UNIVERSIDADE LUSÓFONA

DAVID PEDROSO DE LIMA CARVALHO MENDES

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
JUVENIS A - JUVENTUDE SPORT CAMPINENSE
ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

DAVID PEDROSO DE LIMA CARVALHO MENDES

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
JUVENIS A - JUVENTUDE SPORT CAMPINENSE
ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção de Grau de Mestre em Futebol - da Formação à Alta Competição, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 29/03/2022, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 72/2022, de 03 de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Arguente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

“Tenho em mim todos os sonhos do mundo.”

Fernando Pessoa

Dedicatória

Aos Meus Pais e ao Meu Irmão! A vós vos dedico esta etapa!

Aos Meus Avós!

Ao Avô, pelo exemplo de luta, de trabalho e de altruísmo, valores esses representados, defendidos e mantidos pelo Teu Filho, o Meu Pai!

À Avó, pelo espírito de sacrifício, e por ser uma Força da Natureza e de Amor!

À Avó, pelo exemplo de conhecimento e de sabedoria representados em tantos ensinamentos que cada vez mais sentido me fazem! Saudades! Um beijo, do Seu Neto David!

Ao Avô que nunca conheci… sei que estás orgulhoso, porque A Mãe está!

A Vós os quatro! Vos dedico esta etapa!

Agradecimentos

Concluída esta marcante, especial e distinta etapa da minha vida académica, profissional e pessoal, preenche-me um sentimento imenso de orgulho e de felicidade, pelo que agradeço a todos os que, consciente ou inconscientemente e de um modo mais ou menos presente, contribuíram para tal… e para que hoje me possa assim sentir… mais Eu… mais feliz!

A todos vós, agradeço por esta minha felicidade!

À Universidade Lusófona, pelas oportunidades que me proporcionou para enriquecer o meu conhecimento e fortalecer esta minha formação no Desporto e na modalidade, e por me desafiar a ser melhor estudante, melhor homem, melhor treinador! A esta instituição e a todos os seus Docentes que comigo privaram, garantindo que tal fosse possível! O Meu Obrigado!

Ao Professor Jorge Proença, pela partilha e pelas sempre agradáveis e preciosas conversas ao esplendor do Sol Algarvio! Pelo seu conhecimento e experiência de Vida, representados nas numerosas e valiosas História que tem para contar, e pela sua disponibilidade e atenção constantes! O Meu Obrigado!

A todas as instituições com as quais trabalhei e das quais, em algum momento da minha Vida, fiz parte, bem como a todos os elementos a estas associados e pertencentes, com particular destaque à Faculdade de Motricidade Humana, ao Instituto Superior de Economia e Gestão, ao Colégio Internacional de Vilamoura, à EB1/JI Infante D. Henrique e ao Jardim Infantil de São Gonçalo! O Meu Obrigado!

Aos meus colegas de curso, com os quais tanto se partilha e se desenvolve este nosso conhecimento por uma modalidade apaixonante e que a todos nos apaixona… uma modalidade tão nossa… o Nosso Futebol! O Meu Obrigado!

Aos meus outros colegas, os de profissão, e aos que comigo se cruzaram e colaboraram ao longo da actividade de estágio, numa igual e enorme partilha de conhecimento, saberes, competências e, paixão, muita paixão, por esta modalidade também ela tão nossa… e pelo Desporto… o Nosso Desporto! O Meu Obrigado!

Ao Juventude Sport Campinense e a todos os elementos associados e pertencentes a esta instituição. Deram outro sabor a esta conquista! O Meu Obrigado!

Ao meu Treinador Adjunto e Amigo, pela presença e… por tudo! O Meu Obrigado!

Aos Meus Atletas, por darem significado a todo o trabalho desenvolvido em cada gota de suor, cada olhar, cada sorriso! Foi sempre por Vocês, pois são Vocês a razão de ser de tudo isto! Do Futebol! Do Desporto! A Vocês, Rapazes! O Meu Obrigado!

A todos aqueles com que já privei e convivi, e que comigo se cruzaram nesta longa caminhada que é A Vida, cada um com o seu contributo! A Todos vós! O Meu Obrigado!

Aos Açores, Minha Terra! Por existires e fazeres de Mim um Açoriano orgulhoso! A Ti, e, em particular, à Minha Ilha Terceira e à Minha Angra do Heroísmo! O Meu Obrigado!

À Minha Família! Aos Meus Pais! Ao Meu Irmão! Foi também por Vocês! Embora Tudo seja por Vocês! Para Vocês! Por nunca e jamais desistirem de Mim, mesmo quando a persistência parecia uma miragem e a resiliência do Meu Ser se parecia esfumar! A Vocês! Por Me amarem incondicionalmente e acima de Tudo! A Vocês! O Meu Obrigado!

Ao Futebol! E ao Desporto! Porque existem e me acompanham desde que me lembro! Por me definirem e me completarem! Por serem o "Meu Mundo"! O Meu Obrigado!

Por último, mas não menos importante… a Ti! A Mim! A Nós! O Meu Obrigado!

Porque a gratidão não se pede, nem se dá, mas sim sente-se e faz-se sentir…

O Meu Obrigado! A Tudo! Por Tudo! À Vida! Ao que aí vem! O Meu Obrigado!

Resumo

O Futebol, para além de um jogo desportivo colectivo complexo e incerto, constitui-se, dada a sua multiplicidade dimensional, como uma actividade humana, cuja base do seu desenvolvimento se fixa no Futebol de Formação. Foi no âmbito deste espectro, e assente numa determinada conjuntura de base, que se desenvolveu a actividade de estágio em estudo no grupo de trabalho dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, a qual é devidamente apresentada e explanada no presente relatório. Este, após a devida contextualização conjuntural e uma visão sobre a instituição de acolhimento, estabelece a definição de objectivos, funções e tarefas a desempenhar e a cumprir pelo treinador estagiário, a fim de apresentar uma caracterização do grupo de trabalho, bem como dos respectivos princípios que o modelam. Assente na missão de adaptação à conjuntura de base e de garantir um desenvolvimento positivo dos atletas que constituem o grupo de trabalho, segue-se a explanação, avaliação e análise da vertente processual e operacional da actividade, bem como um estudo observacional do tipo transversal, que permitiu verificar um desenvolvimento das dinâmicas de grupo e do respectivo estado de coesão ao longo da época desportiva, concluindo-se com a reflexão integral e respectivas inferências do treinador estagiário.

Palavras-chave: Futebol, Futebol de Formação, Dinâmica de grupo, Coesão de grupo

Abstract

More than an uncertain and complex team game, and given its dimensional multiplicity, Football is also a human activity, whose development mainly resides on its youth scope, the Youth Football. Based on this scope and on a specific conjuncture, it was developed an internship activity in the Juventude Sport Campinense's Juvenis A working group, which is presented and documented in this internship report. This report begins with a contextualization of the specific conjuncture where the internship activity is based on, following a characterization of the club, and the introduction of the objectives, functions, and tasks to be fulfilled and developed by the trainee coach, in order to present and describe the whole working group, and the principles that model it. Then, and considering the trainee coach mission of adapting to the conjuncture and working towards the positive development of the athletes, the report follows with the explanation, evaluation, and analysis of the procedural and operational aspect of the activity, as well as a cross-sectional study that made it possible to verify the development and evolution of group dynamics and group cohesion throughout the season, ending with a complete reflection and the respective conclusions.

Keywords: Football, Youth Football, Group dynamics, Group cohesion

Abreviaturas

AIG-S – Dimensão de Atracção Individual para o Grupo-Social

AIG-T – Dimensão de Atracção Individual para o Grupo-Tarefa

DCore – Categoria de Trabalho dinâmico de core

FExp – Categoria de Força Explosiva

FExp1 – Categoria de Força Explosiva - Sub-categoria de Força Explosiva - 1º Nível

FExp2 – Categoria de Força Explosiva - Sub-categoria Força Explosiva - 2º Nível

FExp3 – Categoria de Força Explosiva - Sub-categoria Força Explosiva - 3º Nível

FExp4 – Categoria de Força Explosiva - Sub-categoria Força Explosiva - 4º Nível

FHIIT – Categoria de Trabalho intervalado de alta intensidade

FIso – Categoria de Força Isométrica

FIso1 – Categoria de Força Isométrica - Sub-categoria Força Isométrica - 1º Nível

FIso2 – Categoria de Força Isométrica - Sub-categoria Força Isométrica - 2º Nível

Flexi – Categoria de Trabalho de flexibilidade

IG-S – Dimensão de Integração no Grupo-Social

IG-T – Dimensão de Integração no Grupo-Tarefa

LSI – Limb Symmetry Index

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPcom – Métodos Específicos de Preparação - Categoria de Competição

MEPfin – Métodos Específicos de Preparação - Categoria de Finalização

MEPfincop – Métodos Específicos de Preparação - Sub-categoria de Finalização com oposição

MEPfincopcit – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização com oposição em circulação táctica

MEPfincopcom – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização com oposição com combinações

MEPfincopfís – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização com oposição em regime predominantemente físico (Com sequência)

MEPfincopiso – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização com oposição em situações isoladas

MEPfincopvag – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização com oposição em vagas

MEPfinsop – Métodos Específicos de Preparação - Sub-categoria de Finalização sem oposição

MEPfinsopcit – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição em circulação táctica

MEPfinsopcom – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição com combinações

MEPfinsopfís – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição em regime predominantemente físico (Com sequência)

MEPfinsopiso – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição em situações isoladas

MEPfinsopvag – Métodos Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição em vagas

MEPfix – Métodos Específicos de Preparação - Categoria de Partes fixas do jogo

MEPfixpen – Métodos Específicos de Preparação - Sub-categorias de Partes fixas do jogo - Pontapés de Penalty

MEPG – Métodos de Específicos de Preparação Geral

MEPGcir – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Categoria de Circuito

MEPGdes – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Categoria de Descontextualizados

MEPGdescco – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-categoria de Descontextualizados com condução

MEPGdesccofís – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-sub-categoria de Descontextualizados com condução em regime predominantemente físico (Técnico-físico)

MEPGdesccotéc – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-sub-categoria de Descontextualizados com condução em regime predominantemente técnico

MEPGdessco – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-categoria de Descontextualizados sem condução

MEPGdesscofís – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-sub-categoria de Descontextualizados sem condução em regime predominantemente físico (Técnico-físico)

MEPGdesscotéc – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-sub-categoria de Descontextualizados sem condução em regime Predominantemente técnico

MEPGlúd – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Categoria de Lúdico-recreativos

MEPGmpb – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Categoria de Manutenção da posse da bola

MEPGmpbapo – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-categoria de Manutenção da posse da bola com apoios e ligação

MEPGmpbpre – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-categoria de Manutenção da posse da bola com pressão e transições

MEPGmpbrab – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-categoria de Manutenção da posse da bola em rabias com variantes

MEPGmpbsen – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-categoria de Manutenção da posse da bola com objectivo e sentido

MEPGmpbsin – Métodos de Específicos de Preparação Geral - Sub-categoria de Manutenção da posse da bola com foco primordial na superioridade e inferioridade numéricas

MEPmet – Métodos de Específicos de Preparação - Categoria de Metaespecializados

MEPmetdeq – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-categoria de Metaespecializados com desequilíbrios

MEPmetlig – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-categoria de Metaespecializados com transições e ligação

MEPmetmob – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-categoria de Metaespecializados com mobilidade interior/exterior

MEPmetspa – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-categoria de Metaespecializados com ocupação de espaços

MEPmettrd – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-categoria de Metaespecializados com transição defensiva

MEPpad – Métodos de Específicos de Preparação - Categoria de Padronizados

MEPpadmac – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-categoria de Padronizados macro (espaço maior)

MEPpadmaccfi – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Padronizados macro (espaço maior) com finalização

MEPpadmacsfi – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Padronizados macro (espaço maior) sem finalização

MEPpadmic – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-categoria de Padronizados micro (espaço reduzido)

MEPpadmiccfi – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Padronizados micro (espaço reduzido) com finalização

MEPpadmicsfi – Métodos de Específicos de Preparação - Sub-sub-categoria de Padronizados micro (espaço reduzido) sem finalização

MEPsec – Métodos de Específicos de Preparação - Categoria de Sectores

MID – Membro Inferior Dominante

MIND – Membro Inferior Não Dominante

MPG – Métodos de Preparação Geral

MPGfle – Métodos de Preparação Geral - Categoria de Flexibilidade

MPGfor – Métodos de Preparação Geral - Categoria de Força

MPGforiso – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Força em regime isolado

MPGforseq – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Força em sequência

MPGres – Métodos de Preparação Geral - Categoria de Resistência

MPGresiso – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Resistência em regime isolado

MPGresseq – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Resistência em sequência

MPGtef – Métodos de Preparação Geral - Categoria de Teste físico

MPGtefagi – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Teste físico de agilidade

MPGteffor – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Teste físico de força

MPGtefres – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Teste físico de resistência

MPGtefvel – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Teste físico de velocidade

MPGvel – Métodos de Preparação Geral - Categoria de Velocidade

MPGveliso – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Velocidade em regime isolado

MPGvelseq – Métodos de Preparação Geral - Sub-categoria de Velocidade em sequência (com coordenação)

MPGwup – Métodos de Preparação Geral - Categoria de Aquecimento e Mobilização

WUMob – Categoria de Aquecimento e Mobilização

Índice Geral

Dedicatória....I
Agradecimentos....II
Resumo....IV
Abstract....V
Abreviaturas....VI
Índice de Tabelas....XV
Índice de Figuras....XVIII
Introdução....1
Desporto e Futebol - O pontapé de saída....1
Do Futebol à Formação: O Futebol de Formação - Que propósito?....4
O Treinador - Agente da mudança....7
A conjuntura de base....10
O treinador estagiário - Proposição....14
Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio....16
1.1. O Clube - A história, os valores, a actividade, o Desporto, o Futebol....17
1.2. Organização e estrutura....19
1.3. Recursos Materiais....21
1.4. Recursos Humanos....23
1.5. Juventude Sport Campinense como Instituição de Estágio....25
Capítulo II - Projecto Individual de Estágio....27
2.1. Instituição de Estágio e Local de Treino....28
2.2. Definição de objectivos....29
2.2.1. Objectivos gerais para o estagiário....29
2.2.2. Objectivos específicos para o estagiário....31
2.3. Estratégias e metodologias a aplicar de acordo com os objectivos definidos....33
2.4. Funções do treinador estagiário....35
2.5. Tarefas associadas às funções do treinador estagiário....36
Capítulo III - Caracterização do grupo de trabalho....38

3.1. Caracterização da equipa técnica 39
3.1.1. Treinador estagiário/principal 40
3.1.2. Treinador adjunto 43
3.2. Caracterização do plantel 45
3.2.1. Visão global e condições de base 45
3.2.2. Caracterização individual dos atletas - Pontos fundamentais 50
3.2.3. Caracterização individual dos atletas - Os perfis 54
3.3. Adaptação do grupo de trabalho à conjuntura de base 88
3.4. Avaliação inicial, intermédia e final 90
3.4.1. Conceptualização e idealização 90
3.4.2. Componente física 91
3.4.3. Testes físicos 93
3.4.4. Velocidade 93
3.4.5. Agilidade 94
3.4.6. Força explosiva 94
3.4.7. Capacidade aeróbia (Resistência - $VO2_{máx}$) 95
3.4.8. Componente de observação do atleta (sistema de classificação individual) 96
3.5. Objectivos específicos para o grupo de trabalho 98
3.6. Regulamentação do grupo de trabalho 100
Capítulo IV - A base dos processos: Modelos e modelação 101
4.1. Fundamentação e enquadramento 102
4.1.1. Conceptualização do modelo de jogo - A pedra basilar 102
4.1.2. Do modelo de jogo ao modelo de treino - A ponte de operacionalização 106
4.1.3. A modelação e a conjuntura de base 108
4.1.4. Modelo de jogo 109
4.1.5. Modelo de treino 156
4.1.6. Modelos complementares e de suporte 159
Capítulo V - Processo de treino 161
4.2. Fundamentação e enquadramento 169

4.3. O processo de treino e a conjuntura de base 172
5.1. Os três períodos da época 174
5.1.1. Primeiro período 176
5.1.2. Segundo período 188
5.1.3. Terceiro período 201
5.2. Resultados das avaliações - Apresentação e análise 217
5.2.1. Velocidade 220
5.2.2. Agilidade 223
5.2.3. Força explosiva 226
5.2.4. Capacidade aeróbia (Resistência - $VO2_{máx}$) 232
5.2.5. Componente de observação do atleta (sistema de classificação individual) 234
5.3. Balanço do processo de treino - Operacionalização, adaptação e comparações 237
Capítulo VI - Processo competitivo 242
6.1. Enquadramento real e visão de planeamento 244
6.2. O processo competitivo e a conjuntura de base 246
6.2.1. Cenário e condicionantes 246
6.2.2. Adaptação e realidade 247
Capítulo VII - Estudo da coesão de um grupo de trabalho de Futebol de Formação ao longo de uma época desportiva em contexto de pandemia 250
7.1. Resumo 251
7.2. Introdução 252
7.3. Enquadramento teórico - a noção de coesão 254
7.4. Enquadramento teórico - operacionalização do conceito 259
7.5. Metodologia e amostra 263
7.6. Resultados 267
7.7. Discussão 271
7.8. Conclusões 276
Capítulo VIII - Considerações finais 281
8.1. Conclusões 282

8.2. O futuro - reflexões e recomendações 290
Referências bibliográficas 294
Anexos I
Anexo 1 - Protocolos de realização e esquemas de montagem dos testes físicos II

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Recursos materiais específicos para a operacionalização de treinos e respectiva distribuição 22
Tabela 2 - Horários e locais de treino definidos para o grupo de trabalho 28
Tabela 3 - Visão sintetizada e global de cada atleta que compõe o plantel sob a forma de uma tabela de caracterização 53
Tabela 4 - Perfil individual do atleta A-1310 55
Tabela 5 - Perfil individual do atleta A-2012 56
Tabela 6 - Perfil individual do atleta A-2219 57
Tabela 7 - Perfil individual do atleta B-0416 58
Tabela 8 - Perfil individual do atleta B-0187 59
Tabela 9 - Perfil individual do atleta B-1815 60
Tabela 10 - Perfil individual do atleta C-0013 61
Tabela 11 - Perfil individual do atleta C-0612 62
Tabela 12 - Perfil individual do atleta F-0123 63
Tabela 13 - Perfil individual do atleta F-0189 64
Tabela 14 - Perfil individual do atleta D-0103 65
Tabela 15 - Perfil individual do atleta D-1822 66
Tabela 16 - Perfil individual do atleta E-1816 67
Tabela 17 - Perfil individual do atleta E-0182 68
Tabela 18 - Perfil individual do atleta E-1918 69
Tabela 19 - Perfil individual do atleta G-0619 70
Tabela 20 - Perfil individual do atleta H-0017 71
Tabela 21 - Perfil individual do atleta H-1319 72
Tabela 22 - Perfil individual do atleta H-1316 73
Tabela 23 - Perfil individual do atleta H-1816 74
Tabela 24 - Perfil individual do atleta H-0201 75
Tabela 25 - Perfil individual do atleta J-1319 76
Tabela 26 - Perfil individual do atleta J-2213 77

Tabela 27 - Perfil individual do atleta K-0113 78
Tabela 28 - Perfil individual do atleta K-0032 79
Tabela 29 - Perfil individual do atleta K-0713 80
Tabela 30 - Perfil individual do atleta K-1313 81
Tabela 31 - Perfil individual do atleta I-0119 82
Tabela 32 - Perfil individual do atleta I-0616 83
Tabela 33 - Perfil individual do atleta I-1314 84
Tabela 34 - Perfil individual do atleta I-1818 85
Tabela 35 - Perfil individual do atleta I-1819 86
Tabela 36 - Perfil individual do atleta I-0196 87
Tabela 37 - Datas das avaliações físicas 92
Tabela 38 - Datas das avaliações referentes à componente generalizada de observação do atleta 97
Tabela 39 - Numeração das posições e respectiva descrição e linha sectorial 111
Tabela 40 - Perfis e padrões comportamentais para cada posição 112
Tabela 41 - Linhas estruturais tácticas de base e respectivas posições e designações 117
Tabela 42 - Linhas estruturais em organização ofensiva e respectivas posições e designações 129
Tabela 43 - Zonas de referência para orientação da 3ª Etapa e respectivos comportamentos a adoptar por parte dos atletas de acordo com a origem e com o autor do passe 138
Tabela 44 - Proposta adaptada de classificação dos exercícios de treino com base em Castelo (2004) 163
Tabela 45 - Datas de início e de fim de cada período da época desportiva 174
Tabela 46 - Microciclo padrão aproximado para o primeiro período 178
Tabela 47 - Número total de exercícios e percentagem por método de treino no primeiro período 180
Tabela 48 - Volume total de exercícios e percentagem por método de treino no primeiro período 180
Tabela 49 - Proposta adaptada de classificação dos exercícios de treino para o segundo período 190

Tabela 50 - Microciclo padrão aproximado para o segundo período 193
Tabela 51 - Número total de exercícios e percentagem por categoria no segundo período ... 195
Tabela 52 - Volume total de exercícios e percentagem por método de treino no segundo período 196
Tabela 53 - Microciclo padrão aproximado para o terceiro período 204
Tabela 54 - Número total de exercícios e percentagem por método de treino no terceiro período 206
Tabela 55 - Volume total de exercícios e percentagem por método de treino no terceiro período 206
Tabela 56 - Resultados dos testes de deslocamentos em *sprint* em linha recta para distâncias de 10 metros e 30 metros 221
Tabela 57 - Resultados do *T-test* 224
Tabela 58 - Resultados do *Triple hop test* 227
Tabela 59 - Resultados do *6-m timed hop test* 230
Tabela 60 - Resultados do *Yo-Yo intermittent recovery test* 233
Tabela 61 - Classificações individuais referentes à componente de observação do atleta 235
Tabela 62 - Variações globais de cada um dos indicadores avaliados em cada teste realizado para a componente física do processo de avaliação 240
Tabela 63 - Dimensões e itens do Questionário de Ambiente de Grupo 264
Tabela 64 - Momentos de avaliação e respectivas datas 265
Tabela 65 - Valores das dimensões da coesão para cada momento de avaliação 267
Tabela 66 - Valores médio global, máximo e mínimo de cada uma das dimensões da coesão 267
Tabela 67 - Variações percentuais entre momentos de avaliação de cada uma das dimensões da coesão 268
Tabela 68 - Valores individuais das dimensões da coesão para cada momento de avaliação e respectivos valores médios globais 269
Tabela 69 - Variações percentuais individuais entre momentos de avaliação de cada uma das dimensões da coesão 270

Índice de Figuras

Figura 1 - Campo de Futebol 7 da Escola Padre João Coelho Cabanita 21

Figura 2 - Estádio Municipal de Loulé 21

Figura 3 - Campo de Futebol Nº 2 22

Figura 4 - Definição de "triângulos" na 1ª Etapa do Processo Defensivo 120

Figura 5 - Definição de "triângulos" na 2ª Etapa do Processo Defensivo 121

Figura 6 e Figura 7 - Binómios descompensação-compensação na 2ª Etapa do Processo Defensivo 122

Figura 8 e Figura 9 - Descompensações "promovidas" na 2ª Etapa do Processo Defensivo. 123

Figura 10 - Ocupação das zonas de risco na 3ª Etapa do Processo Defensivo 125

Figura 11- Reorganização ofensiva e soluções no momento de Transição Ofensiva 127

Figura 12 - Soluções em organização ofensiva para a 1ª Etapa do Processo Ofensivo 131

Figura 13 - Soluções e movimentações em criação para a 2ª Etapa do Processo Ofensivo ... 133

Figura 14 - Relações exteriores e respectivas movimentações para a 2ª Etapa do Processo Ofensivo 134

Figura 15 - Relações interiores e respectivas movimentações para a 2ª Etapa do Processo Ofensivo 134

Figura 16 - Relação interior alternativa e respectivas movimentações para a 2ª Etapa do Processo Ofensivo 135

Figura 17 - Reorganização defensiva e movimentações sem bola no momento de Transição Defensiva 140

Figura 18 e Figura 19 - "Desenho" zonal para o sub-sub-momento pontapés de canto defensivos 144

Figura 20 e Figura 21 - "Desenho" zonal para o sub-sub-momento livres indirectos defensivos 146

Figura 22 e Figura 23 - "Desenho" posicional para o sub-sub-momento pontapés de canto ofensivos 149

Figura 24, Figura 25, Figura 26, Figura 27 e Figura 28 - "Desenhos móveis" para o sub-sub-momento pontapés de canto ofensivos no corredor lateral direito 150

Figura 29, Figura 30, Figura 31, Figura 32 e Figura 33 - "Desenhos móveis" para o sub-sub-momento pontapés de canto ofensivos no corredor lateral esquerdo 151

Figura 34 - Gráfico do volume total de actividade e sua distribuição pelas unidades de treino no primeiro período 179

Figura 35 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios por método de treino no primeiro período 180

Figura 36 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios por método de treino no primeiro período 181

Figura 37 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MPG no primeiro período 182

Figura 38 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MPG no primeiro período 182

Figura 39 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MEPG no primeiro período 183

Figura 40 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MEPG no primeiro período 184

Figura 41 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MEP no primeiro período 186

Figura 42 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MEP no primeiro período 186

Figura 43 - Gráfico da percentagem global do número total de exercícios no primeiro período 187

Figura 44 - Gráfico da percentagem global do volume total de exercícios no primeiro período 187

Figura 45 - Gráfico do volume total de actividade e sua distribuição pelas unidades de treino no segundo período 194

Figura 46 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios por categoria no segundo período 196

Figura 47 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios por método de treino no segundo período 197

Figura 48 - Gráfico da percentagem global do número total de exercícios no segundo período 199

Figura 49 - Gráfico da percentagem global do volume total de exercícios no segundo período 199

Figura 50 - Gráfico do volume total de actividade e sua distribuição pelas unidades de treino no terceiro período.....205

Figura 51 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios por método de treino no terceiro período.....206

Figura 52 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios por método de treino no terceiro período.....207

Figura 53 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MPG no terceiro período.....208

Figura 54 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MPG no terceiro período.....209

Figura 55 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MEPG no terceiro período.....211

Figura 56 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MEPG no terceiro período.....211

Figura 57 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MEP no terceiro período.....213

Figura 58 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MEP no terceiro período.....213

Figura 59 - Gráfico da percentagem global do número total de exercícios no terceiro período 214

Figura 60 - Gráfico da percentagem global do volume total de exercícios no terceiro período 215

Figura 61 - Esquema de montagem e de realização do teste deslocamento em *sprint* em linha recta para uma distância de 10 metros.....III

Figura 62 - Esquema de montagem e de realização do teste deslocamento em *sprint* em linha recta para uma distância de 30 metros.....IV

Figura 63 - Esquema de montagem e de realização do *T-test* V

Figura 64 - Esquema de montagem e de realização do *Triple hop test*.....VI

Figura 65 - Esquema de montagem e de realização do *6-m Timed Hop Test*..... VII

Figura 66 - Esquema de montagem e de realização do *Yo-Yo IR1*..... VIII

Introdução

Como forma de enquadrar todo o relatório de estágio, temos um capítulo introdutório, que, não só conceptualiza a modalidade na sua vertente humana, como a apresenta com foco na sua componente de formação, visando o papel do treinador enquanto agente desportivo e a sua consequente intervenção, personificada pelo treinador estagiário numa dada conjuntura de base.

Desporto e Futebol - O pontapé de saída

O pontapé de saída constitui sempre uma dificuldade acrescida. O certificar que as condições estão todas reunidas para se dar início ao conjunto de momentos pelo qual se desenvolveu toda uma panóplia de processos. A predisposição e a decisão final de arrancar para essa mesma exposição. A antítese do finalizar um caminho, com vista a iniciar outro. Ou, porque não, a continuação de um caminho que, passe o pleonasmo, é também ele contínuo e que necessita deste seu troço para ser continuamente caminhado e percorrido por quem o trilha?, por quem o traça?, por quem o idealiza?, por quem o formaliza?, por quem o operacionaliza?, por quem o vive e para ele vive?

O pontapé de saída… Quão difícil é falar sobre ele! Quão complexo é! E quão difícil é realizá-lo! Dar esse pontapé de saída. Torná-lo real. E, assim, continuar o caminho. E quantos pontapés de saída existem por esse Mundo fora! Quantos caminhos se encontram por ser percorridos. Ou idealizados. Ou formalizados. E, com isto, damos o nosso pontapé de saída!

Complexidade e contexto, dois termos que se fundem e dão início a todo este relatório de estágio. Como se sabe, a complexidade associada ao início de algo é notória, seja ao início de um jogo, como ao início de um treino, de uma aula, de uma prelecção, de um diálogo, de um monólogo e, neste caso, do relatório e do estudo que agora se inicia.

É esta complexidade que caracteriza o primeiro passo que nós, enquanto Homens, temos de dar, não só pela dificuldade objectiva e/ou subjectiva a este inerente, mas fundamentalmente pela sua multiplicidade conceptual, a qual compõe um vasto mar que urge navegar ainda antes de se possuir embarcação para tal.

Igualmente a esta complexidade, existe todo um contexto que tanto a alberga como a fundamenta e formata, estabelecendo-se um cenário no qual deve o Homem agir de acordo com os recursos de que dispõe e com os objectivos por si traçados.

Dentro deste domínio, fixamos o nosso pontapé de saída naquilo que são os jogos desportivos colectivos, os quais se regem por um conjunto de diversas capacidades físicas e técnicas, devidamente solicitadas de acordo com o contexto em questão, suportando-se em larga escala numa intensa actividade psíquica, capaz de mediar essas mesmas solicitações (Costa, Garganta, Fonseca, & Botelho, 2002) e, por conseguinte, numa interdependência entre o processo estratégico e táctico, quer individual como colectivo, a fim de serem tomadas decisões precedentes a toda uma execução singular ou plural (Garganta, 1997).

Toda esta aciclicidade técnica e diversidade de solicitações, as quais geram efeitos acumulativos, maioritariamente mediados pela participação psíquica do indivíduo, caracterizam os jogos desportivos colectivos, conferindo-lhes uma aleatoriedade tal, que os definem como complexos e incertos (Teodorescu, 2003).

Urge, pois então, controlar e, se possível, definir comportamentos e respectivas formas de aplicação a fim de se retirar vantagem dos factores supra referidos, sendo que entramos primeiramente no domínio da busca pelo ascendente, seguida pela manutenção desse mesmo ascendente devidamente congregada com o aproveitamento deste e, finalmente, na obtenção de resultados e, por conseguinte, de rendimento desportivo.

Posto isto, transpomos o nosso pontapé de saída para o Futebol, o qual se fixa como uma modalidade e um Desporto devidamente enquadrado nesta descrição, baseando-se num "jogo de momentos" nos quais os seus intervenientes devem actuar e agir de acordo com a sua capacidade de decisão, de modo a se conseguirem adaptar às necessidades impostas por esses mesmos momentos, tendo como suporte as suas capacidades físicas e técnicas, aliadas a uma mediação psíquica e a um conhecimento estratégico-táctico do jogo na sua globalidade (Brito & Maçãs, 1998).

Deste modo, toda esta dimensão de comportamentos técnico-tácticos levados a cabo pelos jogadores como resposta a esse "jogo de momentos", comporta um processo também ele complexo, mas cuja incerteza pode ser mais facilmente controlada por intermédio do treino. Este processo define-se em dois factores e passos fundamentais: a decisão, isto é, a análise de cada momento e posterior resolução mental do mesmo a fim de se obter uma solução e se tomar uma decisão; e a execução, que é nada mais, nada menos, do que a exposição motora e observável da solução adoptada mentalmente. Na essência de todo este processo está, no entanto, uma aparente simplicidade tal que, principiando-se no já tão nomeado pontapé de saída, caracteriza, no fundo, aquilo que é o objectivo deste jogo tão complexo: introduzir a bola o

maior número de vezes na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória (Castelo, 2009).

Simples e/ou complexo, o jogo de Futebol não pode, no entanto, existir desprovido do seu ensino e, por conseguinte, do seu treino. A imprevisibilidade de acontecimentos característicos e componentes desse mesmo "jogo de momentos" tem no treino um outro processo, o qual decorre da reflexão metódica e organizada do jogo e que fundamenta a teoria (decisão) num conjunto de observações e análises da prática, como base de trabalho da prática (execução), a qual se sustenta nas metodologias e nos conceitos teóricos adoptados (Castelo, 2009).

Posto isto, se a incerteza do jogo tem no treino um processo que visa controlá-la, temos o jogo e o treino como interdependentes, assumindo-se o factor "decisão" e, por conseguinte, o factor "execução", como peças basilares para efeitos de tratamento, abordagem e compreensão do Futebol e, com isto, do tal "jogo de momentos".

Jogo e treino estabelecem assim uma relação de interdependência na qual assenta o Futebol, baseada num conjunto de dimensões tais, que pressupõem uma aplicação constante de um outro conjunto, neste caso, de tarefas, ora concretas, ora, de certa forma, de cariz generalizado, que vão desde a observação à reflexão do que foi observado, comportando variadas idealizações às quais se seguem consequentes formalizações, sempre com vista numa operacionalização e na sua monitorização e potenciação.

No fundo, temos assim uma modalidade que comporta uma complexa multiplicidade de dimensões e respectivas manifestações reais e humanas, as quais requerem gestão e, por conseguinte, igualmente, o domínio de uma multiplicidade de competências para o efeito (Garganta, 2004).

Com isto, podemos então definir o Futebol como uma actividade humana (Sérgio, 2014), seja no seu espectro fisiológico e fundamentalmente funcional (Gomes Pereira, 2016); seja na sua dimensão psicológica e de estabelecimento de dinâmicas e de relações entre os diferentes intervenientes neste fenómeno desportivo (Serpa, 2017); seja na sua vertente de aplicação e de realização enquanto "jogo de momentos", isto é, no seu domínio táctico, técnico e estratégico (Garganta, 1997); seja na actuação das instituições e da articulação colectiva dessa mesma actividade, no âmbito político, social, económico-financeiro e, finalmente, de explanação de todo o fenómeno desportivo (Seitz, 2018).

O Futebol é assim uma actividade humana, gerada pelo homem que nela se insere e por ela se rege, e sustentada, baseada, alimentada e vivida pelo atleta, pelo jogador de futebol, pelo futebolista (Sérgio, 2012).

Uma actividade que caracteriza o homem e que o define enquanto ser que busca uma utópica perfeição, e que, consciente dessa mesma utopia, se orienta e organiza para uma outra busca, uma "busca pela excelência", que é, não só apoiada, fomentada, promovida e potenciada pela actuação colectiva já referida, como é também comum a todos os intervenientes nessa mesma actividade, com foco num objectivo global: o desenvolvimento do Futebol como um todo (Williams & Reilly, 2000).

Neste sentido, e assente, quer no Futebol enquanto actividade humana, quer no escopo do seu desenvolvimento global, podemos estabelecer a devida aproximação ao seu espectro de actuação juvenil, isto é, ao Futebol de Formação (Pacheco, 2001), o qual, como o próprio nome sugere, visa uma formação, e um igual desenvolvimento dos jovens numa lógica integral e positiva, isto é, destes para o Futebol, do Futebol para estes, e, no fundo, de ambos em conjunto (Santos, Côrte-Real, Regueiras, Dias, & Fonseca, 2016).

Posto isto, importa estabelecer a devida ponte entre o Desporto, sob a forma de Futebol, e esta sua vertente juvenil, enquanto Futebol de Formação, de modo a podermos, não só enquadrar o contexto de desenvolvimento do estágio, como também o campo de actuação e de intervenção do treinador estagiário, na missão, quer de agente e gestor da mudança, quer de treinador de jovens e, passe a redundância, de Futebol de Formação.

Do Futebol à Formação: O Futebol de Formação - Que propósito?

Tendo por base o ponto introdutório à modalidade, bem como a sua definição enquanto actividade humana e campo para a explanação de competências numa complexa multiplicidade dimensional, estabelece-se agora a ponte para o seu espectro de actuação juvenil, respeitando o foco primordial já referido: o desenvolvimento de ambos elementos, tanto numa lógica individual, como numa lógica conjunta e simultânea.

Neste sentido, temos o Futebol de Formação como promotor e potenciador desse mesmo desenvolvimento, devidamente assente nas múltiplas dimensões humanas apresentadas, permitindo a criação de bons hábitos desportivos, os quais, de acordo com essas mesmas

dimensões, se manifestam e se replicam em termos fisiológicos e de saúde, psicológicos, sociais e, fundamentalmente, humanos (Pacheco, 2001).

Deste modo, temos assinalado aquele que se pode definir como o primordial propósito e porquê do Futebol de Formação, isto é, a "busca pela excelência" já referida (Williams & Reilly, 2000) a ser fomentada num âmbito juvenil e formativo, com vista a um desenvolvimento conjunto da modalidade e dos jovens, perspectivando, para estes últimos, as suas vidas como principal foco de evolução (Santos et al., 2016).

Com isto, e procurando desde logo estabelecer a devida aproximação, quer à realização do estágio, quer à actuação do treinador estagiário, estamos no domínio daquilo que pode ser definido como desenvolvimento positivo dos jovens (Santos et al., 2016), o qual fixa o Desporto e, neste caso, o Futebol, enquanto Futebol de Formação, como promotor e gerador de competências e *skills* para os jovens, visando um determinado desenvolvimento e uma determinada evolução destes nesse espectro de actuação, e uma consequente replicação desse mesmo desenvolvimento e dessa mesma evolução nas mais diversas componentes e dimensões da vida humana e, neste caso, da aprendizagem e crescimento juvenil (Santos et al., 2016).

Temos assim o Desporto, sob a forma de Futebol, e a sua respectiva orientação e monitorização, como propiciadores e catalisadores este desenvolvimento positivo dos jovens (Brustad & Parker, 2005; Fraser-Thomas, Côte, & Deakin, 2005), o qual tem na adolescência uma fase crítica e de enorme potencial (Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2004).

Neste sentido, e aproximando cada vez mais esta fundamentação e conceptualização, quer ao contexto de realização do estágio, quer ao campo de actuação do treinador estagiário, estamos no domínio dessa mesma fase crítica do desenvolvimento positivo, importando assim assinalar que se deve ter em conta um conjunto de linhas gerais e orientadoras do processo de formação no Desporto e no Futebol (Pacheco, 2001), com vista à sua correcta e eficaz idealização e consequente operacionalização.

Assim, e conforme tem vindo a ser referido, deve a formação do jovem visar as diferentes dimensões da modalidade, que a regem enquanto actividade humana, fomentando, deste modo, um crescimento e uma evolução em termos globais e integrais, sempre assente no fomento e na promoção do gosto pela prática e pela aprendizagem (Pacheco, 2001).

Tal pressupõe que o processo de formação assuma uma explanação em termos globais, com vista a garantir o desenvolvimento positivo do jovem, respeitando os interesses e as

necessidades fundamentais deste, bem como estabelecendo uma gestão sustentada e equilibrada das suas expectativas, acompanhada de uma valorização e de um constante reforço positivo do seu progresso individual e colectivo (Pacheco, 2001).

Complementarmente a esta explanação global, e respeitando igualmente a especificidade inerente à formação dos jovens, deve este processo assentar numa progressão e num desenrolar gradual, requerendo uma multiplicidade regrada e sustentada de experiências, com vista ao desenvolvimento orientado de um determinado potencial genético existente (Proença, 1984), bem como à criação de condições para um melhor aproveitamento dessas mesmas experiências, visando uma optimização do rendimento no espectro do desenvolvimento (Marques, 1991).

Posto isto, temos o Futebol de Formação como a base do desenvolvimento da modalidade, importando ressalvar o seu crescimento, o qual pode ser representado pelo aumento do número de praticantes federados, reunindo valores superiores a 25% do total de praticantes federados no país em todas as modalidades (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2018), aproximando-se dos 50% no caso de praticantes federados do sexo masculino.

Tais valores reflectem a actividade do Futebol no país, seja em termos globais (Fundação Fracisco Manuel dos Santos, s.d.), seja em termos do planeamento e consequente operacionalização de medidas de desenvolvimento da modalidade nas suas diversas vertentes, com foco nos indicadores em questão. (Federação Portuguesa de Futebol, 2018).

Assim, e tendo igualmente por base as recomendações definidas em âmbito nacional (FPF Portugal Football School, 2018), temos o Futebol de Formação como um campo fértil para a explanação do desenvolvimento positivo do jovem, dependendo da intervenção e da actuação do treinador (Pacheco, 2001), pelo que urge, deste modo, associar este propósito a esse mesmo agente desportivo, visando a continuação da fundamentação de base à realização do estágio.

O Treinador - Agente da mudança

Estabelecendo assim a ponte, não só com o referido no ponto anterior, mas, fundamental e essencialmente, com o "pontapé de saída" introdutório da modalidade enquanto Desporto e actividade humana assente numa multiplicidade dimensional, temos o treinador de Futebol como um agente desportivo que, tanto sustenta, planeia, idealiza e gera a actividade na qual a modalidade se baseia, como a operacionaliza, monitoriza, orienta, avalia e controla, a fim de a desenvolver, potenciar e optimizar.

Deste modo, e tendo igualmente por base a relação de interdependência entre o "jogo de momentos" e o processo de treino (Brito & Maçãs, 1998), assente no binómio complexidade-contexto pelo qual se rege o Futebol, urge a existência do treinador como agente desportivo e, por conseguinte, agente da mudança associada e inerente a esta modalidade e suas respectivas e múltiplas dimensões (Araújo & Garganta, 2005).

Neste sentido, definimos desde logo o primordial propósito do treinador como agente de uma constante mudança na qual o Futebol assenta, ressalvando que, tal missão comporta igualmente o papel de condicionador e/ou de promotor dessa mesma mudança, assumindo-se assim este agente desportivo como o planeador constante de um colectivo, visando, ainda assim, uma perspectiva holística, isto é, assumindo a individualidade desse mesmo colectivo como constituinte, descritiva e designatória do todo (Araújo & Garganta, 2005).

Com base neste propósito e respectivos papéis a ele inerentes, podemos definir o treinador, para além de agente desportivo e da mudança associada, como um gestor de processos, enquadrando, deste modo, a sua intervenção e campo de actuação. Tais processos, pressupõem, no entanto, a mobilização, orientação e monitorização de determinadas actividades caracterizadas pela existência de recursos, nomeadamente humanos, pelo que, temos assim o treinador como um gestor de pessoas (Araújo, 1997), o que sugere e indica desde logo que não existe uma "fórmula globalmente aceite e ideal" para o "ser treinador", dependendo, deste modo, da multiplicidade dimensional característica do Futebol e sua consequente realidade enquanto actividade humana.

Assim, e pese embora não seja possível definir uma "fórmula globalmente aceite e ideal" no que diz respeito ao "ser treinador", é, no entanto, possível sugerir determinado tipo de práticas e de comportamentos a adoptar com vista a um ajustado e adequado cumprimento dessa mesma missão. Neste sentido, enquanto gestor de pessoas e, consequentemente, de um grupo e de um colectivo, deve o treinador procurar obter o maior e melhor conhecimento

possível dos elementos desse mesmo grupo que orienta e lidera, visando entender, quer as necessidades fundamentais pelas quais os mesmos se regem, e como apropriar e adaptar a sua intervenção e actuação de modo a que estas sejam satisfeitas, quer os desejos e objectivos fundamentais a estas inerentes, e como adaptar igualmente o seu planeamento, com vista a que estes sejam alcançados e devidamente cumpridos (Chiavenato, 2004).

Este conhecimento e consequente capacidade de o explanar no sentido de apoiar à satisfação das necessidades fundamentais e ao cumprimento dos desejos e objectivos primordiais dos atletas, assume-se assim como uma das principais competências do treinador, sugerindo, com isto, a importância da promoção e do fomento de uma relação positiva quer entre os elementos do grupo, como entre estes e o próprio treinador, isto é, o estabelecimento, manutenção e potenciação de boas e sustentadas dinâmicas de grupo, visando optimizar a operacionalização da actividade, bem como o rendimento dos envolvidos (Serpa, 2017).

Aproximamo-nos assim do campo de actuação e respectivo primordial propósito do estágio e do treinador estagiário, pelo que urge, para além de associar a missão deste agente da mudança ao "pontapé de saída" da modalidade como um todo, especificar essa mesma missão no espectro juvenil, estabelecendo assim a ponte com o Futebol de Formação e toda a fundamentação explanada no ponto anterior, visando, nomeadamente, a explanação de práticas e comportamentos a adoptar no sentido de promover, controlar, monitorizar e potenciar o desenvolvimento positivo dos jovens (Santos et al., 2016).

Deste modo, temos o treinador e a sua respectiva actuação e intervenção como fundamentais e determinantes no desenvolvimento dos jovens (Martens, 1987), o que implica que este agente, conforme referido anteriormente, deva procurar aprimorar o melhor possível o seu conhecimento relativamente aos elementos do grupo que gere, definindo-se desde logo como vital, não só um conjunto de saberes relativamente ao modo como o desenvolvimento dos mesmos se processa, mas também um conjunto complementar de saberes-fazer, com vista a intervir no mesmo, tanto numa lógica individual, como colectiva (Barbanti, 2005).

Assim, deve o Desporto e, neste caso, o Futebol constituir veículos de competências e consequente explanação das mesmas, não só para os jovens, como para o treinador, numa estreita, sustentada e orientada ligação com a dimensão social e pessoal dos intervenientes, isto é, com a vida.

Neste sentido, o treinador não só deve procurar ensinar, incutir e fomentar nos jovens um leque adequado de competências para a vida (Holt, 2016), preparando-os para serem

membros activos da sociedade e apropriando os seus caminhos em termos de inclusão e participação social (Lerner, Almerigi, Theokas, & Lerner, 2005), como deve também procurar manter-se em constante formação (Araújo, 1994), de modo a garantir igualmente o seu desenvolvimento e o melhor cumprimento possível do seu propósito e da sua missão.

Com isto, temos o treinador como responsável no plano da sua actuação e intervenção directa com os jovens, mas também no seu auto-desenvolvimento, o qual pode ser conseguido, conforme referido, por intermédio da formação, seja em termos fundamentalmente pessoais e globais, com foco na aprendizagem e no desenvolvimento de competências para gerir a adaptação e a mudança (Araújo, 1994), seja visando um aprimoramento desse seu plano de actuação e de intervenção, tendo por base a sua capacidade de gestão dos jovens (Vella, Crowe, & Oades, 2013) e consequente relação que estabelece com os mesmos (Vella, Oades, & Crowe, 2011).

Importa assim ter assente que o Futebol de Formação e todo o espectro juvenil a este associado constituem a base para o alto-rendimento, sendo o modo como se forma os jovens determinante para a continuidade dos mesmos neste processo, isto é, para combater o abandono da modalidade, mas também para garantir que o desenvolvimento destes seja sustentado e adequado (Garganta, 2004), visando sempre o Futebol como um todo (Williams & Reilly, 2000) e considerando as suas respectivas dimensões que o moldam enquanto actividade humana (Sérgio, 2014).

Posto isto, deve o treinador de Futebol de Formação possuir uma motivação intrínseca generalizada (Serpa, 2017) para explanar as suas competências sob a forma de intervenção e de actuação, estabelecendo-se assim um requisito primordial que se fixa numa natural vocação para o treino de jovens (Pacheco, 2001), bem como para a criação de relações positivas com vista a garantir e potenciar o desenvolvimento dos mesmos (Vella, Oades, & Crowe, 2011).

Conjugando assim a fundamentação até então realizada, temos então que, regendo-se pelo desempenho do seu propósito e respectiva missão associada, deve o treinador de Futebol de Formação visar primordialmente o desenvolvimento positivo dos jovens (Santos et al., 2016), dispondo dos devidos saberes e consequentes saberes-fazer para o efeito, bem como, e por conseguinte, a adaptação dos mesmos, no sentido de saber fazer com que os jovens façam (Pacheco, 2001), dando assim forma a esta vocação e motivação intrínseca generalizadas que acompanham toda a actuação no espectro juvenil da modalidade.

Um conjunto de competências e de práticas visando o gosto pela modalidade por parte dos jovens e consequente paixão pela aprendizagem e desenvolvimento a adquirir na mesma, assente numa gestão sustentada da comunicação a realizar, assim como das expectativas e dos objectivos a delinear, acompanhado pelo equilíbrio entre disciplina e respeito e fruição e sentimento de realização, tendo por base o esforço e a recompensa pelo mesmo, a lógica de progressão e de evolução individual e colectiva, e a correcta disposição de oportunidades para a participação na actividade, compõem assim, de certa forma, o modo de estar e de agir no Futebol de Formação, quer pelo treinador, como pelos diversos agentes desportivos que apoiam a sua intervenção e actuação, tornando-a real e potenciando os efeitos positivos da mesma (Pacheco, 2001).

Posto isto, temos o "pontapé de saída" efectuado, primeiramente numa lógica desportiva macro e generalizada, e, consequentemente, micro e específica, sob a forma do devido enquadramento da modalidade, e, por conseguinte, do seu espectro de actuação juvenil e do propósito do treinador a este associado. Nesta senda, e tendo assente a actuação e intervenção do treinador neste espectro juvenil, seja em termos teóricos, seja em termos operacionais, urge assim estabelecer a devida ponte com a conjuntura de base na qual se fixa a realização do estágio, visando, não só associar a presente fundamentação à actividade desenvolvida, como também adaptá-la às respectivas directrizes, no sentido de explanar o campo de cumprimento do propósito e da missão do treinador estagiário.

A conjuntura de base

Seguindo assim a linha orientadora até então definida, situamo-nos no domínio de uma determinada conjuntura de base, a qual deve ser devidamente descrita e caracterizada, com vista a estabelecer uma associação sustentada quer com a fundamentação a realizar, quer com a actividade de estágio.

Neste sentido, recuamos ao início do "pontapé de saída", para ressalvar que o Desporto e, neste caso, o Futebol pressupõem a existência de um binómio complexidade-contexto, o qual, por sua vez, e passe o pleonasmo, pressupõe igualmente a existência de determinadas conjunturas específicas desse mesmo contexto e com diversos graus de complexidade associados.

Com isto, temos desde logo o contexto geográfico, isto é, relativo ao país e à região na qual o estágio se desenrola, e respectivas dimensões humanas associadas, sendo que, podemos fixar este mesmo contexto no espectro de actuação juvenil da modalidade, vulgo Futebol de Formação, dentro do qual se define um determinado grupo de trabalho composto por agentes desportivos que visam operacionalizar a respectiva actividade.

Ora, no plano deste contexto, o qual comporta as suas devidas condicionantes, que, por sua vez, definem o termo do binómio relativo à complexidade, assenta uma determinada conjuntura que orienta e define, fundamentalmente, a realização e o desenrolar do estágio, bem como, e por conseguinte, a idealização, formalização e consequente operacionalização da actividade a este inerente.

Tal conjuntura é determinada, gerada e definida por um conjunto de situações e de factores com proporções à escala mundial, assentando numa dimensão de saúde pública e, deste modo, no espectro global da dimensão humana, tendo assim associação directa ao Desporto e ao Futebol (Stokes et al., 2020). Neste sentido, esta conjuntura apresenta igualmente a sua respectiva complexidade, comportando assim determinadas condicionantes e características, que se podem revelar como prós ou contras para a actividade de estágio.

Assim, urge desde logo referir que, no domínio da presente fundamentação e ao longo do desenvolvimento do documento, não é fixada uma abordagem em termos conceptualmente explícitos para esta conjuntura, pelo que, fazendo jus à residual referência científica de suporte à mesma, nomeadamente no domínio do Desporto e do Futebol, e à incerteza que a caracteriza (Stokes et al., 2020), temos este conjunto de condicionantes e de factores orientadores da actividade de estágio como a conjuntura de base na qual essa mesma actividade assenta.

Posto isto, e não obstante a abordagem a ser realizada ao longo do desenvolvimento do documento, urge, naturalmente, enquadrar o espectro de actuação juvenil da modalidade e respectiva intervenção do treinador de Futebol de Formação com esta mesma conjuntura de base.

Neste sentido, as condicionantes específicas desta conjuntura de base, nomeadamente no espectro global da dimensão humana e à escala mundial, revertem-se num impacto considerável no Futebol de Formação, seja pela carência de prática organizada e sustentada da modalidade por parte dos jovens, seja pela existência dessa mesma prática, mas de um modo sobejamente adaptado e limitado, o que influencia as suas fases críticas da aprendizagem e

pode, inclusive, eliminar por completo algumas das respectivas etapas de desenvolvimento (Rádio Renascença, 2021).

Assim, urge referir que estabelecendo uma relação entre a anterior (2019/2020) e a presente épocas desportivas (2020/2021), temos que, no que concerne ao número de atletas inscritos em escalões referentes ao Futebol de Formação, se verifica uma variação negativa superior a 75% (Rádio Renascença, 2021), isto é, o número de jovens federados para 2020/2021 corresponde a menos de 25% face a 2019/2020.

Na mesma senda, deu-se igualmente uma redução em termos de treinadores em actividade no Futebol de Formação (Sábado, 2021), pelo que, tendo em linha de conta a fundamentação até então realizada, a qual nos sugere o Futebol de Formação como a base do alto-rendimento e primordial fonte de alimentação da modalidade como um todo e do seu respectivo desenvolvimento, temos estes efeitos a significarem um impacto directo em toda a modalidade, manifestando-se assim, tanto num âmbito global, como num âmbito nacional, e, por conseguinte, e em superior escala, num contexto regional de prática desportiva (Rádio Renascença, 2021), no qual, como já foi referido, se molda a conjuntura de base em que se fixa a realização do estágio.

Naturalmente que, no plano da operacionalização da actividade, temos igualmente impactos no domínio psicofisiológico (Costa, 2020), isto é, tanto em termos puramente fisiológicos e associados às componentes físicas e respectivo desenvolvimento dos atletas, como em termos psicológicos, no que concerne às limitações que acompanham e moldam a prática.

Este domínio psicofisiológico dos jovens apresenta uma ligação interdependente e de complementaridade com o jogo formal e com a competição, razão pela qual esta última se revela como indissociável do Futebol de Formação (Júnior & Korsakas, 2006), assumindo-se como fundamental para a educação, aprendizagem e desenvolvimento positivo dos jovens (Marques, 2004), e compondo o plano de explanação da modalidade enquanto actividade humana (Sérgio, 2014).

Deste modo, deve ser assim permitido ao jovem competir, e sempre de acordo com as suas respectivas necessidades e características, visando o seu desenvolvimento sustentado e positivo (Lee, 1999), e, consequentemente, a sua progressão e evolução como atleta da modalidade.

Ora, novamente no plano da conjuntura de base e suas respectivas condicionantes e efeitos associados, temos o planeamento da actividade no que ao espectro juvenil da modalidade diz respeito sobejamente limitado, com a inexistência de ou o consideravelmente condicionado processo competitivo em termos de Futebol de Formação (Direcção-Geral da Saúde, 2020), e a operacionalização e prática a cingirem-se ao processo de treino, o mesmo, igualmente, condicionado (Direcção-Geral da Saúde, 2020).

Com isto, temos o processo de treino desprovido do processo competitivo como estruturante e orientador em termos de idealização, formalização e consequente operacionalização, pelo que, deve ser devidamente adaptado, com vista a respeitar o desenvolvimento dos jovens (Marques, 2004) e a garantir o cumprimento do propósito e respectivos objectivos já explanados no presente capítulo.

Neste sentido, e face aos efeitos referidos, requer-se, assim, uma adaptação, quer conjunta e global, quer específica e individualizada, seja numa lógica contextual, seja numa lógica consequentemente conjuntural, sendo que, neste caso, e tendo primordial foco nas directrizes pelas quais se rege o espectro de actuação juvenil da modalidade, deverá o treinador garantir essa mesma adaptação, procedendo assim à gestão da sua intervenção e respectivo planeamento associado.

Assim, temos a conjuntura de base devidamente introduzida, importando ressalvar que tanto as linhas orientadoras e respectiva formalização e operacionalização do planeamento referido, como todo um conjunto de consequentes adaptações que o acompanham, serão gradualmente abordadas e explanadas ao longo do presente documento, com particular ênfase nos capítulos referentes à apresentação e caracterização do grupo de trabalho, e ao processo de treino, estabelecendo-se uma visão biaxial sobre as lógicas de idealização, formalização e operacionalização da adaptação, e de adaptação dessa mesma idealização, formalização e operacionalização, visando combater e, de certa forma, mitigar os efeitos e impactos referidos anteriormente no contexto de realização do estágio.

Deste modo, e avançando desde logo que toda esta vertente-mor da adaptação na qual se fixa a actuação e intervenção em contexto de estágio, tanto assenta num conjunto de orientações de ordem legal (Direcção-Geral da Saúde, 2020), como pressupõe a adopção de determinado tipo de recomendações de práticas (Rico-González, Pino-Ortega, & Ardigò, 2021), urge consumar o "pontapé de saída", por intermédio da materialização do propósito, da missão,

dos objectivos e das características pessoais de base do treinador estagiário, naquela que é a sua proposição e o seu consequente compromisso para com a actividade a desenvolver.

O treinador estagiário - Proposição

Temos assim o treinador estagiário como primordial agente da mudança e gestor do desenvolvimento da actividade de estágio, o qual visará o desempenho dessa mesma função tendo por base a fundamentação formalizada no que concerne à modalidade e ao seu respectivo espectro de actuação juvenil, bem como a consequente lógica de adaptação referida, devidamente assente no domínio conjuntural apresentado.

Neste sentido, define o treinador estagiário a missão de, por intermédio, da sua intervenção, garantir uma abordagem concordante com as dimensões que moldam o Futebol enquanto actividade humana, tendo igualmente em vista, e como objectivo fundamental inerente a essa mesma missão, a promoção, manutenção e potenciação do desenvolvimento positivo dos jovens atletas que integram e dão forma a toda a actividade de estágio.

Deste modo, assume-se assim uma pretensão pessoal do treinador estagiário no que à sua integração e ao seu modo de estar e de intervir no Desporto e, mais concretamente, no Futebol, nomeadamente, no seu espectro juvenil de actuação, diz respeito, reflectindo igualmente, quer o seu perfil enquanto homem e agente desportivo, quer as suas perspectivas e expectativas, tanto individuais e centradas no eu, como generalizadas, colectivas e abrangentes em termos desportivos.

Com isto, e ressalvando que uma explanação pormenorizada e detalhada deste mesmo perfil, bem como uma consequente apresentação dos respectivos objectivos associados, no que à actividade de estágio diz respeito, terá lugar em capítulos seguintes e será devidamente formalizada ao longo do presente documento, podemos definir aquele que se fixa como o propósito fundamental do treinador estagiário, o qual, constitui um enquadramento e ajuste da missão referida em termos de posicionamento face à conjuntura de base e consequentes efeitos associados.

Assim, propõe-se o treinador estagiário a zelar pelo cumprimento da sua missão, visando a idealização e formalização da sua actividade de estágio, com vista a uma consequente operacionalização sustentada, orientada e correcta, e a uma procura pela garantia de desenvolvimento dos jovens, tanto numa perspectiva puramente desportiva, como numa

perspectiva humana e conjunta, isto é, em termos positivos (Santos et al., 2016) e respeitadores do conceito de actividade humana (Sérgio, 2014) no qual assenta o Futebol e suas respectivas dimensões associadas.

No fundo, guiar-se-á o treinador estagiário pelo seu propósito de garantir a melhor adaptação possível no que à sua actuação e intervenção diz respeito, primordialmente numa visão assente nos atletas e seu respectivo desenvolvimento, e, complementarmente numa visão contextual, isto é, de promoção da modalidade e contributo para a instituição na qual se desenrolará o processo de estagiário, bem como, por último, numa visão individual e profissional, de desafio pessoal, e de busca pelo crescimento e progresso constantes enquanto treinador, agente desportivo e homem.

Segue-se assim todo o relatório de estágio, compreendendo uma definição de objectivos orientadores da actividade na qual o mesmo se baseia, bem como uma caracterização pormenorizada e detalhada dos agentes desportivos envolvidos, e a consequente idealização, formalização e apreciação e análise da operacionalização dos processos nos quais estes actuam, tendo em constante linha de conta a lógica da conjuntura de base e todo um processo paralelo e interdependente de adaptação.

Está então dado o "pontapé de saída". Segue-se agora os momentos que o sucedem, assim como todas as situações que os constituem, e respectivas manifestações de complexidade tão características deste jogo, desta modalidade, desta actividade humana, do Futebol, do Desporto, da Vida.

Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio

1.1. O Clube - A história, os valores, a actividade, o Desporto, o Futebol

Fundado a 12 de Dezembro de 1947, por Carlos Carapeto, Felismino Nunes, Joaquim Alcaria, Jorge Pinguinha dos Santos, Joaquim Manuel de Sousa, José Francisco e José da Silva Teixeira, o Juventude Sempre Campinense fixa-se como um clube ecléctico com mais de sete décadas de existência, cujo objectivo primordial assenta na difusão da prática desportiva no concelho de Loulé e em toda a região do Algarve (Juventude Sport Campinense, 2020).

Assumindo um papel fundamental em termos de oferta desportiva para a cidade em qualquer faixa etária, este é um clube que apresenta igualmente uma componente recreativa e cultural, priorizando uma estreita ligação social e humana com a população, por intermédio de iniciativas e de eventos diversos, em comunhão com a actividade providenciada e proporcionada pelos atletas das diferentes modalidades que possui.

Conforme defendido pelos seus estatutos, o Juventude Sport Campinense assenta assim a sua actuação e intervenção, tanto social, como humana, no atleta, visando em primordial instância o seu desenvolvimento, quer no panorama estritamente desportivo e directamente relacionado com a actividade do clube, quer no panorama da sua integração na sociedade enquanto cidadão (Juventude Sport Campinense, 2010).

Dispondo de cerca de 300 sócios, o Juventude Sport Campinense, pessoa colectiva com o estatuto de utilidade de pública, e com sede própria na cidade de Loulé, assume-se ainda, conforme já referido, como um clube ecléctico, com participações na 2ª Divisão Nacional Sénior de Hóquei em Patins e de Ténis de Mesa, na 3ª Divisão Nacional Sénior de Voleibol, bem como na Volta a Portugal em Bicicleta, na qual conta, não só com um segundo lugar e com um Prémio Montanha na variante sénior masculina, como também com um primeiro lugar na variante sénior feminina, fixando actualmente a sua oferta desportiva nas modalidades de Futebol, Futsal, Ciclismo, Judo, Kick-Boxing, Boxe e Karaté, destacando-se inclusive a conquista de títulos regionais e nacionais para estas duas últimas modalidades (Juventude Sport Campinense, 2020).

Pese embora o eclectismo do Juventude Sport Campinense, reforçado e confirmado com as conquistas e participações competitivas honrosas referidas, importa abordar a aposta na modalidade de Futebol, a qual foi introduzida no clube em 1976, e que registou a primeira participação na vertente sénior em campeonatos nacionais (extinta III Divisão Nacional) no ano de 1979, destacando-se a presença no segundo escalão do Futebol nacional (extinta II Divisão Nacional) na época de 1984-1985, à qual se seguiu um regresso aos campeonatos distritais em

1988, bem como a conquista do Campeonato Distrital de Futebol Sénior da 1ª Divisão em 2006 e da Taça do Algarve de Futebol Sénior no mesmo ano, que permitiu nova participação na extinta III Divisão Nacional nas épocas de 2006/2007, 2007/2008 e 2008/2009 (Juventude Sport Campinense, 2020).

É assente no passado histórico da secção de Futebol do Juventude Sport Campinense, que se dá um prolongamento desta aposta para a criação de um projecto de Futebol de Formação a iniciar na época de 2014/2015, que registou inclusive a participação no campeonato nacional do escalão de Iniciados, e que se desenvolve e explana actualmente ao longo de todos os escalões, desde Petizes a Juniores, segundo um número de praticantes superior a 300 atletas (Juventude Sport Campinense, 2020).

Neste sentido, não obstante os objectivos primordiais do clube referidos inicialmente, e tendo em conta a aposta no Futebol de Formação, o Juventude Sport Campinense fixa como sua missão a igual difusão da prática do Futebol, embora num contexto de formação, quer desportiva, como humana, assente na cultura e nos valores de disciplina e de compromisso defendidos pelo clube, e visando o desenvolvimento do jovem enquanto atleta e homem (Juventude Sport Campinense, 2020).

Seguindo esta lógica, o Juventude Sport Campinense pretende assim, por intermédio deste projecto de Futebol de Formação, o fomento de valores sociais e humanos, tendo em vista a participação activa na sociedade por parte dos seus atletas, bem como a promoção de hábitos de vida saudáveis e o desenvolvimento global e positivo nas vertentes cognitiva, psicofisiológica, sócio-afectiva, e específicas do ensino e prática da modalidade, apresentando-se igualmente como uma solução às ofertas desportivas existentes na região, na qual se prima fundamentalmente pela prática e pela criação e apresentação de condições para a sua potenciação e o seu desenrolar de forma o mais eficaz e eficiente possível (Juventude Sport Campinense, 2020).

Segue assim o Juventude Sport Campinense esta visão para o Futebol de Formação, sendo actualmente classificado pela Federação Portuguesa de Futebol como Entidade Formadora de 3 Estrelas, após a conclusão do respectivo processo de certificação no ano de 2021, tendo por base a época desportiva de 2020/2021, e procurando o cumprimento da sua missão e do seu objectivo primordial, garantindo o seu eclectismo, isto é, difundindo e dinamizando a oferta desportiva de que dispõe, bem como desenvolvendo a sua participação e

actividade cultural e social, quer no panorama municipal e regional, como no panorama nacional.

Posto isto, importa entender o modo como o Juventude Sport Campinense estrutura e organiza a sua actividade no que diz respeito à secção de Futebol, apresentando não só as linhas funcionais e operacionais pelas quais baliza a intervenção e actuação dos seus agentes desportivos, como também os recursos humanos e materiais disponíveis, e respectivas indicações de gestão e de controlo.

1.2. Organização e estrutura

Segundo os seus estatutos (Juventude Sport Campinense, 2010), o Juventude Sport Campinense apresenta três corpos sociais: a Assembleia Geral, que conta com um Presidente, um Vice-Presidente e um Vogal; o Conselho Fiscal, que conta igualmente com um Presidente, um Vice-Presidente e um Vogal; e a Direcção, que se fixa na figura de um Presidente, seis Vice-Presidentes (sendo um deles responsável pela secção de Futebol), um Secretário, um Tesoureiro e vinte e seis Vogais.

No que diz respeito à secção de Futebol, e tendo por base o já referido processo de certificação de entidades formadoras, o Juventude Sport Campinense define, no topo da hierarquia, um Director da Entidade Formadora, responsável pela organização e gestão da modalidade segundo os princípios e obrigações requeridas pela Federação Portuguesa de Futebol para o processo respectivo, o qual é auxiliado por um Director Responsável pelo Acompanhamento Escolar, Social e Pessoal; por um Director da Ética e Integridade; e, no plano primordialmente operacional, por um Director Técnico (Juventude Sport Campinense, 2020).

Por sua vez, o Director Técnico regula a vertente operacional e de actuação dos agentes desportivos na actividade da modalidade, sendo a secção dividida em três sub-secções, cada uma regulada por um Coordenador: a sub-secção de especialização, na qual se fixam os escalões de Futebol de 11; a sub-secção de iniciação, composta pelos escalões de Futebol de 9 e de Futebol de 7; e a sub-secção de aprendizagem, que comporta os escalões de Futebol de 5 (Juventude Sport Campinense, 2020).

Cada sub-secção é constituída assim por determinados grupos de trabalho ao longo de todos os escalões, desde Petizes a Seniores, sendo que estes são ainda auxiliados por um Departamento Médico, responsável pelo acompanhamento fisiológico de todos os atletas, seja

na vertente de reabilitação de lesões, como na vertente nutricional e de preparação física em colaboração com as equipas técnicas dos respectivos grupos de trabalho (Juventude Sport Campinense, 2020).

Assim, cada grupo de trabalho de cada sub-secção dispõe de um responsável máximo na figura do Treinador Principal, auxiliado por, no mínimo, um Treinador Adjunto, sendo que deverá existir uma comunicação vertical e respeitando a hierarquia apresentada, na medida em que o responsável máximo de cada grupo de trabalho opera em estreita ligação com o Coordenador da respectiva sub-secção em que está inserido, devendo este último reportar todas as informações fundamentais e necessárias ao Director Técnico, o qual trabalha em ligação próxima com o Director da Entidade Formadora e, por sua vez, com o respectivo Vice-Presidente responsável pela secção de Futebol.

Deste modo, pretende o Juventude Sport Campinense que o trabalho desenvolvido pelos seus responsáveis no que concerne à secção de Futebol assente numa sintonia funcional e organizacional, que não só respeite a hierarquia definida, como garanta um controlo vertical, tanto numa lógica descendente, como ascendente, e quer em termos macro e globais, quer em termos micro e específicos de cada campo de actuação (Juventude Sport Campinense, 2020).

Posto isto, e com vista a garantir o cumprimento dos objectivos desportivos, de comunidade, formativos e institucionais que moldam o projecto do Futebol, mais concretamente na sua vertente de Futebol de Formação, verifica-se uma presença e uma participação activa e constante, embora devidamente sustentada e monitorizada, não só dos coordenadores e directores associados à secção, como também dos corpos hierarquicamente superiores, no desenrolar da actividade e nos processos de tomada de decisão e de discussão que determinam o desenvolvimento da mesma, seja em situação de treino, de competição e de jogo, ou em eventos e reuniões específicas de cada sub-secção ou grupo de trabalho.

Esta proximidade, assim como a regulação da actividade e da intervenção e actuação dos agentes desportivos segundo normas e regras devidamente definidas e estruturadas, constituem-se então como linhas primordiais características da organização funcional do Juventude Sport Campinense, não só no plano específico do projecto do Futebol de Formação, mas também na totalidade da sua oferta desportiva, cultural e recreativa.

Visando não só o desenvolvimento e a potenciação dos seus atletas, mas também de todos os responsáveis pelo planeamento e operacionalização da actividade à qual estes dão forma e na qual participam, o Juventude Sport Campinense assenta assim, conforme referido

anteriormente, a sua oferta desportiva num conceito diferenciado, sustentado nas linhas orientadoras apresentadas, bem como na existência de condições e de recursos que permitam a sua explanação, pelo que importa a apresentação dos mesmos nos pontos seguintes.

1.3. Recursos Materiais

Tendo por base o enquadramento realizado no ponto anterior, e assentando a presente explanação na actividade realizada na modalidade de Futebol, mais concretamente segundo o respectivo projecto de Futebol de Formação, o Juventude Sport Campinense, em associação com a autarquia local, dispõe de três espaços desportivos para realização de treinos e jogos, que se fixam em dois campos de Futebol de 11 (um relvado sintético e um relvado natural) e um campo de Futebol de 7 (relvado sintético), localizados na cidade de Loulé devidamente apetrechados com infraestruturas de suporte, de entre as quais se destacam desde logo os balneários e gabinete médico, bem como divisões para armazenamento de material e equipamento específico de treino e de jogo.

Figura 1 - Campo de Futebol 7 da Escola Padre João Coelho Cabanita

Figura 2 - Estádio Municipal de Loulé

Figura 3 - Campo de Futebol Nº 2

Para além destes espaços, dispõe também o Juventude Sport Campinense de recursos materiais específicos para a operacionalização de treinos (Tabela 1), os quais são devidamente organizados por um responsável pela sua gestão e manutenção, fixando-se, por parte do director técnico, uma distribuição dos mesmos pelos grupos de trabalho existentes (Tabela 1), de acordo com os respectivos treinos a realizar e espaços definidos, garantindo-se deste modo a disponibilização desse mesmo equipamento para cada treino a ser realizado por cada grupo de trabalho.

Segue-se a Tabela 1 na qual são assim apresentados os recursos materiais específicos para a operacionalização de treinos referidos, bem como a sua distribuição de acordo com os grupos de trabalho e respectivos treinos a realizar, à data da sua contagem.

Tabela 1 - Recursos materiais específicos para a operacionalização de treinos e respectiva distribuição

Designação	Recursos disponíveis	Distribuição por grupo de trabalho
Cones	50	10
Delimitadores de espaço (Cinco cores diferentes)	400	50
Arcos	40	10
Mini-balizas	12	4
Escadas de treino	12	2
Coletes (Quatro cores diferentes)	450	40 (10 de cada cor)
Estacas	50	10
Bolas de tamanho 5	150	25
Bolas de tamanho 3 e 4	150	25
Balizas de Futebol 7	10	2
Balizas de Futebol 11	10	2

Para além destes recursos, importa referir que cada atleta dispõe de equipamento de treino próprio para a sua participação nos treinos, sendo também disponibilizado pelo clube um conjunto de equipamentos de jogo para cada grupo de trabalho.

Em suma, o Juventude Sport Campinense apresenta os recursos materiais necessários e as condições requeridas a estes associadas para garantir a realização pretendida de treinos e jogos por parte de cada grupo de trabalho, destacando-se ainda que os mesmos são devidamente contados e organizados mensalmente pelo director técnico, em colaboração com a equipa técnica de cada grupo de trabalho e com o coordenador de cada sub-secção, acrescendo-se ainda a sua gestão e manutenção diária por parte do responsável para o efeito.

Posto isto, e tendo em conta a organização e existência de condições associadas aos recursos materiais proporcionados pelo Juventude Sport Campinense no sentido de permitir e apoiar a realização da actividade assente na modalidade de Futebol, importa abordar e explanar a vertente humana deste vector, pelo que temos no ponto seguinte a apresentação dos recursos humanos do clube, com foco primordial na secção de Futebol de Formação.

1.4. Recursos Humanos

O Juventude Sport Campinense dispõe de uma base de recursos humanos devidamente estruturada e organizada no sentido de permitir um ideal e eficaz desenrolar de toda a actividade nas suas diversas vertentes e modalidades.

Neste sentido, e tal como para o ponto anterior, importa entender o modo como estes recursos se encontram organizados no que concerne à secção de Futebol, mais concretamente na realidade do projecto de Futebol de Formação, pelo que, não obstante o referido no enquadramento do presente capítulo, o clube define para cada grupo de trabalho, para além de uma equipa técnica composta por um número mínimo de dois treinadores, um director responsável pela criação, gestão e manutenção de condições de operacionalização da actividade, nomeadamente nos vectores de treino e de competição.

Ainda numa vertente operacional, o Juventude Sport Campinense dispõe também de uma equipa técnica responsável pelo processo de treino específico para Guarda-redes, bem como de um conjunto de treinadores estagiários devidamente distribuídos ao longo dos diversos grupos de trabalho, seja em acção de estágio pelos cursos de treinador de futebol ministrados

pelas associações regionais, seja por intermédio do curso profissional de técnico de desporto referente ao ensino secundário.

Complementarmente a estes recursos humanos existe ainda um Departamento Médico disponível para todos os atletas da secção de Futebol do clube, e que trabalha em colaboração com as equipas técnicas de cada grupo de trabalho, quer na vertente de recuperação de lesões e posterior manutenção, quer na vertente fisiológica e de nutrição, seja em termos operacionais e de treino, seja em termos individuais e específicos para cada atleta.

Por outro lado, importa também destacar a existência de um responsável máximo pela gestão e manutenção do equipamento e recursos materiais específicos para a operacionalização de treinos.

Em apoio à actividade de cada grupo de trabalho, e conforme referido anteriormente, dispõe o clube de uma estrutura de coordenação organizada por níveis de formação de acordo com os diversos escalões, composta por três coordenadores, bem como de um conjunto de quatro directores associados quer ao processo de certificação, quer à operacionalização real em contexto de treino e de jogo, e aos respectivos vectores assentes nas diferentes dimensões humanas da modalidade.

Para além dos recursos apresentados, importa referir que, como resultado da sua missão e visão, assim como da sua vertente cultural e recreativa, o Juventude Sport Campinense possui uma base de apoio e de suporte assente maioritariamente nos seus associados e em elementos de suporte directamente relacionados com os agentes desportivos que deste fazem parte, podendo apresentar ou não uma ligação profissional com o clube.

Esta base pode assim ser desdobrada em mais recursos humanos a actuarem em colaboração com o clube, mediante a necessidade deste, o que espelha igualmente a forte e sustentada relação promovida junto com a comunidade e com a população local.

Assim, temos a apresentação dos recursos humanos que possibilitam o desenrolar da actividade do clube no que à sua secção de Futebol diz respeito, ressalvando-se que todas as restantes modalidades e pontos de actuação dispõem igualmente de uma estrutura devidamente organizada e sustentada composta pelos recursos humanos necessários.

Posto isto, foi então realizada a devida caracterização do clube, enquanto Juventude Sport Campinense, e de acordo com a sua vertente não só desportiva, como cultural e recreativa, pelo que urge entender de que forma este se fixa igualmente enquanto Instituição de Estágio e,

deste modo, proceder-se à apresentação do consequente projecto individual no qual assenta a actividade do treinador estagiário.

1.5. Juventude Sport Campinense como Instituição de Estágio

Assente na caracterização realizada e no modo como organiza, estrutura e faz desenrolar a sua actividade fundamental, o Juventude Sport Campinense assume-se como um clube que visa igualmente estabelecer-se como uma Instituição de Estágio, estando preparado para incluir treinadores estagiários nos seus grupos de trabalho, bem como dispondo das condições necessárias para proporcionar um cenário adequado e propenso à realização dos respectivos estágios.

Neste sentido, e como forma de garantir um reforço com vista ao cumprimento dos objectivos e da missão definida, o clube idealiza a inclusão de treinadores estagiários na sua estrutura e, por conseguinte, fomenta a participação activa destes quer no planeamento da actividade a desenrolar, quer na consequente operacionalização da mesma, assente numa lógica de apoio transversal desde o corpo directivo até ao conjunto de agentes desportivos existentes, passando pelos coordenadores de sub-secção e por todos os elementos de suporte associados.

Deste modo, ser treinador estagiário no Juventude Sport Campinense é dispor de um conjunto de condições propícias ao desenvolvimento do seu estágio, tanto no plano de idealização e de reflexão e análise, como no plano operacional e de intervenção e actuação no terreno, tendo sempre em conta quer a vertente académica e, de certa forma, directamente relacionada com o projecto individual de estágio, quer a vertente profissional e assente no papel de treinador propriamente dito, ambas devidamente acompanhadas e mediadas pela vertente pessoal e humana que compreende princípios, valores e expectativas e objectivos individuais a serem respeitados e concretizados.

Tendo assim acesso aos recursos materiais apresentados, bem como o apoio dos diferentes recursos humanos que constituem o clube, o treinador estagiário encontra no Juventude Sport Campinense um clube no qual pode igualmente desenvolver e explanar o seu trabalho tanto em termos académicos, como profissionais, no âmbito não só desportivo e directamente associado ao seu contexto de actuação e grupo de trabalho no qual se desenrola o estágio, mas também recreativo e cultural, compreendendo uma intervenção social e humana,

e, deste modo, uma participação ampla e completa no que à realidade e à actividade do clube como um todo diz respeito.

