

MIGUEL ALEXANDRE DE SOUSA FERREIRA

**RELATÓRIO DO ESTÁGIO REALIZADO NA EQUIPA DE
JUNIORES DO FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA SAD NA ÉPOCA
2021/2022**

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

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

**Lisboa
2023**

MIGUEL ALEXANDRE DE SOUSA FERREIRA

**RELATÓRIO DO ESTÁGIO REALIZADO NA EQUIPA DE
JUNIORES DO FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA SAD NA ÉPOCA
2021/2022**

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do grau de Mestre no curso de Mestrado em Futebol – Da formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 16 de fevereiro de 2023, perante o júri, com despacho de nomeação nº 61/2023, de 06 de janeiro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof^a. Doutora Lúcia Cristina da Fonseca Gomes

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

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

**Lisboa
2023**

Agradecimentos

A concretização desta etapa muito se deve às pessoas e instituições que, comigo, partilharam este ano de estágio, pelo que não posso deixar de agradecer.

À minha família, por todo o apoio e compreensão que deram para que pudesse realizar nas melhores condições este relatório.

Aos colegas e amigos que partilharam esta experiência comigo, pelas críticas e discussões sempre positivas que me ajudaram a melhorar.

A todos os professores de faculdade e treinadores de futebol com quem me cruzei, pilares fundamentais para o conhecimento e sabedoria que hoje tenho.

Ao professor Doutor Luís Miguel Massuça, por me ter acompanhado e guiado neste ano e neste documento que apresento.

Ao Futebol Clube de Alverca SAD, com especial sentimento pelo equipa técnica, que desde o primeiro dia me acolheu e me fez sentir parte importante do projeto.

À Faculdade de Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, pela oportunidade dada em conhecer e frequentar um mestrado que tanto interesse me despertava.

Resumo

O documento que aqui é apresentado converge a parte prática e a parte teórica do estágio realizado, na época 2021/22, na equipa de Juniores A do Futebol Clube de Alverca SAD.

O relatório resume a experiência vivida pelo estagiário, respeitando uma ordem onde se apresenta: (i) a instituição desportiva de acolhimento, caracterizada pelo seu historial enquanto clube, pelos seus recursos, valores e ideais; (ii) o plano funcional do estágio, dando a conhecer a estrutura da equipa, bem como os seus objetivos, calendários e planeamentos; e (iii) um estudo teórico-prático relativo à ação de drible em situação de jogo formal, baseado no plantel de Juniores do clube.

Em síntese, destacam-se 187 unidades de treino, 46 microciclos, 11 mesociclos, 67 sessões de apresentação aos jogadores, de análises da equipa e adversário, 36 jogos oficiais e 7 jogos de treino neste processo de estágio.

O estudo apresentado identifica quais as variáveis que podem influenciar o sucesso na ação do drible em jogo, realizado com 27 jogadores da equipa de Juniores do Futebol Clube de Alverca, com recurso a diferentes testes físicos – teste t, zig zag e 100m sprint – e a todos os jogos oficiais realizados na época 2021/2022. Observou-se que as variáveis “anos de prática de futebol federado” e “anos de prática de futebol de rua” são preditores significativos do sucesso nas ações de drible analisadas, ou seja, são elementos válidos que podem ser considerados no estudo das probabilidades de sucesso e insucesso nesta ação. Neste modelo, o peso dessa significância é muito desequilibrado, pois os anos de federado explicam aproximadamente 80% do sucesso na ação de drible e a prática de futebol de rua apenas 20%, sendo esta variável apenas marginalmente significativa.

Na análise global da época retratada, o ano contribuiu em muito para a evolução do estagiário, a todos os níveis, pelas experiências que pôde vivenciar, pelas partilhas com treinadores e jogadores que aumentaram o seu conhecimento desportivo e pelas reflexões que fez ao longo da época, que o tornaram melhor profissional e também melhor pessoa.

Palavras-chave: Futebol; Estágio; Drible; Sucesso; Jogo.

Abstract

The file presented here converges the practical and theoretical information about of the internship performed, in the 2021/22 season, in the U19 team of Futebol Clube de Alverca SAD.

The report summarizes the trainee's experience, respecting an order in which it is presented: (i) the host sports institution, characterized by the history as a club, its resources, values and ideals; (ii) the functional plan of the internship, showing the structure of the team, as well as its objectives, calendars and planning; and (iii) a theoretical-practical study related to the dribbling action in a formal game situation, based on the U19 team.

In summary, we're talking about 187 training units, 46 microcycles, 11 mesocycles, 67 presentation sessions to players (team and opponent analysis), 36 official games and 7 training games in this internship process.

The presented study identifies the variables that can influence the success of the dribble action in game, carried out with 27 players from the U19 team of Futebol Clube de Alverca, using physical tests – test t, zig zag, 100m sprint – and all official games held in the 2021/2022 season. It was observed that the variables "years of federated soccer practice" and "years of street soccer practice" are significant predictors of success in the analyzed dribble actions, i.e., they are important elements that can be considered in the study of probabilities of success and failure in this action. However, the weight of this significance is very unbalanced because the years of federation explain approximately 80% of the success in the dribbling action and the practice of street football only 20%, this variable being only marginally significant.

In the global analysis of the season portrayed, the year contributed a lot to the evolution of the intern, at all levels, for the lived experiences he can go through, for the sharing with coaches and players who increased his sports knowledge and for the reflections he had throughout the time, which made him a better professional and a better person.

Keywords: Football; Internship; Dribble; Success; Game.

Abreviaturas e Símbolos

AAC - Associação Académica de Coimbra
AFC - Amora Futebol Clube
AFL - Associação Futebol de Lisboa
CDN - Clube Desportivo Nacional
CEO - Diretor Executivo
CFB - Clube de Futebol “Os Belenenses”
Cm - centímetros
D - Direito
DC - Defesa Central
E - Esquerdo
EXT - Extremo
FCA - Futebol Clube de Alverca
FCP - Futebol Clube de Porto
FPF – Federação Portuguesa de Futebol
GDEP - Grupo Desportivo Estoril Praia
GR - Guarda Redes
IDA - Instituição Desportiva de Acolhimento
IMC - Índice de Massa Corporal
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
JT - Jogo de Treino
Kg - Quilogramas
LD - Lateral Direito
LE - Lateral Esquerdo
M - metro
MC - Médio Centro
MDC - Médio Defensivo Centro
MI - Membros Inferiores
MPB - Manutenção da Posse de Bola
MS - Membros Superiores
NA - Nada
Org. - Organização
PL - Ponta-de-lança

RAFC - Rio Ave Futebol Clube

SAD - Sociedade Anónima Desportiva

SCB - Sporting Clube de Braga

SCP - Sporting Clube de Portugal

SGS - Sport Grupo Sacavenense

SLB - Sport Lisboa e Benfica

UDL - União Desportiva de Leiria

UDV - União Desportiva Vilafranquense

UEFA - União das Associações Europeias de Futebol

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

VFC - Vitória Futebol Clube

VSC - Vitória Sport Clube

Índice

Introdução	11
Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	14
Instituição e Local de Estágio.....	15
Enquadramento Histórico	15
Caracterização Geral do Clube	16
Recursos Estruturais	17
Recursos Materiais	18
Recursos Humanos	19
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio	20
Equipa técnica.....	21
Direção/Staff.....	22
Plantel	23
Objetivos.....	28
Do Estagiário – Nível Pessoal	28
Do Estagiário - Nível Desportivo	29
Da IDA – Nível Desportivo.....	29
Da IDA – Nível Competitivo.....	30
Estratégias a Implementar para a concretização dos objetivos do estagiário	30
Calendarização.....	30
Planeamento e Periodização – Modelo de Treino	32
Mesociclo Preparatório – Julho	34
Mesociclo Competitivo – Agosto até Maio	35
Mesociclo de Transição/Recuperação - Junho	36
Microciclo Padrão no Período Competitivo	38
Modelo de Jogo	40
Observação e Análise	43
Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica.....	46
Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico	50
Considerações Finais	67
Referências Bibliográficas.....	71
Anexos	75

Índice de Tabelas

Tabela 1. Recursos Materiais para os treinos da equipa de Juniores (elaboração própria).	19
Tabela 2. Equipa Técnica (elaboração própria).....	21
Tabela 3: Staff (elaboração própria).....	22
Tabela 4. Plantel (elaboração própria).....	24
Tabela 5. Peso, altura e IMC dos atletas (elaboração própria).	25
Tabela 6. Tabela de referência do IMC para o sexo masculino (Quetelet, 1832).	26
Tabela 7. Resultados nos testes de velocidade e agilidade (elaboração própria).	27
Tabela 8. Macro ciclo - Períodos da época desportiva do Futebol Clube de Alverca (elaboração própria).....	33
Tabela 9. Mesociclo Preparatório – Julho (elaboração própria).....	35
Tabela 10. Mesociclo Competitivo – Exemplo de Setembro (elaboração própria).....	36
Tabela 11. Mesociclo de Transição – Junho (elaboração própria).	37
Tabela 12. Microciclo Padrão – Período Competitivo (elaboração própria).....	39
Tabela 13. Estatística descritiva das variáveis e condicionantes do estudo.	59
Tabela 14. Resultados obtidos na comparação entre as variáveis e condicionantes do estudo, através do teste de Correlação de Pearson, realizado através do SPSS.	60
Tabela 15. Modelos de predição (RLM) do ‘Drible – Sucesso (%)’.....	61

Índice de Figuras

Figura 1. Símbolo do Futebol Clube de Alverca	15
Figura 2. Disposição dos campos no Centro de Formação do Futebol Clube de Alverca.	18
Figura 3. Calendário Fase de Apuramento Juniores “A” 2021/22 (elaboração própria).31	
Figura 4. Calendário Fase de Campeão Juniores “A” 2021/22 (elaboração própria).....	32
Figura 5. Teste Zig-Zag realizado, segundo Little e Williams, (2005).	56
Figura 6. Teste T realizado, segundo Semenick, (1990).	56

Introdução

Observar, Analisar, Pensar, Sentir, Amar, Viver...

Verbos comuns do nosso dia-a-dia, que encaixam na perfeição ao quisermos significar futebol, desporto que move milhões para uma realidade paralela bem presente no quotidiano geral populacional, e que igualmente dá a possibilidade a tantos outros de se profissionalizarem e sustentarem, através da sua essência e capacidade para gerar vida. Esta vida que falamos, que muitos sonham, mas nem todos a alcançam, é alimentada com muita paixão, muita vontade e muito suor. É com este pensamento que devemos encarar os desafios que nos são propostos e que a eles nos mostramos disponíveis, tendo bem presente que a vitória e o sucesso nascem da vontade e desempenho que cada um demonstra em todas as tarefas a que se compromete, desde as mais banais, como limpar a nossa casa, até às mais complexas, como ser profissional na área de futebol.

O Futebol é um fenómeno marcado pelo confronto de duas equipas, que apresentam uma natureza complexa, caracterizado por sucessivas alternâncias de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2001).

Castelo (2003) refere que o Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo, onde os jogadores se diferem em duas equipas, com o objetivo de introduzir a bola na baliza adversária (golo) o maior número de vezes possível, e evitá-lo na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.

Ser profissional de futebol exige conhecimento, evolução, acompanhamento e aperfeiçoamento de competências e capacidades, de forma a atuar eficazmente nas diferentes situações que podem surgir ao longo do trajeto futebolístico de cada um, em treino e em jogo.

Neste sentido, chegamos a uma das peças fundamentais deste puzzle: o treinador. O treinador deve estudar, conhecer e idealizar futebol. O treinador deve revestir-se de ferramentas capazes de ajudar e formar atletas, a nível desportivo, social e psicológico. O treinador deve ter presente a importância do aconselhamento e da reflexão com os jogadores relativamente aos seus comportamentos e atitudes. O treinador deve conseguir inculcar princípios e valores, com o foco na valorização enquanto indivíduos e cidadãos (Rosado & Mesquita, 2007).

Côtê e Gilbert (2009), afirmam que um treinador competente e consistente deve aplicar os seus conhecimentos profissionais, inter- e intrapessoais junto dos atletas de

forma a evoluí-los, incluindo três componentes essenciais nesse processo: (i) qualidades e personalidades dos atletas; (ii) conhecimentos do treinador; e (iii) modelo do processo de ensino-aprendizagem moldado pelos treinadores tendo em conta o contexto.

Um treinador bem preparado e dotado é aquele que consegue identificar os pontos fortes e fracos dos atletas, formulando feedbacks apropriadamente corretivos e informacionais, comunicando com linguagem acessível e objetiva (Januário et al., 2013).

A performance dos atletas espelha o resultado, em jogo, do processo de treino, e assim, reflete o resultado das ações dos treinadores, pois são eles os intervenientes responsáveis no planeamento e operacionalização do processo de treino (Rodrigues & Sequeira, 2017).

Damos então início a este jogo, com vista à realização do Relatório de Estágio que permite: (i) a obtenção do nível II de treinador (UEFA B); e (ii) a obtenção do grau de Mestre em Futebol, através do 2.º ano de mestrado em Futebol – Da Formação à Alta Competição, proporcionado pela Faculdade de Educação Física e Desporto, enquadrada nos moldes da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O desenvolvimento deste documento é a consolidação de todo o historial académico e profissional nesta área, alicerçando o 1.º ano de mestrado de estudo, aprendizagem e partilha, com este 2.º ano de prática, reflexão e correção, oferecendo assim a possibilidade de unir a teoria à prática, ao transferir os conhecimentos adquiridos em “sala” para o terreno, ao desenvolver métodos de organização e gestão de todo o processo de análise, planeamento e implementação, que permitam passar uma mensagem cuidada e clara a quem por ela se interesse.

Com a duração prevista de uma época desportiva de futebol, este é um relatório com fins bem claros. Expor, refletir e comentar o trabalho diário realizado dentro e fora das quatro linhas, que retrata desde os objetivos pessoais até aos objetivos comuns da equipa. É intenção do estagiário partilhar o máximo possível de todo o processo, apresentando o que é realmente executado, para que possa aumentar o conhecimento, mostrando-se disponível a novas aprendizagens, a novos conselhos e críticas que possam fazer evoluir e crescer o estagiário enquanto profissional e enquanto ser humano. Aprender nunca será demais e o saber não ocupa espaço.

O estágio foi realizado na época 2021/2022, no Futebol Clube de Alverca SAD, no escalão de Juniores, equipa inserida no Campeonato Nacional de Juniores – 1ª Divisão, regido pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

O estágio profissionalizante requer um trabalho de preparação, intervenção e análise da prática de uma equipa técnica, que, devido a todas as particularidades que encontramos neste desporto, é confrontada constantemente com a necessidade de tomar decisões para os mais variados problemas com que se depara regularmente na sua profissão.

O relatório seguirá uma estrutura cuja lógica parte do geral para o específico, capitulando assim os diferentes temas a abordar. O capítulo I irá caracterizar a instituição desportiva de acolhimento, tratando assim da apresentação do clube, dos seus recursos estruturais, materiais e humanos. No capítulo II entramos na especificidade do trabalho feito durante a época, na equipa de Juniores, com a apresentação de todo o plantel, dos seus objetivos e do planeamento feito em função da competição em vigor. Posteriormente, com o capítulo III, são definidos os conceitos e os termos a ter em conta no relatório, em conjunto com uma revisão literária, onde é exposta a pesquisa e seleção técnico-científica que irá basear o estudo que figura no capítulo IV. Capítulo esse onde a teoria se alia à prática, tentando dar resposta às hipóteses colocadas para perceber as mais valias práticas do estudo, ao fazer uma comparação entre a literatura e os resultados obtidos. Por fim, o relatório será sumariado e concluído com as considerações finais.

“O sucesso não acontece por acaso. É trabalho duro, perseverança, aprendizagem, estudo, sacrifício e, acima de tudo, amor pelo que se faz.”
- Pelé.

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

Este capítulo promove a identificação e caracterização da instituição desportiva na qual o estágio decorreu, desde o seu enquadramento histórico até aos recursos existentes a nível estrutural, material e humano.

Instituição e Local de Estágio

A instituição de estágio escolhida foi o Futebol Clube de Alverca SAD, sediada em Alverca do Ribatejo, com um centro de formação e um estádio. Importa referir que, ao operar na equipa de Juniores, a ligação estabelecida ao clube é feita através da SAD, detentora deste escalão, da equipa sub-21, da equipa B e da equipa principal de futebol. Todos os restantes escalões – formação - são geridos pelo Futebol Clube de Alverca.



Figura 1. Símbolo do Futebol Clube de Alverca

A decisão de fazer parte desta equipa encaixa, principalmente em três pontos: (i) na vontade de querer permanecer num campeonato competitivo e muito desafiante como é o Campeonato Nacional de Juniores; (ii) no respeito e admiração que tenho pelo treinador principal da equipa, por tudo o que alcançou enquanto jogador e também agora como treinador; e (iii) no projeto aliciante que a SAD tem vindo a construir nos últimos anos, com bases sólidas que almejam sustentar um plano de topo a longo prazo.

Enquadramento Histórico

O Futebol Clube de Alverca foi fundado em 1939, por um grupo de homens que tinha como objetivo criar um clube que pudesse praticar o Desporto Rei da altura, que ainda hoje domina, o futebol. Clube histórico no futebol português, conta com cinco

presenças no escalão máximo do país, entre 1998 e 2002 e novamente na época 2003/2004. Em 2005, por razões financeiras, extinguiu o futebol sénior. Após reerguer-se, em 2006, disputou os campeonatos distritais da A.F. Lisboa até à época 2018/2019, época de subida ao Campeonato de Portugal. Em 2021 atingiu o patamar da Liga 3, sendo um dos clubes estreantes da nova competição, iniciada esta época, 2021/2022. O maior feito a nível de futebol de formação foi a conquista do Campeonato Nacional de Juniores, na época 2001/2002.

