABBANI, A., Ferreira, R., & Araújo, J. (2020). Drops in physical performance during intermittent small-sided and conditioned games in professional soccer players. *Human Movement*, 21(1), 7-14.

Clemente, F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100-119.

Clemente, F., Praça, G. M., Aquino, R., Castillo, D., Raya-González, J., Rico-González, M., ... & Ramirez-Campillo, R. (2022). Effects of pitch size on soccer players' physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: a meta-analytical comparison. *Biology of Sport*, 40(1), 111-147.

Clube de Futebol “Os Belenenses”. (2017). *Os Belenenses a formar campeões desde 1919*. <https://www.osbelenenses.com/clube/>

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

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and sport sciences reviews*, 41(3), 154-161.

Delaney, J.A., Thornton, H.R., Rowell, A.E., Dascombe, B.J., Aughey, R.J. and Duthie, G.M. (2017) Modelling the decrement in running intensity within professional soccer players. *Science and Medicine in Football* 2, 86-92.

Delgado-Bordonau, J. L., & Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret. *Soccer NSCAA Journal*, 3, 28-34.

Dellal, A., Chamari, K., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 341–346.

Dellal, A., Owen, A., Wong, D. P., Krstrup, P., van Exsel, M., & Mallo, J. (2012). Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position

in elite soccer. *Human movement science*, 31(4), 957–969.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.08.013>

Gabbett, T., Jenkins, D., & Abernethy, B. (2009). Game-based training for improving skill and physical fitness in team sport athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 273-283.

Gabbett, T. J., Wiig, H., & Spencer, M. (2013). Repeated high-intensity running and sprinting in elite women's soccer competition. *International journal of sports physiology and performance*, 8(2), 130–138. <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.2.130>.

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

Garganta, J. (1997). *Modelação da Dimensão Tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, Porto.

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira & Maurício Murad (Eds.). *Futebol de muitas cores e sabores – reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.

Gaudino, P., Alberti, G., & Iaia, F. M. (2014). Estimated metabolic and mechanical demands during different small-sided games in elite soccer players. *Human movement science*, 36, 123-133.

Gómez-Carmona, C. D., Gamonales, J. M., Pino-Ortega, J., & Ibáñez, S. J. (2018). Comparative analysis of load profile between small-sided games and official matches in youth soccer players. *Sports*, 6(4), 173.

Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A., & Chamari, K. (2017). Session-RPE Method for Training Load Monitoring: Validity, Ecological Usefulness, and Influencing Factors. *Frontiers in neuroscience*, 11, 612. <https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00612>.

Hauer, R., Störchle, P., Karsten, B., Tschan, H., & Baca, A. (2021). Internal, external and repeated-sprint demands in small-sided games: A comparison between bouts and age

groups in elite youth soccer players. *PloS one*, 16(4), e0249906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249906>.

Hill-Haas, S. V., Dawson, B. T., Coutts, A. J., & Rowsell, G. J. (2009). Physiological responses and time–motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of sports sciences*, 27(1), 1-8.

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

Kelly, D. M., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of science and medicine in sport*, 12(4), 475–479. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.010>.

Lacome, M., Simpson, B. M., Cholley, Y., Lambert, P., & Buchheit, M. (2018). Small-Sided Games in Elite Soccer: Does One Size Fit All?. *International journal of sports physiology and performance*, 13(5), 568–576. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0214>.

Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Radnor, J. M., Rhodes, B. C., Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2015). Relationships between functional movement screen scores, maturation and physical performance in young soccer players. *Journal of sports sciences*, 33(1), 11–19. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918642>.

Malone, S., Owen, A., Newton, M., Mendes, B., Collins, K. D., & Gabbett, T. J. (2017). The acute:chronic workload ratio in relation to injury risk in professional soccer. *Journal of science and medicine in sport*, 20(6), 561–565. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.10.014>.