Posto isto, temos devidamente apresentado e caracterizado o Juventude Sport Campinense como um clube preparado para incluir treinadores estagiários na sua estrutura e, por conseguinte, capaz de se fixar como uma instituição com condições para que estes desenvolvam os seus respectivos estágios, pelo que importa proceder à explanação do presente documento, isto é, do relatório do estágio realizado, seguindo-se, deste modo, a apresentação do seu projecto individual no próximo capítulo, no qual serão não só definidos os objectivos e tarefas a cumprir, como também métodos e estratégias a aplicar por parte do treinador estagiário e de acordo com as suas funções e expectativas.

Capítulo II - Projecto Individual de Estágio

Tendo assim por base, quer a introdução e enquadramento conceptual ao presente documento, quer a apresentação e caracterização da Instituição de Estágio, importa entender o modo como será idealizada e formalizada a actuação do treinador estagiário, tanto segundo os objectivos a serem definidos, como segundo as metodologias e estratégias para garantir o seu cumprimento.

Posto isto, estabelece-se a devida ponte com o capítulo anterior, seguindo-se assim a apresentação e explanação do projecto individual de estágio.

2.1. Instituição de Estágio e Local de Treino

O estágio foi desenvolvido e realizado no Juventude Sport Campinense, o qual se fixou como a instituição de acolhimento do estagiário.

Esta instituição localiza-se no concelho de Loulé, distrito de Faro, estando o processo de estágio assente na sua secção de Futebol de Formação, mais concretamente no escalão de Juniores B, sob a forma da sua equipa de Juvenis A Sub-17, na qual o estagiário assume igualmente o cargo de treinador principal.

Dado o planeamento anual desenvolvido pela Instituição de Estágio, tendo por base as directrizes estabelecidas pela Câmara Municipal de Loulé, foram definidos para este grupo de trabalho, três dias/horários de treino semanais, bem como três locais respectivos para cada um desses horários (Tabela 2).

Tabela 2 - Horários e locais de treino definidos para o grupo de trabalho

Local de treino	Morada	Horário de treino
Campo de Futebol 7 da Escola Padre João Coelho Cabanita	Rua Padre João Coelho Cabanita, 8100-231 – Loulé	Terça-feira, entre as 19:30h e as 21:30h
Estádio Municipal de Loulé	Rua Sebastião Cordeiro, 8100-638 – Loulé	Quinta-feira, entre as 19:30h e as 21:00h
Campo de Futebol Nº 2	Rua Pinheiro e Rosa, 8100-629 – Loulé	Sexta-feira, entre as 19:30h e as 21:00h

2.2. Definição de objectivos

Com vista a orientar o estágio e a sustentar quer o seu respectivo desenvolvimento, como a sua posterior avaliação, urge definir objectivos, os quais se fixam tanto numa perspectiva macro (objectivos gerais), como micro (objectivos específicos).

No entanto, importa ressalvar que, esta definição de objectivos terá em conta a conjuntura na qual assenta a realização do estágio. Neste sentido, proceder-se-á não só à adaptação de determinados objectivos, como também à definição dos mesmos com base na referida conjuntura.

Posto isto, segue-se toda uma explanação dos objectivos que sustentam o estágio, bem como a evolução dos mesmos para as estratégias e metodologias a aplicar, e sua consequente relação com a função do treinador estagiário e tarefas a esta associadas.

2.2.1. Objectivos gerais para o estagiário

No que concerne à definição de objectivos numa lógica macro e, de certa forma, nuclear em termos do desenvolvimento do estágio, importa fixar desde logo o papel do treinador de formação, bem como a sua associação às temáticas que baseiam e orientam o estágio.

Deste modo, no âmbito da actuação do treinador estagiário, fixa-se como objectivo geral o desenvolvimento global das suas competências, bem como a aquisição de novos saberes, enquanto treinador de Futebol.

Este desenvolvimento deverá estender-se tanto à actuação em contexto de futebol de formação, como à actuação na modalidade como um todo, balizando-se, nomeadamente, nos vértices assentes nos processo de treino e de competição.

Ainda no âmbito da actuação do treinador estagiário, estabelece-se o objectivo de participar avidamente na actividade da instituição de acolhimento, mais concretamente na secção do Futebol de Formação, visando não só um aumento do conhecimento do estagiário relativamente ao clube do qual faz parte, como também uma aproximação de possíveis tomadas de decisão e de iniciativas de interesse para o desenvolvimento do clube e das diversas modalidades nas quais este explana a sua actividade.

Por outro lado, é também definido como objectivo geral, para além da procura pelo desenvolvimento individual do treinador estagiário, a aplicação em termos práticos das

competências e saberes adquiridos e trabalhados nos dois primeiros semestres do mestrado, seja no âmbito da equipa na qual o estágio será realizado, seja numa lógica macro, primeiramente na perspectiva do clube e, consequentemente, na perspectiva da modalidade como um todo e dos sectores a esta associados.

Importa referir que, transversalmente a todos os objectivos definidos até ao momento, pretende-se a promoção e o fomento de boas práticas sociais e humanas, seja pela manutenção e fortalecimento de relações positivas com o *staff* da instituição de acolhimento, seja pela criação e consequente potenciação das diferentes relações a serem estabelecidas com os atletas. Deste modo, visa-se não só o desenvolvimento pessoal e positivo do treinador estagiário, como também a promoção desse mesmo desenvolvimento em todos aqueles com os quais sejam estabelecidas relações ao longo do estágio.

Por último, e como objectivo primordial no que à actuação do treinador estagiário enquanto treinador principal da equipa de Juvenis A do Juventude Sport Campinense diz respeito, é definido o cumprimento quer das normas estabelecidas pela instituição, como dos objectivos delineados pelo clube para a equipa e para o seu respectivo treinador.

Em suma, todo um conjunto de objectivos gerais para o estágio cingir-se-á às diferentes linhas e aos variados vértices de actuação do treinador estagiário, seja, primeiramente, na sua componente académica, isto é, no âmbito do desempenho da sua função de treinador estagiário propriamente dito, bem como sob a forma de aplicação das competências e saberes adquiridos enquanto mestrando; seja na sua componente profissional, isto é, enquanto treinador principal da equipa de Juvenis A do Juventude Sport Campinense; seja, ainda, na sua componente social e humana, na qual se destaca todo um espectro de relações a serem estabelecidas com vista, não só ao desenvolvimento positivo e sustentado das restantes componentes, como também à criação de cenários que permitam quer a potenciação da aprendizagem dos atletas e do próprio treinador, quer a consequente aplicação e explanação dos resultados dessa mesma aprendizagem.

2.2.2. Objectivos específicos para o estagiário

Tendo por base os objectivos definidos sob uma lógica macro, estamos em condições de estabelecer os variados passos necessários para o seu cumprimento, isto é, importa definir, de acordo com uma lógica micro, os objectivos específicos que compõem todo um conjunto de objectivos gerais apresentados no ponto anterior.

Deste modo, e especificando o campo de actuação do treinador estagiário, fixa-se como primeiro objectivo o desenvolvimento e a aquisição de competências e saberes no que à avaliação e ao controlo do treino de uma equipa de futebol de formação diz respeito. Assim, pretende-se que o treinador estagiário reúna todo um conjunto de novas metodologias, bem como procure desenvolver e aprimorar as estratégias e ferramentas de que dispõe, no sentido de proceder não só a uma avaliação mais precisa do treino, como a um consequente e eficiente controlo do mesmo.

Neste sentido, e no que concerne à capacidade de avaliação e de consequente controlo do treino, é traçado como objectivo em termos específicos a habilidade do treinador estagiário para a gestão e, de certa forma, manipulação quer do exercício de treino, como dos diferentes *feedbacks* a este associados, com vista a uma manutenção e potenciação do desenvolvimento e do rendimento dos atletas.

Por outro lado, estabelece-se o objectivo de verificar de que modo é que o desenvolvimento e os índices de desempenho dos atletas podem ou não ser influenciados em virtude da conjuntura na qual o estágio é realizado, seja em termos sociais e humanos, isto é, em termos globais, seja em termos desportivos e, neste caso, directamente relacionados com o futebol de formação e com a actividade do clube.

Assim, pretende-se realizar uma avaliação e um controlo do treino que permita aferir possíveis alterações no processo de desenvolvimento dos atletas, face às adaptações no que ao planeamento da época desportiva diz respeito, bem como na própria intervenção e na consequente explanação e aplicação das competências e saberes do treinador, seja na sua vertente de estagiário e na lógica da sua componente académica, seja na sua vertente de treinador principal, isto é, sob a forma da sua componente profissional.

De ressalvar ainda que, no que diz respeito à componente profissional, define a coordenação do Futebol de Formação como objectivo a ser cumprido pelo treinador estagiário enquanto treinador principal da equipa de Juvenis A do Juventude Sport Campinense, a adopção

de medidas de combate ao abandono da modalidade por intermédio da adaptação do processo de treino, em virtude da conjuntura referida. Deste modo, a actuação do treinador estagiário enquanto treinador principal será também ela avaliada de acordo, não só com o desenvolvimento registado pelos atletas, mas também pela continuidade destes na equipa, espelhando o sucesso no que ao combate ao abandono da modalidade diz respeito.

Ainda na definição dos objectivos específicos, podem ser estabelecidos dois caminhos que o treinador estagiário deseja percorrer, embora numa lógica de cariz mais pessoal e assente, quer na sua componente académica, quer no conjunto de interesses que este procura associar à sua actuação no sector desportivo e, mais concretamente, na modalidade.

Com isto, é pretendido que se processe uma adaptação e, de certa forma, uma evolução de todo um conjunto de competências e saberes do treinador com base nas diferentes metodologias e ferramentas existentes na instituição de acolhimento, procurando assim reunir mais e melhores condições para levar a cabo toda uma avaliação e consequente controlo dos diferentes processos existentes numa equipa de Futebol. Tal fixar-se-á como um objectivo contínuo e com uma visão a longo prazo, podendo assim ser entendido numa perspectiva geral, mas com possibilidades de se desdobrar em diversos objectivos específicos no decorrer do estágio.

Na mesma lógica, e associada à tentativa de participação ávida na actividade da instituição de acolhimento, fixa-se como objectivo a explanação das competências desenvolvidas pelo treinador estagiário ao longo da sua licenciatura, visando não só uma aplicação destas para benefício do clube, como um cruzamento das mesmas com as diferentes metodologias existentes na instituição.

Assim, pretende o treinador estagiário colocar em prática competências de gestão e contribuir para o desenvolvimento positivo do clube, seja no âmbito da equipa de Juvenis A do Juventude Sport Campinense, seja no âmbito da restante secção de Futebol de Formação e, quiçá, nos diversos sectores nos quais o clube e a instituição orientam e explanam a sua actividade.

Ainda no que concerne a esta lógica de participação ávida na actividade da instituição de acolhimento, urge referir o facto de esta se encontrar, na época desportiva na qual o estágio se desenrola, em processo de certificação de entidades formadoras (Federação Portuguesa de Futebol, 2020), seguindo, deste modo, um conjunto de normas (Federação Portuguesa de

Futebol, 2020) e de requisitos (Federação Portuguesa de Futebol, 2018) necessários para o efeito.

Deste modo, e estabelecendo uma estreita ligação com a componente profissional é definido o objectivo de participar de forma activa nesse mesmo processo, bem como de contribuir para a sua realização, tendo igualmente em vista o enriquecimento de toda a actividade de estágio.

Em suma, no que diz respeito à definição de objectivos específicos, a tarefa passa por levar a cabo essa mesma definição ao longo da realização do estágio, tendo por base os objectivos gerais estabelecidos.

Adaptar as metodologias individuais que o treinador estagiário dispõe, bem como as competências e saberes adquiridos em contexto académico, às metodologias e ferramentas que o clube proporciona, a fim de as aplicar nos diferentes processos com vista ao desenvolvimento dos atletas, constitui assim um dos objectivos a ser cumpridos, destacando-se a avaliação desse mesmo desenvolvimento por intermédio de instrumentos para o efeito, bem como a aferição de possíveis alterações existentes como consequência da conjuntura na qual o estágio de enquadra.

A individualização e especificação de todos os processos referidos será também pretendida, com vista a reunir o máximo de informação possível sobre cada atleta e aplicá-la no sentido do seu desenvolvimento, procurando-se uma potenciação, primeiramente, individual e, consequentemente, colectiva.

A capacidade de selecção, análise e documentação da informação reunida ao longo do estágio será assim o principal caminho a ser percorrido, culminando numa evolução do treinador nas suas diferentes componentes.

2.3. Estratégias e metodologias a aplicar de acordo com os objectivos definidos

Após a definição dos objectivos que suportam o estágio, importa entender que tipo de estratégias e de metodologias pode o treinador estagiário adoptar e aplicar com vista ao cumprimento dos mesmos.

Este ponto fixa-se assim no âmbito da actuação directa do treinador estagiário, bem como no conjunto de comportamentos que este pode desempenhar, os quais deverão assentar,

fundamentalmente, quer na capacidade de reflexão e de introspecção, como na consequente capacidade de decisão e de agir com proactividade.

Assim, o treinador estagiário deverá conciliar e congregar as valências referentes ao seu papel de treinador principal com todo um conjunto de competências e saberes advindos da sua componente académica.

Com isto, mais do que um líder aquando das diversas tomadas de decisões que existirão, deverá o treinador estagiário estar preparado seja para antecipar, como para avaliar e analisar esses mesmos momentos.

A predisposição para a aprendizagem e para o constante desenvolvimento nas diferentes componentes deverão estar presentes na actuação do treinador estagiário, procurando este estabelecer momentos de reflexão e de introspecção para a sua actividade, que culminem não só numa avaliação crítica da mesma, como na definição de novos métodos ou na evolução dos métodos existentes com vista a uma potenciação dessa mesma actuação.

Aliada a estas estratégias deverá estar também a capacidade de observação e, consequentemente, a inclusão dos resultados da mesma na, já referida, análise reflexiva e introspectiva. Assim, pretende-se que o treinador estagiário procure observar e reunir o máximo de informação possível por intermédio dessa mesma observação, seja no contexto da sua própria actuação enquanto treinador principal (observação dos atletas durante o processo de treino e de competição), seja enquanto mero observador da actuação de outros treinadores e atletas.

Daqui, deve o treinador estagiário proceder à sua reflexão e ao tratamento da informação que recolheu, bem como à discussão e à constante partilha das suas conclusões com outros treinadores e restantes agentes desportivos que pertençam, ou não, aos quadros do clube.

Como forma de auxílio a esta constante reflexão e análise, estabelece-se como estratégia a realização de breves e sucintos resumos de determinadas tarefas que têm lugar ao longo do estágio, tais como treinos, jogos, reuniões, entre outras, assim como a definição de momentos específicos para o efeito, isto é, mais do que reflectir e analisar, deverá o treinador estagiário potenciar essa mesma reflexão, reservando períodos para a realização da mesma, documentando-a e trabalhando-a, afim de materializá-la sob a forma da sua actuação enquanto treinador.

Neste sentido, e como já foi referido, deverá também estabelecer-se uma associação entre o cargo de treinador principal com o papel de treinador estagiário, com vista à

potenciação, não só dos objectivos definidos para o estágio e das competências e saberes desenvolvidas em contexto académico, como também dos resultados de todo um processo de análise e de reflexão abordado até então.

Assim, pode o treinador estagiário, com base no seu cargo de treinador principal, assumir uma postura proactiva, materializando esse mesmo processo de análise e de reflexão, bem como, de certa forma, manipulá-lo constantemente, auxiliando-se da sua capacidade de liderança e de gestão da equipa que orienta.

Esta estratégia deverá, no entanto, ser devidamente sustentada, apoiada e orientada pela equipa de coordenação do clube, a qual não só reúne as condições necessárias para garantir uma eficaz e eficiente actuação do treinador, como garante o apoio requerido à aplicação das diversas metodologias e estratégias por parte dos treinadores.

Posto isto, no que concerne à adopção de estratégias e metodologias com vista ao cumprimento dos objectivos definidos, urge associar e conciliar ambas as lógicas de actuação do treinador estagiário, bem como promover e potenciar essa mesma associação, fomentando-se um pensamento crítico constante, assente nos processos de reflexão e análise referidos, e uma consequente aplicação proactiva e sustentada no âmbito da equipa na qual o estágio será realizado.

2.4. Funções do treinador estagiário

Compreendendo o já abordado duplo contexto de actuação do treinador estagiário, urge definir quais as principais funções que este tem a desempenhar.

Assim, fixa-se primeiramente a componente académica como a função primordial do treinador estagiário, numa lógica de acompanhamento, avaliação e controlo do treino, destacando-se, igualmente, a aplicação das estratégias e metodologias referidas no ponto anterior, com foco na constante análise e reflexão dos variados processos que constituem o estágio.

No mesmo sentido, a participação em diversas actividades promovidas pela instituição pode também constituir-se como uma função a ser desempenhada pelo treinador estagiário, estabelecendo-se assim a ponte para um outro contexto de actuação, o qual completa o conjunto de funções a serem apresentadas.

Este contexto fixa-se assim na componente profissional, isto é, no papel de treinador principal e de elemento do clube a ser desempenhado pelo treinador estagiário, o qual se demarca pela necessidade de aplicação de competências de liderança e de gestão de uma equipa.

Com isto, as funções do treinador estagiário centram-se nestas duas componentes, as quais, indissociavelmente, concorrem para a definição de toda a actividade e de todos os processos que compõem o estágio. Esta relação de benefício mútuo entre ambas as componentes constitui assim toda a função do treinador estagiário, podendo ser promovida e potenciada com vista a uma melhor aplicação das estratégias e metodologias referidas no ponto anterior, e a um consequente cumprimento dos objectivos gerais e específicos definidos.

2.5. Tarefas associadas às funções do treinador estagiário

Tendo por base as funções do treinador estagiário como assentes no duplo contexto da sua actuação, isto é, sustentadas, fundamentalmente, na relação de benefício mútuo entre as componentes apresentadas, importa referir que tipos de tarefas se associam a estas.

Deste modo, destaca-se desde logo todo um conjunto de reflexões e de análises ao processo de treino, o qual não só sucede a realização das unidades de treino, com vista à sua posterior avaliação, como antecede essa mesma realização, no âmbito de toda uma aplicação de competências e saberes visando quer o desenvolvimento do exercício de treino, quer a consequente concepção do documento que suporta a unidade de treino.

Ainda no domínio do processo de treino, e face ao duplo contexto da actuação do treinador estagiário, urge destacar, para além de uma visão prospectiva e diagnóstica, o momento de intervenção em situação de treino, isto é, a actuação propriamente dita do treinador quer na aplicação e operacionalização da unidade e do exercício de treino, quer no controlo e monitorização dessa mesma aplicação.

Por outro lado, todo um conjunto de tarefas associadas ao normal funcionamento de uma equipa de futebol assentam no domínio da função do treinador estagiário, destacando-se o controlo da assiduidade, pontualidade e disciplina dos atletas, bem como o acompanhamento devidamente doseado e equilibrado destes não só no espectro do desenvolvimento desportivo, mas também nas suas respectivas componentes pessoais, dentro das quais podemos ressalvar a escola, família, relações sociais e saúde.

A organização e controlo do material de treino, o registo e tratamento de informações pertinentes e requeridas pela coordenação do Futebol de Formação, assim como a gestão de toda a actividade da equipa, no que concerne à divulgação e circulação e informações, e ainda à ligação com os órgãos superiores da instituição, reforçam também o conjunto de tarefas do treinador estagiário enquanto treinador principal.

De acordo com os objectivos específicos já explanados, estabelece-se também a tarefa de colaborar e contribuir no desenrolar do processo de certificação a ser realizado pela instituição de acolhimento, associando o duplo contexto de actuação do treinador estagiário, e a aplicação de competências e de saberes para o efeito.

Por último, urge ressalvar que, em virtude da conjuntura na qual o estágio se enquadra, cabe ao treinador adaptar os diversos processos assentes numa equipa de futebol. Assim, perante esta conjuntura, temos a ausência de quadros competitivos no que diz respeito a equipas de futebol de formação, pelo que, para efeitos de realização do estágio, o processo de treino existe desprovido de processo competitivo.

Com isto, cabe ao treinador estagiário, enquanto treinador principal, adaptar a sua abordagem ao processo de treino, justificando-se assim os objectivos definidos para este vector, no que à sua avaliação e controlo diz respeito, bem como no que concerne a todo um processo de reflexão e de análise já referido.

A tarefa do treinador estagiário no âmbito do seu duplo contexto de actuação fixa-se assim na concepção de unidades de treino que, devidamente assentes nas limitações legais estabelecidas, permitam não só o desenvolvimento sustentado e positivo dos atletas, como também a manutenção destes na equipa, visando o combate ao abandono da modalidade.

Assim, a abordagem ao processo de treino assenta numa visão de maior prospectiva, estabelecendo-se a tarefa de adaptação no que à concepção das unidades de treino diz respeito, com vista à manutenção e consequente potenciação dos índices motivacionais dos atletas, e, por sua vez, à aposta em estímulos, por intermédio do exercício de treino, que permitam o seu constante desenvolvimento, independentemente da existência ou não de processo competitivo.

Em suma, toda a função do treinador estagiário e respectivas tarefas associadas assentam numa base de adaptação, seja no âmbito da sua intervenção no processo de treino, seja na abordagem às diversas actividades que uma equipa de futebol de formação comporta.

Capítulo III - Caracterização do grupo de trabalho

Após uma abordagem ao projecto individual de estágio, explanando quer os objectivos neste assentes, quer as metodologias e estratégias a estes associadas, e, por conseguinte, o modo como a função do treinador estagiário se pode adaptar na aplicação das mesmas, estamos em condições de levar a cabo toda uma caracterização da equipa na qual a actividade apresentada se baseia e ganha forma.

Deste modo, para este capítulo, visa-se a apresentação da constituição de todo o grupo de trabalho (elementos da equipa técnica e atletas que compõem o plantel) directamente associada à operacionalização do estágio, bem como a sua consequente explanação, por intermédio de uma caracterização pormenorizada.

No seguimento desta caracterização, proceder-se-á ainda à sua adaptação à conjuntura na qual o estágio se fixa e se baseia, bem como à apresentação de determinados objectivos específicos a essa adaptação associados, e, por conseguinte, a uma abordagem em torno das diversas avaliações a serem realizadas ao grupo de trabalho.

3.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense apresenta-se como renovada relativamente à época anterior, na medida em que se deu uma alteração total no que concerne aos elementos que a constituem.

Deste modo, temos a presente equipa técnica a ser constituída por dois treinadores efectivos do clube (treinador estagiário/principal e treinador adjunto), existindo ainda dois directores seleccionados especificamente para o apoio à actividade do grupo de trabalho, bem como a equipa de coordenadores da secção de Futebol de Formação, que garante o normal funcionamento de todos os grupos de trabalho.

Assim, pese embora a existência de mais recursos humanos associados aos restantes grupos de trabalho que compõem o clube, destacam-se, em termos operacionais para os Juvenis A do Juventude Sport Campinense, os elementos acima referidos, sendo que, dada a natureza do estágio, bem como a actividade a este inerente, fixa-se como fundamental a realização de uma caracterização pormenorizada quer dos dois cargos directamente associados ao treino, isto é, o cargo de treinador estagiário (e principal) e o cargo de treinador adjunto, como dos elementos que ocupam esses mesmos cargos.

3.1.1. Treinador estagiário/principal

Como já havia sido referido no projecto individual de estágio, o treinador estagiário acumula igualmente funções enquanto treinador principal dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense.

Como tal, toda a sua actividade assentará numa constante associação entre ambos os papéis, associação essa que, para efeitos de organização do clube, isto é, em termos profissionais, terá sempre como consideração geral o cargo de treinador principal.

Deve então este elemento, seguindo o referido no projecto individual de estágio para ambos os contextos de actuação, estabelecer uma ligação forte entre o seu cargo de treinador principal e o seu papel de treinador estagiário, com vista a um benefício mútuo e a uma relação maioritariamente benéfica para a realização do estágio.

Assim, no que se reporta ao desempenho da função de treinador num cômputo geral, podem ser avançadas determinadas características assentes, por exemplo, na capacidade de comunicação, na aplicação de competências com vista à organização e planeamento, na gestão da componente psicológica (pessoal e/ou do outro), e até mesmo na criação de um conjunto de condições que, associadas à paixão pelo Futebol e pelo Desporto em geral, constituirão toda a figura do treinador (Santos & Pinheiro, 2020).

Ora, para além destas características, o cargo de treinador principal compreende ainda um conjunto de funções específicas, avançando-se primeiramente todo um pensar e um idealizar em termos estratégicos e, por conseguinte, a sua formalização para uma forma táctica, destacando-se a concepção do modelo de jogo e sua consequente operacionalização por intermédio do exercício de treino (Santos & Pinheiro, 2020).

Por outro lado, urge apontar a função de liderança que o treinador principal deve desempenhar, seja face ao plantel, seja face à equipa técnica, pelo que este deve possuir não só a capacidade de escolher os seus colaboradores, mas também de delegar tarefas a estes, bem como, consequentemente, supervisionar a actividade correspondente a essas mesmas tarefas (Santos & Pinheiro, 2020).

O treinador é então dotado de uma multiplicidade de características e funções, as quais podem não só assumir uma visão de cariz mais específico, em virtude do cargo em concreto, isto é, se é, por exemplo treinador principal ou treinador adjunto, como também uma visão dependente do elemento e, neste caso, do homem.

Assim, urge então proceder a uma caracterização pormenorizada e real de acordo com o elemento que desempenha a função de treinador estagiário e de treinador principal, em simultâneo.

Primeiramente, no que diz respeito à experiência na modalidade propriamente dita, este elemento acumula cinco épocas desportivas no desempenho de funções de treinador, quatro delas enquanto treinador principal, sempre em escalões de futebol de formação, e duas no escalão de Juvenis A, para além de ter sido atleta de Futebol federado por duas épocas desportivas.

A experiência passada enquanto atleta de Futebol, bem como a, para já, curta experiência enquanto treinador, são, no entanto, fortalecidas, primeiramente, por uma vasta experiência na prática de diversas modalidades desportivas, seja em contexto federado e de competição, seja numa lógica recreativa, e, ainda, por um investimento em termos académicos e de formação.

Deste modo, temos este elemento como licenciado em Gestão do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana e actual estudante de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, enquadrando-se o presente estágio neste mesmo degrau académico.

A acrescentar à componente académica, este é ainda um treinador UEFA C - Grau I pela Associação de Futebol do Algarve, tendo realizado diversas formações inerentes à modalidade em questão, pautando sempre o seu percurso pela obtenção de bons resultados quer neste contexto, como em termos académicos.

Este elemento perfila assim o modelo de treinador pretendido pelo clube e pela sua respectiva coordenação da secção de Futebol de Formação (Juventude Sport Campinense, 2020), assumindo-se não só como responsável para exercer um trabalho sério e sustentado com os jovens, mas associando essa mesma responsabilidade a um gosto e a uma paixão generalizadas pela modalidade.

Dotado de saberes e competências em termos tácticos, técnicos, físicos e psicológicos, conforme pretendido pelo clube, este elemento prima por uma capacidade de trabalho superior, procurando realizar análises constantes à sua actividade a fim de poder aprimorar a sua actuação e potenciar o seu desenvolvimento, não só enquanto treinador, mas também enquanto homem.

Este é, portanto, um treinador apaixonado pela modalidade e pelo trabalho que desempenha na mesma, encontrando-se sempre na busca pela manipulação positiva do pormenor, isto é, procura especificar o seu trabalho à forma mais reduzida possível, numa perspectiva de desenvolvimento do individual para o colectivo.

Assim, este é um treinador que procura estudar constantemente o exercício de treino e encontrar nele características que possam potenciar todo o desenvolvimento da equipa, que procura observar individualmente o atleta e identificar potenciais indicadores que possam não só ser analisados, como posteriormente trabalhados. É então um treinador com uma elevada dose de perfeccionismo e de exigência, que pretende pautar a sua intervenção de forma a controlar os mais ínfimos pormenores que compõe o seu campo de actuação.

Em termos específicos, este é, no entanto, um treinador cuja componente teórica se superioriza à prática, na medida em que detém um maior conjunto de saberes e de competências assentes na primeira, relativamente aos assentes na segunda, fruto não só da curta experiência no exercício desta profissão, mas, fundamentalmente, de uma igualmente curta experiência enquanto atleta desta modalidade.

Ainda assim, no que diz respeito ao cruzamento das competências teóricas com as competências práticas, este é um treinador que prima por uma forte capacidade de observação e tratamento da mesma, destacando-se a análise dos atletas e das suas necessidades, sendo capaz de transpor o que observa para uma lógica de formalização, sempre aplicando as suas competências teóricas, e destacando-se assim na concepção de unidades de treino, na avaliação individualizada dos atletas, e na delineação de estratégias a aplicar, seja em processo de treino, seja em processo competitivo, e consequente operacionalização das mesmas em virtude dos recursos disponíveis.

Estas características apresentam-se assim como transversais a este elemento não só enquanto treinador principal, como enquanto treinador estagiário, auxiliando ambos os contextos de actuação, e contribuindo para um constante planeamento e análise da actividade, o que potencia igualmente a realização do estágio numa lógica da observação e recolha de informação e, consequente, tratamento da mesma.

Por outro lado, enquanto treinador principal, este elemento prima pela criação, manutenção e, consequente, potenciação de relações fortes e saudáveis com os seus atletas, procurando acompanhar com critério e de forma pormenorizada o desenvolvimento dos mesmos, seja enquanto atleta, seja nas suas componentes humanas e sociais.

Reservado e sério, mas afável, compreensivo e extremamente confiante, este é um treinador que faz questão de transmitir pensamentos positivos e que nunca foge da sinceridade no seu discurso e no tratamento quer dos seus atletas, como dos seus colegas de trabalho.

Por último, e pese embora a sua idade e ainda curta experiência profissional, urge salientar a maturidade que este treinador apresenta, seja em termos psicológicos, seja em termos operacionais e de intervenção, bem como a capacidade de que dispõe para extrair o máximo e o melhor possível das suas vivências e aprendizagens, o que o leva a colmatar, de certa forma, as lacunas em termos de experiência que possa apresentar.

Apaixonado pela modalidade e pelo Desporto em geral, corajoso e muito competitivo, nomeadamente consigo próprio, carece fundamentalmente de mais experiências no exercício da função de treinador, de modo a, não só potenciar as suas capacidades, mas também identificar com clareza as fraquezas que apresenta, a fim de as corrigir, adaptar e, por conseguinte, fortalecer.

Temos assim a caracterização do treinador estagiário e principal dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, o qual segue, simultaneamente e numa relação de benefício mútuo, o modelo idealizado e pretendido pela coordenação da secção do Futebol de Formação, e as directrizes estabelecidas no projecto individual de estágio.

3.1.2. Treinador adjunto

Em auxílio à actuação do treinador principal, temos o treinador adjunto, compondo assim a totalidade dos elementos directamente associados a funções de treino.

Este elemento, pese embora assente em parte no modelo idealizado pela coordenação da secção do Futebol de Formação do Juventude Sport Campinense (Juventude Sport Campinense, 2020), apresenta um conjunto de características específicas que, não só complementam todo o perfil do treinador principal, como permitem potenciar a explanação das competências deste em benefício do desenvolvimento dos atletas. Por esta razão, a seguinte caracterização visará não só o perfil deste treinador adjunto, mas também a sua relação com o perfil do treinador principal explanado anteriormente.

Neste sentido, este elemento reúne determinadas características que um treinador deve apresentar (Santos & Pinheiro, 2020), sendo um indivíduo naturalmente ambicioso e confiante, e cuja comunicação assenta numa forte base carismática e de honestidade.

Estas características advêm primordialmente da experiência que este elemento acumulou enquanto atleta federado na modalidade (doze épocas desportivas consecutivas desde os escalões de formação até ao escalão sénior), urgindo, no entanto, desde logo destacar que esta constitui a sua primeira experiência enquanto treinador.

Com isto, e pese embora a ausência de uma componente específica associada à modalidade em termos académicos e de formação, temos neste treinador uma experiência passada enquanto atleta que, em associação com o perfil do treinador principal, contribui para a criação de uma relação de trabalho positiva.

Para além desta forte complementaridade entre perfis, importa destacar a relação de amizade e de confiança existente entre ambos os elementos, a qual permite não só que este treinador adjunto se assuma como um fiel apoio ao treinador principal, mas também que os seus respectivos trabalhos se complementem, sempre com independência de pensamento, e com uma compreensão e um respeito mútuos (Santos & Pinheiro, 2020).

Esta relação de complementaridade em termos de trabalho contribuirá ainda para a actuação do treinador principal enquanto treinador estagiário, na medida em que, não só a delegação de tarefas poderá ser realizada de forma sustentada e organizada, mas a própria compreensão do modo de realização dessas mesmas tarefas, e, por conseguinte, os resultados advindos das mesmas, serão ainda mais próximos do pretendido.

Em termos pessoais e específicos, este elemento assume-se, igualmente ao treinador principal, com um treinador que nutre um gosto e uma paixão naturais pela modalidade, bem como uma forte capacidade de estabelecer relações sustentadas e positivas com os atletas, aferindo correctamente as suas necessidades e demonstrando habilidade para agir no sentido da satisfação das mesmas, sempre de acordo com as directrizes do planeamento definido em conjunto com o treinador principal.

Por outro lado, contrariamente ao treinador principal, este é um treinador cuja componente prática se superioriza à teórica, fruto, neste caso, como já foi referido, não só de uma ausência em termos de formação específica, mas também da longa experiência enquanto atleta. Tal permite, no entanto, estabelecer a relação de complementaridade referida, na medida em que, em processo de treino e, igualmente na comunicação com os atletas, pode este elemento assumir-se como um complemento fundamental para, de certa forma, operacionalizar e colocar em prática conforme pretendido determinada matéria idealizada pelo treinador principal.

Perfilando assim em parte o modelo de treinador pretendido pelo clube e pela sua respectiva coordenação da secção de Futebol de Formação (Juventude Sport Campinense, 2020), mas assumindo especial importância no desempenho da sua função em virtude da relação com o treinador principal, este elemento, pese embora a sua inexperiência enquanto treinador e algumas dificuldades no que concerne à transição e à diferenciação da actuação de atleta para treinador, possui características vincadas no domínio da liderança, primando, deste modo, pela garantia de elevados índices de desempenho dos atletas, nomeadamente em processo de treino.

Igualmente corajoso e muito competitivo, acrescenta ainda a frontalidade e a capacidade de simplificar a sua comunicação ao leque de características que orientam a sua actuação enquanto treinador adjunto, sendo, apesar da sua idade, um indivíduo dotado de uma maturidade tal, que lhe confere um elevado potencial de desenvolvimento no desempenho da sua função e na adquirição e potenciação de novos saberes e de novas competências, nomeadamente por intermédio da relação de benefício mútuo e complementaridade com o treinador estagiário e principal.

Carismático e exigente, e igualmente competitivo e confiante, este é também um treinador que procura transmitir pensamentos positivos, carecendo, no entanto, de mais experiências no exercício da função de treinador, bem como de um maior investimento em termos de formação específica, com vista a trabalhar o potencial reconhecido e a materializá-lo sob a forma de capacidades e características a acrescentar ao seu perfil.

Temos assim a caracterização do treinador adjunto dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, completando-se assim a explanação dos perfis dos elementos que constituem a equipa técnica e reunindo condições para a caracterização do plantel e consequentes pontos referidos na introdução deste capítulo.

3.2. Caracterização do plantel

3.2.1. Visão global e condições de base

Tendo por base a introdução a este capítulo, bem como a explanação dos perfis dos elementos que compõem a equipa técnica, estamos em condições de proceder à caracterização do plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, primeiramente sob uma visão de cariz colectivo e global, e, seguidamente, em termos individuais, por intermédio de uma abordagem específica a cada atleta e ao seu respectivo perfil.

Deste modo, no que concerne a este ponto em concreto, importa desde logo estabelecer a diferença entre os conceitos de grupo e de equipa, assumindo este último conceito como um objectivo prático a ser alcançado, por desenvolvimento operacional do primeiro conceito (Serpa, 2017).

Assim, temos o grupo como assente numa noção de interdependência que se entende como continuada no tempo, pressupondo uma determinada partilha de objectivos e, fundamentalmente, uma interacção entre os indivíduos que o constituem (Serpa, 2017).

Por outro lado, temos a equipa como um grupo que apresenta características específicas e diferenciadoras, não sendo limitado a um mero conjunto de atletas e ao somatório das suas partes, mas fixando-se sim como um sistema que assenta a sua base evolutiva numa adaptação constante ao contexto no qual se insere, bem como à diversidade de processos que deste advêm, seja no domínio puramente desportivo, como numa lógica extra-desportiva (Serpa, 2017).

Como sistema, a equipa pressupõe assim a existência de uma determinada dinâmica, seja no sentido de se verificar um equilíbrio entre as diferentes forças internas e externas que se registam, seja como base de intervenção do treinador enquanto agente da mudança e gestor das componentes social e da tarefa respectivas da realidade existente.

Neste sentido, e tendo em conta a conjuntura na qual assenta a realização do estágio, fixa-se a denominação do conjunto dos atletas a serem caracterizados neste ponto como o plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, em detrimento de estabelecer uma classificação assente nas noções de grupo e de equipa.

Ainda assim, no que diz respeito à actividade de estágio realizada neste escalão, assume-se os treinadores responsáveis como elementos constituintes de uma equipa técnica, sendo a sua relação com o plantel entendida como o grupo de trabalho no qual toda a actividade é explanada e que, através da lógica evolutiva referida e consequente adaptação ao contexto e à conjuntura identificada, se fixará como uma equipa desportiva.

Posto isto, estamos em condições de proceder à primeira abordagem ao plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, a qual se fixa numa lógica de base qualitativa e de apreciação global.

Deste modo, e invariantemente de qualquer tipo de externalidade e alteração a esta associada, temos o presente plantel como um conjunto de atletas que prima, na sua generalidade, por uma natural predisposição para a aprendizagem e desenvolvimento de novas

competências, bem como pela apresentação de constantes e sustentados níveis de disciplina e de respeito face aos processos associados a esse mesmo desenvolvimento.

Um plantel que tem na base da sua construção e composição um modelo devidamente definido pela coordenação da secção do Futebol de Formação do clube (Juventude Sport Campinense, 2020), pelo que é constituído por atletas que seguem o perfil assente nesse mesmo modelo, seja numa lógica de recrutamento, isto é, aquando da procura e primordial avaliação dos atletas, seja numa lógica de manutenção e de desenvolvimento, isto é, no que diz respeito ao estabelecimento dos atletas no clube e à consequente inclusão dos mesmos nas diversas actividades a este inerentes.

Neste sentido, temos também um plantel no qual o gosto e paixão pela modalidade são uma característica naturalmente assente, o que, em associação aos perfis traçados para os treinadores, constitui matéria que permite, não só estabelecer, como consequentemente potenciar relações entre estes e os atletas que orientam (Serpa, 2017).

Numa perspectiva global no que concerne à lógica do rendimento, este é um plantel que apresenta características e um conjunto generalizado de competências técnico-tácticas, físicas e psicológicas, que permitem reconhecer potencial a trabalhar com vista, quer ao desenvolvimento individual de cada atleta, quer ao desenvolvimento em termos colectivos e posterior explanação nas mais diversas vertentes da modalidade.

Ainda assim, e pese embora o gosto pela modalidade e pela aprendizagem a esta associada, bem como o potencial reconhecido e os naturais níveis de disciplina que apresentam, os atletas que constituem o plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense carecem, face à observação por parte da equipa técnica e da coordenação da secção de Futebol de Formação do clube, de algum investimento no que diz respeito a determinadas competências psicológicas básicas, entre as quais se destacam a capacidade de regulação da auto-confiança e a regulação emocional (Serpa, 2017).

Neste sentido, temos um plantel que apresenta características ideais no que ao planeamento e explanação de toda actividade pretendida diz respeito, mas que requer um trabalho sustentado face ao fortalecimento da auto-confiança e à definição de estratégias com vista ao controlo emocional (Serpa, 2017), de modo a potenciar essas mesmas características e a garantir tanto um desenvolvimento individual e colectivo, como um consequente desenvolvimento positivo dos atletas e jovens (Santos et al., 2016).

Tendo em conta esta primeira visão em torno do plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, urge estabelecer uma aproximação quantitativa e assente na actividade do grupo de trabalho, de modo a prosseguir a sua caracterização.

Deste modo, e para efeitos da presente explanação, de acordo com o estabelecido entre a equipa técnica e a coordenação da secção do Futebol de Formação do clube, considera-se apenas como membro efectivo do plantel o atleta que registou uma presença mínima em três treinos ao longo da realização do estágio.

De acordo com esta condição, temos um plantel constituído por 33 atletas, dos quais 24 (72,73%) pertenciam ao clube na época desportiva anterior e transitam para a presente época, 7 (21,21%) são advindos de outro clube e 2 (6,06%) inactivos, isto é, não praticavam a modalidade em contexto de clube na época transacta. De referir também que, representando na totalidade um escalão que engloba dois possíveis anos de nascimento, este plantel encontra-se dividido em 19 atletas (57,58%) nascidos no ano de 2004, isto é, atletas que se encontram a realizar a segunda época no escalão de Juniores B, e em 14 atletas (42,42%) nascidos no ano de 2005, isto é, atletas que transitaram do escalão de Juniores C e que se encontram a realizar a primeira época no escalão de Juniores B.

No entanto, e para além da condição de base apresentada inicialmente, importa referir que, à data do primeiro treino desta época desportiva, o plantel é composto por 25 atletas, não contando ainda com 6 dos 7 atletas advindos de outro clube, com 1 dos 2 atletas inactivos, nem com 1 dos atletas que transitaram da época transacta.

Por outro lado, urge igualmente referir que, por razões diversas, mas todas elas assentes na conjuntura já destacada, a composição do plantel sofreu alterações ao longo do estágio, as quais podem ser divididas em dois grupos distintos.

Primeiramente, dos 33 atletas que, segundo a condição de base apresentada, compõem o plantel que é neste ponto abordado, 9 transitaram para o plantel que corresponde ao escalão de Juniores A do Juventude Sport Campinense, em virtude da carência de atletas no mesmo para efeitos de processo de treino.

Depois, como medida de precaução face à conjuntura referida, verificaram-se também três ausências por tempo indeterminado por parte de 3 atletas, sendo que duas culminaram com um consequente abandono da prática da modalidade, e uma cessou com o regresso à actividade.

Estes dois grupos distintos constituem assim um total de 11 atletas que, no decorrer da realização do estágio deixaram de fazer parte do plantel.

Tal, no que diz respeito ao presente capítulo, pode apresentar consequências face à componente da avaliação dos atletas, bem como no que concerne à caracterização do plantel em termos globais, na medida em que existirão não só diferenças de ordem quantitativa advindas da ausência de determinado tipo de avaliações a esses mesmos atletas, e, por conseguinte, toda a caracterização global do plantel deverá ser ajustada, como poderão também surgir dificuldades em termos da explanação individual dos perfis dos atletas.

Ainda assim, e tendo em conta destas alterações, importa referir que à data do último treino da época desportiva, temos um plantel constituído por 22 atletas, dos quais 14 (63,64%) pertenciam ao clube na época desportiva anterior e transitam para a presente época e 8 (36,36%) são advindos de outro clube. Quanto à componente etária, este plantel à data do último treino da época desportiva constitui 15 atletas (68,18%) nascidos no ano de 2004 e 7 atletas (31,82%) nascidos no ano de 2005.

Em todo o caso, e pese embora a constituição final do plantel face às alterações que se verificaram na sua composição ao longo do decorrer do estágio, segue a presente caracterização a condição de base apresentada, pelo que se procederá à explanação do perfil individual dos 33 atletas referidos.

Para esta explanação, urge avançar que toda uma abordagem detalhada no que concerne à componente social e pessoal do atleta será devidamente limitada por questões de privacidade, destacando, ainda assim, que a totalidade do plantel reúne as condições necessárias e pretendidas pelo clube no que ao modelo de atleta diz respeito (Juventude Sport Campinense, 2020).

Assim, cada atleta é definido por um nome de código, tendo por base a sua posição principal, visando-se uma caracterização primeiramente de ordem qualitativa, isto é, assente no perfil que apresenta enquanto membro do plantel e praticante da modalidade, e, seguidamente, um complemento quantitativo devidamente sustentado em avaliações e classificações respectivas.

Posto isto, e tendo por base não só a abordagem global realizada em torno do plantel, como a introdução e apresentação de determinadas condições que permitem traçar os perfis dos

atletas que o compõe, segue-se toda uma individualização e especificação deste capítulo sob a forma da caracterização de cada atleta em concreto.

3.2.2. Caracterização individual dos atletas - Pontos fundamentais

Seguindo o referido no ponto anterior, estamos em condições de proceder à caracterização e explanação dos perfis individuais de cada atleta, de acordo, quer com os modelos estabelecidos pela coordenação da secção de Futebol de Formação do clube (Juventude Sport Campinense, 2020), quer com o idealizado pela equipa técnica.

Neste sentido, será apresentada uma visão sintetizada e global de cada atleta que compõe o plantel, sob a forma da Tabela 3, a qual reúne de forma devidamente organizada dados e componentes fundamentais para uma primeira abordagem ao perfil do atleta e do jovem.

Complementarmente à Tabela 3, explanar-se-á, conforme referido, o conjunto de caracterizações individuais de cada atleta, com foco, quer nas competências directamente relacionadas com a modalidade, quer nas competências que caracterizam primordialmente o atleta enquanto jovem, e, por conseguinte, a relação potencial que estas podem estabelecer em termos de desenvolvimento individual e, consequentemente, colectivo e de benefício para todo o grupo de trabalho.

Posto isto, para efeitos de caracterização individual dos atletas, destaca-se a importância e a primordial necessidade de se estabelecer metodologias sustentadas de observação e análise (Argilaga, 2000), as quais permitem ainda orientar todo um planeamento e controlo, quer do processo de treino, como do processo competitivo, mantendo sempre estrita conexão e directa ligação ao objectivo de potenciação do rendimento desportivo individual e colectivo do plantel.

Esta necessidade e importância associadas à observação e análise no Futebol e no Desporto, seja em processo competitivo, isto é, em contexto de jogo, seja em processo de treino, ou até mesmo face a outro tipo de vertentes que compõem a actividade do grupo de trabalho, assentam ainda na diversidade metodológica e na multidisciplinaridade características da modalidade (Garganta, 2008). Estas, podem ser então abordadas por intermédio da consciente e sustentada aplicação de estratégias de observação e análise, as quais, por sua vez, conferem igualmente ao observador (neste caso, o treinador) a possibilidade de prospectivar o futuro

(McGarry, Anderson, Wallace, Hughes, & Franks, 2002), partindo daquilo que se pode obter por intermédio dessa mesma observação e visando uma antecipação e uma certa criação e visualização de possíveis cenários de futuro.

Assim, ainda que assente numa lógica primordial subjectiva e adaptada às metodologias definidas quer pela equipa técnica, quer pela coordenação da secção de Futebol de Formação do clube, temos todo um conjunto de caracterizações a assentar numa constante observação e análise dos atletas, tendo por base uma determinada actualidade e uma determinada informação pré-existente, bem como o estabelecimento da referida visão de prospectiva que orienta e dirige o planeamento da actividade do grupo de trabalho e o desenvolvimento dos atletas, numa relação estreita e interdependente com o rendimento desportivo (McGarry et al., 2002).

Complementarmente à importância da observação e análise no que concerne ao presente capítulo, urge destacar o treinador como planeador constante de um colectivo, visando uma perspectiva holística (Araújo & Garganta, 2005), na medida em que, assume a individualidade desse mesmo colectivo (perfis dos atletas) como constituinte, descritiva e designatória do todo (plantel), isto é, o conjunto de caracterizações individuais sustentará e definirá a caracterização global de todo o plantel.

Importa ainda referir que esta perspectiva holística pode ser ilustrada na própria abordagem individual a cada atleta, isto em termos de concepção e explanação de cada perfil, dada a divisão destes em partes, com associação directa às já destacadas estratégias e metodologias de observação.

Neste sentido, cada caracterização individual será, conforme referido anteriormente, composta por determinadas partes assentes, fundamentalmente, nas competências de cada atleta, sendo acompanhada ainda pelos dados devidamente organizados na Tabela 3, de entre dos quais se destaca um valor de classificação geral individual, que segue igualmente a perspectiva holística apresentada.

Este valor é obtido por intermédio da aplicação de um sistema de classificação individual, o qual, assentando numa base subjectiva e devidamente adaptada ao plantel em questão, visa avaliar individualmente cada atleta em termos globais, de acordo com os valores das partes que compõem essa mesma globalidade.

Temos assim, como auxiliar a toda uma caracterização do plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, o sistema de classificação individual apresentado, no qual as partes referidas podem ser designadas por atributos que são devidamente classificados, ainda que de forma empírica e assentes numa base sobejamente subjectiva, e cuja média total resulta num valor global que, não só classifica cada atleta, como contribui, por conseguinte, para a sua caracterização.

Ainda relativamente a este sistema de classificação individual, há que ressalvar que a sua aplicação assenta especificamente no grupo de trabalho em questão, o que, pese embora assente, deste modo, na base subjectiva referida, permite estabelecer uma objectiva e forte relação em termos do planeamento desenvolvido pela equipa técnica, dada a manutenção da idealização e formalização dessa mesma idealização aos olhos do treinador (Castelo, 1998).

Assim, e tendo por base esta vertente introdutória, segue não só a apresentação da visão sintetizada e global de cada atleta que compõe o plantel, sob a forma da Tabela 3, bem como os respectivos perfis individuais que, segundo a perspectiva holística referida (Araújo & Garganta, 2005), suportam a globalidade do planeamento a ser desenvolvido pela equipa técnica e, mais concretamente, o presente capítulo de caracterização de todo o grupo de trabalho dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense.

Tabela 3 - Visão sintetizada e global de cada atleta que compõe o plantel sob a forma de uma tabela de caracterização

Atleta	Data de nascimento	Idade no ínicio do estágio	Idade no final do estágio	Nacionalidade	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Clube anterior	Posição primária	Posição secundária	Classificação inicial	Classificação intermédia	Classificação final
A-1310	16/04/2005	15	16	Portuguesa	1,70	57	Esquerdo	JS Campinense	1		12,97	12,84	
A-2012	15/10/2005	15	16	Portuguesa	1,70	52	Direito	JS Campinense	1		11,04	11,59	
A-2219	10/01/2004	15	16	Portuguesa	1,68	62	Direito	Louletano DC	1			16,34	17,16
B-0416	09/08/2004	15	16	Portuguesa	1,60	49	Direito	JS Campinense	2	8	14,39	14,25	14,82
B-0187	20/04/2004	15	16	Portuguesa	1,61	47	Direito	JS Campinense	2	11	15,20		
B-1815	10/08/2004	15	16	Portuguesa	1,66	52	Direito	Louletano DC	2	5		16,18	16,34
C-0013	31/12/2005	15	16	Portuguesa	1,81	71	Direito	JS Campinense	3	6	14,42	14,78	15,14
C-0612	13/05/2004	15	16	Portuguesa	1,64	72	Direito	Sem clube	3	4		13,18	13,71
F-0123	19/10/2005	15	16	Brasileira	1,78	69	Direito	JS Campinense	6	3	14,90	16,04	15,94
F-0189	09/01/2004	15	16	Portuguesa	1,93	68	Direito	JS Campinense	6	4		17,78	17,86
D-0103	18/02/2004	15	16	Portuguesa	1,78	66	Esquerdo	JS Campinense	4	5	14,20	13,85	13,95
D-1822	08/09/2004	15	16	Portuguesa	1,71	60	Direito	JS Campinense	4	6		14,66	15,24
E-1816	22/09/2004	15	16	Portuguesa	1,76	60	Direito	Louletano DC	5	2			14,59
E-0182	09/12/2005	15	16	Venezuelana	1,65	51	Direito	JS Campinense	5	9	13,61	14,29	
E-1918	23/09/2005	15	16	Portuguesa	1,62	50	Esquerdo	JS Campinense	5		13,79	14,13	14,41
G-0619	10/07/2004	15	16	Portuguesa	1,75	67	Esquerdo	JS Campinense	7	9	16,93		
H-0017	02/10/2005	15	16	Portuguesa	1,53	39	Direito	JS Campinense	8		10,51		
H-1319	24/06/2004	15	16	Portuguesa	1,67	54	Direito	JS Campinense	8	11	15,92	15,61	15,30
H-1316	05/12/2005	15	16	Portuguesa	1,68	51	Direito	JS Campinense	8	10	11,86		
H-1816	15/10/2005	15	16	Portuguesa	1,54	47	Direito	JS Campinense	8		8,60		
H-0201	27/07/2004	15	16	Portuguesa	1,64	46	Direito	Louletano DC	8	11		17,36	17,71
J-1319	07/12/2004	15	16	Portuguesa	1,72	63	Esquerdo	JS Campinense	10	7	13,98	14,07	15,06
J-2213	27/04/2005	15	16	Portuguesa	1,75	65	Esquerdo	JS Campinense	10	4	15,07	15,06	14,85
K-0113	08/12/2004	15	16	Portuguesa	1,71	68	Direito	Internacional CA	11		13,61	13,95	14,76
K-0032	08/08/2004	15	16	Portuguesa	1,66	62	Direito	Louletano DC	11	8			16,34
K-0713	04/11/2004	15	16	Portuguesa	1,58	51	Direito	JS Campinense	11	7			18,06
K-1313	02/10/2005	15	16	Portuguesa	1,65	55	Direito	JS Campinense	11	9			
I-0119	11/03/2005	15	16	Portuguesa	1,82	85	Direito	JS Campinense	9		16,23	16,63	16,80
I-0616	10/11/2005	15	16	Portuguesa	1,79	63	Direito	JS Campinense	9	11	16,16	16,48	16,40
I-1314	08/08/2004	15	16	Portuguesa	1,79	69	Esquerdo	JS Campinense	9	5	10,06		
I-1818	29/09/2004	15	16	Portuguesa	1,63	50	Direito	Sem clube	9	2	10,67		
I-1819	06/12/2005	15	16	Portuguesa	1,72	61	Direito	JS Campinense	9		10,62		
I-0196	06/03/2004	15	16	Portuguesa	1,72	57	Direito	Louletano DC	9	11			17,50
Valores médios		15,00	16,00		1,70	59,03					13,40	14,95	15,81

3.2.3. Caracterização individual dos atletas - Os perfis

Tendo em conta o enquadramento estabelecido nos pontos anteriores, bem como os dados organizados na Tabela 3, urge proceder à explanação dos perfis individuais dos atletas, com vista a completar toda esta caracterização específica do grupo de trabalho dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense.

De referir que, para além dos pontos fundamentais apresentados anteriormente, esta explanação dos perfis dos atletas baseia-se na sua totalidade em dados recolhidos por intermédio da observação da equipa técnica, através dos quais se procede a uma avaliação e classificação do atleta como um todo, isto é, considerando a sua actividade em termos processuais, bem como as suas características enquanto homem.

Importa ainda ressalvar que, em virtude da conjuntura na qual se fixa a realização do estágio, a observação realizada pela equipa técnica para efeitos de explanação destes perfis resume-se ao processo de treino e ao acompanhamento generalizado dos atletas, seja em contexto de actividade do clube, seja em contexto extra-clube, pelo que toda uma abordagem em termos da avaliação do atleta em processo competitivo e em contexto de jogo assentará numa projecção baseada nessa mesma observação.

Definindo, primeiramente, uma abordagem introdutória e contextual do atleta, quer enquanto jovem, como enquanto elemento do grupo de trabalho, à qual se segue uma explanação dimensional, assente quer nas componentes técnicas e tácticas, como no construto psicofisiológico inerente à modalidade, estes perfis visam igualmente estabelecer uma visão potencial face ao desenvolvimento futuro que o atleta pode registar, não só no que concerne ao desempenho da sua posição, mas, fundamentalmente, na participação e na prática global da modalidade.

Tendo por base a extensão, complexidade e composição da informação e análise que os suporta, apresentam-se estes perfis como resumos individuais e específicos de cada atleta, que permitem, deste modo, realizar uma apresentação e explanação concisa, estruturada, sucinta e eficiente do mesmo.

Assim, seguem-se os perfis individuais dos atletas representados na Tabela 3.

Tabela 4 - Perfil individual do atleta A-1310

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
A-1310	16/04/2005	1,70	57	Esquerdo	1	Guarda-Redes		

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
12,97	12,84	Não avaliado	Mediano

Introdução e breve descrição pessoal e contextual
Jovem calmo, reservado, ponderado, embora naturalmente alegre e motivado, que se fixa como um guarda-redes trabalhador, dedicado, focado e empenhado, e que fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, pautando a sua participação por uma assinalável ética e capacidade de trabalho, reflectida num foco em obter um forte aproveitamento do processo de treino e um consequente desenvolvimento no exercício da sua posição, bem como garantindo e assegurando boas e positivas dinâmicas interaccionais e relacionais com os demais.

Dimensão técnica		
Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	13,10	Tecnicamente razoável, nomeadamente tendo em conta algum virtuosismo de que dispõe, dado o seu pé dominante ser o esquerdo, revelando alguma segurança na execução do passe, principalmente curto e de apoio em construção. Apresenta alguma dificuldade nas acções de defesa em mergulho, embora seja minimamente capaz em termos de jogo de pés e de utilização técnica dos membros superiores.
Jogo de pés (capacidade de movimentação e/ou de utilização dos membros superiores na prática)	12,80	
Diving (técnica e capacidade de mergulho em acções de defesa da baliza)	12,22	
Jogo de mãos (capacidade de utilização dos membros superiores na prática)	13,21	

Dimensão táctica		
Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	13,14	Revelando uma determinada insegurança no que toca aos momentos de tomada de decisão, assente, igualmente, num reduzido conhecimento e entendimento do jogo, fixa-se como um guarda-redes que segue um estilo maioritariamente defensivo, dada a sua boa capacidade de posicionamento.
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	10,14	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	10,77	

Dimensão física e fisiológica		
Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	13,64	Dispõe de uma componente estrutural disponível, embora assente em algumas dificuldades do ponto vista coordenativo e rítmico, as quais, não o impedem, ainda assim, de assegurar uma boa capacidade em termos de velocidade e agilidade. No que toca ao exercício específico da sua posição, destaca-se por garantir bons níveis de reflexos e uma capacidade de reacção considerável para a defesa da baliza.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	11,63	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	12,08	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	13,53	
Reflexos (capacidade de reacção rápida em reflexos em acções de defesa da baliza)	13,65	

Dimensão mental e psicológica		
Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	12,83	Embora muito trabalhador e esforçado, carece de algum reforço da sua auto-confiança e da sua base motivacional.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta
Possui uma margem potencial de desenvolvimento considerável, tendo em conta, não só o seu virtuosismo em termos técnicos, e toda a sua ética e capacidade de trabalho, como também uma natural qualidade para a defesa da baliza, requerendo, no entanto, uma gestão sustentada e devida dos seus níveis de auto-confiança e de auto-estima.

Tabela 5 - Perfil individual do atleta A-2012

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
A-2012	15/10/2005	1,70	52	Direito	1	Guarda-Redes		

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
11,04	11,59	Não avaliado	Mediano

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem algo descomprometido e dotado de uma personalidade, de certa forma, instável, dada a sua vertente contextual, embora, por vezes, alegre e motivado, e que se fixa, deste modo, como um guarda-redes algo desconcentrado e inseguro, mas talentoso e promissor.
Fez parte do grupo de trabalho até ao 15º Microciclo da época desportiva, transitando de seguida para o grupo de trabalho relativo ao escalão superior, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base, revelando alguma dificuldade para apresentar índices de rendimento e de desempenho consistentes, mas conseguindo, no entanto, assegurar dinâmicas interaccionais e relacionais positivas com os demais.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	10,86	Tecnicamente razoável no que toca ao desempenho da sua posição e à execução de acções de defesa em mergulho, em complemento com uma boa utilização técnica dos seus membros superiores. Revela, no entanto, alguma dificuldade no que toca aos seus membros inferiores, apresentando uma reduzidade capacidade de jogo de pés e de relação global com bola.
Jogo de pés (capacidade de movimentação e/ou de utilização dos membros superiores na prática)	11,85	
Diving (técnica e capacidade de mergulho em acções de defesa da baliza)	13,75	
Jogo de mãos (capacidade de utilização dos membros superiores na prática)	12,33	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	11,37	Revelando uma determinada insegurança no que toca aos momentos de tomada de decisão, assente, igualmente, num reduzido conhecimento e entendimento do jogo, e numa dificuldade em termos de regulação atencional, fixa-se como um guarda-redes que segue um estilo maioritariamente defensivo, dada a sua boa capacidade de posicionamento.
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	9,38	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	9,43	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	12,50	Dispõe de uma componente estrutural minimamente disponível, que lhe permite apresentar alguma capacidade em termos de velocidade e agilidade. No que toca ao exercício específico da sua posição, destaca-se por garantir níveis de reflexos superiores e uma boa capacidade de reacção para a defesa da baliza, embora não consiga apresentar a consistência pretendida em termos de rendimento e de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	9,79	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	10,67	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	12,13	
Reflexos (capacidade de reacção rápida em reflexos em acções de defesa da baliza)	13,92	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	8,50	Revela um baixo nível de maturidade e muita instabilidade, requerendo uma regulação constante em termos de foco.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento considerável, tendo em conta que apresenta um talento natural para o desempenho da posição de guarda-redes, requerendo, no entanto, uma gestão muito cuidada e uma evolução assinalável no que às suas características de ordem psicológica diz respeito, bem como um acompanhamento sustentado face à sua vertente contextual, social e pessoal.

Tabela 6 - Perfil individual do atleta A-2219

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
A-2219	10/01/2004	1,68	62	Direito	1	Guarda-Redes		

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	16,34	17,16	Excelente

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem que embora calmo, ponderado e sereno, fixa-se como um guarda-redes muito competitivo e exigente, bem como imensamente trabalhador, comunicativo, determinado e dotado de características de liderança ímpares.

Fez parte do grupo de trabalho a partir do 4º Microciclo da época desportiva e até ao final da actividade de estágio, apresentando níveis de rendimento e de desempenho muito assinaláveis e extensíveis em termos colectivos, assumindo-se assim como um exemplo de trabalho, educação e respeito, o que permitiu, igualmente, assegurar dinâmicas interaccionais e relacionais muito positivas, saudáveis e construtivas com os demais.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	19,00	Tecnicamente notável, sendo muito seguro na execução do passe em termos globais, e em toda uma relação com bola. Apresenta um nível superior nas acções de defesa em mergulho e em termos de jogo de pés, destacando-se, no entanto, por uma segurança assinalável no que toca à utilização técnica dos seus membros superiores.
Jogo de pés (capacidade de movimentação e/ou de utilização dos membros superiores na prática)	16,00	
Diving (técnica e capacidade de mergulho em acções de defesa da baliza)	16,50	
Jogo de mãos (capacidade de utilização dos membros superiores na prática)	18,50	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	19,05	Dispõe de um notável conhecimento e entendimento do jogo, que se revela numa superior segurança em termos de tomada de decisão, e numa capacidade de garantir uma organização colectiva em termos práticos, fixando-se como um guarda-redes que segue um estilo maioritariamente ofensivo, assente na sua participação e actuação com bola.
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	18,75	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	18,85	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	15,00	Estruturalmente baixo e pouco designado para o desempenho da posição, sendo, no entanto, capaz de adaptar essas mesmas características em termos tácticos, fazendo, deste modo, uso de uma boa capacidade de velocidade e agilidade, a qual é, igualmente, complementada por níveis muito assinaláveis em termos de reflexos e uma capacidade de reacção notável para a defesa da baliza. Consistente e trabalhador, apresentando índices de rendimento e de desempenho superiores.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	11,75	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	16,00	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	14,55	
Reflexos (capacidade de reacção rápida em reflexos em acções de defesa da baliza)	17,75	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	17,00	Líder natural, com um nível de maturidade superior, requerendo, por vezes, uma ligeira regulação emocional.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento assinalável, assente no nível distinto que apresenta em todas as dimensões e nas suas características de liderança, requerendo, no entanto, uma adaptação constante e sustentada face à sua componente estrutural, bem como uma gestão devida e conjunta, isto é com o próprio atleta, da veia competitiva e dos níveis de exigência em termos colectivos.

Tabela 7 - Perfil individual do atleta B-0416

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
B-0416	09/08/2004	1,60	49	Direito	2	Lateral-direito	8	Médio-Interior-direito

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
14,39	14,25	14,82	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem dotado de uma personalidade positiva, assente quer numa boa base relacional, como em níveis superiores de respeito e de educação, transpõem essas características para a sua vertente de atleta, fixa-se como um lateral-direito comprometido, assíduo, trabalhador e disciplinado que fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, assegurando e estabelecendo dinâmicas positivas e saudáveis com os demais, bem como índices assinaláveis no desempenho das respectivas tarefas, nomeadamente no plano colectivo.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	14,01	Tecnicamente razoável, fixando-se, no entanto, e dado ser um atleta com tarefas primordialmente defensivas, a capacidade de desarme como a sua principal ferramenta. Apresenta uma certa segurança e precisão na execução do passe e na consequente relação directa com bola, detendo, ainda assim, quer uma capacidade de cruzamento, como uma capacidade de drible inferiores dada a posição que ocupa e face ao modelo de jogo existente.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	13,01	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	13,88	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	12,80	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	13,41	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	14,97	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	15,97	Possui um conhecimento e um entendimento do jogo razoáveis, reflectidos numa igualmente razoável capacidade de tomada de decisão. Detém uma capacidade de leitura e de análise do espaço assinalável, não só em termos de posicionamento defensivo, como, nomeadamente, no plano da sua superior mobilidade ofensiva sem bola.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	16,35	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	14,03	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	13,94	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	15,97	Estruturalmente leve, não dispõe de uma boa capacidade de produção de força, principalmente, em termos estáticos e/ou de "poder de choque". Tem na velocidade uma das suas principais características, aliada a índices de desempenho superiores, assentes numa resistência de base assinável.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	11,06	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	15,42	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	13,92	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	14,17	Enérgico e naturalmente motivado, embora careça de maior capacidade de regulação atencional.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma boa margem potencial de desenvolvimento assente quer na sua dimensão psicológica e nos seus traços de personalidade, quer nos pontos a melhorar apresentados, e que o pode fazer evoluir tanto no desempenho da sua posição como, possivelmente, num diferente domínio e conjunto de tarefas, não só enquanto atleta, mas também enquanto Homem.

Tabela 8 - Perfil individual do atleta B-0187

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
B-0187	20/04/2004	1,61	47	Direito	2	Lateral-direito	11	Médio-Ala-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
15,20	Não avaliado	Não avaliado	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem algo irreverente e dotado de uma personalidade, de certa forma, instável, dada a sua vertente contextual, pese embora apresente, enquanto atleta, uma capacidade de trabalho e um nível competitivo superiores, bem como uma alegria e um gosto natural para a prática da modalidade. Fixa-se assim como um lateral-direito competitivo e determinado, tendo apenas feito parte do grupo de trabalho até ao 15º Microciclo da época desportiva, transitando de seguida para o grupo de trabalho relativo ao escalão superior, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base, mas destacando-se igualmente por estabelecer boas dinâmicas com os demais e, nomeadamente, índices de trabalho consideráveis.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	15,36	Tecnicamente superior, principalmente face à posição que desempenha, destacando-se por apresentar uma forte relação com bola, seja em acções de recepção e de domínio da mesma, seja na progressão com esta, principalmente em velocidade e, por conseguinte, em drible. Apresenta uma segurança e uma precisão naturais na execução do passe, sobressaindo em acções de cruzamento e de passes de ruptura, procurando com frequência, e considerável eficácia, o remate, principalmente de longa distância e em força.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	15,30	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	15,41	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	15,56	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	15,90	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	15,18	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	15,17	Tacticamente um lateral-direito de propensão ofensiva, apresentando uma forte capacidade de mobilidade e de movimentação no espaço sem bola, complementando-a com uma boa leitura desse mesmo espaço, principalmente em termos ofensivos, bem como com uma adequada capacidade de tomada de decisão. Detém uma polivalência assinalável em termos posicionais.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	17,38	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	14,08	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	14,79	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	16,54	Muito rápido e ágil, sendo capaz de aplicar essa mesma velocidade e agilidade de um modo frequente, eficaz e eficiente, dada a sua superior capacidade de resistência e os seus elevados índices de rendimento e de desempenho. Não dispõe, no entanto, de uma boa capacidade de produção de força, principalmente, em termos estáticos e/ou de "poder de choque".
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	10,89	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	15,95	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	14,20	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	9,72	Muito temperamental e instável, embora competitivo e determinado, requerendo uma gestão específica e concreta.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma superior margem potencial de desenvolvimento assente, principalmente, na sua dimensão técnica e na sua capacidade de mobilidade, de velocidade e de desempenho, requerendo, no entanto, uma gestão e uma evolução considerável no que às suas características de ordem psicológica diz respeito, bem como um acompanhamento sustentado face à sua vertente contextual, social e pessoal.

Tabela 9 - Perfil individual do atleta B-1815

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
B-1815	10/08/2004	1,66	52	Direito	2	Lateral-direito	5	Lateral-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	16,18	16,34	Muito bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem calmo, reservado e ponderado, embora naturalmente alegre e animado, transpondo essa mesma base de personalidade para a sua vertente de atleta, e fixando-se, deste modo, como um lateral-direito muito competitivo e exigente, que fez parte do grupo de trabalho a partir do 4º Microciclo da época desportiva e até ao final da actividade de estágio, assegurando poucas dinâmicas em termos relacionais, mas um aporte considerável em termos individuais no que à qualidade de trabalho diz respeito.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	16,51	Muito superior em termos técnicos, nomeadamente quando temos em conta a posição que ocupa, destacando-se por apresentar, num cômputo geral, uma forte relação com bola, seja em acções de recepção e de domínio da mesma, seja na progressão com esta, principalmente em velocidade e, por conseguinte, em drible. Apresenta muita segurança e precisão na execução do passe e, em particular, do cruzamento, sendo igualmente eficaz em acções de recuperação da posse da bola, tanto por intermédio do corte, como pela movimentação para intercepção.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	16,07	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	16,57	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	15,95	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	17,01	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	16,32	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	17,07	Possui um notável conhecimento e entendimento do jogo, reflectido não só nos momentos de tomada de decisão com e sem bola, mas também na capacidade de posicionamento tanto em termos defensivos, como em termos ofensivos e em complemento com a sua mobilidade e com acções de desmarcação.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	17,21	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	17,25	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	17,38	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	16,13	Rápido e ágil, e com capacidade de aplicar essa mesma velocidade e agilidade de um modo frequente, eficaz e eficiente, embora não garantindo uma boa capacidade de produção de força, principalmente, em termos estáticos e/ou de "poder de choque". Destaca-se, no entanto, por apresentar elevados e notáveis índices de rendimento e de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	10,95	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	17,15	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	14,34	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	14,54	Focado, competitivo e exigente, embora requeira uma maior consistência em termos interaccionais e colectivos.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento elevada, assente em larga escala na sua superior dimensão técnica e táctica, que asseguram, deste modo, e desde logo, um nível actual superior em termos de capacidade, requerendo, no entanto, um trabalho no que concerne à vertente interaccional e de relação colectiva, bem como uma ponderada e sustentada gestão da veia competitiva e dos níveis de exigência.

Tabela 10 - Perfil individual do atleta C-0013

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
C-0013	31/12/2005	1,81	71	Direito	3	Defesa-Central-direito	6	Defesa-Central-central

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
14,42	14,78	15,14	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem educado, calmo, disciplinado, reservado e amistoso, que transpõe essas mesmas características para a prática da modalidade, enquanto atleta, fixando-se, deste modo, como um defesa-central-direito competitivo, consciente e líder.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, assegurando e estabelecendo dinâmicas positivas e saudáveis com os demais, embora carecendo de um estímulo constante e sustentado para assegurar bons índices no desempenho das respectivas tarefas.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	14,65	Tecnicamente razoável, embora suficiente para o desempenho da sua posição, destacando-se na execução e na precisão do passe, nomeadamente de ruptura e longo, bem como de remates de longa distância e em força. Apresenta-se, no entanto, como um atleta fiável e sobejamente eficaz no desarme, principalmente em acções de corte que impliquem contacto directo com o adversário.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	11,72	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	11,70	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	14,55	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	12,70	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	17,02	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	16,70	Possui um superior conhecimento e entendimento do jogo, reflectido principalmente na leitura e análise do espaço quando não tem bola, garantindo assim bons níveis de posicionamento defensivo, bem como uma organização defensiva em termos colectivos. Consciente e seguro na sua tomada de decisão com bola.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	13,20	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	15,05	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	16,25	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	12,50	Pouco veloz e ágil, dada a sua componente estrutural, a qual garante, no entanto, uma boa capacidade de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque", em combinação com a sua dimensão técnica e táctica. Apresenta, igualmente, positivos índices de rendimento e de desempenho, ainda que apenas no desempenho concreto da sua posição, isto é em termos específicos e individuais.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	15,95	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	15,65	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	15,25	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	15,75	Detém características de líder, embora necessite de um estímulo constante para manutenção da sua auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma boa margem potencial de desenvolvimento, assente quer no seu perfil de liderança, como também na sua dimensão táctica, principalmente no desempenho da sua posição, requerendo, no entanto, uma gestão e um trabalho sustentados no que concerne à sua dimensão motivacional e na regulação dos níveis de auto-confiança e de auto-estima, visando, igualmente, a sua progressão enquanto Homem.

Tabela 11 - Perfil individual do atleta C-0612

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
C-0612	13/05/2004	1,64	72	Direito	3	Defesa-Central-direito	4	Defesa-Central-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	13,18	13,71	Razoável

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem muito calmo e sereno, educado, reservado e amistoso, que transpõe essas mesmas características para a prática da modalidade, enquanto atleta, fixando-se, deste modo, como um defesa-central-direito seguro, cumpridor e muito correcto.
Fez parte do grupo de trabalho a partir do 4º Microciclo e até ao final da actividade de estágio, destacando-se por apresentar um elevado grau de compromisso e de disciplina na execução das tarefas requeridas, embora assegurando, no entanto, poucas dinâmicas em termos relacionais.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	13,02	Tecnicamente pouco desenvolvido, em termos globais, embora razoável dada a posição que ocupa, apresentando, ainda assim, uma boa capacidade de execução e de precisão do passe, nomeadamente, de apoio e curto. Apresenta-se, no entanto, como um atleta fiável no desarme, seja em acções de corte que impliquem contacto directo com o adversário, seja pela movimentação para intercepção
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	11,27	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	11,25	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	11,41	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	12,83	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	13,62	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	14,52	Possui um considerável conhecimento e entendimento do jogo, que lhe permite, de certa forma, adaptar as suas acções técnicas, apresentando bons níveis de posicionamento defensivo, fruto de uma boa capacidade de leitura e de análise do espaço, bem como uma consciência e uma segurança superiores no que diz respeito a situações de tomada de decisão, tanto com, como sem bola.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	13,33	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	14,90	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	15,48	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	12,38	Dada a sua componente estrutural, apresenta-se como pouco veloz e ágil, bem como com algumas dificuldades na cordenação e conjugação da sua dimensão física e fisiológica para a prática. Detém, ainda assim, uma boa capacidade de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque", em complemento com a sua dimensão técnica e táctica.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	15,19	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	13,61	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	12,20	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	15,00	Muito calmo, disciplinado, focado e concentrado, embora necessite de desenvolver os seus níveis de auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento razoável, que pode ser, de certa forma, potenciada por intermédio de um trabalho concreto e específico em termos físicos e fisiológicos, bem como visando uma progressão no que à sua dimensão técnica e de eficiência prática diz respeito.

Tabela 12 - Perfil individual do atleta F-0123

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
F-0123	19/10/2005	1,78	69	Direito	6	Defesa-Central-central	3	Defesa-Central-direito

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
14,90	16,04	15,94	Muito bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem enérgico, animado, muito alegre e positivo, que transpõe, na totalidade, essas mesmas características para a prática da modalidade, enquanto atleta, fixando-se, deste modo, como um defesa-central-central muito trabalhador e disciplinado, cumpridor, determinado e competitivo. Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, assegurando boas dinâmicas em termos relacionais e interaccionais, mas destacando-se, fundamentalmente, por apresentar graus de compromisso, de disciplina, de desempenho e de rendimento muito elevados no que à execução das tarefas diz respeito, tanto em termos individuais, como colectivos.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	12,96	Tecnicamente razoável, em termos globais, embora bom face à posição que ocupa, apresentando, ainda assim, uma boa capacidade de execução e de precisão do passe, nomeadamente, de apoio e curto, bem como uma apetência natural e eficaz para a condução e progressão de bola em velocidade e, consequentemente, em drible. Apresenta-se, no entanto, como um atleta fiável e seguro no desarme, principalmente em acções de corte que impliquem contacto directo com o adversário.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	13,17	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	12,03	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	11,98	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	12,93	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	15,17	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	16,39	Possui um notável conhecimento e entendimento do jogo, reflectido quer em acções de posicionamento defensivo e de organização defensiva colectiva, assente numa leitura e análise superior do espaço, quer em momentos de tomada de decisão, nomeadamente em situações de pressão. Apresenta ainda uma forte capacidade de mobilidade sem bola, conferindo boas soluções em termos ofensivos.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	15,00	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	17,08	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	17,76	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	15,42	Dispõe de uma componente estrutural assinalável, que lhe permite apresentar uma dimensão física e fisiológica superior em todos os aspectos que a constituem. Destacam-se, ainda assim, os seus elevados índices de desempenho, assentes numa excelente resistência de base, bem como a sua superior capacidade de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	16,81	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	18,71	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	17,80	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	17,67	Muito enérgico, auto-confiante, naturalmente motivado e sobejamente focado, concentrado e disciplinado.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento muito elevada, assente primordialmente na sua dimensão mental e psicológica, bem como na sua componente estrutural e, consequentemente, na sua dimensão física e fisiológica, requerendo, no entanto, um trabalho específico em termos técnicos, em complemento e em conjunto com a sua dimensão táctica. É, no entanto, requerida uma gestão muito cuidadosa das suas expectativas.