Em 2018, iniciou-se o projeto de renovação e cooperação entre a atual SAD e a direção do clube, com investimento próprio na equipa de Juniores e de Seniores do clube.

Projetado não só no futebol, o clube conta ainda com as modalidades: Hóquei em Patins, Tiro com Arco, Karaté, Krav Maga, Ginástica Acrobática e Patinagem Artística.

Atualmente, o Futebol Clube de Alverca conta com várias equipas de futebol de formação, desde os Sub-5 até aos Sub-19. Os escalões até aos Sub-9 são explorados pelas Escolas Geração Benfica, numa parceira entre esta entidade e o clube. Em 2021/2022, destacar a presença de duas equipas em Campeonatos Nacionais, Iniciados e Juniores, sendo que a equipa de Juvenis conseguiu garantir a subida para a nova 2ª Divisão Nacional de Juvenis, a estreiar na época 2022/2023. Quanto ao futebol sénior, o Futebol Clube de Alverca apresenta duas equipas, a principal e a B. A equipa principal disputou, nesta época, a recém-criada Liga 3. Já a equipa B, formada principalmente por jogadores de 1.º e 2.º ano de seniores, competiu na 1ª Divisão da A.F. Lisboa.

O escalão de sub-19 alcançou a fase de apuramento de campeão, no Campeonato Nacional de Juniores – 1ª Divisão.

Caracterização Geral do Clube

O clube ribatejano fomenta a inclusão e participação em atividades de jovens atletas desde os cinco anos, ao promover a prática desportiva grupal e cooperativa. Desde estas idades até ao escalão de Juniores, o principal objetivo passa pela evolução do jogador enquanto atleta - trabalho técnico, físico e de coordenação – e também enquanto individuo da sociedade, com atitudes e comportamentos moralmente corretos, desenvolvimento de autonomia e cooperação com outros.

Neste sentido, o Futebol Clube de Alverca assenta em quatro pilares de extrema importância para uma continuidade sustentável e bem organizada daquilo que são as ideias para o clube, enquanto entidade formadora:

- (i) Missão: Dotar/melhorar o Departamento de Formação do F.C. Alverca dos seguintes meios:
Departamento de recrutamento, que permitirá identificar e captar os melhores talentos da região; b. Departamento de Treino de técnica individual e trabalho propriocetivo/fitness; Departamento de Treino de guarda-redes; Gabinete Psicopedagógico e de apoios escolar; Gabinete de Nutrição; Quadros técnicos competentes; Modelo de jogar e de treinar do Futebol Clube de Alverca; Material/Espaço desportivo adaptado a cada faixa etária.
- (ii) Visão: Potenciar/Promover jogadores oriundos da formação para a equipa principal.
- (iii) Objetivos: Atingir um patamar de referência no que ao futebol de formação diz respeito, querendo ser o principal clube de formação do Ribatejo, ser reconhecido como entidade formadora e colocando todos os escalões de formação nas competições nacionais.
- (iv) Slogan: “O Orgulho do Ribatejo Somos Nós – O Maior do Ribatejo”.

A gestão e organização do Futebol Clube de Alverca é dividida em duas partes: (i) os escalões de juniores e seniores são “propriedade” de uma SAD, liderada pelo Dr. Ricardo Vicintin; e (ii) as equipas de formação até ao Juvenis são administradas pelo clube, pela figura do presidente Fernando Orge, com a integração da Escola Futebol Benfica nos escalões mais novos, sem competição federada.

Recursos Estruturais

À parte da equipa sénior principal, que treina e joga no Complexo Desportivo FC Alverca, as instalações do Futebol Clube de Alverca situam-se no Centro de Formação do mesmo, em Alverca do Ribatejo, local onde todos os escalões de formação, a equipa de Juniores e a equipa B treinam durante a semana e jogam ao fim-de-semana. Um complexo certificado pela FPF com 4 estrelas que, estando ainda em expansão, engloba:

5 Balneários com casas de banho e duches; 2 Campos de relvado sintético de 105x68m, que podem ser utilizados para Futebol 11, Futebol 7 e Futebol 9 (Campo n.º 1 com bancada em construção); 2 Salas de reuniões; 2 Casas de banho extra; 1 Campo de futebol 7 com mais uma área complementar, relvado sintético; 1 Campo de futebol 5, relvado sintético; 1 Auditório com capacidade para 25 pessoas sentadas; 1 Posto Médico; 1 Rouparia; 1 Sala de arrumações; 1 Parque de Estacionamento.

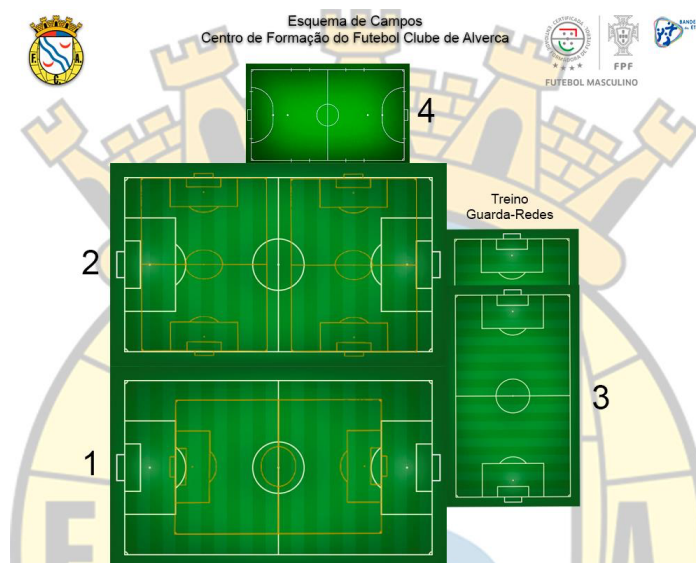


Figura 2. Disposição dos campos no Centro de Formação do Futebol Clube de Alverca.

O clube conta com um estádio, o Complexo Desportivo do F.C. Alverca, com capacidade para 7.705 lugares - onde a equipa principal treina e joga - sendo este composto por: 4 Balneários com casas de banho e duches; 2 Casas de banho extra; 1 Campo de relvado natural de 105x68m; 1 Sala de nutrição; 1 Sala de fisioterapia; 1 Sala de arrumação; 1 Rouparia; 1 Lavandaria; 1 Pavilhão para as diferentes modalidades do clube; 1 Bar/Restaurante, onde as equipa de Juniores, de Sub-21, B e principal almoçam antes dos jogos; 1 Escritório para a SAD.

Recursos Materiais

A equipa de Juniores tem à sua disposição todos os campos existentes no Centro de Formação, pois treina num horário diferente das equipas de formação e da equipa B,

sendo que os treinos iniciam, geralmente, às 16h30 e terminam por volta das 18h15/18h30, mediante palestras/sessões de vídeo iniciais.

Tabela 1. Recursos Materiais para os treinos da equipa de Juniores (elaboração própria).

HORÁRIO DE TREINO: 16h30 – 18h30, no Centro de Formação	
20 Bolas Nike	10x3 Coletes (3 cores diferentes)
10x4 Marcas (4 cores diferentes)	4 Balizas de futebol 11 (2 delas móveis)
8 mini balizas	4 Balizas de futebol 7
10 Cones e 10 Varas	3 Escadas de coordenação
1 Cesto de roupa para cada treinador e jogador	

Recursos Humanos

A estrutura do Futebol Clube de Alverca conta com vários departamentos que tendem para um objetivo comum e bem definido: ajudar a melhorar a performance desportiva e social dos atletas do clube. A cada elemento da estrutura é dada uma importância extrema e todos devem e são tratados com o devido respeito e com educação apropriada, algo que é implementado a qualquer elemento novo que integre o clube, desde diretores, coordenadores, treinadores, jogadores e técnicos de roupa.

Com a entrada da atual SAD, em 2018, o organograma do clube ganhou uma nova dimensão: atualmente, o Futebol Clube de Alverca tem como Presidente da Direção Fernando Orge, e como Presidente da SAD, o Dr. Ricardo Vicintin.

O clube, até ao escalão de Juvenis, é composto por Presidente, Vice-Presidente, 3 Diretores Desportivos, 2 Administrativos, 3 Dirigentes, 1 Coordenador de Formação, 1 Departamento Médico, 2 Técnicos de roupa, 1 Departamento de Treinadores e os Jogadores.

Já a SAD, num contexto profissional, é igualmente repartida por diferentes órgãos que permitem um funcionamento diferenciado, especializado e muito bem estruturado: Presidente, Vice-Presidente, CEO, 3 Diretores Desportivos, 6 Administrativos, Departamento de Imagem e Som, 3 Team Managers, 2 Técnicos de roupa, 1 Departamento de Treinadores e os Jogadores.

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio

Este capítulo aborda a constituição da equipa onde o estágio foi realizado, bem como os seus objetivos, baseados no planeamento, periodização e operacionalização dos modelos construídos pelo clube e equipa técnica para esta época desportiva.

Equipa técnica

A equipa técnica é composta por seis elementos, todos eles com funções distintas, mas que não se tendem a dissociar, sendo cada um capaz de se multiplicar pelas várias tarefas a fazer, tornando esta equipa de treinadores muito flexível e totalmente aberta a todas as opiniões.

Tabela 2. Equipa Técnica (elaboração própria).

Nome	Função	Grau de Treinador
Rui Capucho	Treinador Principal	UEFA “B”, Grau II
João Teixeira	Treinador-Adjunto	UEFA “B”, Grau II
Paulo Teixeira	Treinador-Adjunto	UEFA “C”, Grau I
Filipe Antunes	Preparador Físico	UEFA “B”, Grau II
Miguel Silva	Treinador de Guarda Redes	UEFA “C”, Grau I
Miguel Ferreira	Treinador-Adjunto/Estagiário	UEFA “C”, Grau I

As decisões tomadas, desde o exercício de treino a fazer até à escolha do onze inicial em cada jogo, têm em conta as opiniões de todos os treinadores, sendo a liberdade de expressão um dos grandes trunfos desta equipa técnica.

O Treinador Principal, Rui Capucho, assume várias responsabilidades, sendo ele a cara de toda a equipa. Além de criar e colaborar na criação dos planeamentos de treino e estratégicos com os restantes treinadores, é o elo de comunicação entre a equipa técnica e os jogadores nas palestras e é o responsável por assumir e discutir todas as intervenções que possam existir por parte da direção que influenciem a equipa.

Os Treinadores-Adjuntos, João Teixeira e Paulo Teixeira, assumem a liderança em muitos dos exercícios de treino e cooperam com os restantes treinadores na elaboração dos planeamentos de treino e estratégicos.

O Preparador Físico, Filipe Antunes, em conjunto com o departamento médico, trabalha a otimização do desempenho físico e técnico dos atletas, através da mobilização articular, velocidade, reforço muscular, coordenação, pliometria, alongamentos.

O Treinador de Guarda Redes, como o próprio nome indica, é responsável pelo treino e desenvolvimento dos guarda-redes da equipa.

O Treinador Estagiário, Miguel Ferreira, além de ajudar no planeamento e operacionalização dos treinos e jogos, é responsável pelas análises de jogo, quer do jogo da equipa, quer dos adversários, partilhando com a equipa durante a semana, via vídeo + palestra, as informações mais importantes a reter dos jogos observados. Com isto, o estagiário apresenta à equipa técnica exercícios de treino baseados nessas análises, com o intuito de trabalhar pontos que podem ser melhorados na equipa e estratégias de jogo que possam perturbar a equipa adversária, tendo total liberdade para operacionalizar esses momentos em treino.

Em treino, assume funções de treinador-adjunto, ao colaborar na elaboração das unidades de treino e ao auxiliar e liderar exercícios. No dia de jogo, é parte ativa das decisões tomadas pré e durante o mesmo, dando opiniões construtivas quando assim são pedidas. Auxilia todo o aquecimento e decisões durante o jogo, estando maioritariamente preocupado com os feedbacks individuais para cada jogador. As funções na área da observação e análise serão aprofundadas posteriormente, após apresentação do Modelo de Jogo.

Direção/Staff

A direção e o staff são constituídas por profissionais que permitem à equipa técnica e jogadores focarem-se inteiramente no processo de treino e jogo, ajudando em todos os processos que envolvam tudo o que possa estar relacionado com a equipa, algo muito vantajoso para a equipa técnica, e que contribui para uma performance superior de todos os envolvidos e uma divisão de tarefas mais específica em todo o processo.

Tabela 3: Staff (elaboração própria).

Nome	Função
Dr. Ricardo Vicintin	Presidente SAD
Dr. Bruno Vicintin	Presidente SAD
Fernando Orge	Presidente Clube
Klauss Camara	CEO SAD
Eduardo Chávare	Team Manager
Tiago Azevedo	Diretor - Dirigente
José Azevedo	Diretor - Dirigente
Pedro Almeida	Fisioterapeuta Sub19
André Rocha	Fisioterapeuta Chefe
João Catalarranas	Roupeiro

Plantel

O Plantel de Juniores da época 2021/2022 é constituído por 32 jogadores nascidos entre 2003 e 2005, dos quais 16 são de 2003, 13 são de 2004 e 3 são de 2005.

Através desta tabela, podemos verificar que:

- (i) Relativamente à nacionalidade de jogadores, a equipa tem 21 jogadores portugueses, 9 brasileiros e 2 guineenses.
- (ii) No que toca à distribuição por posições, há 4 Guarda-Redes, 5 Defesas Centrais, 5 Laterais, 4 Médios Defensivos Centro, 5 Médios Centro, 6 Extremos e 3 Pontas de Lança.
- (iii) Referente ao pé preferencial dos jogadores, 23 elegem o pé direito e 9 o pé esquerdo.
- (iv) Os anos de prática no desporto variam entre 4 e 13 anos, com a média situada nos 9.84 anos.
- (v) Sobre a situação contextual dos atletas, 9 jogadores são profissionais a tempo inteiro, 4 não têm mais nenhuma ocupação mesmo não sendo profissionais e os restantes 19 frequentam o ensino secundário e/ou universitário.

Tabela 4. Plantel (elaboração própria).

Nome	País	Ano	Posição	Pé Preferencial	Anos de Prática	Clube Anterior	Situação
EM	Brasil	2003	GR	D	4	Ponte Preta	Profissional
DP	Portugal	2005	GR	D	8	Real SC	11º Ano
PP	Portugal	2005	GR	D	7	FC Alverca	11º Ano
JP	Portugal	2005	GR	D	7	FC Alverca	11º Ano
GP	Brasil	2003	DC	D	5	Coritiba FC	Profissional
JL	Brasil	2004	DC	D	8	CD Cova da Piedade	12º Ano
DR	Portugal	2003	DC	D	13	Sporting CP	Faculdade
RL	Portugal	2004	DC	D	11	GD Estoril Praia	12º Ano
JC	Brasil	2003	DC	E	13	Chapecoense	Profissional
GO	Portugal	2003	LD	D	13	FC Alverca	Profissional
BC	Portugal	2004	LD	D	12	GS Loures	10º Ano
JF	Portugal	2003	LE	E	12	FC Alverca	Faculdade
GT	Portugal	2003	LE	E	3	Ponte Frielas	12º Ano
TC	Portugal	2004	LE	E	12	FC Alverca	12º Ano
VD	Guiné	2003	MDC	E	4	FC Alverca	Só Futebol
FO	Brasil	2003	MDC	D	11	Grémio	Profissional
TB	Portugal	2004	MDC	D	12	FC Alverca	12º Ano
RS	Portugal	2004	MDC	D	12	FC Alverca	12º Ano
FF	Portugal	2003	MC	D	13	Vitória FC	Só Futebol
PJ	Portugal	2003	MC	D	12	FC Alverca	Só Futebol
LN	Portugal	2004	MC	D	11	Vitória FC	12º Ano
RP	Portugal	2004	MC	D	11	FC Alverca	12º Ano
JS	Guiné	2004	MC	D	9	FC Alverca	12º Ano
GG	Portugal	2003	EXT	D	10	FC Alverca	12º Ano
GM	Portugal	2003	EXT	D	11	Real SC	Só Futebol
RM	Brasil	2003	EXT	E	10	Palmeiras	Profissional
NS	Portugal	2004	EXT	E	10	FC Alverca	12º Ano
JJ	Portugal	2004	EXT	D	9	CD Cova da Piedade	12º Ano
VT	Brasil	2004	EXT	D	9	Retrô FC	Profissional
JS	Brasil	2003	PL	E	12	FC Alverca	Profissional
AI	Brasil	2003	PL	D	9	Flamengo	Profissional
DN	Portugal	2004	PL	E	12	FC Alverca	12º Ano

Avaliação física dos jogadores

Uma das mais valias que atualmente os clubes têm, ou deviam ter, é o conhecimento de testes físicos de baixo custo e de fácil administração. Saber as condições físicas/fisiológicas que os atletas apresentam em treino e em jogo é cada vez mais alcançável, nunca esquecendo que o jogo é a peça fundamental e a maior e melhor avaliação deve ser feita consoante a performance em competição. A filosofia da equipa técnica de Juniores segue as ideias de Castelo (2003), que defendem a utilização de testes que apenas influenciem diretamente a qualidade de jogo, pois, segundo os autores, todos os restantes são acessórios com pouca informação, que não permitem resolver problemas que possam haver no ponto de vista tático-cognitivo.