Malone, S., Owen, A., Mendes, B., Hughes, B., Collins, K., & Gabbett, T. J. (2018). High-speed running and sprinting as an injury risk factor in soccer: Can well-developed physical qualities reduce the risk?. *Journal of science and medicine in sport*, 21(3), 257–262. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.05.016>.

Martín-García, A., Gómez Díaz, A., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a Professional Football Team's External Load Using a Microcycle Structure. *Journal of strength and conditioning research*, 32(12), 3511–3518.

Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of sports sciences*, 21(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>

Nagy, N., Holienka, M., & Babic, M. (2020). Intensity of training load in various forms of small-sided games in soccer. *Journal of Physical Education & Sport*, 20(1).

Olthof, S. B., Frencken, W. G., & Lemmink, K. A. (2019). A match-derived relative pitch area facilitates the tactical representativeness of small-sided games for the official soccer match. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(2), 523.

Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2012). Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(10), 2748-2754.

Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Physical and technical comparisons between various-sided games within professional soccer. *International journal of sports medicine*, 35(4), 286–292. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1351333>.

Pratas, J. (2021). Documento Orientador Técnico - Processo de Certificação. Não publicado.

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 25(6), 659-666.

Rampinini, E., Coutts, A. J., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International journal of sports medicine*, 28(12), 1018–1024. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965158>.

Romero Moraleda, B., & Morencos Martínez, E. (2012). Demandas cinemáticas y de frecuencia cardiaca de los juegos de posesión 4x4 vs 7x7 en jugadores de fútbol profesionales. *Futbolpf: Revista de Preparacion física en el Futbol*, (4), 42-50.

Sæterbakken, A., Haug, V., Fransson, D., Grendstad, H. N., Gundersen, H. S., Moe, V. F., Ylvisaker, E., Shaw, M., Riiser, A., & Andersen, V. (2019). Match Running Performance on Three Different Competitive Standards in Norwegian Soccer. *Sports medicine international open*, 3(3), E82–E88. <https://doi.org/10.1055/a-0943-3682>

Sarmiento H, Clemente FM, Harper LD, Costa IT, Owen A, Figueiredo AJ. Small sided games in soccer – a systematic review. *Int J Perform Anal Sport* 2018;18(5):693-749.

Soares, J., & Rebelo, A. N. C. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista Usp*, (99), 91-106.

Teixeira, J. E., Alves, A. R., Ferraz, R., Forte, P., Leal, M., Ribeiro, J., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2022). Effects of Chronological Age, Relative Age, and Maturation Status on Accumulated Training Load and Perceived Exertion in Young Sub-Elite Football Players. *Frontiers in physiology*, 13, 832202. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.832202>.

Wikipédia (s.d). *BSAD*. <https://pt.wikipedia.org/wiki/B-SAD>

ANEXOS

Anexo I: Valores de referência do índice de massa corporal (IMC)

Valores Referência IMC	Mínimo	Máximo
Baixo Peso	0	15,72
Peso Normal	15,73	21,92
Sobre Peso	21,93	27,53
Obesidade	27,54	

Anexo II: Microciclo Padrão

OS BELENENSES FUTEBOL SAD - SUB19									
MICROCICLO Nº Y	Linhas Orientadoras	Sábado	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
	Tipo de Treino	J O G O	F O L G A	F O L G A	Operacionalização/Aquisitivo	Operacionalização/Aquisitivo	Operacionalização/Aquisitivo	F O L G A	J O G O
	Nível de Organização				Setorial	Setorial e intersetorial	Intersectorial e Coletivo		
	Métodos de Treino				MPB; Competitivo	MPB; Setorail e Finalização	Setorial e Competitivo		
	Padrão de concentração				Tensão	Tensão/Duração	Duração		
	Dimensões dos espaços				Reduzidos / Médios	Médios / Elevados	Médio		
	Duração da sessão de treino				90	90	90		