Tabela 13 - Perfil individual do atleta F-0189

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
F-0189	09/01/2004	1,93	68	Direito	6	Defesa-Central-central	4	Defesa-Central-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	17,78	17,86	Excelente

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem calmo, ponderado, e muito reservado, que, transpondo essa mesma base de personalidade para a sua vertente de atleta, se fixa como um defesa-central-central muito trabalhador e disciplinado, extremamente comunicativo, competitivo e determinado.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, assegurando um bem-estar interaccional generalizado, assente em boas dinâmicas em termos relacionais, e destacando-se por um grau de compromisso superior não só no que à execução das tarefas diz respeito, mas, fundamentalmente, em termos de todo o desenrolar da actividade em termos individuais e colectivos.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	17,20	Tecnicamente evoluído, nomeadamente tendo em conta a posição que desempenha, dispondo de uma superior capacidade de relação com bola, tanto em termos do seu domínio global, como em termos da sua progressão. Muito seguro e com uma notável precisão na execução do passe, nomeadamente de apoio e curto, destacando-se, no entanto, por complementar toda estas suas características com bola a uma elevada e notável capacidade de desarme, seja por intermédio de acções de corte que impliquem contacto directo com o adversário, seja pela movimentação para intercepção.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	16,22	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	17,14	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	16,77	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	17,50	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	18,45	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	18,70	Possui um notável e muito superior conhecimento e entendimento do jogo, reflectido em todas as acções que constituem a sua prática, embora com destaque no seu posicionamento defensivo e na sua organização defensiva colectiva, bem como na sua capacidade de tomada de decisão, nomeadamente em situações de pressão. Apresenta-se como um atleta modelo em termos tácticos.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	18,00	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	18,50	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	19,00	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	15,87	Dispõe de uma componente estrutural de destaque, que lhe permite apresentar uma dimensão física e fisiológica superior em todos os aspectos que a constituem. Destaca-se, ainda assim, os seus superiores índices de desempenho, em complemento com uma assinalável capacidade de velocidade e de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	16,75	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	18,25	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	18,25	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	19,00	Líder natural, com um nível de maturidade superior e forte capacidade de regulação psicológica em termos globais.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento assinalável, assente no nível distinto que apresenta em todas as dimensões, embora com destaque notável na sua dimensão mental e psicológica, e na sua dimensão táctica, requerendo, no entanto, uma gestão sustentada e conjunta, isto é com o próprio atleta, de modo a garantir o cumprimento das expectativas definidas.

Tabela 14 - Perfil individual do atleta D-0103

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
D-0103	18/02/2004	1,78	66	Esquerdo	4	Defesa-Central-esquerdo	5	Lateral-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
14,20	13,85	13,95	Razoável

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem muito calmo e reservado, ponderado e educado, que, transpondo essa mesma base de personalidade para a sua vertente de atleta, se fixa como um defesa-central-esquerdo trabalhador, disciplinado, competente, competitivo e correcto.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, com uma disciplina e um nível de educação e de respeito superiores, destacando-se assim pelo seu grau de compromisso no que à execução das tarefas diz respeito, assegurando, no entanto, pouco contacto e uma reduzida dinâmica em termos relacionais e interaccionais com os demais.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	12,75	Tecnicamente pouco desenvolvido, em termos globais, embora razoável dada a posição que ocupa, apresentando, ainda assim, uma boa capacidade de execução e de precisão do passe, nomeadamente, em acções de cruzamento, no desempenho da sua posição secundária, bem como uma eficácia considerável na execução do remate em força. Fixa-se, no entanto, como um atleta fiável no desarme, tanto em acções de corte que impliquem contacto directo com o adversário, como, principalmente, em acções de intercepção e de compensação em velocidade.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	11,31	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	11,20	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	13,10	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	12,14	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	13,27	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	13,74	Possui um razoável conhecimento e entendimento do jogo, sendo no entanto capaz de apresentar bons níveis de posicionamento defensivo, bem como uma forte capacidade de mobilidade sem bola, nomeadamente no desempenho da sua posição secundária. Denota alguma dificuldade no que diz respeito a situações de tomada de decisão, principalmente com bola.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	13,80	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	12,10	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	13,10	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	16,25	Dispõe de uma componente estrutural assinalável, que lhe permite apresentar uma dimensão física e fisiológica superior em todos os aspectos que a constituem, bem como uma coordenação global da mesma para a prática. Destaca-se, ainda assim, a sua assinalável capacidade de velocidade e de produção de força em termos globais, que garantem, igualmente, bons índices de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	15,85	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	14,75	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	16,61	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	14,75	Calmo, disciplinado, determinado e trabalhador, embora necessite de desenvolver os seus níveis de auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma boa margem potencial de desenvolvimento, assente na sua componente estrutural e consequente superior dimensão física e fisiológica, bem como em indicadores consideráveis de progressão técnica e táctica, os quais deverão ser devidamente geridos e trabalhados no sentido de se verificar uma evolução nas respectivas dimensões.

Tabela 15 - Perfil individual do atleta D-1822

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
D-1822	08/09/2004	1,71	60	Direito	4	Defesa-Central-esquerdo	6	Defesa-Central-central

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	14,66	15,24	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem muito enérgico, alegre e com uma personalidade positiva, a qual transpõe em completo para a sua vertente de atleta, fixando-se como um defesa-central-esquerdo muito trabalhador e competitivo, disciplinado, determinado, naturalmente motivado e líder.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, assumindo-se como um promotor de relações e dinâmicas interaccionais e relacionais saudáveis, e destacando-se pelo seu grau de compromisso e capacidade de trabalho no que à execução das tarefas diz respeito, tanto em termos individuais, fruto da sua veia competitiva e exigente, como em termos colectivos, reflectindo e aplicando as suas características de líder.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	13,46	Tecnicamente pouco desenvolvido, em termos globais, embora razoável dada a posição que ocupa, apresentando, ainda assim, uma boa capacidade de execução e de precisão do passe, nomeadamente, curto e de apoio. É, no entanto, na capacidade de desarme que se destaca, garantindo uma eficácia e uma segurança assinaláveis, tanto em acções de corte que impliquem contacto directo com o adversário, como em acções de intercepção e de compensação em velocidade.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	11,75	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	11,58	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	11,84	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	12,59	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	16,34	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	16,09	Possui uma dimensão táctica assente numa noção e numa percepção total das suas características técnicas, destacando-se por deter um excelente conhecimento e entendimento do jogo, reflectido em larga escala numa assinalável capacidade de posicionamento defensivo e de organização defensiva colectiva, bem como numa segurança superior em momentos de tomada de decisão, nomeadamente sem bola.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	13,82	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	15,06	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	16,01	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	16,41	Dispõe de uma boa componente estrutural, que lhe permite apresentar uma dimensão física e fisiológica superior em todos os aspectos que a constituem, bem como uma coordenação global da mesma para a prática. Destaca-se, ainda assim, a sua assinalável capacidade de velocidade e de produção de força em termos globais, que garantem, igualmente, bons índices de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	15,80	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	15,12	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	15,87	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	15,92	Enérgico, motivado e com características de líder, embora necessite de desenvolver os seus níveis de auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento superior, nomeadamente tendo em conta a evolução e progressão que podem ser conseguidas em termos técnicos, assentes quer na sua componente estrutural e consequente superior dimensão física e fisiológica, quer nas suas características psicológicas e de liderança, e sua aplicação numa dimensão táctica e colectiva.

Tabela 16 - Perfil individual do atleta E-1816

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
E-1816	22/09/2004	1,76	60	Direito	5	Lateral-esquerdo	2	Lateral-direito

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	Não avaliado	14,59	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem calmo, reservado e ponderado, embora naturalmente alegre e animado, que transpõe essa mesma base de personalidade para a prática da modalidade enquanto atleta, fixando-se, deste modo, como um lateral-esquerdo disciplinado, correcto e competitivo, que fez parte do grupo de trabalho a partir do 16º Microciclo da época desportiva e até ao final da actividade de estágio, assegurando boas e saudáveis dinâmicas em termos relacionais, bem como bons índices de desempenho na realização e execução das respectivas tarefas, quer em termos individuais, como colectivos.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	14,20	Tecnicamente razoável, em termos globais, e bom para o desempenho da sua posição, apresentando, para além da uma certa segurança e eficácia na realização do passe, com destaque para o cruzamento, uma boa capacidade para a relação com bola, quer no seu domínio, quer na progressão em velocidade e em drible com a mesma. Dispondo de uma apetência natural e eficaz para a execução de remates de longa distância e em força, fixa-se, igualmente, como um atleta fiável na sua capacidade de desarme, quer em acções de corte que impliquem contacto directo com o adversário, como em acções de intercepção.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	14,10	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	14,27	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	13,99	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	13,98	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	14,31	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	14,97	Possui uma dimensão táctica considerável e equilibrada, assente, fundamentalmente, numa forte capacidade de leitura e de análise do espaço, a qual se reflecte em bons níveis de posicionamento defensivo e ofensivo. Procura, e com eficácia, a sua mobilidade sem bola, sendo também seguro e capaz nos momentos de tomada de decisão, quer com, como sem bola.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	15,09	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	15,13	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	15,25	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	14,18	Dispõe de uma componente estrutural superior, que lhe permite apresentar uma dimensão física e fisiológica assinalável em todos os aspectos que a constituem, bem como uma coordenação global da mesma para a prática. Destaca-se, ainda assim, a sua capacidade de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	15,34	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	14,27	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	16,02	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	14,12	Competitivo e confiante, no entanto, requer um estímulo sustentado e frequente para a regulação do seu foco.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento superior, assente num equilíbrio generalizado em todas as suas dimensões, ainda que com destaque na sua componente estrutural, a qual lhe permitirá garantir uma progressão e uma evolução sustentadas, se acompanhada de uma gestão adequada das suas características psicológicas.

Tabela 17 - Perfil individual do atleta E-0182

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
E-0182	09/12/2005	1,65	51	Direito	5	Lateral-esquerdo	9	Ponta-de-Lança

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
13,61	14,29	Não avaliado	Razoável

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem muito calmo e sereno, reservado e educado, que se fixa como um lateral-esquerdo disciplinado, correcto e competitivo, que fez parte do grupo de trabalho até ao 21º Microciclo da época desportiva, passando depois a integrar o grupo de trabalho relativo ao escalão superior, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base.

Ainda assim, enquanto elemento do grupo trabalho, destacou-se por apresentar um elevado grau de compromisso e de disciplina, bem como índices de desempenho superiores, na execução das respectivas tarefas, assegurando, no entanto, uma reduzida dinâmica interaccional e relacional.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	11,67	Tecnicamente pouco desenvolvido, em termos globais, embora razoável dada a posição que ocupa, não apresentando uma forte relação com bola, ainda que sendo sobejamente eficaz na sua progressão com a mesma em velocidade e em drible. Dado ser igualmente capaz de desempenhar a posição de ponta-de-lança, apresenta um bom nível de execução de remate e de finalização, não dispondo, no entanto, de uma segurança considerável em termos de desarme, embora dando algumas garantias do ponto de vista das acções de intercepção e compensação.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	14,60	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	11,98	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	13,88	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	12,15	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	12,71	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	15,18	Possui uma dimensão táctica considerável e equilibrada, assente, fundamentalmente, numa excelente capacidade na tomada de decisão, bem como num forte nível de posicionamento no campo, independentemente do momento e da situação de jogo. Detém uma polivalência assinalável em termos posicionais.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	13,93	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	16,14	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	15,32	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	15,60	Tendo em conta a sua componente estrutural, apresenta uma velocidade e agilidade superiores, bem como uma eficaz e eficiente capacidade de aplicação da mesma assente na sua assinalável capacidade de resistência e nos seus elevados índices de rendimento e de desempenho. Não possui, no entanto, uma boa capacidade de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque".
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	12,05	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	16,04	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	14,35	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	15,00	Disciplinado, focado, concentrado e competitivo, embora necessite de trabalhar a sua auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento superior, assente, principalmente, na sua polivalência em termos tácticos e na sua natural predisposição para a aprendizagem e para a tarefa, requerendo, no entanto, um trabalho específico visando a sua capacidade de gestão de expectativas e de reacção ao erro, bem como no que toca à criação, promoção e manutenção de dinâmicas interaccionais e relacionais.

Tabela 18 - Perfil individual do atleta E-1918

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
E-1918	23/09/2005	1,62	50	Esquerdo	5	Lateral-esquerdo		

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
13,79	14,13	14,41	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem naturalmente alegre e motivado, enérgico, positivo e educado, que transpõe essa mesma base de personalidade para a prática da modalidade enquanto atleta, fixando-se, deste modo, como um lateral-esquerdo competitivo, produtivo e disciplinado que fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, apresentando um grau de compromisso e índices de desempenho aceitáveis, mas algo variáveis, no que à execução das respectivas tarefas diz respeito, bem como a promoção e manutenção de dinâmicas interaccionais e relacionais positivas e saudáveis.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	14,50	Bom tecnicamente, nomeadamente no que toca ao desempenho da sua posição, apresentando facilidades na sua relação com bola, e uma eficácia considerável na progressão em velocidade e em drible com mesma, bem como na execução e precisão do passe. Fixa-se como um atleta com uma apetência natural e eficaz para a execução de acções de cruzamento, dispondo de um certo virtuosismo, dado o seu pé dominante ser o esquerdo, e sendo, igualmente, seguro em termos de desarme, com destaque em acções de intercepção e de compensação.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	14,88	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	15,00	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	13,82	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	14,62	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	14,50	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	14,75	Possui uma dimensão táctica considerável e equilibrada, assente, fundamentalmente, numa boa capacidade leitura e de análise do espaço, reflectida tanto em garantias de bons níveis de posicionamento defensivo e ofensivo, como em assinaláveis movimentações sem bola e acções de mobilidade em desmarcação.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	15,20	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	13,75	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	14,50	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	14,25	Tendo em conta a sua componente estrutural, apresenta uma boa velocidade e agilidade, assim como bons índices de rendimento e de desempenho. Revela dificuldades na capacidade de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque", fixando-se como um atleta que, conhecendo esta sua dimensão, sabe como aplicar o melhor da mesma na prática.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	10,40	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	14,35	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	13,45	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	13,95	Naturalmente alegre, enérgico e motivado, requerendo, no entanto, uma maior capacidade de regulação atencional.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento superior, assente, não só no seu virtuosismo e nos indicadores técnicos e de mobilidade que apresenta, mas também na componente de regulação do foco e da atenção, que, se devidamente aprimorada e gerida, poderá garantir quer índices de rendimento e de desempenho superiores, quer uma aplicação ainda mais considerável das suas dimensões técnicas e tácticas.

Tabela 19 - Perfil individual do atleta G-0619

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
G-0619	10/07/2004	1,75	67	Esquerdo	7	Médio-Ala-direito	9	Ponta-de-Lança

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
16,93	Não avaliado	Não avaliado	Excelente

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem muito educado, disciplinado, ponderado, calmo e reservado, que transpõe essa mesma base de personalidade para a prática da modalidade enquanto atleta, fixando-se, deste modo, como um médio-ala-direito muito competitivo e exigente, produtivo e de qualidade superior que fez parte do grupo de trabalho apenas até ao 6º Microciclo da época desportiva, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base, num período em que, ainda assim, foi capaz de apresentar e de demonstrar elevados índices de desempenho e de compromisso na execução das respectivas tarefas, bem como garantir uma positiva e saudável dinâmica interaccional e relacional com os demais.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	16,40	Muito superior em termos técnicos, adequando-se à posição que ocupa, e destacando-se por apresentar, num cômputo geral, uma forte relação com bola, seja em acções de recepção e de domínio da mesma, seja na progressão com esta, principalmente em velocidade e, por conseguinte, em drible. Apresenta muita segurança e precisão na execução do passe e, em particular, do cruzamento, fazendo do remate em termos gerais a sua primordial ferramenta e acção técnica predilecta, executando-o preferencialmente de longa distância e em força.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	15,70	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	16,90	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	17,27	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	17,10	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	14,77	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	17,50	Possui um notável conhecimento e entendimento do jogo, reflectido nas mais diversas situações de tomada de decisão, seja em termos de posicionamento defensivo e ofensivo, seja em termos de mobilidade sem bola e de desmarcação.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	17,40	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	17,50	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	17,50	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	16,55	Dispõe de uma componente estrutural bastante equilibrada e completa, que lhe permite apresentar uma dimensão física e fisiológica naturalmente capaz e apta para a prática. Destaca-se, ainda assim, por garantir assinaláveis índices de rendimento e de desempenho, em aplicação de superiores capacidades de velocidade e de produção de força, assentes numa considerável resistência específica e de base.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	15,95	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	17,50	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	17,75	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	16,40	Muito regulado e equilibrado em termos psicológicos, apresentando elevados níveis de maturidade.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento assinalável, assente no nível distinto que apresenta em todas as dimensões, embora com destaque notável na sua dimensão física e fisiológica, e no seu elevado nível de maturidade e de regulação psicológica, requerendo, no entanto, um regresso à prática e uma gestão sustentada, ponderada e conjunta, isto é com o próprio atleta, da sua vertente contextual.

Tabela 20 - Perfil individual do atleta H-0017

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
H-0017	02/10/2005	1,53	39	Direito	8	Médio-Interior-direito		

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
10,51	Não avaliado	Não avaliado	Mediano

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem muito calmo e sereno, educado e reservado, que se fixa como um médio-interior-direito disciplinado, correcto e comprometido, e que fez parte do grupo de trabalho apenas até ao 5º Microciclo da época desportiva, passando depois a integrar o grupo de trabalho relativo ao escalão superior, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base.
Ainda assim, enquanto elemento do grupo trabalho, destacou-se por apresentar um elevado grau de compromisso e de disciplina, bem como índices de desempenho superiores, na execução das respectivas tarefas, assegurando, no entanto, uma reduzida dinâmica interaccional e relacional.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	9,45	Tecnicamente pouco desenvolvido, em termos globais, nomeadamente dada a posição que ocupa, não apresentando uma forte relação com bola, nem uma eficácia considerável na sua progressão com a mesma. É, no entanto, relativamente seguro e preciso na execução do passe de apoio e curto, não dispondo de uma forte capacidade na realização do passe longo e/ou de ruptura.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	8,70	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	10,35	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	7,60	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	11,05	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	7,45	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	10,20	Possui uma dimensão táctica aceitável, baseada, principalmente, num razoável conhecimento e entendimento do jogo, o qual se reflecte numa certa segurança em momentos de tomada de decisão. É capaz de estabelecer níveis mínimos de posicionamento, visando, com alguma frequência, acções de desmarcação de apoio.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	10,45	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	12,70	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	12,80	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	12,00	Estruturalmente muito leve, dispondo de uma muito reduzida capacidade de produção de força, principalmente, em termos estáticos e/ou de "poder de choque". Pese embora a sua componente estrutural, apresenta apenas uma razoável capacidade em termos de velocidade, bem como índices de rendimento e de desempenho reduzidos.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	5,55	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	11,50	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	7,25	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	12,45	Embora disciplinado e focado, apresenta reduzidos níveis de maturidade e de auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento considerável, nomeadamente tendo em conta que ainda poderá registar uma superior evolução maturacional e, consequentemente, estrutural, física e fisiológica, que poderá, igualmente, manifestar-se do ponto de vista técnico e táctico.

Tabela 21 - Perfil individual do atleta H-1319

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
H-1319	24/06/2004	1,67	54	Direito	8	Médio-Interior-direito	11	Médio-Ala-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
15,92	15,61	15,30	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem muito calmo e reservado, ponderado, educado, e, de certa forma, sobejamente pacato e sereno, que, transpondo na totalidade essa mesma base de personalidade para a sua vertente de atleta, se fixa como um médio-interior-direito trabalhador, disciplinado e competente.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, com uma disciplina, uma regularidade e um nível de educação e de respeito ímpares, destacando-se assim pelo seu grau de compromisso no que à execução das tarefas diz respeito, mas assegurando, no entanto, muito pouco contacto e uma muito reduzida dinâmica em termos relacionais e interaccionais com os demais.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	15,06	Tecnicamente superior, adequando-se razoavelmente à posição que ocupa, e destacando-se por apresentar, num cômputo geral, uma forte relação com bola, nomeadamente em acções de recepção e de domínio e tratamento da mesma. Apresenta muita segurança e precisão na execução do passe, em particular de apoio e curto, sendo, igualmente, capaz do ponto de vista do desarme, seja em acções de corte em contacto directo com o adversário, como em acções de intercepção e de compensação.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	14,77	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	15,20	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	13,01	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	15,87	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	14,21	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	16,01	Possui uma dimensão táctica muito superior, baseada num assinalável conhecimento e entendimento do jogo, o qual se reflecte numa considerável segurança em momentos de tomada de decisão e na garantia de um forte nível de posicionamento no campo, independemente do momento e da situação de jogo, bem como de boas movimentações em desmarcação de apoio.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	14,81	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	16,14	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	16,61	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	14,05	Estruturalmente leve, dispondo de uma reduzida capacidade de produção de força, principalmente, em termos estáticos e/ou de "poder de choque", a qual é, no entanto, complementada com bons níveis de velocidade e uma coordenação e conjugação física global para a prática, os quais assenta ainda em assinaláveis índices de rendimento e de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	12,65	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	15,78	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	14,07	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	15,53	Embora muito regulado e equilibrado em termos psicológicos, requer uma maior dinâmica interaccional.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento considerável, assente no bom nível e no equilíbrio que apresenta em todas as dimensões, bem como nos índices de desempenho superiores e notáveis graus de compromisso e de disciplina para com prática da modalidade no seu todo e a consequente execução de tarefas, carecendo, no entanto, de uma evolução em termos de dinâmicas interaccionais e da vertente comunicacional.

Tabela 22 - Perfil individual do atleta H-1316

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
H-1316	05/12/2005	1,68	51	Direito	8	Médio-Interior-direito	10	Médio-Interior-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
11,86	Não avaliado	Não avaliado	Mediano

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem calmo, ponderado e educado, bem como naturalmente alegre e motivado, que se fixa como um médio-interior-direito disciplinado, correcto e comprometido, e que fez parte do grupo de trabalho apenas até ao 5º Microciclo da época desportiva, passando depois a integrar o grupo de trabalho relativo ao escalão superior, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base.
Ainda assim, enquanto elemento do grupo trabalho, destacou-se por apresentar um elevado grau de compromisso e de disciplina, bem como índices de desempenho superiores, na execução das respectivas tarefas, assegurando, igualmente, uma boa dinâmica interaccional e relacional.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	11,81	Tecnicamente pouco desenvolvido, em termos globais, nomeadamente dada a posição que ocupa, não apresentando uma forte relação com bola, nem uma eficácia considerável na sua progressão com a mesma. É, no entanto, relativamente seguro e preciso na execução do passe de apoio e curto, não dispondo de uma forte capacidade na realização do passe longo e/ou de ruptura.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	10,22	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	11,39	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	8,36	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	11,33	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	9,13	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	12,24	Possui uma dimensão táctica razoável, baseada, principalmente, num bom conhecimento e entendimento do jogo, o qual se reflecte numa certa segurança em momentos de tomada de decisão, bem como em bons níveis de posicionamento, tanto em termos defensivos, como ofensivos.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	10,71	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	12,95	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	13,76	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	13,05	Estruturalmente leve, embora dispondo de uma certa capacidade de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque" e de uma razoável conjugação e coordenação global física para a prática. Dispõe de alguma capacidade de velocidade e agilidade, sendo também capaz de apresentar razoáveis índices de rendimento e de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	11,75	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	12,36	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	12,85	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	12,85	Embora disciplinado e focado, apresenta reduzidos níveis de maturidade e de auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento considerável, nomeadamente tendo em conta que ainda poderá registar uma superior evolução maturacional e, consequentemente, estrutural, física e fisiológica, que poderá, igualmente, manifestar-se do ponto de vista técnico e táctico.

Tabela 23 - Perfil individual do atleta H-1816

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
H-1816	15/10/2005	1,54	47	Direito	8	Médio-Interior-direito		

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
8,60	Não avaliado	Não avaliado	Abaixo da média

Introdução e breve descrição pessoal e contextual
Jovem muito calmo e sereno, educado e reservado, que se fixa como um médio-interior-direito disciplinado, correcto e comprometido, e que fez parte do grupo de trabalho apenas até ao 5º Microciclo da época desportiva, passando depois a integrar o grupo de trabalho relativo ao escalão superior, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base. Ainda assim, enquanto elemento do grupo trabalho, destacou-se por apresentar um elevado grau de compromisso e de disciplina, bem como índices de desempenho superiores, na execução das respectivas tarefas, assegurando, no entanto, uma reduzida dinâmica interaccional e relacional.

Dimensão técnica		
Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	7,56	Tecnicamente muito pouco desenvolvido, em termos globais, nomeadamente dada a posição que ocupa, não apresentando uma forte relação com bola, nem uma eficácia considerável na sua progressão com a mesma. É, no entanto, relativamente seguro e preciso na execução do passe de apoio e curto, não dispondo de uma forte capacidade na realização do passe longo e/ou de ruptura.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	7,91	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	8,05	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	6,91	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	8,19	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	7,38	

Dimensão táctica		
Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	8,50	Possui uma reduzida dimensão táctica, na qual se destaca, ainda assim, uma certa segurança em momentos de tomada de decisão, bem como uma aplicação consciente e adaptada da sua dimensão técnica.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	7,33	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	10,58	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	9,31	

Dimensão física e fisiológica		
Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	9,75	Estruturalmente muito leve e com algumas dificuldades na aplicação desta sua dimensão na prática, dispondo de uma muito reduzida capacidade de produção de força, principalmente, em termos estáticos e/ou de "poder de choque", e de baixos índices de rendimento e de desempenho, fazendo-se valer pela sua mínima capacidade em termos de velocidade.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	6,94	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	9,02	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	7,43	

Dimensão mental e psicológica		
Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	11,55	Embora disciplinado e focado, apresenta reduzidos níveis de maturidade e de auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta
Possui uma margem potencial de desenvolvimento razoável, uma vez que, pese embora ainda possa registar uma superior evolução maturacional e, consequentemente, estrutural, física e fisiológica, necessitará de levar a cabo um trabalho completo, sustentado e muito exigente para conseguir apresentar uma progressão devida em termos tácticos e, principalmente, técnicos.

Tabela 24 - Perfil individual do atleta H-0201

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
H-0201	27/07/2004	1,64	46	Direito	8	Médio-Interior-direito	11	Médio-Ala-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	17,36	17,71	Excelente

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem habitualmente enérgico e motivado, positivo e alegre, que se fixa como um médio-interior-direito muito competitivo, exigente, produtivo e disciplinado, e que fez parte do grupo de trabalho a partir do 4º Microciclo da época desportiva e até ao final da actividade de estágio, assegurando algumas dinâmicas saudáveis em termos relacionais, mas destacando-se, fundamentalmente, pelo aporte considerável que garantiu em termos individuais no que diz respeito à qualidade de trabalho e aos índices de desempenho e de rendimento na execução das respectivas tarefas.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	18,56	Muito superior em termos técnicos, em adequação clara com a posição e missão que desempenha, destacando-se por apresentar, num cômputo geral, uma forte relação com bola, seja em acções de recepção e de domínio da mesma, seja na progressão com esta, principalmente em velocidade e, por conseguinte, em drible. Apresenta uma qualidade ímpar na execução do passe, sendo igualmente eficaz em acções de recuperação da posse da bola, tanto por intermédio do corte, como pela movimentação para intercepção, e visando, sempre que possível, o seu sobejamente eficaz e potente remate.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	17,25	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	17,66	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	17,45	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	17,84	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	16,54	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	17,44	Possui um notável conhecimento e entendimento do jogo, reflectido não só nos momentos de tomada de decisão com e sem bola, mas também nos níveis de posicionamento tanto em termos defensivos, como, nomeadamente, em termos ofensivos e em complemento com a sua muito superior capacidade de mobilidade e de desmarcação de ruptura.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	19,06	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	18,00	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	18,02	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	16,86	Estruturalmente muito leve e ágil, revelando por isso algumas dificuldades na sua capacidade de produção de força, principalmente, em termos estáticos e/ou de "poder de choque", mas apresentando, por outro lado, uma superior capacidade de velocidade e de aceleração. Destacando-se por garantir índices de rendimento e de desempenho muito elevados.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	12,35	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	19,07	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	15,57	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	16,00	Focado, competitivo e exigente, embora requeira uma maior capacidade de regulação motivacional e da sua auto-estima.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento elevada, assente em larga escala na sua superior dimensão técnica e táctica, que asseguram, deste modo, e desde logo, um nível actual superior em termos de capacidade, requerendo, no entanto, um trabalho no que concerne à sua auto-estima e auto-confiança, bem como uma ponderada e sustentada gestão da veia competitiva e da capacidade de reacção ao insucesso.

Tabela 25 - Perfil individual do atleta J-1319

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
J-1319	07/12/2004	1,72	63	Esquerdo	10	Médio-Interior-esquerdo	7	Médio-Ala-direito

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
13,98	14,07	15,06	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem calmo e reservado, ponderado, educado, e, de certa forma, sobejamente pacato e sereno, que, transpondo na totalidade essa mesma base de personalidade para a sua vertente de atleta, se fixa como um médio-interior-esquerdo trabalhador, disciplinado e competente.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, com uma disciplina, uma regularidade e um nível de educação e de respeito assinaláveis, destacando-se assim pelo seu grau de compromisso no que à execução das tarefas diz respeito, e assegurando, pese embora os seus traços de personalidade, uma certa e saudável dinâmica em termos relacionais e interaccionais com os demais.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	16,04	Tecnicamente superior, nomeadamente, devido ao virtuosismo de que dispõe, dado o seu pé dominante ser o esquerdo, apresentando, uma positiva relação com bola em termos globais, a qual nem sempre é devidamente aplicada, fruto de factores relativos ao seu domínio psicofisiológico. Destaca-se, no entanto, pela sua assinalável capacidade de execução do passe, nomeadamente longo e de ruptura, bem como na excelente precisão de remate de que dispõe, assentando ambas as características na sua já referida base de virtuosismo.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	15,02	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	15,37	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	16,18	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	15,77	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	12,23	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	16,14	Possui um conhecimento e um entendimento notáveis do jogo, reflectidos numa boa de capacidade leitura e de análise do espaço, a qual é garantias de bons níveis de posicionamento defensivo e ofensivo. Revela, no entanto, e dada a sua dimensão psicológica, alguma insegurança na tomada de decisão em situações de maior pressão.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	14,63	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	13,92	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	17,03	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	13,32	Apresenta algumas dificuldades do ponto de vista físico e fisiológico, embora sendo capaz de garantir razoáveis níveis em termos de capacidade de produção de força e de velocidade. Tem, no entanto, nesta dimensão, a sua maior debilidade, nomeadamente face aos baixos índices de rendimento e de desempenho, assentes numa reduzida resistência de base.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	13,04	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	13,24	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	13,92	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	14,54	Muito disciplinado e trabalhador, embora revele muitas dificuldades em lidar com situações de pressão.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento superior, assente, não só no seu virtuosismo, mas também no trabalho e na evolução que pode registar e obter em termos estruturais, físicos, fisiológicos e, consequentemente, de rendimento e desempenho, bem como no que concerne às suas características psicológicas e, por conseguinte, à sua capacidade de tomada de decisão e respectivas acções técnicas e tácticas associadas.

Tabela 26 - Perfil individual do atleta J-2213

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
J-2213	27/04/2005	1,75	65	Esquerdo	10	Médio-Interior-esquerdo	4	Defesa-Central-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
15,07	15,06	14,85	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem naturalmente alegre e motivado, bem como calmo, ponderado e educado, que se fixa como um médio-interior-esquerdo trabalhador, disciplinado, competente, muito exigente e dotado de uma veia competitiva assinalável que pode, por vezes, gerar conflitos individuais.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, apresentando uma regularidade, um nível de educação e de respeito e uma capacidade de trabalho assinaláveis, destacando-se assim pelo seu grau de compromisso no que à execução das tarefas diz respeito, e assegurando a promoção e manutenção de dinâmicas positivas e saudáveis em termos relacionais e interaccionais com os demais.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	15,30	Esquerdino, o que lhe confere um virtuosismo específico, que se revela numa dimensão técnica superior, baseada, primordialmente, numa boa relação com bola em termos globais. Destaca-se, no entanto, pela sua considerável capacidade de execução do passe, nomeadamente longo e de ruptura, bem como na assinalável precisão e potência de remate de que dispõe, assentando ambas as características na sua já referida base de virtuosismo.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	14,14	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	15,44	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	15,18	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	14,87	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	14,64	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	15,23	Possui uma dimensão táctica considerável e equilibrada, assente, fundamentalmente, num conhecimento e num entendimento do jogo assinaláveis, que determinam quer uma boa capacidade de leitura e de análise do espaço, reflectida em garantias de bons níveis de posicionamento defensivo e ofensivo, quer uma forte capacidade de tomada de decisão, bem como uma polivalência posicional de destaque.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	14,25	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	15,18	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	15,96	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	13,86	Dispõe de uma componente estrutural equilibrada, que, devidamente conjugada e coordenada, lhe garante uma ferramenta importante para a prática. Apresenta assim alguma velocidade e agilidade, destacando-se, no entanto, pela capacidade de produção de força, nomeadamente em termos estáticos e/ou de "poder de choque", bem como pelos índices de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	14,18	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	14,36	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	15,47	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	13,05	Naturalmente alegre e motivado, requerendo, no entanto, uma gestão frequente no sentido de evitar conflitos.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento superior, assente, não só no seu virtuosismo e nos indicadores técnicos e físicos que apresenta, mas também na componente de regulação da sua veia competitiva, a qual, se devidamente gerida no sentido de se minimizar a ocorrência de conflitos advindos da mesma, poderá garantir melhorias na aplicação da sua dimensão técnica e táctica e em termos de índices de desempenho.

Tabela 27 - Perfil individual do atleta K-0113

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
K-0113	08/12/2004	1,71	68	Direito	11	Médio-Ala-esquerdo		

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
13,61	13,95	14,76	Bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem muito educado e respeitador, calmo, reservado, ponderado e disciplinado, que se fixa como um médio-ala-esquerdo competente, trabalhador, correcto e naturalmente alegre e motivado na prática da modalidade.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, com uma disciplina, uma regularidade e um nível de educação e de respeito ímpares, destacando-se assim pelo seu grau de compromisso e de desempenho no que à execução das tarefas diz respeito, assegurando, igualmente, a promoção e manutenção de positivas e saudáveis dinâmicas relacionais e interaccionais com os demais.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	14,83	Tecnicamente bom, embora razoável dada a posição que ocupa, destacando-se por apresentar um certo equilíbrio nesta dimensão, e ser capaz de realizar variadas acções com bola a um nível idêntico de eficácia e eficiência. Revela, no entanto, uma boa capacidade na execução do passe, nomeadamente longo e de ruptura, bem como do remate de longa distância, tanto em precisão, como em força.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	14,59	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	14,43	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	14,47	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	14,17	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	13,45	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	14,96	Possui uma dimensão táctica igualmente equilibrada, embora com destaque para um superior conhecimento e entendimento do jogo, reflectido numa superior segurança em momentos de tomada de decisão e na garantia de um forte nível de posicionamento no campo, independemente do momento e da situação de jogo, bem como de boas movimentações em desmarcação de apoio.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	15,14	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	15,44	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	15,05	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	13,32	Dispõe de uma componente estrutural, que não lhe permite apresentar uma positiva dimensão física e fisiológica, nem uma considerável coordenação global da mesma para a prática, compensando esta com a procura e frequente obtenção de elevados índices de rendimento e de desempenho, assentes em larga escala na sua dimensão psicológica e no modo como encara a modalidade.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	13,22	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	14,81	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	14,07	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	16,81	Um lutador. Enérgico, motivado, alegre e determinado, requerendo, por vezes, um ligeiro estímulo motivacional.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento assinalável, assente na progressão e evolução que pode ser levada a cabo no que concerne à sua componente estrutural e, por conseguinte, à sua dimensão física e fisiológica, e tendo por base a sua forte dimensão psicológica e a sua natural capacidade de trabalho, reflectida em índices rendimento e de desempenho superiores.

Tabela 28 - Perfil individual do atleta K-0032

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
K-0032	08/08/2004	1,66	62	Direito	11	Médio-Ala-esquerdo	8	Médio-Interior-direito

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	Não avaliado	16,34	Muito bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem extremamente animado, enérgico, alegre e motivado, que transpõe por completo essa mesma base de personalidade para a prática da modalidade enquanto atleta, fixando-se, deste modo, como um médio-ala-esquerdo muito competitivo, trabalhador e algo irreverente. Fez parte do grupo de trabalho a partir do 16º Microciclo da época desportiva e até ao final da actividade de estágio, assegurando variadas e positivas dinâmicas em termos relacionais, bem como bons índices de desempenho na realização e execução das respectivas tarefas, quer em termos individuais, como colectivos, embora requerendo uma gestão sustentada e frequente dos seus principais traços de personalidade.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	17,78	Tecnicamente evoluído, adequando-se à posição que desempenha, dispondo de uma vontade e de um gosto especial para ter bola, que se revela numa superior capacidade de relação com a mesma, tanto em termos do seu domínio global, como em termos da sua progressão. Muito seguro e com uma notável precisão na execução do passe, nomeadamente longo e de ruptura, bem como uma apetência natural e sobejamente eficaz para a execução de remates de longa distância, tanto em precisão, como em força.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	15,70	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	16,31	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	16,98	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	16,84	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	14,42	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	17,57	Possui um assinalável conhecimento e entendimento do jogo, reflectido em todas as acções que constituem a sua prática, embora com destaque no seu posicionamento ofensivo e consequente mobilidade em desmarcação, bem como na sua capacidade de tomada de decisão com e sem bola, e na sua apetência para efectuar o último passe. Apresenta uma inteligência e uma noção ímpares do jogo.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	16,45	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	16,82	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	18,27	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	14,54	Dispõe de uma componente estrutural leve, que lhe permite apresentar uma superior velocidade e agilidade, mas que se reflecte numa reduzida capacidade de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque. Destaca-se, no entanto, pela sua notável capacidade de trabalho, expressa nos seus sobejamente superiores índices de rendimento e de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	13,01	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	17,07	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	14,53	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	14,12	Extremamente enérgico, alegre e motivado, requerendo, no entanto, uma regulação atencional sustentada frequente.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento elevada, assente primordialmente nos seus notáveis índices de rendimento e de desempenho, bem como na sua superior dimensão técnica e táctica, que asseguram, deste modo, e desde logo, um nível actual superior em termos de capacidade, requerendo, no entanto, um trabalho redobrado no que concerne à regulação do seu foco e da sua superior motivação para a prática.

Tabela 29 - Perfil individual do atleta K-0713

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
K-0713	04/11/2004	1,58	51	Direito	11	Médio-Ala-esquerdo	7	Médio-Ala-direito

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	Não avaliado	18,06	Muito acima da média

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem extremamente perfeccionista, dedicado, resiliente, educado e disciplinado, que transpoõe por completo essa mesma base de personalidade para a sua vertente de atleta, fixando-se como um médio-ala-esquerdo muito trabalhador, competitivo, exigente e extremamente comunicativo. Fez parte do grupo de trabalho até ao 8º Microciclo da época desportiva, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base, mas regressando no 16º Microciclo e permanecendo até ao final da actividade de estágio. Foi capaz de assegurar boas dinâmicas em termos relacionais, destacando-se por um grau de compromisso ímpar em toda a sua participação, com impactos notáveis e assinaláveis em termos colectivos.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	18,90	Tecnicamente notável, adequando-se à posição que desempenha, dispondo de uma vontade e de um gosto especial para ter bola, que se revela numa superior capacidade de relação com a mesma, tanto em termos do seu domínio global, como em termos da sua progressão. Muito seguro e com um precisão ímpar na execução do passe, nomeadamente longo e de ruptura, bem como uma apetência natural e sobejamente eficaz quer para a execução de remates de longa distância, tanto em precisão, como em força, quer para o drible e aplicação da finta em situações de confronto com oponentes defensivos.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	17,20	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	17,87	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	17,84	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	18,32	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	15,80	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	19,25	Possui um notável e muito superior conhecimento e entendimento do jogo, reflectido em todas as acções que constituem a sua prática, embora com destaque no seu posicionamento ofensivo e na sua capacidade de mobilidade sem bola e de desmarcação, quer de apoio, como de ruptura. Apresenta-se como um atleta modelo em termos tácticos.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	19,14	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	18,35	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	18,97	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	17,25	Pese embora estruturalmente leve e baixo, dispõe de um conhecimento total do seu corpo e do modo como o pode adaptar e apropriar para a prática, revelando assim uma conjugação e coordenação natural do mesmo neste sentido. Muito rápido e ágil, não deixa de procurar o confronto físico com o adversário e apresenta índices de rendimento e de desempenho muito elevados.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	13,60	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	19,00	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	16,75	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	17,50	Líder natural, com um nível de maturidade superior e forte capacidade de regulação psicológica em termos globais.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento assinalável, assente no nível distinto que apresenta em todas as dimensões. Uma sustentada gestão das suas expectativas, do seu nível de perfeccionismo e dos seus elevados índices de desempenho, será fundamental no sentido de se estabelecer uma progressão no sentido da margem de potencial que lhe é reconhecida.

Tabela 30 - Perfil individual do atleta K-1313

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
K-1313	02/10/2005	1,65	55	Direito	11	Médio-Ala-esquerdo	9	Ponta-de-Lança

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	Não avaliado	Não avaliado	Não avaliado

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem muito calmo e sereno, educado e reservado, que se fixa como um médio-ala-esquerdo disciplinado, correcto e focado, e que fez parte do grupo de trabalho apenas até ao 9º Microciclo da época desportiva, embora com uma participação e assiduidade muito oscilante, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base, não sendo, deste modo, possível uma aplicação do sistema de classificação individual.
Ainda assim, enquanto elemento do grupo trabalho, destacou-se por apresentar uma boa capacidade de trabalho, reflectida em índices de desempenho superiores na execução das respectivas tarefas, bem como a criação de dinâmicas interaccionais e relacionais positivas e saudáveis.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)		Tecnicamente razoável, embora pouco desenvolvido dada a posição que ocupa, destacando-se pela sua segurança na execução do passe, nomeadamente em acções de cruzamento.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)		
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)		
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)		
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)		
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)		

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)		Possui uma dimensão táctica razoável, apresentando-se como seguro na tomada de decisão com e sem bola, ainda que apenas em situações de pouca de pressão, e dispondo de um conhecimento e entendimento adequado do jogo. É capaz de estabelecer níveis mínimos de posicionamento, visando, com alguma frequência, acções de desmarcação de ruptura.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)		
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)		
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)		

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)		Estruturalmente leve e ágil, dispondo de uma reduzida capacidade de produção de força, principalmente, em termos estáticos e/ou de "poder de choque", mas apresentando alguma velocidade e razoáveis índices de rendimento e de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)		
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)		
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)		

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)		Embora disciplinado e focado, apresenta reduzidos níveis de maturidade e de auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento considerável, nomeadamente tendo em conta que ainda poderá registar uma superior evolução maturacional e, consequentemente, estrutural, física e fisiológica, que poderá, igualmente, manifestar-se do ponto de vista técnico e táctico, requerendo, no entanto, uma participação e uma prática constantes e frequentes.

Tabela 31 - Perfil individual do atleta I-0119

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
I-0119	11/03/2005	1,82	85	Direito	9	Ponta-de-Lança		

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
16,23	16,63	16,80	Muito bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem sério, educado, exigente e trabalhador, que, transpondo essa mesma base de personalidade para a sua vertente de atleta, se fixa como um ponta-de-lança muito competitivo e produtivo, extremamente comunicativo, perfeccionista e determinado.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, assegurando boas dinâmicas em termos relacionais, e destacando-se por um grau de compromisso superior não só no que à execução das tarefas diz respeito, mas, fundamentalmente, no que concerne a todo o desenrolar da actividade em termos individuais e colectivos, embora necessitando de uma regulação frequente da sua veia competitiva e exigente.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	15,66	Tecnicamente evoluído, nomeadamente tendo em conta a sua componente estrutural, dispondo de uma superior capacidade de relação com bola em termos globais, bem como de uma forte capacidade de remate e de finalização. Muito seguro e com uma boa precisão na execução do passe, nomeadamente de apoio e curto, destacando-se, no entanto, por, pese embora ocupe uma posição no sector ofensivo, apresentar uma elevada e notável capacidade de desarme, visando com frequência a procura pelo contacto para recuperação da posse da bola.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	14,53	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	15,62	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	17,01	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	16,04	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	16,78	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	18,37	Possui um notável e muito superior conhecimento e entendimento do jogo, reflectido em todas as acções que constituem a sua prática, embora com destaque no seu posicionamento no campo, independentemente do momento do jogo, bem como na sua capacidade de tomada de decisão, nomeadamente em situações de pressão. Apresenta-se como um atleta modelo em termos tácticos.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	16,90	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	17,91	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	18,54	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	12,80	Dispõe de uma componente estrutural, que, não lhe permitindo apresentar bons níveis de velocidade e de agilidade, garante-lhe uma capacidade ímpar de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque. Destaca-se, ainda assim, por registar superiores índices de desempenho, procurando, no entanto, o contacto directo com a oposição defensiva, fruto da sua estrutura física.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	18,75	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	15,72	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	16,91	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	14,25	Muito perfeccionista, sério e competitivo, embora algo temperamental, fruto do seu elevado grau de exigência.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento assinalável, assente na sua componente estrutural distinta e no seu nível ímpar de conhecimento e entendimento do jogo, requerendo, no entanto, uma gestão sustentada e conjunta, isto é com o próprio atleta, da sua veia competitiva e perfeccionista, visando a definição realista de expectativas adequadas, bem como a apropriação da sua participação e comunicação com os demais.

Tabela 32 - Perfil individual do atleta I-0616

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
I-0616	10/11/2005	1,79	63	Direito	9	Ponta-de-Lança	11	Médio-Ala-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
16,16	16,48	16,40	Muito bom

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem naturalmente alegre e motivado, educado, disciplinado e positivo, que, transpondo essa mesma base de personalidade para a sua vertente de atleta, se fixa como um ponta-de-lança muito trabalhador e competente, produtivo, competitivo, exigente e determinado.
Fez parte do grupo de trabalho ao longo de toda a actividade de estágio, assegurando a criação e manutenção de dinâmicas interaccionais e relacionais saudáveis e positivas, e destacando-se pela sua capacidade de trabalho e por apresentar elevados índices de rendimento e de desempenho no que à execução das tarefas respectivas diz respeito.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	16,05	Tecnicamente superior, adequando-se à posição que desempenha, dispondo de uma forte capacidade de relação com bola, tanto em termos do seu domínio global, como em termos da sua progressão. Muito seguro e com uma notável precisão na execução do passe, nomeadamente longo e de ruptura, destacando-se, no entanto, pela sua assinalável capacidade de remate e de finalização, seja de longa distância, seja nas zonas padrão designadas para a obtenção do golo.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	15,62	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	16,07	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	16,54	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	16,70	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	15,25	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	16,61	Possui um assinalável conhecimento e entendimento do jogo, reflectido em todas as acções que constituem a sua prática, embora com destaque no seu posicionamento ofensivo e na sua mobilidade na procura de espaços em desmarcação, quer de ruptura, como de apoio. Apresenta segurança na tomada de decisão, nomeadamente em situações de pressão.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	17,07	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	16,14	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	16,77	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	16,25	Dispõe de uma componente estrutural assinalável, que lhe permite apresentar uma dimensão física e fisiológica superior em todos os aspectos que a constituem, embora com destaque na sua superior capacidade de velocidade, de aceleração e de agilidade, e nos notáveis índices de rendimento e de desempenho que regista na prática, assentes numa elevada resistência de base.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	14,05	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	17,94	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	16,34	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	15,70	Muito positivo, alegre e motivado, embora requerendo uma regulação da sua veia competitiva das suas expectativas.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento assinalável, assente no nível distinto que apresenta em todas as dimensões, embora com destaque notável na sua capacidade de trabalho e consequentes índices de rendimento e de desempenho, requerendo, no entanto, uma gestão sustentada e conjunta, isto é com o próprio atleta, da sua veia competitiva, e da sua exigência na definição e concretização de expectativas.

Tabela 33 - Perfil individual do atleta I-1314

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
I-1314	08/08/2004	1,79	69	Esquerdo	9	Ponta-de-Lança	5	Lateral-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
10,06	Não avaliado	Não avaliado	Mediano

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem educado, amistoso, calmo, sereno, embora naturalmente alegre e motivado, que se fixa como um ponta-de-lança muito esforço e disciplinado, correcto, competitivo e dedicado, e que fez parte do grupo de trabalho apenas até ao 5º Microciclo da época desportiva, passando depois a integrar o grupo de trabalho relativo ao escalão superior, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base.
Ainda assim, enquanto elemento do grupo trabalho, destacou-se por apresentar elevados graus de compromisso para com as tarefas, embora se revelando incapaz de obter bons índices de desempenho na execução das mesmas, mas assegurando dinâmicas relacionais muito positivas.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	7,00	Tecnicamente muito pouco desenvolvido, em termos globais, nomeadamente dada a posição que ocupa, não apresentando uma forte relação com bola, nem uma eficácia considerável na sua progressão com a mesma, mas sendo capaz de dar garantias mínimas no que diz respeito a acções de passe e denotando algum aproveitamento nas tentativas de recuperação da posse da bola.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	8,29	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	7,67	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	8,74	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	7,75	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	9,69	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	8,16	Possui uma reduzida dimensão táctica, embora reconheça e procure adaptar-se de acordo com as suas características técnicas, demonstrando-se minimamente seguro em momentos de tomada de decisão, bem como na aplicação consciente e adaptada das suas acções com bola.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	9,95	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	10,16	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	8,98	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	13,75	Revela algumas dificuldades do ponto de vista motor e coordenativo, destacando-se no entanto por apresentar alguma velocidade e ser muito capaz no que toca à produção de força, principalmente, em termos estáticos e/ou de "poder de choque", não garantindo, no entanto, os índices de rendimento e de desempenho pretendidos.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	15,35	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	11,62	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	12,00	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	15,50	Muito disciplinado, focado e determinado, apresentando, no entanto, baixos níveis de maturidade e de auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento razoável, uma vez que, pese embora ainda possa registar uma superior evolução maturacional e, consequentemente, estrutural, física e fisiológica, necessitará de levar a cabo um trabalho completo, sustentado e muito exigente para conseguir apresentar uma progressão devida em termos técnicos, tácticos e, principalmente, estruturais, motores e coordenativos.

Tabela 34 - Perfil individual do atleta I-1818

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
I-1818	29/09/2004	1,63	50	Direito	9	Ponta-de-Lança	2	Lateral-direito

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
10,67	Não avaliado	Não avaliado	Mediano

Introdução e breve descrição pessoal e contextual
Jovem muito educado e respeitador, calmo, adulto e ponderado, que se fixa como um ponta-de-lança muito esforço e disciplinado, produtivo, correcto, competitivo e dedicado, e que fez parte do grupo de trabalho apenas até ao 5º Microciclo da época desportiva, passando depois a integrar o grupo de trabalho relativo ao escalão superior, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base. Ainda assim, enquanto elemento do grupo trabalho, destacou-se por apresentar uma ética e uma capacidade de trabalho de realce, bem como uma atitude e uma educação dignas de exemplo, assegurando dinâmicas relacionais e interaccionais muito saudáveis positivas com os demais.

Dimensão técnica		
Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	8,22	Tecnicamente muito pouco desenvolvido, em termos globais, nomeadamente dada a posição que ocupa, não apresentando uma forte relação com bola, quer para o seu domínio global, quer na execução do passe, revelando, no entanto, uma certa apetência para a progressão em drible, por vezes com algum aproveitamento. Demonstra um nível mais razoável no que toca à capacidade de desarme e de recuperação da posse da bola.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	8,92	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	8,82	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	7,79	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	8,34	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	8,75	

Dimensão táctica		
Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	9,07	Possui uma dimensão táctica razoável assente numa consciência face aos seus atributos técnicos, demonstrando uma capacidade mínima de posicionamento em termos globais, bem como uma boa segurança no que toca à tomada de decisão, nomeadamente, com bola, e por adaptação positiva da sua aplicação técnica.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	10,97	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	12,10	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	10,67	

Dimensão física e fisiológica		
Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	15,50	Estruturalmente muito leve e ágil, fixando na velocidade e na capacidade de aceleração as suas principais ferramentas, devidamente assentes num bom nível de resistência de base, que lhe permite, igualmente, garantir razoáveis índices de rendimento e de desempenho.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	11,50	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	13,23	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	13,50	

Dimensão mental e psicológica		
Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	15,25	Revela elevados níveis de maturidade, disciplina e foco, requerendo algum estímulo em termos de auto-estima.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta
Possui uma margem potencial de desenvolvimento considerável, dados os seus níveis de maturidade e de compreensão e entendimento da prática, bem como a sua ética e capacidade de trabalho e de compromisso para com os objectivos definidos e a expectativas traçadas. Requer, no entanto, um trabalho específico, sustentado e devido em termos técnicos e sua associação à dimensão táctica.

Tabela 35 - Perfil individual do atleta I-1819

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
I-1819	06/12/2005	1,72	61	Direito	9	Ponta-de-Lança		

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
10,62	Não avaliado	Não avaliado	Mediano

Introdução e breve descrição pessoal e contextual

Jovem calmos, sereno, educado e muito reservado e pacato, que se fixa como um ponta-de-lança disciplinado, correcto e dedicado, e que fez parte do grupo de trabalho apenas até ao 5º Microciclo da época desportiva, passando depois a integrar o grupo de trabalho relativo ao escalão superior, em virtude das condicionantes referentes à conjuntura de base.
Ainda assim, enquanto elemento do grupo trabalho, destacou-se por apresentar um gosto generalizado pela prática da modalidade, associado a bons graus de compromisso e de disciplina, e à promoção, criação e manutenção de dinâmicas interaccionais e relacionais positivas e saudáveis.

Dimensão técnica

Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	8,59	Tecnicamente pouco desenvolvido, em termos globais, nomeadamente dada a posição que ocupa, não apresentando uma forte relação com bola, nem uma eficácia considerável na sua progressão com a mesma, mas sendo capaz de dar garantias mínimas no que diz respeito a acções de passe e denotando algum aproveitamento nas tentativas de recuperação da posse da bola, bem como no que concerne ao remate e à capacidade de finalização.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	8,79	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	9,20	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	9,12	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	8,50	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	9,31	

Dimensão táctica

Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	9,71	Possui uma dimensão táctica razoável assente numa consciência face aos seus atributos técnicos, demonstrando um nível aceitável de posicionamento em termos globais, o qual se reflecte numa boa capacidade de mobilidade em desmarcação, bem como alguma segurança no que toca à tomada de decisão, nomeadamente, com bola, e por adaptação positiva da sua aplicação técnica.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	10,55	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	11,55	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	10,24	

Dimensão física e fisiológica

Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	12,95	Estruturalmente disponível e equilibrado, dispondo de uma boa capacidade de produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque" e de uma razoável conjugação e coordenação global física para a prática, reflectida, igualmente, em bons níveis em termos de velocidade e agilidade.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	13,75	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	11,79	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	13,00	

Dimensão mental e psicológica

Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	12,70	Embora disciplinado e focado, apresenta reduzidos níveis de maturidade e de auto-confiança.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta

Possui uma margem potencial de desenvolvimento considerável, nomeadamente tendo em conta que ainda poderá registar uma superior evolução maturacional e, consequentemente, estrutural, física e fisiológica, que poderá, igualmente, manifestar-se do ponto de vista técnico e táctico.

Tabela 36 - Perfil individual do atleta I-0196

Atleta	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé dominante	Posição primária		Posição secundária	
I-0196	06/03/2004	1,72	57	Direito	9	Ponta-de-Lança	11	Médio-Ala-esquerdo

Classificação segundo o sistema de classificação individual			
Classificação inicial	**Classificação intermédia**	**Classificação final**	**Nível**
Não avaliado	Não avaliado	17,50	Excelente

Introdução e breve descrição pessoal e contextual
Jovem naturalmente alegre, embora dotado de uma personalidade algo instável e, por vezes, descomprometida, que se fixa como um ponta-de-lança extremamente talentoso e virtuoso, mas inconstante e com necessidade de uma regulação devida do seu foco. Fez parte do grupo de trabalho a partir do 16º Microciclo da época desportiva e até ao final da actividade de estágio, assegurando variadas e positivas dinâmicas em termos relacionais, bem como elevados índices de rendimento e de desempenho, embora oscilando no que toca ao seu grau de compromisso e de disciplina, e requerendo, deste modo, uma gestão sustentada e frequente dos seus principais traços de personalidade.

Dimensão técnica		
Atributos e classificação		Descrição
Passe (técnica e eficácia de execução)	18,81	Tecnicamente notável, adequando-se à posição que desempenha, dispondo de uma vontade e de um gosto especial para ter bola, que se revela numa superior capacidade de relação com a mesma, tanto em termos do seu domínio global, como em termos da sua progressão. Muito seguro e com um precisão ímpar na execução do passe, nomeadamente longo e de ruptura, bem como uma apetência natural e sobejamente eficaz quer para a execução de remates de longa distância, tanto em precisão, como em força, quer para o drible e aplicação da finta em situações de confronto com oponentes defensivos.
Drible (progressão com bola em velocidade variável, com ou sem finta)	17,31	
Técnica (skills de que o atleta dispõe, e eficiência na sua aplicação)	17,94	
Remate (técnica e eficácia de execução, englobando a capacidade de finalização)	17,83	
Controlo de bola (acções com bola de suporte ao drible)	18,23	
Desarme (capacidade de recuperação da posse da bola em corte ou intercepção)	15,22	

Dimensão táctica		
Atributos e classificação		Descrição
Posicionamento (capacidade de leitura e análise do espaço e de posicionamento defensivo e/ou ofensivo)	18,24	Possui um notável conhecimento e entendimento do jogo, assente em larga escala na sua dimensão técnica, isto é, na componente maioritariamente prática e de execução. Destaca-se, no entanto, por apresentar uma qualidade ímpar em termos de tomada de decisão, bem como um elevado nível de posicionamento ofensivo, reflectido na sua muito superior capacidade de mobilidade sem bola e em ruptura.
Sem bola (capacidade de mobilidade e movimentação para ocupação espacial)	19,21	
Decisão (capacidade de tomada de decisão, com destaque em situações de pressão)	18,22	
Visão (conhecimento e entendimento do jogo e aplicação do mesmo com e/ou sem bola)	18,88	

Dimensão física e fisiológica		
Atributos e classificação		Descrição
Velocidade (diferentes manifestações de velocidade e sua eficácia e eficiência de execução)	17,08	Pese embora estruturalmente leve, consegue de registar uma boa capacidade produção de força em termos estáticos e/ou de "poder de choque, destacando-se por ser extremamente rápido e ágil, bem como garantir índices de rendimento e de desempenho notáveis, assentes numa muito superior resistência quer de base, como específica.
Força (diferentes manifestações de força e sua eficácia e eficiência de execução)	13,47	
Rendimento e Resistência (capacidade de resistência e consistência em termos de desempenho)	18,43	
Coordenação (conjugação e coordenação de todas as capacidades físicas na prática e execução)	16,54	

Dimensão mental e psicológica		
Atributos e classificação		Descrição
Mental (dimensão psicológica, interaccional e mental individual e em prol da equipa)	12,88	Algo instável em termos de foco e motivação, requerendo uma regulação emocional e atencional sustentada frequente.

Visão potencial sobre o desenvolvimento futuro do atleta
Possui uma margem potencial de desenvolvimento elevada, assente primordialmente nos seus notáveis índices de rendimento e de desempenho, bem como na sua superior dimensão técnica e táctica, que asseguram, deste modo, e desde logo, um nível actual superior em termos de capacidade, requerendo, no entanto, um trabalho redobrado no que concerne à sua regulação emocional e atencional.

3.3. Adaptação do grupo de trabalho à conjuntura de base

Conforme tem vindo a ser adiantado até ao presente capítulo, bem como de acordo com a informação descrita na introdução ao presente relatório, todo o desenvolvimento do estágio assenta numa conjuntura de base singular e, de certa forma, algo incerta e sobejamente "desconhecida", dada a reduzida referência científica existente com primordial foco nesta modalidade (Stokes et al., 2020).

Neste sentido, e como já foi possível referir, os processos que compõem a actividade de estágio e, por conseguinte, a época desportiva, mereceram uma abordagem com vista a uma consequente adaptação, de modo a seguir as orientações devidas (Direcção-Geral da Saúde, 2020), importando, desde logo adiantar que, no âmbito da actuação directa do treinador estagiário com os atletas, podemos definir três períodos distintos ao longo da totalidade do estágio, os quais serão posteriormente abordados e devidamente explanados no capítulo referente ao processo de treino.

No que concerne ao ponto actual, temos então a abordagem referida, e, por sua vez, a consequente adaptação necessária na qual esta resulta, que visa então definir um conjunto de recomendações e de práticas a adoptar (Rico-González, Pino-Ortega, & Ardigò, 2021) de modo, não só a aproximar a conjuntura de base a uma possível conjuntura dita ideal e pretendida, como também a permitir à equipa técnica providenciar aos atletas os devidos *inputs* específicos desta mesma conjuntura, ao longo de toda a actividade respectiva do grupo de trabalho.

Assim, urge desde logo referir que toda esta adaptação e respectivas práticas associadas serão devidamente apresentadas e explanadas ao longo do presente relatório de estágio, com a devida organização de acordo com os processos que o compõem, pelo que, neste ponto, importa, fundamentalmente, estabelecer não só a necessidade dessa mesma adaptação, como introduzi-la na realidade do grupo de trabalho e, por conseguinte, aproximá-la a toda uma caracterização do plantel.

Com isto, há que destacar que a conjuntura de base, por obrigar à definição de recomendações e de práticas a adoptar nos diversos processos que compõem a actividade de estágio e de todo o grupo de trabalho, condiciona, de certa forma, não só a dinâmica desse mesmo grupo, por força da adaptação das relações entre atletas e entre a equipa técnica e estes (Serpa, 2017), como, por conseguinte, toda uma avaliação e caracterização constantes do plantel, associadas, por sua vez, ao planeamento dessa mesma actividade.

Tal sugere, assim, um acompanhamento diferenciado no processo de treino, bem como uma gestão da comunicação de acordo com a incerteza característica desta mesma conjuntura, resultando num compromisso mútuo e generalizado de todo o grupo de trabalho em proceder à aplicação e materialização disciplinada das práticas adaptadas, primeiramente, por intermédio da idealização e formalização das mesmas por parte da equipa técnica e, seguidamente, através da sua operacionalização com os atletas.

Deste modo, deve todo o grupo de trabalho entender no que consiste esta conjuntura de base, bem como as implicações que a mesma tem, não só na sua actividade e respectivos processos e planeamento associados, como também na modalidade em concreto, no Desporto em geral e na vida humana.

Daqui, ter a capacidade de aceitar os diversos passos que constituem esta adaptação constante, com foco na operacionalização dos mesmos e na manutenção do desenvolvimento específico pretendido, e ainda de evitar que esta conjuntura interfira, em termos da dimensão psicológica, nesse mesmo desenvolvimento, constitui-se desde logo como a pedra basilar desta adaptação por parte do grupo de trabalho.

Assim, temos um grupo de trabalho conhecedor e consciente das limitações associadas a esta conjuntura de base, bem como preparado para se adaptar de forma constante e frequente a possíveis alterações provocadas pelo desenvolvimento da mesma.

Neste sentido, deverá a equipa técnica estar preparada para operar constantes adaptações ao respectivo planeamento da actividade, bem como para gerir a dimensão psicológica dos atletas (Serpa, 2017) por intermédio de uma gestão ponderada da comunicação, de modo a garantir uma predisposição dos mesmos para a participação nessa mesma actividade e, por conseguinte, uma manutenção e, se possível, potenciação dos respectivos índices de desempenho.

Por outro lado, deverá o plantel estar preparado, quer para a implementação por parte da equipa técnica, como para o surgimento por imposição de possíveis alterações associadas à actividade na qual está envolvido, sempre em estreita relação disciplinada com a respectiva equipa técnica, constituindo-se assim o grupo de trabalho como um conjunto sólido e mais capaz de enfrentar todas as condicionantes e dificuldades características desta conjuntura.

Temos assim um grupo de trabalho devidamente adaptado em termos globais para, de certa forma, e passe o pleonasmo, se adaptar constantemente ao longo da época desportiva,

constituindo estas diferentes situações de adaptação todo um processo paralelo, mas, como tem sido referido, influenciador e orientador da actividade do grupo e trabalho e, por conseguinte, dos respectivos processos a esta associados.

Deste modo, procurará a equipa técnica uma organização e monitorização da actividade no sentido de a aproximar a uma conjuntura dita ideal, auxiliando-se do plantel na sua vertente operacional, o qual será objecto de uma constante avaliação por intermédio de diversos instrumentos e métodos, que serão ainda devidamente apresentados neste capítulo, com vista a reunir informação que permita desenvolver uma caracterização do mesmo, o mais rigorosa possível.

Posto isto, pese embora a conjuntura de base na qual assenta a realização do estágio, bem como todo o desenvolvimento da época desportiva dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, propõe-se a equipa técnica, para além de adaptar o seu planeamento de acordo com as orientações devidas (Direcção-Geral da Saúde, 2020), a adoptar um conjunto de práticas que permitirão, não só avaliar e conhecer os atletas de um modo mais individualizado, específico e aproximado ao relativo a uma conjuntura dita ideal, como também antecipar, de certa forma, a preparação e o planeamento da época desportiva seguinte, seja por intermédio do trabalho desenvolvido com os atletas, seja pelo reforço e/ou pela criação de metodologias e de ferramentas a aplicar.

Assim, urge explanar o modo como a avaliação referida será realizada, e, daqui, delinear e apresentar um conjunto de objectivos específicos para o grupo de trabalho, a fim de compor todo um capítulo de caracterização global do plantel e, por sua vez, se proceder à formalização dos processos que compõem a actividade dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense ao longo de todo o estágio e de toda a época desportiva.

3.4. Avaliação inicial, intermédia e final

3.4.1. Conceptualização e idealização

Tendo por base o referido no ponto anterior, temos a avaliação a ser realizada ao plantel como um processo contínuo, na medida em que, não só pressupõe uma observação constante por parte da equipa técnica, como também uma adaptação dos atletas no sentido de apresentarem uma progressão nos seus resultados.

É, no entanto, esta lógica de progressão em termos de resultados, que nos permite, e não obstante a referida natureza contínua na qual a avaliação do plantel assenta, definir momentos fixos ao longo deste processo a fim de se proceder à componente prática propriamente dita, isto é, à aplicação dos instrumentos de avaliação com os atletas.

Complementarmente a esta informação, importa ainda referir que este processo de avaliação visará quer uma componente estritamente física, assente em instrumentos de recolha de dados objectivos e com base nas características da modalidade e no perfil fisiológico a esta associado, quer uma componente generalizada de observação do atleta e sua caracterização assente numa lógica subjectiva, por intermédio do sistema já introduzido neste capítulo.

Não obstante esta dupla lógica na qual é explanado todo este processo de avaliação, urge ressalvar que ambas as componentes supra referidas se complementam, no sentido de, não só contribuir para uma mais completa análise dos dados e informações recolhidas, mas também, e por conseguinte, para permitir uma caracterização de todo o plantel mais fundamentada e abrangente.

3.4.2. Componente física

Assim, no que concerne à componente física do processo de avaliação, urge a realização de testes específicos (Braz, Spigolon, & Borin, 2009) com vista à recolha de dados concretos relativos a determinadas capacidades físicas, de entre as quais se destacam a velocidade, pode ser avaliada pela realização de *sprints* em linha recta; a agilidade, a ser avaliada através de testes nos quais se verificam mudanças de direcção e de velocidade por parte dos atletas; ou a capacidade aeróbia (resistência), assente na aferição do $VO2_{máx}$ por intermédio de testes *Yo-Yo* (Haugen & Seiler, 2015).

Neste sentido, os dados a serem obtidos serão posteriormente analisados, a fim de se fortalecer a caracterização dos atletas, nomeadamente no espectro dos seus perfis fisiológicos. Tal assentará sempre numa visão quer individual e separada, quer colectiva e interdependente, com base, não só na observação dos diferentes resultados de cada atleta, mas também na análise da progressão dos mesmos ao longo da época desportiva e de toda a realização do estágio.

Por outro lado, toda esta componente física do processo de avaliação contribuirá para a monitorização e orientação do planeamento da actividade do plantel por parte da equipa técnica, não existindo, deste modo, o objectivo de se estabelecer uma lógica comparativa com

dados já existentes e apresentados na literatura, mas sim de registo interno, isto é, para conhecimento do clube e, mais concretamente, da sua secção de Futebol de Formação.

Posto isto, e tendo fundamentalmente por base a lógica de progressão já referida, a componente física do processo de avaliação compreende três momentos em concreto nos quais os atletas realizam os testes específicos e são recolhidos os respectivos dados para posterior análise. Estes momentos podem ser assim descritos como a avaliação inicial, intermédia e final, por ordem cronológica da sua realização, e estão devidamente espaçados ao longo da época desportiva, de modo a permitir que seja efectuada uma análise cabal face à lógica de progressão dos resultados, tanto numa perspectiva individual, como colectiva, podendo as suas datas ser observadas na Tabela 37.

Tabela 37 - Datas das avaliações físicas

Momento de avaliação	Datas
Inicial	22 de Setembro de 2020
	23 de Setembro de 2020
	25 de Setembro de 2020
Intermédia	04 de Maio de 2021
	06 de Maio de 2021
	07 de Maio de 2021
Final	22 de Junho de 2021
	24 de Junho de 2021
	25 de Junho de 2021

No que concerne às principais finalidades de cada momento de avaliação, urge ressalvar que, a avaliação inicial tem como principal objectivo reunir um primeiro conjunto de informações em termos fisiológicos dos atletas, com vista a iniciar a construção dos seus perfis e caracterizações; sendo que a avaliação intermédia visou, fundamentalmente, aferir as condições dos atletas após um dos longos períodos que definem a época desportiva, e, no qual, se procedeu a uma adaptação geral de todo o grupo de trabalho; adaptação essa que desembocou num outro período, cujos efeitos e possíveis desenvolvimentos foram devidamente avaliados no terceiro e final momento deste processo de avaliação.

Importa referir que a avaliação inicial compreende tanto uma segunda, como uma terceira data, as quais se destinaram à realização dos testes para esse mesmo momento por parte dos atletas que ingressaram no plantel após a primeira data.

3.4.3. Testes físicos

Assim, estamos em condições de apresentar os testes a realizar, destacando que a escolha dos mesmos se baseou, maioritariamente, na sua facilidade de preparação e de aplicação, embora sempre assente nos princípios que suportam o planeamento da actividade do plantel por parte da equipa técnica.

Neste sentido, e com base, quer nesse mesmo planeamento, como também na literatura, foram seleccionadas as seguintes capacidades físicas a avaliar: velocidade; agilidade; força explosiva; e resistência. De ressalvar que a ordem de realização dos testes assentou no planeamento definido pela coordenação da secção do Futebol de Formação do clube e pela equipa técnica em termos do processo de treino, sendo que a apresentação que se segue desta mesma avaliação, assenta numa ordem diferente, adoptada pelo treinador estagiário e devidamente adequada à explanação do presente capítulo.

Urge igualmente ressalvar que a apresentação dos resultados, bem como a respectiva análise aos mesmos, terá lugar no capítulo referente ao processo de treino, tendo por base, não só o conjunto de objectivos específicos a serem posteriormente definidos, como também a formalização e operacionalização com o plantel.

3.4.4. Velocidade

Deste modo, temos primeiramente a avaliação da velocidade, a qual, segundo estudos existentes, assenta largamente em testes que consistem na realização de deslocamentos em *sprint* em linha recta para distâncias de 10 metros e 30 metros (Stølen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005).

Tal é também amplamente justificado pelo facto de que no Futebol se pretende aferir quer a aceleração, como a velocidade máxima dos atletas, sendo que ambas podem ser devidamente avaliadas por intermédio de testes de deslocamento em *sprint* em linha recta para as distâncias referidas (10 metros e 30 metros, respectivamente), recomendando-se, ainda que essa avaliação seja efectuada separadamente, no que concerne a essas mesmas distâncias (Little & Williams, 2005).

Posto isto, para a avaliação da velocidade, temos dois testes de deslocamento em *sprint* em linha recta, a serem realizados de forma separada, em que um se fixa numa distância de 10

metros e outro se fixa numa distância de 30 metros, sendo que a explicação e o esquema de realização de cada um dos testes podem ser consultados no Anexo 1.

3.4.5. Agilidade

Tendo por base a aplicação da velocidade e consequentes mudanças de direcção associadas, no que diz respeito aos diferentes deslocamentos a realizar na prática da modalidade, temos a agilidade como uma capacidade a estudar e a avaliar.

Neste sentido, e face à importância que esta capacidade apresenta para os atletas no desempenho da modalidade, temos o *T-test* como um teste fiável e adequado à sua avaliação (Pauole, Madole, Garhammer, Lacourse, & Rozenek, 2000), na medida em que permite, não só avaliar a agilidade em termos lineares, como em termos laterais, solicitando determinadas mudanças de direcção em velocidade, sob a forma de deslocamentos frontais, laterais e de costas (Sassi et al., 2009).

Assim, e pese embora existam propostas de adaptação ao *T-test*, tendo em conta a componente espacial dos deslocamentos, este assume-se como um instrumento adequado e recomendado para avaliar a agilidade no Futebol (Sassi et al., 2009), sendo que a sua explicação e o seu esquema de realização podem ser consultados no Anexo 1.

3.4.6. Força explosiva

Conjugando as avaliações já apresentadas, entendeu-se ainda como fundamental uma aferição da força explosiva dos atletas, em termos da capacidade de produção de força por parte dos seus membros inferiores, e com principal foco nas diferenças individuais a serem registadas.

Neste sentido, proceder-se-á a uma avaliação assente numa lógica unilateral, isto é, não avaliando os membros inferiores em simultâneo, mas sim em separado, por intermédio da realização de tentativas com a solicitação primordial de apenas um dos membros inferiores de cada vez, isto é, primeiramente, do membro inferior dominante (MID) e, posteriormente, do membro inferior não dominante (MIND). Neste sentido, temos o *Triple hop test* e o *6-m timed hop test*, como testes adequados para o efeito (Hamilton, Shultz, Schmitz, & Perrin, 2008; Reid, Birmingham, Stratford, Alcock, & Giffin, 2007).

Importa, no entanto, referir que, pese embora sejam sobejamente recomendados os testes de impulsão vertical para a aferição da capacidade de produção de força por parte dos membros inferiores, tanto o *Triple hop test*, como o *6-m timed hop test*, permitem avaliar essa mesma capacidade de forma igualmente eficaz (Hamilton et al., 2008).

Por outro lado, a lógica unilateral na qual assentam os testes escolhidos oferece dados no sentido de se verificar possíveis assimetrias e diferenças em termos de força entre os dois membros inferiores (Hamilton et al., 2008), por intermédio do cálculo do *Limb Symmetry Index* (*LSI*), isto é, o índice que fixa qual o grau de assimetria existente entre os dois membros inferiores, face aos resultados dos testes (Reid et al., 2007).

De referir que, tal como para os testes anteriores, temos as respectivas explicações e esquemas de realização tanto do *Triple hop test*, como do *6-m timed hop test*, no Anexo 1.

3.4.7. Capacidade aeróbia (Resistência - $VO2_{máx}$)

De modo a completar a componente física relativa ao processo de avaliação do plantel, e tendo em conta as capacidades e respectivos testes já apresentados, urge, de sobremaneira, aferir a capacidade aeróbia (resistência) que os atletas podem registar, por intermédio da estimação dos seus valores de $VO2_{máx}$ (Bangsbo, Iaia, & Krustrup, 2008).

Neste sentido, pretende-se, em primeira instância estabelecer uma avaliação em termos de resistência e do perfil aeróbio dos atletas (Stølen et al., 2005), a qual, por sua vez, permite, de certa forma, projectar o possível desempenho que estes podem apresentar em situação de jogo formal (Krustrup et al., 2003).

Posto isto, e para o efeito, foi escolhido o *Yo-Yo intermittent recovery test*, o qual se fixa como um instrumento válido e adequado para a determinação do perfil fisiológico do atleta (Stølen et al., 2005), permitindo aferir a sua frequência cardíaca, bem como o seu $VO2_{máx}$ (Bangsbo et al., 2008), e, deste modo, estabelecer uma aproximação ao desempenho verificado em situação de jogo formal (Krustrup et al., 2003).

A complexidade e a dificuldade em termos de recursos e condições para uma precisa e ideal avaliação do $VO2_{máx}$, sugerem igualmente a opção pelo *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*, o qual, pese embora não avalie este indicador com a mesma precisão, permite estabelecer uma estimação sólida e sobejamente aproximada do seu real valor (Stølen et al., 2005).

De referir ainda que, de entre as versões existentes para este teste, optou-se pela sua versão *Level 1* (*Yo-Yo IR1*), uma vez que é, não só considerada a mais eficaz em termos globais (Fanchini et al., 2014), como é também a mais adequada à modalidade em questão e, mais concretamente, a atletas do escalão de juvenis (Deprez et al., 2014), pelo que, quer as suas instruções de montagem, como o respectivo esquema de realização, podem ser consultados no Anexo 1.

3.4.8. Componente de observação do atleta (sistema de classificação individual)

Para além da avaliação em termos físicos, temos também, como já foi referido, a componente generalizada de observação do atleta e sua caracterização assente numa lógica subjectiva, por intermédio do sistema de classificação individual já apresentado.

Neste sentido, urge ressalvar que, enquanto a componente física do processo de avaliação do plantel constitui uma operacionalização em situação de treino, por intermédio da realização de testes físicos nos três momentos definidos, a materialização desta segunda componente, sob a forma de aplicação deste sistema de classificação individual, é independente da situação de treino e da actividade normal e directa dos atletas, na medida em que, deve a equipa técnica fazer uso desse mesmo instrumento para obter os resultados necessários à avaliação em questão.

Posto isto, temos a aplicação deste sistema a ter lugar fora da situação de treino, pressupondo, ainda assim, uma constante observação dos atletas, associada a uma ponderada reflexão e partilha de opiniões entre os membros da equipa técnica, de modo a garantir a obtenção de resultados o mais fidedignos e adequados possível.

De referir ainda que, pese embora a operacionalização desta componente do processo de avaliação não decorra em situação de treino, a mesma será, tal como a referente à componente física, dividida em três momentos distintos, os quais poderão ser igualmente definidos como avaliação inicial, intermédia e final, por ordem cronológica da sua realização, e estarão também devidamente espaçados ao longo da época desportiva, permitindo, deste modo, uma análise em termos de progressão e da adaptação já abordada no presente capítulo.

Assim, temos na Tabela 38, as datas de cada um dos momentos de avaliação para esta componente, importando destacar que, tal como para a primeira componente, cada um dos momentos de avaliação constitui uma determinada finalidade, pelo que, a avaliação inicial visa

realizar uma primeira análise em termos globais ao atleta, de modo a orientar, de certa forma, o planeamento futuro da actividade; seguindo-se a avaliação intermédia, com vista a estabelecer uma comparação com os resultados obtidos no primeiro momento, e sua relação com a actividade desenvolvida até então, bem como, fortalecer a construção do perfil de cada atleta; o qual é concluído por intermédio da avaliação final, tendo por base as diferentes adaptações que foram levadas a cabo ao longo da época desportiva.

Tabela 38 - Datas das avaliações referentes à componente generalizada de observação do atleta

Momento de avaliação	Data
Inicial	02 de Outubro de 2020
Intermédia	22 de Dezembro de 2020
Final	29 de Junho de 2021

No que concerne aos resultados para esta componente, isto é, as classificações de cada atleta para os três momentos de avaliação, estas, tal como para a componente física, serão devidamente apresentadas e analisadas no capítulo referente ao processo de treino, estabelecendo-se assim uma abordagem conjunta e completa no que concerne à operacionalização deste processo de avaliação e ao seu enquadramento da actividade de todo o grupo de trabalho.