Neste sentido, o departamento médico e a equipa técnica do Futebol Clube de Alverca optaram por executar alguns testes no decorrer da época, que apresentassem os índices que poderiam interessar para decisões tático-estratégicas no decorrer da época, dispensando outros que não influenciassem as mesmas.

➤ Peso e Altura

No sentido de registarmos as informações básicas dos jogadores e de apurar quais os atletas que pudessem vir a precisar de um plano de carga individual devido a excesso ou falta de peso, a primeira avaliação, no primeiro dia de treino, foi o Índice de Massa Corporal (IMC), através da altura e do peso inicial.

Tabela 5. Peso, altura e IMC dos atletas (elaboração própria).

Nome	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC (kg/m2)
EM	198	94.6	24.1
DP	178	73.4	22.9
PP	189	78.2	21.9
JP	180	74.4	23.0
GP	190	80.0	22.2
JL	187	71.0	20.3
DR	190	80.0	22.2
RL	180	74.0	22.8
JC	184	80.0	23.6
GO	176	68.1	22.0
BC	177	63.2	20.2
JF	178	67.6	20.9
GT	185	85.5	24.5
TC	174	64.0	21.1
VD	177	68.5	21.9
FO	180	70.0	21.6
TB	186	68.3	19.7
RS	180	74.0	22.8
FF	178	67.1	21.2
PJ	182	62.8	19.0
LN	183	64.3	19.2
RP	173	63.3	21.2
JS	176	64.7	20.9
GG	174	64.2	21.2
GM	177	72.0	23.0
RM	175	63.9	20.9
NS	172	63.0	21.3
JJ	175	69.3	22.6
VT	181	67.0	20.5
JS	181	80.0	24.4
AI	185	73.7	21.5
DN	187	74.0	21.2

Tabela 6. Tabela de referência do IMC para o sexo masculino (Quetelet, 1832).

CLASSIFICAÇÃO	IMC
Abaixo do Peso	< 18,5
Peso Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25-29,9
Obesidade Grau I	30-34,9
Obesidade Grau II	35-39,9
Obesidade Grau III ou Mórbida	>= 40

Todos os jogadores encontravam-se dentro do IMC esperado – Peso Normal – com os valores entre 19.0 e 24.5 kg/m². Foram anotados dois casos com especial atenção pelo departamento médico – um a tender para magreza e outro a tender para sobrepeso - para um acompanhamento mais específico e permanente, com intenção de regular o peso através de dietas alimentares e cargas ajustadas a cada atleta.

A partir do dia dos testes, os atletas, ao chegarem ao centro de formação, retiravam o seu peso numa balança mecânica de chão e anotavam numa folha própria para tal, com o intuito do departamento médico acompanhar as pesagens e, caso fosse necessário – não foi - aconselhar os jogadores a determinadas dietas alimentares.

➤ Testes de velocidade (10m, 20m e 30m) e agilidade (teste T e Zig-Zag)

Os testes seguintes, realizados na primeira semana de Fevereiro, referem-se aos tempos de velocidade dos jogadores, com e sem bola, em diferentes distâncias, com o objetivo de perceber quais os jogadores mais velozes e ágeis, que pudessem acrescentar velocidade em determinados momentos dos jogos, considerando também aqueles que não o conseguiriam fazer para diferentes estratégias durante a época. Nesse sentido, no quarto treino da pré-época realizámos testes de velocidade de 10m, 20m e 30m, respetivamente. Ao sinal de um apito, cada jogador percorreu certa distância no mínimo tempo possível, tendo 3 tentativas para o fazer.

Com o intuito de avaliar a agilidade e coordenação dos jogadores, realizou-se o Teste T de agilidade, em corrida frontal, conforme apresentado na figura abaixo, seguindo o protocolo proposto por Semenick, (1990). Ao sinal de um apito, cada jogador completou o teste no mínimo tempo possível, tendo 3 tentativas para o fazer, registando-se o melhor tempo, em segundos.

Foi também realizado o Teste Zig-Zag com bola, para analisar a agilidade e habilidade técnica, seguindo o protocolo de Little e Williams, (2005).

Notar que em todos os testes a medida de tempo utilizada foram os segundos + centésimos e que os guarda-redes da equipa não realizaram os mesmos.

Tabela 7. Resultados nos testes de velocidade e agilidade (elaboração própria).

Nome	10M	20M	30M	Teste T	Teste ZigZag
GP	1.47	2.85	4.05	10.25	6.46
JL	1.65	3.23	4.29	10.47	6.55
DR	1.66	3.21	4.28	10.43	6.63
RL	1.63	3.20	4.26	10.39	6.64
JC	1.67	3.25	4.31	10.50	6.45
GO	1.51	2.89	3.93	9.72	6.20
BC	1.45	3.06	3.96	10.32	6.38
JF	1.54	2.77	3.90	9.63	6.15
GT	1.44	2.75	3.54	9.66	6.16
TC	1.66	3.20	4.34	10.36	6.40
VD	1.53	2.88	3.96	9.94	6.27
FO	1.68	3.25	4.33	10.46	6.67
TB	1.66	2.87	4.18	10.37	6.50
RS	1.57	3.05	4.08	10.00	6.30
FF	1.38	2.71	3.72	9.94	6.25
PJ	1.57	2.90	3.90	10.40	6.70
LN	1.59	3.02	4.09	10.42	6.65
RP	1.50	2.86	3.90	9.44	6.08
JS	1.63	2.78	3.93	10.19	6.40
GG	1.36	2.70	3.93	9.40	6.01
GM	1.66	3.09	3.96	10.37	6.60
RM	1.66	3.12	4.11	10.00	6.31
NS	1.45	2.82	3.99	10.34	6.50
JJ	1.54	2.75	3.84	10.16	6.35
VT	1.58	2.80	3.91	10.29	6.42
JS	1.45	2.73	3.94	9.89	6.22
AI	1.63	3.03	4.39	10.59	6.50
DN	1.68	3.26	4.41	10.62	6.70

Com estes resultados, foi possível aclarar quais os atletas com melhores tempos de aceleração, quais as variações de cada atleta ao longo de 30 metros de velocidade e quais os atletas com melhores tempos em deslocamentos com travagens e mudanças de direção.

Ainda que não 100% fiáveis por não serem testados em jogo formal, estes parâmetros tornam-se interessantes e importantes de analisar para que, em certas estratégias de jogo cujos objetivos estejam propensos a determinadas características, se possa ter uma perspetiva do que cada jogador é capaz de atingir caso aconteçam momentos semelhantes aos testados em jogo formal.

Na visão do estagiário, a grande falha neste processo foi a falta de continuidade do processo de avaliação destes parâmetros ao longo da época. Não houve um

acompanhamento da evolução ou regressão dos atletas nestes aspetos e não foram realizados mais testes para além dos demonstrados.

Relativamente ao processo de recuperação de lesões mais graves, foram feitos com os fisioterapeutas do clube, iniciado com trabalho específico de fisioterapia, passando para refortalecimento em ginásio, corrida e exercícios específicos em campo e só depois reintegração na equipa para os treinos normais. Todo este processo era individualizado e periodizado consoante o nível de lesão e nível de progressão do atleta após iniciar os tratamentos.

Objetivos

Do Estagiário – Nível Pessoal

Enquanto amante deste desporto e aspirante a profissional de futebol, esta época tem um grande peso no processo de evolução pessoal do estagiário. Por fazer parte de uma estrutura profissional que reúne e dá condições muito boas aos treinadores, a resposta dada tem de ser igualmente de topo, para se conseguir estar dentro das expetativas. Viver essa experiência é muito enriquecedor, estar constantemente em alerta e demonstrar capacidade e qualidade tem de ser um dos requisitos presentes no nosso dia-a-dia. Ter de conjugar a formação dos atletas para os potenciar e ao mesmo tempo lidar com a pressão para ganhar e somar 3 pontos em todos os campos, é preocupante, mas muito motivador e desafiante.

É neste caminho que o estagiário quer continuar a evoluir enquanto pessoa e profissional, trabalhar com pessoas competentes, que nos obrigam a melhorar e a querer cada vez mais, sem nunca baixar a guarda.

Neste sentido, os objetivos pessoais do mesmo seguiram os seguintes pontos:

- (i) Representar e orgulhar o Futebol Clube de Alverca, tendo em conta os valores, atitudes e comportamentos que o clube defende.
- (ii) Conseguir oferecer algo, em termos humanísticos, a cada pessoa que acompanha e entra na vida do estagiário.
- (iii) Evoluir enquanto Homem, refletindo sobre as próprias ações e sobre as pessoas que rodeiam o estagiário, tentando separar o bem e o mal.

Do Estagiário - Nível Desportivo

À parte dos objetivos definidos para a equipa, o estagiário também definiu objetivos desportivos, pois ao estar constantemente em desenvolvimento, o processo de ensino-aprendizagem é benéfico para todos se for bem estruturado. Os objetivos gerais passam por: (i) expandir o conhecimento futebolístico, especificamente na área de treino e análise de jogo; (ii) melhorar o processo de ensino-aprendizagem; e (iii) aplicar o conhecimento adquirido no primeiro ano de Mestrado.

Como objetivos específicos, é intuito do estagiário: (i) conhecer novos métodos de organização, planeamento e implementação dos conteúdos; (ii) aumentar o reportório de exercícios de treino; (iii) desenvolver novas técnicas de análise presencial e por vídeo; (iv) melhorar a comunicação e transfere de informação com os jogadores; (v) orientar e liderar várias sessões de treino, sendo responsável pelo planeamento e implementação das mesmas; (vi) saber lidar cada vez melhor com o pós-jogo, principalmente após resultados negativos, conseguindo reagir e agir racionalmente; e (vii) criar laços profissionais e pessoais com todos os responsáveis pelo decorrer da época, principalmente com treinadores e jogadores.

Da IDA – Nível Desportivo

Transversalmente a todo o processo já relatado anteriormente, a IDA tem como objetivo inculcar a todos os intervenientes princípios e valores que deverão orientar o dia-a-dia de cada um: Compromisso; Querer/Acreditar; Trabalho; Superação.

Os objetivos assentam numa base ideal de comportamentos e atitudes que os atletas devem demonstrar dentro e fora do campo, dignificando aquilo que o clube propõe, com foco na cooperação e respeito por todos os intervenientes que tentam elevar o clube a patamares superiores. A promoção de um espírito de grupo agradável e coeso deve ser iniciado pelo clube, através, maioritariamente, dos treinadores e depois continuado pelos atletas, encarregados de educação, agentes desportivos. Ser assíduo e pontual, evitar discussões, apoiar no sucesso e insucesso, colaborar na higiene e limpeza, manter as regras básicas de civismo. Normas de conduta que representam uma boa parte do que pode ser um clube bom formador.

A nível formativo, o clube quer atingir um patamar de referência no que ao futebol de formação diz respeito, querendo ser o principal clube de formação do Ribatejo, ser reconhecido como entidade formadora e colocando todos os escalões de formação nas competições nacionais.

Da IDA – Nível Competitivo

Para este escalão, o primeiro objetivo competitivo do Futebol Clube de Alverca passa por garantir a passagem à Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional de Juniores, “obrigando” a equipa a ficar nos primeiros quatro lugares da Série Sul. Não havendo qualquer meta de pontos alcançados e média de golos, o foco é sempre a vitória, em marcar o máximo de golos possível e sofrer o mínimo de golos possível. Iniciada a Fase de Campeão, o objetivo é conseguir a melhor pontuação da SAD nesta fase, situada nos sete pontos relativos à época 2018/2019.

De notar ainda, a nível desportivo, a constante procura em fornecer jogadores formados no clube à equipa principal e equipa B.

Estratégias a Implementar para a concretização dos objetivos do estagiário

- (i) Ser proativo em todas as frentes possíveis, procurando apresentar novas ideias e conhecimentos sempre que possível.
- (ii) Saber respeitar a partilha de outros e procurar entender o que cada elemento integrante do estágio pretende.
- (iii) Frequentar ações de formação nas mais diversas áreas de futebol.
- (iv) Refletir, individualmente e coletivamente, sobre o processo de estágio e o decorrer da época.

Calendarização

A equipa de Juniores disputou, na época 2021/2022, o Campeonato Nacional de Juniores – 1ª Divisão, que inicialmente é dividido em duas séries – Sul e Norte –

compostas por 12 equipas cada. Depois de uma fase com jogos a duas voltas em cada série, as 4 equipas mais pontuadas de cada série reúnem-se na Fase de Campeão, para, novamente numa fase com jogos a duas voltas, averiguar o Campeão Nacional, enquanto as restantes entram na Fase de Manutenção, para lutarem por um lugar no Campeonato na época seguinte.

A equipa de Juniores do Futebol Clube do Alverca começou o seu período pré-competitivo no dia 7 de Julho de 2021, ao iniciar os treinos e a consequente preparação para a época 2021/22. Posteriormente, entrou no período competitivo no dia 7 de Agosto de 2021, na 1ª jornada do Campeonato Nacional de Juniores – 1ª divisão, frente à Académica de Coimbra. Na fase de apuramento, realizou 22 jogos, dos quais obteve 12 vitórias, 4 empates e 6 derrotas, que ditou o apuramento para a Fase de Campeão em 3.º lugar, com 40 pontos conquistados.

2021/2022	FASE DE APURAMENTO													
MÊS/DIA	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN							
1	Qui	Dom	Qua	UT 29	Sex	UT 45	Seg	UT 65	Qua	VFC 0-4 FCA	Sáb			
2	Sex	Seg	Qui		Sáb		Ter	UT 66	Qui	UT 83	Dom			
3	Sáb	Ter	UT 12	Sex	Dom	CDN 3-1 FCA	Qua	UT 67	Sex	UT 84	Seg	UT 99		
4	Dom	Qua	UT 13	Sáb	Seg		Qui	UT 68	Sáb	FCA 0-0 SCP	Ter	UT 100		
5	Seg	Qui	UT 14	Dom	Ter	UT 46	Sex	UT 69	Dom		Qua	UT 101		
6	Ter	Sex	UT 15	Seg	Qua	UT 47	Sáb	FCA 3-1 AAC	Seg	UT 85	Qui	UT 102		
7	Qua	UT 1	Sáb	AAC 1-2 FCA	Ter	UT 29	Qui	UT 48	Dom		Sex	UT 103		
8	Qui	UT 2	Dom		Qua	UT 30	Sex	UT 49	Seg	UT 70	Qua	UT 87	Sáb	FCA 3-1 CDN
9	Sex	UT 3	Seg		Qui	UT 31	Sáb		Ter	UT 71	Qui	UT 88	Dom	
10	Sáb	Ter	UT 16	Sex	U T32	Dom	Qua	UT 72	Sex	UT 89	Seg	UT 104		
11	Dom	Qua	UT 17	Sáb	SCP 1-1 FCA	Seg	UT 50	Qui	UT 73	Sáb	UDL 0-4 FCA	Ter	UT 105	
12	Seg	Qui	UT 18	Dom		Ter	UT 51	Sex	UT 74	Dom		Qua	UT 106	
13	Ter	Sex	UT 19	Seg		Qua	UT 52	Sáb		Seg	UT 90	Qui	UT 107	
14	Qua	UT 4	Sáb	FCA 3-0 SGS	Ter	UT 33	Qui	UT 53	Dom		Ter	UT 91	Sex	UT 108
15	Qui	UT 5	Dom		Qua	UT 34	Sex	UT 54	Seg	UT 75	Qua	UT 92	Sáb	SLB 2-0 FCA
16	Sex	UT 6	Seg		Qui	UT 35	Sáb	FCA 1-3 SLB	Ter	UT 76	Qui	UT 93	Dom	
17	Sáb	Ter	UT 21	Sex	UT 36	Dom		Qua	UT 77	Sex	UT 94	Seg	UT 109	
18	Dom	Qua	UT 22	Sáb	FCA 5-0 UDL	Seg	UT 55	Qui	UT 78	Sáb	AFC 2-0 FCA	Ter	UT 110	
19	Seg	Qui		Dom		Ter	UT 56	Sex	UT 79	Dom		Qua	UT 111	
20	Ter	UT 7	Sex	UT 23	Seg	UT 37	Qua	UT 57	Sáb	SGS 3-4 FCA	Seg	UT 95	Sex	UT 112
21	Qua	UT 8	Sáb	GDEP 2-1 FCA	Ter	UT 38	Qui	UT 58	Dom		Ter		Qui	UT 113
22	Qui	UT 9	Dom		Qua	UT 39	Sex	UT 59	Seg	UT 76	Qua		Sáb	FCA 3-0 CFB
23	Sex	UT 10	Seg	UT 24	Qui	UT 40	Sáb	CFB 0-0 FCA	Ter	UT 77	Qui		Dom	
24	Sáb	Ter	UT 25	Sex	UT 41	Dom		Qua	UT 78	Sex		Seg		
25	Dom	Qua		Sáb	FCA 1-0 AFC	Seg	UT 60	Qui	UT 79	Sáb	Natal	Ter	UT 114	
26	Seg	UT 9	Qui	UT 26	Dom		Ter	UT 61	Sex	UT 80	Dom		Qua	UT 115
27	Ter	Sex	UT 27	Seg		Qua	UT 62	Sáb	FCA 2-0 GDEP	Seg		Qui	UT 116	
28	Qua	UT 10	Sáb	FCA 6-1 VFC	Ter	UT 42	Qui	UT 63	Dom		Ter	UT 96	Sex	UT 117
29	Qui	UT 11	Seg		Qua	UT 43	Sex	UT 64	Seg	UT 81	Qua	UT 97	Sáb	UDV 1-1 FCA
30	Sex	UT 12	Ter		Qui	UT 44	Sáb	FCA 0-2 UDV	Ter	UT 82	Qui	UT 98	Dom	
31	Sáb	UT 13	Ter	UT 28	NA	Dom		NA		Sex	Ano Novo	Seg		

Figura 3. Calendário Fase de Apuramento Juniores “A” 2021/22 (elaboração própria).