Anexo III: Golos Marcados

1ª Fase			2ª Fase		
Posição	Equipa	Golos	Posição	Equipa	Golos
1º Lugar	Carcavelos	59	1º Lugar	Belenenses SAD / CD Mafra	23
2º Lugar	Atlético CP	57	2º Lugar	UDR Santa Maria	21
3º Lugar	UDR Santa Maria	52	3º Lugar	Atlético CP	18
4º Lugar	CD Mafra	48	4º Lugar	1º Dezembro	17
5º Lugar	Santa Iria	45	5º Lugar	GS Carcavelos/ Santa Iria / Futebol Benfica	14
6º Lugar	Alta de Lisboa	44	6º Lugar	Carregado / Fontainhas	8
7º Lugar	GDS Cascais	42			
8º Lugar	U. Tires	40			
9º Lugar	Clube Atlético Cultural	39			
10º Lugar	Belenenses SAD	38			
11º Lugar	1º Dezembro	37			
(...)	(...)	(...)			

Anexo IV: Golos Sofridos

1ª Fase			2ª Fase		
Posição	Equipa	Golos	Posição	Equipa	Golos
1º Lugar	CD Mafra	12	1º Lugar	CD Mafra	5
2º Lugar	1º Dezembro	18	2º Lugar	UDR Santa Maria / GS Carcavelos	10
3º Lugar	UDR Santa Maria / Santa Iria	22	3º Lugar	1º Dezembro / Futebol Benfica	14
(...)	(...)	(...)	4º Lugar	Atlético CP	16
14º Lugar	Atlético Cacém	40	5º Lugar	Carregado	19
15º Lugar	Clube Atlético Cultural	41	6º Lugar	Belenenses SAD / Santa Iria	23
16º Lugar	Belenenses SAD	42	7º Lugar	Fontainhas	26
17ª Lugar	Alta Lisboa / Ericeirense	46			
(...)	(...)	(...)			

Anexo V: Ficha de controlo de tempo de jogo da 1ª fase do campeonato

FICHA DE CONTROLO DE TEMPO DE JOGO																				
JUNIORES SUB 19 - BELENENSES FUTEBOL SAD 2021/22																				
Nome	Jornada 1	Jornada 2	Jornada 3	Jornada 4	Jornada 5	Jornada 6	Jornada 7	Jornada 8	Jornada 9	Jornada 10	Jornada 11	Jornada 12	Jornada 13	Jornada 14	Jornada 15	Jornada 16	Jornada 17	Jornada 18	Jornada 19	Total
	Futebol Benfica FORA	Carcavelos CASA	Santa Iria FORA	Mem Martins A CASA	1º Dezembro FORA	Sanjoanense CASA	Fontainhas FORA	Alta de Lisboa CASA	Carregado FORA	Atlético CP CASA	Santa Maria FORA	Cascais CASA	Tires FORA	Torreense B CASA	Mafra FORA	Lourel CASA	Ericeirense CASA	Cultural FORA	Atlético do Gomus FORA	
M.M (Juvenil)	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
J.M	90	75	30	90	90	90	56	90	90	90	78	90	90	0	0	90	90	90	90	1409
M.B	90	0	0	45	0	90	90	0	45	45	0	0	0	90	90	0	0	35	0	620
M.C	90	90	0	0	90	0	90	90	0	90	90	90	90	0	0	90	90	90	90	1170
V.R	65	45	60	45	86	90	90	90	45	81	90	58	90	0	90	0	90	55	32	1202
M.C	65	45	90	90	90	0	34	0	8	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	467
R.R	90	90	0	0	30	0	56	89	90	0	0	58	0	0	0	0	0	0	0	503
M.S	90	45	90	45	30	90	34	0	45	0	0	0	0	90	0	90	0	44	0	693
R.M	65	15	30	45	30	32	0	1	16	21	12	5	57	80	23	3	30	0	11	476
M.V	90	45	60	67	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	58	333
R.L	45	45	86	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	266
D.F	80	90	90	90	4	0	0	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	534
G.A	25	90	90	90	90	90	56	90	90	45	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1566
R.V	45	90	0	0	30	0	68	0	0	90	0	58	90	0	0	35	84	68	79	737
L.S	25	15	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85
P.L	25	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	70
R.C	0	0	60	0	70	13	0	0	0	0	12	0	0	45	0	0	6	0	0	206
V.V	0	0	90	23	0	0	0	90	0	0	0	0	90	0	57	90	60	0	90	590
F.P	0	45	86	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	143
M.F	0	75	90	90	90	90	90	90	82	90	90	85	90	0	0	90	90	90	58	1380
L.M	0	90	0	0	30	0	90	89	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	389
L.F	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P.C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L.M	0	0	30	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	120
C.L	0	0	4	0	0	0	0	0	0	9	78	0	0	10	90	0	0	0	0	191
J.A (Juvenil)	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	55
B.T	0	0	0	0	70	90	68	45	45	0	24	0	78	0	59	90	90	68	0	727
Y.S	0	0	0	0	84	90	90	90	0	90	0	0	90	90	0	90	90	90	0	894
H.B	0	0	0	0	0	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	22	0	89
R.E	0	0	0	0	0	77	34	0	0	69	67	0	0	63	67	0	0	0	11	388
T.M	0	0	0	0	0	77	22	80	82	45	0	90	12	80	31	0	0	46	0	565
J.S	0	0	0	0	0	0	22	0	8	9	0	0	0	0	23	0	0	0	0	62
C.J	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	180
T.E	0	0	0	0	0	0	0	1	74	90	78	32	0	90	90	87	90	90	0	722
J.A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	81	90	32	78	90	90	87	84	68	90	790
C.C (Juvenil)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10
R.S	0	0	0	0	0	0	0	0	45	66	32	0	0	67	55	0	0	0	32	297
A.N	0	0	0	0	0	0	0	45	90	0	23	90	12	0	33	0	0	22	90	405
G.M	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
C.M	0	0	0	0	0	0	0	10	90	0	0	0	33	45	0	0	0	22	79	279