Temos assim, devidamente formalizadas, as duas componentes principais que compõem o processo de avaliação do plantel, sendo, no entanto, fundamental ressalvar que tanto esta formalização, como toda a sua operacionalização e respectivas condicionantes associadas, serão novamente abordadas no capítulo referente ao processo de treino, o qual, como foi sendo referido ao longo deste ponto, constituirá também espaço para a apresentação e tratamento dos resultados obtidos, assim como para a apresentação de outro tipo de avaliações que tiveram lugar no decorrer da época desportiva, numa lógica de estreita e directa relação com a actividade dos atletas.

Posto isto, estamos em condições de definir os objectivos específicos para o grupo de trabalho, com base nos pontos explanados neste capítulo, tendo assim por base, não só a lógica de adaptação à conjuntura de base na qual se fixa a realização do estágio, como também a operacionalização das duas componentes que compõem o processo de avaliação apresentado, ressalvando, para além do trabalho a ser desenvolvido pelos atletas, a importância de actuação da equipa técnica para o cumprimento dos mesmos.

3.5. Objectivos específicos para o grupo de trabalho

Seguindo assim a lógica do ponto anterior, temos um conjunto de objectivos específicos definidos para o grupo de trabalho, tendo fundamentalmente em conta a operacionalização do processo de avaliação, seja no campo da sua monitorização e orientação, por parte da equipa técnica, seja na vertente de actuação dos atletas, associada à progressão e ao desenvolvimento pretendidos.

Neste sentido, no que concerne aos resultados a serem obtidos pelos atletas na realização dos testes físicos, segue-se a linha de pensamento formalizada na apresentação dos mesmos, pelo que se pretende verificar uma lógica de progressão, bem como estabelecer uma avaliação interna de todo o plantel, com vista à orientação do planeamento da actividade.

Posto isto, define-se como objectivo primordial para a componente física do processo de avaliação, a variação global positiva dos resultados médios do plantel em cada um dos testes realizados, isto é, para cada uma das capacidades físicas avaliadas, deverá verificar-se uma progressão global positiva do primeiro momento, correspondente à avaliação inicial, para o último momento, correspondente à avaliação final, confirmando, deste modo, uma progressão em termos gerais de todo o plantel, no que concerne ao seu desenvolvimento nesta componente, pese embora possam ser verificadas variações globais negativas em termos individuais.

Assim, importa igualmente definir objectivos numa lógica individual, pelo que, foi estabelecida uma variação global máxima em termos negativos de 5% para cada atleta em cada um dos testes físicos, o que pressupõe que, a não existir uma progressão, mas sim uma regressão, esta não poderá ser significativa, fixando-se, deste modo, sempre abaixo dos cinco pontos percentuais.

Complementarmente a esta visão em termos médios, estabelece-se também um objectivo em termos de amplitude, que se prende com a relação entre os valores máximos e mínimos obtidos em todo o plantel, para cada um dos testes físicos realizados.

Deste modo, e mesmo tendo em conta a lógica de progressão assente neste processo de avaliação, foi definido o objectivo de se verificar uma variação global negativa da amplitude dos resultados do plantel, sendo que com isto se pretende, não só conseguir uma evolução dos valores obtidos, isto é, uma progressão dos atletas em termos globais, mas também uma aproximação em termos físicos de todos os elementos do plantel, visando um aumento da homogeneidade deste, não por força de um abrandamento na progressão dos atletas mais aptos

(neste caso, dos valores máximos), mas sim por intermédio de uma potenciação dessa mesma progressão nos atletas menos aptos (neste caso, dos valores mínimos). Em suma, pretende-se uma progressão global dos atletas menos aptos superior à progressão global registada pelos atletas mais aptos.

Por outro lado, e seguindo uma visão assente primordialmente na operacionalização dos testes e na observação da prestação dos atletas, é também definido o objectivo de se consumar, quer uma adaptação e um desenvolvimento em termos globais no que à realização individual dos testes diz respeito, quer uma ligação e um possível *transfer* para outras situações constituintes da actividade, isto é, e pese embora se fixe numa análise de cariz sobejamente subjectivo, entender até que ponto os atletas, independentemente dos resultados obtidos, apresentam uma evolução na realização dos diferentes testes, bem como se são capazes de estabelecer um *transfer* dos mesmos para outro tipo de exercícios de treino, visando ainda aferir se a progressão ou regressão registadas se reflectem na actuação destes nesses mesmos exercícios.

Deste modo, temos a equipa técnica como fundamental no sentido de, não só acompanhar e monitorizar este processo de avaliação e respectivos objectivos associados, mas também de, por intermédio da sua actuação, garantir que esses mesmos objectivos sejam cumpridos, sendo assim específicos não só do plantel, mas sim de todo o grupo de trabalho.

Ainda neste ponto, importa também estabelecer uma abordagem à componente generalizada de observação do atleta, a qual se operacionaliza, neste processo de avaliação, por intermédio da aplicação do sistema de classificação individual já apresentado.

Neste sentido, e tal como para a realização dos testes físicos, visa-se a lógica de progressão, a qual deverá ser representada sob a forma de uma variação global positiva, sendo este o objectivo definido para esta componente do processo de avaliação.

Por último, urge relembrar as descrições gerais individuais de cada atleta, devidamente apresentadas e explanadas neste capítulo, as quais sugerem determinadas características e componentes associadas, passíveis de desenvolvimento e de um trabalho específico com vista, igualmente, a uma progressão, adaptação e/ou evolução. Tal, no âmbito desta definição de objectivos, deve ser também tido em conta, visando quer uma orientação da actividade no sentido de se verificar esse mesmo desenvolvimento e a realização desse trabalho específico, quer um consequente enquadramento enquanto meta a alcançar e posterior análise relativamente ao conseguido.

Posto isto, temos definidos os objectivos específicos para o grupo de trabalho, assentes quer nas componentes idealizadas para o processo de avaliação do plantel, quer na actuação da equipa técnica, seja em termos individualizados, isto é, visando um desenvolvimento concreto de cada atleta, seja em termos colectivos e globais, isto é, na lógica do plantel no seu todo.

Daqui, importa apresentar resultados que permitam estabelecer um conjunto de análises face ao cumprimento destes objectivos, bem como levar a cabo a abordagem ao planeamento e consequente operacionalização da actividade do grupo de trabalho, com vista a proceder às devidas inferências e ao respectivo balanço, pelo que se seguem os próximos capítulos, sempre em estreita e interdependente ligação com a fundamentação e explanação até então realizadas.

3.6. Regulamentação do grupo de trabalho

Toda a actividade desenvolvida pelo grupo de trabalho, seja no plano da participação dos atletas, seja no plano da intervenção e actuação da equipa técnica, encontra-se devidamente regulamentada por um conjunto de normas e de regras definidas quer pela instituição de acolhimento, no domínio de base de qualquer elemento pertencente à mesma, quer pela coordenação da respectiva secção de futebol de formação, no que ao domínio do planeamento, da operacionalização e do desenvolvimento processual propriamente dito (Juventude Sport Campinense, 2020).

Complementarmente a esta base normativa, foi igualmente idealizado e formalizado por parte da equipa técnica um regulamento interno e específico para o grupo de trabalho, que visa, mais concretamente, orientar e regular a participação dos atletas na respectiva actividade.

Ambos os regulamentos detêm um cariz de confidencialidade associado, pelo que, pese embora tenham constituído factores de orientação e de definição da actividade de estágio, não serão apresentados no presente documento.

Capítulo IV - A base dos processos: Modelos e modelação

Suportando e orientando os processos e a actividade do grupo de trabalho, desde a idealização e formalização levada a cabo pela equipa técnica, à consequente operacionalização materializada por intermédio da actuação dos atletas que compõem o plantel, temos assim os modelos de uma equipa, bem como a respectiva modelação a estes associada.

Neste sentido, visa o presente capítulo a explanação de um conjunto sustentado e organizado de princípios e de directrizes, que constituem assim tanto o modelo de jogo pelo qual o grupo de trabalho se orienta, como o modelo de treino que suporta e baseia a operacionalização do primeiro em processo de treino, havendo ainda espaço para a aproximação e associação do explanado à conjuntura de base e às condições de trabalho e de desenvolvimento da actividade de todo o grupo de trabalho.

4.1. Fundamentação e enquadramento

De modo a suportar a explanação e ilustração real dos modelos pelos quais o grupo de trabalho orienta sua actividade, bem como garantir uma correcta e adequada explanação dos mesmos, importa estabelecer-se o devido enquadramento em termos teóricos e conceptuais.

4.1.1. Conceptualização do modelo de jogo - A pedra basilar

Iniciamos assim esta abordagem à modelação e construção de modelos de base e de suporte aos processos que compõem a actividade do grupo de trabalho, urgindo estabelecer o devido enquadramento em termos teóricos e conceptuais.

Deste modo, há que clarificar desde logo o conceito de modelo numa lógica estratégica e devidamente assente no âmbito desportivo, seja em termos de planeamento, seja em termos de uma consequente operacionalização, pelo que o podemos descrever como um "paradigma" que apresenta, representa, ilustra e sugere aquilo que deve ser copiado e reproduzido, tal como um molde ou uma matriz que determina uma forma exacta à matéria (Garganta, 1997).

Posto isto, a modelação constitui um processo que, embora conceptualmente se distancie do conceito de jogo, se aproxima deste em termos operacionais por intermédio da acção do treino.

Assim, e conforme referido no "pontapé de saída", urge ressalvar a relação de interdependência entre treino e jogo, na qual este último se fixa como o centro e núcleo do

primeiro. Desta forma, estabelece-se o jogo como objecto de estudo, dado que o conhecimento da sua lógica e posterior abordagem quer conceptual, como processual, terão implicações fundamentais e determinantes no modo como este é modelado e, por conseguinte, no treino.

Tal permite-nos inferir que o como se quer jogar é, no fundo, o como se deve treinar (Garganta, 1997), pelo que, desta relação binomial e de interdependência entendemos a importância de "desmistificar" e de pôr a limpo toda a lógica interna do jogo, entendendo este como um sistema que requer uma organização específica (Silva, 2008).

Neste sentido, temos o jogo assente numa perspectiva sistémica, e definido e balizado segundo as suas componentes e condicionantes espaciais e temporais, as quais requerem uma determinada organização (Garganta, 1996), bem como os elementos que lhe dão real forma, isto é, as equipas, as quais representam igualmente sistemas dinâmicos que vivem da sua própria organização (Araújo & Garganta, 2005).

Seguindo então esta lógica de sistemas que requerem uma devida organização, fixamos o caminho para garantir a mesma, regressando assim ao processo de modelação, como assente no treino, visando alcançar-se o "jogo" pretendido para determinada equipa, tendo por base, quer as necessidades de cada elemento que a constituem, quer os objectivos traçados pela e para a mesma, e respectiva associação às condições e aos recursos disponíveis (Garganta, 1997).

O denominador comum e meta primordial desta organização sistémica e associação e relação entre os sistemas abordados, concorre assim para o conceito de modelo de jogo, o qual sugere e comporta ideias e pontos de referência fundamentais, a partir dos quais se estabelecem formas de análise e de aferição de comportamentos tendo em conta as características dos atletas respeitantes, quer a uma dimensão morfológica e funcional, quer a uma dimensão sócio-cultural (Pinto & Garganta, 1989).

Respeitando assim a imprevisibilidade, complexidade e especificidade do jogo (Castelo & Matos, 2006), bem como o plano multidimensional no qual a modalidade assenta em termos humanos (Sérgio, 2014), tem o modelo de jogo na base da sua construção determinados princípios (Castelo, 1998), de entre dos quais se destaca nomeadamente a concepção de jogo do treinador, isto é, as "ideias de jogo" pelas quais este se rege e que, no fundo, concorrem para a constituição de uma "identidade" que este procura incutir na sua actuação.

Complementarmente a este princípio de base e que sustenta maioritariamente o conceito de modelo de jogo, urge apontar a existência de uma série de constrangimentos associados às dimensões da modalidade e, mais concretamente, ao contexto (Serrano, 2012) no qual a modelação tem parte, isto é, o clube no qual o treinador desenvolve e explana o seu trabalho. Factores como a história (passada ou recente) do clube, objectivos delineados, valores que o clube defende e encerra na sua actividade, bem como os recursos materiais, financeiros e humanos que este disponibiliza, podem assim influenciar e, de certa forma, condicionar a construção do modelo de jogo, na medida em que "obrigam" o treinador a adaptar e a reorganizar as suas "ideias de jogo".

Deste modo, temos o modelo de jogo definido em termos conceptuais como um conjunto de "ideias" devidamente modeladas e adaptadas a um contexto específico, evoluindo depois, em termos operacionais, para a sua componente de formalização e de aplicação por intermédio dos processos de base da modalidade.

Pressupondo assim uma lógica estrutural, na medida em que se rege pela função táctica e pelo mapeamento do jogo em termos espaciais por parte dos atletas (Castelo, 1996), bem como uma lógica funcional, que se fixa na sincronia entre estes e na aplicação das suas capacidades em função e, de certa forma, "ao serviço" das "ideias de jogo" (Castelo, 2009), o modelo de jogo encerra uma noção de relação e de coesão e/ou de entrosamento entre as partes e os elementos que o operacionalizam e o aplicam.

Neste sentido, Castelo (1996) refere assim que o modelo de jogo permite e visa reproduzir com rigor o que se pretende e se trabalha entre os elementos de uma equipa, por intermédio das relações entre estes, assim como, a partir das conclusões retiradas da análise dessa mesma reprodução, obter novas inferências de forma a idealizar, racionalizar, formalizar e optimizar novas ideias e concepções que possam vir a ser adaptadas e, consequencialmente, aplicadas à equipa em questão.

Tal permite-nos fixar o modelo de jogo como um modelo dinâmico que, pese embora defina, caracterize, sustente e oriente, os processos de base de um grupo de trabalho e de um equipa, deve igualmente encontrar-se em constante (re)construção e preparado para ser adaptado e, de certa forma, (re)modelado em virtude das condicionantes e invariantes associadas, quer ao contexto e ao cenário de aplicação e de explanação e desenvolvimento da actividade, quer às dimensões que constituem o Futebol e o Desporto.

Assim, é possível estabelecer uma relação interdependência entre a concepção e a construção do modelo de jogo (Castelo, 1996), isto é, a modelação de um jogar, e as partes que a operacionalizam, sabendo que a lógica mutável e reconstrutiva apresentada é suportada e monitorizada por um corolário de intervenções conjuntas, quer do treinador, auxiliado pelos restantes elementos da sua equipa técnica, quer dos atletas, que, deste modo, podem também possuir um papel determinante e activo na vertente de idealização deste jogar.

Posto isto, e retomando a abordagem realizada anteriormente a uma outra relação de interdependência, desta feita entre o jogo e o treino, importa novamente salientar que o modelo de jogo baseia o processo de treino, permitindo assim dar forma às "ideias" e à "cultura de jogo" do treinador, modelando-as de acordo com uma especificidade tal (Silva, 2008), que se manifesta e se operacionaliza por intermédio da prática, seja em contexto de treino, como, por conseguinte, em contexto de jogo.

É assim assente nesta especificidade e nas individualidades e condições específicas e concretas de cada atleta por esta representadas (Castelo & Matos, 2006), que, tendo por base a vertente conceptual do modelo de jogo, o podemos definir como transversal e, de certa forma, comum a todo um grupo de trabalho, estabelecendo uma identidade tanto estrutural e funcional, como comportamental e assente nas diversas dimensões da modalidade, capaz de prevalecer e de se manifestar independentemente dos contextos e respectivas conjunturas nas quais se fixe a actividade a desempenhar e desenvolver.

Fixamo-nos, deste modo, no domínio do treino, o qual se assume assim como ferramenta de desenvolvimento e de potenciação, e cenário e contexto de aplicação e de realização, daquela que é a modelação das ideias e dos ideais de um jogar e o seu consequente corolário, vulgo modelo de jogo.

Treinando para jogar e jogando para treinar, esta interdependência é então devidamente trabalhada por intermédio do exercício de treino (Bompa, 2002), célula e unidade básica do jogo, e componente orgânica e funcional daquilo que é a sua modelação e, fundamentalmente, a arquitectura de uma construção a ser erigida pelo treinador em constante colaboração conjunta com todos os elementos do grupo trabalho de que faz parte.

Assim, no plano desta interdependência, temos o conceito de modelo de treino, o qual, possuindo igualmente a sua vertente operacional, não existe desprovido do modelo de jogo, pelo que urge estabelecer-se a devida ponte entre ambos, a fim de concluirmos o devido

enquadramento e reunirmos condições para a explanação e ilustração real destes no cenário do estágio.

4.1.2. Do modelo de jogo ao modelo de treino - A ponte de operacionalização

Inferimos no ponto anterior que o modelo de jogo tem a sua base conceptual naquilo que podemos designar como as "ideias de jogo" do treinador, pelo que, estabelecendo desde logo a referida ponte com a sua vertente fundamentalmente operacional, temos o modelo de treino como assente e conceptualmente baseado nas "ideias de treino" que o treinador possui.

Estas "ideias de treino" estão devidamente associadas às "ideias de jogo", seja numa lógica de idealização e de consequente formalização, seja em termos de operacionalização, na medida em que o treinador possui uma determinada "identidade" e "cultura" de jogo que visa implementar em todo o grupo de trabalho, por intermédio da operacionalização e materialização em processo de treino (Azevedo, 2011).

Neste sentido, o modelo de treino existe, não só como um suporte ao modelo de jogo, mas também como uma ferramenta a ser aplicada em conjunto com este, visando, quer a idealização e o planeamento do treino, assente nas "ideias de treino" do treinador, quer, por conseguinte, o seu desenvolvimento enquanto conjunto organizado de exercícios, devidamente vocacionados para a criação de um padrão de comportamentos tanto em termos individuais, como colectivos.

Deste modo, deve igualmente o modelo de treino respeitar e ter em conta a especificidade do jogo, bem como a complexidade a esta inerente (Serrano, 2012), assumindo-se assim a função táctica fixada pelo modelo de jogo, como uma dimensão de base e orientadora de todas as restantes dimensões processuais (ex: técnica, física, psicológica, entre outras), visando garantir uma reprodução devida e aproximadamente ideal em termos estruturais, funcionais e operacionais daquilo que se pretende modelar (Maciel, 2011).

Assim, respeitando a especificidade do jogo e assumindo a sua natureza de ferramenta em auxílio da modelação que se pretende levar a cabo (Castelo, 2002), procura-se, por intermédio da utilização do exercício de treino (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011), a geração e criação desse mesmo padrão de comportamentos, seja numa lógica prospectiva e de antecipação, seja numa lógica de adaptação e aperfeiçoamento conjuntos, em termos

individuais e colectivos, à complexidade da modalidade e às "ideias de jogo" que sustentam todo este construto (Castelo & Matos, 2006).

Seguindo esta lógica, e ressalvando as relações de interdependência já abordadas, deve também o treino assentar na perspectiva holística que define o jogo (Araújo & Garganta, 2005) e, assim, reger-se pela complexidade a este inerente cuja modelação visa operacionalizar, procurando-se, deste modo, treinar o todo tendo em conta as partes que o representam, em detrimento de treinar as partes como constituintes isoladas de um todo (Castelo & Matos, 2006).

No fundo, a ponte a ser estabelecida entre modelo de jogo e modelo de treino, sustenta-se de forma sólida e primordial nas relações de interdependência referidas e, por conseguinte, na complexidade pela qual se rege o jogo de Futebol.

Tal sugere assim uma operacionalização inclusiva e abrangente, holisticamente idealizada e formalizada, com vista a treinar o todo tendo em conta as partes que o constituem, isto é, com um foco concreto nos elementos operacionalizadores, vulgos atletas, os quais constituem matéria pela qual se orienta a concepção, organização, aplicação e monitorização do exercício de treino, na forma das suas necessidades individuais e características, funções e dimensões comportamentais.

Em suma, o modelo de treino parte do pressuposto geral de que a "identidade de jogo" que baseia o modelo de jogo é facto assente entre todos os atletas, sendo que, numa lógica operacional, isto é em treino e por intermédio do exercício de treino e sua organização múltipla e repetição em termos temporais (Mesquita, 2000), pretende-se o fomento e a potenciação de um conhecimento quer individual, como colectivo, no que concerne à participação nesse mesmo processo (Garganta, 2004).

A ponte é então estabelecida, e o modelo de treino associa-se assim ao modelo de jogo pelo enquadramento da modelação face à complexidade do jogo e à perspectiva holística que o treinador deve ter por base enquanto agente da mudança deste fenómeno, tendo esta associação igualmente assente a repetição regrada e monitorizada em contexto de treino e o factor multiplicativo micro-macro (Garganta, 2008), que obriga a uma gestão pormenorizada e ponderada de factores micro, tendo em conta uma visão macro, e a uma actuação primordial e constantemente orientada pela qualidade em detrimento da quantidade (Maciel, 2011).

Assim, enquanto o modelo de jogo não implica jogar, mas sim o "estar" e "ser parte" de uma equipa e de um determinado grupo de trabalho, com base numa "identidade" e "cultura"

de jogo específicas, o modelo de treino fixa-se no treinar aplicando e operacionalizando essa mesma "identidade" e "cultura" de jogo (Azevedo, 2011), estabelecendo-se, desta forma, uma relação de interdependência entre modelo de jogo e modelo de treino, em que o último "serve" o primeiro, sustentando-o e fortalecendo-o, e o primeiro orienta e fundamenta o último sob a forma de treino e de conjunto ordenado e organizado de exercícios, intervenções, monitorizações, *feedbacks*, análises, avaliações e inferências.

4.1.3. A modelação e a conjuntura de base

Tendo por base o enquadramento realizado e a explanação conceptual das noções de modelo de jogo e de modelo de treino, urge aproximar a ponte estabelecida e a lógica de modelação à conjuntura que, de certa forma, e, passe o pleonasmo, modela quer o planeamento, como o desenvolvimento da actividade de estágio.

Neste sentido, e conforme tem sido referido ao longo do presente documento, a ausência de processo competitivo (Direcção-Geral da Saúde, 2020), bem como a existência de condicionantes e limitações, não só no processo de treino (Direcção-Geral da Saúde, 2020), como na globalidade da actividade de estágio, implica a criação de um plano de constante adaptação, o qual assenta maioritariamente no enquadramento da "forma de estar" e do "modo como se pretende estar" na modalidade face à conjuntura de base existente.

Posto isto, e sabendo assim que a componente de aplicação directa em processo competitivo, isto é, a explanação da modelação em contexto de jogo, se revela inexistente, assume importância acrescida e, consideravelmente, exclusiva, a formalização do modelo de treino e sua operacionalização em processo de treino, bem como toda uma gestão e monitorização em termos comportamentais e multidimensionais, paralela e perpendicularmente à actividade de estágio e do grupo de trabalho em geral.

Assim, pese embora a conjuntura de base, deve a modelação e, por conseguinte, a construção e operacionalização do modelo de jogo e respectivo modelo de treino, manter a sua vertente conceptual, assentando e suportando-se nas "ideias de jogo e de treino" que o treinador possui, mas, visando e fixando um foco superior naquilo que é o desenvolvimento positivo dos atletas (Santos et al., 2016) e na assimilação, explanação e potenciação da "identidade" e "cultura" pretendida para o grupo de trabalho.

Em suma, face não só à conjuntura de base enquanto cenário director da actividade de estágio, mas fundamentalmente às condicionantes e limitações ou a esta associadas ou que esta comporta, estabelece-se uma visão a longo prazo no que à modelação diz respeito, "abdicando-se", de certa forma, e nomeadamente em virtude das alterações existentes no que concerne ao processo competitivo, de uma abordagem orientada em primeira instância para a aplicação em contexto de jogo suportada numa operacionalização organizada em processo de treino, por uma abordagem vocacionada para o atleta e seu desenvolvimento positivo e, consequentemente, para a concepção consciente e ponderada de exercícios de treino nesse sentido.

Segue-se assim a apresentação e explanação dos modelos que sustentam e suportam o desenvolvimento processual da actividade de estágio, a fim de ser possível proceder à devida abordagem, quer descritiva, quer crítica e introspectiva, em torno da componente operacional e, de certa forma, real na qual assenta a concepção do presente documento.

4.1.4. Modelo de jogo

Principiamos assim pela apresentação e explanação do modelo de jogo, o qual, conforme foi referido no enquadramento teórico e conceptual anterior, tem na sua base primordial as "ideias de jogo" do treinador, visando desde logo implementar, estabelecer e incutir no grupo de trabalho uma determinada "identidade" e "cultura" específica para a modalidade e para o Desporto.

Neste sentido, importa desde logo referir que a modelação que baseia o desenvolvimento processual da actividade estágio e de todo o grupo de trabalho, assenta primeiramente no corolário da discussão das "ideias de jogo" do treinador por parte da equipa técnica e, seguidamente, numa assimilação e consequente formalização baseada na aproximação desse mesmo corolário aos recursos disponíveis e aos princípios definidos, estabelecidos e defendidos pela coordenação do clube (Juventude Sport Campinense, 2020).

Daqui, temos então o modelo de jogo pelo qual se rege o grupo de trabalho, constituindo-se não só por uma abordagem fundamentalmente estrutural e assente na função táctica do jogo, mas também, e sobejamente, por uma abordagem comportamental, humana e, de certa forma, "identitária", visando definir concretamente o modo de "estar" e de "ser parte" do grupo de trabalho, bem como a base primordial de suporte à operacionalização, vulgo processo de treino.

É assim fixa numa lógica de "camuflagem", na medida em que se visa, de certa forma, "ocultar" uma "harmonia interna", demonstrando uma "tanatose" para o exterior (Rogers & Simpson, 2014), que a modelação do grupo de trabalho se idealiza, formaliza e explana, com vista a uma operacionalização e aplicação "cínica", tal como um "sapo" (Humphreys & Ruxton, 2018) que, pese embora, "vista" a sua "pele nua", é capaz de se manter "camuflado" e… "invisível".

Princípio-mor (Macroprincípio global)

Harmonia (princípio do "harmónio"), que se pode ilustrar, desde logo, sob a forma de quatro vértices-chave fundamentais:

- **Tetra-binómio**: Apoios + Ligações e Mobilidade + Rupturas.
- **Articulação sectorial**: Equilíbrios ofensivos e, consequentemente, defensivos.
- **Relação homogeneidade-heterogeneidade**: 99% de homogeneidade para 1% de heterogeneidade.
- **"Futebol Simétrico"**: Procura pela simetria longitudinal em termos espaciais, com forte associação à homogeneidade e, mutuamente relacionada à harmonia, isto é, tanto geradora dessa harmonia, como também corolário da mesma..

Estabelece-se ainda uma arriscada, ainda que, de certa forma, sustentada, relação de "bipolaridade" no que à definição primordial do modelo de jogo da equipa diz respeito, na medida em que este se irá reger por uma capacidade de solicitação de dois vectores, ambos controlados maioritariamente por quem os aplica: a equipa.

Temos assim o princípio-mor do modelo de jogo desta equipa definido como a Harmonia, isto numa lógica interna, isto é, em termos da organização de toda a equipa e da modelação do seu jogar, sendo que, de modo a estabelecer a tal relação de "bipolaridade", procurará a equipa, na maioria dos seus processos, orientar a sua actividade num registo de "tanatose".

Em resumo, globalmente, o modelo de jogo da equipa reger-se-á por uma capacidade de harmonizar os variados processos a este associados, intercalando dois tipos de "posturas", as quais, pese embora se relacionem de forma "bipolar", serão devidamente clarificadas e, de certa forma, ilustradas ao longo da explanação dos princípios que as caracterizam.

Estrutura táctica de base

Operacionalmente, esta estrutura será adaptável consoante o momento do jogo, no entanto, é possível defini-la da seguinte forma:

1-5-4-1, com quatro linhas transversais, as quais serão, logicamente "desfeitas" e, como já referido, adaptadas consoante os momentos do jogo.

Segue, no entanto, a Tabela 39, que visa numerar as posições de cada atleta segundo a estrutura táctica apresentada, bem como a respectiva descrição para cada posição e a sua ordenação de acordo com as linhas transversais desenhadas para o 1-5-4-1. Tal tabela permitirá inclusive clarificar a explanação dos princípios do modelo de jogo, na medida em que as referências específicas a determinadas posições serão feitas pelo número respectivo de cada posição.

Tabela 39 - Numeração das posições e respectiva descrição e linha sectorial

Linha	Posição	Descrição
1 (Guarda-Redes)	1	Guarda-Redes
5 (Defensiva)	2	Lateral-direito
	3	Defesa-Central-direito
	6	Defesa-Central-central ("líbero")
	4	Defesa-Central-esquerdo
	5	Lateral-esquerdo
4 (Média)	7	Médio-Ala-direito ("avançado interior")
	8	Médio-Interior-direito
	10	Médio-Interior-esquerdo
	11	Médio-Ala-esquerdo ("avançado interior")
1 (Ofensiva)	9	Ponta-de-Lança ("avançado centro")

De referir ainda que, em alternativa, embora muito raramente, poder-se-á definir a estrutura táctica de base sob a forma de 1-4-3-3, na qual se procurará destacar o jogador que actua na posição 6 como uma referência primordial em ambos os processos (defensivo e ofensivo), visando-se uma tentativa de manutenção da totalidade dos princípios do modelo de jogo.

Complementarmente a esta informação, e baseando este arranque no que à explanação do modelo de jogo diz respeito, estão organizados na Tabela 40 os perfis e padrões de comportamentos pretendidos e definidos para cada posição a ocupar e desempenhar segundo as "ideias de jogo" em apresentação.

Tabela 40 - Perfis e padrões comportamentais para cada posição

Posição	Perfil e padrão a apresentar
1	Muito boa capacidade de comunicação e de liderança para efeitos de gestão e organização do sector defensivo, associada a uma boa leitura de jogo e a uma superior percepção estratégica e táctica do mesmo. Excelentes noções de posicionamento e de controlo do seu espaço (grande área), assim como uma boa capacidade de intervir e de actuar fora do mesmo, por intermédio de acções individuais de saída da baliza e de compensação. Por outro lado, deve também apresentar uma capacidade técnica superior que permita, em complementaridade com as competências tácticas requeridas, realizar eficazmente acções individuais de passe e de recepção, constituindo-se, para além de um líder e de um "último elemento defensivo", como uma referência em construção e, deste modo, como um "primeiro elemento ofensivo". Deve ainda apresentar uma flexibilidade e agilidade superiores, bem como ser dotado de uma boa capacidade de leitura e de controlo das bolas altas, e de defesa da baliza, principalmente em queda lateral e por intermédio de acções de encaixe.
2	Capacidade de desempenho superior que permita garantir elevados níveis de rendimento, associada a bons índices de velocidade para uma progressão eficaz com e/ou sem bola no corredor lateral, e a iguais índices de resistência para que essa mesma progressão seja também ela eficiente e aplicada ao longo da totalidade do jogo. Boas noções defensivas e de posicionamento tanto em organização defensiva como ofensiva, assim como uma razoável capacidade técnica reflectida, mais concretamente, em acções individuais de drible e de cruzamento. Pé preferencial direito embora com uma lateralidade pouco considerável, garantindo assim uma boa capacidade de contenção e de desarme em situações de 1x1 defensivo tanto pela zona exterior, como pela zona interior.

3	Muito boa capacidade de decisão e de gestão do foco, associada a significativas características de liderança e de leitura dos quatro principais momentos do jogo. Estrutura física superior relativamente aos restantes elementos do plantel, nomeadamente do ponto de vista da altura e do contacto físico em disputas com o adversário, bem como uma capacidade técnica considerável, assente fundamentalmente no passe, tanto curto e de apoio, como longo e de ruptura (em resposta à solicitação da projecção dos defesas-laterais). Pé preferencial direito, e uma capacidade de aceleração suficiente que permita realizar acções individuais de compensação defensiva e de dobras, bem como um conhecimento táctico superior que leve a garantir os devidos equilíbrios defensivos e, consequentemente, tomadas de decisão ajustadas quer em etapas de construção, quer em momentos de transição.
6	Tal como 3 e 4, deve apresentar uma superior capacidade de decisão e de gestão do foco, com um destaque considerável em termos de liderança e de comunicação, assumindo-se como o principal organizador do sector defensivo e, de certa forma, a referência de equilíbrio, pela leitura e análise que deve ser capaz de realizar constantemente. Boa capacidade de posicionamento e de ocupação e gestão do espaço por parte da equipa, nomeadamente no momento de organização ofensiva, complementada com uma segurança do ponto de vista da posse, que permita, tal como para 3 e 4, a realização eficaz do passe, tanto curto e de apoio, como longo e de ruptura (em resposta à solicitação da projecção dos defesas-laterais). Capacidade de desarme superior e taxa de sucesso positiva em situações de 1x1 defensivo, bem como um igual conhecimento táctico, aplicado e materializado sob a forma de *feedbacks* que gerem e garantam os devidos equilíbrios, tanto defensivos, como ofensivos.
4	Muito boa capacidade de decisão e de gestão do foco, associada a significativas características de liderança e de leitura dos quatro principais momentos do jogo. Estrutura física superior relativamente aos restantes elementos do plantel, nomeadamente do ponto de vista da altura e do contacto físico em disputas com o adversário, bem como uma capacidade técnica considerável, assente fundamentalmente no passe, tanto curto e de apoio, como longo e de ruptura (em resposta à solicitação da projecção dos defesas-laterais). Pé preferencial esquerdo, e uma capacidade de aceleração suficiente que permita realizar acções individuais de compensação defensiva e de dobras, bem como um conhecimento táctico superior que leve a garantir os devidos equilíbrios defensivos e, consequentemente, tomadas de decisão ajustadas quer em etapas de construção, quer em momentos de transição.
5	Capacidade de desempenho superior que permita garantir elevados níveis de rendimento, associada a bons índices de velocidade para uma progressão eficaz com e/ou sem bola no corredor lateral, e a iguais índices de resistência para que essa mesma progressão seja também ela eficiente e aplicada ao longo da totalidade do jogo.

	Boas noções defensivas e de posicionamento tanto em organização defensiva como ofensiva, assim como uma razoável capacidade técnica reflectida, mais concretamente, em acções individuais de drible e de cruzamento. Pé preferencial esquerdo embora com uma lateralidade pouco considerável, garantindo assim uma boa capacidade de contenção e de desarme em situações de 1x1 defensivo tanto pela zona exterior, como pela zona interior.
7	Muito boa capacidade de progressão, drible, finta e condução no meio-campo ofensivo, aliada a uma igual capacidade técnica, assente na realização do passe (nomeadamente de ruptura) e do remate (principalmente de média e longa distância), que permita uma eficaz materialização e aplicação real da capacidade táctica e da tomada de decisão. Coragem e confiança para a realização das acções técnicas referidas de um modo consistente e contínuo quando em posse, assim como uma capacidade de aceleração e consequente mobilidade interior, tanto como, como sem bola, visando quer movimentos de apoio, quer movimentos de ruptura e/ou entrelinhas. Pé preferencial esquerdo, de modo a potenciar os movimentos referidos, e a estabelecer a noção de simetria, em complemento com os defesas-laterais e com os médios-interiores.
8	Tal como 2 e 5, deve apresentar uma capacidade de desempenho superior que permita garantir elevados níveis de rendimento, associada também a bons índices de velocidade, neste caso para uma progressão eficaz com e/ou sem bola no corredor central, e a iguais índices de resistência para que essa mesma progressão seja também ela eficiente e aplicada ao longo da totalidade do jogo. Muito boa capacidade de recuperação defensiva e de reequilíbrio e reajustamento em termos estruturais e organizacionais (nomeadamente nos momentos de transição), assim como uma capacidade técnica superior reflectida em acções individuais de condução, drible e progressão com bola, e de passe e combinação, em associação com uma boa leitura de jogo e uma taxa de sucesso positiva em termos da tomada de decisão. Pé preferencial direito, de modo a garantir a simetria da estrutura nos diferentes momentos do jogo, bem como uma boa capacidade de mobilidade exterior e de ocupação do espaço ofensivo, e ainda uma predisposição mental para uma maior solicitação em termos fisiológicos e de desempenho, tanto com, como sem bola (“pêndulos dinâmicos”).
10	Tal como 2 e 5, deve apresentar uma capacidade de desempenho superior que permita garantir elevados níveis de rendimento, associada também a bons índices de velocidade, neste caso para uma progressão eficaz com e/ou sem bola no corredor central, e a iguais índices de resistência para que essa mesma progressão seja também ela eficiente e aplicada ao longo da totalidade do jogo. Muito boa capacidade de recuperação defensiva e de reequilíbrio e reajustamento em termos estruturais e organizacionais (nomeadamente nos momentos de transição), assim como uma capacidade técnica superior reflectida em acções individuais de condução, drible e

	progressão com bola, e de passe e combinação, em associação com uma boa leitura de jogo e uma taxa de sucesso positiva em termos da tomada de decisão. Pé preferencial esquerdo, de modo a garantir a simetria da estrutura nos diferentes momentos do jogo, bem como uma boa capacidade de mobilidade exterior e de ocupação do espaço ofensivo, e ainda uma predisposição mental para uma maior solicitação em termos fisiológicos e de desempenho, tanto com, como sem bola ("pêndulos dinâmicos").
11	Muito boa capacidade de progressão, drible, finta e condução no meio-campo ofensivo, aliada a uma igual capacidade técnica, assente na realização do passe (nomeadamente de ruptura) e do remate (principalmente de média e longa distância), que permita uma eficaz materialização e aplicação real da capacidade táctica e da tomada de decisão. Coragem e confiança para a realização das acções técnicas referidas de um modo consistente e contínuo quando em posse, assim como uma capacidade de aceleração e consequente mobilidade interior, tanto como, como sem bola, visando quer movimentos de apoio, quer movimentos de ruptura e/ou entrelinhas. Pé preferencial direito, de modo a potenciar os movimentos referidos, e a estabelecer a noção de simetria, em complemento com os defesas-laterais e com os médios-interiores.
9	Perfil fisiológico de destaque, associado a uma muito boa capacidade de desempenho e a uma superior velocidade, e capacidade de aceleração, de mudança da mesma e de direcção (agilidade), bem como de explosão (força), que permitam garantir uma taxa de sucesso positiva em situações de 1x1 ofensivo com solicitação de acções individuais de drible e de finta, ou de desmarcação em ruptura com solicitação de mobilidade e de ocupação racional e rápida do espaço. Capacidade técnica superior em complementaridade com características psicológicas positivas de gestão atencional, de controlo emocional e de auto-confiança, que permitam a realização eficaz de acções individuais de remate em situações de finalização. Deve ainda apresentar uma boa capacidade de "aceitar" o jogo sem bola, reflectindo-se nomeadamente em acções individuais de pressão numa situação defensiva ou de mobilidade de apoio para garantir a organização ofensiva, assim como uma superior capacidade de liderança e de comunicação, em associação com o construto psicológico referido, que permita, de certa forma, fixar este elemento como uma referência ofensiva e primordial na busca pelo cumprimento do objectivo do jogo.

Urge ainda ressalvar que não é, no entanto, da maior preferência da equipa técnica a definição de uma estrutura táctica de base, pelo que, importa assim explanar todos os princípios que orientam a operacionalização prática da equipa, seguindo-se, deste modo, a sua apresentação.

Processo Defensivo

Macroprincípio: "Tanatose" + "Camuflagem" ("baixar as expectativas")

Temos então o termo "tanatose" novamente referido, desta feita, como macroprincípio do Processo Defensivo. Reforçando que tanto este princípio, como a sua relação "bipolar" com o princípio do "harmónio", e, por conseguinte, toda a concepção do princípio-mor do modelo de jogo em apresentação, terão lugar a uma clarificação e, de certa forma, melhor explicação à medida que a explanação dos princípios que os orientam for sendo realizada, é possível desde logo referir que, por "tanatose" se entende uma busca por "enganar" o adversário, fazendo-o entender a nossa equipa como um organismo praticamente (e senão mesmo) sem vida.

Associado a esta "técnica" que é a "tanatose", visa-se ainda adoptar uma outra "técnica" assente na "camuflagem", a qual, a espaços, terá como objectivo fazer o adversário entender a nossa equipa, não como um organismo sem vida, mas sim como um organismo dotado de uma forma de vida diferente da que realmente possui.

Urge assim abordar os princípios que servem de suporte a esta concepção de base metafórica, a qual será gradualmente clarificada a fim de se estabelecer a ilustração pretendida do modelo de jogo da equipa.

Define-se como estrutura táctica de base em Processo Defensivo o 1-5-4-1, com o Método de Jogo Defensivo a fixar-se na Defesa à Zona Pressionante, isto é, existe uma orientação espacial das acções defensivas de acordo com a zona da bola, sendo que é a partir desta que se organiza estruturalmente a equipa em termos defensivos de modo a recuperar a posse da bola e, deste modo, transitar para o processo ofensivo.

Procura-se dar primazia à composição e à estrutura sectorial, daí a forma 1-5-4-1 adoptada, bem como o facto de ser comum à estrutura táctica de base global que caracteriza a equipa.

Tabela 41 - Linhas estruturais tácticas de base e respectivas posições e designações

Linha	Posição	Descrição
1	1	Guarda-Redes
5	2	Lateral-direito
	3	Defesa-Central-direito
	6	Defesa-Central-central ("líbero")
	4	Defesa-Central-esquerdo
	5	Lateral-esquerdo
4	7	Médio-Ala-direito ("avançado interior")
	8	Médio-Interior-direito
	10	Médio-Interior-esquerdo
	11	Médio-Ala-esquerdo ("avançado interior")
1	9	Ponta-de-Lança ("avançado centro")

Associada a essa composição estrutural, pretende-se ainda, em termos gerais, estabelecer um ritmo defensivo organizado (princípio do "harmónio"), no qual toda a equipa deve ser capaz de interpretar a organização ofensiva adversária, de modo a poder intercalar entre variadas intensidades e orientações de pressão.

Estabelecer igualmente uma linha de pressão baixa, organizando-nos em termos sectoriais de modo a permitirmos que o adversário possa construir com pouca oposição, e, assim, começar a operacionalizar, de certa forma, a "tanatose".

Relativamente à orientação da pressão, pretende-se idealmente que o adversário canalize o seu Processo Ofensivo para os corredores laterais, sendo que, como forma de organização dessa mesma pressão, bem como de aplicação do Método de Jogo Defensivo da Defesa à Zona Pressionante, são definidos os seguintes indicadores de pressão:

- Sempre que o adversário recebe a bola pelo "lado cego" (de costas para o nosso bloco defensivo);
- Aquando de uma recepção não eficaz por parte do adversário (realiza mais do que dois toques para estar na posse da bola e com os apoios devidamente orientados no sentido normal/longitudinal de jogo);
- De cada vez que o adversário se encontra em posse com os seus apoios orientados no sentido da sua baliza (ex: ao realizar um passe para o Guarda-Redes), nomeadamente, no meio-campo defensivo;
- A cada passe longo realizado pelo adversário, na medida em que a trajectória da bola, por se reverter numa duração superior à de um passe curto, permite um maior e melhor ajustamento sectorial defensivo de modo a impormos a nossa pressão na zona de destino do passe e, consequentemente, da bola;
- Duração da 1ª Etapa do Processo Ofensivo da equipa adversária (variável e dependente consoante o tipo de adversário e o que se conhece do mesmo, no entanto, procurar-se-á avaliar ponderadamente a construção do adversário a fim de, após determinada duração, intensificarmos e redireccionarmos a nossa pressão);
- Ordem dada pelo atleta que actua na posição 9, o qual se fixa como referência pressionante da nossa equipa e será o orientador-mor da pressão, nomeadamente na aplicação do indicador anterior associado à duração da construção do adversário;
- Lançamentos laterais do adversário, dependendo, no entanto, da localização dos mesmos, uma vez que estes poderão estar indirectamente enquadrados em qualquer uma das etapas do nosso Processo Defensivo, em virtude da sua proximidade à nossa baliza.

Em termos globais, é deste modo que se apresenta o Processo Defensivo da nossa equipa, o qual deverá ainda ser ampla e totalmente caracterizado por uma comunicação concisa,

consequente e constante, bem como por um companheirismo entre todos os elementos da equipa.

Urge assim explanar os princípios específicos associados às três etapas que constituem o Processo Defensivo, de modo a ilustrar a introdução até então avançada.

1ª Etapa do Processo Defensivo

Na definição e organização da primeira pressão perante a construção da equipa adversária, urge estruturar o 1-5-4-1 da forma mais consistente possível, estabelecendo desde logo uma linha de pressão baixa, e próxima à linha média, contrastando, no entanto, com um avanço da linha defensiva, gerando-se um bloco compacto e com um espaço intersectorial reduzido.

O 9 fixa-se como a referência de pressão, representando, em primeira instância, aquela que pode ser a nossa linha de pressão, embora, sempre a uma distância mínima de 20m da baliza adversária.

Segue-se depois a linha média, isto é, a linha de 4, na qual temos os dois médios-interiores no corredor central, e cada um dos médios-alas no seu respectivo corredor lateral.

Nesta 1ª Etapa, a orientação de pressão de acordo com os seus indicadores já definidos ilustrar-se-á numa relação constante entre o 9, vulga linha de pressão, e a linha média, sendo que, o primeiro será como que o "leme" na definição da pressão por parte dos médios-interiores e dos médios-alas.

Deste modo, dependendo da zona da bola, procuraremos a definição de "triângulos" entre o 9, e os médio-ala e médio-interior do lado da bola, gerando-se assim a aplicação do método de jogo defensivo apresentado, com o médio-ala a ser o responsável pelo equilíbrio defensivo exterior (ou mais próximo da linha lateral), o médio-interior a ser o responsável pelo equilíbrio defensivo interior (ou mais próximo do corredor central), e o 9 a orientar toda uma pressão a ser realizada e a procurar conduzir a equipa adversária para zonas nas quais disponham de cada vez maior risco e, por conseguinte, cada vez menor segurança no que à sua organização ofensiva diz respeito.

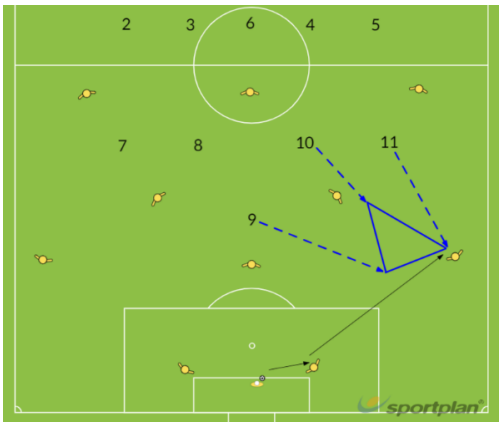


Figura 4 - Definição de "triângulos" na 1ª Etapa do Processo Defensivo

Seguidamente à linha média, temos finalmente a linha defensiva, isto é, a linha de 5, a qual se pretende que esteja próxima à linha central (referência de 1ª Etapa), estabelecendo-se, como já referido, um bloco compacto, o qual, será simultaneamente baixo (na perspectiva da pressão) e alto (na perspectiva da colocação da nossa linha defensiva).

Esta linha de 5 deverá primar por se manter, tal como a sua designação indica, em linha, não se pretendendo um grande desdobramento da mesma perante as articulações já avançadas entre as duas primeiras linhas, sendo que teremos ambos os laterais a ocuparem os seus respectivos corredores, com os três defesas-centrais a ocuparem o corredor central.

Pretende-se ainda que a organização desta linha de 5 seja realizada e garantida "de dentro para fora", isto é, o 6 terá a tarefa primordial de orientar e, de certa forma, "liderar" o 3 e o 4, sendo que estes dois, por sua vez, orientarão o 2 e o 5, respectivamente, garantindo-se assim uma organização em toda a largura do campo, cujo núcleo de base se fixa no atleta mais próximo da zona de maior risco: a grande área.

Relativamente a esta 1ª Etapa, de referir ainda que a "tanatose" será desde logo imposta, visando-se uma baixa intensidade de pressão, a qual será, como referido, orientada de acordo com os seus indicadores, bem como por ordem do treinador, isto é, teremos a componente de adaptação sempre presente. Pretende-se assim que a equipa adversária progrida com naturalidade e "sem grande dificuldade" aparente para a 2ª Etapa do seu Processo Ofensivo.

2ª Etapa do Processo Defensivo

Daqui, estamos então na 2ª Etapa do nosso Processo Defensivo, a qual se caracteriza por uma maior proximidade da equipa adversária às nossas zonas de risco, requerendo-se, deste modo, a adopção de novos princípios específicos.

Aqui, a articulação entre a linha média e a linha defensiva passa a ser cada vez mais solicitada, deixando esta última de se reger de acordo com a sua compactação transversal anterior, mas mantendo a sua orientação "de dentro para fora", a qual terá uma importância ainda mais acrescida, face, claro está, à sua maior solicitação para tarefas de pressão.

Os "triângulos" anteriormente definidos entre o 9 e os médios-alas e médio-interiores, passam a integrar os laterais, bem como, em determinadas situações, os defesas-centrais-laterais, gerando-se ou variados "triângulos", ou variados "quadriláteros", ou até mesmo, numa escala mais macro, variados "pentágonos".

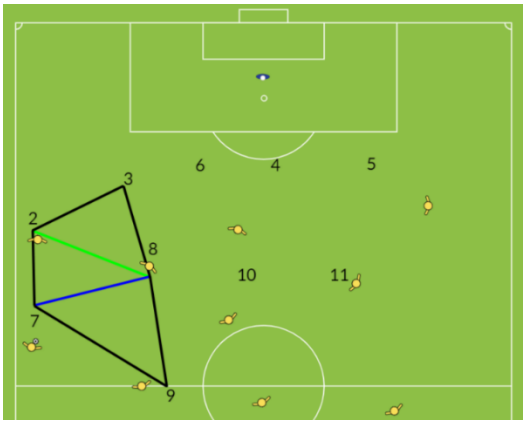


Figura 5 - Definição de "triângulos" na 2ª Etapa do Processo Defensivo

Ainda assim, procura-se, de certa forma, manter a "tanatose", bem como a estrutura compacta da linha de 5, na medida em que quem garante a aplicação das maiores dosagens em termos de intensidade de pressão serão os atletas que compõe as restantes linhas (média e de pressão).

No entanto, perante possíveis descompensações geradas pelos laterais, permite-se que estes intensifiquem a sua pressão individual, perante uma tentativa de compensação por parte ou dos médios-interiores ou dos médios-alas. Este binómio descompensação-compensação requer uma constante comunicação entre os atletas que compõem as "formas geométricas" referidas, sendo, na sua génese e aplicação, caracterizados por uma certa fluidez e naturalidade no reequilíbrio e na reorganização defensiva, mas, ao mesmo tempo, por um aumento, ainda que individualizado, da intensidade e da "urgência" em termos de pressão.

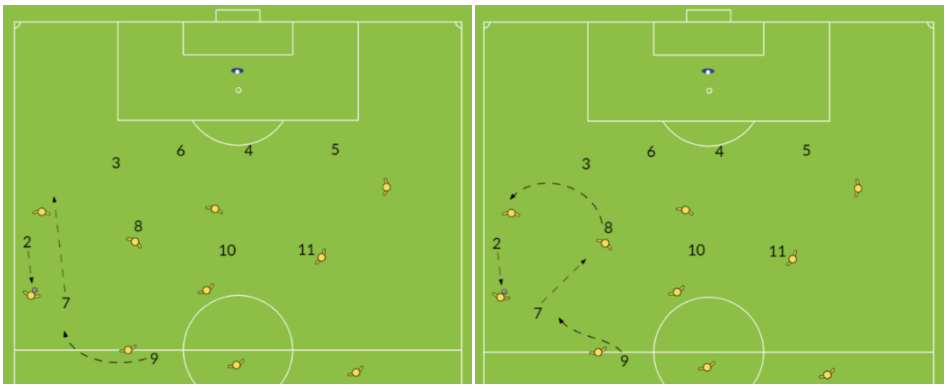


Figura 6 e Figura 7 - Binómios descompensação-compensação na 2ª Etapa do Processo Defensivo

Como sempre, a lógica de adaptação a determinadas e diversas situações será uma constante, no entanto é possível, de certa forma, "prever" algumas dessas situações, bem como estabelecer o modo de actuação perante as mesmas, segundo a aplicação do binómio descompensação-compensação.

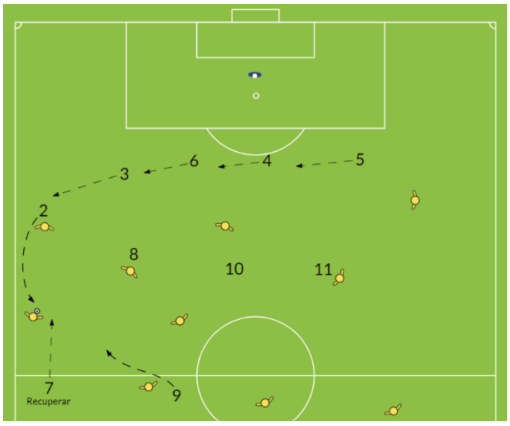
Assim, o objectivo será o de procurar manter as linhas o mais próximas possíveis da sua configuração ideal e original, negando-se a desorganização total perante as descompensações existentes, mas aceitando-se sim uma desorganização parcial (individual), compensada quase totalmente pelo resto da equipa. Passamos assim a reger a nossa actividade defensiva como se jogássemos com "menos um" atleta, sendo que o atleta que gerou a descompensação procederá à sua recuperação e ao "regresso ao barco", enquanto este "barco permanece inabalavelmente em navegação".

Estas descompensações podem ainda ser fruto de pequenas descompensações que as antecedem, sendo que, por vezes, poderemos também "promover" uma descompensação parcial clara, de modo a proceder à compensação global, quase como que uma "limpeza geral".

Nesta lógica, há que referir que se pretende que a linha média, pese embora a sua adaptabilidade em termos de pressão, se mantenha também em linha, nomeadamente garantindo-se, pelo menos, o posicionamento "lado a lado" entre os médios-interiores e os médios-alas de cada lado do campo (ex: 7 em linha com o 8).

Ora, perante uma descompensação neste sentido (ex: 7 deixa de estar em linha com o 8), procede-se à compensação individual por parte do lateral do lado da bola e, por conseguinte, a uma reorganização de toda a linha defensiva (que passa a ser uma linha de 4), com o médio-interior ou o médio-ala que descompensou a recuperar a sua posição, de forma semi-passiva, dado que a descompensação "propositadamente" provocada pelo lateral já nos garante o aporte necessário de intensidade de pressão individual.

Esta acção do lateral pode também ser levada a cabo pelo médio-interior do lado da bola, sendo que, se na primeira opção procurávamos manter a linha média o mais próxima possível da sua configuração original, com esta opção, procuramos garantir a organização e integridade da linha defensiva, a qual deverá, ainda assim, subir ligeiramente no terreno, de modo a também compensar um possível desequilíbrio no corredor central.



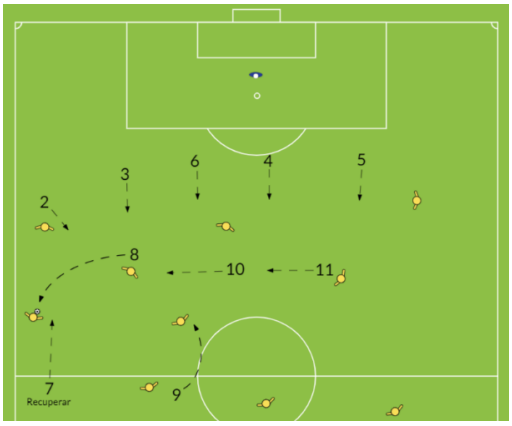


Figura 8 e Figura 9 - Descompensações "promovidas" na 2ª Etapa do Processo Defensivo

Assim, a actividade defensiva nesta 2ª Etapa do Processo Defensivo assentará largamente na componente adaptativa, a qual dependerá por sua vez da organização ofensiva adversária, ainda que, por princípio, pretendemos garantir o máximo possível a "tanatose", orientando-se a pressão de acordo com os diferentes indicadores e diversas situações de solicitação defensiva.

Urge também promover de forma constante a relação de "bipolaridade" harmonia-tanatose, nomeadamente entre as linhas de pressão e média e a linha defensiva, com as duas primeiras a assumirem uma maior "harmonia exterior", perante uma maior "tanatose" por parte da linha defensiva.

Esta relação será maioritariamente garantida pela organização defensiva da linha de 5 "de dentro para fora", pelo que o 6 será fundamental na gestão dos posicionamentos do 3 e do 4, bem como, em algumas situações do 8 e do 10.

De referir ainda que, à medida que o Processo Ofensivo da equipa adversária evolui, maior é o nosso risco, perante uma diminuição habitual da nossa segurança defensiva, pelo que é fundamental retardar essa evolução, de modo a que, à medida que esta se for processando, a própria equipa adversária perca a eficiência necessária para que a concretização da mesma seja o ideal.

Deste modo, e caso a operacionalização dos princípios para o nosso Processo Defensivo seja minimamente garantida, será com naturalidade que estaremos no momento de Transição Ofensiva, por força, em larga escala, do erro da equipa adversária por nós causado, quase que de forma indirecta ("tanatose").

Ainda assim, perante uma aproximação da equipa adversária da nossa baliza, pretende-se um aumento claro da intensidade na aplicação dos princípios referidos, quase como que "acordando prontos para a acção", em seguimento a uma longa "tanatose". Tal permitirá um maior sucesso na Transição Ofensiva, não só assente na organização da nossa equipa, mas também na desorganização que se instalou na equipa adversária, a qual requer uma Transição Defensiva da parte desta capaz de a reorganizar o máximo possível.

3ª Etapa do Processo Defensivo

Pese embora a definição dos princípios do Processo Defensivo até então, urge assumir a possibilidade ou de insucesso dos mesmos ou de maior sucesso da organização ofensiva adversária, pelo que, caso a nossa equipa chegue à 3ª Etapa do seu Processo Defensivo, pretende-se não só um aumento em termos da actividade defensiva, como também da comunicação entre todos os atletas.

Nesta Etapa, passa o 6 a ser o principal orientador da pressão de toda a equipa, procurando garantir-se o mínimo de espaço possível quer intersectorial, como intrasectorial.

É assim solicitada a capacidade de atenção e de concentração dos atletas, a qual será maioritariamente orientada pelo 6, não se pretendendo um aumento da intensidade de pressão global, mas sim um aumento da resposta colectiva em termos físicos no que à actividade defensiva diz respeito, isto é, no que concerne à aplicação dos princípios do Processo Defensivo.

Em termos espaciais e estruturais, procurar-se-á que toda a equipa ocupe um máximo de 30 metros de largura, garantindo o mínimo de espaço intrasectorial, e uma segurança colectiva face às zonas intrasectoriais de maior risco (entre 2/5 e 3/4; entre 3/4 e 6; entre 2/5 e 8/10).

No entanto, importa também definir zonas específicas de ocupação, em virtude da aproximação da equipa adversária à nossa baliza. Podemos entender estas como zonas de finalização a ocupar por determinados atletas em situações de cruzamento por parte da equipa

adversária, ou então como pontos de referência que auxiliem um certo mapeamento da equipa nesta última Etapa do Processo Defensivo.

Pretende-se assim que o 3 e o 4 se orientem pela linha da pequena-área, com o 6 a reger-se pela marca de pontapé de *penalty*. Devem o 2 e o 5 procurar estar em linha com o 3 e o 4, respectivamente, sendo o ideal a manutenção constante da linha de 5, com maior destaque para o 6, que, sendo a referência de pressão nesta Etapa, poderá oscilar longitudinalmente, como que um "pistão" em variadas direcções. O 8 e o 10 deverão orientar-se de acordo com a entrada da área, com o 7, o 11 e o 9 sem zonas declaradamente definidas para regerem a sua actividade defensiva.

Assim, há que entender estas zonas como zonas de risco que deverão ser, ou ser ocupadas, ou a partir das quais deveremos orientar a nossa actividade defensiva, uma vez que é nestas zonas que a equipa adversária poderá, com maior probabilidade, obter o golo.

Ainda assim, de referir que a constante "adaptação" estará sempre presente, pelo que, por exemplo, poderemos ter uma situação de cruzamento a ocorrer no corredor lateral direito, a qual não permita que o 2 esteja, de facto, exactamente em linha com o 3, 6, 4 e 5, e onde teremos uma certa compensação a ser levada a cabo pelo 7, pelo 8 e pelo 9, uma vez que são os atletas que ocupam, teoricamente, zonas de menor risco defensivo.

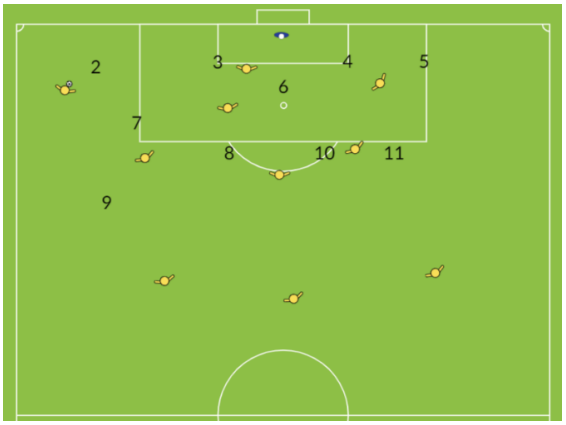


Figura 10 - Ocupação das zonas de risco na 3ª Etapa do Processo Defensivo

Em todo o caso, nesta Etapa, procura-se o cumprimento do maior objectivo do Processo Defensivo, e um dos objectivos globais do jogo de Futebol: não sofrer golo.

Aliando harmonia e "tanatose", com uma dose de "camuflagem", assim se organiza defensivamente a nossa equipa, de modo a, primeiramente impedir o golo da equipa adversária e, de seguida e simultaneamente a garantir e a reunir as melhores condições possíveis para a Transição Ofensiva que segue.

Transição Ofensiva

Macroprincípio: "Preparar para ser cínico". Criar condições para o contra-ataque

Assim que a equipa recuperar a posse da bola, passamos a ter um novo termo associado ao modelo de jogo, o qual se prende no "cinismo". De uma forma geral, pretende-se que a relação de "bipolaridade" exista e seja fortemente promovida, sendo que a aplicação quer da harmonia, quer da "tanatose" assentará no "cinismo", numa lógica de aproveitamento das oportunidades para "ferir" a equipa adversária.

Deste modo, a Transição Ofensiva deve desde logo fazer uso da organização defensiva garantida no momento de jogo anterior, o Processo Defensivo, pretendendo-se que seja quase que instantânea, sendo definidas referências de acção assim que se recupera a posse da bola.

Por princípio, pretende-se procurar desde logo o corredor central como forma de "materialização" da transição, em detrimento de procurar os corredor laterais, surpreendendo assim a equipa adversária. Procurar sim os corredores laterais e soluções em largura como solução seguinte, no entanto, como primeira solução, enfrentar o risco de "jogar dentro", para depois recolher o maior benefício de "jogar fora".

Alguns exemplos podem surgir, tais como, após uma situação de cruzamento na qual o Guarda-Redes ficou com a posse da bola, este jogar de pronto numa solução interior (defesas-centrais ou médios-interiores); os defesas-centrais procurarem a ligação interior assim que recupera a posse da bola; ou até mesmo, numa situação de ainda maior risco e pouco habitual, promover que o lateral, após a recuperação da posse da bola, procure também ele a ligação interior como principal solução para efeitos de Transição Ofensiva.

Em todo o caso, para além deste princípio expresso de procurar o jogo interior após a recuperação da posse da bola, isto é, como ponto de transição e zona de referência para o momento de Transição Ofensiva, assenta ainda este momento na apresentação de soluções ao atleta que recuperou a posse da bola, pelo que, a este devem ser sempre garantidas uma solução em profundidade (em oposição, bem como em solução à opção de jogo interior), outra em apoio frontal e de modo a proceder à ligação de jogo (que pode ser interior), e uma terceira solução em apoio à retaguarda ou em cobertura. Deste modo, assim que o atleta recupera a posse da bola poderá tanto ter "ao seu dispor" uma solução mais ambiciosa (em profundidade), e duas soluções proximais e que tanto promovam como tirem partido da organização compacta que a equipa estabeleceu no momento anterior.

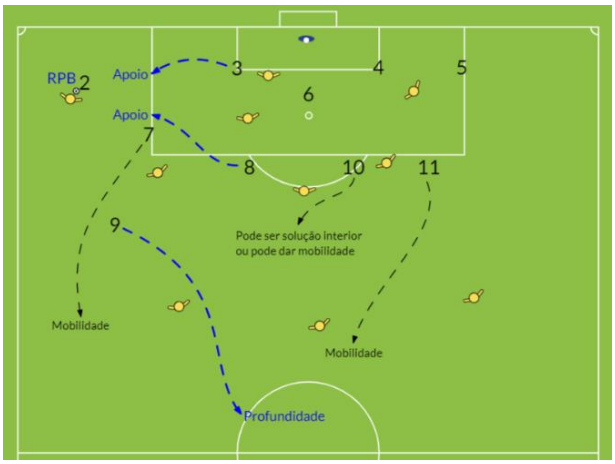


Figura 11- Reorganização ofensiva e soluções no momento de Transição Ofensiva

Para além destes princípios, urge ainda que a capacidade de atenção e de concentração seja devidamente solicitada, na medida em que deve toda a equipa, seja numa lógica colectiva, seja numa lógica individual, ser capaz de identificar e de analisar o modo como se deu a recuperação da posse da bola (ex: intercepção, desarme, remate sem sucesso, entre outros), e se esta surge maioritariamente da nossa organização defensiva ou de algum tipo de erro na organização ofensiva adversária. Tal permitirá também identificar o nível de desorganização defensiva adversária, e, por sua vez, o modo como iremos proceder em Transição Ofensiva.

Em termos posicionais e estruturais, procura-se que a linha defensiva se mantenha compacta, isto é, não se pretende que os laterais ofereçam desde logo mobilidade (quiçá no segundo instante, após a solução interior), mas sim que os médios-alas ocupem os espaços e as zonas com maior desorganização defensiva adversária, e que os médios-interiores se "mostrem" ao jogo como as principais referências para a ligação do mesmo.

Quanto ao 9, este será a principal referência em profundidade, sendo importante referir que, caso a recuperação da posse da bola ocorra numa zona de risco para a equipa adversária (ex: no nosso meio-campo ofensivo), promove-se a situação de um para um e o duelo individual, bem como, caso haja espaço e oportunidade para tal, a tentativa de finalização.

Em suma, neste momento de jogo procura-se tirar o máximo partido do que foi conseguido no momento anterior, seja na lógica da nossa equipa, como na lógica da equipa adversária, intercalando alguma organização com uma certa "desorganização propositada", promovida pela procura da solução interior ou da mobilidade irregular dos médios-alas. Tal assentará numa tentativa de retardar também a organização defensiva adversária, na medida em que não só se tira partido da organização estabelecida e garantida, como se fomenta e se gera uma "desorganização organizada", ou uma "desorganização dessa organização".

Processo Ofensivo

Macroprincípio: "Cinismo". Ser eficaz!... sendo eficiente!

À semelhança do Processo Defensivo, começamos também a apresentação e explanação de princípios do Processo Ofensivo, referindo que temos um outro termo novamente referido, desta feita, o termo "cinismo". Tal será, no entanto, e novamente à semelhança de outros termos até então apresentados, clarificado ao longo da já referida explanação dos diferentes princípios que suportam e constituem o Processo Ofensivo.

Neste momento do jogo é pretendido que a equipa se organize no campo de forma estruturalmente diferente à referente ao momento de organização defensiva, procurando-se uma simetria longitudinal em termos espaciais. Temos, portanto, em vista uma ocupação racional e equilibrado do espaço de jogo, isto é, visa-se o estabelecimento constante de equilíbrios ofensivos que permitam, tal como na relação Processo Defensivo-Transição Ofensiva, uma Transição Defensiva eficaz e sustentada numa boa organização.

Posto isto, e contrariamente à organização defensiva, não é, de todo, fácil definir uma estrutura táctica para este momento do jogo, na medida em que, pese embora a simetria pretendida, poucas serão as vezes nas quais se irá dispor de uma estrutura declarada e fixa, nomeadamente em termos longitudinais. No entanto, é possível referir que, a existir uma estrutura táctica para o Processo Ofensiva, esta aproxima-se de um 1-3-4-2-1.

Tal como para o Processo Defensivo, é igualmente possível definir determinadas linhas estruturais de acordo com as respectivas posições (Tabela 42), importando destacar que este momento do jogo é fundamentalmente e maioritariamente determinado pela vertente dinâmica do mesmo.

Em virtude do modo como nos organizamos defensivamente e, posteriormente, transitamos para o Processo Ofensivo, faz também sentido destacar o Método de Jogo Ofensivo como o Contra-Ataque, no entanto, importa salientar que o mesmo será adaptável face à organização defensiva adversária.

Tabela 42 - Linhas estruturais em organização ofensiva e respectivas posições e designações

Linha	Posição	Designação
1	1	Guarda-Redes
3	3	Defesa-Central-direito
	6	Defesa-Central-central ("líbero")
	4	Defesa-Central-esquerdo
4	2	Lateral-direito
	8	Médio-Interior-direito
	10	Médio-Interior-esquerdo
	5	Lateral-esquerdo
2	7	Médio-Ala-direito ("avançado interior")
	11	Médio-Ala-esquerdo ("avançado interior")
1	9	Ponta-de-Lança ("avançado centro")

Deste modo, em primeira instância, e como consequência e seguimento da Transição Ofensiva, dá-se a aplicação do Contra-Ataque, no entanto, caso este Método de Jogo Ofensivo não tenha como fim uma situação clara de finalização, procura-se uma manutenção dos equilíbrios ofensivos e consequente jogo posicional (baseado fortemente na "tanatose"), de modo a procurar o Ataque Rápido, o qual deverá ainda assentar não só numa forte aplicação dos equilíbrios ofensivos conseguidos, mas também num novo binómio descompensação-compensação, em que o termo "descompensação" poderá assumir-se como uma forma de "mobilidade".

Igualmente à Transição Ofensiva, será sempre o corredor central o corredor preferencial para efeitos de actividade ofensiva, assumindo este como a "indústria" do Processo Ofensivo, visando-se depois uma "materialização por fora", isto é, um semi-objectivo assente nos corredores laterais, a fim de, finalmente, se procurar as zonas de finalização na grande área adversária, isto é, novamente no corredor central.

Assim, espera-se e pretende-se que os atletas que actuem em zonas interiores se assumam como "mediadores" intersectoriais, de modo a que o jogo interior se fixe naquela que se pode chamar a "sala das máquinas" do nosso Processo Ofensivo.

Urge assim abordar os princípios que servem de suporte a esta concepção de base metafórica, a qual será gradualmente clarificada a fim de se estabelecer a ilustração pretendida do modelo de mogo da equipa.

Ainda em termos gerais, no que à abordagem do Processo Ofensivo diz respeito, urge referir que este se irá reger, para além do binómio descompensação-compensação, por um outro binómio, apoio-ruptura, visando-se intercalar com frequência movimentos de apoio e de ligação, com movimentos de ruptura e de mobilidade nos três corredores de jogo.

Tais binómios sugerem ainda a necessidade de se definir referências para o jogo ofensivo, tanto numa lógica de ligação deste, como de transporte de evolução do mesmo, ressalvando que, sejam quais forem os princípios de jogo apresentados e explanados, esta será sempre uma equipa que se irá reger pelo "cinismo" e pelo aproveitamento de qualquer oportunidade para "ferir" a equipa adversária, "arriscando muito, mas arriscando na certa, com segurança e com garantias".

Urge assim explanar os princípios específicos associados às três etapas que constituem o Processo Ofensivo, de modo a ilustrar a introdução até então avançada.

1ª Etapa do Processo Ofensivo

Embora o Método de Jogo Ofensivo assente no Contra-Ataque, são definidos variados princípios que visem "trabalhar" o Processo Ofensivo de forma ideal e idealizando um cenário de jogo pretendido.

Deste modo, nesta 1ª Etapa, fixa-se o corredor central como o preferencial para uma primordial ligação em termos de construção, nomeadamente por intermédio dos três defesas-centrais e dos médios-interiores, que "desencaixam" para oferecer apoio.

O 6 coloca-se em primeira instância, junto ao Guarda-Redes, sendo que, sempre que este último tem a bola, deverá ter no primeiro a linha de passe mais próxima e segura.

Na evolução da construção, pretende-se que o 3 e o 4 explorem a largura da área, com os laterais a projectarem, tendo como referência a perpendicular entre a linha central e a

respectiva linha lateral. Estabelecem-se assim coberturas ofensivas do 3 e 4 ao 2 e 5, respectivamente, com o 6 a assumir-se como uma referência em segurança e cobertura comum tanto ao 3 como ao 4.

O 8 e o 10 deverão realizar movimentos constantes de aproximação e de afastamento ("desaproximação"), procurando dar apoio para a ligação e consequente evolução para a 2ª Etapa do Processo Ofensivo. Estes tanto poderão funcionar como mediadores para essa evolução (por intermédio do passe), como os próprios concretizadores dessa mesma evolução (por intermédio da recepção descoberta e consequente progressão para criação).

Perante uma baixa linha de pressão (a mais de 30m da nossa baliza) por parte da equipa adversária, procurar essa evolução por intermédio dos três defesas-centrais, sendo que entramos praticamente de forma instantânea na 2ª Etapa do Processo Ofensivo.

Perante uma equipa adversária que oriente a sua pressão de modo a dificultar a nossa saída em construção com bola controlada, isto é, que pressione alto e com a sua linha de pressão próxima à nossa baliza (a menos de 30m), procuramos ainda assim uma construção assente no risco, seja projectando os laterais como solução de maior segurança ("lançar" nestes perante maior perigo), seja procurando ligações interiores de modo a "eliminar" as primeiras linhas orientadoras da pressão da equipa adversária e assim ter maiores condições de criar perigo na etapa seguinte (em criação).

Novamente, também nesta 1ª Etapa do Processo Ofensivo a constante de adaptação está presente, sendo que a aplicação dos diversos princípios poderá desembocar em diversos "desenhos de jogo" no que à construção da equipa diz respeito. Sugerem-se assim algumas ideais a adoptar, sempre assentes nos diferentes princípios já referidos.

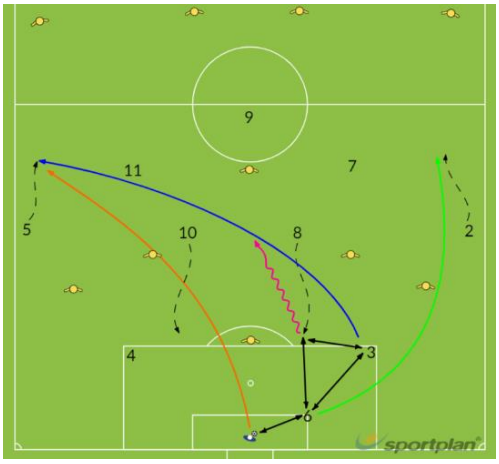


Figura 12 - Soluções em organização ofensiva para a 1ª Etapa do Processo Ofensivo

Para além dos médios-interiores, podemos também, e de modo a procurar desde logo o jogo interior por parte dos médios-alas, solicitar estes últimos como soluções para ligação no corredor central, estabelecendo-se o binómio apoio-ruptura, com o 8 ou o 10 (dependendo do médio-ala que criar desequilíbrio em apoio), a darem mobilidade para o espaço criado pela movimentação do médio-ala.

O desequilíbrio individual por parte de um dos defesas-centrais pode também ser promovido, dando-se, de certa forma, a "liberdade" para que este influa no Processo Ofensivo, e gerando-se novamente a aplicação de um dos binómios, desta feita, o descompensação-compensação, no qual teremos um dos médios-interiores a reestabelecer o equilíbrio ofensivo na equipa.

Em resumo, nesta 1ª Etapa do Processo Ofensivo, temos como primordial a aplicação do Ataque Posicional, ainda que assente numa "rápida materialização" e evolução para a fase seguinte, com foco na ligação interior, a qual se associa à projecção em simultâneo ou espaçada dos laterais, e que pode desembocar ou ter como soluções-extra algumas iniciativas individuais e aplicações dos dois binómios referidos.

Por último, o 9 procura alternar entre a profundidade e o apoio, podendo ainda explorar a largura, isto é, funcionará nesta 1ª Etapa como um "vagabundo", "vestindo uma camuflagem" que, como poderemos ver na próxima Etapa, será totalmente indicativa daquilo que se pretende na vasta maioria do nosso jogo: "enganar a equipa adversária".

2ª Etapa do Processo Ofensivo

Chegamos assim à 2ª Etapa do Processo Ofensivo, sendo importante salientar que o ideal é chegar a esta por intermédio da ligação interior e/ou da progressão dos defesas-centrais, o que permite que possamos organizar-nos ofensivamente em termos de criação a partir do corredor central.

Ainda assim, uma série de princípios orientam toda a Etapa de criação da equipa, destacando-se desde logo que, esteja a bola ou não na posse da linha de 5, devemos procurar sempre que esta ganhe profundidade e defina equilíbrios ofensivos.

Deste modo, tanto os laterais como os defesas-centrais irão garantir coberturas constantes e, por conseguinte, equilíbrios ofensivos e soluções em segurança, posicionando-se

de forma idêntica a como se organizam na 1ª Etapa do Processo Defensivo, isto é, junto à linha central assumindo algum risco.

Nesta Etapa procurar-se-á igualmente e de forma insistente os binómios referidos, nomeadamente por intermédio da mobilidade interior dos médios-alas, complementada pela mobilidade exterior dos médios-interiores respectivos, bem como pela constante largura dos laterais.

Aqui estabelece-se o "princípio do harmónio", o qual garantirá ainda os equilíbrios ofensivos pretendidos, por força de compensações constantes a descompensações criadas, isto é, qualquer descompensação gerada estará assente numa compensação pré-definida, a qual permite que o equilíbrio seja uma constante e esteja assegurado de antemão.

Procura-se assim que as relações entre os médios-interiores e os respectivos laterais sejam mais estreitas, bem como entre os médios-alas e o Ponta-de-Lança, sendo que se idealiza fortes possibilidades de ligação de jogo provenientes dessas mesmas relações.

Os médios-alas funcionam assim como "falsos extremos" ou "avançados interiores", sendo que, apenas se aceita e se idealiza que estes possam conferir largura ao nosso jogo ofensivo mediante mobilidade e desequilíbrio/descompensação no corredor lateral oposto, isto é, após gerarem o desequilíbrio interior e deste evoluírem para um novo desequilíbrio no corredor lateral seguinte/oposto.