Na Fase de Campeão, iniciada no dia 12 de Janeiro de 2022, contra o Vitória Sport Clube, a equipa alcançou o 7º lugar, com 8 pontos em 14 jogos – 1 vitória, 5 empates e 8 derrotas.

2021/2022	FASE DE CAMPEÃO				
MÊS/DIA	FEV	MAR	ABR	MAI	
1	Ter UT 118	Ter UT 135	Sex UT 154	Dom	
2	Qua UT 119	Qua UT 136	Sáb SLB 3-1 FCA	Seg	
3	Qui UT 120	Qui UT 137	Dom	Ter UT 171	
4	Sex UT 121	Sex UT 138	Seg	Qua UT 172	
5	Sáb	Sáb SCB 1-1 FCA	Ter UT 155	Quin UT 173	
6	Dom	Dom	Qua UT 156	Sex UT 174	
7	Seg UT 122	Seg	Quin UT 157	Sáb FCA 1-2 SCB	
8	Ter UT 123	Ter UT 139	Sex UT 158	Dom	
9	Qua UT 124	Qua UT 140	Sáb	Seg	
10	Quin UT 125	Quin UT 141	Dom FCA 1-1 SCP	Ter UT 175	
11	Sex UT 126	Sex UT 142	Seg	Qua UT 176	
12	Sáb VSC 2-2 FCA	Sáb FCA 1-2 FCP	Ter UT 159	Quin UT 177	
13	Dom	Dom	Qua UT 160	Sex UT 178	
14	Seg	Seg	Quin UT 161	Sáb FCP 3-0 FCA	
15	Ter UT 127	Ter UT 143	Sex UT 162	Dom	
16	Qua UT 128	Qua UT 144	Sáb FCA 1-1 VSC	Seg	
17	Quin UT 129	Quin UT 145	Dom Páscoa	Ter UT 179	
18	Sex UT 130	Sex UT 146	Seg	Qua UT 180	
19	Sáb FCA 1-0 RAFC	Sáb JT	Ter UT 163	Quin UT 181	
20	Dom	Dom	Qua UT 164	Sex UT 182	
21	Seg	Seg	Quin UT 165	Sáb FCA 1-2 SLB	
22	Ter UT 131	Ter UT 147	Sex UT 166	Dom	
23	Qua UT 132	Qua UT 148	Sáb RAFC 1-1 FCA	Seg	
24	Quin UT 133	Quin UT 149	Dom	Ter UT 183	
25	Sex UT 134	Sex UT 150	Seg	Qua UT 184	
26	Sáb GDEP 3-2 FCA	Sáb JT	Ter UT 167	Quin UT 185	
27	Dom	Dom	Qua UT 168	Sex UT 186	
28	Seg	Seg	Quin UT 169	Sáb	
29	NA	Ter UT 151	Sex UT 170	Dom SCP 4-0 FCA	
30		Qua UT 152	Sáb FCA 0-1 GDEP	Seg	
31		Quin UT 153	NA	Ter UT 187	

Figura 4. Calendário Fase de Campeão Juniores “A” 2021/22 (elaboração própria).

Após esta fase, deu-se início ao período de transição, que teve como principais objetivos: (i) recuperação e gestão do cansaço físico, fisiológico e psicológico acumulado ao longo do período competitivo; (ii) promover e fortalecer os jogadores que passam a seniores na época seguinte; e (iii) potenciar e avaliar os jogadores que podem fazer parte da equipa de juniores na época seguinte.

Planeamento e Periodização – Modelo de Treino

Segundo Castelo (2003), o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do(s) praticante(s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Oliveira et al., (2006) acreditam que planeamento é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, pressupondo a determinação de objetivos, conteúdos e estratégias que construam esse plano.

Segundo Brito & Oliveira (2020), o conceito de periodização refere-se à divisão da época por períodos, cada um dos quais com estrutura e tempos diferentes, guiados através das características e objetivos pretendidos para cada fase.

Ora, a periodização definida pelo Futebol Clube de Alverca, estabelece três grandes momentos para a época desportiva, cujos propósitos estando inteiramente ligados aos objetivos desportivos e competitivos da IDA, que definem o macrociclo da época.

Tabela 8. Macrociclo - Períodos da época desportiva do Futebol Clube de Alverca (elaboração própria).

PERÍODO	OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Preparatório	- Análise, Avaliação e Diagnóstico dos jogadores que constituem o plantel – condições, características, pontos fortes e fracos, potencial; - Preparar os atletas com a condição física e técnica esperada para o início da competição – todos os atletas devem ser capazes de realizar 70 minutos num jogo treino sem apresentas queixas fisiológicas, a partir da 3ª semana de treinos.	- Levantamento das características dos atletas através de baterias de testes fisiológicos e treinos técnicos. - Definição dos conteúdos a serem trabalhados e distribuição das cargas, com base nas avaliações precedentes.
Competitivo	- Capacitar os jogadores a apresentarem níveis físicos, psicológicos, técnicos e táticos muito elevados. - Ficar nas 4 primeiras equipas da Zona Sul do Campeonato Nacional de Juniores. - Chegar aos 8 pontos na Fase de Apuramento de Campeão.	- Consolidar o modelo de jogo na equipa e adaptá-lo caso haja necessidades, face às características dos jogadores. - Planear UT's que estimulem sempre um espírito competitivo mas positivo entre os atletas. - Feedbacks de incentivo e motivação constantes, em exercícios intensos de carga elevada.
Transição	- Recuperação física e psicológica do desgaste da época. - Preparação da equipa de Juniores do próximo ano. - Promoção dos jogadores que fazem a transição do escalão de Juniores para Seniores.	- Aumentar os níveis de confiança dos jogadores que transitam para o 2º ano de Juniores. - Incluir e incutir as ideias da equipa aos jogadores que transitam para o 1º ano de Juniores. - Incentivar e ajudar os jogadores de 2º ano de Juniores, na procura do primeiro contrato enquanto jogadores seniores.

A época desportiva 2020/2021 foi então dividida nestes três grandes períodos: (i) o Período Preparatório, que visa a aquisição de forma física desportiva e os primeiros conhecimentos táticos a adquirir pelos jogadores; (ii) o Período Competitivo, de desenvolvimento e conservação da forma desportiva; e (iii) o Período Transitório, que finaliza a época desportiva e incute nos jogadores um menor nível de stress e intensidade, física e psicológica.

A importância da periodização do treino foi maioritariamente focada nos microciclos durante toda a temporada, por parte da equipa técnica, através da realização e reorganização dos conteúdos semanais a ter em conta consoante as necessidades da

equipa, pois os planos não podem ser dados como fechados, estão sujeitos a alterações que podem ser mais valias para as épocas desportivas das equipas.

Contudo, para melhor balizar o processo de treino, foram também delineados planeamentos mensais, incluídos assim numa meso estrutura. Genericamente, o mesociclo é um ciclo de treinos que é geralmente definido a cada mês, sob o qual se processa a organização de diferentes microciclos programados durante as semanas constituintes desses meses.

Seguindo essa metodologia, o Futebol Clube de Alverca define um mesociclo para cada mês, sendo o seu início no primeiro dia de cada mês e o seu fim no último dia do mesmo ou, no caso do Período de Transição, no último dia de treino da época.

Mesociclo Preparatório – Julho

Este mesociclo, conhecido como a pré-época, por ser a fase anterior ao início de competição, deu início aos trabalhos da equipa, no dia 7 de Julho de 2021, teve uma duração curta, cujo objetivo principal foi a aquisição de um nível físico, técnico e tático aceitável para o primeiro jogo oficial da época (Calvo, 1998).

O planeamento deste mês seguiu o registo habitual de preparação das equipas para o Período Competitivo, no que diz respeito aos objetivos físicos, enfatizando os ganhos de resistência e força dos atletas. Assim, o primeiro mesociclo da época, ainda em Período Preparatório para a competição, rege-se principalmente pela (re)aquisição dos níveis físicos e técnicos, bem como o desenvolvimento de comportamentos táticos básicos e estímulos psicológicos de adaptação e perceção do novo contexto.

Procurou-se implementar sessões de treino com cargas físicas elevadas, mas tendo sempre em conta a capacidade dos atletas e as respostas ao esforço, para reduzir os riscos de lesões. A nível dos conteúdos, foi uma fase importante para passar a mensagem aos jogadores sobre as ideias de jogo e o pretendido pela equipa técnica para cada posição.

Destacar que o mesociclo preparatório englobou 4 semanas de trabalho, ou seja, 4 microciclos, e 5 jogos de treino.

Tabela 9. Mesociclo Preparatório – Julho (elaboração própria).

MESOCICLO - JULHO		
OBJETIVOS TÉCNICO-TÁTICOS	OBJETIVOS FÍSICOS	OBJETIVOS PSICOLÓGICOS
1. Ações Individuais e Coletivas: - Passe e Recepção; - Remate; - Cruzamento e cabeceamento. 2. Sistema de Jogo: - Introdução do sistema de jogo ofensivo 1x4x3x3; - Introdução do sistema de jogo defensivo 1x4x4x2. 3. Princípios de Jogo: - Princípios de jogo ofensivos - Mobilidade e Espaço; - Princípios de jogo defensivos - Cobertura Defensiva e Equilíbrio. 4. Métodos de Jogo: - Introdução do método de ataque organizado - 1ª e 2ª fase de construção; - Introdução do método de defesa pressionante - 1ª fase de pressão.	1. Coordenação Motora: - Agilidade e Flexibilidade; - Utilização intra e intercalar dos MS e MI. 2. Desenvolvimento da força: - Conhecimento da capacidade de força e repetição máxima de cada atleta; - Força Rápida; - Força Resistente; - Força Média e Inferior. 3. Desenvolvimento da Velocidade: - Reação e Aceleração; - Velocidade Máxima. 4. Desenvolvimento da Resistência: - Resistência Específica; - Capacidade Aeróbia e Anaeróbia.	Espírito de Equipa; Cooperação; Concentração e Foco; Responsabilidade Individual e Coletiva

Relativamente aos objetivos Técnico-Táticos, destacam-se preferencialmente a reintegração e contacto com bola, evidenciando as ações individuais de passe, recepção e remate. O sistema e métodos de jogo começaram a ser introduzido com base nos princípios de jogo.

Os objetivos físicos centraram-se maioritariamente no desenvolvimento da resistência e da força, com o intuito de reabilitar os jogadores de uma forma física cada vez mais perto da desejada para um bom desempenho durante a época.

Foi dada uma importância extra aos objetivos psicológicos, pelo facto de ser um encontro entre vários jogadores e treinadores cujo primeiro contacto afetivo começava nesta fase, uma fase de conhecimento entre atletas e equipa técnica. Nesse sentido, foi intenção da equipa técnica proporcionar atividades e momentos em que reinasse um espírito de equipa saudável, com jogos lúdicos de cooperação e trabalho coletivo.

Mesociclo Competitivo – Agosto até Maio

A temporada, termo mais utilizado para esta fase, é o período mais longo da época, que têm em conta o rendimento da equipa, em termos de desenvolvimento individual e coletivo dos atletas e dos resultados desportivos esperados (Calvo, 1998).

Nos meses de competição, a atenção dada às cargas técnico-táticas vs físicas foi extrema, pois com uma época tão longa, a gestão entre manter os jogadores fisicamente aptos com uma performance técnica e tática elevada tem de ser distribuída consoante as respostas dos jogadores dadas em treino e em jogo, o que leva a uma constante adaptação e possíveis alterações no planeamento.

Tabela 10. Mesociclo Competitivo – Exemplo de Setembro (elaboração própria).

MESOCICLO - SETEMBRO		
OBJETIVOS TÉCNICO-TÁTICOS	OBJETIVOS FÍSICOS	OBJETIVOS PSICOLÓGICOS
1. Ações Individuais e Coletivas: - Passe curto e longo; - Receção e Remate; - Combinações diretas e indiretas. 2. Sistema de Jogo: - Dinâmicas ofensivas em cada setor e corredor; - Dinâmicas defensivas de posicionamento e pressão. 3. Princípios de Jogo: - Prática e transfer para jogo dos 4 princípios de jogo ofensivos e defensivos. 4. Métodos de Jogo: - Interpretação e modelação do jogo em organização e transição; - Esquemas Táticos.	1. Coordenação Motora: - Agilidade e Flexibilidade; - Utilização uni e bilateral dos MS e MI. 2. Desenvolvimento da força: - Força Explosiva; - Força Resistente; - Core. 3. Desenvolvimento da Velocidade: - Velocidade de reação; - Velocidade de deslocamento; - Aceleração. 4. Desenvolvimento da Resistência: - Resistência Específica; - Capacidade Aeróbia e Anaeróbia.	Concentração; Espírito de Sacrifício; Tomada de Decisão; Autoconsciência; Responsabilidade Individual e Coletiva.

Nesse sentido, o plano de carga física inicial teve como foco o aumento dos níveis de resistência, passando depois a dar maior importância no ganho de força e velocidade.

No plano técnico-tático, depois do trabalho de contacto com bola e restabelecimento das qualidades técnicas inerentes a cada jogador, deu-se início à manobra tática pretendida para a equipa, incumbida nos princípios de jogo e no modelo de jogo criado, que, pela liberdade técnica ofensiva que proporcionava aos jogadores, conjugava também a “carga” técnica individual e coletiva.

Mesociclo de Transição/Recuperação - Junho

Este período caracteriza-se pela recuperação dos efeitos da competição, a nível físico e psicológico, proporcionando dias de treino menos intensos, mais relaxados e com maior volume de descanso (Calvo, 1998).

O Mesociclo de Transição foi implementado durante as primeiras duas semanas de Julho, após o término da competição, pelo que não se pode considerar um Mesociclo completo, pois após estas duas semanas, demos a época como terminada.

Tabela 11. Mesociclo de Transição – Junho (elaboração própria).

MESOCICLO - JUNHO		
OBJETIVOS TÉCNICO-TÁTICOS	OBJETIVOS FÍSICOS	OBJETIVOS PSICOLÓGICOS
1. Ações Individuais e Coletivas: - Drible; - Passe curto, Recepção e Remate; - Combinações diretas e indiretas; - Cruzamento e cabeceamento. 2. Princípios de Jogo: - Trabalho específico dos comportamentos pretendidos em cada princípio de jogo ofensivo e defensivo; - Prática e transfer para jogo dos 4 princípios de jogo ofensivos e defensivos.	1. Coordenação Motora: - Agilidade e Flexibilidade; - Utilização uni e bilateral dos MS e MI. 2. Manutenção dos índices físicos: - Velocidade; - Força; - Resistência.	Motivação; Confiança; Tranquilidade.

Os objetivos destes treinos centraram-se principalmente a nível psicológico, com o nível de exigência técnico-tático e físico a baixarem consideravelmente, incutindo um espírito motivacional e mais calmo, de modo a permitir que os jogadores “relaxassem” dos longos meses de trabalho, e ganhassem confiança e autoestima para a transição da próxima época.

No que concerne aos microciclos, Afonso e Pinheiro (2011) afirmam que estes são formados por um conjunto de unidades/sessões de treino, têm uma duração típica de uma semana, e atendem à preparação e disposição dos objetivos e das cargas ao longo dessa semana (Castelo, 2003).

Relativamente ao planeamento do treino, a equipa técnica defende a visão sistémica do jogo e do treino, isto é, procura juntar os principais fatores de rendimento (tático, técnico, físico e psicológico) e integrá-los em exercícios comuns, contrariando as ideias cartesianas, que propõem a divisão destes fatores, treinando-os em separado.

Microciclo Padrão no Período Competitivo

O microciclo padrão durante o Período Competitivo moldou-se com 4 treinos por semana + jogo aos sábados.

O dia da competição é visto como o momento fulcral e simboliza também o início da preparação semanal. Para Garganta (2013), a orientação do treino deve ter em conta a informação que a competição nos fornece, onde entre este processo de treino e competição depende da qualidade de informação recolhida a partir da observação e análise dos comportamentos.

No primeiro treino da semana, a equipa reunia-se inicialmente no auditório para analisar o jogo anterior, através de vídeo. Passava depois ao relvado para fazer um treino de recuperação ativa, de esforço físico e volume reduzido, focado principalmente no trabalho de técnica individual, com estímulos curtos e tempos de recuperação mais longos, para que o metabolismo aeróbio possa recuperar, reorganizar e realimentar o organismo (Tobar, 2018).

No segundo treino da semana, em regime de tensão, o tempo útil de cada exercício aumentava ligeiramente assim como o espaço, ainda reduzido. Alguns jogadores acusavam ainda fadiga neste dia, pelo que o esforço era doseado para promover acelerações e travagens curtas (Tobar, 2018). O trabalho técnico era conjugado com comportamentos micro táticos e setoriais, com finalização específica, através de cruzamento.