Anexo VI: Ficha de avaliação trimestral

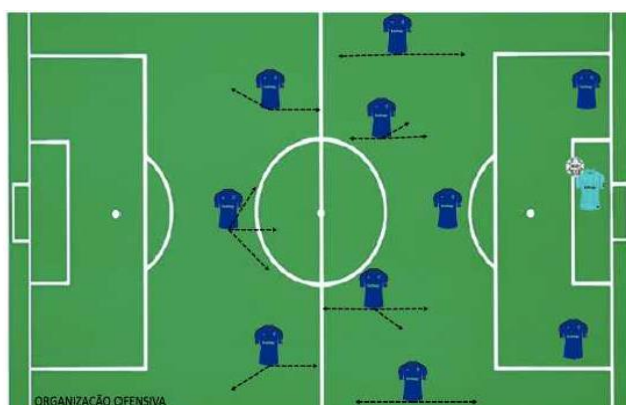
Belenenses SAD			
RELATÓRIO INDIVIDUAL 1º Trimestre			
NOME COMPLETO			
DATA DE NASCIMENTO	26	11	2003
POSICÃO - FREQUENTE	Defesa Central		
POSICOES ALTERNATIVAS			
ESCALÃO (IDADE)	SUB 19 (17 ANOS)	ESCALÃO SEGUINTE	SUB-23
DADOS DA ÉPOCA			
Nº DE TREINOS	27		
Nº DE FALTAS POR LESÃO	0		
Nº DE FALTAS INJUSTIFICADAS	0		
Nº JOGOS	7		
Nº MINUTOS JOGADOS	553		
Nº DE GOLOS	2		
Nº DE ASSISTÊNCIAS	0		
Nº DE CARTÕES AMARELOS	0		
Nº CARTÕES VERMELHOS	1		
LEGENDA: 1- MUITO MAL 2- MAL 3- RAZOÁVEL 4- BOM 5- MUITO BOM			
Fatores físicos	Descrição	Nota	
Organização Defensiva	Evoluiu bem desde o princípio da época	4	
Organização Ofensiva	Dá o suporte necessário para a primeira fase de construção	4	
Transição Defensiva	Sofre um pouco com a velocidade, mas é dedicado neste momento do jogo	4	
Transição Ofensiva	Dá o suporte necessário para este momento do jogo	3	
Esquemas Táticos Ofensivos	Tem marcado golos nestes momentos. Chama a atenção	5	
Esquemas Táticos defensivos	Empenho máximo. Vence a bola em seu setor	5	
Fatores Psicológicos		Nota	
Relação com os outros	Aparenta boa relação	4	
Controlo emocional	Não se abate. Emocionalmente constante	5	
Disciplina	Problemas com horários de treinos	3	
Fatores Físicos		Nota	
Condição física em geral	Alto % de gordura	2	
Resistência às lesões	Não apresentou qualquer problema	5	
Avaliação final		Nota	
Um jogador com potencial. Peca pelo aspecto físico.		4	