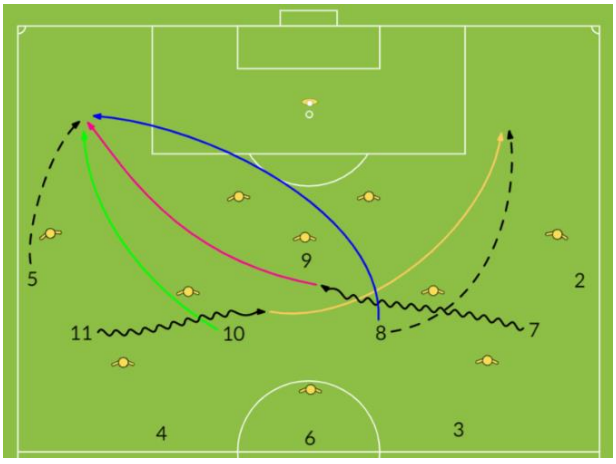


Figura 13 - Soluções e movimentações em criação para a 2ª Etapa do Processo Ofensivo

Como já foi referido, urge promover-se igualmente determinadas relações entre alguns atletas, em resposta à aplicação de certos princípios já apresentados. Ora, perante a projecção dos laterais e considerando esta como solução para o Processo Ofensivo, temos a relação 3-2-8-7 ou 4-5-10-11, dependendo do lateral projectado em solicitação, na qual o 3/4 estabelece a

cobertura ofensiva e funciona como a referência em segurança mais próxima, com o 7/11 a procurar "aclarar" e dar espaço para o lateral progredir tanto com, como sem bola, e finalmente o 8/10 a oferecer solução em largura (e por sua vez a garantir a superioridade no corredor lateral) ou a funcionar como "vagabundo" em parelha com o 9, que pode também dar apoio lateral e assim criar espaço interior como solução-extra.

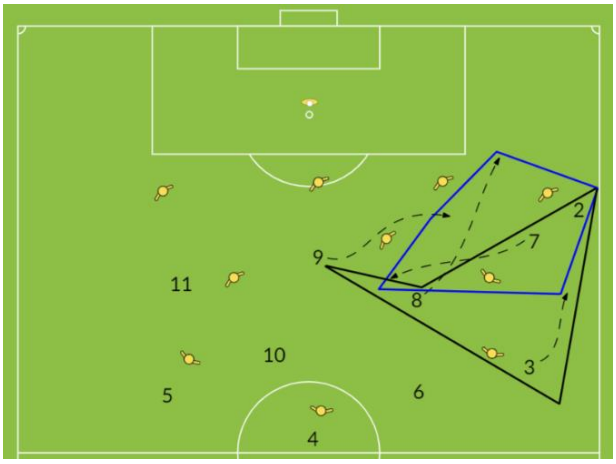


Figura 14 - Relações exteriores e respectivas movimentações para a 2ª Etapa do Processo Ofensivo

Outras relações de cariz mais interior e entre as unidades mais avançadas poderão ser solicitadas, destacando-se a relação 8-7-9 ou 10-11-9, na qual o 9 funciona fundamentalmente como apoio, aproximando-se do portador da bola (8/10 ou 7/11), o 7/11 ora interioriza com ou sem bola, e o interior mobiliza para o espaço exterior, seja com, como sem bola. Esta relação configura igualmente os princípios referidos anteriormente, assentes maioritariamente na aplicação dos binómios ofensivos.

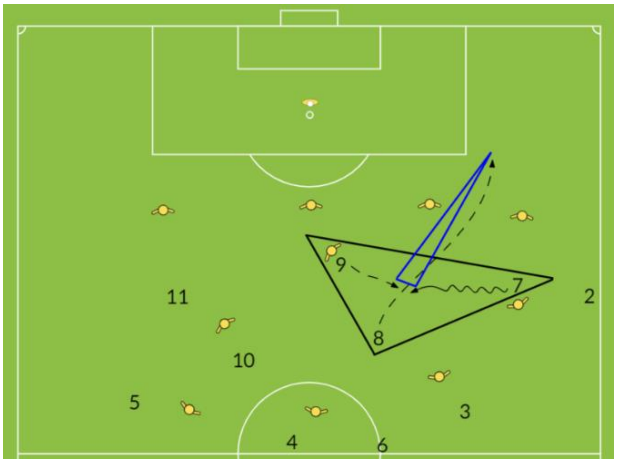


Figura 15 - Relações interiores e respectivas movimentações para a 2ª Etapa do Processo Ofensivo

A própria relação 8-10-9 pode também ser solicitada, enquanto não se materializa a interiorização do 7 e/ou do 11 ou a projecção do 2 e/ou do 5, sendo que o 9 dá novamente apoio e fixa o "tridente" com os dois médios-interiores, de modo a garantir relações proximais e seguras a fim de, na oportunidade, se aplicar os binómios.

Figura 16 - Relação interior alternativa e respectivas movimentações para a 2ª Etapa do Processo Ofensivo

Nesta Etapa é ainda fomentada a criatividade e manutenção desta, sendo que as relações apresentadas e os binómios já avançados, serão fundamentais nessa tarefa. Situações como a progressão dos laterais, criando o desequilíbrio no seu corredor, deverão ser exploradas ou, perante a sua materialização, potenciadas e controladas, por exemplo com a aplicação da relação 3-2-8-7 ou 4-5-10-11.

O desequilíbrio criado por um dos defesas-centrais deve também ser devidamente controlado e compensado, bem como, nomeadamente respeitado, isto é, perante esta situação devemos orientar toda a organização ofensiva no sentido de garantir que não só os equilíbrios ofensivos são redefinidos e mantidos, mas o defesa-central que gerou o desequilíbrio tenha sucesso pelo mesmo.

Uma situação semelhante pode também assentar na interiorização com bola de um dos médios-alas, a qual deve ser potenciada (relação 8-7-9 ou 10-11-9) até que este ou tenha sucesso ou distribua esse sucesso colectivamente, evoluindo para uma situação alternativa.

Em todo o caso, nesta Etapa continua a dar-se primazia ao corredor central, o qual se revela uma vez mais como a "sala das máquinas" do nosso Processo Ofensivo. Com isto, procura-se, de certa forma, "jogar por dentro" numa lógica de "atrair" para "trair", ou de "atrair" para "fugir" e depois, sim, "trair". Esta lógica pode ser entendida, na medida em que, por exemplo, por intermédio de uma situação de interiorização do 7/11 temos sucesso, a equipa foi

capaz de "atrair" e assim "trair", dado que mantendo-se no corredor central, sem deste "sair", conseguiu o golo.

Por outro lado, pode a projecção dos laterais ser solicitada e funcionar como um semi-objectivo, isto é, uma "fuga", que terá como corolário, novamente, o espaço interior e o golo, sob a forma de "traição", isto é, houve uma "atracção" interior, que foi adiada por intermédio de uma "fuga", que não impediu ainda assim a sempre pretendida e projectada "traição".

De referir ainda que se pretende garantir pouco espaço tanto intersectorial como intrasectorial, isto é, não só no Processo Defensivo teremos a "equipa junta" e o bloco compacto, como o mesmo se replica no Processo Ofensivo, visando-se o "princípio do harmónio" associado ao "cinismo" e, até mesmo, a uma certa "tanatose" com bola, na medida em que, com o bloco compacto, procurar-se-á "atrair" a equipa adversária gradualmente (Ataque Posicional) ou rapidamente (Transição Ofensiva com vista ao Contra-Ataque), de modo a, no instante certo e ideal, de forma "cínica", "abrir o harmónio" e "cantar essa harmonia da forma mais harmoniosa possível", seja como resultado de um "ensaio geral mais demorado" (de Ataque Posicional para Ataque Rápido), seja como resultado de um improviso previamente estudado (Contra-Ataque bem sucedido após a Transição Ofensiva).

3ª Etapa do Processo Ofensivo

Finalmente, todo um corolário da actividade ofensiva da nossa equipa resulta na evolução do Processo Ofensivo até chegarmos à sua 3ª Etapa e, consequentemente, ao golo.

Deste modo, nesta Etapa, são definidas fundamentalmente as zonas de referência pelas quais os atletas se devem orientar a fim de procurar o golo, isto é, as zonas de finalização, sendo que o desenho das mesmas terá ainda em conta não só todo o Processo Ofensivo explanado até então, como também as características dos atletas e respectivas tarefas em campo.

Pretende-se assim uma orientação de acordo com as zonas de finalização (Tabela 43), bem como, e em caso de cruzamento ou de passe direccionado para estas, uma ocupação racional e activa das mesmas, sugerindo-se, portanto, um aumento da actividade ofensiva, não só sob a forma de capacidade de atenção e de concentração (tal como na 3ª Etapa do Processo Defensivo), mas também sob a forma de uma maior predisposição para o esforço, de modo a concluir este momento de jogo com eficácia.

Estabelece-se assim o desenho das zonas de finalização, e respectivos intervenientes, ressalvando que o mesmo poderá ser alvo de constantes adaptações mediante determinadas situações de jogo, no entanto, são definidos três cenários e o consequente desenho idealizado para cada um.

Importa também referir que, para determinadas situações, as zonas definidas não se irão cingir a ocupação para efeitos de finalização, isto é, por exemplo, numa situação na qual o passe não seja realizado pelo lateral, este, no seu corredor, procurará dar apoio ao atleta que realizou o passe. De destacar ainda que, no que toca aos atletas que compõe a linha defensiva, estes deverão procurar seguir os princípios até então apresentados, sendo que, os defesas-centrais funcionarão sempre como referências em equilíbrio e não irão dispor de qualquer tipo de zona para efeitos de orientação para finalização, bem como os laterais, os quais, ora serão os autores do passe direccionado para essas mesmas zonas, ora funcionarão como apoios ao autor desse mesmo passe (ex: médio-interior cruza e o lateral desse mesmo corredor dá apoio), ora estabelecem o equilíbrio com os defesas-centrais (lateral oposto ao corredor de origem do passe).

Em todo o caso, e para além deste desenho assente nas zonas de referência para orientação da finalização, pretende-se ainda nesta Etapa que seja promovido o remate, sempre que exista possibilidade para tal, isto é, esta opção irá partir de uma análise colectiva, sendo que, quando aplicada, deverá ter como garantia os equilíbrios ofensivos necessários para o caso de o remate ter ou não sucesso.

Tabela 43 - Zonas de referência para orientação da 3ª Etapa e respectivos comportamentos a adoptar por parte dos atletas de acordo com a origem e com o autor do passe

Passe		**Posição**	**Zona de referência para orientação da 3ª Etapa**	**Comportamento a adoptar pelo atleta relativamente à zona**
Origem	**Autor**			
Corredor Direito	2 (Lateral do lado da bola)	9	1º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		8	Junto a 9 ou 2	Cria superioridade com o 9 ou dá solução em apoio ao 2
		10	2º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		7	Meia-lua	Mobilidade e fixar na zona
		11	Marca de Pontapé de *Penalty* e/ou Guarda-Redes	Mobilidade constante e muito irregular ou importunar a acção do Guarda-Redes
Corredor Esquerdo	5 (Lateral do lado da bola)	9	1º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		8	2º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		10	Junto a 9 ou 2	Cria superioridade com o 9 ou dá solução em apoio ao 2
		7	Marca de Pontapé de *Penalty* e/ou Guarda-Redes	Mobilidade constante e muito irregular ou importunar a acção do Guarda-Redes
		11	Meia-lua	Mobilidade e fixar na zona
Corredor Direito	8 (Médio-Interior do lado da bola)	9	1º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		10	2º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		7	Meia-lua, mas mais junto ao 1º Espaço	Fixo na meia-lua, mas procura ir criando superioridade com o 9
		11	Marca de Pontapé de *Penalty* e/ou Guarda-Redes	Mobilidade constante e muito irregular ou importunar a acção do Guarda-Redes
		2	Dá apoio ao 8	Não ocupa qualquer zona de finalização, dando apoio ao 8
Corredor Esquerdo	10 (Médio-Interior do lado da bola)	9	1º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		8	2º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		11	Marca de Pontapé de *Penalty* e/ou Guarda-Redes	Mobilidade constante e muito irregular ou importunar a acção do Guarda-Redes
		7	Meia-lua, mas mais junto ao 1º Espaço	Fixo na meia-lua, mas procura ir criando superioridade com o 9
		5	Dá apoio ao 10	Não ocupa qualquer zona de finalização, dando apoio ao 10
Corredor Direito	11 (Médio-Ala oposto)	9	1º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		8	Junto a 9 ou 2	Cria superioridade com o 9 ou dá solução em apoio ao 2
		10	2º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		7	Entre a meia-lua e a marca de Pontapé de *Penalty*	Parte da meia-lua com mobilidade mais irregular para o centro da área
		2	Dá apoio ao 11	Não ocupa qualquer zona de finalização, dando apoio ao 11
Corredor Esquerdo	7 (Médio-Ala oposto)	9	1º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		8	2º Espaço	Mobilidade dinâmica e irregular
		10	Junto a 9 ou 2	Cria superioridade com o 9 ou dá solução em apoio ao 2
		11	Entre a meia-lua e a marca de Pontapé de *Penalty*	Parte da meia-lua com mobilidade mais irregular para o centro da área
		5	Dá apoio ao 7	Não ocupa qualquer zona de finalização, dando apoio ao 7

Promove-se ainda as situações individuais, sendo dada continuidade à aplicação dos binómios já referidos, bem como a aposta em situações de mobilidade irregular quer individual, como colectiva, seja na ocupação e na orientação de acordo com as zonas já apresentadas, seja na própria evolução final do Processo Ofensivo.

Finalmente, nesta Etapa o principal foco dos atletas deverá ser a bola e a zona na qual esta se encontra, pelo que a actividade ofensiva deverá ser assinalável e devidamente orientada para aquele que será o meio com o qual se pretende alcançar o fim desejado.

Deste modo, e tal como no Processo Defensivo, pretende-se deixar a equipa preparada para o caso de perder a posse da bola e, por conseguinte, para o momento de Transição Defensiva, ainda que, se no Processo Defensivo a vontade expressa-se por procurar o momento seguinte, isto é, a recuperação da posse da bola e consequente Transição Ofensiva, aqui, em Processo Ofensivo, procurar-se-á muito mais o sucesso deste momento, do que propriamente a preparação para o insucesso do mesmo, embora, por intermédio dos equilíbrios ofensivos e de todos os princípios que foram sendo apresentados, se tenha em vista uma organização ofensiva que permita uma Transição Defensiva eficaz, eficiente, e condutora a novo momento de Processo Ofensivo, desta feita com outro tipo de desfecho e de sucesso!

Transição Defensiva

Macroprincípio: "Início da tanatose". Demonstrar o "desinteresse".

Conforme referido ao longo da explanação dos princípios que sustentam o Processo Ofensivo da equipa, existe uma vontade expressa de se garantir que a Transição Defensiva ocorra sob uma organização tal, que nos permita aplicar, por outro lado, os princípios, também eles já explanados, sob os quais assenta o nosso Processo Defensivo.

Deste modo, foi definido que a abordagem ao Processo Defensivo congrega tanto uma visão, de certa forma, "metafórica" ao jogo, sob a égide da "tanatose" e da "camuflagem", como também uma consequente aplicação dessa mesma visão, a qual se fixa em toda uma organização defensiva sólida e homogénea com foco numa consequente Transição Ofensiva eficaz e eficiente.

Assim, temos uma relação indissociável entre os quatro momentos do jogo até então apresentados, na medida em que, em organização defensiva se visa não só a protecção da nossa baliza, como também a criação de condições para estarmos igualmente organizados no

momento de Transição Ofensiva e, por conseguinte, estarmos mais próximos de ter sucesso no Processo Ofensivo. Estando em organização ofensiva, existe toda uma aplicação dos princípios apresentados com vista a procurar o golo, bem como, caso tal não seja possível, garantir que haja o máximo de organização possível no momento da perda da posse da bola, isto é, em Transição Defensiva, de modo a "repetir-se" todo o ciclo até se conseguir o golo.

Ora, em Transição Defensiva pretende-se, portanto, realizar uma primeira aproximação à abordagem "metafórica" do jogo, na medida em que é aqui que se começa a pôr em prática a "tanatose", sob a forma de reorganização defensiva.

Assim, e fazendo uso dos equilíbrios ofensivos criados e gerados ao longo do Processo Ofensivo, procura-se, logo após a perda da posse da bola, adoptar uma postura, de certa forma, "desinteressada" da zona da bola e, consequentemente, da zona na qual se deu a perda da posse da bola, procedendo-se a uma reorganização defensiva (facilitada pela existência dos equilíbrios ofensivos já referidos) sob a estrutura de 1-5-4-1, bem como a uma mudança de mentalidade, de "cínicos" para "camuflados", digamos.

O objectivo é permitir que a equipa adversário entre de pronto em organização ofensiva, devendo a estrutura de 1-5-4-1 ser definida, embora não recuando consideravelmente no terreno, isto é, aplicando exactamente os princípios para o Processo Defensivo em termos sectoriais e estruturais, e dando primazia à definição da linha defensiva, procurando também, embora seja de dificuldade mais acrescida, a estruturação da linha média. Deverão ambas as linhas ser definidas tendo como origem o seu elemento mais recuado, pelo que, daqui, orientamos a linha defensiva pela linha central, tal como referido para o Processo Defensivo, mas permitimos que a linha média se mantenha ligeiramente avançada, e vá recuando gradualmente ("ir camuflando aos poucos"), assumindo-se desde logo o 9 como a principal referência e o orientador da pressão.

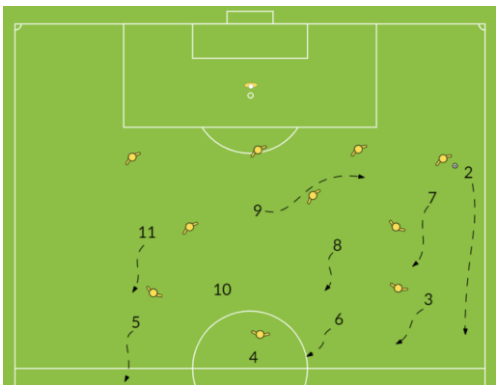


Figura 17 - Reorganização defensiva e movimentações sem bola no momento de Transição Defensiva

Deste modo, e pese embora a existência de equilíbrios ofensivos (numa situação ideal) que o possam permitir, não é pretendido que se proceda a uma reacção "agressiva" à perda da posse da bola, mas sim a um aproveitamento desses mesmos equilíbrios para facilitar a nossa reorganização defensiva e "reentrada" no Processo Defensivo.

O Método de Jogo de Defesa à Zona Pressionante não é assim aplicado no momento de Transição Defensiva, procurando-se, sim, a sua aplicação mediante uma organização defensiva de base que o permita.

Posto isto, o momento de Transição Defensiva é nada mais, nada menos, do que um intervalo de que a equipa dispõe para entrar no Processo Defensivo.

No entanto, importa referir que, para além desta abordagem, é também definido um outro princípio primordial de aplicação aquando da perda da posse da bola, o qual assenta na proximidade e num conjunto de possibilidades associadas quer ao atleta que perdeu a posse da bola, como aos atletas que ocupam a zona na qual tal se sucedeu. Ora, igualmente ao momento de Transição Ofensiva, no qual se pretendia toda uma identificação e análise colectiva à situação de recuperação da posse da bola, neste caso, pretende-se a mesma análise à situação de perda da posse da bola, a fim de se decidir se devemos partir de pronto para a reorganização defensiva ou se existe possibilidade de, quiçá, atrasar a transição ofensiva adversária.

Neste caso, há que deixar bem patente que não está prevista para o momento de Transição Defensiva uma abordagem que nos leve, de certa forma, a atrasar a nossa organização defensiva, isto é, por exemplo, uma abordagem de maior pressão em resposta à perda da posse da bola, mas sim uma abordagem que, ou vise facilitar e acelerar a nossa reorganização defensiva, ou vise atrasar a transição ofensiva adversária e, por conseguinte, a reorganização ofensiva adversária.

Assim, caso a já referida identificação e análise colectiva à situação de perda de posse da bola, que tem em conta a proximidade e um conjunto de possibilidades associadas tanto ao atleta que perdeu a posse da bola, como aos atletas que ocupam essa zona, reúna informação suficiente que nos leve a concluir que não será possível realizar uma Transição Defensiva que nos garanta uma reorganização defensiva bem sucedida, podemos adoptar uma abordagem de recurso, que assentará na realização de uma falta que, ao ser assinalada, levará à habitual breve interrupção do jogo e, por sua vez, a um atraso naquela que é a transição ofensiva adversária.

Com isto, temos não só a abordagem ideal a este momento do jogo, como uma abordagem de recurso, a qual, pese embora possa não ser "correcta" do ponto de vista pedagógico, deve ser referida, na medida em que consta naquele que é o modelo de jogo da equipa.

Importa ainda referir que tanto uma como outra abordagem têm como principal base de aplicação, situações que se enquadrem quer na 2ª como na 3ª Etapas do nosso Processo Ofensivo, pelo que, caso, a nossa equipa perca a posse da bola na 1ª Etapa do Processo Ofensivo, ou no nosso meio-campo defensivo, a Transição Defensiva assentará sempre na aplicação de uma das duas abordagens, mas, face à proximidade da nossa baliza e caso não seja possível a aplicação de qualquer uma das abordagens, o principal foco será afastar a bola da zona de perigo, de modo a proceder-mos à nossa reorganização defensiva.

Em todo o caso, para o momento de Transição Defensiva, orienta-se a equipa de acordo com a sua principal abordagem de reorganização defensiva, existindo, como foi sendo referido ao longo do texto, circunstâncias que levem a que a equipa se tenha de adaptar e, de certa forma, se "reinventar" durante o próprio jogo.

Ainda assim, fica a explanação dos princípios que modelam o "jogar" desta equipa nos quatro momentos do jogo, sabendo que tal constitui toda uma "viagem" na qual, para cada ida há uma volta, e vice-versa.

Esquemas Tácticos

Macroprincípio: "O cinismo no seu melhor!"

Para além dos quatro momentos de jogo devidamente apresentados e explanados, existe ainda um quinto e último momento de jogo que completa toda uma abordagem ao Modelo de Jogo da equipa.

Este momento assenta nos diversos Esquemas Tácticos existentes, podendo ser dividido primeiramente em dois sub-momentos (Esquemas Tácticos Defensivos e Esquemas Tácticos Ofensivos), os quais se dividem, por sua vez, em seis sub-sub-momentos cada.

Tendo em conta a singularidade deste momento, nomeadamente dos sub-momentos que o compõem, o modo como este é modelado, distancia-se dos restantes momentos em termos

de especificidade, na medida em que, é aqui que se verifica, em grande parte, a pequena percentagem (1%) de heterogeneidade associada ao modelo de jogo desta equipa.

Ora, enquanto nos quatro primeiros momentos de jogo se prima por uma forte homogeneidade do "jogar", tendo por base uma série de factores já referidos, desde as características dos atletas que constituem a equipa, passando pelos princípios que orientam a equipa técnica, bem como a conjugação de ambos, quando abordamos os Esquemas Tácticos, fazemo-lo numa perspectiva de certa forma individualizada e específica, na medida em que, por exemplo, para determinado Esquema Táctico defensivo se solicitará um respectivo "desenho" em virtude dos atletas disponíveis, tal "desenho" apresentará uma configuração diferente para um outro Esquema Táctico aparentemente semelhante, dada um diferente conjunto de atletas disponíveis.

Por outras palavras, para a modelação dos Esquemas Tácticos, há que ter em conta que, maioritariamente, "cada caso é um caso", sendo que o objectivo nesta explanação será procurar "homogeneizar" este momento do jogo da melhor forma, clarificando aqueles que são os princípios-base orientadores do mesmo e fugindo a uma certa especificação abusiva, que vise "cobrir" toda a "heterogeneidade" associada.

Assim, começamos desde logo por referir que todo este momento assenta, mais uma vez, na visão "cínica" que a equipa tem sobre o jogo, sendo que, se no seu sub-momento ofensivo procuraremos fazer uso do mesmo como uma "segunda" oportunidade para conferirmos sucesso ao nosso Processo Ofensivo, no seu sub-momento defensivo procuraremos abordar as diversas situações como pré-oportunidades para o nosso momento de Transição Ofensiva e, consequente, para a aplicação do nosso Método de Jogo Ofensivo, o Contra-Ataque.

Com isto, a abordagem aos Esquemas Tácticos será sempre, de certa forma, positiva, uma vez que, sejam ofensivos, como defensivos, o principal foco será o seu aproveitamento como situação que nos possa levar ao golo.

Esquemas Tácticos Defensivos

Deste modo, começamos pelos Esquemas Tácticos Defensivos, nos quais se procurará uma abordagem assente na rápida recuperação da posse da bola e na criação de condições para uma eficaz Transição Ofensiva e consequente Contra-Ataque.

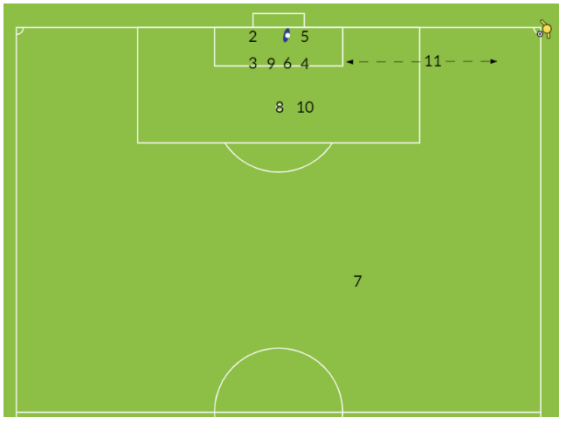
Como foi referido, este sub-momento do momento Esquemas Tácticos comporta ainda seis sub-sub-momentos, os quais serão devidamente explanados de seguida.

Define-se assim um "desenho" zonal em termos do posicionamento dos atletas (por posição) perante os Esquemas Tácticos Defensivos, o qual, no entanto adaptar-se-á em parte ao posicionamento da equipa adversária, pelo que, para abordar este sub-momento teremos um Método de Jogo assente na Defesa Mista.

Pontapés de canto defensivos

Começamos pelo sub-sub-momento pontapés de canto defensivos, para o qual é definido o seguinte "desenho":

- Linha de dois atletas que ocupam, cada um, um poste, mediados pelo Guarda-Redes;
- Linha de quatro atletas sobre a pequena área, com um atleta em cada uma das projecções de cada poste, e dois atletas entre estes dois;
- Linha de dois atletas, com um atleta sobre a marca de pontapé de *penalty* e outro na projecção do primeiro poste;
- Um atleta mais próximo ao marcador do pontapé de canto, para o caso de este ser curto, sendo que, caso não seja, deverá ocupar a quina da pequena área;
- Um atleta em equilíbrio ofensivo (uma das referências para a Transição Ofensiva).



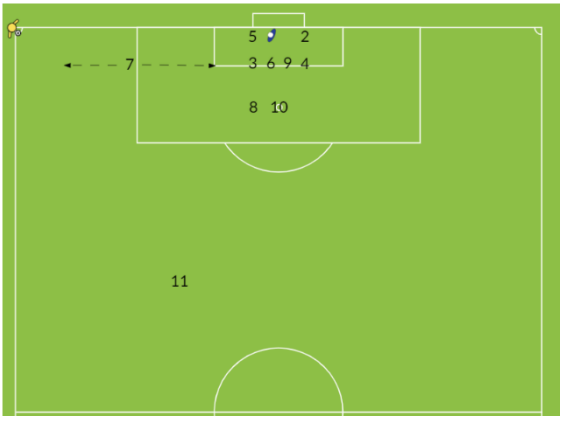


Figura 18 e Figura 19 - "Desenho" zonal para o sub-sub-momento pontapés de canto defensivos

Pretende-se uma actividade defensiva elevada, semelhante à requerida na 3ª Etapa do Processo Defensivo, sendo que, assim que se dá a recuperação da posse da bola, são imediatamente aplicados os princípios que sustentam a Transição Ofensiva, ou, como foi

possível observar pelo desenho apresentado, procurar a referência em equilíbrio ofensivo para proceder a essa mesma transição entre momentos.

As indicações para o caso de existir alguma "segunda bola" e/ou situações de maior perigo de ocorrência golo sugerem também que se procure afastar a bola na máxima largura e profundidade possíveis, sem hesitações, isto é, de preferência a um toque.

No que diz respeito à existência de uma marcação do pontapé de canto de forma curta, devem garantir o equilíbrio três atletas, de acordo com a proximidade ao marcador do pontapé de canto: o atleta mais próximo (11/7) ; o atleta da linha de quatro mais próximo (4/3); e o atleta da linha de dois mais próximo (10/8).

Perante esta situação, deve o restante posicionamento ser mantido e, caso seja necessário, ser gradualmente adaptado ao posicionamento da equipa adversária.

Já no que diz respeito à colocação da bola na área, apenas e só quando esta se aproxima da zona do segundo poste é que passa a ser da total responsabilidade do Guarda-Redes, isto é, tem o Guarda-Redes a obrigação e/ou a "autorização" para "atacar" a bola, para além de coordenar os restantes posicionamentos (como pretendido em todas as situações).

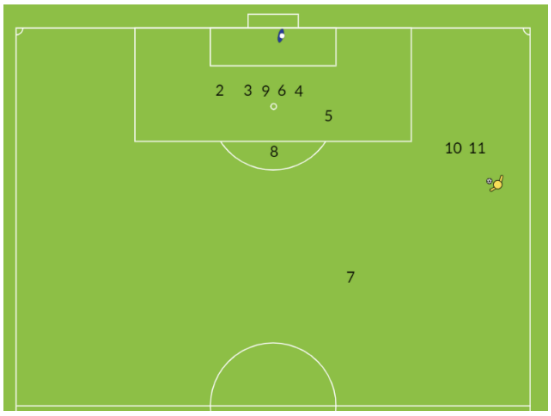
Livres indirectos defensivos

Relativamente ao sub-sub-momento livres indirectos defensivos, procuramos replicar os mesmos princípios associados aos sub-sub-momento pontapés de canto defensivos, nomeadamente quanto estes têm como origem o corredor lateral.

Neste sub-sub-momento, procura-se a manutenção do "desenho" zonal, relegando apenas dois atletas para a barreira, e mantendo a linha de quatro, com a primeira linha de dois a ser reajustada, de maneira a que um dos atletas se posicione em linha com a linha de quatro, embora em equilíbrio do segundo espaço, e o restante se posicione à frente da linha de quatro, em equilíbrio do primeiro espaço. A segunda linha de dois passa ser composta por apenas um atleta que se fixa na zona da meia-lua.

De referir que a actividade defensiva neste sub-sub-momento resultará numa maior adaptação do "desenho" zonal, sendo que, o posicionamento poderá, em determinadas situações, apresentar-se quase como que individual. A distância à baliza será também um indicador a ter em conta, na medida em que o "desenho" zonal se deverá adaptar a tal, seja em

termos transversais (livre mais próximo do corredor central), seja em termos longitudinais (livre mais distante em profundidade, tanto no corredor lateral, como no corredor central).



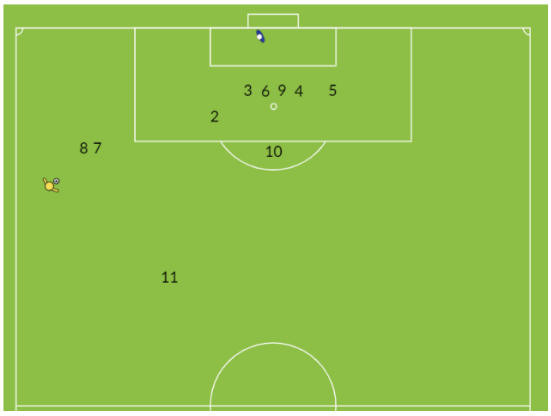


Figura 20 e Figura 21 - "Desenho" zonal para o sub-sub-momento livres indirectos defensivos

Livres directos defensivos

Já no sub-sub-momento dos livres directos defensivos, dependendo novamente da distância à nossa baliza, proceder-se-á à composição e organização da barreira, sendo que a primeira variará entre dois a quatro atletas, assumindo a composição máxima em situações no corredor central com distâncias inferiores a 30m, a composição intermédia em situações no corredor central, com distâncias superiores a 30m e inferiores 40m, e a composição mínima em situações nos corredores laterais, com distâncias até 40m.

Todas as restantes situações não referidas ou são abordadas com um atleta na barreira, ou sem a formação de barreira (ex: livres directos no meio-campo da equipa adversária).

Lançamentos laterais defensivos

No que concerne ao sub-sub-momento lançamentos laterais defensivos, este é abordado de acordo com os princípios do Processo Defensivo, enquadrando-se, como foi referido, no conjunto dos indicadores de pressão, através dos quais é também orientada a aplicação do Método de Jogo Defensivo.

Deste modo, para os lançamentos laterais defensivos não existe qualquer tipo de princípio específico associado, avançando, ainda assim, que, em virtude de determinadas situações, poderá a equipa ter de se adaptar, tendo como base os princípios associados aos restantes sub-sub-momentos defensivos do sub-momento Esquemas Tácticos Defensivos.

Pontapés de saída

Para este sub-sub-momento pretende-se aplicar desde logo os princípios associados ao Processo Defensivo, com foco na sua 1ª Etapa, em virtude da zona da bola.

Ainda assim, deverá a actividade defensiva da equipa neste sub-sub-momento adaptar-se às diferentes dinâmicas da equipa adversária no que ao seu pontapé de saída diz respeito.

Pontapés de baliza

Tal como para os pontapés de saída, neste sub-sub-momento dos pontapés de baliza, são aplicados igualmente os princípios associados ao Processo Defensivo (neste caso estamos claramente na 1ª Etapa), bem como havendo a possibilidade de adaptação às diferentes opções a serem aplicadas pela equipa adversária.

Pontapés de *penalty*

O último sub-sub-momento referente ao momento Esquemas Tácticos Defensivos assenta nos pontapés de *penalty*, nos quais se visa estabelecer a mesma abordagem que se fixou para a 3ª Etapa do Processo Defensivo, no que à actividade defensiva e à capacidade de atenção e de concentração diz respeito. Deste modo, deve estar toda a equipa preparada para qualquer situação e reagir de acordo com a mesma, seja golo; a bola sair para pontapé de baliza; a bola sair para pontapé de canto; a bola sair para lançamento lateral; a bola ficar na posse do Guarda-Redes; ou, a que pode desencadear a aplicação dos princípios referidos, a bola ficar em jogo na posse de uma ou de outra equipa (e nunca na posse do Guarda-Redes).

Esquemas Tácticos Ofensivos

Chegamos agora ao outro sub-momento do momento Esquemas Tácticos, o qual se fixa em sub-sub-momentos nos quais a nossa equipa tem a posse da bola, isto é, enquadram-se de forma indirecta no momento de organização ofensiva, do mesmo modo que o sub-momento Esquemas Tácticos Defensivos assumia um enquandramento também ele indirecto assente no momento de organização defensiva.

Ora, se no sub-momento anterior se procurava, de uma forma geral, a rápida recuperação da posse da bola e a criação de condições para uma eficaz Transição Ofensiva e consequente Contra-Ataque, este sub-momento é encarado em parte como o "expoente máximo do cinismo" (na forma de determinados sub-sub-momentos), na medida em que nos pode permitir completar aquilo que não fomos capazes de completar no Processo Ofensivo, isto é, obter o golo.

Assim, em determinados sub-sub-momentos deste sub-momento Esquemas Tácticos Ofensivos, existirá não só uma posse da bola com uma proximidade tal à baliza da equipa adversária, como também um conjunto de outras premissas e de indicadores, que nos possam permitir procurar o golo por intermédio desses mesmos sub-sub-momentos.

Por outro lado, e tal como para o sub-momento anterior, existirão também determinados sub-sub-momentos que apresentarão uma estreita e directa relação com o Processo Ofensivo, na medida em que da realização destes sub-sub-momentos resulta a entrada da equipa no momento de organização ofensiva.

Posto isto, em termos introdutórios e de base, ambos os sub-momentos são idênticos, não só no que aos seus sub-sub-momentos diz respeito, como às respectivas relações que estabelecem com os restantes momentos do jogo.

Este sub-momento Esquemas Tácticos Ofensivos comporta assim também seis sub-sub-momentos, os quais serão devidamente explanados de seguida, estando maioritariamente assente não num "desenho posicional" (como o sub-momento anterior), mas sim num conjunto de "desenhos móveis" e adaptáveis aos diferentes "desenhos" da equipa adversária.

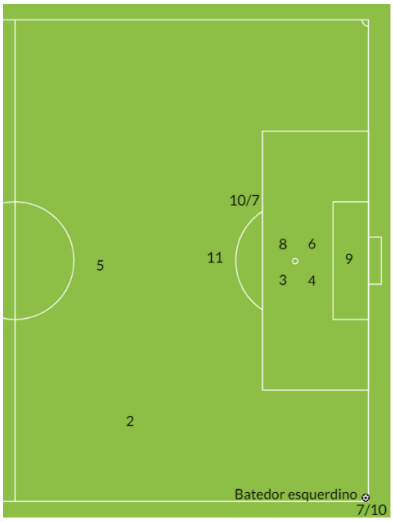
Ainda assim, estes "desenhos móveis" assentarão numa base posicional, isto é, não existem totalmente dissociados do "desenho posicional", dependendo em larga escala da configuração da equipa aquando da ocorrência determinados sub-sub-momentos, ou seja, do conjunto de atletas disponíveis para aplicarem o "desenho móvel" projectado.

Posto isto, temos este sub-momento como a principal representação da "heterogeneidade" associada ao jogo desta equipa, sendo que, como foi referido na introdução ao momento em explanação, procurar-se-á uma abordagem o máximo "homogénea" possível a essa mesma "heterogeneidade", pelo que, se segue, de certa forma, uma "síntese" daqueles que podem ser os diversos "desenhos móveis" a aplicar, com maior foco nos seus respectivos "desenhos posicionais".

Pontapés de canto ofensivos

Começamos pelo sub-sub-momento pontapés de canto ofensivos, para o qual é definido o seguinte "desenho posicional":

- Cinco atletas (preferencialmente os três defesas-centrais, um dos médios-interiores e o 9) dentro de área;
- Lateral oposto garante o equilíbrio ofensivo/defensivo, junto ao círculo central;
- Um dos médios-alas e um dos médios-interiores ou outro médio-ala colocam-se à entrada da área lado a lado, de maneira a que o primeiro esteja na projecção da marca de pontapé de *penalty* e o segundo na projecção da quina da pequena área mais distante;
- Lateral do lado da bola garante igualmente o equilíbrio ofensivo/defensivo, ainda que no seu corredor e como solução para o pontapé de canto curto;
- O batedor será ou um dos médios-alas ou um dos médios-interiores, sempre com o pé preferencial a ser o oposto ao corredor lateral de origem do pontapé de canto.



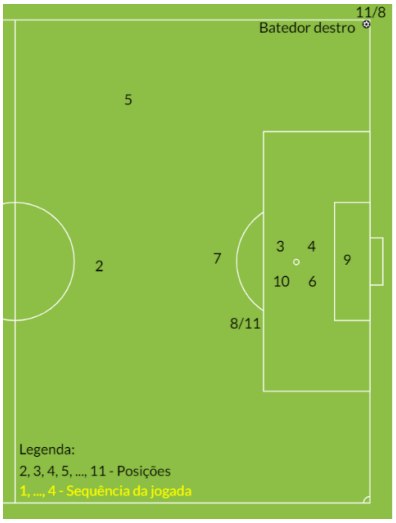


Figura 22 e Figura 23 - "Desenho" posicional para o sub-sub-momento pontapés de canto ofensivos

Tal como na 3ª Etapa do Processo Ofensivo, existe também uma orientação de acordo com zonas de referência para efeitos de finalização, as quais deverão ser devidamente preenchidas ou tidas em conta pelos cinco atletas colocados dentro de área aquando das suas respectivas mobilidades.

A definição das zonas de acordo com cada um dos cinco atletas será, de certa forma, aleatória, adaptando-se também à análise colectiva realizada aos indicadores dados pela equipa adversária (ex: posicionamento, configuração dos atletas, entre outros), pelo que, para cada

pontapé de canto ofensivo teremos uma diferente orientação, seja dada pelo treinador, seja definida pelos próprios atletas.

Os dois atletas situados à entrada da área terão como principal função a manutenção do equilíbrio ofensivo/defensivo, não sendo solicitados para efeitos de orientação de acordo com as zonas de referência para finalização.

No entanto, como foi referido na introdução a este sub-momento, determinados sub-sub-momentos poderão ter uma forte base "heterogénea" e assente em "desenhos móveis", pelo que, é pertinente não só referir a existência de diversos "padrões" pelos quais pode a equipa se reger aquando da abordagem a este sub-sub-momento, como também apresentar uma selecção desses mesmos "padrões", os chamados "desenhos móveis", mais concretamente aqueles cuja base se aproxima de uma maior "homogeneidade", isto é, dotados de uma maior objectividade no que à sua operacionalização em contexto de jogo diz respeito.

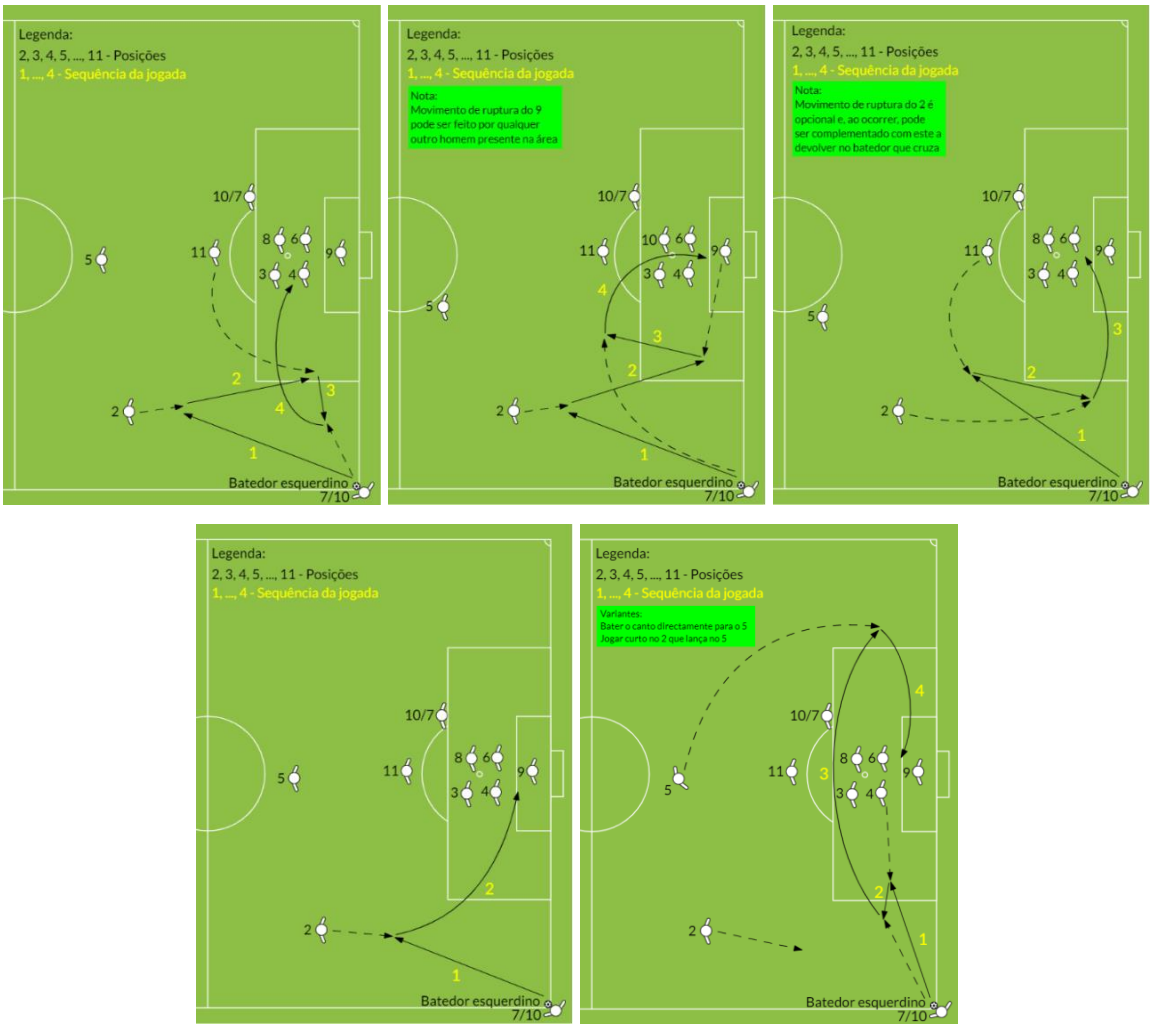


Figura 24, Figura 25, Figura 26, Figura 27 e Figura 28 - "Desenhos móveis" para o sub-sub-momento pontapés de canto ofensivos no corredor lateral direito

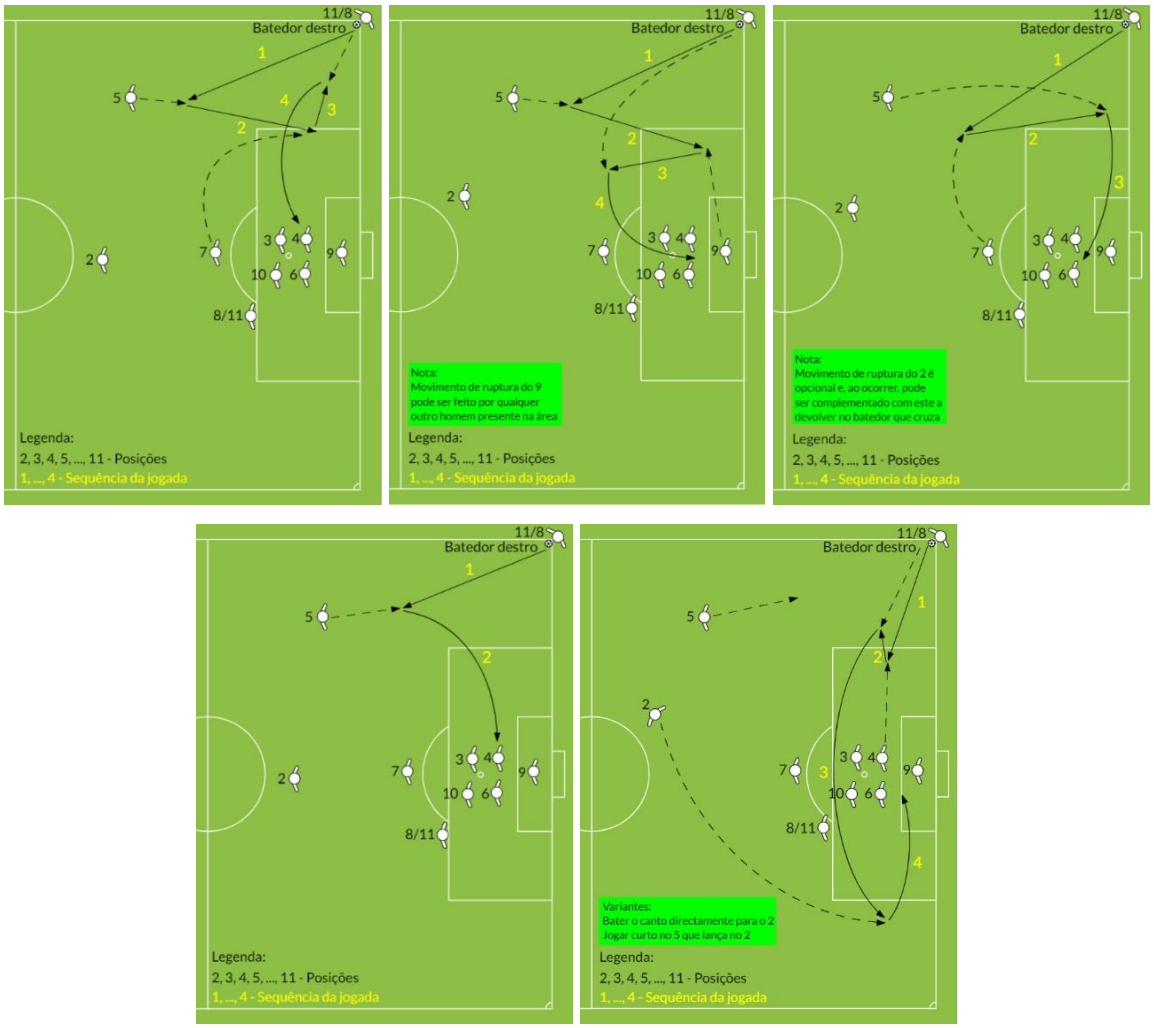


Figura 29, Figura 30, Figura 31, Figura 32 e Figura 33 - "Desenhos móveis" para o sub-sub-momento pontapés de canto ofensivos no corredor lateral esquerdo

Uma particularidade destes "desenhos móveis" fixa-se na sua "simetria", isto é, a sua aplicação idealizada não difere de um corredor lateral para o outro, respeitando o "desenho posicional" apresentado e abrindo sempre a possibilidade de adaptação em virtude dos indicadores já referidos anteriormente.

Em todo o caso, em termos primordiais, pretende-se para este sub-sub-momento uma actividade ofensiva semelhante à requerida na 3ª Etapa do Processo Ofensivo, sendo que, assim que se dá a perda da posse da bola, aplicamos de pronto os princípios apresentados para o momento de Transição Defensiva.

Assente nessa mesma actividade ofensiva, existe ainda a referência espacial do "segundo espaço", isto é, independentemente dos "desenhos móveis" apresentados e de qualquer tipo de adaptação a ser realizada, toma-se como zona de referência a atacar por intermédio dos pontapés de canto ofensivos, o "segundo espaço", associando-se ainda a este

princípio um outro que se fixa na tentativa de condicionar ao máximo a acção do Guarda-Redes da equipa adversária (idealmente por intermédio do 9).

Ainda assim, importa ressalvar toda uma componente "heterogénea" associada a este sub-sub-momento, na medida em que a referência espacial poderá, variadas vezes, não ser a mais indicada face aos indicadores já referidos, pelo que é sempre dada primazia à decisão colectiva e/ou individual em virtude da análise constante a ser efectuada.

Para além destes princípios, importa por último referir que se idealiza a procura pela espontaneidade e a aplicação dos diferentes "desenhos móveis" apresentados e/ou a exploração do "desenho posicional" definido de forma rápida e eficiente, com vista a "surpreender" a equipa adversária e, assim, mais uma vez, colocar em prática o "cinismo" assente no modelo de jogo da equipa, bem como a "harmonia interna, camuflada pela tanatose que todos (não) vêem".

O foco será sempre a bola e a sua zona, sendo a análise constante fundamental para decidir quando dar por terminado o sub-sub-momento pontapé de canto ofensivo e pôr em aplicação os princípios definidos para o momento de Transição Defensiva.

Livre indirectos ofensivos

No que concerne ao sub-sub-momento livres indirectos ofensivos, procura-se replicar o "desenho posicional" associado ao sub-sub-momento pontapés de canto ofensivos, nomeadamente quando estes têm como origem o corredor lateral. Para este sub-sub-momento, não são, no entanto, definidos "desenhos móveis", mas sim apresentadas soluções que podem ou não ser aplicadas, com vista, fundamentalmente, a uma adaptação à organização apresentada pela equipa adversária.

Deste modo, os responsáveis pela marcação dos livres indirectos ofensivos são os mesmos associados ao sub-sub-momento anterior, isto é, um dos médios-alas ou um dos médios-interiores, sempre de acordo com o pé preferencial do atleta e com o corredor lateral de origem (7 ou 10 para o corredor esquerdo e 11 ou 8 para o corredor direito).

Pretende-se assim, por intermédio do marcador do livre, e igualmente ao sub-sub-momento anterior, a definição da trajectória da bola num sentido mais próximo à baliza da equipa adversária, isto é, uma trajectória fechada e com a tendência de se aproximar cada vez mais das zonas de maior perigo para a equipa adversária.

Todo o restante "desenho posicional" deve ser adaptado à zona de origem do livre indirecto ofensivo, procurando-se, no entanto, que um dos atletas situado inicialmente na entrada da área recue como forma de estabelecer um equilíbrio ofensivo/defensivo, permanecendo cinco atletas orientados de acordo com o mesmo "desenho" que o definido para o sub-sub-momento pontapés de canto ofensivos.

Em todo o caso, e pese embora não sejam definidos "desenhos móveis" específicos para este sub-sub-momento, todo um conjunto de princípios orientadores para os pontapés de canto ofensivos são igualmente replicados para este sub-sub-momento, mais concretamente no que concerne à actividade ofensiva e às referências de movimentação.

Para além destes princípios, importa também destacar que no que diz respeito à marcação do livre indirecto ofensivo, seja no corredor lateral, como no corredor central, se pretende a colocação da bola para a zona da pequena área, adaptando os atletas as suas movimentações de acordo com a organização da equipa adversária.

Por último, e tal como para os livres indirectos defensivos, a distância à baliza é também um indicador a ter em conta, seja em termos transversais (livre mais próximo do corredor central), seja em termos longitudinais (livre mais distante em profundidade, tanto no corredor lateral, como no corredor central. Assim, quer o "desenho posicional", quer a aplicação dos restantes princípios, sob a forma, fundamentalmente, da actividade ofensiva, serão adaptados às diversas situações assentes neste sub-sub-momento.

Livres directos ofensivos

Relativamente ao sub-sub-momento dos livres directos ofensivos, também a componente da distância à baliza orienta a nossa abordagem, no que diz respeito à definição dos marcadores e ao à aplicação dos variados princípios definidos.

Assim, em situações no corredor central com distâncias inferiores a 30m, os marcadores possíveis fixam-se nos médios-alas ou nos médios-interiores, procurando-se aplicar os mesmos princípios definidos para o sub-sub-momento anterior aquando de situações de livre directo ofensivo nos corredores laterais, com distâncias até 40m.

Igualmente aos livres indirectos ofensivos, quer o "desenho posicional", quer a aplicação dos restantes princípios, sob a forma, fundamentalmente, da actividade ofensiva, serão devidamente adaptados para todas as restantes situações não referidas.

Lançamentos laterais ofensivos

No que concerne ao sub-sub-momento lançamentos laterais ofensivos, este é abordado de acordo com os princípios do Processo Ofensivo, na medida em que não é definido qualquer tipo de "desenho móvel" a aplicar.

Pretende-se, no entanto, a colocação da bola sempre no sentido da linha final da equipa adversária, bem como a procura pela ligação a fim de nos situarmos de pronto na 2ª Etapa do Processo Ofensivo.

Fixam-se os laterais como principais marcadores dos lançamentos laterais ofensivos, podendo, dependendo das situações, os mesmos serem efectuados pelos médios-alas ou pelos médios-interiores.

Ainda assim, neste sub-sub-momento, em virtude de determinadas situações, poderá a equipa ter de se adaptar, tal como nos restantes sub-sub-momentos ofensivos do momento Esquemas Tácticos.

Pontapés de saída

Para este sub-sub-momento pretende-se aplicar desde logo os princípios associados ao Processo Ofensivo, com foco na sua 1ª Etapa, em virtude da zona da bola e da organização defensiva adversária.

Ainda assim, deverá a actividade ofensiva da equipa neste sub-sub-momento adaptar-se à organização defensiva adversária, podendo, tanto proceder-se a uma progressão no sentido do meio-campo da equipa adversária, como a uma procura pela construção no nosso próprio meio-campo.

Não é definido, assim, qualquer tipo de "desenho móvel" para este sub-sub-momento.

Pontapés de baliza

Tal como para os pontapés de saída, neste sub-sub-momento dos pontapés de baliza, são aplicados igualmente os princípios associados ao Processo Ofensivo (neste caso estamos claramente na 1ª Etapa), bem como havendo a possibilidade de adaptação às diferentes opções a serem aplicadas pela equipa adversária.

Pontapés de *penalty*

O último sub-sub-momento referente ao momento Esquemas Tácticos Ofensivos assenta nos pontapés de *penalty*, sendo o texto em todo idêntico aos pontapés de *penalty* assentes no sub-momento Esquemas Tácticos Defensivos.

Deste modo, visa-se estabelecer a mesma abordagem que se fixou para a 3ª Etapa do Processo Ofensivo, no que à actividade ofensiva diz respeito. Deve assim estar toda a equipa preparada para qualquer situação e reagir de acordo com a mesma, seja golo; a bola sair para pontapé de baliza; a bola sair para pontapé de canto; a bola sair para lançamento lateral; a bola ficar na posse do Guarda-Redes; ou, a que pode desencadear a aplicação dos princípios referidos, a bola ficar em jogo na posse de uma ou de outra equipa (e nunca na posse do Guarda-Redes).

No que concerne à marcação do pontapé de *penalty*, são definidos os médios-alas e os médios-interiores, podendo haver alterações quer em termos da ordem de marcadores (o mesmo se aplica para os restantes sub-sub-momentos), quer em termos do modo de execução do pontapé de *penalty*, de acordo com o jogo e/ou com as suas circunstâncias.

Notas finais

Temos assim devidamente apresentado e explanado o modelo de jogo e respectivos princípios a este associados, os quais visam não só orientar a idealização, formalização e consequente operacionalização da actividade do grupo de trabalho, como também estabelecer uma noção de identidade específica do mesmo.

Posto isto, esta modelação define quer a participação dos atletas que compõem o grupo de trabalho, quer a intervenção e actuação da equipa técnica, reunindo indicadores e linhas orientadoras tanto no domínio operacional e com relação directa com o jogo, como no domínio teórico, característico e identificativo da actividade a ser desenvolvida e dos elementos responsáveis por esse mesmo desenvolvimento.

Não se fixando assim como um conjunto de princípios definitivos e estanques, mas sim como uma base e um ponto de partida para a idealização, formalização, operacionalização e também a consequente monitorização da actividade, o modelo de jogo sugere a definição e organização de um outro conjunto de princípios, os quais assentam na vertente processual do treino e serão igualmente e devidamente apresentados e explanados no capítulo seguinte.

4.1.5. Modelo de treino

Tendo por base a apresentação e explanação dos princípios que sustentam e formalizam a "identidade" e "cultura de jogo" pela qual se orienta o grupo de trabalho, isto é, o modelo de jogo, seguimos para o desenho operacional no que concerne a esta temática da modelação, importando ressalvar que este ponto constitui apenas uma primeira introdução à formalização do modelo e consequente processo de treino do grupo de trabalho.

De modo a ser possível avançar nesta introdução do modelo de treino, urge desde logo referir que a taxonomia, caracterização e classificação dos exercícios de treino utilizada ao longo da actividade de estágio e, por conseguinte, na concepção do presente documento, segue a proposta de Castelo (2004), embora com as devidas alterações e adaptações baseadas nas "ideias de treino" do treinador e no planeamento processual realizado.

Esta classificação será devidamente apresentada e explanada no capítulo referente ao processo de treino, sustentando, desta forma, as análises e consequentes inferências a serem realizadas à sua operacionalização.

Posto isto, regressemos ao domínio do modelo de treino, pelo que importa, primeiramente, não só, estabelecer, de certa forma, as "ideias de treino" e os princípios que acompanham a construção, organização e monitorização de exercícios e consequentes unidades de treinos, mas também, e por conseguinte, o modo como se pretende processar toda esta operacionalização, devidamente associado a uma visão prospectiva e ao desenvolvimento dos atletas.

Neste sentido, há que ressalvar as condicionantes associadas ao processo competitivo na época desportiva em questão, como motivo primordial para um foco generalizado no fomento e desenvolvimento gradual da "identidade" e "cultura" de jogo apresentadas, visando uma aquisição conceptual e operacional sustentada e regrada por parte dos atletas, e antecipando, de certa forma, a actividade referente à época seguinte.

Assim, entende-se e aborda-se o panorama existente sabendo que se dispõe de recursos temporais suficientes, para se proceder a essa mesma operacionalização gradual, pelo que se fixa desde logo em termos de modelo de treino o princípio de que cada atleta deverá, não só entender o processo no qual participa, assim como os objectivos associados, quer em termos individuais, como colectivos, mas também a organização e estruturação das unidades de treino visando o cumprimento desses mesmos objectivos.

Com isto, procura-se fomentar nos atletas um interesse generalizado no entendimento e na análise do treino, seja numa perspectiva micro, isto é, relativamente ao exercício de treino e sua monitorização por parte da equipa técnica, seja numa perspectiva macro, a qual compreende a unidade de treino como um todo, bem como a sua realização e repetição ao longo do tempo (vulgos microciclos).

Deste modo, assenta o modelo de treino e, por conseguinte, a sua operacionalização por intermédio do processo de treino numa garantia de que os seus principais intervenientes, isto é, os atletas, participam na unidade de treino devidamente consciencializados, quer da importância do seu papel para o cumprimento dos objectivos da mesma, quer da importância da própria unidade de treino na manutenção e potenciação dos seus respectivos desenvolvimentos individuais e, consequentemente, do desenvolvimento colectivo de todo o plantel.

Por outro lado, no que concerne à operacionalização propriamente dita, visa-se, no decorrer da unidade de treino, a adopção de uma postura primordialmente pedagógica e fortemente assente na correcta e ponderada gestão das competências e características psicológicas dos atletas (Serpa, 2017), respeitando-se e tendo em conta a especificidade de cada atleta, assim como a sua consequente individualidade, para a realização de *feedbacks* individuais e/ou colectivos, e até mesmo para a manipulação e monitorização das variantes e condicionantes dos exercícios de treino.

Complementarmente a este princípio, urge salientar o impacto da conjuntura de base na adaptação e mediação das intervenções por parte da equipa técnica, pelo que, se fixa igualmente no modelo de treino do grupo de trabalho um foco no fomento da disciplina orientada para e pelo desenvolvimento, em detrimento de uma lógica de sucesso maioritariamente quantitativa.

Tal sugere ainda a promoção de comportamentos positivos e uma maior e melhor compreensão na resolução de potenciais conflitos e/ou na gestão de situações disciplinarmente desviantes, sendo que, num cômputo geral, se estabelece uma visão de desenvolvimento e de potenciação da coesão dentro e entre todo o grupo de trabalho.

Neste sentido, é esta visão que atravessa de modo transversal a formalização das "ideias de treino" do treinador, e que suporta e sustenta em larga escala, não só a concepção das unidades de treino, como também a sua operacionalização, gestão e monitorização.

Seguindo esta lógica, temos assim como princípio de base operacional a este modelo de treino, uma preferência pela utilização de métodos específicos de preparação geral, no que a exercícios de treino diz respeito (cerca de 44% do total de exercícios realizados), visando uma abordagem em termos grupais assente na promoção de dinâmicas entre determinados grupos de atletas, e tendo em conta o factor tempo, referido inicialmente.

Por outro lado, esta orientação do modelo de treino pela concepção de exercícios específicos de preparação geral, visa também um fomento e a uma cimentação graduais da "identidade" e da "cultura" de jogo pretendidas a longo prazo, assim como a criação de condições propícias para o desenvolvimento individual e colectivo dos atletas, quer segundo o modelo de jogo existente (Castelo, 2003), quer em termos desportivos e humanos (Santos et al., 2016).

Ressalvando novamente a questão da conjuntura de base, importa também destacar um princípio orientador do modelo de treino, o qual se fixa fundamentalmente na noção de manutenção e de valorização do atleta, seja numa lógica de fixação deste em situação de possível recrutamento (Juventude Sport Campinense, 2020), seja numa lógica de progressão e de continuidade.

Neste sentido, tem o planeamento do processo de treino em primordial linha de conta o cumprimento de um dos objectivos traçados no projecto individual de estágio, visando assim a promoção de um ambiente saudável e propício à prática desportiva e, de certa forma, ao divertimento e à criação de relações positivas entre agentes desportivos.

Posto isto, e tendo assim em conta a relação entre conjuntura de base e a "identidade" e "cultura" quer de jogo, como de treino, que o treinador visa implementar no grupo de trabalho, assume o processo de treino uma importância superior e quase exclusiva, enquanto primordial processo orientador da actividade em análise, e principal ferramenta para o cumprimento dos objectivos delineados, pelo que, no que diz respeito a este ponto introdutório do modelo de treino, podemos definir um último, mas não menos importante, princípio, que se fixa na utilização do treino e do seu contexto e cenário, para a discussão, tratamento e resolução de temáticas e problemáticas diversas, tanto numa dimensão puramente desportiva, como numa dimensão globalmente humana.

Temos assim apresentado o modelo de treino do grupo de trabalho, avançando que a sua consequente explanação continuará a ter lugar no capítulo referente ao processo de treino, devidamente acompanhada de evidências operacionais e de uma formalização, quer dos

princípios já introduzidos, quer de sub-princípios orientadores de toda uma aplicação das "ideias de treino" do treinador.

4.1.6. Modelos complementares e de suporte

Complementarmente ao modelo de jogo e sua extensão operacional fixada no modelo de treino, existem outro tipo de modelos de suporte à actividade do grupo de trabalho, seja num panorama geral no que à intervenção e actuação do treinador diz respeito, seja na lógica da modelação, enquanto parte do planeamento e do desenvolvimento do trabalho no plano desportivo, profissional e de estágio.

A construção, formalização e aplicação destes modelos ocorre, no entanto, ora de um modo transversal a toda esta lógica de modelação, ora de um modo paralelo à mesma, uma vez que grande parte do seu conteúdo e da sua base de idealização está, de certa forma, implícita e presente no modelo de jogo e no modelo de treino, e que a sua vertente operacional decorre sob uma perspectiva de suporte e, maioritariamente, assente em princípios algo generalizados e assentes na conceptualização de base da modalidade e do Desporto.

Neste sentido, urge apontar a existência destes modelos, assim como destacar a sua importância no desenvolvimento e na constante gestão da actividade de estágio e de todo o grupo de trabalho, mas fixar a sua explanação numa visão generalizada e desprovida de pormenorização e detalhe, ressalvando ainda a soberania que o modelo de jogo e o modelo de treino detém sobre os mesmos em termos conceptuais e de orientação da intervenção e actuação.

Posto isto, e sabendo que o modelo de jogo e o modelo de treino se assumem como directores e orientadores primordiais destes modelos de suporte, temos esta vertente complementar da modelação da actividade de estágio e do grupo de trabalho a fixar-se na definição de princípios de base em termos de recrutamento e observação, assim como de gestão dos atletas e das suas expectativas, dos seus comportamentos e da componente disciplinar, ou até mesmo de recursos materiais e de intervenções no plano para-desportivo e/ou extra-desportivo.

Deste modo, estes modelos existem como auxiliares directos e/ou indirectos, dependendo da lógica de aplicação, à actuação do treinador, suportando ainda em larga escala, e conforme referido, a concepção, quer do modelo de jogo, quer do modelo de treino, pelo que, pese embora sofram as devidas adaptações e alterações em virtude do panorama definido pela

conjuntura de base, permitem igualmente uma maior e melhor adaptação face à mesma, funcionando assim como verdadeiras ferramentas de apoio à actividade do treinador e de todo o grupo de trabalho.

Por outro lado, importa referir que parte fundamentalmente integrante desta componente da modelação segue as linhas orientadoras definidas pela coordenação da secção de Futebol de Formação do clube (Juventude Sport Campinense, 2020), embora de um modo generalizado e lógico em termos desportivos, sendo o corolário destes modelos complementares e de suporte uma associação e, passe o pleonasmo, uma relação de complementaridade entre a vertente conceptualmente definida para a modalidade e para o Desporto e a visão do treinador e de todos os colaboradores directamente ligados à actividade do clube e, mais concretamente, da sua secção de Futebol de Formação.

Assim, temos, não só a idealização destes modelos, como também a sua formalização e consequente conjunto de orientações para a sua aplicação e operacionalização, devidamente integradas e tidas em conta no modelo de jogo e no modelo de treino do grupo de trabalho, e nas apreciações e explanações realizadas ao longo do presente documento, destacando-se a vertente disciplinar, sob a forma regulamentar, a vertente de recrutamento, sob a forma de métodos e estratégias a adoptar para o cumprimento dos respectivos objectivos delineados, e toda uma vertente de gestão individualizada e específica dos atletas e de todo o plantel enquanto colectivo, sob a forma de "cultura" e de um "modo como se pretende e se deve estar" enquanto elemento dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense.

Capítulo V - Processo de treino

Chegamos assim ao capítulo que visa explanar e estabelecer uma completa e sustentada análise à componente operacional do estágio, bem como à sua vertente de aplicação propriamente dita.

Neste sentido, temos por base todo um enquadramento teórico inicialmente apresentado, acompanhado de uma caracterização do grupo de trabalho envolvido na actividade e de uma consequente exposição em termos de idealização e formalização, no que concerne à modelação processual, visando, deste modo, a apropriação do documento para a abordagem ao processo de treino que ganha forma neste capítulo.

Posto isto, importa desde logo ressalvar que esta abordagem e consequente explanação do processo de treino assentará primeiramente no estabelecimento de uma ponte em termos teóricos entre os enquadramentos previamente realizados e a análise que seguidamente se formaliza, visando, posteriormente, nova aproximação à conjuntura de base, a fim de se materializar na apresentação e análise daquilo que foi realizado e operacionalizado, e, com isto, se proceder ao respectivo balanço e às devidas inferências tanto empíricas, como devidamente sustentadas na base conceptual construída.

Deste modo, e relembrando a organização e divisão processual da actividade em três períodos distintos ao longo da totalidade do estágio, estamos em condições de dar forma a este capítulo, destacando novamente que as análises a serem efectuadas terão como base a caracterização e classificação proposta por Castelo (2004), embora com as devidas adaptações, seja numa perspectiva de enquadramento face ao modelo de treino pelo qual se rege o grupo de trabalho, seja no que concerne à abordagem conceptual e concreta aos exercícios de treino e ao consequente volume de operacionalização ao longo do processo.

Esta classificação assenta na divisão dos exercícios em três primordiais métodos, os quais se dividem, por sua vez, em categorias, de acordo com a sua respectiva idealização, formalização e consequente operacionalização, e ainda em possíveis sub-categorias e sub-sub-categorias, dadas as referidas alterações e adaptações baseadas nas "ideias de treino" do treinador e no planeamento processual realizado.

Segue assim a Tabela 44 na qual se apresenta a proposta adaptada utilizada, com as devidas descrições dos métodos e categorias que a compõem, bem como os respectivos códigos que as identificam.

Tabela 44 - Proposta adaptada de classificação dos exercícios de treino com base em Castelo (2004)

Conceito	Código	Descrição
Métodos de Preparação Geral	MPG	Método, que inclui todos os exercícios sem a utilização da bola
Métodos de Preparação Geral Categoria de Aquecimento e Mobilização	MPGwup	Categoria dos MPG, que inclui exercícios de aquecimento na fase preparatória do treino
Métodos de Preparação Geral Categoria de Resistência	MPGres	Categoria dos MPG, que inclui exercícios de resistência geral e/ou específica
Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Resistência em sequência	MPGresseq	Sub-categoria de MPGres, que inclui exercícios de resistência geral e/ou específica organizados por sequências e/ou com a utilização de material específico para o efeito
Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Resistência em regime isolado	MPGresiso	Sub-categoria de MPGres, que inclui exercícios de resistência geral e/ou específica realizados de forma isolada e sem a utilização de material específico para o efeito
Métodos de Preparação Geral Categoria de Força	MPGfor	Categoria dos MPG, que inclui exercícios de força geral e/ou específica
Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Força em sequência	MPGforseq	Sub-categoria de MPGfor, que inclui exercícios de força geral e/ou específica organizados por sequências e/ou com a utilização de material específico para o efeito
Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Força em regime isolado	MPGforiso	Sub-categoria de MPGfor, que inclui exercícios de força geral e/ou específica realizados de forma isolada e sem a utilização de material específico para o efeito
Métodos de Preparação Geral Categoria de Velocidade	MPGvel	Categoria dos MPG, que inclui exercícios de velocidade geral e/ou específica

Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Velocidade em sequência (com coordenação)	MPGvelseq	Sub-categoria de MPGvel, que inclui exercícios de velocidade geral e/ou específica organizados por sequências e/ou com a utilização de material específico para o efeito
Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Velocidade em regime isolado	MPGveliso	Sub-categoria de MPGvel, que inclui exercícios de velocidade geral e/ou específica realizados de forma isolada e sem a utilização de material específico para o efeito
Métodos de Preparação Geral Categoria de Flexibilidade	MPGfle	Categoria dos MPG, que inclui exercícios de flexibilidade
Métodos de Preparação Geral Categoria de Teste físico	MPGtef	Categoria dos MPG destinada aos testes físicos a realizar ao longo do macrociclo
Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Teste físico de resistência	MPGtefres	Sub-categoria de MPGtef que inclui os testes físicos de resistência
Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Teste físico de força	MPGteffor	Sub-categoria de MPGtef que inclui os testes físicos de força
Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Teste físico de velocidade	MPGtefvel	Sub-categoria de MPGtef que inclui os testes físicos de velocidade
Métodos de Preparação Geral Sub-categoria de Teste físico de agilidade	MPGtefagi	Sub-categoria de MPGtef que inclui os testes físicos de agilidade
Métodos de Específicos de Preparação Geral	MEPG	Método, que inclui todos os exercícios com a utilização da bola, mas sem a componente da finalização, isto é, sem a utilização da baliza e sua defesa por parte do guarda-redes com vista à obtenção do golo
Métodos de Específicos de Preparação Geral Categoria de Descontextualizados	MEPGdes	Categoria dos MEPG, que inclui exercícios descontextualizados, cuja idealização, formalização e operacionalização não tem por base as diferentes realidades situacionais e contextuais do jogo

Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-categoria de Descontextualizados com condução	MEPGdescco	Sub-categoria dos MEPGdes, que inclui exercícios descontextualizados nos quais existe condução e progressão com bola controlada
Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-sub-categoria de Descontextualizados com condução em regime predominantemente físico (Técnico-físico)	MEPGdesccofís	Sub-sub-categoria dos MEPGdescco, que inclui exercícios descontextualizados com condução, assentes num foco predominante na componente física dos atletas
Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-sub-categoria de Descontextualizados com condução em regime predominantemente técnico	MEPGdesccotéc	Sub-sub-categoria dos MEPGdescco, que inclui exercícios descontextualizados com condução, assentas num foco predominante na componente técnica dos atletas
Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-categoria de Descontextualizados sem condução	MEPGdessco	Sub-categoria dos MEPGdes, que inclui exercícios descontextualizados nos quais não existe condução e progressão com bola controlada
Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-sub-categoria de Descontextualizados sem condução em regime predominantemente físico (Técnico-físico)	MEPGdesscofís	Sub-sub-categoria dos MEPGdessco, que inclui exercícios descontextualizados com condução, assentas num foco predominante na componente física dos atletas
Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-sub-categoria de Descontextualizados sem condução em regime Predominantemente técnico	MEPGdesscotéc	Sub-sub-categoria dos MEPGdessco, que inclui exercícios descontextualizados com condução, assentas num foco predominante na componente técnica dos atletas
Métodos de Específicos de Preparação Geral Categoria de Manutenção da posse da bola	MEPGmpb	Categoria dos MEPG, que inclui exercícios nos quais se visa a manutenção da posse da bola em determinadas situações e condições, por intermédio da objectivação de resoluções tácticas seguras
Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-categoria de Manutenção da posse da bola em rabias com variantes	MEPGmpbrab	Sub-categoria dos MEPGmpb, que inclui exercícios nos quais se visa de manutenção da posse da bola em situação de rabia, mediante a aplicação de diversas variantes e condicionantes
Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-categoria de Manutenção da posse da bola com pressão e transições	MEPGmpbpre	Sub-categoria dos MEPGmpb, que inclui exercícios nos quais se visa de manutenção da posse da bola em simultâneo com a orientação por indicadores de pressão e transições em termos espaciais e temporais
Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-categoria de Manutenção da posse da bola com apoios e ligação	MEPGmpbapo	Sub-categoria dos MEPGmpb, que inclui exercícios nos quais se visa de manutenção da posse da bola com o auxílio de apoios e foco na ligação com bola em termos espaciais e temporais

Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-categoria de Manutenção da posse da bola com foco primordial na superioridade e inferioridade numéricas	MEPGmpbsin	Sub-categoria dos MEPGmpb, que inclui exercícios nos quais se visa de manutenção da posse da bola em situações fundamentalmente de superioridade e de inferioridade numérica
Métodos de Específicos de Preparação Geral Sub-categoria de Manutenção da posse da bola com objectivo e sentido	MEPGmpbsen	Sub-categoria dos MEPGmpb, que inclui exercícios nos quais se visa de manutenção da posse da bola com a orientação por objectivos zonais e com a definição de um determinado sentido de progressão
Métodos de Específicos de Preparação Geral Categoria de Circuito	MEPGcir	Categoria dos MEPG, que inclui uma organização conjunta de exercícios por estações metodologicamente e estrategicamente colocadas no espaço de treino, visando a execução de acções motoras de carácter específico e/ou inespecífico
Métodos de Específicos de Preparação Geral Categoria de Lúdico-recreativos	MEPGlúd	Categoria dos MEPG, que inclui exercícios nos quais se promove tarefas de carácter lúdico e recreativo, como forma de aperfeiçoamento técnico e de fortalecimento das dinâmicas de grupo, pela minimização de possíveis estados psicológicos menos positivos
Métodos Específicos de Preparação	MEP	Método mais próximo do contexto real do jogo, que inclui todos os exercícios com a utilização da bola e com a componente da finalização, isto é, com a utilização da baliza e sua defesa por parte do guarda-redes visando a obtenção do golo
Métodos Específicos de Preparação Categoria de Finalização	MEPfin	Categoria dos MEP, que inclui exercícios fundamentalmente vocacionados para a terceira etapa do processo ofensivo, sob a forma de criação e concretização de situações de finalização e assentando numa repetição dos respectivos comportamentos técnico-tácticos associados
Métodos Específicos de Preparação Sub-categoria de Finalização sem oposição	MEPfinsop	Sub-categoria dos MEPfin, que inclui exercícios nos quais se processam situações de finalização sem oposição defensiva
Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição em circulação táctica	MEPfinsopcit	Sub-sub-categoria dos MEPfinsop, que inclui situações de finalização assentes em determinadas circulações tácticas sem oposição defensiva, que antecedem a concretização do objectivo do jogo por intermédio da acção técnico-táctica de remate
Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição em vagas	MEPfinsopvag	Sub-sub-categoria dos MEPfinsop, que assenta na repetição com uma elevada frequência de situações de finalização sem oposição defensiva, breves e organizadas por vagas (grupos de atletas), com a existência ou não de cruzamento e de foco na ocupação devida das zonas de finalização
Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição com combinações	MEPfinsopcom	Sub-sub-categoria dos MEPfinsop, que inclui situações de finalização sem oposição defensiva, cuja concretização é precedida por um conjunto de combinações espaciais e temporais entre os atletas envolvidos

Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição em regime predominantemente físico (Com sequência)	MEPfinsopfís	Sub-sub-categoria dos MEPfinsop, que inclui situações de finalização sem oposição defensiva, cuja concretização é precedida e/ou acompanhada por uma sequência de acções motoras específicas e/ou inespecíficas, com foco predominante nas capacidades físicas dos atletas
Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização sem oposição em situações isoladas	MEPfinsopiso	Sub-sub-categoria dos MEPfinsop, que inclui situações de finalização sem oposição defensiva de cariz isolada e cuja organização e operacionalização não se enquadra nas restantes sub-sub-categorias
Métodos Específicos de Preparação Sub-categoria de Finalização com oposição	MEPfincop	Sub-categoria dos MEPfin, que inclui exercícios nos quais se processam situações de finalização com oposição defensiva
Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização com oposição em circulação táctica	MEPfincopcit	Sub-sub-categoria dos MEPfincop, que inclui situações de finalização assentes em determinadas circulações tácticas com oposição defensiva, que antecedem a concretização do objectivo do jogo por intermédio da acção técnico-táctica de remate
Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização com oposição em vagas	MEPfincopvag	Sub-sub-categoria dos MEPfincop, que assenta na repetição com uma elevada frequência de situações de finalização com oposição defensiva, breves e organizadas por vagas (grupos de atletas), com a existência ou não de cruzamento e de foco na ocupação devida das zonas de finalização
Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização com oposição com combinações	MEPfincopcom	Sub-sub-categoria dos MEPfincop, que inclui situações de finalização com oposição defensiva, cuja concretização é precedida por um conjunto de combinações espaciais e temporais entre os atletas envolvidos
Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização com oposição em regime predominantemente físico (Com sequência)	MEPfincopfís	Sub-sub-categoria dos MEPfincop, que inclui situações de finalização com oposição defensiva, cuja concretização é precedida e/ou acompanhada por uma sequência de acções motoras específicas e/ou inespecíficas, com foco predominante nas capacidades físicas dos atletas
Métodos Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Finalização com oposição em situações isoladas	MEPfincopiso	Sub-sub-categoria dos MEPfincop, que inclui situações de finalização com oposição defensiva de cariz isolada e cuja organização e operacionalização não se enquadra nas restantes sub-sub-categorias
Métodos de Específicos de Preparação Categoria de Metaespecializados	MEPmet	Categoria dos MEP, que inclui exercícios cuja idealização e formalização assenta em contextos situacionais e cenários concretos e específicos de jogo, visando o desenvolvimento e potenciação de determinados comportamentos tácticos individuais e /ou colectivos
Métodos de Específicos de Preparação Sub-categoria de Metaespecializados com mobilidade interior/exterior	MEPmetmob	Sub-categoria dos MEPmet, que inclui exercícios que visam desenvolver a mobilidade interior e/ou exterior na etapa de criação, assim como promover uma organização e um equilíbrio colectivos aquando dessa mesma mobilidade

Métodos de Específicos de Preparação Sub-categoria de Metaespecializados com desequilíbrios	MEPmetdeq	Sub-categoria dos MEPmet, que inclui exercícios cujo objectivo primordial se fixa na reacção e recuperação defensiva individual e/ou colectiva (grupal) a desequilíbrios especifica e estrategicamente provocados e promovidos
Métodos de Específicos de Preparação Sub-categoria de Metaespecializados com transições e ligação	MEPmetlig	Sub-categoria dos MEPmet, que inclui exercícios cujo principal foco assenta na ligação de jogo entre unidades e na mobilidade conjunta em transição e variação espacial, seja em termos de reacção e de recuperação, seja em termos de progressão
Métodos de Específicos de Preparação Sub-categoria de Metaespecializados com transição defensiva	MEPmettrd	Sub-categoria dos MEPmet, que inclui exercícios primordialmente vocacionados na criação e promoção estratégica de situações de reacção à perda da posse da bola e à reorganização defensiva por intermédio do momento de transição defensiva
Métodos de Específicos de Preparação Sub-categoria de Metaespecializados com ocupação de espaços	MEPmetspa	Sub-categoria dos MEPmet, que inclui exercícios que visam fomentar uma ocupação racional, específica e objectiva de determinados espaços de jogo, assim como a consequente e respectiva reacção defensiva à mesma
Métodos de Específicos de Preparação Categoria de Padronizados	MEPpad	Categoria dos MEP, que mais se aproxima dos princípios estruturais e organizacionais do modelo de jogo, incluindo, deste modo, exercícios cuja construção assenta nesses mesmos princípios e sua operacionalização pretendida em situação de jogo, mediante as condições e circunstâncias existentes
Métodos de Específicos de Preparação Sub-categoria de Padronizados macro (espaço maior)	MEPpadmac	Sub-categoria dos MEPpad, que inclui exercícios padronizados idealizados e formalizados para uma operacionalização macro em termos espaciais e temporais, e, consequentemente, mais próxima do contexto real de jogo
Métodos de Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Padronizados macro (espaço maior) com finalização	MEPpadmaccfi	Sub-sub-categoria dos MEPpadmac, na qual se reúnem os exercícios padronizados realizados em condições mais próximas do contexto real de jogo, e com a presença do elemento finalização
Métodos de Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Padronizados macro (espaço maior) sem finalização	MEPpadmacsfi	Sub-sub-categoria dos MEPpadmac, na qual se reúnem os exercícios padronizados realizados em condições mais próximas do contexto real de jogo, e sem a presença do elemento finalização
Métodos de Específicos de Preparação Sub-categoria de Padronizados micro (espaço reduzido)	MEPpadmic	Sub-categoria dos MEPpad, que inclui exercícios padronizados idealizados e formalizados para uma operacionalização micro em termos espaciais e temporais, e, consequentemente, mais ajustada no que concerne a situações de jogo específicas, concretas e singulares
Métodos de Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Padronizados micro (espaço reduzido) com finalização	MEPpadmiccfi	Sub-sub-categoria dos MEPpadmic, na qual se reúnem os exercícios padronizados assentes em situações micro de jogo em termos específicos, concretos e singulares, e com a presença do elemento finalização

Métodos de Específicos de Preparação Sub-sub-categoria de Padronizados micro (espaço reduzido) sem finalização	MEPpadmicsfi	Sub-sub-categoria dos MEPpadmic, na qual se reúnem os exercícios padronizados assentes em situações micro de jogo em termos específicos, concretos e singulares, e sem a presença do elemento finalização
Métodos de Específicos de Preparação Categoria de Sectores	MEPsec	Categoria dos MEP, que inclui exercícios que promovem o desenvolvimento de comportamentos e o cumprimento de missões tácticas específicas, mediante uma organização sectorial por parte dos atletas, e a adaptação a determinadas condições próximas do contexto real de jogo
Métodos Específicos de Preparação Categoria de Partes fixas do jogo	MEPfix	Categoria dos MEP, fundamentalmente assente no momento de jogo relativo aos esquemas tácticos, compreendendo assim exercícios que visam desenvolver comportamentos e missões específicas individuais e/ou colectivas a aplicar em situações concretas desse mesmo momento de jogo
Métodos Específicos de Preparação Sub-categorias de Partes fixas do jogo - Pontapés de Penalty	MEPfixpen	Sub-categoria dos MEPfix, que inclui exercícios baseados no sub-momento de jogo dos pontapés de *penalty*
Métodos Específicos de Preparação Categoria de Competição	MEPcom	Categoria dos MEP, que mais se aproxima da componente competitiva do jogo, incluindo assim exercícios nos quais se processam situações de jogo entre duas ou mais equipas e cujos principais objectivos se fixam na defesa da própria baliza e na obtenção do golo, e, consequentemente, da vitória

Tendo assim por base esta componente introdutória, bem como a apresentação da Tabela 44, na qual se formaliza a classificação de base dos exercícios de treino e de toda a vertente operacional do mesmo, estamos em condições de proceder ao devido enquadramento teórico, visando fundamentar conceptualmente os pontos seguintes e, deste modo, avançar para uma consequente apresentação e para toda uma explanação e análise do processo de treino, segundo os seus três períodos e de acordo com as condicionantes e exigências associadas à conjuntura de base.