A terceira unidade da semana, com conteúdos táticos intersectoriais, era o treino mais exigente a nível físico, pois os estímulos metabólicos eram muito semelhantes aos que se verificavam em competição, com tempos de “exercitação” mais largos e espaços de exercícios ampliados, obrigando o organismo a recorrer às diferentes vias aeróbias (Tobar, 2018). Tecnicamente e taticamente, era feito o transfere dos comportamentos desejados para um jogo formal, promovendo o jogo coletivo da equipa, através do treino e monitorização dos referenciais coletivos a um nível mais macro, como diz Frade (2014, citado por Tobar, 2018).

O quarto treino tinha como objetivo avaliar, replicar, anular e criar estratégias para o próximo jogo, com a análise do adversário através de vídeo e posterior abordagem ao jogo, em campo, através de exercícios em organização coletiva, ataque vs. defesa. Por fim, era feito trabalho de finalização, com diversos estímulos e diferentes tipos de remate.

Sexta-feira, o treino mais curto da semana, era focado no trabalho de velocidade específica. O objetivo fundamental da sessão passava por garantir a ativação pré-jogo pretendida, com especial atenção à contração muscular, com exercícios de tensão significativa no início da ação, de alta rotação, mas pouca duração (Tobar, 2018). Após este trabalho, a intensidade e duração de treino baixava significativamente, abordando os esquemas táticos para o jogo, com uma componente psicológica mais vincada, com os treinadores a incutirem confiança e motivação aos jogadores.

Todos os treinos, depois das sessões de vídeos, seguiram uma ordem semelhante, com a estrutura definida de acordo com Castelo (2003):

(i) Parte Introdutória - Enquadramento da sessão feito pelos treinadores, onde era partilhado com os jogadores os objetivos e conteúdos do treino.

(ii) Parte Preparatória - Mobilização articular e exercícios de coordenação motora, aceleração ou velocidade, consoante o dia da semana.

(iii) Parte Principal - Realização de exercícios que fossem ao encontro dos objetivos e conteúdos programados.

(iv) Parte Final - Trabalho de core, retorno à calma com alongamentos estáticos. Importa referir que, a partir do Período Competitivo, o trabalho de ginásio deixou de ser realizado, sendo essa ausência “minimizada” através de pré-treinos ou pós-treinos de força e prevenção de lesões, feitos em campo.

Tabela 12. Microciclo Padrão – Período Competitivo (elaboração própria).

Dia da Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Tipo de Treino	Recuperação	Força Específica	Resistência Específica	Força/Resistência	Velocidade Específica	CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES	TAÇA AFL SUB21
Tática/Técnica	Estrutura						
	Individual/Setorial	Setorial	Intersetorial	Coletiva	Individual/Setorial		
	Dinâmica						
	Técnica	Técnico-Tático	Técnico-Tático	Tática	Técnico-Tático		
	Estratégia						
	Jogo Anterior	NA	NA	Próximo Jogo	Próximo Jogo		
Conteúdos	Técnica Individual MPB's reduzidas Jogos reduzidos	MPB's com transições Finalização Jogos reduzidos	Org. Intersetorial Finalização Jogo formal	MPB's táticas Org. Coletiva Finalização	Técnica Individual Velocidade Esquemas Táticos		
Espaço/Intensidade	Reduzida	Média	Elevada	Elevada	Reduzida		
Duração	70 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	60 minutos		

Modelo de Jogo

Segundo Pinheiro e Baptista (2013) “quando falamos em Modelo de jogo referimo-nos a um conjunto de princípios (comportamentos) que resultam na organização de uma equipa dentro do contexto de jogo, ou seja, um conjunto de pautas que ajudem os atletas a saberem o que devem fazer em cada um dos quatro momentos do jogo de futebol (Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva)”.

A filosofia de uma equipa em jogo rege-se por um processo de identidade própria, com o objetivo de criar intenções e hábitos que reúnam um conjunto de ideias de forma a organizar a equipa em campo, com comportamentos desejados e treinados (Oliveira et. al., 2006).

A finalidade do modelo de jogo passa por delinear o caminho e os passos a serem dados, proferindo sentido ao desenvolvimento do processo face a um conjunto de regularidades que se pretendem observar na equipa em competição (Casarin et al., 2011).

Neste sentido, o modelo de jogo da equipa dos juniores do Futebol Clube de Alverca está definido para que os jogadores sejam capazes de compreender rapidamente um futebol de qualidade e ofensivo, e assim saber o que fazer em campo, que funções devem assumir, apresentando padrões e rotinas táticas evoluídas baseadas no conhecimento específico do jogo.

Os juniores do FCA têm de jogar para ganhar, ser dominador (atitude competitiva), jogar sem qualquer tipo de inibição em qualquer estádio e frente a qualquer adversário. Os jogadores têm que querer/adorar ter a bola, a criatividade/imaginação deve ser uma das características que a distinga, com uma cultura tática elevada, sem esquecer o espírito lutador que deve evidenciar em todos os momentos, bem como, o espírito de equipa (sempre mais importante que a individualidade).

Os jogadores juniores do FCA devem privilegiar na sua organização ofensiva uma construção de jogo pensada e orientada de forma a conseguir criar situações de finalização com eficácia, assente numa maior capacidade de posse de bola e de circulação de bola, mas fazendo com que a velocidade da bola seja sempre alta. Em termos de organização defensiva a equipa deve privilegiar uma zona pressionante, com uma racional ocupação do espaço, formando um bloco compacto, com linhas juntas e concentradas. Nas fases de transição (defesa/ataque e ataque /defesa) a equipas do FCA deve fazer a melhor escolha

e adotar a melhor posição, no sentido de avaliar a organização ou não da nossa equipa e do adversário, os atletas devem revelar capacidade de decisão (inteligência operacional).

Importa referir que o modelo de jogo apresentado é totalmente original da equipa técnica já formada antes da chegada do estagiário, sem qualquer alteração ou adição de conteúdo. Ainda que o estagiário possa pensar em diferentes métodos de jogo e um nível de modelo mais estruturado, as ideias implementadas devem ser respeitadas e defendidas de “corpo e alma”.

➤ Organização Estrutural

A equipa deve adotar como estrutura principal de jogo o 1-4-3-3 e como estrutura alternativa o 1-4-4-2, em losango ou clássico.

A estrutura 1-4-3-3 preconiza uma organização de uma linha de 4 atletas na defesa, 3 atletas no meio-campo e 3 atletas no ataque., i.e.: (i) a linha defensiva é composta por um Guarda-redes, dois Defesas Laterais e dois Defesas Centrais.; (ii) a linha média é composta por um Médio Defensivo e dois Médios Ofensivos; e (iii) a linha avançada é composta por dois Extremos e um Ponta de Lança.

A estrutura 1-4-4-2 em losango preconiza uma organização de uma linha de 4 atletas na defesa, 4 atletas no meio-campo e 2 atletas no ataque, i.e.: (i) a linha defensiva é composta por um Guarda-redes, dois Defesas Laterais e dois Defesas Centrais; (ii) a linha média é composta por um Médio Defensivo e dois Médios Interiores e um Médio Ofensivo; e (iii) a linha avançada é composta por dois Avançados.

Podemos verificar que em termos estruturais a linha defensiva e os três médios ocupam a mesmo posicionamento nos dois sistemas. Apenas a linha ofensiva sofre alterações transformando uma linha de três numa de dois com um médio em apoio por trás. Portanto sendo dois sistemas diferentes, existem muitos pontos em comum, sendo mais fácil de trabalhar as funções e ações que cada atleta tem de desempenhar em cada um.

➤ Organização Funcional

Organização Ofensiva: A equipa deve privilegiar como método de jogo ofensivo, o ataque apoiado (quando o adversário está organizado) alternado com o ataque rápido (quando o adversário está desorganizado), assente numa maior capacidade de posse de bola e de circulação de bola, mas fazendo com que a velocidade da bola seja sempre alta, com base numa ocupação racional do espaço, em trocas de posições (jogadores sempre

em desmarcação com compensações ativas), com formação de muitas linhas/espços de passe (porque a linha ainda não está lá, não é o jogador que passa que a desenha, é o recetor que aparece no espaço), formação de triângulos, controlo da velocidade e do ritmo de jogo, tornar o “campo grande”, com atletas taticamente evoluídos (conhecimento específico do jogo e com capacidade de decisão) que permita no momento ofensivo estarem preparados para iniciar num curto espaço de tempo o processo defensivo, com excelentes capacidades técnicas (passe/receção o mais importante, mas com lugar para a criatividade), com boas capacidades físicas (velozes, mas capazes de jogar a diferentes ritmos e com elegância) e com boas capacidades psicológicas (disciplinados, concentrados, confiantes, com uma atitude competitiva agressiva e com espírito coletivo), sempre com o objetivo de criar e finalizar com eficácia o maior número possível de situações de golo.

Transição Defesa-Ataque: Em termos de transição ofensiva, se o adversário se encontrar desorganizado posicionalmente a equipa deve optar por um ataque rápido, com dinâmica e velocidade nas suas ações. Se o adversário se encontrar organizado a equipa deve tirar a bola da zona de pressão e iniciar o ataque apoiado. É necessária capacidade de decisão (inteligência operacional) por parte dos atletas de forma a fazerem a melhor escolha.

Organização Defensiva: Em termos defensivos devem privilegiar a defesa à zona, com um bom posicionamento, com uma ocupação racional dos espaços, com um bloco compacto (linhas juntas), uma boa basculação coletiva, um bom controlo do espaço, alternando uma pressão média e alta, com permutas e coberturas constantes, recuperando a posse de bola com segurança (de preferência o mais rápido possível e o mais longe possível da baliza), tornar o “campo pequeno” e com atletas taticamente evoluídos (conhecimento específico do jogo e comunicativos), inteligentes defensivamente, i.e., poder de antecipação e leitura da jogada, com boas capacidades físicas (velozes, fortes na marcação e no jogo aéreo) e com boas capacidades psicológicas (disciplinados, concentrados, confiantes, com uma atitude competitiva agressiva e com espírito coletivo e de sacrifício), com o objetivo de evitar a criação de situação de golos e sofrer golos.

Transição Ataque-Defesa: Em termos de transição defensiva a equipa deve organizar-se posicionalmente o mais rápido possível, para evitar desequilíbrios defensivos que o adversário possa aproveitar. Se a equipa estiver organizada posicionalmente, deve iniciar logo a pressão sobre a bola. É necessária capacidade de

comunicação e decisão (inteligência operacional) por parte dos atletas de forma a fazerem a melhor escolha.

➤ Ideias de Jogo

Triangulações para facilitar movimentações ofensivas; Jogar a 2/3 toques com velocidade e precisão; Sair a jogar do guarda-redes para os centrais; Dar largura e profundidade para criar espaços; Sempre 2 apoios (cobertura/apoio) e 1 desmarcação (diagonal/vertical); Jogador tem de cumprir e defender a ideia da equipa técnica e do clube; Mobilidade constante com movimentos de apoio, circulares diagonais e verticais; Passes diagonais e verticais, “evitar riscos horizontais”.

Observação e Análise

As ferramentas de análise e operacionalização têm-se revelado uma mais-valia nos diferentes processos trabalhados por cada equipa. O treinador bem preparado é aquele que procura, estuda, e adapta a informação ao contexto e ao momento de cada equipa e jogador.

Certo é que esta definição e conceção das ideias e comportamentos de jogo pretendidos de pouco ou nada servirá se a sua operacionalização não for tão ou mais competente do que a sua preparação. Não se pode dissociar esta parte, pois é a que realmente atua dentro das quatro linhas, todo o trabalho de “escritório” só é bem-sucedido se for transmitido, conhecido e realizado pelos jogadores.

Observar, avaliar e analisar a própria equipa torna-se essencial para implementar uma ideia de jogo plausível, que vá ao encontro do contexto e das características disponíveis dentro do grupo de jogadores que constitui o plantel.

A objetividade da análise permite que o treinador tenha uma tomada de decisão mais efetiva e melhore a qualidade e quantidade do feedback transmitido aos jogadores (Nicholls, & Worsfold, 2016).

Através da análise de jogo conseguimos aumentar os conhecimentos acerca do jogo e melhorar a qualidade da prestação dos jogadores e das equipas e também aferir a congruência do desempenho em relação ao modelo de jogo e de treino (Garganta, 2001).

Garganta (1997) aponta quatro pontos essenciais que a observação à própria equipa podem gerar: (i) Interpretação da organização e das ações que convergem para a

qualidade do jogo; (ii) Planificação e organização do treino, tornando os conteúdos mais específicos e direcionados; (iii) Estabelecimento de planos táticos estratégicos adequados face ao adversário a defrontar; e (iv) Orientação da aprendizagem e do treino.

No paradigma “adversário”, ter conhecimento do opositor pode tornar-se uma ferramenta chave para antecipar cenários que possam acontecer, possibilitando estudar esses mesmos cenários e encontrar soluções que desequilibrem o adversário e deem vantagem à própria equipa, que podemos denominar como estratégia de jogo.

A equipa técnica do Futebol Clube de Alverca acredita que a estratégia de jogo pode ser útil, mas entende que a alteração de comportamentos pretendidos no modelo de jogo não deve ser significativa, pois acredita que o coletivo não deve mudar a sua forma de jogar perante qualquer equipa. Ainda assim, aceita e implementa determinados comportamentos e/ou nuances, que possam explorar fraquezas e anular pontos fortes do adversário.

O processo de observação e análise pressupõe sempre a gravação do jogo e a catalogação dos momentos de jogo, para obter informações mais precisas, mas não seguiu nenhum exemplo orientado pela IDA, até porque se verificou a ausência de um documento guia nesta área. Neste sentido, a equipa técnica optou por um modelo prático e objetivo, com o propósito de mostrar aos jogadores pequenos vídeos dos momentos de jogo, ao identificar pontos fortes e fracos da própria equipa (na análise de jogo) e do adversário (na análise do adversário), percebendo o que poderia ser feito em jogo para fortalecer o coletivo e desequilibrar os oponentes.

A análise do jogo da própria equipa foi sempre feita no primeiro treino da semana pós-jogo, onde eram apresentados, via vídeo, ocasiões positivas e negativas, quer coletivas, quer individuais, seguindo uma ordem definida pela equipa técnica através da experiência, sem qualquer pesquisa teórico-prática à priori do que poderia ou não ser mais vantajoso: (i) Organização e Transição Ofensiva – jogadas coletivas que representavam o que era desejado para a equipa em situação ofensiva vs. momentos coletivos negativos que teriam de ser melhorados; (ii) Organização e Transição Defensiva – posicionamentos e reações pretendidas vs. maus comportamentos defensivos; e (iii) momentos individuais – jogadas e ápicos brilhantes dos jogadores.

Relativamente à observação do adversário, o método utilizado foi a observação indireta, caracterizada pela análise através de registo vídeo, através da plataforma comum aos clubes do campeonato, criada para partilha de todos os jogos realizados. Neste tipo de observação, é feita uma análise mais sistematizada dos sistemas táticos, das equipas a

observar e ao mesmo tempo das características individuais dos jogadores, possibilitando a edição de um ou mais vídeos que possam juntar diferentes ações/momentos de vários jogos (Ventura, 2013).

O dia da apresentação do adversário variava entre quarta-feira e quinta-feira, com a seguinte ordem de exposição: (i) pontos fortes e fracos do adversário, ofensiva e defensivamente; (ii) provável equipa inicial e consequente análise individual dos jogadores, muito sucinta, focada em algo que pudesse alterar comportamentos de determinados jogadores consoante o oponente; (iii) Organização Ofensiva – dinâmicas, movimentações; (iv) Organização Defensiva – posicionamentos, espaços a explorar; (v) Transição Ofensiva – método mais comum de iniciar ou reiniciar o ataque; (vi) Transição Defensiva – reação à perda; e (vii) Esquemas Táticos – cantos e possíveis livres estudados.

O processo de observação e análise foi uma aprendizagem de diferentes formas de operar e uma adaptação às ideias da equipa técnica, que em alguns parâmetros não se identificavam com as do estagiário. O choque de realidades, totalmente amigável, profissional e muito útil, surgiu pelo facto da equipa técnica não ser usual “consumidora” desta área, pois é crente das suas ideias de jogo serem fixas e implementadas em qualquer circunstância sem alterações. Por sua vez, o estagiário tem claro que cada equipa deve ter uma identidade que seja reconhecida, acreditando também que é fundamental determinadas adaptações em jogo, consoante a observação da própria equipa e dos adversários. A ideia inicial do estagiário seria apresentar um relatório de texto e imagens fixas com informações detalhadas da equipa e do adversário, combinado com a análise em vídeo, dos lances dos jogos observados em vídeo, recorrendo a ferramentas de edição e personalização para pormenorizar cada corte, contudo a opinião transmitida pela equipa técnica baseava-se numa observação e análise mais geral, com cortes de momentos ofensivos e defensivos para mostrar aos jogadores, sem grande edição, explicando apenas o que se iria passar em cada um.

Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica

O futebol é hoje um fenómeno mundial, desporto rei em muitos países e capaz de mover multidões. O entusiasmo do golo, a admiração de uma defesa, a irreverência de um drible, a emoção de uma vitória... Momentos que captam a atenção e que ficam marcados nas memórias do adepto de futebol.