Belenenses SAD						
HISTÓRICO DE LESÕES						
DATA	OBSERVAÇÃO	ESCALÃO	TIPO DE LESÃO	CAUSA DA LESÃO	TEMPO DE PARAGEM	

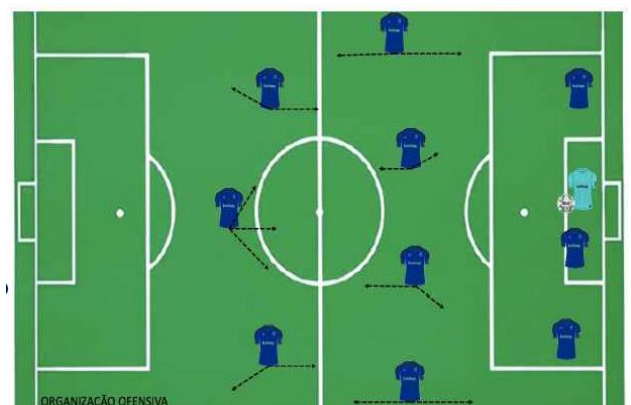
RENDIMENTO ESCOLAR								
Local de ensino								
PERÍODO	PORT	MAT	LINGUAGEM	ED. FÍSICA	HISTÓRIA	OUTRA	MÉDIA GERAL	Nº NEGATIVOS / TOTAL

OBSERVAÇÃO / OPINIÃO	
TREINADOR ESCALÃO	
O [] apresenta capacidades técnico-táticas acima da média, bastante inteligente com bola e sem bola, no entanto está aquém das suas capacidades físicas (um pouco acima do peso). De referir que o atleta é um líder dentro do balneário.	
TREINADOR ESCALÃO ACIMA	
Ao observar o atleta, dentro da conjuntura dos sub23, ainda não tem o nível competitivo desejado, de modo a permanecer no plantel de sub23	
COORDENADOR TÉCNICO	
O atleta está num contexto competitivo, no qual ajuda à melhoria das suas capacidades. Vi-se claras dificuldades no controlo da profundidade, muito devido à falta de velocidade e, na minha perspetiva, devido ao excesso de peso. No entanto o atleta apresenta grande capacidade com bola no seu processo ofensivo.	
DIR. RECRUTAMENTO	
Sem comentários (jogador angariado)	
DIR DO FUTEBOL	
O atleta apresenta altas qualidades no processo ofensivo, evidenciando dificuldades em termos físicos. Necessita de melhorar as capacidades físicas, de forma a que possa progredir no tempo para o patamar superior	
CONSIDERAÇÕES FINAIS	

Anexo VII: 1ª Fase: Pontapé de Baliza



1ª Variante do Pontapé de Baliza



2ª Variante do Pontapé de Baliza

Anexo VIII: 2ª Fase: Construção + Criação



Anexo IX: 3ª Fase: Finalização