4.2. Fundamentação e enquadramento

Recuando à componente introdutória do presente documento e, associando-a à abordagem teórica e conceptual realizada em torno da lógica de modelação e sua aplicação como ponte entre a idealização e formalização daquilo que é uma "cultura de jogo" e sua operacionalização no terreno, sob a forma de treino, podemos desde logo enquadrar em termos teóricos o presente capítulo, como assente na vertente operacional e de aplicação real das

"ideias de jogo e de treino" pelas quais se rege o treinador e todo um planeamento da actividade do grupo de trabalho que este lidera e orienta.

Neste sentido, temos o treino como uma ferramenta de nuclear importância para o trabalho a ser desenvolvido pelo treinador, sendo, não só a sua operacionalização, como todo o seu planeamento, fulcrais para o desempenho em termos colectivos e individuais (Bompa, 2002), e que, assentando numa condição de superação constante, visa uma adaptação por parte dos atletas, assegurando uma eficiência máxima com o menor dispêndio possível de energia, associada a uma recuperação rápida e sustentada (Castelo, 1998).

Assim, por definição, podemos fixar o treino como um processo pedagógico que, tendo por base a condição humana do atleta e a lógica de actividade humana na qual assenta a modalidade, tem como primordial objectivo o desenvolvimento das diferentes capacidades do atleta, desde técnicas, tácticas, físicas e psicológicas, e, por conseguinte, de todo um colectivo, por intermédio da prática sistemática e planificada do exercício, devidamente orientada por princípios e regras cientificamente fundamentadas, e visando, conforme referido, uma adaptação individual e/ou colectiva previamente estabelecida, de acordo com um regime de economia de esforço e de resistência à fadiga, tendo em vista o máximo de rendimento possível (Castelo, 1998).

Posto isto, o treino pressupõe um determinado planeamento, como forma de definição dos objectivos a serem cumpridos por intermédio do mesmo, bem como de apropriação em termos de idealização e de formalização em virtude dos elementos que participam na sua consequente operacionalização.

Deste modo, e tal como o treino, temos o seu planeamento assente como um processo que visa analisar, definir e sistematizar todo um conjunto de factores directa e/ou indirectamente associados à construção e ao desenvolvimento do treino (Castelo, 1998), relacionando-se com o rendimento e *performance* dos atletas, seja em contexto de competição, como no próprio contexto de treino, pela lógica de aplicação das adaptações obtidas e, por conseguinte, pelo cumprimento dos objectivos definidos.

Assim, o planeamento do treino requer uma avaliação face aos factores capazes de influenciar esse mesmo rendimento individual e colectivo, a fim de se seleccionar os factores cuja influência é maioritariamente positiva e, deste modo, idealizar e formalizar um conjunto de condições vantajosas e propícias ao desenvolvimento dos mesmos, bem como controlar e

corrigir possíveis desvios aquando da sua consequente operacionalização, por intermédio daquele que é o exercício de treino (Castelo, 1998).

O planeamento de treino visa então sistematizar e orientar o treino, definindo objectivos e nomeando os meios necessários, bem como estabelecendo mecanismos de controlo no sentido do cumprimento dos mesmos, a fim de ser possível dar forma e conteúdo prático a toda essa organização (Proença, 1986), e resumindo-se, no fundo, à aplicação do exercício no terreno e ao controlo, gestão e monitorização individual e/ou colectiva dessa mesma aplicação (Castelo, 1998).

Deste modo, e tomando assim o exercício de treino como uma construção hipotética, que, assente numa determinada idealização, e consequente formalização real, visa ser operacionalizado junto com os atletas, de acordo com um determinado padrão de repetição sistematizado, bem como com as dimensões técnica, táctica, fisiológica e psicológica do atleta, e, por conseguinte, orientado segundo um determinado objectivo ou conjunto de objectivos válidos que, se e quando cumpridos, constituem aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento no que à prática da modalidade diz respeito (Castelo, 1998).

Na mesma senda, e retomando a abordagem conceptual realizada no capítulo anterior, temos igualmente o exercício de treino como matéria de desenvolvimento e de trabalho no que à modelação de um jogar diz respeito, na medida em que, deve a sua idealização e formalização se basear nas "ideias de jogo" do treinador e, por associação, naquilo que é o jogo de Futebol, e, consequentemente, deve a sua operacionalização e gestão, controlo e monitorização associadas, visarem a adopção de comportamentos e de padrões técnicos, tácticos, físicos e/ou psicológicos que se pretendam aplicar em contexto de jogo e que se aproximam das exigências que este comporta (Castelo, 2002).

Posto isto, urge novamente ressalvar a importância do planeamento do treino e de toda uma planificação ponderada e sustentada no que concerne à construção de exercícios de treino e sua organização não só no plano da unidade de treino, mas também no próprio plano de aplicação ao longo da época desportiva, assim como de acordo com a possível lógica de evolução e de progressão associada, e todo um conjunto de imponderáveis e condicionantes que devem ser geridas.

Tal permite-nos também entender o treino e toda a sua lógica processual como ajustáveis e flexíveis, quer na componente fisiológica e de adaptação individual e/ou colectiva a ser verificada, quer na componente puramente metodológica do jogo e, neste caso, associada

à modelação anteriormente referida, pelo que, todo um planeamento dependerá em grande parte, não só dos factores referidos na introdução ao presente documento, que contribuem para a construção daquela que é a complexidade do jogo de Futebol e sua definição enquanto "jogo de momentos", como também dos diferentes momentos que compõem a época desportiva e de imponderáveis que possam surgir, assentes num domínio financeiro, social e humano, cultural, político, entre outros (Ruiz Caballero & Garcia Manso, 1999).

Ainda assim, e pese embora esta possível flexibilidade e adaptabilidade do processo de treino, deve este manter-se fiel à sua essência e aos objectivos primordialmente definidos que o baseiam e orientam, assim como às "ideias de jogo" do treinador e, por conseguinte, e conforme referido no capítulo anterior, às "ideias de treino" associadas, isto é, ao modelo de treino e seus princípios (Garganta, 1991).

É assim assente neste constante respeito em termos de planeamento pelos objectivos definidos, bem como numa gestão ponderada e sustentada da lógica de flexibilidade e de adaptabilidade do processo de treino, e na materialização e operacionalização de toda uma "cultura e identidade de jogo" por intermédio do exercício de treino e sua aplicação, repetição e organização conjunta ao longo da época desportiva, que podemos encerrar este ponto de enquadramento teórico e conceptual e, deste modo, avançar para a abordagem prática e real propriamente dita do processo de treino, tendo sempre por base a vertente conjuntural que acompanhou a realização do estágio, mas, em primordial instância, o desempenho do grupo de trabalho, tanto em termos individuais, como colectivos.

4.3. O processo de treino e a conjuntura de base

Entramos assim no domínio real e operacional do processo de treino, sendo fundamental estabelecer a devida aproximação com toda a componente conjuntural que acompanha a realização do estágio e, deste modo, o desenvolvimento da actividade a este associada.

Neste sentido, e conforme já foi referido ao longo do presente documento, a conjuntura de base na qual assenta o desenrolar do estágio constitui e reúne factores que, não só condicionam toda a actividade desenvolvida, como pressupõem, sugerem e, de certa forma, exigem adaptações com vista à idealização, formalização e consequente operacionalização processual no decorrer da época desportiva.

Posto isto, no que concerne ao processo de treino e à operacionalização das unidades de treino no terreno, urge ressalvar a obrigatoriedade no que concerne ao cumprimento de normas e medidas impostas para toda a actividade (Direcção-Geral da Saúde, 2020), visando, assim, um modo de actuar face à conjuntura de base e suas condicionantes.

Deste modo, requer-se uma adaptação no sentido de cumprir com as medidas referidas, seja no próprio terreno e aquando do desenrolar da unidade de treino, seja nos períodos imediatamente anteriores ou posteriores, ou, até mesmo, nos momentos de suporte de planeamento, nos quais se procede à idealização e formalização de estratégias, metodologias e ferramentas devidamente adaptadas e adequadas à conjuntura de base e suas condicionantes, com vista a uma consequente aplicação ponderada e sustentada.

Por outro lado, e tendo igualmente por base recomendações e orientações específicas para a modalidade (Carmody, et al., 2020), toda a actividade e, em particular, o processo de treino e seu planeamento assentam num conjunto de medidas definidas pela instituição de acolhimento (Juventude Sport Campinense, 2020), importando, ainda assim, ressalvar que, tal como referido na componente introdutória ao presente documento, não se fixa uma abordagem em termos conceptualmente explícitos para esta conjuntura, nem se procede, deste modo, a uma exposição e explanação exactas dos "passos" a serem realmente dados.

Assim, toda uma avaliação e análise ao processo de treino centra-se primordialmente no planeamento da actividade e na sua aplicação propriamente dita, bem como no grupo de trabalho e na intervenção dos seus elementos, desde a equipa técnica aos atletas, tendo por base quer o modelo de jogo, quer o modelo de treino, explanados no capítulo anterior.

Deste modo, pese embora a existência da conjuntura de base e a constante necessidade de se proceder a adaptações face à mesma, algumas destas não serão referidas de um modo exacto e explícito, priorizando-se antes uma abordagem completa, crítica e aprofundada à operacionalização do treino e do exercício de treino, bem como às variáveis a estudar e aos objectivos delineados já referidos anteriormente, urgindo, ainda assim, ressalvar que, não obstante esta abordagem, é devidamente assente que todo o processo e toda a actividade do grupo de trabalho seguem as orientações e medidas previstas, enquadrando-se no espectro recomendado e pretendido para a modalidade.

É assim com estas premissas assentes que podemos avançar para os pontos fundamentais do presente documento no que concerne à actividade de estágio, isto é, o relato e

a explanação do processo de treino idealizado, formalizado e operacionalizado ao longo da época desportiva, e as consequentes análises, avaliações e inferências que advêm do mesmo.

5.1. Os três períodos da época

Tendo por base os pontos anteriores, e conforme referido inicialmente no capítulo referente à caracterização do grupo de trabalho, no plano de actuação directa do treinador estagiário com os atletas, podemos dividir a época desportiva e sua organização e respectivo planeamento em três períodos distintos, os quais, pese embora, apresentem características específicas e singulares, assentam numa relação de interdependência e de desenvolvimento e progressão.

Neste sentido, quer o planeamento, quer a operacionalização destes períodos, interdependem entre si, fixando-se nos princípios que baseiam o modelo de jogo e o modelo de treino do grupo de trabalho, e incidindo tanto nos objectivos definidos e já apresentados anteriormente, como num conjunto de linhas orientadoras que modelam e definem o modo como se processa o treino em cada um deles.

Posto isto, urge introduzir e apresentar estes três períodos, pelo que se segue a Tabela 45 na qual temos as respectivas datas de início e de fim de cada um deles, as quais serão posteriormente complementadas com uma breve explicação no que concerne ao planeamento realizado e à sua aplicação e materialização sob a forma de treino.

Tabela 45 - Datas de início e de fim de cada período da época desportiva

Período	Data de início	Data de fim
Primeiro período	21/09/2020	10/01/2021
Segundo período	11/01/2021	25/04/2021
Terceiro período	26/04/2021	04/07/2021

Tendo por base a informação apresentada na Tabela 45, importa estabelecer algumas linhas orientadoras gerais que caracterizam cada um dos períodos, pelo que podemos desde logo definir que, quer o primeiro período, como o terceiro período foram operacionalizados em

contexto de campo, isto é, o processo de treino desenrolou-se no terreno e em grupo, com a intervenção e a actuação do treinador estagiário e dos restantes elementos da equipa técnica a ser realizada no mesmo espaço que os atletas, estabelecendo-se assim um contacto directo e real com os mesmos.

No entanto, no que diz respeito ao primeiro período, o foco não só se fixou primordialmente na abertura da época desportiva e na realização de um trabalho fundamentalmente inclusivo para todos os atletas, como assentou numa maior necessidade no que concerne ao cumprimento de normas e medidas impostas já referidas, enquanto no terceiro período, tal necessidade decresceu, permitindo uma maior especialização do trabalho desenvolvido, em conjunto com uma readaptação dos atletas em virtude do desenrolar do segundo período.

Neste sentido, urge assim apresentar e caracterizar de um modo geral o segundo período, sendo que este, ao contrário do primeiro período e do terceiro período, foi operacionalizado naquilo que podemos definir como um contexto doméstico e habitacional, isto é, todo o processo de treino relativo a este período foi desenrolado à distância, não existindo um contacto directo e real entre a equipa técnica e os atletas, e com o espaço de treino a consistir nas habitações de cada um dos elementos do grupo de trabalho.

Posto isto, neste período o foco fixou-se na gestão da motivação dos atletas perante a realização de uma prática, de certa forma, limitada e à distância, bem como na possível manutenção e, idealmente, potenciação de índices de desempenho em termos fisiológicos, com vista a uma melhor e mais eficaz reintegração num trabalho em contexto de campo no terceiro período.

Temos assim devidamente introduzidos e apresentados os três períodos nos quais se dividiu a época desportiva, nomeadamente no que diz respeito à actuação do treinador estagiário e restantes elementos da equipa técnica no domínio da actividade de todo o grupo de trabalho e, em particular, da explanação da mesma com e para os atletas, e da sua operacionalização sob a forma de treino, segundo a sua lógica processual, de planeamento e de consequente aplicação, monitorização, controlo e avaliação.

Deste modo, estamos em condições de proceder a uma abordagem específica e real a cada período, acompanhando-a das devidas análises tanto conceptuais, como empíricas, assentes, quer na modelação existente, quer nos enquadramentos teóricos realizados, quer, nomeadamente, na apreciação crítica por parte do treinador estagiário e principal agente da

mudança de todo o processo, a fim de se consumarem as respectivas inferências e conclusões fundamentais ao desenvolvimento do presente documento.

5.1.1. Primeiro período

Iniciamos assim com o relato e a abordagem ao primeiro período da época desportiva, o qual representa o início da actividade do grupo de trabalho no que concerne ao processo de treino.

Este período caracterizou-se fundamentalmente por uma adaptação constante face às medidas e normas anteriormente referidas, sendo maioritariamente acompanhado por um determinado clima de dúvida e de incerteza, face, quer à possibilidade de existência ou não de processo competitivo, quer a eventuais alterações no que concerne às orientações existentes e ao próprio desenrolar e futuro da actividade.

Neste sentido, procurou-se definir desde logo um conjunto de objectivos assentes numa visão a médio e longo prazo, bem como assumir uma abordagem fixa numa progressão constante tanto individual, como colectiva, a ser conseguida e potenciada ao longo da época desportiva.

O foco incidiu assim no grupo de trabalho como um todo, assim como no fortalecimento do mesmo segundo a "identidade" pretendida, pelo que, deste modo, o modelo de jogo se fixou como a principal base de idealização e formalização do treino, assumindo-se como um orientador da intervenção do treinador estagiário e restantes elementos da equipa técnica, tanto numa perspectiva estrutural, técnica, táctica e fisiológica, como numa perspectiva psicológica e comportamental, visando as variáveis associadas à dinâmica de todo o grupo de trabalho.

Posto isto, este período caracterizou-se assim pela criação, manutenção e gestão de um equilíbrio entre o fomento pelo gosto da modalidade e, por conseguinte, a definição de estratégias de combate ao abandono da mesma por parte dos atletas que compõem o grupo de trabalho, e a lógica de progressão e consequente óptica do rendimento associada em contexto de treino

Deste modo, abdicou-se de uma abordagem primordialmente centrada para a competição, a qual assentaria numa preparação inicial em termos fisiológicos, visando, de seguida, o desenvolvimento de um trabalho estrutural, organizacional, processual e, de certa

forma, comportamental, face àquele que é o contexto de jogo, e procurou-se, assim, a orientação e organização do treino segundo uma lógica de progressão evolutiva em termos de dificuldade, promovendo de forma sustentada e equilibrada a criação e potenciação de dinâmicas de grupo positivas e com matéria para explanar ao longo de toda a época desportiva, independentemente de possíveis alterações que pudessem existir face à conjuntura de base.

Assim, em linhas gerais, foi definida uma estratégia, quer em termos de gestão de expectativas, quer em termos de *feedback* e de intervenção face à componente comportamental dos atletas, assente numa tentativa de se conseguir um maior, melhor e constante entendimento das necessidades dos atletas, e, por conseguinte, procurar aceder às mesmas de um modo o mais ideal e equilibrado possível.

Neste sentido, visou-se uma maior compreensão no que concerne à dimensão comportamental dos atletas, tendo em conta a individualidade de cada um, e procurando enquadrar a mesma na "identidade" pretendida, com vista, quer a um desenvolvimento positivo em termos globais, quer a uma progressão colectiva segundo os objectivo definidos e os princípios de base da actividade.

Com o foco assente no modelo de jogo, este período teve assim no exercício de treino a principal ferramenta de operacionalização, assumindo-se como matéria de explanação em termos fundamentalmente humanos e comportamentais, mas também em termos técnicos, tácticos e fisiológicos.

Deste modo, e ressalvando novamente a constante necessidade de adaptação, em virtude do clima de dúvida e de incerteza referido, a organização do treino neste período não seguiu aquilo que se pode definir como um microciclo padrão, na medida em que o planeamento das unidades de treino era levado a cabo segundo uma lógica singular e individualizada, isto é, planeando e organizando cada unidade de treino sem reais certezas face às condições de operacionalização da mesma e ao seu encaixe naquele que é o microciclo de treinos.

Ainda assim, pese embora este factor, foi possível, a dada altura, garantir, de um modo aproximadamente ideal, a operacionalização semanal em termos de treinos, sendo que, com base no resumo da actividade de todo este primeiro período e tomando por base uma certa tendência face ao processo de treino ao longo do mesmo, podemos definir uma aproximação a um microciclo padrão, que se apresenta na Tabela 46.

Tabela 46 - Microciclo padrão aproximado para o primeiro período

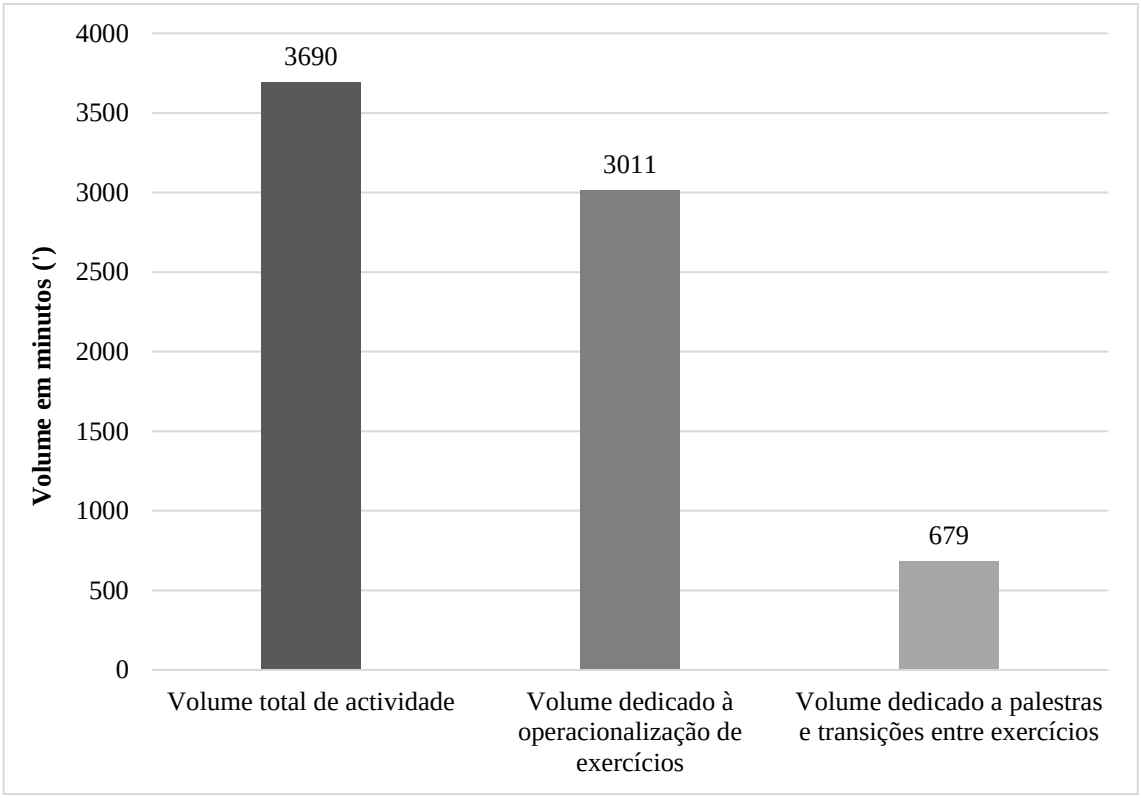
Juniores B S17/Juvenis A - Juventude Sport Campinense
Xº Microciclo da época 2020/2021

Dia da semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Data	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa
Treino nº	Sem treino	X	Sem treino	X + 1	X + 2	Sem treino	Sem treino
Hora do treino		19:30h		19:30h	19:30h		
Volume		120'		90'	90'		
Espaço		Campo de Futebol 7		1/2 campo de Futebol 11	1/2 campo de Futebol 11		
Objectivos		Abertura do microciclo - Objectivos Capacidades físicas: Foco principal na resistência e força específicas Primeiro *input* conceptual para o microciclo Foco nos sub-princípios e numa lógica micro		Abordagem crítica e teórica ao trabalho desenvolvido no treino anterior Capacidades físicas: Foco principal na resistência e força específicas Aumento da complexidade do trabalho desenvolvido no treino anterior: Transição para uma lógica macro	Abordagem crítica e teórica ao trabalho desenvolvido no treino anterior e ao longo de todo o microciclo Capacidades físicas: Foco principal na resistência e velocidade específicas Foco no trabalho de finalização e na conclusão do microciclo em termos conceptuais		
Conteúdos		Técnica e/ou Táctica Resistência e/ou Força específicas		Técnica e/ou Táctica Resistência e/ou Força específicas	Técnica e/ou Táctica Resistência e/ou Velocidade específicas		
Operacionalização		Breve discussão com os atletas Aquecimento (MPGwup) Exercícios de MPGres e/ou MPGfor Exercícios de pelo menos uma das categorias: MEPGdes; MEPGmpb; MEPpad; MEPmet Balanço crítico e conjunto do treino		Breve exposição aos atletas Aquecimento (MPGwup) Exercícios de MPGres e/ou MPGfor Exercícios de pelo menos uma das categorias: MEPGdes; MEPGmpb; MEPpad; MEPfin Balanço crítico e conjunto do treino	Breve exposição aos atletas Aquecimento (MPGwup) Exercícios de MPGres e/ou MPGvel Exercícios de pelo menos uma das categorias: MEPGdes; MEPGmpb; MEPpad; MEPfin Balanço crítico e conjunto do treino e do microciclo, com uma prévia do próximo		

Tendo assim em conta o enquadramento realizado, importa agora analisar e avaliar o modo como se processou toda a operacionalização em termos de treino neste primeiro período, pelo que temos um volume total de actividade assente nos 3690 minutos, dividido por 37 unidades de treino ao longo de 15 microciclos.

Destes 3690 minutos, cerca de 81,60% (3011 minutos) foram dedicados à real operacionalização de exercícios de treino, com os restantes cerca de 18,40% (679 minutos) a serem dedicados a palestras, discussões e breves transições entre essa mesma operacionalização de exercícios de treino (Figura 34), o que revela um aproveitamento sobejamente positivo no que a este factor diz respeito, indicando assim um volume médio de 81,38 minutos dedicados ao mesmo por cada unidade de treino.

Figura 34 - Gráfico do volume total de actividade e sua distribuição pelas unidades de treino no primeiro período

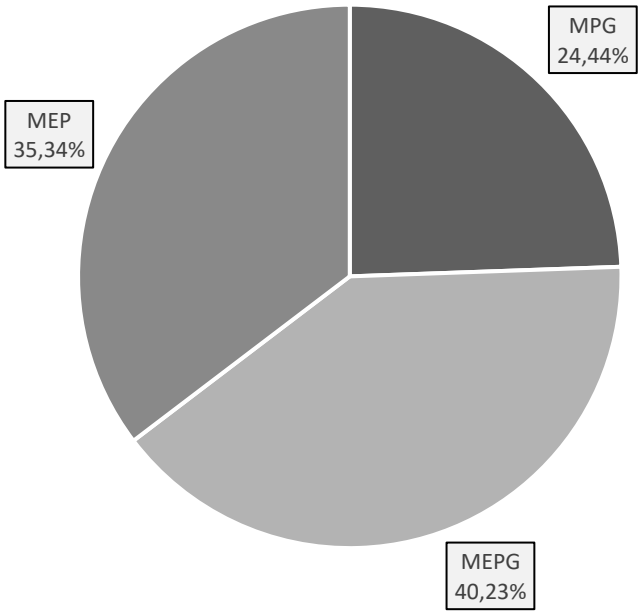


Por outro lado, e numa vertente específica e referente à classificação apresentada no enquadramento ao presente capítulo, urge apontar que, ao longo destas 37 unidades de treino, e no volume referido de 3011 minutos, foram operacionalizados 266 exercícios de treino distintos, divididos em 65 (24,44%) relativos a MPG, 107 (40,23%) relativos a MEPG e 94 (35,34%) relativos a MEP (Tabela 47 e Figura 35).

Tabela 47 - Número total de exercícios e percentagem por método de treino no primeiro período

Método de treino	Número total de exercícios	Percentagem do número total de exercícios
MPG	65	24,44%
MEPG	107	40,23%
MEP	94	35,34%

Figura 35 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios por método de treino no primeiro período

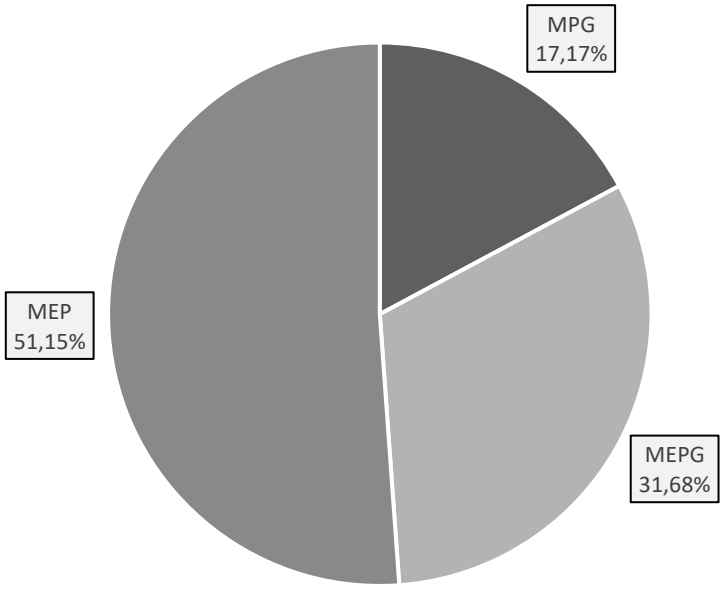


Em termos de volume dedicado à operacionalização de exercícios para cada um dos métodos de treino, temos 517 minutos (17,17%) para os MPG, 954 minutos (31,68%) para os MEPG e 1540 minutos (51,15%) para os MEP (Tabela 48 e Figura 36).

Tabela 48 - Volume total de exercícios e percentagem por método de treino no primeiro período

Método de treino	Volume total de exercícios	Percentagem do volume total de exercícios
MPG	517	17,17%
MEPG	954	31,68%
MEP	1540	51,15%

Figura 36 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios por método de treino no primeiro período



Tendo em conta estes valores, inferimos que se deu uma operacionalização maioritariamente assente em MEP e MEPG, com este último a representar uma maior aposta no que ao número de exercícios aplicados diz respeito, pese embora o volume de treino consideravelmente superior para o primeiro.

Deste modo, o foco recaiu primordialmente numa operacionalização o mais próxima possível à realidade do jogo, visando-se, conforme referido, uma explanação dos princípios apresentados no capítulo referente à modelação do grupo de trabalho.

Ainda assim, e como forma de completar e fortalecer esta análise, urge apresentar um conjunto de valores para cada categoria, sub-categoria e/ou sub-sub-categoria de exercícios, pelo que se segue uma abordagem, quer por método de treino, quer em termos globais.

Ora, no que concerne aos MPG, verificamos que cerca de 13,53% dos 24,44% do número total de exercícios operacionalizados assentaram em exercícios de aquecimento e de mobilização (MPGwup), representando, deste modo, cerca de 8,04% dos 17,17% em termos de volume referidos anteriormente.

Importa, no entanto, destacar uma aposta em sequências organizadas de trabalho de velocidade específica e de coordenação (MPGvelseq), com foco num *transfer* para outros métodos de treino, bem como num trabalho isolado em termos de força (MPGforiso) e de resistência específicas (MPGresiso), visando potenciar toda uma aplicação de exercícios com a utilização da bola, nomeadamente numa lógica de desempenho individual.

Figura 37 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MPG no primeiro período

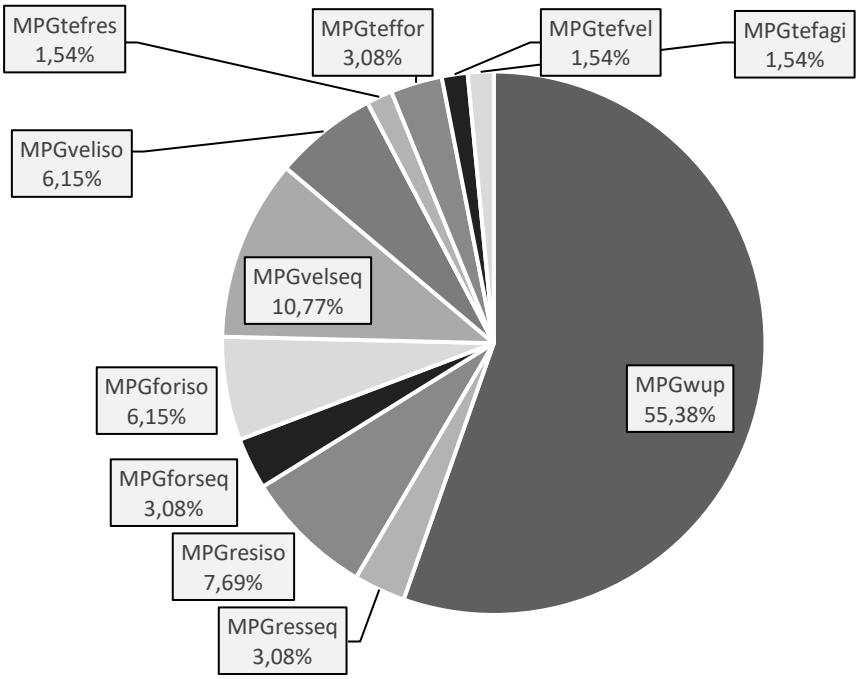
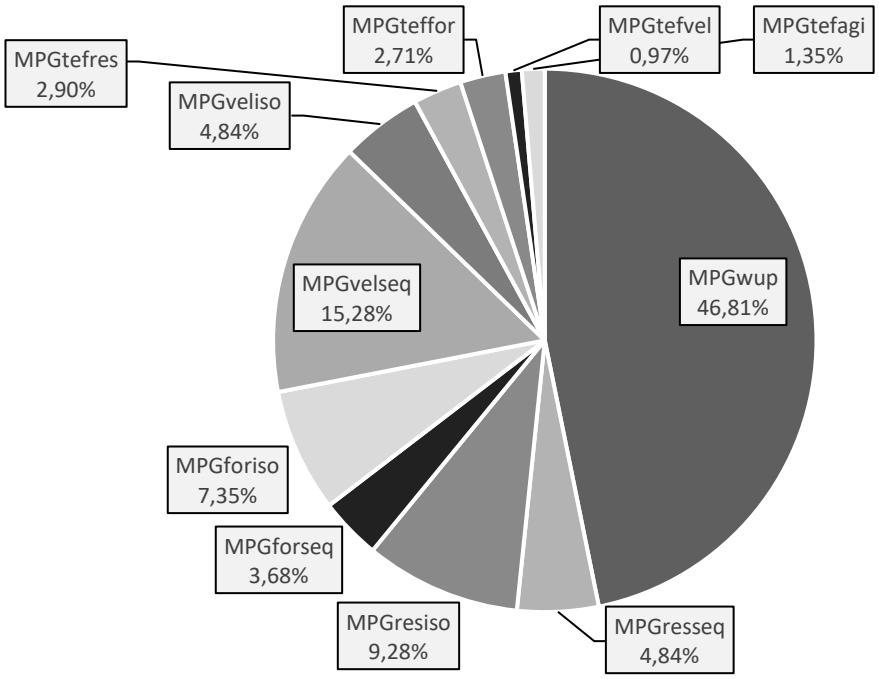


Figura 38 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MPG no primeiro período



Já no que concerne aos MEPG, temos que, dos 107 exercícios operacionalizados, e que representam a maioria (40,23%) da totalidade assente em 266 exercícios, 46 (42,99%) visaram um aperfeiçoamento técnico e predominante do passe e da recepção, segundo diversas sequências, ordens e estruturas de base descontextualizada (MEPGdesscotéc), com o objectivo de mitigar lacunas existentes no que toca a estas componentes e, deste modo, permitir uma mais eficaz integração dos atletas em exercícios que assumam uma perspectiva grupal ou colectiva.

No entanto, importa abordar os MEPG quanto a uma lógica de volume, pelo que se verificou uma aposta num trabalho igualmente vocacionado para o passe e recepção, mas com um foco predominantemente físico e assente em condições de realização acrescidas de maior dificuldade no panorama fisiológico (MEPGdesccofís).

Estas apostas visaram fundamentalmente um *transfer* para exercícios maioritariamente focados na manutenção da posse da bola (MEPGmpb), os quais representaram assim um conjunto de opções em termos operacionais para o treino do grupo de trabalho, trabalhando, não só situações nas quais se solicitaram mudanças de mentalidade individuais e colectivas, com e sem bola, mas também a criação de relações positivas entre os atletas, em simultâneo com a busca pela concretização de objectivos comuns directamente relacionados com os princípios de jogo numa lógica micro.

Neste sentido, os exercícios relativos a MEPGmpb representam assim a maior fatia no que ao volume total de operacionalização de exercícios diz respeito (19,13%), o que revela, não só as necessidades existentes no plantel face a este tipo de trabalho, isto é, temos aqui indicado um dos objectivos definidos, como também a orientação do planeamento com vista à idealização e formalização de exercícios que permitissem garantir o cumprimento desse mesmo objectivo.

Figura 39 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MEPG no primeiro período

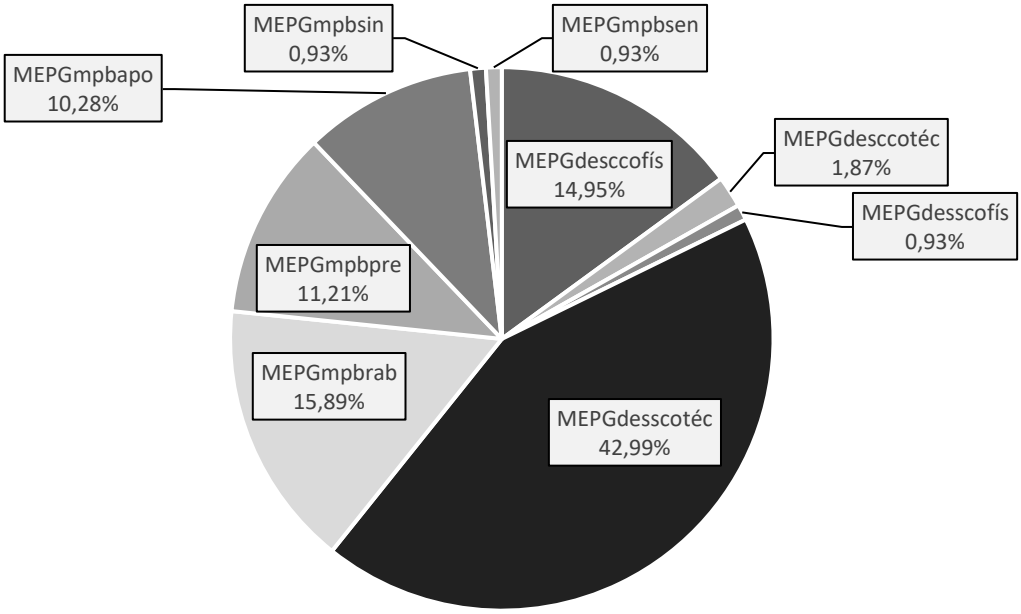
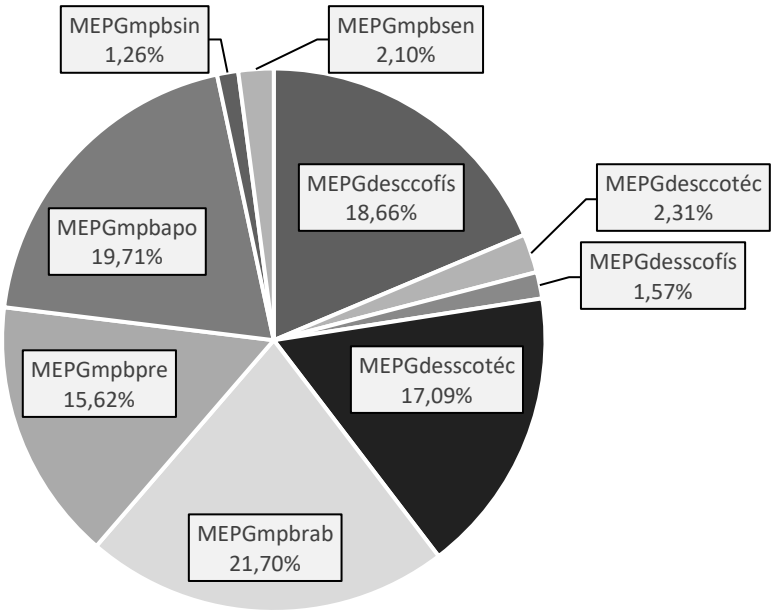


Figura 40 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MEPG no primeiro período



Por último, no que concerne aos MEP, temos que, dos 94 exercícios operacionalizados, 37 (16,16%) assentaram em situações de finalização, todas elas sem oposição (MEPfinsop).

Tal é igualmente verificado segundo uma perspectiva de volume, na medida em que estas situações de finalização sem oposição representaram cerca de 19,06% do volume total dedicado à operacionalização de exercícios.

No entanto, urge apontar uma aposta num trabalho padronizado, seja numa lógica micro (MEPpadmic), seja numa lógica macro (MEPpadmac), representado por percentagens na ordem dos 5,81% e dos 8,50% do volume total dedicado à operacionalização de exercícios, respectivamente.

Ora, este trabalho padronizado assumiu-se assim como um prolongamento do trabalho assente nos MEPGdes, primeiramente numa lógica micro e sem a existência de finalização (MEPpadmicsfi), visando definir e aplicar dinâmicas potenciadoras do passe, condução, recepção e movimentação segundo uma determinada estrutura e mentalidade, e, consequentemente, numa lógica macro e com a inclusão do factor finalização (MEPpadmaccfi), estabelecendo cenários nos quais fosse possível explanar essa mesma mentalidade de acordo com a estrutura trabalhada.

Este trabalho desenvolvido segundo uma lógica macro representou assim cerca de 7,17% do volume total dedicado à operacionalização de exercícios de treino, perante os cerca de 5,28% fixados para uma lógica micro, sendo que foi igualmente operacionalizado em

conjunto com a realização de situações de finalização sem oposição em circulação táctica (MEPfinsopcit), visando estabelecer, não só o *transfer* referido, mas também uma aproximação dos sub-princípios trabalhados a condições espaciais e estruturais condizentes com cenários de jogo.

Assim, o trabalho assente em MEPfinsopcit representou cerca de 6,61% do volume total dedicado à operacionalização de exercícios de treino, indicando assim uma aposta conjunta em termos macro e de aplicação via circulação táctica na ordem dos 13,78%, a qual foi complementada com uma operacionalização diversa e variada de situações isoladas de finalização sem oposição (MEPfinsopiso) ao longo de todo o período (cerca de 9,20%), fixando-se esta como a sub-sub-categoria com maior volume de operacionalização.

Pretendeu-se, deste modo, estabelecer uma ordem sequencial em termos de progressão estrutural, tendo por base os princípios definidos no modelo de jogo, bem como proporcionar um conjunto sustentado e variado de oportunidades para o desenvolvimento e fomento daquele que é o objectivo do jogo, segundo condições diversas de aplicação e determinadas variantes e condicionantes, capazes de estimular a capacidade de tomada de decisão dos atletas e seus atributos físicos e técnicos, de entre os quais se destacam a velocidade de reacção e o remate, respectivamente.

Por último, importa também destacar a aposta em situações diversas com foco na realização de pontapés de *penalty*, as quais se consumaram num total de 22 ocasiões, perfazendo assim cerca de 8,80% do volume total de operacionalização de exercícios de treino. Tal aposta assentou, ainda assim, na sua maioria, em situações de cariz competitivo e/ou lúdico, visando encerrar, em grande parte das ocasiões, algumas das unidades de treino com um determinado *input* fundamental aos atletas e inexistente em virtude das condições referidas no enquadramento realizado.

Figura 41 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MEP no primeiro período

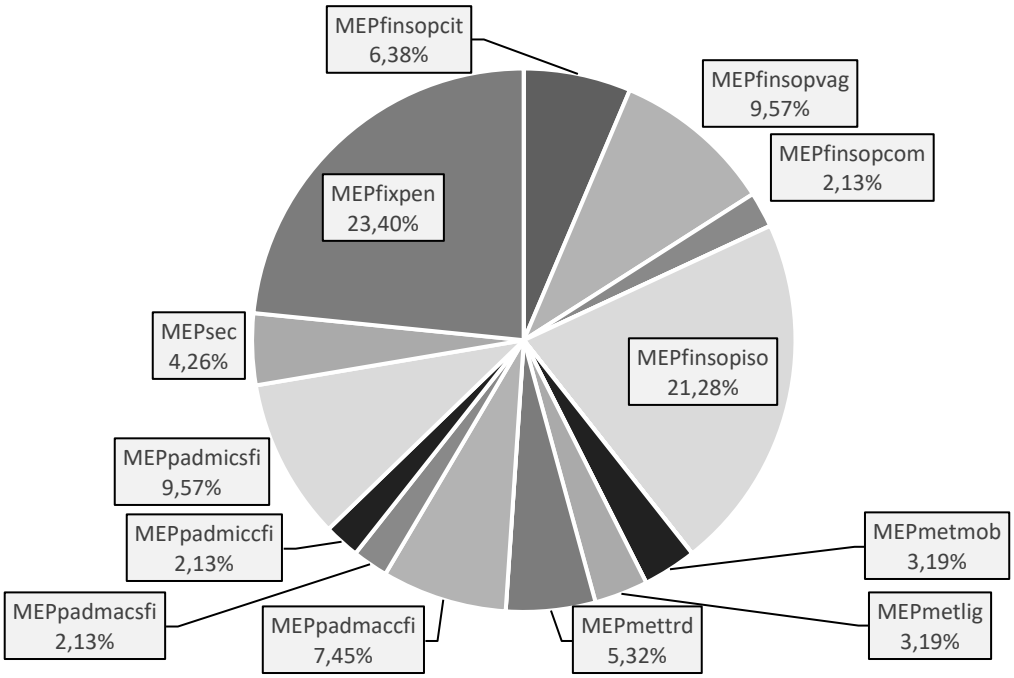
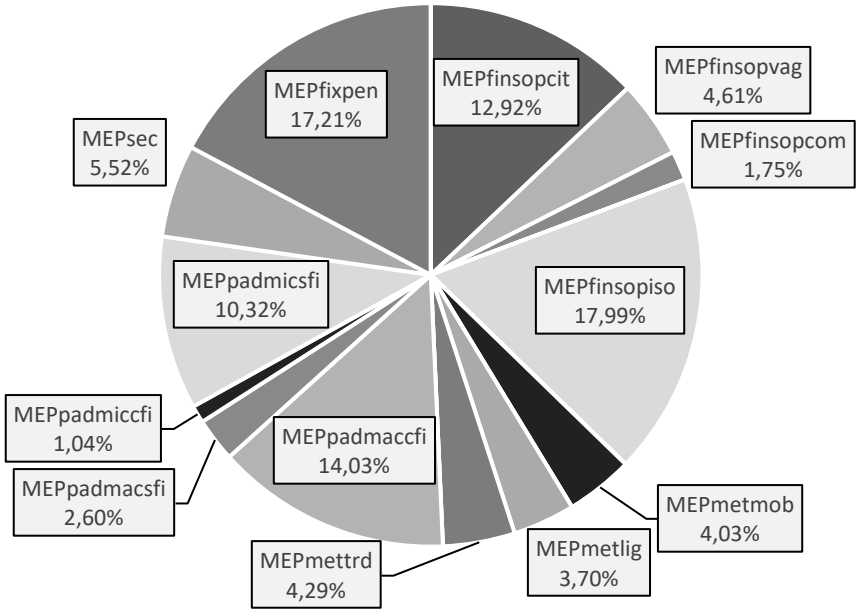


Figura 42 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MEP no primeiro período



Como conclusão a esta análise, temos ainda as Figuras 43 e 44, nas quais podemos observar a percentagem do número total de exercícios e do volume total de operacionalização dos mesmos para cada categoria, sub-categoria e/ou sub-sub-categoria aplicada, e assim confirmar o que foi referido relativamente ao trabalho desenvolvido neste primeiro período.

Figura 43 - Gráfico da percentagem global do número total de exercícios no primeiro período

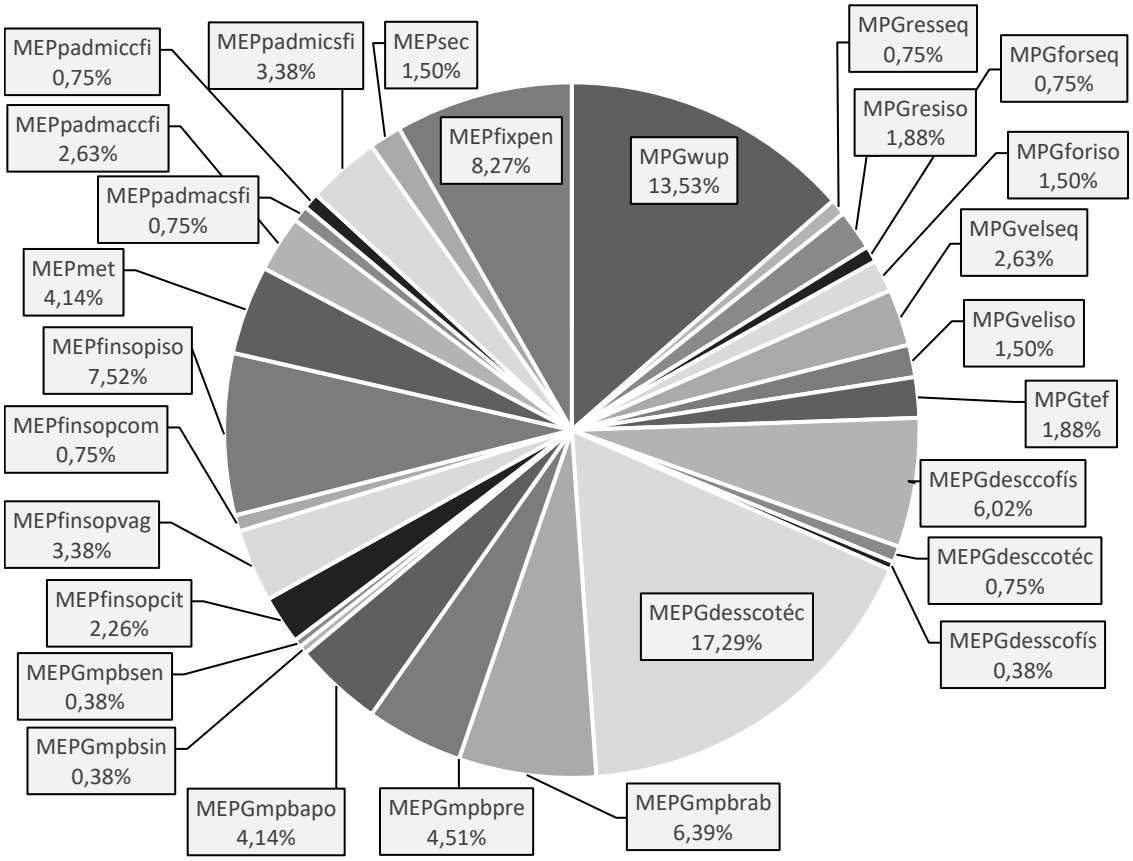
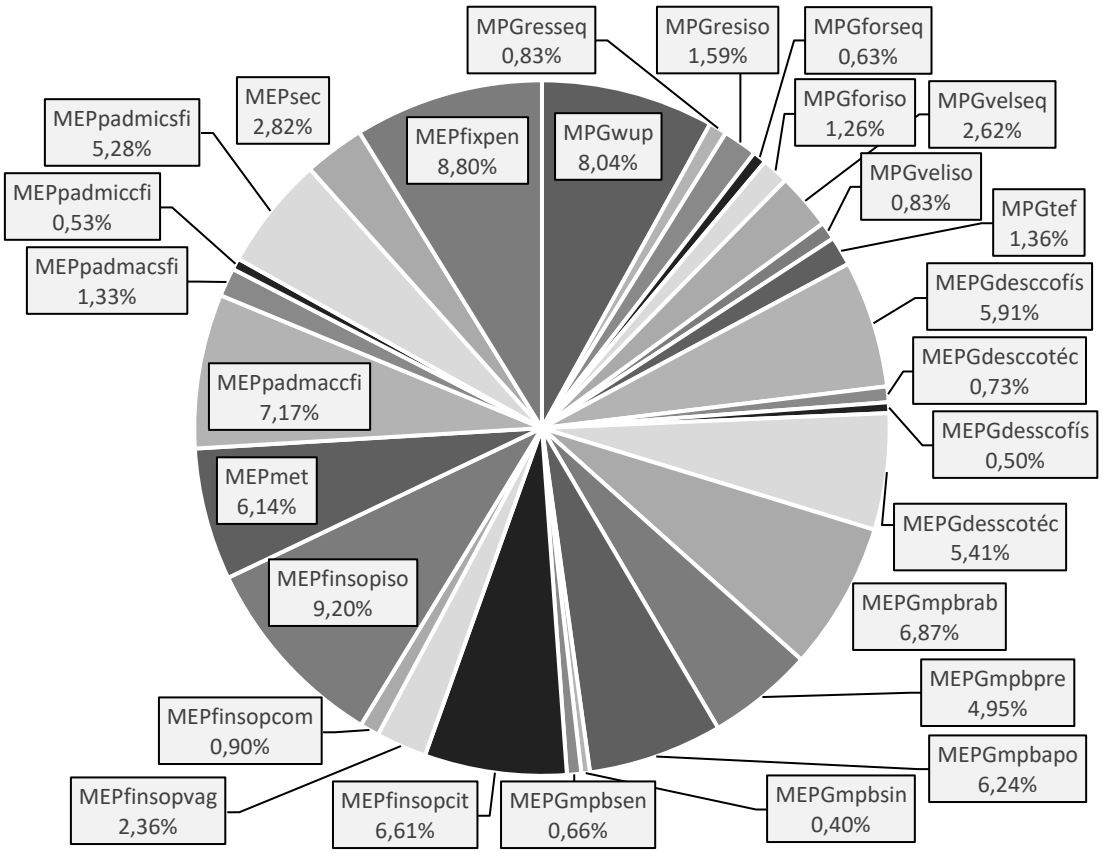


Figura 44 - Gráfico da percentagem global do volume total de exercícios no primeiro período



Posto isto, e de acordo com a intervenção e actuação do treinador estagiário, assim como no plano do desenvolvimento da sua actividade enquanto responsável do grupo de trabalho, importa avaliar este primeiro período, ainda que de um modo empírico, como positivo, seja no que concerne à operacionalização idealizada, formalizada e planeada em termos de treino, seja no que diz respeito ao desempenho dos atletas, que ao longo do período registaram uma taxa de assiduidade colectiva nos treinos na ordem dos 74,89%.

Foi possível combater o abandono da modalidade e ainda desenvolver um trabalho focado numa progressão individual e colectiva sustentada e constante, importando ressalvar também que dos cerca de 25,11% de ausências registadas, aproximadamente 21,05% foram justificadas, seja por motivos de lesão, seja, maioritariamente, por motivos directa ou indirectamente relacionados com a conjuntura de base.

Do ponto de vista individual, importa destacar uma assimilação correcta e sustentada dos princípios trabalhados, bem como um desenvolvimento positivo generalizado, no qual se manifestam não só as componentes físicas, tácticas e técnicas, mas também as componentes psicológicas, sociais e, fundamentalmente, humanas.

O grupo de trabalho que iniciou este período revelou assim uma progressão na sua capacidade individual e colectiva, assim como uma aproximação considerável à "identidade" pretendida e explanada ao longo de todo o período.

Assim, importa avançar para uma abordagem ao segundo período, a qual se processa no ponto seguinte.

5.1.2. Segundo período

Seguimos assim para o relato e abordagem ao segundo período da época desportiva, o qual, conforme referido anteriormente, teve a sua operacionalização assente num contexto doméstico e habitacional, isto é, todo o processo de treino respectivo desenrolou-se à distância, com a ausência de um contacto directo e real entre a equipa técnica e os atletas, e com o espaço de treino a consistir nas habitações de cada um dos elementos do grupo de trabalho.

Posto isto, todo um planeamento e uma organização do processo de treino, assentaram numa idealização e formalização diferentes das referentes ao primeiro período, primeiramente pelo tipo de contacto entre os elementos do grupo de trabalho e, por conseguinte, pela adaptação necessária no que diz respeito à intervenção e à actuação do treinador estagiário e de toda a

equipa técnica, e, por outro lado, pelas condições de operacionalização do treino, nomeadamente no que concerne aos espaços de aplicação do mesmo, aos recursos materiais associados, e ao modo de interacção entre os atletas e consequente gestão da dinâmica de grupo durante as sessões de treino.

Neste sentido, este período caracterizou-se pela realização de uma prática, de certa forma, limitada e à distância, com um foco primordial, não só na gestão da componente motivacional dos atletas e, conforme referido, das diferentes dinâmicas relacionais entre os mesmos, mas também na manutenção de índices de desempenho em termos fisiológicos, dando continuidade ao trabalho desenvolvido no primeiro período neste parâmetro, e, se possível, procurando potenciar esses mesmos índices, com vista a uma eficaz e sustentada reintegração num trabalho em contexto de campo no terceiro período.

Assim, todo o panorama de planeamento do treino e, mais concretamente, de idealização e formalização de exercícios de treino, requereu uma determinada reestruturação, face, não só às condições referidas, mas também à manutenção da lógica de progressão pretendida, visando uma adaptação conjunta e colectiva para o desenvolvimento da actividade neste período e, consequentemente, a continuação do mesmo perante uma possível e desejada alteração contextual num hipotético terceiro período.

Com isto, a classificação anteriormente apresentada na qual assenta a idealização, formalização e operacionalização dos exercícios de treino, requereu igualmente uma dada reestruturação, de modo a albergar e abranger toda uma lógica de planeamento do treino no contexto referido, ressalvando, ainda assim, que, esta nova proposta, apesar de se distanciar de um conceito de aplicação fundamentalmente estrutural, tem, também, na sua base as "ideias de jogo e de treino" do treinador, respeitando a modelação apresentada e explanada no capítulo anterior.

Assim, e de modo a proceder no relato e na abordagem a este segundo período, segue a Tabela 49 na qual se apresenta a proposta adaptada utilizada, com as devidas descrições dos métodos e categorias que a compõem, bem como os respectivos códigos que as identificam.

Tabela 49 - Proposta adaptada de classificação dos exercícios de treino para o segundo período

Conceito	Código	Descrição
Categoria de Aquecimento e Mobilização	WUMob	Categoria geral, que inclui exercícios de aquecimento na fase preparatória do treino
Categoria de Força Explosiva	FExp	Categoria geral, que inclui exercícios de Força Explosiva realizados de forma sequencial e organizada, segundo determinados níveis de dificuldade e de complexidade
Categoria de Força Explosiva Sub-categoria de Força Explosiva - 1º Nível	FExp1	Sub-categoria de FExp, que inclui exercícios de Força Explosiva realizados de forma sequencial e organizada, segundo um nível inicial de dificuldade e de complexidade
Categoria de Força Explosiva Sub-categoria Força Explosiva - 2º Nível	FExp2	Sub-categoria de FExp, que inclui exercícios de Força Explosiva realizados de forma sequencial e organizada, segundo um nível secundário de dificuldade e de complexidade
Categoria de Força Explosiva Sub-categoria Força Explosiva - 3º Nível	FExp3	Sub-categoria de FExp, que inclui exercícios de Força Explosiva realizados de forma sequencial e organizada, segundo um nível intermédio de dificuldade e de complexidade
Categoria de Força Explosiva Sub-categoria Força Explosiva - 4º Nível	FExp4	Sub-categoria de FExp, que inclui exercícios de Força Explosiva realizados de forma sequencial e organizada, segundo um nível elevado de dificuldade e de complexidade
Categoria de Força Isométrica	FIso	Categoria geral, que inclui exercícios de Força Isométrica realizados de forma sequencial e organizada, segundo determinados níveis de dificuldade e de complexidade
Categoria de Força Isométrica Sub-categoria Força Isométrica - 1º Nível	FIso1	Sub-categoria de FIso, que inclui exercícios de Força Explosiva realizados de forma sequencial e organizada, segundo um nível inicial de dificuldade e de complexidade

Categoria de Força Isométrica Sub-categoria Força Isométrica - 2º Nível	FIso2	Sub-categoria de FIso, que inclui exercícios de Força Explosiva realizados de forma sequencial e organizada, segundo um nível secundário de dificuldade e de complexidade
Categoria de Trabalho dinâmico de core	DCore	Categoria geral, que inclui exercícios realizados de forma sequencial e organizada, com vista a trabalhar o *core* de um modo dinâmico
Categoria de Trabalho intervalado de alta intensidade	FHIIT	Categoria geral, que inclui exercícios realizados de forma sequencial e organizada, em condições intervaladas e de alta intensidade
Categoria de Trabalho de flexibilidade	Flexi	Categoria geral, que inclui exercícios realizados de forma sequencial e organizada, com vista a trabalhar a flexibilidade

Tendo assim por base a informação apresentada na Tabela 49 podemos desde logo referir que este período se caracterizou fundamentalmente por uma adaptação em termos de planeamento face às condições de operacionalização do treino, e à existência de um clima de incerteza no que concerne a um possível regresso da prática em contexto de campo, isto é, à existência ou não de um terceiro período nos moldes de idealização, formalização e operacionalização semelhantes ao primeiro período.

Neste sentido, e em virtude do tipo de contacto e de interacção possível, quer entre a equipa técnica e os atletas, quer entre os próprios atletas, o foco incidiu maioritariamente numa gestão positiva dos *feedbacks* a serem dirigidos, bem como das relações a serem promovidas, visando a máxima manutenção do grupo de trabalho ao longo deste período, ainda que sempre assente numa incerteza face ao futuro.

A base de idealização e formalização do treino manteve-se, ainda assim, no modelo de jogo e nas "ideias de jogo" do treinador, embora numa perspectiva primordialmente psicológica e comportamental, sendo que, conforme foi possível observar pela proposta de classificação de exercícios de treino apresentada, o trabalho a ser desenvolvido junto com os atletas, assentou, na sua totalidade, no desenvolvimento e na manutenção e potenciação de competências físicas,

nomeadamente, no plano da resistência, da força explosiva e isométrica e de situações dinâmicas e sequenciais, com a solicitação de diversos grupos musculares em simultâneo.

Posto isto, e igualmente ao primeiro período, toda uma estratégia de gestão de expectativas e da intervenção em termos comportamentais, bem como uma orientação do treino segundo uma lógica de progressão evolutiva em termos de dificuldade, mantiveram-se na base do planeamento e consequente operacionalização para este período, visando-se ainda a continuação de uma potenciação e promoção de dinâmicas de grupo positivas, por intermédio do fomento de um apoio colectivo generalizado e mútuo entre todos os elementos do grupo de trabalho, nomeadamente durante as sessões de treino e com foco acrescido nas partes fundamentais do mesmo.

Por outro lado, importa referir que este período também se caracterizou pela dinamização de discussões entre o grupo de trabalho, visando abordar determinadas temáticas, seja directamente relacionadas com a modalidade e com o Desporto, seja assentes numa base generalizada daquilo que é a actividade humana e suas dimensões nas quais se explana a prática.

O foco em termos da individualidade de cada atleta e no sentido de se proceder à garantia de um desenvolvimento positivo em termos globais manteve-se, não se assumindo, ainda assim, o exercício de treino como a principal ferramenta de operacionalização, mas sim a geração das dinâmicas de grupo aquando da realização da sessão de treino, bem como a partilha mútua em termos fundamentalmente psicológicos entre os atletas e a própria equipa técnica.

De referir que, pese embora uma igual constante necessidade de adaptação, assim como a continuação da actividade assente num clima de dúvida e de incerteza, foi possível, de certa forma, e relativamente ao primeiro período, aproximar mais a organização do treino a uma lógica de um microciclo padrão, na medida em que as condições associadas a este período possibilitaram a realização de uma determinada antevisão e antecipação face à existência ou não de um terceiro período, no mínimo, nas condições do primeiro período.

Assim, e tendo também em conta o teor e a base da idealização e formalização de cada unidade de treino, foi possível, neste segundo período, planear e organizar a mesma assentando em maiores certezas face às suas condições de operacionalização e consequente encaixe naquele que é o microciclo de treinos, pelo que, aliando estes factores ao resumo da actividade de todo este segundo período, podemos definir o seu microciclo padrão aproximado, que se apresenta na Tabela 50.

Tabela 50 - Microciclo padrão aproximado para o segundo período

Juniores B S17/Juvenis A - Juventude Sport Campinense

Xº Microciclo da época 2020/2021

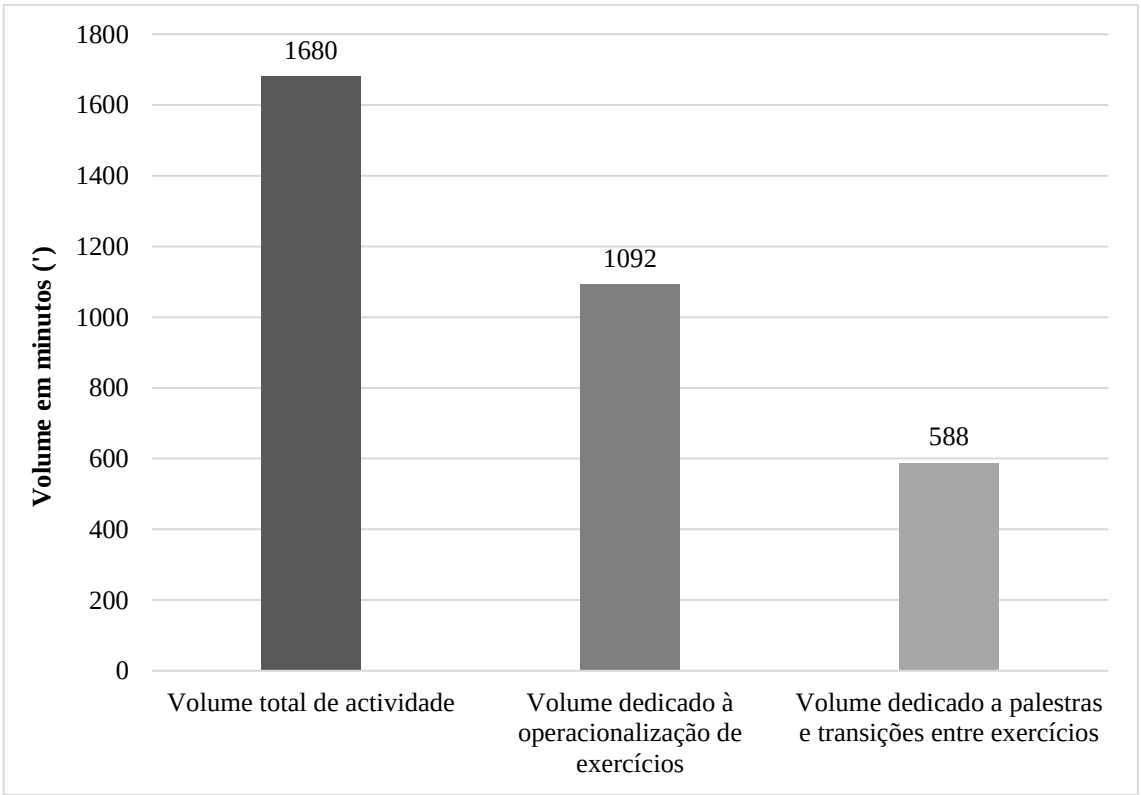
Dia da semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Data	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa
Treino nº	Sem treino	X	Sem treino	Sem treino	X + 1	Sem treino	Sem treino
Hora do treino		18:00h			18:00h		
Volume		70'			70'		
Local		Habitação do atleta			Habitação do atleta		
Objectivos		Abertura do microciclo - Objectivos Foco principal na resistência e força explosiva e isométrica Reforço motivacional constante e fomento pela capacidade de superação e apoio colectivo			Abordagem crítica e teórica ao trabalho desenvolvido no treino anterior e ao longo de todo o microciclo Foco principal na resistência e força explosiva e isométrica Reforço motivacional constante e fomento pela capacidade de superação e apoio colectivo		
Conteúdos		Resistência Força Explosiva Força Isométrica			Resistência Força Explosiva Força Isométrica		
Operacionalização		Breve discussão com os atletas Aquecimento (WUMob) Exercícios de pelo menos uma das categorias: FExp; FIso; DCore; FHIIT Balanço crítico e conjunto do treino			Breve discussão com os atletas Aquecimento (WUMob) Exercícios de pelo menos uma das categorias: FExp; FIso; DCore; FHIIT Balanço crítico e conjunto do treino e do microciclo, com uma prévia do próximo		

Tendo assim em conta o enquadramento realizado, nomeadamente no plano da idealização e formalização de todo o processo de treino para este segundo período, importa agora, tal como para o primeiro período, analisar e avaliar o modo como se desenrolou a consequente operacionalização segundo as unidades de treino neste período, seguindo a abordagem em termos do número de exercícios realizados e respectivo volume de actividade associado.

Assim, temos um volume total de actividade assente nos 1680 minutos, divididos por 23 unidades de treino ao longo de 12 microciclos, sendo que, destes 1680 minutos, 65,00% (1092 minutos) foram dedicados à real operacionalização de exercícios de treino, com os restantes 35,00% (588 minutos) a serem dedicados a palestras, discussões e breves transições entre essa mesma operacionalização de exercícios de treino (Figura 45).

Tal organização em termos de volume revela a maior aposta em espaços de discussão e de partilha entre todo o grupo de trabalho, referida no enquadramento realizado anteriormente, bem como a necessidade de mais e maiores períodos de pausa e de intervalo entre exercícios, em virtude da natureza de maior exigência fisiológica na qual assenta a idealização, formalização e consequente operacionalização dos mesmos, representada num volume médio de aproximadamente 47,48 minutos por treino.

Figura 45 - Gráfico do volume total de actividade e sua distribuição pelas unidades de treino no segundo período



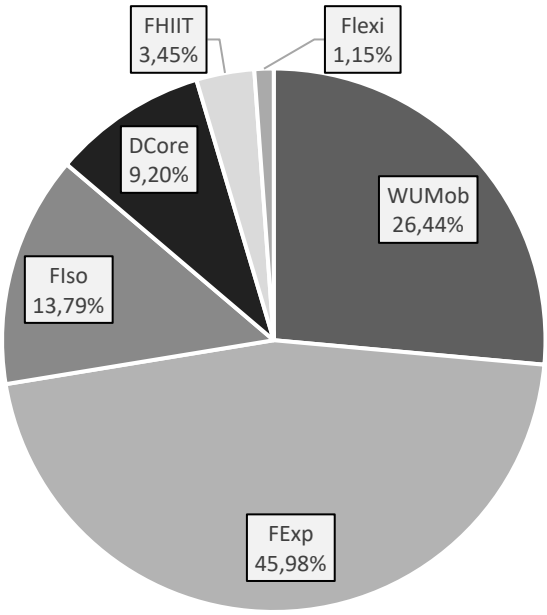
Deste modo, temos, não só a realização de unidades de treino com durações consideravelmente reduzidas face às referentes ao primeiro período (cerca de 73,04 minutos por cada unidade de treino), muito devido às condições de operacionalização e, principalmente, à natureza de idealização e formalização das mesmas, como também uma alocação mais reduzida desse mesmo volume de actividade para a operacionalização de exercícios.

Assim, e numa vertente específica e referente à classificação apresentada no enquadramento ao presente período, urge apontar que, ao longo destas 23 unidades de treino, e no volume referido de 1680 minutos, foram operacionalizados 87 exercícios de treino distintos, importando referir que 40 (45,98%) foram destinados ao trabalho de força explosiva, 12 (13,79%) foram destinados ao trabalho de força isométrica, 23 (26,44%) representaram exercícios relativos ao aquecimento e mobilização para a parte fundamental do treino e os restantes 12 (13,79%) dividiram-se entre um trabalho dinâmico específico para o *core*, ou assente em altas intensidades num regime intervalado, ou dedicado especificamente à flexibilidade (Tabela 51 e Figura 46).

Tabela 51 - Número total de exercícios e percentagem por categoria no segundo período

Categoria de exercício de treino	Número total de exercícios	Percentagem do número total de exercícios
WUMob	23	26,44%
FExp	40	45,98%
FIso	12	13,79%
DCore	8	9,20%
FHIIT	3	3,45%
Flexi	1	1,15%

Figura 46 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios por categoria no segundo período

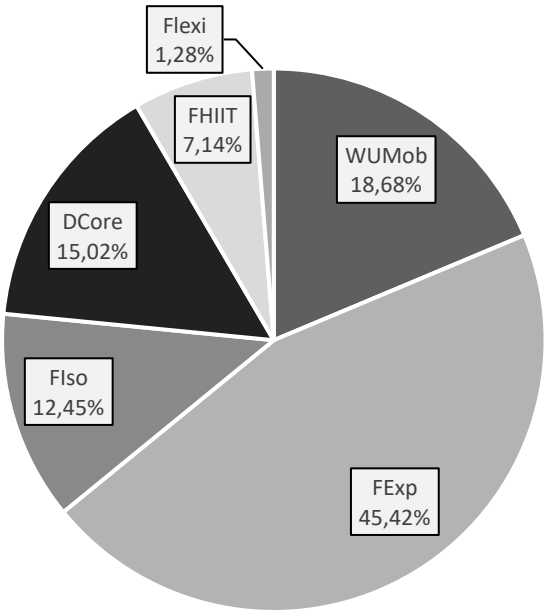


Em termos de volume dedicado à operacionalização de exercícios para cada categoria, temos 496 minutos (45,42%) destinados ao trabalho de força explosiva e 136 minutos (12,45%) destinados ao trabalho de força isométrica, importando destacar os 164 minutos (15,02%) relativos ao trabalho dinâmico específico para o *core* e os 78 minutos (7,14%) destinados à realização de sequências assentes em altas intensidades num regime intervalado (Tabela 52 e Figura 47).