Todas estas maravilhas dependem dos seus intervenientes, das equipas, dos treinadores, dos jogadores, do rendimento desportivo individual e coletivo.... Observamos uma multiplicidade e variabilidade de elementos num jogo de futebol cada vez maior, e a condição de jogador abarca muito mais complexidade do que o adepto vê e pensa.

São surpreendentes as áreas de estudo que o futebol consegue atingir. Vemos, atualmente, uma ascensão brutal no que diz respeito à investigação de a cada detalhe que o futebol nos presenteia. A quantidade e qualidade nos estudos tem sido cada vez mais apurada, mais detalhada e, por vezes, até demasiado complexa para aquilo que é verdadeiramente o jogo formal.

Desde cedo que o jogador de futebol é estimulado de acordo com as individualidades da modalidade, para que sejam capazes de desenvolver técnicas e estratégias que possam responder aos constrangimentos que lhes possam surgir ao longo do percurso enquanto futebolista. As decisões tomadas em campo são realmente importantes, pois podem dar origem a vias de felicidade ou tristeza para os jogadores e, consequentemente, para as equipas. Pensar o jogo, gerir as qualidades e defeitos para desequilibrar o adversário e correr atrás do êxito são pontos fulcrais para se atingir o sucesso.

No futebol, uma performance de sucesso é geralmente caracterizada pela interligação entre diferentes fatores, táticos, técnicos, mentais e psicológicos (Carling & Dupont, 2011).

Aquino et al. (2017) refere que a capacidade de execução de uma ação técnica pode influenciar as possibilidades do jogador escolher a melhor opção numa determinada situação de jogo.

A dimensão técnica relaciona-se com as ações que os jogadores tomam em função da equipa e do que o jogo solicita, associando a inteligência e capacidade de decisão às habilidades e qualidades físicas de cada atleta (Garganta et al., 2013).

O fator técnico detém assim uma fatia importante no perfil do jogador, com os treinadores a incentivarem cada vez mais o treino de desenvolvimento de “*skills*” técnicas (Russel et al., 2011), dado que a habilidade para acelerar e driblar é essencial para uma boa performance num jogo de futebol (Huijgen et al., 2010).

O drible pode ser fundamental para resolver problemas táticos em situações que o coletivo da equipa não consegue dar resposta aos constrangimentos em jogo, podendo ser uma jogada individual a chave para desencadear oportunidades claras de golo.

A literatura define drible como sendo uma ação individual de um jogador, que tenta fintar/passar por um adversário e manter a posse de bola (Araujo et al., 2010). Distingue-se, nestes moldes, o sucesso nesta ação, completando a finta e mantendo a posse, e também o insucesso, aquando do drible ocorre um desarme ao jogador que tentava a ação, ficando sem a posse de bola (Leal et al., 2022).

Segundo Duncan et al. (2022), driblar e passar por um adversário mantendo a posse de bola é um aspeto particular fundamental no jogo de futebol, onde os atletas devem conseguir aplicar capacidades cognitivas, percetuais e motoras para rapidamente decidirem o que fazer com a bola e ter sucesso na ação.

As possibilidades de ação (*affordances*) existem devido à relação entre as propriedades físicas do mundo e as capacidades de ação de cada indivíduo (Duncan et. al., 2022).

As individualidades e criatividade permitem aos jogadores pensar e atuar “fora da caixa”, expressando qualidades que podem resolver problemas, com movimentos e ações originais e inesperadas (Santos et al., 2017).

Estudos recentes evidenciam que a aprendizagem no futebol pode ser construída em ambientes informais e não estruturados (Uehara et. al., 2018), através de jogos desprovidos de regras, positivamente associados ao desenvolvimento da criatividade e habilidades dos jovens jogadores (Roca & Ford, 2021).

Falamos de futebol de rua, compreendido como a forma mais natural de jogar e aprender futebol, sendo para muitos o ponto de partida no crescimento técnico, motor e decisional (Machado et al., 2019).

O “futebol de rua” permite assim aos praticantes envolverem-se em muitas horas de prática não estruturada e holística, que lhes possibilita a aquisição de habilidades muitas vezes únicas e inovadoras, desenvolvidas sob condições inesperadas que lhes obrigam a arranjar soluções e a tomar decisões autónomas (Uehara et al., 2018).

Araujo et al. (2010) indica que as restrições ambientais não convencionais podem desempenhar um papel importante no progresso de atletas de classe mundial. Os autores apontam algumas características que o projeto de aprendizagem em escolas e clubes desportivos deve adotar para incluir este tipo de prática desportiva “livre”, como por exemplo: (i) criar programas de diversão e entretenimento; (ii) proporcionar situações que

encorajem a pesquisa, a exploração e descoberta de novos movimentos; (iii) variar o tipo de equipamento, o tipo de constrangimentos e facilidades na prática; e (iv) não definir uma ideia como a única correta para executar determinada ação e habilidade.

Segundo Machado et al. (2018), atualmente, as crianças têm menos oportunidades de jogar futebol de rua e, para colmatar essa impossibilidade, as academias de futebol têm um papel fundamental, proporcionando a participação desportiva dos jovens, em ambientes organizados e mais formais.

Os estudos encontrados mostram uma tendência na especialização dos futebolistas profissionais, concluindo que a probabilidade de ser profissional e ter melhores performances aumenta quantos mais forem os anos de prática deliberada, ou seja, prática com supervisão e liderança de treinadores/professores (Ward et al., 2007; Ford et al., 2009 e 2012).

Como agentes desportivos, devemos incentivar o entusiasmo do futebol, o espetáculo dentro e fora das quatro linhas, as bocas abertas dos adeptos quando um jogador faz algo maravilhoso com a bola. É nesse sentido que o estudo subsequente é realizado, com o objetivo de perceber o que pode afetar o sucesso na ação de drible.

Quais as variáveis que podem ou não influenciar a ação de drible?

Quais as que influenciam significativamente?

Será algo inato que nasce com o jogador?

Em suma, concluímos que o drible, embora seja um gesto que não está totalmente codificado, visto que se compõe por elementos imprevisíveis e diferentes de indivíduo para indivíduo, é um símbolo da arte futebolística (Cruz & Silva, 2022) e requer prática para o aperfeiçoamento da técnica.

“Somos o que fazemos repetidamente. A excelência é um hábito.”

Aristóteles (ano 300 a.C.)

Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico

Tempo de prática e aptidão física no sucesso do drible em situação formal de jogo

Resumo

O estudo apresentado tem como objetivo mostrar se existe uma relação entre o sucesso da ação do drible, o tempo de prática e determinados níveis de aptidão física, comparando as diferentes variáveis expostas de forma a encontrar quais as que poderão ser significativas nesta ligação.

O drible é um dos fenómenos mais comuns e mais surpreendentes do futebol, a irreverência desta ação deve ser caso de estudo para melhor compreender e estimular a sua espetacularidade e imprevisibilidade.

Para tal, foram analisados 27 jogadores de uma equipa do Campeonato Nacional de Juniores – 1ª Divisão de Portugal 2021/2022, o Futebol Clube Alverca, através de questionários e testes físicos – teste t, zig zag e 100m sprint - que categorizaram as variáveis que podem indicar o sucesso ou insucesso do drible, estudado em jogos formais dessa mesma equipa, recorrendo à observação de vídeo.

A análise estatística foi realizada através do PASW Statistics (v.28; SPSS Inc, Chicago, IL, USA), com medidas de associação de Regressão Linear Múltipla, que permitiram identificar as variáveis ‘FEDERADO’ ($t(24) = 2.912$; $p = 0.008$) e ‘FUTEBOL DE RUA’ ($t(24) = 1.714$; $p = 0.100$) como preditores significativos do ‘SUCESSO’.

Os resultados mostraram uma correlação significativa entre os anos de prática federado e o sucesso no drible, indicando que quantos mais anos de futebol federado, maior será a probabilidade de sucesso nas ações de drible. O mesmo se verificou para os anos de futebol de rua, ainda que esta variável seja apenas marginalmente significativa. As restantes variáveis não mostraram ligações notáveis ao resultado do drible.

Encontramos assim uma tendência que pode ser um ponto de partida para estudos futuros que queiram significar e entender a ação do drible.

Palavras-chave: Drible; Sucesso; Condicionantes; Variáveis; Aptidão Física.

Abstract

The aim of the present study was to check if there is a relationship between success of the dribbling action, practice time and some levels of physical fitness, comparing the different variables exposed to find which ones could be significant in this connection.

Dribbling is one of the most common and surprising phenomena in football, the irrelevance of this action should be a case study to better understand and stimulate its spectacularism and unpredictability.

To this end, 27 players from a Portugal National Junior Championship team, were analyzed through questionnaires and physical tests - test t, zig zag and 100m sprint -, categorizing the variables in study, using video observation of official team games on season 2021/2022.

Stats analysis was performed using PASW Statistics (v.28; SPSS Inc, Chicago, IL, USA), with Multiple Linear Regression association measures, which allowed the identification of the 'FEDERATE' ($t(24) = 2,912$; $p = 0.008$) and 'STREET FOOTBALL' ($t(24) = 1.714$; $p = 0.100$) variables as significant predictors of 'SUCCESS'.

The results showed a significant correlation between years of federated practice and success in dribbling, indicating that the more years of federated football, the greater the probability of success in dribbling actions. The same was verified for the years of street football, although this variable is only marginally significant. The remaining variables did not show notable links to the dribbling result.

Thus, we found a trend that can be a starting point for future studies that want to signify and understand the dribble action.

Keywords: Dribble; Success; Conditioning; Variables; Physical Fitness.

Introdução

Quando falamos de futebol, falamos de emoção, de vitórias, de sucesso... O sucesso é muito mais do que aquilo que os olhos comuns veem, muito mais do que um golo de cabeça ou de bicicleta, muito mais do que uma defesa... Para atingir o auge da felicidade, originado pelo sucesso em algo, o trabalho que é feito, os planeamentos que são pensados e realizados, a dedicação que cada um impõe no que faz... O êxito depende de uma combinação infinita de fatores, que tendem a enquadrar-se nos aspetos físicos, técnicos, táticos e mentais (Leal et al., 2022).

No futebol, o sucesso de um atleta depende da capacidade em relacionar da melhor forma todas as qualidades individuais e coletivas, solicitando-lhes um trabalho conjunto quase perfeito, de forma a lidar com todas as circunstâncias e possibilidades de ação a que podem ser sujeitos (Abarghouejinjad et al., 2021).

Neste sentido, encontramos uma habilidade técnica que ocupa um espaço muito grande naquilo que são as “*skills*” do jogador: a ação do drible. O drible passa por uma estratégia técnico-tática utilizada para destabilizar a defesa adversária e, consequentemente, criar oportunidades de golo (Leal et al., 2022). A literatura define drible como sendo uma ação individual de um jogador, que tenta fintar/passar um adversário e manter a posse de bola (Araújo et al., 2010).

A importância do estudo do drible pode então ser garantida pelo facto de ser um dos indicadores de golo, ou seja, um drible bem-sucedido pode originar uma oportunidade de golo e efetivamente o golo (González-Ródenas et al., 2020).

No estudo que se segue, sublinhamos variáveis que poderão afetar o resultado do drible, em situações de jogo formal.

O desenvolvimento técnico dos jogadores depende, entre muitos outros parâmetros, dos anos de prática no desporto, mostrando uma aliança positiva entre o “futebol supervisionado”, o “futebol de rua” e a capacidade de drible (Côté et al., 2005; Huijgen et al., 2010; Ford et al., 2012).

Os mesmos autores concluem a importância dos anos de prática e realçam a necessidade dos jovens desportistas, no início das suas formações, terem liberdade nas ações que lhes permitam desenvolver novas habilidades, para que a criatividade e independência surjam naturalmente e assim melhorarem a qualidade técnica e tática.

São também vários os estudos que propõem a aptidão física como uma variante da ação do drible, isto é, o sucesso no drible pode estar ligado aos elementos que constituem o esforço físico a que os jogadores de futebol são sujeitos em jogo, como a velocidade e agilidade (Millis et al., 2014; Reiman, 2001; Ruivo et al., 2016, cit. in Alfaroby et al., 2022).

A agilidade, pela interação de vários atributos físicos que se conjugam para atuar rapidamente, eficientemente e eficazmente numa situação de drible (Alfaroby et al., 2022), é definida como um movimento rápido de todo o corpo com mudança de velocidade ou direção em resposta a um estímulo (Sheppard & Young, 2006), combinando a presença de coordenação, estabilidade, força e aceleração (Zago et al., 2016).

A velocidade é uma capacidade físico-motora para realizar um movimento ou sequência de movimentos. No futebol, para que a velocidade seja proveitosa, é necessária uma combinação de fatores técnicos, coordenativos e fisiológicos, pelo que deve ser uma capacidade a ser treinada constantemente, pois quando assim é, torna-se uma qualidade importante nos comportamentos dos jogadores em campo (Nicholson, 2020).

No presente estudo, o interesse na ação técnica do drible, que tanta agitação é capaz de criar no adepto de futebol, deriva dos parâmetros que a podem caracterizar, ou seja, dos aspetos físicos, técnicos, táticos, mentais e até temporais que condicionam a ação do drible.

Com o objetivo de perceber se e quais as variáveis que podem influenciar o sucesso na ação do drible, o propósito desta investigação tem como base apresentar dados que possam suscitar interesse em futuros estudos que aprofundem e especifiquem os resultados que daqui podem surgir.

Objetivos

- (i) Identificar as variáveis que podem influenciar significativamente o sucesso na ação do drible.
- (ii) Descrever o efeito das variáveis no desempenho e avaliação quantitativa no sucesso (ou insucesso) do drible.

Material e Métodos

Amostra/participantes

O estudo contou com a presença de 27 atletas do sexo masculino, (idade média= 18.55), da equipa de Juniores, escalão sub-19, do Futebol Clube de Alverca, na época 2021/2022. Os atletas participavam na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores e na Taça Sub-21 da Associação de Futebol de Lisboa. Todos os atletas estudados não mostraram nenhum constrangimento ao estudo, estando aptos e disponíveis para colaborar.

Procedimentos, Instrumentos e Variáveis

Para a realização do estudo, foi feito um levantamento, ao longo da época e entre cada atleta, das informações relevantes para o mesmo, através de: (i) um questionário informal diretamente realizado aos 27 atletas, que permitiu reunir os dados relativos aos anos de prática federados e de futebol de rua; (ii) testes físicos a cada atleta, que ditaram os valores de aptidão física de cada jogador; e (iii) vídeo de todos os jogos disputados ao longo da época 2021/2022, que totalizaram os minutos e os dribles feitos por todos os 27 atletas analisados.

Questionário informal

Pergunta 1: Há quantos anos és federado na modalidade de futebol?

Pergunta 2: Durante quantos anos jogaste futebol de rua?

Pergunta 2.1: Em que intervalo de idade jogaste futebol de rua?

Testes Físicos

Medições de Altura e Peso através de balança de bioimpedância.

Teste do Zig-Zag com bola, Teste T e Teste de Velocidade de 10 metros.

Todos estes testes foram aplicados nas mesmas condições:

Após duas séries de aprendizagem e familiarização dos exercícios, em relvado

sintético, onde os jogadores costumam treinar, com botas de futebol, após um aquecimento inicial de mobilização geral, executados a partir da posição de parados e “prontos em saída alta”, com a ponta do pé da frente a tocar numa linha inicial estabelecida com uma fita elástica. O controlo do tempo foi feito através de um cronómetro digital, iniciado após o som de um apito e pausado após passagem de todo o corpo pela meta, estabelecida também com uma fita elástica no chão, contabilizando os segundos + centésimos.

Teste do Zig-Zag com bola: percurso realizado com condução de bola nos pés, com mudanças de direção a cada 5m, obrigando os jogadores a passarem pelo lado de fora dos pinos, fazendo um ângulo interno de 100°.

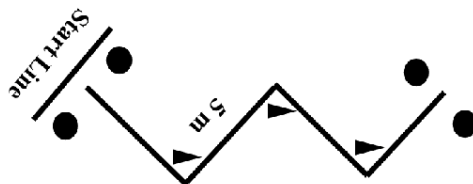


Figura 5. Teste Zig-Zag realizado, segundo Little e Williams, (2005).

Teste T: Os atletas eram obrigados a tocar num cone situado a meio do “T”, na 1ª e 4ª mudança de direção.

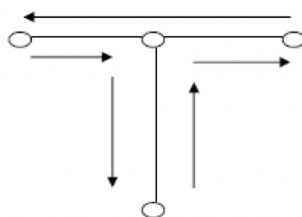


Figura 6. Teste T realizado, segundo Semenick, (1990).

Teste de Aceleração de 10 metros: percurso retilíneo de 10 metros, sem oscilações, em que os atletas tinham de sprintar o mais rápido que conseguissem.

Vídeos dos jogos

Vídeos gravados pela Alverca TV e facultados à equipa para análise: 62 jogos totalizados, combinando 36 jogos do Campeonato Nacional de Juniores – 1ª Divisão e 26 jogos da Taça A.F.L. Sub-21, relativos à época 2021/2022.

Variáveis em estudo

- Tempos e contexto de prática:
 - Anos de prática em futebol federado: número total de anos a jogar futebol federado;
 - Anos de prática de futebol de rua: número total de anos a jogar “futebol de rua”.
- Aptidão Física: Peso, Altura, Agilidade (representada pelo Teste Zig-Zag e Teste T) e Velocidade (representada pelo teste de velocidade de 10-m).