Tabela 52 - Volume total de exercícios e percentagem por método de treino no segundo período

Categoria de exercício de treino	Volume total de exercícios	Percentagem do volume total de exercícios
WUMob	204,00	18,68%
FExp	496,00	45,42%
FIso	136,00	12,45%
DCore	164,00	15,02%
FHIIT	78,00	7,14%
Flexi	14,00	1,28%

Figura 47 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios por método de treino no segundo período



Tendo em conta estes valores, verificamos e confirmamos assim a aposta no trabalho de força específica, mais concretamente nas suas vertentes isométrica e explosiva, procurando-se, pese embora as condições de operacionalização e de realização do treino, uma aproximação em termos fisiológicos à realidade do jogo, bem como, a garantia de um *input* em termos de *feedback* visando a adopção de comportamentos e de estados psicológicos aproximados a esse mesmo contexto competitivo.

A abordagem a este tipo de trabalho assentou ainda numa lógica de progressão, enquadrando-se assim nos princípios de base do modelo de treino e adequando-se ao conceito de complexidade inerente à modalidade, pelo que, foram definidos níveis de dificuldade e de exigência associados à prática e ao rendimento dos atletas em situação de treino para o trabalho referido, registando-se igualmente uma variação positiva no que concerne ao volume de operacionalização entre níveis.

Assim, temos que para o trabalho de força explosiva foram definidos quatro níveis por ordem de dificuldade e complexidade de operacionalização por parte dos atletas, sendo que os dois primeiros níveis representam cerca de 18,40% do número total de exercícios operacionalizados, reflectidos em cerca de 15,57% do volume total dedicado a essa mesma operacionalização para este período, em comparação a aproximadamente 27,59% do número total de exercícios operacionalizados e respectivos cerca de 29,86% do volume total de operacionalização referente aos dois últimos níveis.

Deste modo, temos uma variação positiva entre os dois primeiros e os dois últimos níveis assente quase no dobro no que diz respeito ao volume de operacionalização em treino, reflectindo que o aumento da dificuldade e da complexidade da aplicação deste trabalho foi acompanhado por um igual aumento do tempo a este dedicado em contexto de treino.

A mesma relação é também verificada no trabalho de força isométrica, o qual regista cerca de 3,66% do volume total de operacionalização para o seu primeiro nível, perante uns aproximados 8,79% para o segundo nível, associados a uma diferença em termos do número total de exercícios operacionalizados, de cerca de 4,60% para cerca de 9,20%, respectivamente.

Ora, esta abordagem em termos de idealização e formalização do processo de treino seguiu também o *output* observado nos atletas, isto é, toda uma adaptação e uma progressão em termos do desempenho destes ao longo das sessões de treino, permitiu à equipa técnica elevar o grau de dificuldade e de complexidade associado às mesmas, bem como assumir uma maior exigência no que concerne à capacidade dos elementos do plantel em acompanhar essa mesma evolução e garantirem um igual desenvolvimento tanto específico como positivo.

Por outro lado, importa referir que este aumento de complexidade nas sessões de treinos referentes a este período foi também verificado e garantido em termos de idealização e formalização pela adaptação em termos de planeamento a partir do 6º microciclo deste segundo período, visando a aposta, primeiramente, num trabalho dinâmico assente no desenvolvimento do *core*, e, posteriormente, num trabalho específico num regime intervalado de alta intensidade.

Tal reflectiu-se num ajustamento em termos de volume de operacionalização para cada tipo de trabalho, pelo que, pese embora a relação supra referida para os níveis de força explosiva, foi verificada uma variação negativa (na ordem dos 8,24 pontos percentuais) do volume dedicado ao 3º nível para o volume dedicado ao 4º nível desta categoria, visando assim estabelecer a aposta quer no trabalho dinâmico assente no desenvolvimento do *core*, quer no trabalho específico num regime intervalado de alta intensidade e, deste modo, garantir uma sustentada e organizada progressão no que diz respeito às exigências pretendidas para o processo de treino neste período.

Posto isto, e como forma de conclusão e de suporte a esta análise, temos as Figuras 48 e 49, nas quais podemos observar a percentagem do número total de exercícios e do volume total de operacionalização dos mesmos para cada categoria e/ou sub-categoria aplicada.

Figura 48 - Gráfico da percentagem global do número total de exercícios no segundo período

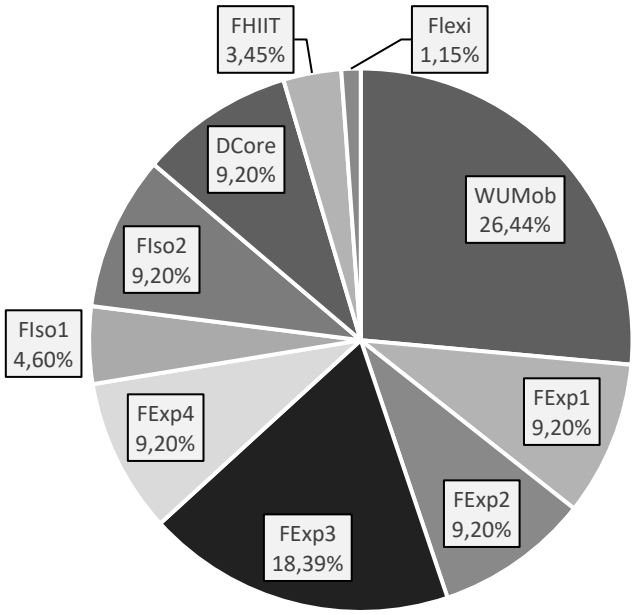
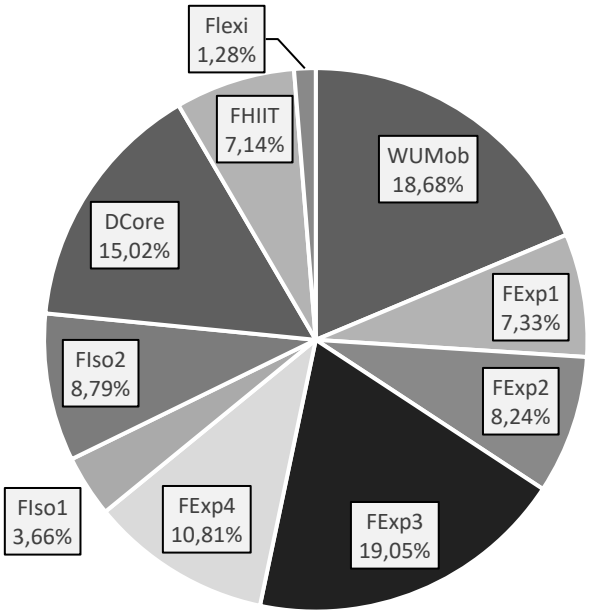


Figura 49 - Gráfico da percentagem global do volume total de exercícios no segundo período



Assim, e concluindo esta abordagem à actividade desempenhada neste segundo período, podemos, tal como para o primeiro período, avaliar este de um modo empírico, como positivo, nomeadamente face às condições de idealização, formalização e operacionalização associadas ao mesmo, de entre as quais se destacam o clima de incerteza relativo à possibilidade de existência ou não de um terceiro período em contexto de trabalho de campo, bem como a

realização de um trabalho assente num contacto e numa interacção diferentes e, de certa forma, à distância.

Neste sentido, considera-se o trabalho desenvolvido ao longo deste segundo período como bem sucedido, na medida em que, tanto a equipa técnica, como os atletas, foram capazes de se adaptar às condições referidas e garantir um rendimento e um desempenho ideais, nomeadamente em termos comportamentais e psicológicos, reflectidos também numa taxa de assiduidade colectiva nos treinos na ordem dos 83,33%, para aquele que é o plantel apresentado no capítulo respectivo, a qual se fixa, no entanto, nos 100% para o grupo de trabalho que esteve presente desde a primeira sessão de treino até à última sessão de treino deste período, isto é, os elementos que se apresentaram na primeira sessão de treino (20 elementos) compareceram na totalidade das sessões de treino deste terceiro período, garantindo assim uma taxa de assiduidade máxima entre si.

Por outro lado, foi igualmente possível continuar a combater o abandono da modalidade, nomeadamente por força da aposta em espaços dedicados à discussão de temáticas directa ou indirectamente relacionadas com o Futebol e com o Desporto, visando uma integração de todos os elementos do grupo de trabalho na intervenção expositiva e argumentativa face aos mais diversos assuntos que motivam o envolvimento nesta prática, e, por conseguinte, uma interacção e uma partilha entre todos, concorrendo assim para uma criação e um desenvolvimento de dinâmicas de grupo sustentadas e benéficas para a actividade.

Assim, do ponto de vista individual, importa destacar uma maior e melhor assimilação dos princípios que compõem a "identidade" e a "cultura" do grupo de trabalho, principalmente numa vertente teórica, a qual, não é possível explanar com igual aprofundamento num contexto de trabalho de campo, bem como um desenvolvimento notório em termos fisiológicos e de capacidade de superação e de sacrifício, associado a um construto de uma noção de apoio mútuo entre os elementos do grupo de trabalho, no sentido de garantir o cumprimento dos objectivos em termos de rendimento e de desempenho.

O grupo de trabalho que iniciou este período revelou assim uma progressão em termos individuais e colectivos, mas, mais importante, demonstrou uma exímia capacidade de adaptação e de aceitação e compreensão das condições existentes, primando pelo desenvolvimento e aplicação de valores assentes na disciplina, no rigor, na responsabilidade, no respeito e no compromisso para com os objectivos delineados e para com o planeamento realizado pela equipa técnica.

Em suma, podemos concluir que este período permitiu ao grupo de trabalho, para além de garantir uma progressão nas vertentes e capacidades referidas, desenvolver competências primordialmente humanas e, deste modo, crescer, não só enquanto grupo e colectivo, mas também em termos individuais no plano quer da modalidade e do Desporto, nomeadamente em termos teóricos e cognitivos, quer da vida, por força da aquisição e do desenvolvimento dos valores referidos.

Assim, o grupo de trabalho garantiu uma preparação individual e colectiva para um possível terceiro período, o qual acabou mesmo por existir, e cuja abordagem se processa no ponto seguinte.

5.1.3. Terceiro período

Tendo assim por base os dois períodos anteriores, com destaque no seguimento e na linha de continuidade do segundo período, procedemos ao relato e à abordagem do terceiro período, o qual representa, não só um regresso ao trabalho em contexto de campo, como também um corolário de toda actividade realizada ao longo da época desportiva e, por conseguinte, uma "recta final" e uma conclusão da mesma, com foco e tendo em vista uma ideal preparação da época desportiva que se segue.

Deste modo, este período caracterizou-se primeiramente por uma readaptação em termos de planeamento tendo em conta o regresso ao trabalho em contexto de campo, embora com a existência de alterações no que concerne às medidas e normas vigentes para o primeiro período, as quais, não só amenizaram, de certa forma, o clima de dúvida e de incerteza previamente existente, como permitiu ainda proceder a uma idealização e formalização mais concisa e aproximada dos princípios definidos para o modelo de treino.

Neste sentido, o planeamento para este período assentou numa garantia de continuidade do trabalho iniciado no primeiro período, em termos estruturais e organizacionais e com foco na visão a médio e longo prazo definida, bem como num aproveitamento do desenvolvimento e do progresso verificado no segundo período no que diz respeito, não só à componente fisiológica individual e colectiva, mas nomeadamente às dinâmicas de grupo criadas e potenciadas, e às evoluções positivas em termos de padrões comportamentais e cognitivos segundo a "identidade" e a "cultura" que se pretende fomentar no grupo de trabalho.

Por outro lado, e não obstante esta base de planeamento, visou-se igualmente para este terceiro e último período da época desportiva um desenvolvimento, tanto individual, como colectivo, com foco numa preparação o mais ideal e sustentada possível para a época desportiva que se segue, assumindo-se, não só a inexistência de processo competitivo no que à actividade deste grupo de trabalho diz respeito, como também a existência de condições em contexto de operacionalização do treino como ferramentas para o efeito.

Assim, no plano da idealização e formalização de todo o processo de treino, assume-se novamente o modelo de jogo como a sua principal base, orientando a intervenção do treinador estagiário e restantes elementos da equipa técnica nas diversas perspectivas e dimensões constituintes de todo o grupo de trabalho.

Posto isto, este período caracterizou-se por uma abordagem em termos operacionais mais próxima dos sub-princípios específicos e de cariz micro do modelo de jogo, numa estreita associação com a manutenção e potenciação das dinâmicas de grupo existentes e numa gestão dos padrões comportamentais dos atletas, por intermédio da adopção de *feedbacks* específicos para o efeito, visando, não só incutir de um modo sustentado e organizado a "identidade" e "cultura" de jogo pretendidas, como também apropriar e direccionar o foco dos atletas para a interiorização e consequente aplicação dos vértices primordiais que definem e constituem as mesmas.

Visando, ainda assim, uma garantia de fomento pelo gosto da modalidade e, por conseguinte, a definição de estratégias de combate ao abandono da mesma por parte dos atletas que compõem o grupo de trabalho, bem como a sua associação à lógica de progressão e consequente óptica do rendimento em contexto de treino, este terceiro período teve como plano de intervenção e de actuação do treinador estagiário a criação e organização de condições tanto individuais, como colectivas, que garantissem uma transição orientada e sustentada dos atletas para a época desportiva seguinte, segundo a "identidade" e "cultura" referidas, pelo que a abordagem em termos de idealização e formalização, e consequente operacionalização, centrou-se primeiramente no exercício de treino e sua génese assente totalmente no modelo de jogo, e, seguidamente, na criação de cenários devidamente adaptados e condizentes com os princípios de jogo referidos no capítulo anterior, maioritariamente numa lógica micro, com vista a uma melhor e mais eficaz interiorização individual e colectiva desses mesmos princípios e à construção de uma base sólida que permita avançar positivamente e de forma preparada para um posterior trabalho em termos macro.

O conjunto de condições existentes, assim como a vertente contextual na qual assentou este período, permitiu também, e de certa forma, compensar a inexistência de processo competitivo pela inclusão e aposta em determinados *inputs* competitivos em determinadas situações de treino, visando, quer a aplicação e o *transfer* do trabalho referido supra, quer a busca pela solicitação em termos tanto fisiológicos, como psicológicos, técnicos e tácticas, numa lógica individual e colectiva, por intermédio do confronto directo que essas mesmas situações proporcionam.

De referir também que se procedeu igualmente à aplicação da estratégia definida para o primeiro período, no que concerne à gestão de expectativas e à componente comportamental dos atletas, visando-se assim um constante entendimento das necessidades dos atletas, e, por conseguinte, uma garantia de satisfação das mesmas de um modo o mais ideal e equilibrado possível, bem como a intervenção e apropriação da actuação da equipa técnica de acordo com a individualidade de cada atleta, enquanto elemento e parte integrante e activa do grupo de trabalho.

Neste sentido, e estabelecendo a ponte com a base de idealização e formalização apresentada, fixa-se novamente o exercício de treino como a principal ferramenta de operacionalização, assumindo-se igualmente como matéria de explanação tanto numa lógica comportamental e psicológica, como em termos técnicos, tácticos e fisiológicos.

Posto isto, e ressalvando a existência de condições que, reduzindo a incerteza associada à ao desenvolvimento da actividade, permitem estabelecer um planeamento sustentado e aproximadamente ideal da mesma, podemos assumir que, não obstante, ainda assim, a constante necessidade de adaptação que acompanha o desenrolar de toda a época desportiva, a organização do treino neste período seguiu, de um modo generalizado e tendencial, um conjunto de princípios que podem definir uma maior aproximação àquilo que é um microciclo padrão, a qual se apresenta na Tabela 53.

Tabela 53 - Microciclo padrão aproximado para o terceiro período

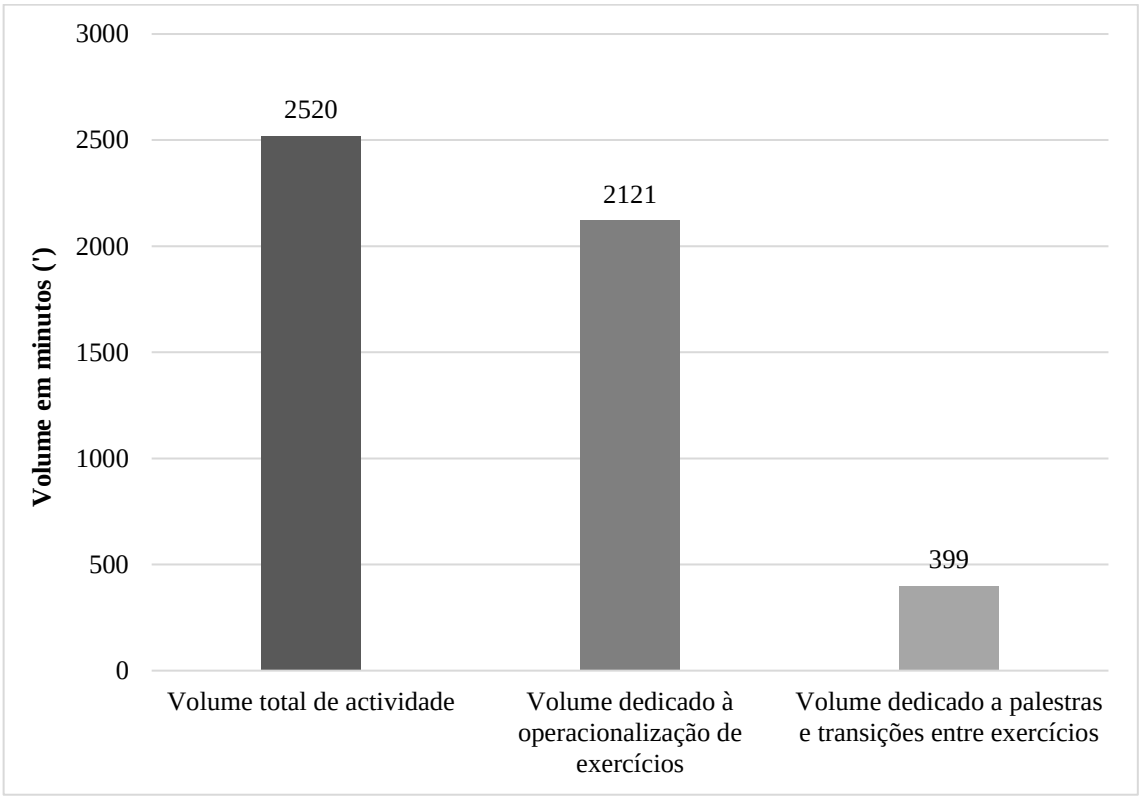
Juniores B S17/Juvenis A - Juventude Sport Campinense
Xº Microciclo da época 2020/2021

Dia da semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Data	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa
Treino nº	Sem treino	X	Sem treino	X + 1	X + 2	Sem treino	Sem treino
Hora do treino		19:30h		19:30h	19:30h		
Volume		120'		90'	90'		
Espaço		Campo de Futebol 7		1/2 campo de Futebol 11	1/2 campo de Futebol 11		
Objectivos		Abertura do microciclo - Objectivos Discussão em grupo sobre temáticas relacionadas com a modalidade e o Desporto Capacidades físicas: Foco principal na resistência e força específicas com bola Sub-princípios numa lógica micro com transfer consequente para um *input* competitivo		Abordagem crítica e teórica ao trabalho desenvolvido no treino anterior, com balanços e esclarecimentos de dúvidas Capacidades físicas: Foco principal na resistência e força específicas com bola Foco no trabalho de finalização e num *input* competitivo fixo ou generalizado	Discussão: Microciclo + Temáticas diversas Capacidades físicas: Foco principal na resistência e velocidade específicas Foco no trabalho de finalização e na aplicação dos sub-princípios abordados *Input* lúdico-recreativo e/ou competitivo		
Conteúdos		Técnica e/ou Táctica Resistência e/ou Força específicas		Técnica e/ou Táctica Resistência e/ou Força específicas	Técnica e/ou Táctica Resistência e/ou Velocidade específicas		
Operacionalização		Breve discussão com os atletas Aquecimento (MPGwup) Exercícios de no mínimo duas das categorias: MEPGdes; MEPGmpb; MEPmet; MEPcom Trabalho de força em contexto isolado (MPGforiso) Balanço crítico e conjunto do treino		Breve exposição aos atletas com esclarecimento de dúvidas existentes Aquecimento (MPGwup) Exercícios de MPGmpb e/ou MPGres Exercícios de no mínimo duas das categorias: MEPfin; MEPfix; MEPcom Balanço crítico e conjunto do treino, com reforço motivacional	Breve exposição aos atletas com esclarecimento de dúvidas existentes Aquecimento (MPGwup) Exercícios de MPGres e/ou MPGvel Exercícios de no mínimo duas das categorias: MEPGmpb; MEPfin; MEPGlúd; MEPcom Balanço crítico e conjunto do treino e do microciclo, com uma prévia do próximo		

Tendo assim em conta o enquadramento realizado, importa agora analisar e avaliar o modo como se processou toda a operacionalização em termos de treino neste primeiro período, pelo que temos um volume total de actividade assente nos 2520 minutos, dividido por 25 unidades de treino ao longo de 10 microciclos.

Destes 2520 minutos, cerca de 84,17% (2121 minutos) foram dedicados à real operacionalização de exercícios de treino, com os restantes cerca de 15,83% (399 minutos) a serem dedicados a palestras, discussões e breves transições entre essa mesma operacionalização de exercícios de treino (Figura 50), o que revela, tal como para o primeiro período, um aproveitamento sobejamente positivo no que a este factor diz respeito, indicando assim um volume médio de 84,84 minutos dedicados ao mesmo por cada unidade de treino.

Figura 50 - Gráfico do volume total de actividade e sua distribuição pelas unidades de treino no terceiro período

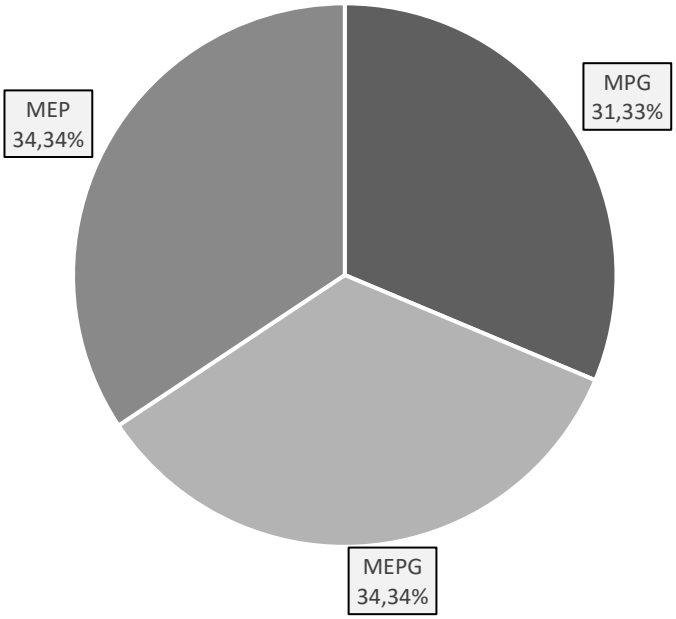


Por outro lado, no que diz respeito à vertente específica e referente à classificação apresentada no enquadramento ao presente capítulo, urge apontar que, ao longo destas 25 unidades de treino, e no volume referido de 2520 minutos, foram operacionalizados 166 exercícios de treino distintos, divididos em 52 (31,33%) relativos a MPG, 57 (34,34%) relativos a MEPG e 57 (34,34%) relativos a MEP (Tabela 54 e Figura 51).

Tabela 54 - Número total de exercícios e percentagem por método de treino no terceiro período

Método de treino	Número total de exercícios	Percentagem do número total de exercícios
MPG	52	31,33%
MEPG	57	34,34%
MEP	57	34,34%

Figura 51 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios por método de treino no terceiro período

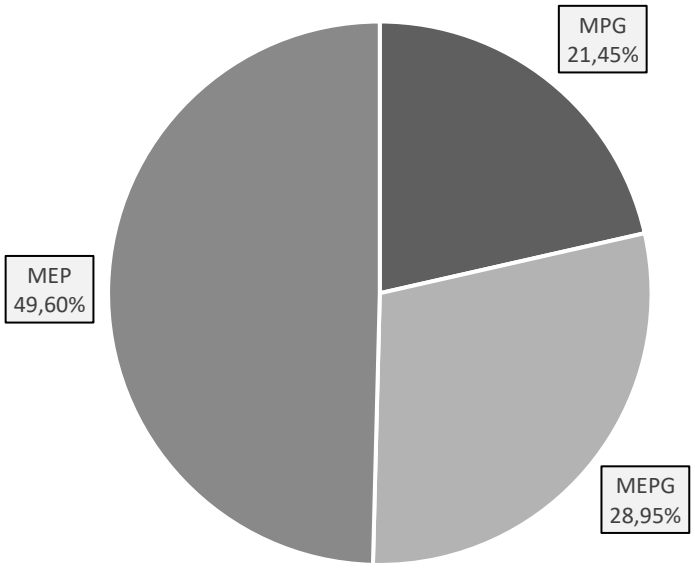


Em termos de volume dedicado à operacionalização de exercícios para cada um dos métodos de treino, temos 455 minutos (21,45%) para os MPG, 614 minutos (28,95%) para os MEPG e 1052 minutos (49,60%) para os MEP (Tabela 55 e Figura 52).

Tabela 55 - Volume total de exercícios e percentagem por método de treino no terceiro período

Método de treino	Volume total de exercícios	Percentagem de volume total de exercícios
MPG	455	21,45%
MEPG	614	28,95%
MEP	1052	49,60%

Figura 52 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios por método de treino no terceiro período



Tendo em conta estes valores, podemos desde logo inferir que, contrariamente ao primeiro período, se registou um equilíbrio no que toca ao número de exercícios aplicados para cada método, verificando-se, ainda assim, e igualmente, uma maior aposta assente em MEP e MEPG.

No entanto, em termos de volume de operacionalização, a aposta recaiu maioritariamente em exercícios relativos a MEP, os quais reuniram quase metade da totalidade do volume dedicado a essa mesma operacionalização neste período, indicando assim, não só uma aproximação do treino à realidade do jogo, do seu primordial objectivo e dos princípios a este referentes apresentados no capítulo anterior, mas também a existência de condições distintas em termos idealização, formalização e consequente aplicação em termos de treino, face às verificadas no primeiro período.

Deste modo, este conjunto de condições permitiu assim uma organização do treino mais aproximada de um cenário e de um panorama dito "ideal", o que, a par também da ausência de processo competitivo (ponto que será posteriormente abordado com maior profundidade), contribuiu para esta aposta, justificando os moldes na qual a mesma foi operacionalizada.

Assim, e como forma de dar seguimento a esta análise e de a complementar no plano real da actividade operacionalizada, urge apresentar um conjunto de valores para cada categoria, sub-categoria e/ou sub-sub-categoria de exercícios, pelo que se segue uma abordagem, quer por método de treino, quer em termos globais.

Ora, no que concerne aos MPG, verificamos que cerca de 9,04% dos 31,33% do número total de exercícios operacionalizados, assentaram em exercícios de aquecimento e de mobilização (MPGwup), representando, deste modo, cerca de 6,22% dos 21,45% em termos de volume referidos anteriormente.

Ainda assim, o principal destaque recai, tal como para o primeiro período, embora numa aposta mais declarada, no trabalho isolado e concreto em termos de força (MPGforiso), o qual reuniu cerca de 10,24 dos 31,33% do número total de exercícios operacionalizados, representados em cerca de 6,88% dos 21,45% de volume de operacionalização verificados para a totalidade dos exercícios assentes em MPG.

Estes valores, que podem ser observados nas Figuras 53 e 54, indicam assim, não só a aposta numa aplicação do trabalho desenvolvido ao longo do segundo período, como também o objectivo de manutenção dos resultados obtidos no mesmo e, idealmente, uma potenciação destes visando um consequente *transfer* para outros métodos de treino e para uma progressão completa, sustentada e eficiente dos atletas no plano desportivo.

Figura 53 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MPG no terceiro período

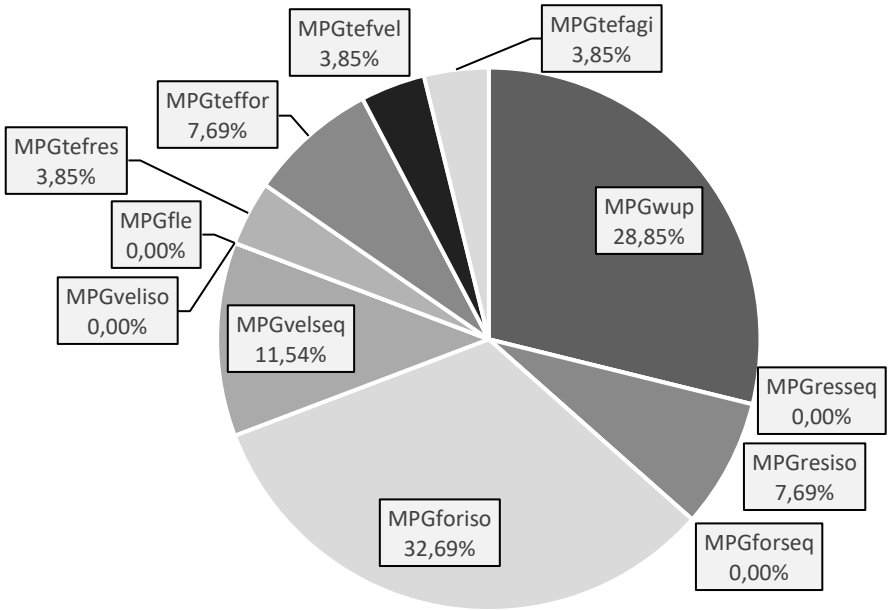
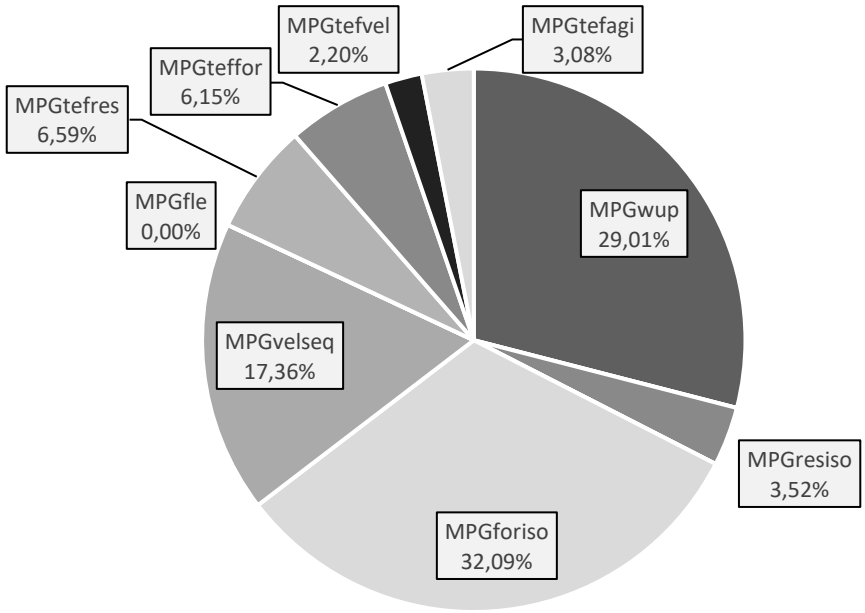


Figura 54 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MPG no terceiro período



Já no que concerne aos MEPG, temos que, dos 57 exercícios operacionalizados, e que representam, a par dos MEP, a maioria (34,34%) da totalidade assente em 166 exercícios, 16 (28,07%) visaram um aperfeiçoamento técnico e predominante do passe e da recepção, segundo diversas sequências, ordens e estruturas de base descontextualizada (MEPGdesscotéc), embora com determinada condicionantes e variantes, tendo em vista uma manutenção e possível potenciação da evolução registada no primeiro período no que toca a estas componentes e, deste modo, permitir que a integração dos atletas num trabalho de uma lógica mais aproximada da realidade de jogo e/ou de uma perspectiva grupal ou colectiva, decorra de forma mais eficaz e eficiente possível.

Importa ainda destacar que, no domínio do número de exercícios operacionalizados, se verificou uma aposta sólida em situações de rondos assentes igualmente em determinadas variantes com vista a uma aproximação o mais correcta possível dos sub-princípios de cariz mais micro do modelo de jogo (MEPGmpbrab), pelo que temos uma aplicação de 17 (29,82%) exercícios desta sub-categoria, os quais representam também cerca de 8,20% do volume operacionalizado em termos de MEPG, sob a forma de 174 minutos distribuídos por esses mesmos 17 exercícios aplicados.

Assim, no que diz respeito a uma lógica de volume, temos para os MEPG, uma menor aposta face ao trabalho de passe e recepção, o qual, pese embora o número de exercícios no

qual teve aplicação, se fixou, para além dos objectivos já referidos, numa vertente, de certa forma, complementar à parte inicial do treino.

Deste modo, para além da aposta em exercícios de MEPGmpbrab, este período, conforme o referido no seu enquadramento, visou igualmente o desenvolvimento de um trabalho assente na "identidade de jogo" pretendida para o grupo de trabalho, pelo que se regista uma aposta em situações que promovam não só a existência de combinações grupais entre elementos que ocupam zonas próximas ou comuns do terreno, em situação real de jogo, como também a procura de soluções seguras e racionais em possíveis condições de pressão, materializada em 154 minutos de operacionalização, que representam cerca de 7,26% dos aproximadamente 28,95% de volume operacionalizado em termos de MEPG.

Ainda no que toca aos MEPG, importa destacar a aposta em situações lúdico-recreativas (MEPGlúd), em virtude das condições de idealização, formalização e consequente operacionalização do processo de treino. Estas visam assim uma aplicação de determinadas componentes técnicas e tácticas devidamente trabalhadas ao longo de todo o processo de treino, como também representam, fundamentalmente, um *input* adequado em termos da gestão e do trabalho realizado em termos psicológicos e comportamentais.

Esta aposta representou-se assim num volume de 145 minutos, referente a cerca de 6,84% dos aproximados 28,95% de volume operacionalizado em termos de MEPG.

Posto isto, para este método, tivemos neste terceiro período um trabalho assente quer numa lógica de manutenção e de consequente suporte a uma operacionalização mais direccionada para os princípios macro do modelo de jogo, quer numa lógica de criação de dinâmicas técnico-tácticas grupais e com *transfer* directo para situações reais de jogo, existindo ainda uma aposta expressa em situações lúdico-recreativas e, de certa forma, sobejamente desejadas pelos atletas, visando, conforme referido, não só uma aplicação generalizada do trabalho desenvolvido, mas, fundamentalmente, uma certa descompressão e diversão colectivas.

Figura 55 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MEPG no terceiro período

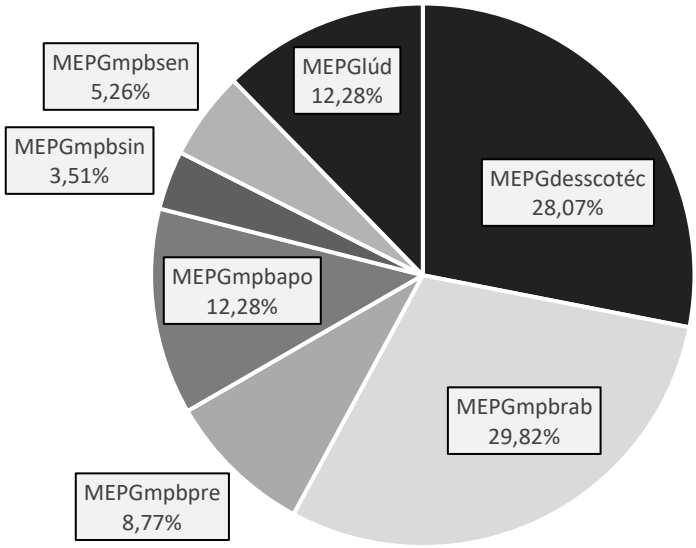
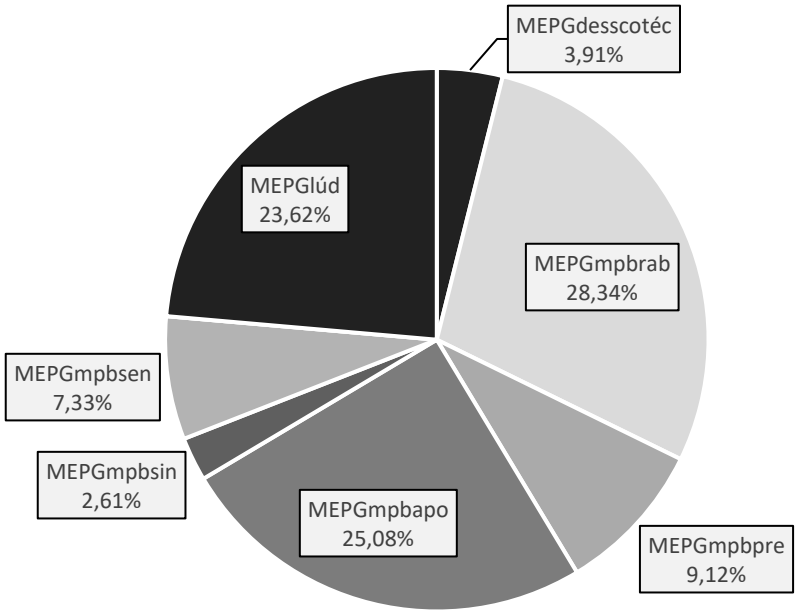


Figura 56 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MEPG no terceiro período



Por último, no que concerne aos MEP, temos que, dos 57 exercícios operacionalizados, 23 (40,35%) assentaram em situações de finalização, todas elas com oposição (MEPfincop), fixando-se num volume de 302 minutos, o qual representa cerca de 9,86% dos aproximadamente 34,34% do volume total de operacionalização dedicados a este método.

Deste modo, é desde logo corroborada a adaptação do planeamento de treino em virtude do novo conjunto de condições existentes para o efeito, as quais permitem a

operacionalização de situações de finalização com oposição, pelo que se visou um foco primordial quer na ocupação racional, dinâmica e organizada das zonas de finalização, quer na procura do golo em determinados cenários e contextos isolados e específicos referentes ao jogo.

Por outro lado, urge apontar, contrariamente ao registado no primeiro período, uma ausência da aposta num trabalho padronizado, com um destaque numa idealização, formalização e consequente operacionalização de exercícios de cariz metaespecializado visando os momentos de transição e a reacção individual e/ou colectiva a possíveis desequilíbrios grupais e com *transfer* directo para situações concretas e reais de jogo (MEPmetdeq e MEPmettrd).

Posto isto, esta aposta reuniu um volume de 156 minutos, representando cerca de 5,09% dos aproximadamente 34,34% dedicados à operacionalização de exercícios de MEP, confirmando o referido no enquadramento realizado a este terceiro período, no que diz respeito à abordagem em processo de treino de sub-princípios específicos constituintes do modelo de jogo, bem como a aplicação do trabalho desenvolvido em termos de MEPG e sua consequente aproximação a realidades competitivas, tal como podemos observar e constatar pela aposta em exercícios referentes à categoria MEPcom, num volume de 495 minutos, o qual se fixa como o maior valor para todas as categorias no que concerne a volume de operacionalização, representando cerca de 19,64% do volume total de operacionalização de 2520 minutos.

Assim, confirma-se igualmente um dos pontos primordiais e fundamentais referidos no enquadramento realizado a este terceiro período, sob a forma do registo referente à operacionalização de cenários competitivos em contexto de treino, seja por força das condições de aplicação existentes, seja como ferramenta de explanação de possíveis competências desenvolvidas por intermédio do trabalho já referido e relatado.

Neste sentido, tal como para o primeiro período, pretendeu-se também estabelecer uma ordem sequencial em termos de progressão estrutural, assente nos princípios definidos no modelo de jogo, embora de um modo mais específico e concreto e tendo por base a utilização de exercícios de cariz MEPcom como ferramentas para a realização de determinados ajustes e *feedbacks* específicos, bem como de observações e consequentes conclusões e análises tanto individuais como grupais e colectivas.

O foco no aproveitamento e no ajustamento das condições de planeamento existentes com vista à promoção de estados psicológicos positivos nos atletas, assim como da utilização das adaptações possíveis de serem aplicadas em termos dos exercícios operacionalização,

visando a manutenção do interesse e do gosto generalizado do grupo de trabalho pela modalidade, assumiram-se como ferramentas importantes no que diz respeito à gestão da actividade por parte da equipa técnica, nomeadamente como forma de mitigar possíveis impactos provocados pela ausência de processo competitivo e tendo em vista uma transição sustentada, organizada, racional e saudável para o período preparatório que antecede a realização da época seguinte.

Figura 57 - Gráfico da percentagem do número total de exercícios para os MEP no terceiro período

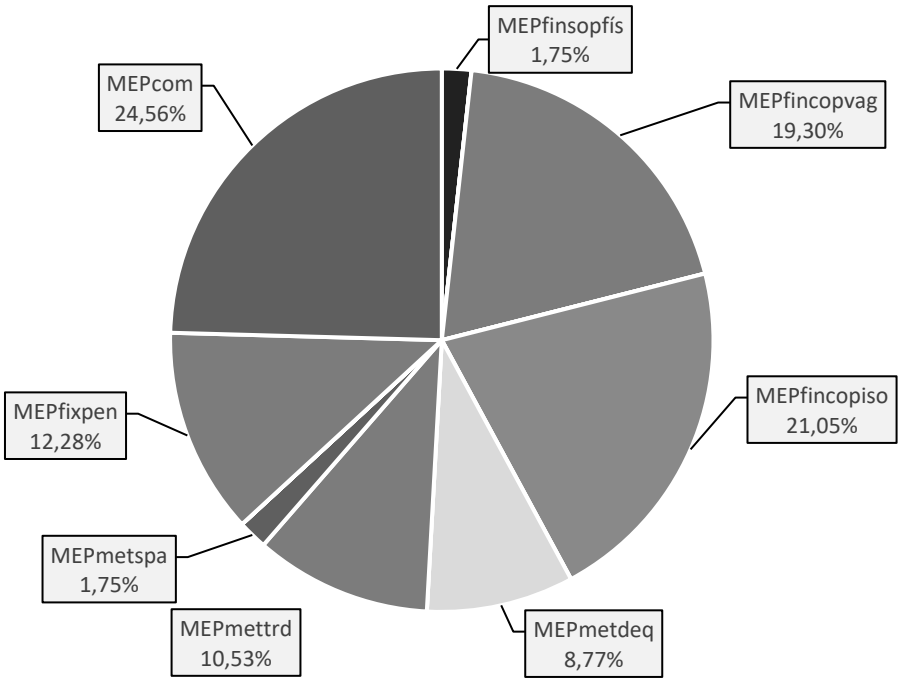
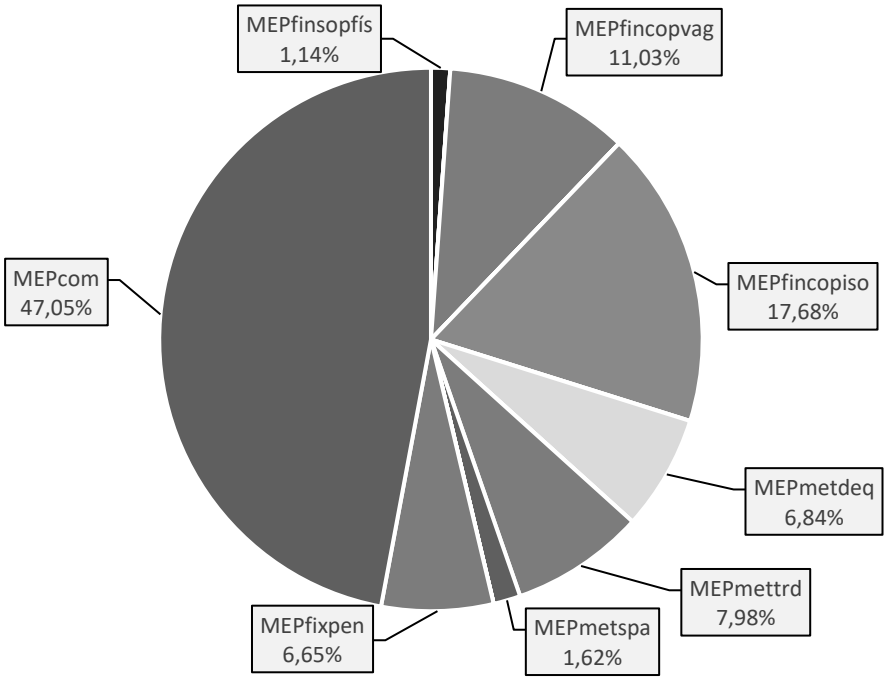


Figura 58 - Gráfico da percentagem do volume total de exercícios para os MEP no terceiro período



Conclui-se assim a análise operacional a este terceiro período, destacando-se ainda as Figuras 59 e 60, que permitem não só complementar essa mesma análise, como garantir uma avaliação em termos globais e gerais, quer da percentagem do número total de exercícios, quer do volume total de operacionalização dos mesmos para cada categoria, sub-categoria e/ou sub-sub-categoria aplicada.

Figura 59 - Gráfico da percentagem global do número total de exercícios no terceiro período

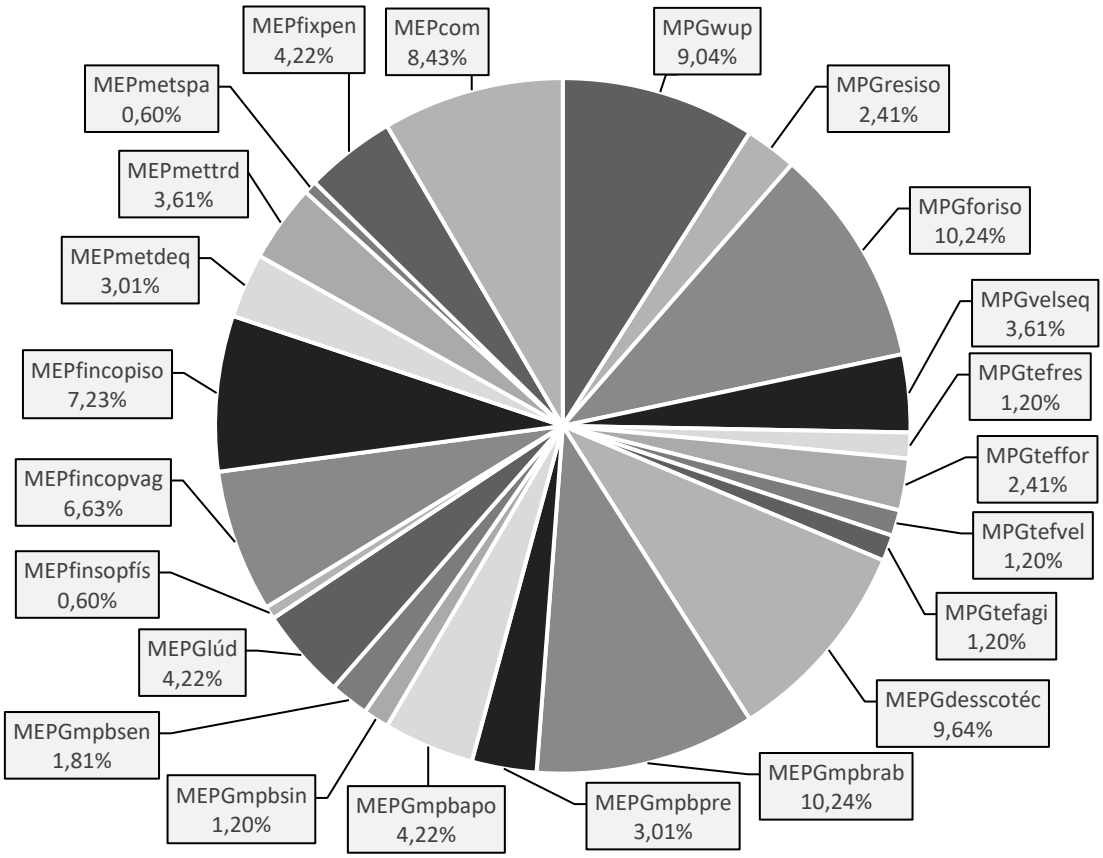
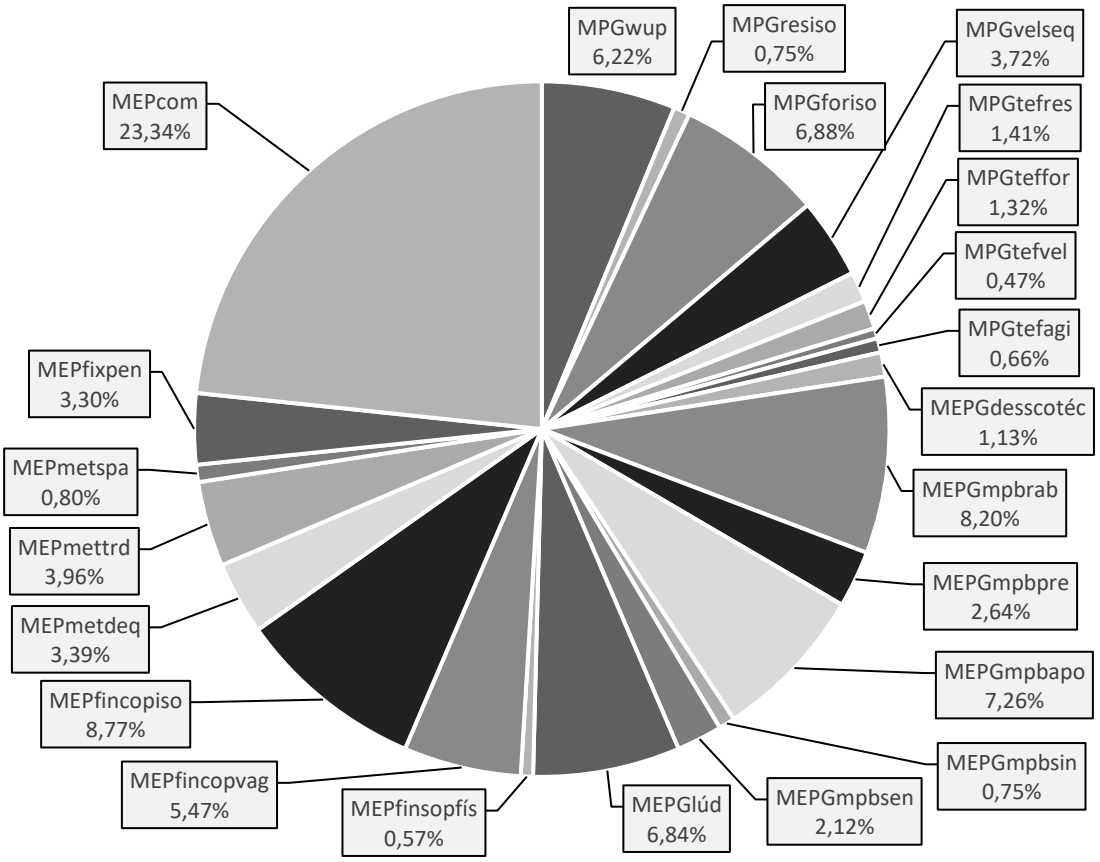


Figura 60 - Gráfico da percentagem global do volume total de exercícios no terceiro período



Posto isto, e tal como para os primeiros dois períodos, de acordo com a intervenção e actuação do treinador estagiário, assim como no plano do desenvolvimento da sua actividade enquanto responsável do grupo de trabalho, podemos avaliar este terceiro período, ainda que, igualmente, de um modo empírico, como positivo, seja no que concerne à operacionalização idealizada, formalizada e planeada em termos de treino, seja no que diz respeito ao desempenho dos atletas, que ao longo do período registaram uma taxa de assiduidade colectiva nos treinos na ordem dos 68,08%, a qual, pese embora seja inferior à registada no primeiro período na ordem dos 6,81 pontos percentuais, motivada pela conjuntura de base e pelas externalidades e condicionantes a esta associadas, representou ainda assim um aumento em cerca de 5,96 pontos percentuais no que concerne à taxa de ausência justificada, para uma diminuição de aproximadamente 6,36 pontos percentuais para a taxa de ausência injustificada, ilustrando, deste modo, um maior grau de compromisso e de consieração da parte dos atletas para com o grupo de trabalho e para com a actividade, perante possíveis ausências para a participação na mesma em contexto de treino.

Tal como para o primeiro e para o segundo período, foi também possível combater o abandono da modalidade e ainda desenvolver um trabalho focado numa progressão individual

e colectiva sustentada e constante, ressalvando-se, ainda assim, que a orientação primordial da actividade neste terceiro período incidiu, primeiramente, no estabelecimento de uma ponte organizada e racional entre o trabalho de campo desenvolvido no primeiro período e os ganhos fisiológicos e psicológicos (individuais e em termos de dinâmica de grupo) conseguidos no segundo período, e, seguidamente, na aplicação das competências desenvolvidas, visando, não só a apropriação do treino de acordo com condições de operacionalização do mesmo sobejamente ideais comparativamente às registadas para os outros dois períodos, como também a preparação individual e colectiva de todo o grupo de trabalho para uma integração o mais ideal, correcta, natural, eficiente e eficaz possível na época desportiva que se segue, tendo em vista tanto uma perspectiva de rendimento em processo de treino, como um consequente *transfer* da mesma em processo competitivo, antecipando assim a existência deste.

Assim, temos a análise e, de certa forma, o relato operacional, do modo como se desenrolou e se processou a vertente de treino do grupo de trabalho ao longo da época desportiva, dividida em três períodos distintos, pelo que estamos em condições de complementar a abordagem realizada com a apresentação e tratamento dos resultados das avaliações realizadas no decorrer da actividade, a fim de realizarmos o devido balanço da mesma, seja numa perspectiva empírica, seja de acordo com o planeamento definido e com a base conceptual e de enquadramento existente, e, deste modo, concluirmos o presente capítulo referente ao processo de treino.

5.2. Resultados das avaliações - Apresentação e análise

Chegamos então ao ponto relativo à apresentação e consequente análise dos resultados das avaliações realizadas ao longo da época desportiva, segundo três momentos distintos, conforme referido no enquadramento realizado no capítulo respectivo.

Assim, importa, primeiramente, clarificar os objectivos que basearam e orientaram a realização destas avaliações, relembrando os motivos fundamentais nos quais estas assentaram: a lógica de progressão tanto individual como colectiva do plantel, e a garantia de que a mesma se verifica, bem como a orientação da actividade no sentido de se proceder a uma gestão sustentada dos seus benefícios; e, por outro lado, a procura de se estabelecer uma avaliação interna do plantel, visando facilitar, potenciar e fortalecer o planeamento da actividade de todo o grupo de trabalho.

Neste sentido, temos que, para a componente física, se fixou como objectivo primordial o registo de uma variação global positiva dos resultados médios do plantel em cada um dos testes realizados, isto é, deve o plantel apresentar uma progressão global e total entre o primeiro e o terceiro e último momento em cada um dos testes que realizar.

Complementarmente a este objectivo, definiu-se igualmente a pretensão de se verificar uma variação global máxima em termos negativos na ordem dos 5% para cada atleta em cada um dos testes físicos, isto é, nenhum dos atletas do plantel pode registar um decréscimo superior a 5% entre o primeiro e o terceiro e último momento em termos de resultados, para cada um dos testes que realizar.

Por outro lado, definiu-se ainda o objectivo de se conseguir registar uma variação global negativa da amplitude dos resultados do plantel, isto é, verificar-se uma progressão global em simultâneo com uma aproximação em termos físicos de todos os elementos, reflectindo assim um aumento da homogeneidade em todo o plantel, não por força de um abrandamento na progressão dos atletas mais aptos (representados pelos valores máximos), mas sim por intermédio de uma potenciação dessa mesma progressão nos atletas menos aptos (representados pelos valores mínimos).

Por último, e numa lógica de cariz mais operacional, fixou-se como objectivo a adaptação e o desenvolvimento em termos globais no que à realização individual dos testes diz respeito, assim como a procura pelo estabelecimento de uma ponte e de um possível *transfer* entre essa mesma realização e outras situações constituintes da actividade, como por exemplo

uma possível progressão ou uma possível regressão na realização e nos resultados dos diferentes testes ser reflectida numa igual progressão ou regressão, respectivamente, em termos de desempenho e de rendimento em diferentes exercícios de treino.

Temos assim os objectivos de base à realização das avaliações no âmbito da componente física, pelo que, no que diz respeito à componente generalizada de observação do atleta, se fixa igualmente, como objectivo primordial, o registo de uma variação global positiva dos resultados médios do plantel em termos das classificações atribuídas, não sendo definidos, no entanto, objectivos numa lógica individualizada e/ou direccionada para a vertente operacional, na medida em que os resultados a serem obtidos nesta componente se constituem como um corolário dessa mesma lógica e de toda uma observação e análise à actividade do grupo de trabalho e de cada elemento do plantel, espelhando assim a existência ou não de uma progressão individual e colectiva global e confirmando, em alguns, ou na totalidade dos casos, os resultados verificados na componente física.

Definidos os objectivos para a realização das avaliações de cada uma das componentes, importa apresentar as condições que balizam as mesmas, isto é, os critérios de selecção e/ou de planeamento no que diz respeito à organização dos resultados obtidos para efeitos de posterior tratamento e análise.

Deste modo, começamos por apresentar os critérios relativos à componente física de avaliação, pelo que, temos como primeiro critério a obrigatoriedade de realização de todos os testes apresentados por parte dos atletas em cada um dos momentos, para efeitos de validação em termos de análise, isto é, caso, num dos momentos, um atleta não realize a totalidade dos testes definidos, mas apenas um determinado número dos mesmos, ignora-se estes últimos, isto é, os testes realizados, considerando-se este momento como inexistente para esse mesmo atleta em termos de tratamento e análise dos resultados.

Por outro lado, temos como segundo critério para esta componente de avaliação a lógica de organização de acordo com a periodização dos três momentos definidos, isto é, sempre que um atleta se encontra em condições, por ser elemento do plantel, para ser avaliado por intermédio de qualquer um dos testes, irá sempre realizar a avaliação correspondente ao último momento verificado para todo o grupo de trabalho, ou seja, caso, por exemplo, um atleta integre o plantel após o momento de avaliação intermédia, este irá sempre realizar a avaliação correspondente a esse mesmo momento e nunca correspondente ao momento de avaliação

inicial, sendo os resultados dessa sua primeira avaliação considerados para a análise do momento em vigor.

Posto isto, para efeitos de selecção dos atletas a fim de se proceder ao tratamento e análise dos resultados obtidos, temos um último critério assente na assiduidade dos atletas para os treinos existentes e realizados entre cada momento de avaliação, pelo que, para efeitos de primeira avaliação, isto é, para o primeiro momento, todos os atletas constituintes do plantel à data se fixaram como elegíveis e seleccionáveis, sendo a sua selecção para posterior análise devidamente avaliada de acordo com os dois critérios de base apresentados anteriormente.

De seguida, para efeitos de avaliação intermédia, deve o atleta apresentar uma taxa de assiduidade superior ou igual a 50% para os treinos existentes e realizados entre o momento de avaliação inicial e este momento de avaliação intermédia, sendo que esta taxa pode ser calculada tanto numa perspectiva global, isto é, desde que o atleta integrou o plantel, como numa perspectiva excepcional, isto é, desde que o atleta regressou de ausência por tempo indeterminado.

Por fim, para efeitos de avaliação final, aplica-se exactamente o mesmo critério, assente na taxa de assiduidade superior ou igual a 50% segundo as mesmas perspectivas, com uma condicionante extra para efeitos de selecção assente na presença obrigatória dos atletas no microciclo no qual se realiza este momento de avaliação.

Já no que concerne à componente generalizada de observação do atleta, temos como primeiro critério de base, tal como para a componente física, a lógica de organização de acordo com a periodização dos três momentos definidos, pelo que, um atleta será sempre avaliado de acordo com o momento no qual o grupo de trabalho se fixa, ou seja, caso, por exemplo, um atleta integre o plantel após o momento de avaliação intermédia, este será sempre avaliado para esse mesmo momento e nunca para o momento de avaliação inicial, sendo a classificação obtida para essa sua primeira avaliação considerada para a análise do momento em vigor.

Complementarmente a este critério, temos também, tal como para a componente física, uma abordagem de selecção assente na assiduidade dos atletas para os treinos existentes e realizados entre cada momento de avaliação, pelo que, para efeitos de primeira avaliação, isto é, para o primeiro momento, deve o atleta apresentar uma taxa de assiduidade superior ou igual a 50% para os treinos existentes e realizados até à realização da mesma, sendo que esta taxa pode ser calculada tanto numa perspectiva global, isto é, desde que o atleta integrou o plantel,

como numa perspectiva excepcional, isto é, desde que o atleta regressou de ausência por tempo indeterminado.

O mesmo critério assente na taxa de assiduidade superior ou igual a 50% segundo as mesmas perspectivas, aplica-se igualmente para os segundos e terceiro momentos de avaliação, isto é, tanto para o momento de avaliação intermédia, como para o momento de avaliação final, respectivamente.

Ora, tendo assim por base e devidamente definidos e explanados os objectivos que sustentam este processo de avaliação, bem como as condições e os respectivos critérios de selecção e de planeamento associados, para cada uma das componentes, urge proceder à apresentação dos resultados obtidos, bem como realizar a respectiva análise e consequentes conclusões e inferências tanto numa lógica individual como colectiva.

5.2.1. Velocidade

Começamos assim pela componente física e, neste caso, pela avaliação da velocidade, a qual, conforme já foi referido, se processou pela realização de testes de deslocamentos em *sprint* em linha recta para distâncias de 10 metros e 30 metros.

Importa desde logo referir que, para esta avaliação, as variações negativas em termos escalares apresentam um cariz positivo em termos operacionais, isto é pretende-se registar decréscimos individuais e globais face à duração da realização de cada teste, na medida em que tal indica uma progressão e uma evolução da velocidade.

Neste sentido, temos representados na Tabela 56 os resultados de ambos os testes para os três momentos de avaliação nos quais foram aplicados.

Tabela 56 - Resultados dos testes de deslocamentos em *sprint* em linha recta para distâncias de 10 metros e 30 metros

Atleta	Resultados (segundos)					
	Avaliação Inicial		Avaliação Intermédia		Avaliação Final	
	10m	30m	10m	30m	10m	30m
K-0113	01,98	04,92	01,96	04,90	01,93	04,86
I-0119	02,12	05,04	02,07	05,01	02,05	04,99
H-0017	01,88	04,84				
C-0013	02,02	04,90	01,99	04,88	01,96	04,90
K-0032			01,70	04,72	01,58	04,55
B-0416	01,61	04,42	01,58	04,38	01,56	04,35
G-0619	01,64	04,34				
C-0612	02,23	05,27	02,30	05,26	02,20	05,22
I-0616	01,72	04,57	01,70	04,54	01,67	04,49
K-0713	01,42	04,27	01,40	04,21	01,39	04,18
D-0103	01,78	04,48	01,82	04,47		
F-0123	01,63	04,38	01,64	04,34	01,60	04,30
H-1319	01,82	04,64	01,77	04,55	01,74	04,50
I-1314	01,85	04,61				
H-1316	02,04	05,17				
A-1310	01,80	04,72	01,78	04,67		
J-1319	01,92	04,83	02,01	04,90	01,94	04,79
K-1313	01,87	04,81				
F-0189	01,89	04,52	01,92	04,58	01,87	04,48
H-1816	02,40	05,47				
E-1816			01,97	04,79		
I-1818	01,65	04,36				
D-1822	01,55	04,32	01,57	04,36	01,56	04,27
B-0187	01,47	04,30				
B-1815	01,62	04,49	01,64	04,54	01,62	04,45
E-0182	01,77	04,50				
I-1819	02,01	05,07				
E-1918	01,79	04,58	01,82	04,56	01,80	04,53
I-0196			01,49	04,23	01,43	04,20
H-0201	01,54	04,31	01,52	04,27	01,49	04,24
A-2012	02,09	05,22				
A-2219	01,76	04,63	01,80	04,60	01,75	04,55
J-2213	01,84	04,71	01,79	04,62	01,74	04,53
Valor médio	**01,82**	**04,69**	**01,78**	**04,61**	**01,73**	**04,55**
Pior valor	**02,40**	**05,47**	**02,30**	**05,26**	**02,20**	**05,22**
Melhor valor	**01,42**	**04,27**	**01,40**	**04,21**	**01,39**	**04,18**

Com base nos resultados podemos desde logo inferir que, no que concerne ao teste de deslocamento em *sprint* em linha recta de 10 metros, se verificou uma variação negativa na ordem dos 2,20% e dos 2,98% em termos médios do momento de avaliação inicial para o momento de avaliação intermédia e do momento de avaliação intermédia para o momento de avaliação final, respectivamente.

Tal indica uma variação global aproximada de -5,11%, representada numa diminuição de 0,09 segundos em termos médios para o plantel, revelando melhorias não só de momento para momento, como globais, no que diz respeito à capacidade de aceleração, a qual é possível avaliar para deslocamentos em *sprint* em linha recta numa distância de 10 metros.

Em termos de amplitude, verificamos que se registou igualmente uma variação negativa de momento para momento, representada num valor global de 0,17 segundos, o qual indica uma variação global negativa na ordem dos 17,35%, e permite inferir que o plantel apresentou uma progressão colectiva em termos de aceleração motivada fundamental e maioritariamente pela evolução global dos atletas considerados menos aptos, isto é, com valores inferiores (do ponto de vista operacional) para o momento de avaliação inicial.

Por último, numa lógica individual, urge referir que a variação global mais significativa se fixou na ordem dos -5,43% para o atleta J-2213, com destaque, ainda assim, para a variação aproximada de -2,75% registada pelo atleta H-1319 do momento de avaliação inicial para o momento de avaliação intermédia, e para a variação de cerca de -7,06% do momento de avaliação intermédia para o momento de avaliação final registada por parte do atleta K-0032.

Posto isto, podemos concluir que foram cumpridos os objectivos definidos para o teste de deslocamento em *sprint* em linha recta de 10 metros, verificando-se um aumento global da capacidade de aceleração do plantel, com uma regressão da mesma para apenas três atletas, embora em variações nunca superiores a 2% em termos negativos.

Já no que concerne ao teste de deslocamento em *sprint* em linha recta de 30 metros, temos que se verificou igualmente uma variação global negativa, desta feita na ordem dos 3,06%, representada em 0,14 segundos, sendo que as variações entre momentos se fixaram em aproximadamente -1,74% e -1,34%.

Estas variações reflectem assim que, para além de uma progressão generalizada em termos de aceleração, se registou igualmente uma progressão geral do plantel face à capacidade

de atingir a sua velocidade máxima, sendo que essa progressão foi também ela motivada fundamental e maioritariamente pela evolução global dos atletas considerados menos aptos, isto é, com valores inferiores (do ponto de vista operacional) para o momento de avaliação inicial, dado que se registou uma variação global negativa na ordem dos 13,33% (0,16 segundos) para a amplitude dos resultados obtidos.

Por último, em termos individuais, importa referir que a variação global mais significativa foi novamente registada pelo atleta J-2213, na ordem dos -3,82%, sendo que tanto o atleta H-1319, como o atleta K-0032, registaram também, tal como para o teste anterior, as variações mais consideráveis entre momentos, nos valores aproximados negativos de 1,04% e 3,60%, respectivamente.

Assim, podemos também concluir que foram cumpridos os objectivos definidos para o teste de deslocamento em *sprint* em linha recta de 30 metros, verificando-se um aumento global e total da velocidade do plantel, sem o registo de regressões individuais para nenhum atleta, e uma progressão colectiva tanto da capacidade de aceleração, como da capacidade de atingir a velocidade máxima, o que revela não só os efeitos e os benefícios do trabalho desenvolvido ao longo dos três períodos, como reforça a confirmação desta progressão por intermédio da realização de exercícios nos quais se verifica a aplicação da mesma.

5.2.2. Agilidade

Segue-se a avaliação da agilidade, a qual se processou por intermédio da realização do *T-test*, e, tal como a avaliação da velocidade, se representa em valores temporais, pelo que todas as variações negativas em termos escalares existentes apresentam um cariz positivo em termos operacionais, pretendendo-se assim registar decréscimos individuais e globais face à duração da realização de cada teste, na medida em que tal indica uma progressão e uma evolução da capacidade em avaliação.

Neste sentido, temos representados na Tabela 57 os resultados do *T-test* para os três momentos de avaliação nos quais este foi aplicado.

Tabela 57 - Resultados do *T-test*

Atleta	Resultados (segundos)		
	Avaliação Inicial	**Avaliação Intermédia**	**Avaliação Final**
K-0113	12,32	12,29	12,21
I-0119	13,12	13,00	12,95
H-0017	12,44		
C-0013	12,48	12,43	12,46
K-0032		11,42	11,26
B-0416	10,76	10,68	10,63
G-0619	10,92		
C-0612	13,07	13,10	13,00
I-0616	11,00	10,93	10,81
K-0713	10,07	10,02	09,97
D-0103	11,18	11,16	
F-0123	11,59	11,51	11,44
H-1319	11,67	11,44	11,31
I-1314	12,54		
H-1316	12,67		
A-1310	12,14	12,01	
J-1319	12,60	12,72	12,46
K-1313	12,22		
F-0189	11,64	11,70	11,49
H-1816	13,04		
E-1816		12,23	
I-1818	11,14		
D-1822	10,98	11,04	10,84
B-0187	10,25		
B-1815	11,09	11,16	10,97
E-0182	11,49		
I-1819	12,78		
E-1918	11,76	11,72	11,64
I-0196		10,34	10,25
H-0201	10,26	10,21	10,17
A-2012	12,78		
A-2219	11,64	11,59	11,53
J-2213	12,27	12,14	11,92
Valor médio	**11,80**	**11,58**	**11,44**
Pior valor	**13,12**	**13,10**	**13,00**
Melhor valor	**10,07**	**10,02**	**09,97**

Com base nos resultados podemos desde logo inferir que se verificou uma variação negativa na ordem dos 1,81% e dos 1,26% em termos médios do momento de avaliação inicial para o momento de avaliação intermédia e do momento de avaliação intermédia para o momento de avaliação final, respectivamente.

Tais variações representam assim uma variação global aproximada de -3,05%, reflectida numa diminuição de 0,36 segundos em termos médios para o plantel, o que revela melhorias tanto de momento para momento, como em termos globais, no que diz respeito à capacidade de manutenção e adaptação da velocidade de acordo com mudanças de direcção em deslocamentos frontais, laterais e de costas, isto é, na aplicação da agilidade linear e lateral sem prejuízo temporal.

Já em termos de amplitude, verificamos que, pese embora se tenha registado um aumento da mesma na ordem dos 0,97% entre o momento de avaliação inicial e o momento de avaliação intermédia, o plantel apresentou uma progressão colectiva em termos de agilidade por consequência da evolução global dos atletas considerados menos aptos, isto é, com valores inferiores (do ponto de vista operacional) para o momento de avaliação inicial, conforme se espelha na variação global negativa de 0,66%, a qual representa um decréscimo na ordem dos 0,02 segundos.

Numa lógica individual, importa referir que a variação global de maior destaque se fixou na ordem dos -3,08% para o atleta H-1319, o qual apresentou ainda uma variação aproximada de -1,94% do momento de avaliação inicial para o momento de avaliação intermédia, reflectindo igualmente a sua evolução para os mesmos momentos no que concerne à capacidade analisada anteriormente.

Ora, com base nesta análise, urge inferir também que a progressão verificada em termos de velocidade foi, de certa forma, idêntica à progressão verificada em termos de agilidade, fixando-se quase que uma confirmação mútua entre ambas as avaliações, e revelando que os ganhos globais em termos de velocidade e, fundamentalmente, de aceleração para deslocamentos em linha recta se manifestam numa melhoria na realização de deslocamentos que impliquem mudanças de direcção e consequentes adaptações e alterações da velocidade a aplicar, isto é, com o auxílio da agilidade.

Posto isto, podemos concluir que foram cumpridos os objectivos definidos para o *T-test*, verificando-se um aumento global e total da agilidade do plantel, sem o registo de regressões individuais para nenhum atleta, e, conforme referido, um certo *transfer* entre

avaliações e entre capacidades, revelando uma vez mais não só os efeitos e os benefícios do trabalho desenvolvido ao longo dos três períodos, como também a confirmação desta progressão por intermédio da realização de exercícios nos quais se verifica a aplicação da mesma.

5.2.3. Força explosiva

Após uma abordagem mais concreta à temática global da velocidade e dos deslocamentos individuais no menor tempo possível, temos a avaliação da capacidade de produção de força em termos explosivos, a qual, conforme referido anteriormente, assentará numa lógica unilateral, isto é, não avaliando os membros inferiores em simultâneo, mas sim em separado, por intermédio da realização da tentativas com a solicitação primordial de apenas um dos membros inferiores de cada vez.

Neste sentido, temos tanto o *Triple hop test*, como o *6-m timed hop test*, sendo que este último, por representar uma avaliação em valores temporais, apresenta um teor de análise em termos de variações escalares e operacionais idêntico ao verificado para as capacidades analisadas anteriormente.

Uma vez que a natureza escalar dos dados e dos resultados de cada teste não é a mesma, começamos pela análise da força explosiva segundo a aplicação do *Triple hop test*, pelo que temos desde logo representados na Tabela 58 os valores obtidos para os três momentos de avaliação, bem como os respectivos valores referentes ao *LSI*, o qual indica e avalia as possíveis diferenças entre membros inferiores para a capacidade em questão.

Tabela 58 - Resultados do *Triple hop test*

Atleta	Resultados (metros)								
	Avaliação Inicial			Avaliação Intermédia			Avaliação Final		
	MID	MIND	LSI	MID	MIND	LSI	MID	MIND	LSI
K-0113	4,42	4,18	94,57%	4,54	4,39	96,70%	4,89	4,78	97,75%
I-0119	4,64	4,49	96,82%	4,72	4,58	97,03%	5,01	4,90	97,80%
H-0017	3,87	3,42	88,37%						
C-0013	4,91	4,66	94,89%	5,00	4,77	95,40%	5,18	5,02	96,91%
K-0032				4,46	4,29	96,19%	4,71	4,60	97,66%
B-0416	4,41	4,17	94,48%	4,60	4,35	94,57%	4,77	4,57	95,81%
G-0619	5,27	4,94	93,72%						
C-0612	4,02	3,92	97,51%	3,92	3,80	96,93%	4,07	3,95	97,05%
I-0616	5,02	4,86	96,90%	5,25	5,10	97,14%	5,57	5,45	97,85%
K-0713	4,99	4,92	98,62%	5,14	5,07	98,64%	5,26	5,20	98,86%
D-0103	5,12	4,83	94,29%	5,18	4,87	94,15%			
F-0123	5,17	5,00	96,78%	5,36	5,28	98,51%	5,48	5,42	98,92%
H-1319	4,51	4,27	94,68%	4,82	4,60	95,44%	5,00	4,82	96,40%
I-1314	5,03	4,87	96,73%						
H-1316	4,11	3,76	91,47%						
A-1310	4,35	4,01	92,18%	4,67	4,30	92,08%			
J-1319	4,77	4,35	91,25%	4,61	4,20	91,11%	4,84	4,44	91,74%
K-1313	4,41	4,16	94,41%						
F-0189	5,43	5,27	97,05%	5,31	5,12	96,42%	5,81	5,72	98,45%
H-1816	3,71	3,56	95,96%						
E-1816				4,98	4,79	96,18%			
I-1818	4,49	4,37	97,23%						
D-1822	4,97	4,44	89,39%	4,78	4,20	87,87%	5,10	4,64	90,98%
B-0187	4,57	4,36	95,51%						
B-1815	4,58	4,28	93,45%	4,39	4,12	93,85%	4,62	4,37	94,59%
E-0182	4,43	4,34	97,88%						
I-1819	4,67	4,51	96,57%						
E-1918	4,50	4,12	91,51%	4,61	4,23	91,76%	4,75	4,37	92,00%
I-0196				5,27	5,14	97,53%	5,46	5,39	98,72%
H-0201	4,65	4,47	96,21%	4,82	4,72	97,93%	4,97	4,88	98,19%
A-2012	4,04	3,74	92,57%						
A-2219	4,89	4,65	95,09%	5,00	4,76	95,20%	5,20	4,97	95,58%
J-2213	4,82	4,44	92,12%	5,14	4,77	92,80%	5,46	5,12	93,77%
Valor médio	**4,63**	**4,38**	**94,61%**	**4,84**	**4,61**	**95,16%**	**5,06**	**4,87**	**96,26%**
Melhor valor	**5,43**	**5,27**	**98,62%**	**5,36**	**5,28**	**98,64%**	**5,81**	**5,72**	**98,92%**
Pior valor	**3,71**	**3,42**	**88,37%**	**3,92**	**3,80**	**87,87%**	**4,07**	**3,95**	**90,98%**

Com base nos resultados podemos desde logo inferir que se verificou, para o MID, uma variação global positiva aproximada de 9,40%, representada em 0,43 metros, a qual reflecte a evolução registada de momento para momento, na ordem dos 4,72% e dos 4,47%.

Para o MIND registou-se também uma variação positiva global, desta feita na ordem dos 11,31%, isto é, em 0,49 metros, sendo que a mesma reflecte igualmente a evolução verificada de momento para momento, em valores aproximados de 5,31% e de 5,70%.

Ora, perante estes resultados, podemos desde logo inferir que a capacidade de produção de força explosiva aumentou em termos globais tanto para o MID como para o MIND, sendo que, para este último, esse aumento global se fixou primordialmente na evolução global dos atletas considerados menos aptos, isto é, com valores inferiores (do ponto de vista operacional) para o momento de avaliação inicial, conforme se espelha na variação global negativa da amplitude entre resultados na ordem dos 4,32%.

O mesmo não se pode dizer para o aumento da capacidade de produção de força explosiva por parte do MID, dado que a progressão registada se deveu a uma evolução global dos atletas considerados mais aptos, embora numa escala assumidamente pouco considerável, isto é, assente numa variação global positiva aproximada da amplitude entre resultados de 1,16%.

De modo a complementar e, de certa forma, fortalecer e clarificar esta análise, urge abordar as variações e evoluções registadas para o *LSI*, pelo que, conforme foi possível concluir, temos desde logo uma progressão global superior em termos da capacidade de produção de força explosiva para o MIND comparativamente ao MID, o que se revela adequado (Hamilton et al., 2008), dado o maior potencial de desenvolvimento do primeiro em virtude de se fixar como o membro inferior menos solicitado para a prática e, por esta razão, mais passível de apresentar resultados inferiores.

Neste sentido, temos que este índice registou uma variação global na ordem dos 1,66 pontos percentuais, fixando-se no momento de avaliação final nos 96,26%, e revelando assim uma redução da assimetria inicialmente existente entre membros inferiores e, de certa forma, um maior equilíbrio da capacidade de produção de força explosiva entre os mesmos, por força da já referida progressão registada para o MIND.

Posto isto, importa, por último aferir o modo como esta capacidade evoluiu em termos individuais, pelo que temos que o atleta J-2213 registou a variação global mais significativa, na

ordem dos 13,28% para o MID e dos 15,32% para o MIND, logo seguido pelo atleta K-0113, o qual acabou por registar a progressão de maior destaque em termos de assimetria, numa variação global aproximada do seu *LSI* em 3,18 pontos percentuais.