Condicionantes

- Número de Jogos: 36 jogos do Campeonato Nacional de Juniores – 1ª Divisão e 26 jogos da Taça A.F.L. Sub-21.
- Minutos de Jogo: tempo contabilizado em minutos, que os jogadores estiveram em campo, nos jogos analisados.
- Drible: ação individual de um jogador, que tenta fintar/passar por um adversário e manter a posse de bola.
- Número de Dribles: número total de dribles realizados nos jogos analisados.
- Dribles Com Sucesso: ação individual de um jogador, que finta/passa por um adversário e mantém a posse de bola.
- Dribles Sem Sucesso: ação individual de um jogador, que não consegue fintar/passar por um adversário e, consequentemente, perde a posse de bola.

Análise estatística

Depois de constituída a amostra, recorreu-se à estatística descritiva para: (i) caracterizar a amostra (medidas de tendência central: média; medidas de dispersão: desvio-padrão); e (ii) quantificar a intensidade e a direção da associação entre as variáveis morfológicas, de aptidão física e tempo de prática do futebol, com as variáveis (relacionadas com o drible) observadas na prática formal do jogo de futebol, recorreu-se a medidas de associação, em particular ao coeficiente de correlação de Pearson.

Por último, recorreu-se à Regressão Linear Múltipla, com seleção de variáveis *stepwise*, para obter um modelo parcimonioso que permitisse prever o sucesso/insucesso no drible ('SUCESSO (%)'; 'INSUCESSO (%)'; 'SUCESSO vs. INSUCESSO') em função das variáveis independentes (variáveis de morfologia básica, aptidão física, e contexto e tempo de prática), depois de: (i) analisados os pressupostos do modelo, nomeadamente o da distribuição normal e homogeneidade (validados graficamente); (ii) de diagnosticada a multicolinearidade (com recurso ao *VIF*); e de (iii) eliminadas as observações *outliers*.

Todas as análises foram efetuadas com o *PASW Statistics* (v.28; SPSS Inc, Chicago, IL, USA). Considerou-se para todas as análises uma probabilidade de erro tipo I (alfa) de 0.05.

Resultados

De modo a enquadrar os resultados, é primeiramente apresentada uma tabela com as informações estatísticas utilizadas no estudo, começando pelas variáveis: (i) Morfologia básica (altura e peso); (ii) Contexto e tempo de prática (Anos de prática como federado e Ano de prática no futebol “de rua”); e (iii) Aptidão física (agilidade e aceleração representadas no teste do Zig Zag, teste T e teste de sprint 10-m).

As condicionantes principais foram o drible e os jogos realizados pelos jogadores, que posteriormente se dividiram em subcategorias que permitiram apurar os dados relativos ao sucesso ou insucesso na ação de drible, conseguindo verificar o número total de dribles com sucesso e insucesso, o intervalo de tempo, em minutos, que cada jogador

conseguia realizar um drible com sucesso ou insucesso, e as percentagens de sucesso e insucesso na ação. Os resultados são apresentados na Tabela 13.

No que respeita ao estudo da associação entre variáveis morfológicas, de aptidão física e da prática da modalidade, observou-se: (i) uma associação significativa e positiva ($p < 0.05$) entre as variáveis morfológicas e o tempo decorrido entre dois dribles, independente mente de ter sucesso ou não na ação (altura, $r = 0.438$), e tempo decorrido entre dois drible com sucesso (altura, $r = 0.460$; peso, $r = 0.409$); (ii) a inexistência de associação significativa entre o desempenho nos testes de velocidade e agilidade com as variáveis observadas na prática formal do jogo de futebol (relacionadas com o drible); e (iii) uma associação significativa ($p < 0.05$) e negativa entre os anos de prática como federado e o tempo decorrido entre dois dribles realizados com sucesso ($r = -0.431$) e a percentagem de dribles sem sucesso ($r = -0.440$), assim como uma associação significativa ($p < 0.05$) e positiva com a percentagem de dribles com sucesso ($r = 0.444$) e o índice Sucesso vs. Insucesso na ação técnica de drible ($r = 0.443$). Os resultados são apresentados na Tabela 14.

Tabela 13. Estatística descritiva das variáveis e condicionantes do estudo.

	N	Média	DP	Mínimo	Máximo
Morfologia básica					
Altura (cm)	27	180.11	5.25	172	190
Peso (kg)	27	69.98	6.45	62.80	85.50
Contexto e tempo de prática					
Federado (anos)	27	10.30	2.69	3	13
Futebol de rua (anos)	27	5.89	2.49	0	10
Aptidão física					
Zig Zag (s)	27	6.40	0.19	6.01	6.70
Teste T (s)	27	10.15	0.35	9.40	10.62
Sprint 10m (s)	27	1.56	0.10	1.36	1.68
Drible					
Jogos realizados (#)	27	28.00	8.71	7	39
Tempo de jogo (minutos)	27	1752.78	799.70	207	3305
Drible (#)	27	47.07	32.17	6	124
Drible - Intervalo (minutos)	27	46.70	29.38	20.67	164.00
Drible - Sucesso (#)	27	31.00	25.30	4	102
Drible - Sucesso - Intervalo (minutos)	27	75.91	45.56	25.28	234.29
Drible - Insucesso (#)	27	16.11	8.90	2	38
Drible - Insucesso - Intervalo (minutos)	27	136.49	99.15	50.54	546.67
Drible - Sucesso (%)	27	63.28	10.61	42.86	82.26
Drible - Insucesso (%)	27	36.81	10.58	17.74	57.14
Drible - Sucesso vs. Insucesso (z-score)	27	0.26	0.21	-0.14	0.65

Tabela 14. Resultados obtidos na comparação entre as variáveis e condicionantes do estudo, através do teste de Correlação de Pearson, realizado através do SPSS.

	Jogos Realizados (#)	Tempo de jogo (minutos)	Drible Drible (#)	Drible Intervalo (minutos)	Drible Sucesso (#)	Drible Sucesso Intervalo (minutos)	Drible Insucesso (#)	Drible Insucesso Intervalo (minutos)	Drible Sucesso (%)	Drible Insucesso (%)	Drible Sucesso vs. Insucesso (z-score)
Altura (cm)	0.102	0.152	-0.235	0.438*	-0.222	0.460*	-0.215	0.348	-0.089	0.100	-0.095
Peso (kg)	0.127	0.052	-0.273	0.298	-0.300	0.409*	-0.137	0.123	-0.329	0.328	-0.329
Zig Zag (s)	0.286	0.241	-0.027	0.236	-0.077	0.228	0.123	0.186	-0.117	0.122	-0.120
Teste T (s)	0.248	0.242	-0.064	0.260	-0.134	0.263	0.152	0.163	-0.200	0.206	-0.203
Sprint 10m (s)	0.026	-0.023	-0.183	0.210	-0.231	0.189	-0.001	0.165	-0.090	0.099	-0.094
Federado (anos)	0.020	0.160	0.254	-0.285	0.281	-0.431*	0.122	-0.123	0.444*	-0.440*	0.443*
Futebol de rua (anos)	0.053	-0.059	0.279	-0.203	0.321	-0.216	0.096	-0.058	0.172	-0.176	0.174

*, A correlação é significativa no nível 0.05 (2 extremidades).

O primeiro modelo de regressão linear múltipla permitiu identificar as variáveis ‘FEDERADO’ ($t(24) = 2.923$; $p = 0.002$) e ‘FUTEBOL DE RUA’ ($t(24) = 1.706$; $p = 0.101$) como preditores significativos do SUCESSO. O modelo final ajustado é de ‘SUCESSO’ = $34.397 + 2.061$ ‘FEDERADO’ + 1.300 ‘FUTEBOL DE RUA’. Este modelo é significativo e explica uma proporção elevada da variabilidade do ‘SUCESSO’ ($F(2,24) = 4.769$; $p = 0.018$; $R^2_a = 0.225$).

Já o segundo modelo permitiu identificar as variáveis ‘FEDERADO’ ($t(24) = -2.899$; $p = 0.008$) e ‘FUTEBOL DE RUA’ ($t(24) = -1.706$; $p = 0.098$) como preditores significativos do INSUCESSO. O modelo final ajustado é de ‘INSUCESSO’ = $65.531 - 2.041$ ‘FEDERADO’ - 1.308 ‘FUTEBOL DE RUA’. Este modelo é significativo e explica uma proporção elevada da variabilidade do ‘INSUCESSO’ ($F(2,24) = 4.720$; $p = 0.019$; $R^2_a = 0.222$).

A regressão linear múltipla #3 permitiu identificar as variáveis ‘FEDERADO’ ($t(24) = 2.912$; $p = 0.008$) e ‘FUTEBOL DE RUA’ ($t(24) = 1.714$; $p = 0.100$) como preditores significativos do SUCESSO. O modelo final ajustado é de ‘SUCESSO’ = $-0.311 + 0.041$ ‘FEDERADO’ + 0.026 ‘FUTEBOL DE RUA’. Este modelo é significativo e explica uma proporção elevada da variabilidade do ‘SUCESSO’ ($F(2,24) = 4.747$; $p = 0.018$; $R^2_a = 0.224$).

Destaca-se que a variável ‘FUTEBOL DE RUA’ é apenas marginalmente significativa nos três modelos, mas face às limitações da amostragem e à reduzida

dimensão da amostra, optou-se por incluir esta variável no modelo. Os resultados são apresentados na Tabela 15.

Tabela 15. Modelos de predição (RLM) do ‘Drible – Sucesso (%)’.

	Coeficiente	Erro Padrão	t	Sig.	95% Intervalo de Confiança		Importância
					Inferior	Superior	
Modelo 1: Drible - Sucesso (%)							
Intercepto	34.397	9.625	3.574	0.002	14.532	54.262	
Federado (anos)	2.061	0.705	2.923	0.007	0.606	3.517	0.746
Futebol de rua (anos)	1.300	0.762	1.706	0.101	-0.273	2.873	0.254
Modelo 2: Drible - Insucesso (%)							
Intercepto	65.531	9.608	6.820	<0.001	45.701	85.361	
Federado (anos)	-2.041	0.704	-2.899	0.008	-3.494	-0.588	0.740
Futebol de rua (anos)	-1.308	0.761	-1.720	0.098	-2.878	0.262	0.260
Modelo 3: Drible – Sucesso vs. Insucesso (z-score)							
Intercepto	-0.311	0.192	-1.619	0.118	-0.708	0.085	
Federado (anos)	0.041	0.014	2.912	0.008	0.012	0.070	0.743
Futebol de rua (anos)	0.026	0.015	1.714	0.100	-0.005	0.058	0.257

Discussão

A qualidade técnica depende de habilidades motoras e cognitivas, que são determinadas pelos diferentes contextos de prática (Russel et al., 2011).

O estudo realizado deu resposta aos objetivos propostos, que se preocupavam com a possibilidade de haver diferentes variáveis que pudessem explicar parte do sucesso ou insucesso da ação do drible.

Foi então possível apurar as relações existentes entre as variáveis e condicionantes estudadas. No que diz respeito às vertentes da morfologia básica e aptidão física, verificaram-se correlações negativas não significativas. Quanto maior é a altura e o peso dos atletas da equipa, menor é a percentagem de sucesso na ação de drible. Huijgen et al. (2010) alegam a importância da percentagem de massa muscular nos atletas, referindo que quanto maior for esse valor, menor será o valor de gordura, influenciando assim positivamente a ação do drible, pelos níveis mais altos de agilidade e velocidade que os atletas conseguirão imprimir, confirmado a afirmação através da realização do “Shuttle Dribble Test”.

Verificámos também que, quanto menores são os tempos registados nos três testes de aptidão física realizados, maior é a percentagem de sucesso na ação de drible.

Vários estudos apontam para os mesmos resultados, confirmando a importância da agilidade e velocidade para uma melhor performance na ação de drible. Rosch et al. (2000) indicam que os atletas com melhores valores nos testes de agilidade e velocidade são também os que apresentam níveis de técnica superiores. Um estudo de Huijgen et al. (2009) mostrou que atletas da formação que se tornaram profissionais mostraram ser mais rápidos em testes de 30 metros de drible do que atletas da formação que não chegaram ao patamar profissional.

Ainda assim, Huijgen et al. (2010), através da correlação moderada obtida na sua investigação entre o “Dribble Test” e o “Shuttle Sprint Test”, sugerem que a generalização total não é válida, comprovando que alguns atletas mais rápidos e ágeis mostram bons níveis de drible, mas que não são, necessariamente, os melhores nestes testes e que dependem de outros fatores para apresentarem melhores resultados.

Relativamente às principais variáveis do estudo, no âmbito do tempo e contexto de prática, as correlações são positivas, notando-se valores na equipa de Juniores do Futebol Clube de Alverca, da época 2021/2022, que evidenciam os anos de experiência federada e de futebol de rua como preditores de maiores probabilidades de sucesso na ação de drible, ou seja, quantos mais anos de prática, maior será a taxa de sucesso. A literatura reunida vai de encontro aos dados obtidos, destacando a importância destes dois tipos de prática na formação dos jogadores de futebol (Malina et al., 2005). As avaliações de Andrew et al. (2022) revelam, através de testes estatísticos, que a idade com que os jogadores mais capazes tecnicamente (6.6 ± 2.4 anos) começaram a jogar futebol é mais baixa do que os jogadores menos dotados (9.0 ± 2.9 anos). O mesmo autor conclui também que as horas de prática seguem a mesma lógica, com os jogadores mais tecnicistas a ocuparem mais do seu tempo em atividade (701.8 ± 203.5 horas) do que os menos hábeis (449.0 ± 163.0 horas).

Ford et al. (2009) reforçam essa condição, acrescentando que os atletas de elite testados despendem mais horas de prática deliberada e de futebol de rua do que os atletas que não se enquadram na elite.

Os atletas que acumulam mais anos de prática deliberada estarão certamente mais preparados para atingir níveis superiores no desporto (Ward et al., 2007).

Côté et al. (2005) apresentam resultados sobre jovens atletas que mais tarde se tornaram profissionais de elite e tecnicamente dotados, indicando que dos 6 aos 12 anos esses jovens contam com mais horas de “futebol de rua” do que prática deliberada, dos 13 aos 15 anos a balança de horas entre essas duas práticas equilibra e que a partir dos 16

anos a prática deliberada torna-se a mais frequente e ultrapassa significativamente as horas de “futebol de rua”.

A partir destes resultados podemos afirmar que tanto a prática deliberada, correspondente aos “anos de prática federado”, como a prática não convencional, correspondente aos “anos de futebol de rua” no estudo, são preditores de sucesso no desenvolvimento dos jogadores e, nomeadamente, na ação de drible.

O estudo desenvolvido carece de alguns dados que poderiam aumentar os níveis de viabilidade, validade e especificidade do mesmo. O facto da amostra utilizada ser pequena, contando apenas com 27 participantes que durante a investigação estiveram sempre perante o mesmo contexto e mesmos estímulos, trava, de certa forma, a globalidade dos resultados, pois não foram analisados em mais atletas, de realidades distintas.

A escolha feita das variáveis analisadas, motivou a ausência de muitas outras que poderia condicionar e influenciar os resultados, como a zona do drible, a dificuldade e qualidade dos adversários, as condições climatéricas e espaciais dos jogos.

Por fim, em consonância com o que refere Huijgen et al. (2010) (ainda que já tenham passado mais anos e muitos mais estudos foram elaborados), poucos dados estão disponíveis sobre o processo de desenvolvimento do drible, o que comprometeu consideravelmente a estrutura teórico-científica desta pesquisa, dificultando a comparação de resultados e, consequentemente, a ilação dos dados obtidos.

Relembrando o objetivo principal do estudo, concluímos que as variáveis estudadas indicam tendências nos acontecimentos relativos à ação de drible, mas que as únicas com significância são os “anos de futebol federado” e os “anos de futebol de rua”. Neste modelo, o peso dessa significância é, contudo, muito desequilibrado, pois os anos de federado explicam aproximadamente 80% do sucesso na ação de drible e a prática de futebol de rua apenas 20%, sendo esta variável apenas marginalmente significativa. Transferindo esta informação para a prática, o autor acredita que é extremamente importante os professores/treinadores compreenderem e adequarem os melhores métodos de treino para o desenvolvimento e aperfeiçoamento do gesto técnico do drible, conseguindo com que os atletas se sintam motivados e, ao mesmo tempo, envolvidos nas dinâmicas do processo de ensino-aprendizagem. Espera assim, o autor, ter contribuído para o conhecimento nesta área de futebol, realçando a importância de incutir liberdade de expressão e ação aos jovens atletas, para que possam desenvolver o talento e a criatividade nas mais variadas modalidades desportivas.

Conclusão

O estudo apresentado permite-nos concluir o valor das variáveis estudadas na relação com o sucesso nas ações de drible. “Anos de prática federado” corresponde a 80% da significância nos modelos utilizados e “anos de futebol rua” completa os restantes 20%, sendo esta última apenas marginalmente significativa. Percebemos assim que as restantes variáveis, agrupadas na categoria “aptidão física”, não têm uma influência relevante que justifique o sucesso desta ação.

A principal limitação da maioria dos estudos citados nesta revisão interfere no princípio da reprodutibilidade científica e na consistência dos achados da pesquisa. Particularmente, decorre: (i) dos poucos estudos encontrados que relacionem as variáveis ao sucesso da ação de drible; (ii) da falta de definição e classificação das variáveis relacionadas às habilidades investigadas no contexto de jogo (propusemos essas definições com base na pesquisa bibliográfica); e (iii) da ausência de um projeto de tarefa representativo para medir o desempenho relacionado à habilidade.

Estudos futuros poderão tornar-se interessantes de modo a dar resposta às lacunas apresentadas nesta área para que possam, eventualmente, decifrar a equação de sucesso da ação de drible.

Referências bibliográficas

- Abarghouejinejad, M., Baxter-Jones, A. D. G., Gomes, T. N., Barreira, D., & Maia, J. (2021). Motor Performance in Male Youth Soccer Players: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports* 2021. 9, 53.
- Alfaroby, M., Nurhidayat, Denata, G. (2022). The relationship between agility; eye-foot coordination; leg muscles strength and soccer dribbling skills of Football School (SSB) players. *Journal of Coaching and Sport Science*, 1(1), 6-12.
- Andrew, M., Baptiste, G. Z., Reeves, M. J., Roberts, S. J., McRobert, A. P., & Ford, P. R. (2022). The developmental activities of skilled youth CONCACAF soccer players and the contribution of their development system. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 17(6), 1363–1377.

- Araújo, D., Fonseca, C., Davids, K., Garganta, J., Volossovitch, A., Brandão, R., & Krebs, R. (2010). The Role of Ecological Constraints on Expertise Development. *Talent Development and Excellence*, 2(2), 165–179.
- Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005, March). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 1-19.
- Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., ... Williams, A. M. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1653–1663.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Mark Williams, A. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, 20(1), 65–75.
- González-Ródenas, J., López-Bondia, I., Aranda-Malavés, R., Desantes, A. T., Sanz-Ramírez, E., & Malaves, R. A. (2020). Technical, tactical and spatial indicators related to goal scoring in European elite soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 186–201.
- Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W. J., & Visscher, C. (2009). Soccer skill development in professionals. *International Journal of Sports Medicine*, 30(8), 585–591.
- Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W., & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 689–698.
- Leal, K., Pinto, A., Torres, R., Elferink-Gemser, M., & Cunha, S. (2022). Characterization and analyses of dribbling actions in soccer: A novel definition and effectiveness of dribbles in the 2018 fifa world cup RussiaTM. *Human Movement*, 23(1), 10–17.
- Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 515–522.
- Nicholson, B., Dinsdale, A., Jones, B., Till, K. (2020). The training of short distance sprint performance in football code athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med.*, 40, 1–29.

- Rösch, D., Hodgson, R., Peterson, L., Graf-Baumann, T., Junge, A., Chomiak, J., & Dvorak, J. (2000). Assessment and evaluation of football performance. *American Journal of Sports Medicine*, 28(5 SUPPL.), 29-39.
- Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). The effects of fatigue on soccer skills performed during a soccer match simulation. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(2), 221–233.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006, September). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932.
- Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L., & Williams, M. A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies*, 18(2), 119–153.
- Zago, M., Giuriola, M., & Sforza, C. (2016). Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players' skills. *Int J Sports Sci Coach*, 11, 710–720.

Considerações Finais

O relatório aqui apresentado retrata a época de estágio na equipa de Sub-19 do Futebol Clube de Alverca. Época essa que foi sem dúvida essencial no processo de crescimento e desenvolvimento do estagiário, juntando mais ferramentas à caixa de obras, que, mesmo ainda estando com muito espaço vazio, ficou mais completa. As experiências vivenciadas ao longo da vida deixam sempre marca, e as que foram vividas nesta época serão relembradas, pelo conhecimento, consolidação e aperfeiçoamento de particularidades que o estagiário procura melhor constantemente.

Relativamente aos objetivos propostos, revemos agora se e quais foram atingidos. Começamos por interpretar os resultados da IDA, no que toca aos resultados desportivos:

- “Garantir a passagem à Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional de Juniores”. Concluído com sucesso, com a equipa a garantir o 3º lugar, ficando assim entre os quatro primeiros da tabela, que tinham acesso a essa fase.
- “Conseguir a melhor pontuação da SAD nesta fase, situada nos sete pontos relativos à época 2018/2019”. Concluído também com sucesso, pelos oito pontos conquistados na fase de Apuramento de Campeão.
- “Fornecer jogadores formados no clube à equipa principal e equipa B”. No fim da época, o balanço dos dados estatísticos relativos aos jogadores da equipa de sub-19 que jogaram pela equipa B e pela equipa A é positivo, assim como os jogadores que na época seguinte permaneceram no plantel, ao serviço da equipa A. Um jogador fez um jogo pela equipa A, e pela equipa B foram sete jogadores a atuar, num total de 10 jogos entre eles. Destaque para a permanência de sete jogadores na equipa A, na época seguinte, 2022/2023.

Relembrando os objetivos pessoais, ligados ao processo de desenvolvimento do estagiário:

- “Representar e orgulhar o Futebol Clube de Alverca, tendo em conta os valores, atitudes e comportamentos que o clube defende.” e “Ser proativo em todas as frentes possíveis, procurando apresentar novas ideias e conhecimentos sempre que possível”. Findada a época, o estagiário termina com o sentimento de dever cumprido, pela forma ativa e participativa que sempre demonstrou ter, pela disponibilidade e trabalho demonstrado, que

motivaram reações positivas e elogios das pessoas do clube que acompanharam todo o processo de estágio.

- “Conseguir oferecer algo, em termos humanísticos, a cada pessoa que acompanha e entra na vida do estagiário” e “Saber respeitar a partilha de outros e procurar entender o que cada elemento integrante do estágio pretende”. Apesar de muito jovem, o estagiário tem princípios e valores que não abdica, seja em que contexto for, procriados por uma educação onde o espírito altruísta e de partilha esteve sempre presente, respeitando sempre os outros. Nesse sentido, espera o estagiário ter conseguido influenciar positivamente as pessoas com quem teve ligação ao longo desta época desportiva, com principal foco nos seus atletas, que, por serem tão jovens, merecem um acompanhamento saudável e prestável, fora das quatro linhas, porque mais importante que o jogo, são as pessoas.
- “Evoluir enquanto Homem, refletindo sobre as próprias ações e sobre as pessoas que rodeiam o estagiário, tentando separar o bem e o mal.” e “Refletir, individualmente e coletivamente, sobre o processo de estágio e o decorrer da época”. É comum ouvir-se que o futebol é um mundo de muitos conflitos e desordens, muitas vezes por se agir com o coração quente e não com a “cabeça”, pelas emoções que o jogo e os seus envolventes trazem. O estagiário, apercebendo-se disso, sente a necessidade de refletir constantemente sobre as ações que comete, tentando perceber o que de mal faz para corrigir em situações futuras, que o permitam tornar-se melhor profissional e, principalmente, melhor Homem.
- “Frequentar ações de formação nas mais diversas áreas de futebol”. Pela indisponibilidade horária, este objetivo não foi cumprido como o estagiário pretendia. Apesar de ter assistido a palestras semanais sobre futebol em diferentes canais e redes sociais, o estagiário apenas frequentou duas ações de formação sobre “Scouting e Deteção de Talentos” e sente que deveria ter aprofundado mais este tema.
- “Expandir o conhecimento futebolístico, aumentar o reportório de exercícios de treino, conhecer novos métodos de organização, planeamento e implementação dos conteúdos”. Ao ingressar numa equipa técnica diferente com que nunca tinha trabalhado, o estagiário conseguiu absorver muitas ideias

que para ele eram novas, dando mais asas ao seu conhecimento na área do treino e relação com os jogadores.

- “Aplicar o conhecimento adquirido no primeiro ano de Mestrado, desenvolver novas técnicas de análise”. O primeiro ano de Mestrado foi sem dúvida enriquecedor no que toca às ferramentas oferecidas para os alunos aperfeiçoarem o seu papel enquanto treinadores, nomeadamente na área de análise e observação. Através do estudo e realização de trabalhos nesta área, o estagiário sentiu-se mais capaz durante a época para desenvolver e pôr em prática técnicas de análise que até então desconhecia.
- “Melhorar o processo de ensino-aprendizagem, melhorar a comunicação e transfer de informação com os jogadores, orientar e liderar várias sessões de treino”. São estes os pontos que, desde o início do seu percurso enquanto treinador, o estagiário tenta, constantemente, melhorar. Esta época tornou-se claramente benéfica neste aspeto, com a ajuda de uma estrutura tão competente, desde os dirigentes até aos jogadores, a capacidade de comunicação e liderança de grupo foram fundamentais e o processo de evolução foi muito positivo.
- “Saber lidar cada vez melhor com o pós-jogo, principalmente após resultados negativos, conseguindo reagir e agir racionalmente”. O estagiário admite que este foi um dos pontos mais difíceis de atingir. Os resultados menos bons foram alcançados de forma penosa, com vários empates ou derrotas nos últimos minutos dos jogos, dificultando a capacidade de discernimento dos jogadores e treinadores pós-jogo. As semanas durante esses resultados foram passadas com angústia e ansiedade até aos jogos seguintes, algo que possuiu toda a equipa técnica e que poderá ter afetado a capacidade de reflexão e decisão dos treinadores. O estagiário acredita cada vez mais que a experiência e os anos vividos incutem melhor capacidade de raciocínio e frieza no pensamento, pelo que espera evoluir nesse sentido, através da reflexão e ponderação das atitudes e comportamentos que possa ter após sensações menos boas.
- “Criar laços profissionais e pessoais com todos os responsáveis pelo decorrer da época”. O estagiário termina com o ponto que considera mais importante. No futebol vive-se de resultados, é certo, mas o bonito da vida é recordar os laços que se criam com as pessoas, a empatia e amizade são produto de boas

relações que não devem ser esquecidas. Nesse sentido, o estagiário acaba a época com um sentimento de felicidade enorme, pelas fortes ligações que criou e com certeza irá manter. Desde o primeiro dia que todos os elementos do clube foram excecionais e receberam-no com os braços abertos prontos a ajudar. Uma palavra especial para o treinador principal da equipa de sub-19, uma pessoa com valores e princípios de educação enormes, que aceitou e envolveu o estagiário em todo o processo, deixando-o fazer parte da família Futebol Clube de Alverca.

Apesar do balanço ser extremamente positivo, devem ser notadas algumas limitações que prejudicaram a eficácia e eficiência da equipa técnica:

- (i) Desorganização no Planeamento e Controlo de Treinos. Devido aos trabalhos profissionais de cada elemento da equipa técnica, pelos fins-de-semana passados em jogos e pelo horário dos treinos, foi sem dúvida a maior lacuna durante toda a época, com muito pouco tempo de preparação e reflexão sobre os treinos.
- (ii) Alteração dos planos de treino a poucos minutos do começo dos mesmos. Era frequente a equipa A treinar à mesma hora e chamar jogadores à última da hora, originando uma reestruturação quase total dos planos de treino da equipa de sub-19 quando tal acontecia.
- (iii) Poucos estudos encontrados que se identificassem com o objetivo principal do estudo técnico-científico. O estagiário teve dificuldades em discutir os resultados obtidos, pela falta de estudos semelhantes ao realizado, que abriram uma lacuna de comparação entre os resultados obtidos e os resultados encontrados na literatura.

Em suma, o estagiário termina a época 2022/2023 mais rico enquanto pessoa e profissional, uma jornada concluída com sucesso, não esquecendo que o percurso é ainda muito longo e haverá muitos mais jogos para enfrentar no futuro, com ambição e motivação em querer mais e ser cada vez melhor.

Referências Bibliográficas

- Abarghoueinejad, M., Baxter-Jones, A. D. G., Gomes, T. N., Barreira, D., & Maia, J. (2021). Motor Performance in Male Youth Soccer Players: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports* 2021, 9, 53.
- Afonso, R., & Pinheiro, V. (2011). Modelos de Periodização convencionais e contemporâneos. *Educación Física y Deportes*. Revista Digital, 16, 159.
- Alfaroby, M., Nurhidayat, Denata, G. (2022). The relationship between agility; eye-foot coordination; leg muscles strength and soccer dribbling skills of Football School (SSB) players. *Journal of Coaching and Sport Science*, 1(1), 6-12.
- Andrew, M., Baptiste, G. Z., Reeves, M. J., Roberts, S. J., McRobert, A. P., & Ford, P. R. (2022). The developmental activities of skilled youth CONCACAF soccer players and the contribution of their development system. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 17(6), 1363–1377.
- Aquino, R., Puggina, E. F., Alves, I. S., & Garganta, J. (2017). Skill-related performance in soccer: A systematic review. *Human Movement*, 18(5), 3-24.
- Araújo, D., Fonseca, C., Davids, K., Garganta, J., Volossovitch, A., Brandão, R., & Krebs, R. (2010). The Role of Ecological Constraints on Expertise Development. *Talent Development and Excellence*, 2(2), 165–179.
- Brito, J., Oliveira, R. (2020). Periodização e Técnicas Avançadas de Treino da Força. Centro de Investigação em Qualidade de Vida.
- Calvo, A. (1998). Adecuacion de la preparacion fisica en el entrenamiento tecnico-tactico en baloncesto. *Educación Física y Deportes*. Revista Digital, 3, 12.
- Carling, C., & Dupont, G. (2011). Are declines in physical performance associated with a reduction in skill-related performance during professional soccer match-play? *J Sports Sci.*, 29(1), 63–71.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Grebogg, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimentos*, 17(3), 133-152.
- Castelo, J. (2003). Futebol – Actividades Físicas e Desportivas. Lisboa: Edições FMH.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.

- Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 1-19.
- Duncan, M. J., Martins, R., Noon, M., Eyre, E. L. J. (2022). Perception of Affordances for Dribbling in Soccer: Exploring Children as Architects of Skill Development Opportunity. *Sports*, 10, 99.
- Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., ... Williams, A. M. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1653–1663.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Mark Williams, A. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, 20(1), 65–75.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Faculty of Sport Sciences and Physical Education.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- González-Ródenas, J., López-Bondía, I., Aranda-Malavés, R., Desantes, A. T., Sanz-Ramírez, E., & Malaves, R. A. (2020). Technical, tactical and spatial indicators related to goal scoring in European elite soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 186–201.
- Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W. J., & Visscher, C. (2009). Soccer skill development in professionals. *International Journal of Sports Medicine*, 30(8), 585–591.
- Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W., & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 689–698.

- Januário, N. M. S., Rosado, A. F., & Mesquita, I. (2013). Variables affecting athletes' retention of coaches' feedback. *Perceptual and Motor Skills*, 117(2), 389–401.
- Leal, K., Pinto, A., Torres, R., Elferink-Gemser, M., & Cunha, S. (2022). Characterization and analyses of dribbling actions in soccer: A novel definition and effectiveness of dribbles in the 2018 FIFA world cup RussiaTM. *Human Movement*, 23(1), 10–17.
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76–78.
- Machado, J. C., Barreira, D., Galatti, L., Chow, J. Y., Garganta, J., & Scaglia, A. J. (2019). Enhancing learning in the context of Street football: a case for Nonlinear Pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 176–189.
- Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 515–522.
- Milistetd, M., Mesquita, I., Do Nascimento, J. V., & Sobrinho, A. E. P. de S. (2008). Concepções dos treinadores acerca do papel da competição na formação desportiva de jovens jogadores de voleibol. *Revista Da Educação Física/UEM*, 19(2), 151-158.
- Nicholson, B., Dinsdale, A., Jones, B., Till, K. (2020). The training of short distance sprint performance in football code athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med.*, 40, 1–29.
- Nicolls, S., & Worsfold, P. R. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer: The importance of performance analysis. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(6), 825-831.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende N., & Barreto R. (2006). Mourinho: Porquê tantas vitórias?., 249, Lisboa: Gradiva.
- Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013). O modelo de jogo: Eixo nuclear do processo de treino em futebol. REDAF – Revista de Desporto e Atividade Física.
- Roca, A., & Ford, P. R. (2021). Developmental activities in the acquisition of creativity in soccer players. *Thinking Skills and Creativity*, 41.
- Rodrigues, J., & Sequeira, P (2017). Contributos para a formação de treinadores de sucesso. Cidade: Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.

- Rösch, D., Hodgson, R., Peterson, L., Graf-Baumann, T., Junge, A., Chomiak, J., & Dvorak, J. (2000). Assessment and evaluation of football performance. *American Journal of Sports Medicine*, 28(5 SUPPL.), 29-39.
- Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). The effects of fatigue on soccer skills performed during a soccer match simulation. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(2), 221–233.
- Santos, S., Mateus, N., Sampaio, J., & Leite, N. (2017). Do previous sports experiences influence the effect of an enrichment programme in basketball skills? *Journal of Sports Sciences*, 35(17), 1759–1767.
- Semenick, D. (1990). Tests and Measurements: The T-test. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 12(1), 36.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006, September). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932.
- Sousa-Cruz, R.W. de, & Gomes-da-Silva, P. N. (2022). Garrincha e o futebol: semiótica das situações de movimento do drible. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(287), 28-46.
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática*. Portugal: Prime Books.
- Uehara, L., Button, C., Araújo, D., Renshaw, I., Davids, K., & Falcous, M. (2018). The Role of Informal, Unstructured Practice in Developing Football Expertise: The Case of Brazilian Pelada. *Journal of Expertise*, 1(3), 162–180.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar* (1ª Edição). Portugal: Prime Books.
- Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L., & Williams, M. A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies*, 18(2), 119–153.
- Zago, M., Giuriola, M., & Sforza, C. (2016). Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players' skills. *Int J Sports Sci Coach*, 11, 710–720.

Anexos

Anexo 1. “Dossier de Estágio” com todos os dados relativos à época de estágio e ao estudo realizado (disponibilizado quando solicitado ao autor).