Em suma, podemos inferir que a capacidade de produção de força explosiva por parte dos membros inferiores progrediu globalmente, sendo acompanhada por uma redução da assimetria entre os mesmos, pelo que é também possível concluir que foram cumpridos os objectivos definidos para o *Triple hop test*, verificando-se a evolução referida para a totalidade do plantel, sem o registo de regressões individuais superiores a 5% para nenhum atleta, e importando assim aferir e confirmar a mesma por intermédio da análise da segunda parte da avaliação desta capacidade, isto é, do *6-m timed hop test*.

Deste modo, temos representados na Tabela 59 os valores obtidos para a aplicação do *6-m timed hop test* nos três momentos de avaliação, bem como os respectivos valores referentes ao *LSI*.

Tabela 59 - Resultados do *6-m timed hop test*

Atleta	Resultados (segundos)								
	Avaliação Inicial			Avaliação Intermédia			Avaliação Final		
	MID	MIND	LSI	MID	MIND	LSI	MID	MIND	LSI
K-0113	02,63	02,83	92,85%	02,59	02,78	93,17%	02,55	02,73	93,41%
I-0119	03,27	03,56	91,91%	03,21	03,48	92,24%	03,16	03,40	92,94%
H-0017	02,77	02,96	93,46%						
C-0013	02,98	03,19	93,33%	02,93	03,12	93,91%	02,90	03,07	94,46%
K-0032				02,48	02,69	92,19%	02,37	02,55	92,94%
B-0416	02,42	02,51	96,40%	02,38	02,44	97,54%	02,35	02,42	97,11%
G-0619	02,38	02,50	95,24%						
C-0612	03,44	03,78	90,91%	03,50	03,90	89,74%	03,47	03,80	91,40%
I-0616	02,39	02,54	94,11%	02,32	02,44	95,08%	02,29	02,41	95,08%
K-0713	02,14	02,21	96,96%	02,11	02,17	97,24%	02,09	02,14	97,66%
D-0103	02,40	02,53	94,57%	02,37	02,51	94,42%			
F-0123	02,78	02,99	92,85%	02,70	02,89	93,43%	02,64	02,80	94,29%
H-1319	02,64	02,79	94,52%	02,52	02,62	96,18%	02,48	02,56	96,88%
I-1314	03,12	03,36	92,83%						
H-1316	02,82	03,10	90,91%						
A-1310	02,74	03,01	91,16%	02,71	02,96	91,59%			
J-1319	02,76	02,95	93,63%	02,79	02,97	93,81%	02,74	02,92	93,84%
K-1313	02,72	02,90	93,93%						
F-0189	02,54	02,64	96,43%	02,55	02,66	96,03%	02,51	02,58	97,23%
H-1816	03,23	03,51	91,91%						
E-1816				02,59	02,77	93,50%			
I-1818	02,52	02,67	94,40%						
D-1822	02,44	02,58	94,61%	02,45	02,60	94,36%	02,41	02,51	95,97%
B-0187	02,26	02,37	95,15%						
B-1815	02,37	02,46	96,26%	02,38	02,49	95,78%	02,34	02,42	96,87%
E-0182	02,49	02,52	98,62%						
I-1819	03,19	03,35	95,24%						
E-1918	02,67	02,91	91,90%	02,66	02,88	92,39%	02,64	02,87	92,10%
I-0196				02,23	02,30	96,96%	02,17	02,23	97,31%
H-0201	02,28	02,41	94,82%	02,27	02,37	95,78%	02,24	02,32	96,55%
A-2012	03,07	03,33	92,25%						
A-2219	02,66	02,80	94,93%	02,65	02,77	95,58%	02,62	02,74	95,62%
J-2213	02,71	02,91	93,28%	02,68	02,86	93,75%	02,60	02,77	93,86%
Valor médio	**02,69**	**02,87**	**93,98%**	**02,59**	**02,76**	**94,30%**	**02,56**	**02,70**	**95,03%**
Pior valor	**03,44**	**03,78**	**98,62%**	**03,50**	**03,90**	**97,54%**	**03,47**	**03,80**	**97,66%**
Melhor valor	**02,14**	**02,21**	**90,91%**	**02,11**	**02,17**	**89,74%**	**02,09**	**02,14**	**91,40%**

Ora, para o *6-m timed hop test* verificou-se uma variação global aproximada de -5,10% no que diz respeito ao MID, representada numa redução de 0,13 segundos, e reflectindo a evolução igualmente registada de momento para momento, na ordem dos -3,17% e dos -1,45%.

A mesma tendência foi verificada para o MIND, com uma variação global negativa na ordem dos 6,11%, representada em 0,17 segundos e reflectindo também a evolução verificada de momento para momento, em variações negativas aproximadas de 4,00% e 2,20%.

Posto isto, podemos confirmar as inferências obtidas na análise aos resultados para o *Triple hop test*, concluindo-se que se registou uma evolução no que diz respeito à capacidade de produção de força explosiva para ambos os membros inferiores, representada, tanto numa variável de distância e de aplicação da força para alcançar os melhores valores em termos de deslocamento numa lógica espacial, como numa variável de tempo e de aplicação dessa mesma força para garantir que um determinado deslocamento em termos espaciais seja realizado com a menor duração possível.

Urge, no entanto, destacar que, no que concerne a este teste, se verificou um aumento global da amplitude entre resultados, motivada fundamentalmente pela ausência de evolução em termos dos resultados menos conseguidos, isto é, os valores referentes aos atletas menos aptos (durações máximas para cada momento) registaram um aumento escalar o qual é, neste caso, negativo em termos operacionais.

Tal, pese embora não se reflicta em variações globais individuais inferiores a 1,00% em termos operacionais, significa que, para este teste, não foi cumprido o objectivo de se registar uma variação global negativa da amplitude, ainda que, numa visão colectiva, se possa concluir que se verificou uma evolução da capacidade de produção de força explosiva e, deste modo, o cumprimento do objectivo primordial.

Importa também, tal como para o *Triple hop test*, abordar as variações e evoluções registadas para o *LSI*, pelo que, temos novamente uma progressão global superior em termos da capacidade de produção de força explosiva para o MIND comparativamente ao MID, o que, tal como foi referido anteriormente, se revela igualmente adequado numa lógica de tempo (Hamilton et al., 2008), dado o maior potencial de desenvolvimento do primeiro uma vez que é menos solicitado para a prática.

Neste sentido, temos que, pese embora as variações registadas para a amplitude, a progressão verificada em ambos os membros reflectiu-se numa variação global do *LSI* na ordem

dos 1,05 pontos percentuais, fixando-se no momento de avaliação final nos 95,03%, e confirmando assim a redução da assimetria inicialmente existente entre membros inferiores, bem como um maior equilíbrio da capacidade de produção de força explosiva entre os mesmos para a realização de deslocamentos solicitando a aplicação da mesma no menor tempo possível.

Por último, em termos individuais, temos que o atleta H-1319 registou a variação global mais significativa, na ordem dos -6,06% para o MID e dos -8,35% para o MIND, assim como em termos de assimetria, com uma variação global aproximada do seu *LSI* em 2,36 pontos percentuais, conjugando o destaque numa lógica de evolução da sua capacidade de produção de força explosiva para deslocamentos solicitando a aplicação da mesma no menor tempo possível à evolução registada para o *T-test*, pressupondo assim uma relação entre a componente da agilidade e das mudanças de direcção e de velocidade e a capacidade de produção de força explosiva para garantir e auxiliar as mesmas em deslocamentos com distâncias definidas.

Em suma, podemos, uma vez mais, inferir que a capacidade de produção de força explosiva por parte dos membros inferiores progrediu globalmente, sendo acompanhada por uma redução da assimetria entre os mesmos, confirmando assim as conclusões retiradas por intermédio dos resultados obtidos com a aplicação do *Triple hop test*, pelo que é também possível concluir que, com a excepção da vertente da amplitude, foram cumpridos os objectivos definidos para este *6-m timed hop test* verificando-se a evolução referida para a totalidade do plantel, sem o registo de regressões individuais superiores a 1% para nenhum atleta.

5.2.4. Capacidade aeróbia (Resistência - $VO2_{máx}$)

Realizadas as abordagens à velocidade, à agilidade e à força explosiva, temos a avaliação da última capacidade testada, a qual se fixa na capacidade aeróbia (resistência) dos atletas na prática da modalidade e, mais concretamente, em situação de jogo formal (Krustrup et al., 2003), por intermédio da estimação dos seus respectivos valores de $VO2_{máx}$ (Bangsbo et al., 2008) e, deste modo, determinar os seus perfis fisiológicos (Stølen et al., 2005).

Neste sentido, temos o *Yo-Yo intermittent recovery test*, o qual, avaliando os atletas em determinados níveis de acordo com a distância percorrida na realização do mesmo, permite estimar os seus respectivos valores de $VO2_{máx}$ (Bangsbo et al., 2008), pelo que temos desde logo representados na Tabela 60 todos estes dados obtidos para os três momentos de avaliação.

Tabela 60 - Resultados do *Yo-Yo intermittent recovery test*

Atleta	Resultados					
	Avaliação Inicial		Avaliação Intermédia		Avaliação Final	
	Distância (metros)	$VO_{2máx}$	Distância (metros)	$VO_{2máx}$	Distância (metros)	$VO_{2máx}$
K-0113	240	38,4160	720	42,4480	920	44,1280
I-0119	280	38,7520	560	41,1040	800	43,1200
H-0017	840	43,4560				
C-0013	760	42,7840	800	43,1200	1000	44,8000
K-0032			600	41,4400	1000	44,8000
B-0416	720	42,4480	1000	44,8000	1160	46,1440
G-0619	680	42,1120				
C-0612	320	39,0880	320	39,0880	680	42,1120
I-0616	2240	55,2160	2320	55,8880	2440	56,8960
K-0713	2480	57,2320	2600	58,2400	2800	59,9200
D-0103	920	44,1280	1040	45,1360		
F-0123	1040	45,1360	1440	48,4960	1680	50,5120
H-1319	1400	48,1600	1800	51,5200	2000	53,2000
I-1314	880	43,7920				
H-1316	1120	45,8080				
A-1310	960	44,4640	1280	47,1520		
J-1319	840	43,4560	720	42,4480	1040	45,1360
K-1313	800	43,1200				
F-0189	2120	54,2080	1920	52,5280	2320	55,8880
H-1816	1520	49,1680				
E-1816			760	42,7840		
I-1818	1440	48,4960				
D-1822	1600	49,8400	1520	49,1680	1680	50,5120
B-0187	2200	54,8800				
B-1815	2200	54,8800	2000	53,2000	2280	55,5520
E-0182	1440	48,4960				
I-1819	1440	48,4960				
E-1918	1560	49,5040	1640	50,1760	1760	51,1840
I-0196			2080	53,8720	2440	56,8960
H-0201	2360	56,2240	2440	56,8960	2640	58,5760
A-2012	920	44,1280				
A-2219	1400	48,1600	1560	49,5040	1880	52,1920
J-2213	400	39,7600	960	44,4640	1240	46,8160
Valor médio	**1237**	**46,7936**	**1367**	**47,8851**	**1672**	**50,4413**
Melhor valor	**2480**	**57,2320**	**2600**	**58,2400**	**2800**	**59,9200**
Pior valor	**240**	**38,4160**	**320**	**39,0880**	**680**	**42,1120**

Com base nos resultados podemos então inferir que, dado o facto de serem variáveis dependentes, tanto a distância média percorrida como os valores médios do $VO2_{máx}$ variaram globalmente de forma positiva, apresentando este último uma progressão aproximada de 7,80%, reflectindo a evolução registada de momento para momento, na ordem dos 2,33% e dos 5,34%.

Deste modo, temos que, para o momento de avaliação final, o plantel apresentou, para a realização deste teste, o nível médio de 17-6, isto é o 42º nível de uma escala de 91 níveis, representando assim uma variação global positiva de 11 níveis face ao nível 16-4 (31º na escala) registado para o momento de avaliação inicial.

Posto isto, podemos inferir que a capacidade aeróbia (resistência) colectiva progrediu, apresentando o plantel como mais capaz de desempenhar a modalidade de um modo mais eficaz e eficiente e projectando-se essa mesma capacidade para uma possível situação de jogo formal.

Esta progressão merece ainda maior destaque, dado que assentou na evolução global dos atletas considerados menos aptos do ponto de vista operacional, conforme se reflecte na variação global negativa aproximada da amplitude entre resultados em -5,36%.

Em termos individuais, importa destacar o atleta J-2213 como o elemento que registou a variação global mais significativa no que concerne às variáveis em avaliação, com uma evolução na ordem dos 17,75% para os seus valores de $VO2_{máx}$, representada por uma subida em 21 níveis do momento de avaliação inicial para o momento de avaliação final, reflectida num aumento em 840 metros percorridos.

Assim, e em suma, mais do inferir que capacidade aeróbia (resistência) colectiva para modalidade progrediu, podemos igualmente concluir que foram cumpridos todos os objectivos definidos para este *Yo-Yo intermittent recovery test*, importando destacar a ausência de regressões individuais negativas e uma evolução global do perfil fisiológico de todo o plantel, tanto no panorama da modalidade em questão, como no panorama cardiorrespiratório e das capacidades de desempenho individuais (Stølen et al., 2005).

5.2.5. Componente de observação do atleta (sistema de classificação individual)

Após a abordagem à componente física deste processo de avaliação, temos a análise dos resultados obtidos para a componente generalizada de observação do atleta, a qual, conforme referido no capítulo respectivo, assenta na aplicação do sistema de classificação individual já apresentado.

Neste sentido, temos desde logo representadas na Tabela 61 as classificações individuais obtidas para os três momentos de avaliação, mediante a aplicação dos critérios referidos no enquadramento introdutório a esta análise.

Tabela 61 - Classificações individuais referentes à componente de observação do atleta

Atleta	Classificações		
	Avaliação inicial	Avaliação intermédia	Avaliação final
A-1310	12,97	12,84	
A-2012	11,04	11,59	
A-2219		16,34	17,16
B-0416	14,39	14,25	14,82
B-0187	15,20		
B-1815		16,18	16,34
C-0013	14,42	14,78	15,14
C-0612		13,18	13,71
F-0123	14,90	16,04	15,94
F-0189		17,78	17,86
D-0103	14,20	13,85	13,95
D-1822		14,66	15,24
E-1816			14,59
E-0182	13,61	14,29	
E-1918	13,79	14,13	14,41
G-0619	16,93		
H-0017	10,51		
H-1319	15,92	15,61	15,30
H-1316	11,86		
H-1816	8,60		
H-0201		17,36	17,71
J-1319	13,98	14,07	15,06
J-2213	15,07	15,06	14,85
K-0032			16,34
K-0113	13,61	13,95	14,76
K-0713			18,06
I-0119	16,23	16,63	16,80
I-0616	16,16	16,48	16,40
I-1314	10,06		
I-1818	10,67		
I-1819	10,62		
I-0196			17,50

Tendo por base as classificações apresentadas na Tabela 61, importa primordialmente referir que, ao contrário da componente de avaliação física, não foi aplicado para esta presente componente o critério de selecção que restringe a consideração para efeitos de análise de atletas que tenham sido avaliados nos três momentos, isto é, de atletas que possuam classificações para os três momentos de avaliação distintos.

Tal prende-se com o facto de a análise referente a esta componente assentar numa base primordial e fundamentalmente subjectiva, priorizando-se assim a avaliação de todo o plantel e dos respectivos atletas que o compõem em cada momento e visando-se aferir o nível existente mediante uma observação sustentada e ponderada.

Assim, temos que para o momento de avaliação inicial foram classificados 22 atletas, reduzindo esse número para 20 atletas, quer no momento de avaliação intermédia, como no momento de avaliação final, registando-se uma variação global das classificações na ordem dos 17,99%, o que sugere que o objectivo definido foi devidamente cumprido.

No entanto, importa colocar em equação o cenário no qual o critério de selecção supra referido seria aplicado, sendo que, posto isto, teríamos 11 atletas elegíveis para avaliação, verificando-se, ainda assim, uma variação global positiva das classificações obtidas na ordem dos 2,93% e garantindo, igualmente, o cumprimento do objectivo definido.

Deste modo, podemos inferir que, em termos globais, o plantel progrediu no que diz respeito ao seu valor geral enquanto conjunto de atletas envolvidos na prática da modalidade e devidamente organizados e entrosados segundo uma determinada modelação e um determinado leque de princípios orientadores e reguladores dessa mesma prática.

Por outro lado, é pertinente destacar a existência de variações globais individuais positivas sobejamente superiores, assim como determinadas variações globais individuais negativas, pelo que importa ressalvar que estas oscilações e, passe a redundância, estas variações verificadas quer de momento para momento, como em termos globais, assentam tanto na respectiva progressão e evolução individual, como no facto de as mesmas serem resultado de uma observação subjectiva, a qual, ainda assim, tem o seu erro consideravelmente reduzido em virtude da realização de ponderadas discussões e partilhas de opiniões entre os membros da equipa técnica previamente à atribuição das classificações.

Em suma, e pese embora a base subjectiva na qual assenta esta componente do processo de avaliação, bem como o factor conhecimento e observação que se prende no

aumento da validade e da fidedignidade das classificações ao longo do tempo, isto é, de momento de avaliação para momento de avaliação, podemos inferir que o plantel registou uma evolução global em termos do seu valor tanto individual como colectivo, enquanto grupo inserido na actividade e devidamente orientado pela modelação referida.

Assim, temos apresentados os resultados das avaliações realizadas, bem como explanadas as respectivas e devidas análises aos mesmos, pelo que importa proceder ao balanço de todo o processo de treino assentando numa base comparativa e de relação entre os três períodos que o constituem e abordando quer a vertente de avaliação, tanto em termos objectivos, como subjectivos, quer a vertente de idealização e formalização a fim de se proceder à sua consequente operacionalização, com constante foco no paradigma de actuação, nas condições associadas e, por conseguinte, no plano de adaptação às mesmas.

5.3. Balanço do processo de treino - Operacionalização, adaptação e comparações

Tendo assim por base, quer a abordagem realizada à vertente de avaliação e respectivas inferências face à progressão das capacidades avaliadas, quer a apresentação do modo como foi planeado, idealizado, formalizado e, consequentemente, operacionalizado o processo de treino ao longo dos três períodos que constituíram a época desportiva, podemos definir um balanço assente tanto na actuação e na intervenção realizada no contexto da actividade do grupo de trabalho, como na lógica de adaptação que a acompanhou e, de certa forma, a condicionou e caracterizou.

Neste sentido, e conforme foi igualmente possível inferir ao longo das abordagens referidas, temos que apenas o primeiro e o terceiro períodos se fixaram em cenários nos quais foi permitida a explanação de um trabalho em contexto de campo, existindo um período intermédio, vulgo segundo período, que consistiu numa adaptação quase total no que concerne ao espaço de operacionalização do treino.

Deste modo, e em termos de actuação e de intervenção da equipa técnica e, em concreto, do treinador estagiário, o primeiro período caracterizou-se por uma abordagem assente numa determinada incerteza face à possibilidade de existência de processo competitivo e, por esta razão, numa certa adaptação da vertente da periodização do treino e do planeamento do processo a este inerente.

As condições de operacionalização do treino constituíram igualmente motivos e razões para a existência de uma adaptação considerável face à idealização e formalização de exercícios de treino e sua consequente organização e sequencialização na planificação da unidade de treino, pelo que a actuação da equipa técnica se fixou na tentativa de garantir, não só a manutenção dos atletas enquanto praticantes da modalidade, por força da realização de treinos capazes de os cativar e de potenciar o seu gosto pelo Futebol e pelo contexto no qual praticam o mesmo, mas também o desenvolvimento e consequente consolidação de princípios modeladores e constituintes da "identidade" e da "cultura de jogo e de treino" pretendida para o grupo de trabalho.

Assim, e inferindo que estes objectivos foram positivamente concretizados, há que destacar que, pese embora as condições existentes, o plano de adaptação aplicado para este primeiro período permitiu a criação de um outro cenário paralelo de condições capazes de garantir uma operacionalização sobejamente ideal do idealizado e formalizado para o segundo período, o qual existiu por força da vertente conjuntural referida em todo o enquadramento de base a este documento.

Posto isto, em termos de actuação e de intervenção da equipa técnica e, em particular, do treinador estagiário, urge ressalvar a capacidade de aceitação por parte dos atletas para as adaptações realizadas, bem como o cumprimento do disposto e do planeado para o primeiro período, garantindo assim uma base de trabalho devidamente segura e sustentada para, de certa forma, reagir à incerteza característica da actividade.

É neste sentido que, reforçando o referido anteriormente, foi possível garantir uma transição sobejamente ideal para um segundo período não inicialmente projectado, mas, por força da incerteza apontada, devidamente antecipado.

Deste modo, enquanto o primeiro período teve por base um conjunto de condições consideravelmente limitadoras ao desenvolvimento primordialmente em termos macro dos princípios modeladores da "identidade" e da "cultura de jogo e de treino" pretendida para o grupo de trabalho, este segundo período, apesar de não permitir a explanação do treino em contexto de campo, permitiu assim a criação de espaços de discussão e de partilha de opiniões, argumentos, vivências, experiências e ideias face, não só ao modelo de jogo e de treino definido e ao seu aprimoramento por intermédio do treino, visando a consequente aplicação nas mais diversas vertentes da actividade, mas também à modalidade a ao Desporto em geral, numa

lógica de abordagem do mesmo enquanto actividade humana e elemento potencializador das componentes a esta associadas.

Assim, o modo como foi projectado e planeado o segundo período permitiu, de certa forma, complementar em termos teóricos os *inputs* maioritariamente práticos aplicados no primeiro período, ao mesmo tempo que se procedeu à gestão regrada e sustentada quer da componente fisiológica, por intermédio do planeamento das unidades de treino, quer da componente psicológica dos atletas, antecipando, uma vez mais, a existência de um possível terceiro período e visando garantir o gosto pela prática da modalidade e pela pertença e participação activa enquanto elemento principal da mesma.

Neste sentido, e conforme referido no ponto respectivo, para além destes passos, o principal objectivo deste segundo período passou por garantir a criação de condições manipuláveis e controláveis que permitissem a transição e um regresso consideravelmente ideal a um possível terceiro período a ser explanado em contexto de campo.

Tal foi então conseguido, sendo inclusive possível projectar e planear o terceiro período como um período de "pré-preparação" para a época desportiva seguinte, seja no domínio do fomento, do desenvolvimento, da consolidação e da potencialização dos princípios modeladores da "identidade" e da "cultura de jogo e de treino" pretendida para o grupo de trabalho e numa lógica tanto individual, como colectiva, seja no domínio fisiológico, psicológico e humano directamente associado à prática da modalidade, e na sua relação com a gestão de expectativas futuras e aproximação temporal à lógica de planeamento a médio e longo prazo referida no enquadramento de base à actuação e intervenção da equipa técnica e, fundamentalmente, do treinador estagiário no que concerne ao processo de treino e, num cômputo geral, a toda a actividade de estágio desempenhada ao longo da época desportiva.

Assim, para além de reunir condições de idealização, formalização e consequente operacionalização superiores e mais facilitadoras em termos de gestão e de aplicação do treino, o terceiro período assentou num cenário no qual o desenvolvimento do trabalho não foi acompanhado por uma vertente de incerteza à escala da verificada nos dois períodos anteriores, garantindo assim a possibilidade de estabelecer o planeamento referido e, inclusive, de aumentar o número de atletas que compõem o escalão em questão, numa variação global positiva para toda a época superior a 20%, reflectida, no plano da constituição do grupo de trabalho, numa variação global positiva de cerca de 40%, face às adaptações realizadas em resposta à vertente conjuntural existente.

Complementarmente a esta evolução e a este progresso em termos operacionais e empiricamente analisado, foi também possível verificar os devidos desenvolvimentos face às capacidades avaliadas por intermédio dos testes respectivos, importando ressalvar que, pese embora o foco acrescido na componente fisiológica no desenrolar do segundo período, os progressos mais consideráveis assentaram no trabalho desenvolvido no terceiro período, urgindo, ainda assim, referir que o modo como o processo de treino se desenrolou no segundo período garantiu uma preparação devida para o terceiro período e capaz de garantir assim a existência de um maior potencial de crescimento e de evolução e, por conseguinte, a concretização do mesmo por intermédio do treino, conforme foi possível verificar de acordo com os resultados obtidos.

Como forma de balanço, segue a Tabela 62 na qual se organizam todas as variações globais em termos colectivos verificadas para os indicadores analisados em cada uma das capacidades avaliadas.

Tabela 62 - Variações globais de cada um dos indicadores avaliados em cada teste realizado para a componente física do processo de avaliação

Teste	**Média**		**Amplitude**	
	Indicador	**Variação global**	**Indicador**	**Variação global**
Yo-Yo IR1	Nível	11	Nível	-3
	Distância	35,10%	Distância	-5,36%
	$VO2_{máx}$	7,80%	$VO2_{máx}$	-5,36%
Triple Hop Test	Distância (MID)	9,40%	Distância (MID)	1,16%
	Distância (MIND)	11,31%	Distância (MIND)	-4,32%
	LSI	1,66%	*LSI*	-2,31%
6-m Timed Hop Test	Duração (MID)	-5,10%	Duração (MID)	6,65%
	Duração (MIND)	-6,11%	Duração (MIND)	5,46%
	LSI	1,05%	*LSI*	-1,45%
T-test	Duração	-3,05%	Duração	-0,66%
Sprint - 10m	Duração	-5,11%	Duração	-17,35%
Sprint - 30m	Duração	-3,06%	Duração	-13,33%

Posto isto, foi verificado um progresso generalizado e colectivo ao longo do desenrolar de toda a actividade, o qual, conforme devidamente relatado e analisado em termos empíricos, é igualmente comprovado pelas avaliações realizadas.

Deste modo, e estabelecendo a ponte entre as análises efectuadas, bem como entre as inferências destas resultantes, importa igualmente ressalvar as classificações obtidas para a componente de observação dos atletas, as quais constituem quase como que um corolário de toda uma análise individual e, por conseguinte, colectiva do plantel de acordo com a modelação apresentada no capítulo respectivo.

Assim, conjugando estes três vectores, bem como uma vertente pessoal assente na introspecção e reflexão de cada elemento da equipa técnica e, principalmente, do treinador principal enquanto treinador estagiário e responsável pelo planeamento e operacionalização de toda a actividade de estágio no contexto do grupo de trabalho, temos um balanço positivo de toda a época desportiva, com destaque quer no cumprimento dos objectivos definidos e na criação de condições que garantam uma progressão do desenvolvimento para a época desportiva seguinte, quer, nomeadamente, no modo como foi possível garantir uma constante adaptação às adversidades e condicionantes assentes na conjuntura de base, e, deste modo, actuar e intervir eficazmente segundo as mesmas.

Capítulo VI - Processo competitivo

Seguindo assim o referido anteriormente, e tendo em conta, quer o modo como se organiza e se desenrola uma época desportiva, quer a estruturação definida em termos de estágio e do presente documento, importa abordar o segundo vector primordial da actividade, o qual se prende com o processo competitivo.

Este assume-se não só como a vertente máxima de operacionalização de todo um planeamento e idealização e formalização prévias, mas também como umas das principais imagens representativas, quer do grupo de trabalho, quer da instituição de acolhimento, isto é, do clube.

Neste sentido, e conforme as inferências apontadas e apresentadas até então, importa referir que este capítulo visará, primeiramente, uma vertente real assente na visão do treinador estagiário enquanto treinador principal e, de certa forma, primordial responsável e planeador máximo do grupo de trabalho, no que concerne à organização deste face ao processo competitivo, sendo posteriormente complementada com a apresentação e descrição igualmente real do cenário existente para a aplicação dessa mesma organização, isto é a relação existente entre a já referida conjuntura de base a existência deste processo constituinte da época desportiva, culminando assim, tal como para o capítulo anterior referente ao processo de treino, com a apresentação do plano de adaptação devidamente estruturado e operacionalizado, bem como das condicionantes e variáveis que o moldam e sustentam.

Deste modo, e relembrando o referido, quer na vertente introdutória, quer na vertente de caracterização do grupo de trabalho do presente documento, estamos em condições de dar forma a este capítulo, ressalvando, uma vez mais, que, tal como o capítulo anterior, este assenta fundamental e principalmente numa base empírica e real de planeamento, organização e consequente intervenção e actuação do treinador estagiário e igualmente treinador principal e responsável máximo pelo grupo de trabalho em estudo.

6.1. Enquadramento real e visão de planeamento

Componente fundamental da modalidade e de toda a actividade desenvolvida em torno da mesma, a competição e o processo a esta associado, fixam-se, de certa forma, como um prolongamento do processo de treino, seja na vertente de aplicação e de operacionalização do trabalho desenvolvido no mesmo, seja no domínio da actuação individual e colectiva em contexto de jogo formal e visando o cumprimento do seu principal objectivo.

Neste sentido, e conforme referido no capítulo introdutório, temos a competição e o jogo formal como um construto de factores e de condicionantes que não só se revelam diferenciadas enquanto *input* para o desenvolvimento individual e colectivo do grupo de trabalho, como também se constituem como ferramentas de complementaridade, interdependência e ligação entre as diversas dimensões humanas do atleta e respectivo trabalho desenvolvido de acordo com as mesmas em processo de treino, e o cenário real de confronto directo perante diferentes elementos adversários e enquadrado em situações de pressão e de exigência psicofisiológica superiores (Júnior & Korsakas, 2006).

Seguindo esta lógica, importa também ressalvar que este construto apresenta especial importância no processo formativo do atleta, constituindo-se igualmente como indissociável da vertente de formação da modalidade (Júnior & Korsakas, 2006), na medida em que se fixa como potenciador do desenvolvimento positivo dos jovens (Marques, 2004), tanto no domínio da educação e da aprendizagem, como no domínio global assente nas diversas dimensões humanas referidas (Sérgio, 2014).

É assente nesta base, bem como no objectivo constante e primordial de progressão e evolução do jovem enquanto atleta da modalidade e enquanto ser humano, e respectivas necessidades e características específicas (Lee, 1999), que este construto competitivo e todo o processo associado se revelam como parte sobejamente integrante e orientadora da actividade, tendo não só em conta os princípios de modelação defendidos e que visam ser explanados pelo treinador, como também as condições existentes para a aplicação e operacionalização do idealizado e formalizado com base nos mesmos.

Ora, no domínio da actividade na qual assenta a realização do presente documento, temos os princípios e respectivos modelos apresentados anteriormente no capítulo respectivo, os quais permitem desde logo fixar o treinador como defensor do construto competitivo enquanto base orientadora para o planeamento, idealização, formalização e consequente

operacionalização e aplicação, seja em contexto de treino, seja até mesmo no próprio contexto de jogo formal.

Deste modo, o treinador estabelece o processo competitivo e respectivo desempenho e rendimento individual e colectivo a ser obtido no mesmo, quer como um corolário do processo de treino e uma base de aplicação do trabalho desenvolvido neste, quer como ferramenta de observação e análise, nomeadamente na sua vertente real de jogo formal, para efeitos de orientação, controlo e constante planeamento e intervenção de toda a actividade e realidade do grupo de trabalho, seja numa perspectiva individualizada, específica e concreta do atleta, seja numa perspectiva colectiva e global transversal aos diversos domínios e vértices da actividade ao longo da época desportiva.

Assim, entende o treinador que o jogo formal pode oferecer informação capaz de orientar o planeamento pelo qual este é responsável, ressalvando que o treino e seu contexto, cenário e respectiva concretização, são dinamizados e, de certa forma, potenciados e rentabilizados pela existência do construto competitivo, isto é, de um processo competitivo associado e tanto complementar, como, segundo a visão do treinador, dotado de objectivos de rendimento e de desempenho a cumprir.

Neste sentido, o treinador fixa ainda o jogo formal como uma ferramenta de gestão, quer da sua missão e dos seus objectivos individuais enquanto profissional e, também, enquanto treinador estagiário e de acordo com a sua vertente académica, quer das diversas dimensões humanas, e domínios psicofisiológicos e sociais associados, relativos aos atletas enquanto elementos do grupo do trabalho, jovens e seres humanos.

Posto isto, e numa lógica real de intervenção e de actuação do treinador, este parte do jogo formal e das diferentes situações específicas dos momentos e sub-momentos que o compõem para a idealização e formalização de exercícios de treino, assim como a estruturação e organização destes no plano da unidade de treino e da sua inclusão racional e sustentada nos respectivos microciclos e mesociclos, em termos macro, ao longo do macrociclo, vulgo época desportiva.

Deste modo, o treinador respeita e defende a relação de interdependência e complementar entre o processo de treino e o processo competitivo, ou, em termos operacionais e reais, entre o treino e o jogo, nomeadamente na vertente de Futebol de Formação e, igualmente, tendo em conta as características e natureza do grupo de trabalho em questão, o

qual, requer particularmente o *input* providenciado pelo construto competitivo para ver o seu desenvolvimento em termos individuais e colectivos garantido e potenciado.

Com isto, importa aproximar a visão apresentada ao cenário real existente, estabelecendo assim a devida ponte entre o processo competitivo, e princípios de actuação referidos, e a conjuntura de base, e suas respectivas condicionantes sugestivas de uma consequente adaptação e reajustamento em termos de planeamento.

6.2. O processo competitivo e a conjuntura de base

Partindo assim do enquadramento realizado anteriormente, e ressalvando a existência de um conjunto de factores e de condicionantes que se constituem como a conjuntura de base que orienta e na qual assenta o desenrolar da actividade do grupo de trabalho e de toda a época desportiva, temos o presente ponto, no qual se visará, primeiramente, a apresentação do cenário existente, seguindo-se a sua aproximação à visão de planeamento do treinador e consequente adaptação da mesma, tanto no plano ideal e projectado, como no plano real e operacional.

6.2.1. Cenário e condicionantes

Fixando-nos assim na lógica do processo competitivo, e tendo assente a conjuntura de base e sua caracterização devidamente explanada no capítulo introdutório ao presente do documento, temos, conforme já foi possível avançar, o cenário específico para o grupo de trabalho e respectiva actividade como limitado à existência de apenas uma das vertentes processuais, isto é, face às condicionantes conjunturais, e respectivas e consequentes normas vigentes (Direcção-Geral da Saúde, 2020), o processo competitivo vê-se condicionado e, de certa forma, restringido, sendo inclusive inexistente no plano da realidade da actividade do grupo de trabalho em questão.

Esta restrição e, de certa forma, limitação em termos da prática e da actividade, não só em termos micro e relativos ao grupo de trabalho e à época desportiva em estudo, como também em termos macro, no espectro juvenil da modalidade e no domínio do Futebol de Formação, confere assim um conceito de superior importância ao processo de treino, ainda que devidamente e igualmente condicionado e limitado (Direcção-Geral da Saúde, 2020), na medida em que este se fixa como o primordial vector de actuação dos atletas e de intervenção

do treinador, estendendo-se na totalidade do planeamento, face à já referida incerteza que a acompanha (Stokes et al., 2020).

Neste sentido, tendo por base esta lógica de incerteza que caracteriza o cenário e suas respectivas condicionantes, temos que, ao longo do desenrolar da época desportiva, ora se revelava possível a existência de um construto competitivo, assente no Campeonato Distrital da 1ª Divisão da Associação de Futebol do Algarve, como se dava como certa, pese embora toda a incerteza, a sua inexistência, pelo que tal sugeria e requeria uma adaptação constante, seja a curto prazo e relativa a alterações de ordem conjuntural, seja a médio e longo prazo, visando a adopção de medidas e a tomada de decisões no plano da actividade do grupo de trabalho.

Posto isto, importa entender a realidade de actuação do treinador estagiário face ao cenário existente, bem como explanar o modo como se processou todo um conjunto de adaptações, tanto numa lógica operacional e real de intervenção, como numa lógica de planeamento e, de certa forma, de antecipação, tendo assim em conta ambas as visões em termos temporais e cronológicos, de acordo com a evolução do panorama conjuntural.

6.2.2. Adaptação e realidade

Tendo assim por base o enquadramento realizado e a apresentação e descrição do cenário existente, temos que a actuação do treinador estagiário nas suas duas vertentes, isto é, tanto numa lógica académica e enquanto treinador estagiário propriamente dito, como numa lógica profissional e enquanto treinador principal do grupo de trabalho, foi não só condicionada, como requereu uma devida adaptação, quer no plano da operacionalização em processo de treino, conforme explanado no capítulo anterior, quer no plano do processo competitivo, e, por conseguinte, na relação entre ambos.

Deste modo, e conforme já foi possível referir, temos um cenário caracterizado pela ausência de processo competitivo, o qual, pese embora seja devidamente limitado e definido pelas normas apresentadas (Direcção-Geral da Saúde, 2020), é igualmente acompanhado de uma dada incerteza no que concerne à total definição do seu estado, fruto da conjuntura de base e suas respectivas condicionantes associadas.

Neste sentido, esta ausência de processo competitivo encontrou-se, ao longo do decorrer da época desportiva, dependente do desenvolvimento da conjuntura de base e de

possíveis alterações na mesma, acabando ainda assim por ser confirmada, mas fixando-se no domínio da incerteza, quer no período prévio ao início da actividade e de planeamento da mesma, quer em grande parte do seu desenrolar.

Assim, foi necessário definir um modo como abordar esta vertente processual da actividade, adoptando-se uma visão de certa forma pessimista e assente na possibilidade de se verificar e de se consumar essa mesma ausência de processo competitivo, fixando-se desde logo aqui o primeiro ponto na adaptação da actuação e intervenção do treinador estagiário, quer em termos de planeamento, quer em termos operacionais.

Posto isto, pese embora o processo de treino tenha sido desprovido do processo competitivo enquanto estruturante e orientador em termos de idealização, formalização e consequente operacionalização, estes três passos dependeram da ausência referida, na medida em que foram devidamente modelados por esta no que ao planeamento e aplicação da adaptação diz respeito.

Conforme referido no capítulo anterior, o processo de treino assumiu-se assim como o primordial e principal processo da actividade desenvolvida ao longo da época desportiva, assentando não só nas normas apresentadas, como também num plano de decisões estruturado e organizado pela coordenação do Futebol de Formação do clube, sendo idealizado com vista a oferecer ao atletas determinados *inputs* na sua operacionalização, como forma de mitigar ou até mesmo reverter as possíveis consequências da ausência de competição e, consequentemente, de um processo competitivo a esta associado.

Assim, a actuação do treinador estagiário assentou no conhecimento do cenário e da realidade na qual se fixou o desenrolar da actividade, isto é, a conjuntura de base e respectivas condicionantes associadas, operacionalizando-se no processo de treino a adaptação concreta e específica face à ausência de processo competitivo, seja pela já referida adopção de estratégias e de iniciativas para uma partilha de opiniões colectiva relativamente a diversas dimensões do jogo, seja pela preparação, gestão e monitorização psicofisiológica dos atletas numa visão a médio e longo prazo e com foco na progressão e no desenvolvimento positivo destes, e, por conseguinte, na época desportiva seguinte.

Em suma, para além das normas definidas e das condicionantes associadas à conjuntura de base, a abordagem do treinador estagiário e de todo o grupo de trabalho no que concerne ao processo competitivo assentou, primeiramente no padrão de incerteza existente, e, de seguida, na adopção de um conjunto fixo, sólido e sustentado de estratégias, metodologias e

comportamentos para o desenrolar da actividade, procurando não permitir, deste modo, a interferência deste no desenvolvimento dos atletas e no cumprimento dos objectivos traçados, isto é, definindo-se desde logo uma visão realista e, conforme referido, pessimista face ao cenário existente, mas dispondo de uma predisposição e de uma preparação natural para se proceder a constantes readaptações dentro do plano de adaptação estruturado.

Com isto, importa então ressalvar e destacar que, face a esta conjuntura de base, que confere assim uma sobeja peculiaridade a esta época desportiva, todo o desenrolar da actividade e respectivo trabalho desenvolvido requerem igualmente uma avaliação e análise adaptadas, tendo em conta um treino desprovido de jogo, uma teoria desprovida de parte da sua fundamental prática, e, no fundo, um Futebol desprovido da sua principal vertente de concretização e de realização, mas nunca desprovido dos seus principais elementos, que o compõem e lhe dão forma: os atletas.

Capítulo VII - Estudo da coesão de um grupo de trabalho de Futebol de Formação ao longo de uma época desportiva em contexto de pandemia

7.1. Resumo

Numa época desportiva fixa numa conjuntura de base que impactou o seu desenvolvimento e desenrolar, acompanhando-a de um factor de incerteza, quer em termos de planeamento, quer em termos de operacionalização, a actuação e intervenção dos elementos que compõem o grupo de trabalho viu-se limitada e condicionada e, deste modo, na necessidade de ser devidamente adaptada no sentido de garantir a sua prossecução.

Neste sentido, e sabendo quer das características e necessidades inerentes aos atletas de Futebol de Formação (Pacheco, 2001), quer do impacto desta conjuntura de base em termos psicofisiológicos (Costa, 2020), importa abordar a modalidade enquanto actividade humana (Sérgio, 2014) e segundo a sua dimensão primordialmente psicológica, pelo que este estudo se fixa na avaliação e análise das dinâmicas de grupo entre os atletas que compõem o grupo de trabalho, visando assim a aferição dos níveis de coesão do plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense em determinados momentos da época desportiva 2020/2021 por intermédio da aplicação do Questionário de Ambiente de Grupo, bem como a apresentação de condicionantes influenciadoras da mesma e consequente explanação de metodologias e estratégias de intervenção de resposta a estas.

Pese embora a existência de limitações associadas a um ideal acompanhamento dos atletas e a uma optimizada aplicação das metodologias estratégias referidas, o estudo permitiu inferir que, não obstante as condicionantes associadas à conjuntura de base existente, foi possível, por intermédio das devidas adaptações em termos de planeamento e de operacionalização, verificar uma evolução em termos de dinâmicas de grupo, reflectida no desenvolvimento dos níveis de coesão, nomeadamente no plano colectivo operacional em contexto de treino e no desenrolar da actividade idealizada e formalizada.

7.2. Introdução

O Futebol enquanto actividade humana e promotora de relações e dinâmicas entre agentes desportivos. Fixamo-nos neste domínio, mais concretamente na dimensão psicológica inerente à modalidade, a qual pode ser entendida de acordo com a sua vertente científica, isto é, sob o conceito de Psicologia, reportando-se ao estudo da mente e do comportamento, e encerrando em si todos os aspectos relativos às experiências do ser humano, tanto numa perspectiva individual, como colectiva (American Psychological Association, 2015).

Neste sentido, urge aproximar este conceito à actividade desenvolvida e ao contexto existente, pelo que nos fixamos não só na dimensão psicológica do Futebol, como, primordialmente, no domínio da Psicologia do Desporto. Esta fixa-se numa visão tri-axial, e, do ponto de vista teórico-empírico, assenta a sua definição em três perspectivas distintas (Gouveia, 2001).

Assim, a Psicologia do Desporto pode ser entendida como uma área de aplicação da Psicologia centrada nos mais variados agentes desportivos, nomeadamente os atletas, e no rendimento desportivo a estes associados, ou, por outro lado, como uma subdisciplina das ciências do desporto, visando os efeitos da prática desportiva competitiva no comportamento humano (Gouveia, 2001). Cruzando ambas as perspectivas, a Psicologia do Desporto pode ser, finalmente, entendida de acordo com uma visão global de aplicação, não existindo desprovida das restantes disciplinas científicas que "coabitam" no Desporto, e concorrendo para um estudo do comportamento motor humano na óptica da sua dimensão psicológica, e fornecendo matéria de interesse para o seu estudo em contexto desportivo global (Gouveia, 2001).

Com isto, temos a Psicologia do Desporto definida não só de acordo com a sua base primordial, a Psicologia, mas também de acordo com o domínio desportivo, pelo que, em linhas gerais, podemos abordá-la tendo em conta quer a sua componente de análise entre a dimensão psicológica e o rendimento desportivo, quer tendo em conta a relação entre a participação desportiva, isto é, a actividade propriamente dita, e o desenvolvimento humano global (Weinberg & Gould cit. in Pires, Homrich, & Balbinotti, 2013).

Neste sentido, importa entender que, mais do que assentes no domínio desportivo, estamos igualmente assentes no domínio do Futebol, o qual, conforme inicialmente referido, detém uma dimensão psicológica associada e que nos remete para o ramo da Psicologia do Futebol, que, seguindo as linhas da Psicologia do Desporto, assume uma natureza tanto

interdisciplinar como multidimensional, e auxilia-se de variadas áreas da Psicologia no que ao seu domínio de aplicação diz respeito (Konter, Beckmann, & Loughead, 2019).

O Futebol e respectivos processos a ele inerentes não podem, por isso, existir numa lógica de completa separação conceptual, pelo que, como foi referido, para além de toda uma componente física, assim como técnica e táctica, deve existir também uma consideração tal pela dimensão psicológica e, por conseguinte, uma interdependência conceptual e dimensional promotora de todo um trabalho no que à modalidade diz respeito, visando quer o rendimento desportivo, quer o desenvolvimento humano característico desta modalidade enquanto actividade (José Mourinho cit. in Alves, 2010).

Deste modo, e entendendo a multiplicidade do Futebol, temos que toda a complexidade a este associada e inerente às dimensões humanas que este concentra requer a existência de processos de suporte, tais como o treino e seu planeamento e análise, bem como de agentes responsáveis pela idealização, formalização, operacionalização, controlo e monitorização de mudanças e adaptações (Araújo & Garganta, 2005), de entre os quais se destaca o treinador e sua respectiva acção, actuação e intervenção, acompanhada das relações com elementos de apoios e, nomeadamente, com os atletas.

Ora, tendo em conta não só o agente da mudança sob a forma do treinador, assim como o objecto dessa mesma mudança assente no atleta, seja numa perspectiva individual, seja numa perspectiva colectiva, podemos evoluir da base conceptual que se prende com a Psicologia do Desporto e do Futebol, a fim de definirmos o objectivo do presente estudo.

Assim, temos quer a unidade de base do Futebol, isto é, o atleta, como a sua consequente relação colectiva enquanto equipa, pelo que nos fixamos na dimensão da coesão de grupo como a base orientadora do presente estudo, procurando-se não só avaliar e analisar os seus níveis e consequente desenvolvimento ao longo da época desportiva, como entender de que modo a mesma foi controlada, monitorizada e potenciada, com vista à obtenção de objectivos comuns e partilhados pelo próprio grupo (Serpa, 2017).

Posto isto, complementarmente aos níveis de coesão a serem avaliados, serão igualmente apresentadas abordagens e inferências de base empírica, assentes quer na intervenção e actuação do treinador e sua consequente relação com os atletas, quer na gestão e monitorização das dinâmicas de grupo a estes associadas.

De modo a aprofundar a abordagem introdutória no que à temática em estudo diz respeito e assim estabelecer a devida ponte com uma posterior apresentação e discussão dos resultados obtidos, segue-se um enquadramento conceptual, visando entender não só como se estrutura o construto da coesão e seus respectivos níveis e dimensões, como também os factores que a influenciam e estratégias existentes para a sua gestão e monitorização.

7.3. Enquadramento teórico - a noção de coesão

Partindo assim da base introdutória previamente estabelecida estamos em condições de proceder ao devido enquadramento no que ao conceito de coesão diz respeito. Neste sentido, importa entender primeiramente como se processa o desenvolvimento de uma equipa, assim como aferir não só o que suporta a noção de grupo e de equipa, como também os sentimentos orientadores de todo um construto da coesão.

Assim, definimos desde logo a equipa não como um mero conjunto de atletas, sendo determinada ora pelo somatório das suas partes, ora pela média das mesmas, mas sim como um sistema que assenta a sua base evolutiva numa adaptação constante ao contexto no qual se insere, bem como à diversidade de processos que deste advêm, seja no domínio puramente desportivo, como numa lógica extra-desportiva (Serpa, 2017). Como sistema, a equipa pressupõe assim a existência de uma determinada dinâmica, seja no sentido de se verificar um equilíbrio entre as diferentes forças internas e externas que se registam, seja como base de intervenção do treinador enquanto agente da mudança e gestor das componentes social e da tarefa respectivas da realidade existente.

Por outro lado, fixa-se o grupo numa noção de interdependência, pressupondo uma determinada partilha de objectivos e, fundamentalmente, uma interacção entre todos, o qual, por intermédio da evolução referida, se pode assumir como um sistema conceptualmente definido como equipa. Este irá, por sua vez, pressupor uma forte identificação entre os membros que o compõem, orientando a interacção entre os mesmos de um modo mais estruturado (Serpa, 2017).

Ora, tendo por base o domínio da evolução que a equipa enquanto sistema atravessa, urge entender que este se desdobra numa diversidade de acontecimentos, isto é, não se dá uma evolução singular, mas sim um conjunto de evoluções, visando, com isto, o estabelecimento de uma determinada dinâmica de grupo (Serpa, 2017). Estas evoluções podem comportar tanto

alterações positivas como negativas no que à dinâmica de grupo diz respeito, pelo que urge apontar dois sentimentos nucleares orientadores da noção de coesão, os quais sofrem igualmente alterações ao longo do desenvolvimento de uma equipa. São eles os sentimentos de integração e de atracção, sendo que o modo como estes não só se manifestam, mas também evoluem, fixa-se tanto numa base social, como numa base relativa à tarefa (Serpa, 2017).

Neste sentido, podemos definir ambos os sentimentos de forma sucinta e geral, pelo que o sentimento de integração, como o próprio nome indica, pressupõe uma noção de percepção do indivíduo no que à sua proximidade aos restantes membros do grupo diz respeito, sentindo-se assim mais ou menos envolvido aquando da participação na realização de determinada tarefa, bem como mais ou menos integrado no grupo de acordo com as diferentes respostas que os membros que o constituem lhe dão, isto dependendo sempre e em larga escala da percepção do próprio indivíduo (Serpa, 2017).

Surgindo quase como que um corolário de toda a actividade grupal desenvolvida, temos o sentimento de atracção, o qual encerra, no fundo, aquilo que o indivíduo sente pelo grupo, tendo em conta não só o seu envolvimento neste, mas também o nível de interacção existente para com os restantes membros que o constituem. Assim, temos este sentimento assente naquele que pode ser referido como o grau de compromisso do indivíduo para com o grupo, existindo conjuntamente com toda a actividade que se desenvolve e com as relações sociais que desta advêm (Serpa, 2017).

Posto isto, importa entender de que modo a noção de coesão surge numa lógica de dinâmica de grupo, pelo que temos todo um conjunto de evoluções já referidas envolvido num caminho que se encerra no desenvolvimento de uma equipa. Estas evoluções apresentam assim uma progressão temporal e evolucional, tendo em vista a constituição de toda uma equipa enquanto sistema, e, surgindo, deste modo, uma noção de coesão que acompanhará a mesma ao longo da sua actividade.

Assim, temos o desenvolvimento de uma equipa entendido em quatro fases (Serpa, 2017) assentes numa lógica de progressão e, claro está, de evolução, principiando-se com a formação do grupo e consequente procura do próprio espaço para cada membro que o constitui. Seguem-se depois evoluções de cariz mais abrupto e intenso, isto é, dá-se uma fase de perturbação e posterior normalização, sendo que episódios e situações de ordem tanto negativa como positiva terão lugar a fim de se alcançar, finalmente, uma fase de realização. Esta, pressupõe não só um nível de maturidade pleno no que à equipa diz respeito, mas também uma

estabilidade e um equilíbrio tais que permitem uma coordenação aproximadamente ideal entre os membros da agora equipa, com vista à manutenção de elevados índices de produção e de desempenho individuais conducentes quer à obtenção de rendimentos desportivos individuais e colectivos pretendidos, como à sua relação directa com a satisfação e o prazer pela própria prática desportiva tanto individual como em equipa.

Neste sentido, podemos então abordar a noção de coesão, tendo por base tanto as fases que concorrem para o desenvolvimento de uma equipa, mas também toda uma dimensão evolutiva que acompanha esse mesmo desenvolvimento, influenciando-o negativa ou positivamente e assentando maioritariamente nos dois tipos de sentimentos referidos.

Ora, entendendo uma equipa como um sistema que visa o sucesso e um rendimento coletivo, temos a coesão como um factor tanto influenciador desse objectivo (Carron, Bray, & Eys, 2002), como influenciado pelo mesmo, isto porque estabelece uma relação quase cíclica e circular com este, no sentido em que obtendo sucesso, uma equipa vê a sua coesão aumentada e fortalecida, aumento esse que pode, por sua vez, reverter-se numa melhoria da prestação da equipa (Serpa, 2017).

Posto isto, a coesão pressupõe quase que um corolário de todas as fases de desenvolvimento abordadas anteriormente, encerrando-se como um estado existente numa equipa que pode ser tanto maior quanto menor, dependendo, no entanto, da modalidade em questão e das tarefas e actividades a esta associadas. Este estado suporta-se assim no sentido de unidade que uma equipa possui, representando-se, por isto, como uma tendência generalizada que esta possui para se manter unida e focada no desenvolvimento e na execução de tarefas e processos com vista ao cumprimento dos objectivos estabelecidos (Carron & Eys cit. in Serpa, 2017).

Não obstante o facto de ser definida como um estado, a coesão assenta na base da dinâmica do grupo e da equipa, podendo ser igualmente entendida como um processo, no qual esse mesmo estado e consequente tendência de unidade se verifica, seja no sentido de alcançar objectivos instrumentais previamente estabelecidos, seja até mesmo na procura de satisfazer determinadas necessidades afectivas dos membros constituintes da equipa (Weinberg & Gould cit. in Pires et al., 2013).

Assim, e de acordo com a mesma referência, a coesão assenta numa base multidimensional (Weinberg & Gould cit. in Pires et al., 2013), na medida em que pode ser determinada de acordo com uma diversidade de factores influenciadores do sentido de unidade

referido, pressupondo não só uma lógica progressiva e dinâmica, isto é, pese embora constitua um estado, esse mesmo estado pode ser alterado ao longo do tempo, urgindo-se assim a sua monitorização e respectivo controlo, mas também uma componente afectiva, dada a dimensão sentimental associada aos membros da equipa.

Entendendo que o desenvolvimento de uma equipa nasce de um determinado propósito que orienta a sua formação, podemos igualmente assentar a noção de coesão numa perspectiva instrumental, a qual se desdobra na sua dimensão processual e operacional. Ora, tendo bem patente as bases orientadoras dos sentimentos descritos anteriormente, podemos, de certa forma, bipartir a noção de coesão, entendendo que esta se divide em duas dimensões que, pese embora sejam distintas, devem ser tratadas de forma conjugada, procedendo-se assim ao desenvolvimento da coesão da equipa como um todo (Weinberg & Gould cit. in Pires et al., 2013).

Temos então a dimensão social da coesão como assente na componente relacional entre os membros da equipa, reportando-se não só ao sentimento de integração nas mais variadas actividades referentes à equipa, mas também a um determinado grau de empatia e de possível amizade em relação aos colegas. Por outro lado, temos a dimensão da tarefa como uma união e uma aplicação da componente relacional em virtude da realização de determinada tarefa, com vista ao cumprimento dos objectivos estabelecidos. Esta fixa assim o grau de união existente entre os membros da equipa no sentido de executar determinada tarefa e visando a obtenção de um objectivo comum, constituindo não só as relações que advenham dessa mesma união orientada para a tarefa, mas também o resultado final que se verifica (Weinberg & Gould cit. in Pires et al., 2013).

Posto isto, importa entender o modo como este estado pode não só ser alcançado, como devidamente monitorizado e potenciado, pelo que, urge aferir um determinado conjunto de práticas a adoptar, assim como adaptar essas mesmas práticas a contextos específicos e cujas intervenções nos mesmos são controladas pelo treinador.

Para o efeito, a noção de coesão, quer enquanto estado, quer enquanto processo dinâmico, deve ser considerada não só de acordo com as suas dimensões social e da tarefa, como de acordo com a lógica evolutiva e respectiva dimensão sentimental associada, sendo importante entender, antes de se partir para uma vertente operacional, que tipo de factores a podem influenciar, tanto negativamente como positivamente.

A identificação destes factores é intuitiva, pelo que a intervenção de acordo com os mesmos pode ser também ela, de certa forma, intuitiva e realizada quase que sob a forma de uma resposta imediata. Temos então que o estado de coesão pode ser influenciado pelo grau de envolvimento que se verifica numa equipa, dentro do qual se enquadra todo um sentimento de integração e de pertença já referido, sendo que esse mesmo grau de envolvimento tanto pode ter uma base controlável pelos atletas e/ou pelo treinador, como não controlável (Serpa, 2017).

Neste sentido, a coesão pode ainda ser determinada e influenciada por um conjunto de factores pessoais característicos dos membros que constituem a equipa, uma vez que estes não só orientam o comportamento que cada um pode levar a cabo, mas também as expectativas e percepções que são criadas e que acompanham toda a sua actividade. Igualmente ao factor envolvimento, estes factores pessoais encerram-se em torno do próprio indivíduo, podendo influenciar não só a componente relacional entre os membros da equipa, mas também a percepção individual de cada um face à equipa que representa e da qual faz parte (Serpa, 2017).

Para além de uma orientação exacta em torno do indivíduo, temos também o factor liderança como possível influenciador da coesão de uma equipa, sendo que este já assume especial acção do treinador no que à sua capacidade de envolver os atletas na vida da equipa diz respeito, assim como no que se reporta ao processo de comunicação e à intervenção nas fases de desenvolvimento da equipa já abordadas (Serpa, 2017).

Assim, podemos finalmente fixar o próprio factor equipa como influenciador da sua própria coesão, resultando numa outra relação circular na qual a noção de coesão se pode envolver, isto é, para além de o rendimento de uma equipa e a sua coesão assumirem essa mesma relação de cariz circular e cíclico, também a dimensão colectiva pode entrar numa igual relação com a coesão que a determina. Deste modo, ocorrências positivas numa equipa podem significar um aumento da coesão nessa mesma equipa, podendo também verificar-se o oposto para ocorrências menos positivas. Estas últimas, no entanto, podem também resultar num aumento da coesão, aquando da sua identificação como oportunidades importantes e com potencial para se assumir uma vontade colectiva de as ultrapassar em grupo e em equipa (Serpa, 2017).

Posto isto, importa entender de que modo a intervenção do treinador pode ser ajustada e monitorizada no sentido de não só promover um estado de coesão aproximadamente ideal na equipa que lidera e orienta, mas também de controlar esse mesmo estado face à sua componente dinâmica e processual, quer de acordo com os factores influenciadores referidos, como com os

diversos contextos existentes nos quais cada equipa se fixa e respectivas conjunturas estabelecidas com base nos mesmos.

Deste modo, segue-se um prolongamento do enquadramento teórico até então realizado, visando a operacionalização do conceito apresentado e, assim, a posterior explanação do cenário em estudo, bem como dos resultados obtidos e estratégias e metodologias associadas.

7.4. Enquadramento teórico - operacionalização do conceito

Sabemos então que a coesão possui uma relação com o desempenho desportivo, a qual pode ter um grau de ligação variável, mas sempre suficiente para apresentar um cariz de interdependência (Pires et al., 2013).

Ambas as dimensões fundamentais da coesão concorrem para a evolução da mesma em termos globais, quer enquanto estado, como na sua vertente processual, pelo que, tanto ao longo das fases de desenvolvimento de uma equipa, como no decorrer da sua actividade, pode o treinador adoptar determinado tipo de práticas e de comportamentos com foco na noção de coesão (Weinberg & Gould, 2008).

O primeiro ponto de interesse no que à intervenção do treinador diz respeito prende-se com o processo de comunicação que este deve levar a cabo na sua relação com os atletas da equipa que lidera e orienta. Para o efeito, temos como ponto primordial a decisão de enviar uma determinada mensagem, como resultado de uma análise situacional e contextual realizada pelo treinador, assim como do conhecimento que este possui desse mesmo contexto no qual actua. Daqui, o treinador procede à codificação e posterior envio dessa mesma mensagem, a qual deverá ser recebida e descodificada pelo destinatário (atleta) a fim de este proceder a uma determinada resposta de acordo com o conteúdo comunicado, isto é, da mensagem (Serpa, 2017).

Ora, temos que todo o processo de comunicação pode ser influenciado por uma vasta diversidade de factores, os quais podem ver os seus efeitos minimizados, caso negativos, ou potenciados, caso positivos, mediante a acção do treinador. Deve, assim, o treinador conhecer os seus atletas, ouvindo-os sempre que possível, de modo a saber que tipo de abordagem se adequa a estes de acordo com determinado tipo de situação. Tendo em conta que a dimensão emocional comporta um peso considerável no que a este processo diz respeito, deve também o treinador saber adoptar comportamentos que transmitam uma certa calma, embora nunca

desprovidos de um teor de confiança tal capaz de conseguir com que o atleta aja no sentido do cumprimento da mensagem transmitida (Pires et al., 2013).

Deste modo, aliar uma postura calma, mas igualmente confiante, à partilha de informação detalhada e suficientemente organizada e estruturada no sentido de significar uma resposta adequada e aproximadamente ideal do atleta, serão as máximas a adoptar aquando da comunicação do treinador com o atleta, tanto numa perspectiva individual como colectiva. Assim, e centrando igualmente o foco da comunicação no atleta, concorre-se para a criação de um ambiente no qual os atletas se sintam confortáveis não só para comunicarem entre si, como também para estarem envolvidos no processo de comunicação com o seu treinador e retirarem o melhor deste, levando à criação de mais solo fértil para a cimentação de um estado de coesão na equipa (Pires et al., 2013).

De seguida, e ressalvando que o processo de comunicação constitui um vector que pode atravessar variados factores, estando, regra geral, presente em grande parte de actividade de uma equipa, importa apontar outras práticas a adoptar.

Temos então que, respeitando em larga escala a dimensão da tarefa na qual a noção de coesão assenta, deve o treinador definir e fazer cada atleta entender o papel que desempenha na equipa, assim como o modo como este pode contribuir para o sucesso da mesma. Assim, procura-se que os atletas entendam, de certa forma, o "seu lugar" dentro da equipa, sabendo igualmente quais os "lugares" ocupados pelos colegas, passando a desenvolver um determinado grau de apoio mútuo com vista ao maior e melhor desempenho de todos nas respectivas funções. Na mesma linha de pensamento, devem ainda ser preservados e, de certa forma, enunciados os principais pontos positivos de cada binómio atleta-papel ou atleta-função, como forma de desenvolvimento não só de um orgulho pessoal e próprio de cada atleta no cumprimento dessa mesma função, mas também de reforço do apoio mútuo entre os membros da equipa, contribuindo de sobremaneira para o desenvolvimento de um forte e sustentado estado de coesão (Pires et al., 2013).

Neste sentido, importa apontar que, partindo desta base de apoio, se deve procurar estimular a identidade do grupo ou da futura equipa, avançando desde logo que tal tanto pode ser realizado não só aquando do desenvolvimento desta última, mas também aquando da sua actividade, no prisma da monitorização e potenciação. Posto isto, deve o treinador procurar identificar características diferenciadoras da sua equipa face a outras equipas, sejam próximas ou distantes em termos contextuais e/ou competitivos. O ser atleta da equipa deve ser entendido

pelo indivíduo como algo importante e que merece ser respeitado e, de certa forma, vivido, pelo que aqui o treinador não só deve procurar manter e potenciar o nível de apoio entre os membros da equipa no que às suas funções diz respeito, mas também conjugar esta componente com a vertente humana dos atletas, a qual começa a fazer cada vez mais parte dessa própria identidade de equipa (Pires et al., 2013).

Deste modo, urge evitar a formação de facções dentro da equipa, procurando manter-se não só o sentido de unidade desta, mas também a sua homogeneidade em termos operacionais, isto é, na prática a equipa deverá funcionar como um todo, respeitando a sua noção de sistema, e não permitindo que haja quer uma "falência orgânica", quer uma "descompensação orgânica" em resposta ou como condutora a esta.

Para o efeito, deve também o treinador respeitar, de certa forma, a máxima de que "em equipa que ganha não se mexe", evitando assim modificações excessivas que levem não só a uma readaptação considerável dos atletas e, consequentemente, da equipa enquanto unidade e sistema, mas também a uma certa resistência e, mais grave, aversão à mudança da parte de determinados atletas, levando a possíveis falhas no que à relação treinador-atleta diz respeito. Com isto, e como tem sido referido, o treinador assume-se como o agente da mudança, mas deve saber quando, como e em que grau operar essa mudança (Pires et al., 2013).

Ora, tendo estes factores em conta, podemos igualmente avançar que o treinador deve ser um profundo conhecedor não só da sua equipa, mas do contexto que a envolve, assim como, e, por conseguinte, da conjuntura que dessa relação advém. Deste modo, deve o treinador procurar aferir regularmente qual o estado emocional predominante na equipa, assim como a possível existência situações potencialmente geradoras de conflitos e, consequentemente, ameaçadoras do estado de coesão existente ou a ser criado. Assim, e abordando novamente a vertente do apoio mútuo a existir entre os membros da equipa, deve o treinador estimular a descoberta interpessoal, procurando que a equipa seja não só constituída por atletas, mas também por homens, homens esses que tanto se apoiam numa componente operacional, isto é, de acordo com o binómio atleta-função, mas também numa componente humana, a qual constituirá sempre a base do desenvolvimento individual do atleta (Pires et al., 2013).

Assim, uma panóplia de comportamentos a adoptar pelo treinador poderão revelar-se influenciadores não só da sua relação com os atletas, mas também da relação entre os próprios atletas, urgindo-se a manutenção de uma realidade diária de equipa, isto é, deve procurar estimular-se a essência do que é pertencer a uma equipa, quase como definir o ser membro de

determinada equipa como um "estilo de vida". Para o efeito, a promoção de encontros periódicos, nomeadamente fora do contexto meramente operacional e da actividade desportiva, podem conduzir a uma mobilização de energias conducente a um fortalecimento do sentido de unidade existente (Pires et al., 2013).

Temos então que a coesão pode ter tanto o seu construto, isto é a sua base de criação, como a sua manutenção e potenciação, influenciadas por factores extensivos à globalidade de actividade de uma equipa, devendo o treinador consciencializar-se que o erro é uma constante e que este pode ter consequências, neste caso, ao nível deste estado e deste processo que é a coesão. No entanto, tanto os momentos que antecedem o erro, como os que o sucedem são passíveis de mudança e de intervenção, as quais, podendo ou não ser totalmente controláveis pelo treinador, poderão ser levadas a cabo por este, mais que não seja no sentido de operar uma determinada influência positiva na equipa.

Em todo o caso, a orientação da equipa deverá ser sempre para o rendimento e para o sucesso, o qual dependerá dos objectivos a serem estabelecidos, pelo que esse mesmo planeamento deverá ter em conta não só as necessidades da equipa, como também as condições a esta inerentes, associando-se, assim, ao conhecimento da equipa e ao contexto no qual esta se insere. Ainda assim, prevê-se igualmente o estabelecimento de objectivos desafiantes para a equipa como potenciadores da coesão, embora estando passíveis de uma gestão de expectativas estruturada, e nunca desconsiderando metas secundárias a serem atingidas, visando uma progressão gradual assente em pequenas metas e em busca de um objectivo primordial e superior (Pires et al., 2013).

Para além destas práticas e de toda esta visão em torno de possíveis factores influenciadores e determinantes do estado de coesão numa equipa, importa entender de que modo pode a coesão ser avaliada e posteriormente monitorizada, pelo que existem determinados estudos que avançam não só propostas de investigação no que à noção de coesão numa equipa diz respeito, como também apresentam resultados que permitem adiantar determinado tipo de práticas a adoptar, para além das já referidas.

Neste domínio, os estudos referidos apontam preferencialmente o Questionário de Ambiente de Grupo para a obtenção de resultados e posteriores inferências no que ao estado de coesão nas equipas diz respeito (Tertuliano, Alvarenga, Xavier, Oliveira, & Machado, 2019; Morão, Verzani, Bagni, Rebustini, & Machado, 2019; Fiorese, et al., 2017), bem como a sua aplicação ao longo do tempo e devidamente organizada de acordo com a época desportiva, tanto

numa perspectiva individual, como colectiva, visando entender o modo como variam, quer os níveis de coesão no grupo, quer as percepções dos atletas a estes associadas e possíveis relações com a actividade desenvolvida pela equipa (Serpa, 2017).

Posto isto, e tendo por base todo o enquadramento realizado, estamos em condições de apresentar e explanar a componente operacional do estudo, seguindo-se não só a apresentação da metodologia utilizada, como também dos consequentes resultados obtidos, a fim de se proceder à sua avaliação e análise, devidamente suportadas em inferências assentes nos estudos referidos, bem como de uma reflexão empírica real, baseada na intervenção e actuação do treinador face às dinâmicas de grupo e, mais concretamente, ao construto de coesão a este associado.

7.5. Metodologia e amostra

Conforme referido na componente introdutória, o presente estudo fixou-se na avaliação e análise das dinâmicas de grupo do plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense ao longo da época desportiva 2020/2021, por intermédio da aferição dos níveis de coesão, assentes na percepção dos atletas, tanto em termos individuais como colectivos.

Neste sentido, foi utilizada uma adaptação do *Group Environment Questionnaire*, desenvolvido inicialmente por Carron, Widmeyer, & Brawley (1985) e modificado por Eys, Carron, Bray, & Brawley (2007), assente numa versão traduzida e validada para o português por José Nascimento Júnior, Lenamar Vieira, António Rosado e Sidónio Serpa, com a denominação de Questionário de Ambiente de Grupo (Júnior, Vieira, Rosado, & Serpa, 2012).

Este instrumento permitiu assim realizar tanto uma avaliação interna e global dos níveis de coesão no grupo, como uma análise das percepções dos atletas face às dinâmicas de grupo e, por conseguinte, ao estado de coesão existente, de acordo com a conjuntura de base e respectivas condicionantes verificadas ao longo da época desportiva.

Importa assim entender de que modo se organiza o instrumento utilizado, pelo que este é constituído por 16 itens, a serem respondidos segundo uma escala tipo Likert de nove pontos, que variam de 1 (“Discordo totalmente”) a 9 (“Concordo totalmente”), e devidamente distribuídos segundo as quatro dimensões da coesão apresentadas no enquadramento realizado anteriormente (Tabela 63): Integração no Grupo-Tarefa (IG-T); Integração no Grupo-Social

(IG-S); Atracção Individual para o Grupo-Tarefa (AIG-T); Atracção Individual para o Grupo-Social (AIG-S).

Tabela 63 - Dimensões e itens do Questionário de Ambiente de Grupo

Dimensão	Descrição		Itens
Integração no Grupo-Tarefa (IG-T)	Percepção individual que cada elemento tem em relação ao grupo, tendo em conta as tarefas que compõem a sua actividade.	"Identifico-me com o grupo na realização do trabalho pretendido. Sinto-me incluído na realização das tarefas."	8; 10; 12; 14; 16
Integração no Grupo-Social (IG-S)	Percepção individual que cada elemento tem relativamente aos aspectos sociais existentes no grupo.	"Identifico-me com o grupo em termos sociais e de relações. Sinto-me incluído e próximo dos restantes elementos."	9; 11; 13; 15
Atracção Individual para o Grupo-Tarefa (AIG-T)	Sentimentos que cada elemento possui em relação ao modo como o grupo desempenha as suas tarefas.	"Gosto do grupo enquanto unidade de trabalho e do modo como desenvolvem a sua actividade."	3; 4; 6
Atracção Individual para o Grupo-Social (AIG-S)	Sentimentos que cada elemento possui face ao grupo enquanto unidade social e suas respectivas interacções sociais.	"Gosto do grupo enquanto unidade social e quero interagir e estabelecer relações com os seus elementos."	1; 2; 5; 7

A aplicação deste instrumento deve ser ainda precedida de instruções que visam dar as devidas indicações de resposta aos atletas, pelo que estes deverão ter patente que as questões pretendem avaliar as suas percepções, opiniões e respectivos sentimentos associados face ao envolvimento pessoal com a equipa, e o modo como a vêem enquanto unidade global, isto é, como um todo.

Por outro lado, nunca o termo “coesão” é referido ao longo do questionário, procurando-se assim com que as respostas sejam o mais fidedignas possível, e o mais independentes da causa e propósito do estudo, fixando-se puramente nas percepções individuais de cada atleta.

No que concerne à organização do estudo, este apresenta um desenho observacional do tipo transversal, assente na aplicação do instrumento para a avaliação da coesão ao longo da época desportiva, pese embora esta aplicação se divida em três momentos de avaliação distintos, como forma de entender o desenvolvimento e a evolução dos resultados, bem como garantir uma correcta e consciente selecção da amostra a estudar.

Neste sentido, a amostra a estudar assenta, conforme referido, no plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense, sendo seleccionada por conveniência, compreendendo apenas os atletas presentes nos três momentos de avaliação, e definida ainda segundo dois

critérios de inclusão a serem aplicados após a realização do último momento de avaliação, como forma de organização e tratamento dos dados a analisar.

Estes dois critérios fixam-se assim, para além da obrigatoriedade de realização dos três momentos de avaliação, no registo de uma taxa de presença igual ou superior a 50% por parte do atleta ao longo da época desportiva, desde que integrou o plantel, bem como na sua situação e no seu estado face ao grupo de trabalho no final da mesma.

Assim, deve o atleta, para ser seleccionável como elemento da amostra, ter estado presente em 50% ou mais dos treinos realizados, a contar desde a sua integração no plantel, e terminar a época desportiva como membro activo deste, importando ainda referir que essa mesma selecção requer também a realização dos três momentos de avaliação, pelo que temos uma amostra composta por 18 elementos com uma média de idades de 16,06 ± 0,73 compreendida entre os 15 e os 17 anos.

A recolha dos dados foi então realizada em três momentos distintos (Tabela 64), definidos de acordo quer com os três períodos da época desportiva, quer com as transições entre os mesmos e com determinadas pausas registadas na actividade, tendo por base o consentimento dos atletas para a participação no estudo, com a garantia de confidencialidade dos dados. Importa igualmente referir que o preenchimento dos questionário foi realizado em suporte de papel e em contexto de treino, no horário referente ao mesmo, com a supervisão do treinador estagiário e autor do estudo e com o apoio de elementos ajudantes, fixos na equipa técnica e na coordenação da secção de Futebol de Formação do clube.

Tabela 64 - Momentos de avaliação e respectivas datas

Momento de avaliação	Data
Inicial (M1)	22 de Dezembro de 2020
Intermédia (M2)	23 de Abril de 2021
Final (M3)	29 de Junho de 2021

Após a recolha dos dados, estes foram devidamente organizados e tratados por intermédio do *software* Microsoft Excel, como forma de entender quais os níveis de coesão para cada um dos momentos de avaliação, e de que modo estes variaram ao longo da época desportiva, importando referir que os mesmos se fixaram como elementos fundamentais para a

realização de uma análise interna e contínua do plantel, assente em avaliações escalares e percentuais, relativas aos níveis de coesão e das suas quatro dimensões.

Em associação ao trabalho realizado em Microsoft Excel foi também utilizado o *software* JASP, visando uma avaliação e análise inferencial estatística e, deste modo, aferir não só a existência de possíveis relações entre os níveis de coesão e das suas quatro dimensões e determinadas variáveis específicas de cada atleta, como também aprofundar a abordagem realizada ao desenvolvimento e às variações verificadas quer entre momentos de avaliação, quer em termos globais.

Complementarmente ao processo de recolha e de tratamento e análise dos dados, foram também realizadas pesquisas nas bases de dados disponibilizadas pela Universidade Lusófona (b-On – Biblioteca do Conhecimento Online) assentes em palavras-chave como: Futebol; Psicologia do Desporto; Psicologia do Futebol; Dinâmicas de grupo; Coesão de grupo; Coesão da equipa, assim como, na sua tradução em inglês: Football; Soccer; Sport Psychology; Football Psychology; Soccer Psychology; Group Dynamics; Group choesion; Team choesion.

Deste modo, foi possível reunir e organizar informação necessária ao enquadramento teórico de base ao estudo, bem como fundamental para definir os passos metodológicos a serem aplicados.

Posto isto, importa apresentar os resultados obtidos, a fim de, cruzando-os com a informação referida, proceder às devidas inferências e conclusões, visando-se o cumprimento dos objectivos do estudo.

7.6. Resultados

O presente capítulo visará a apresentação dos resultados, quer no plano colectivo, como no plano individual, tendo em conta não só uma visão micro e dimensional, isto é, de acordo com as dimensões da coesão, como também uma visão macro e sob o construto geral da coesão, e procurando igualmente clarificar o modo como os seus respectivos níveis e valores variaram de momento para momento e em termos globais ao longo da época desportiva.

Neste sentido, temos desde logo representados na Tabela 65 os valores de cada uma das dimensões da coesão para cada momento de avaliação, e na Tabela 66, o respectivo valor médio global obtido aritmeticamente, bem como os valores máximos e mínimos registados ao longo da época desportiva.

Tabela 65 - Valores das dimensões da coesão para cada momento de avaliação

Momento / Dimensão	Avaliação Inicial (M1)	Avaliação Intermédia (M2)	Avaliação Final (M3)
AIG-S	5,68	6,07	6,36
AIG-T	5,94	6,61	7,06
IG-S	4,53	5,86	6,04
IG-T	4,87	6,24	6,77

Tabela 66 - Valores médio global, máximo e mínimo de cada uma das dimensões da coesão

Valor / Dimensão	Médio	Máximo	Mínimo
AIG-S	6,04	8,00	3,25
AIG-T	6,54	9,00	4,00
IG-S	5,48	7,00	3,00
IG-T	5,96	7,80	2,80

Tendo assim por base os resultados apresentados, é possível verificar uma variação positiva generalizada do construto de coesão, representada num desenvolvimento de momento para momento das suas quatro dimensões, o qual pode ser verificado na Tabela 67.

Tabela 67 - Variações percentuais entre momentos de avaliação de cada uma das dimensões da coesão

Variação / Dimensão	De M1 para M2	De M2 para M3	Global (De M1 para M3)
AIG-S	6,85%	4,81%	11,98%
AIG-T	11,21%	6,72%	18,69%
IG-S	29,45%	3,08%	33,44%
IG-T	28,31%	8,36%	39,04%

Posto isto, temos que o desenvolvimento do construto de coesão se fixou maioritariamente nas dimensões relativas às percepções de integração, com destaque para a dimensão da integração no Grupo-Tarefa que registou a variação positiva mais significativa.

Tal é igualmente verificado em termos individuais, na medida em que as respectivas variações positivas mais assinaláveis se fixaram nas duas dimensões relativas às percepções de integração, pelo que, como forma de concluir o presente capítulo e proceder à devida discussão e análise do conteúdo do mesmo, urge apresentar quer os valores individuais de cada uma das dimensões da coesão para cada um dos momentos de avaliação (Tabela 68), quer as respectivas variações (Tabela 69).

Tabela 68 - Valores individuais das dimensões da coesão para cada momento de avaliação e respectivos valores médios globais

Atleta	Momento de avaliação												Valor médio global individual			
	Avaliação Inicial (M1)				Avaliação Intermédia (M2)				Avaliação Final (M3)							
	AIG-S	AIG-T	IG-S	IG-T	AIG-S	AIG-T	IG-S	IG-T	AIG-S	AIG-T	IG-S	IG-T	AIG-S	AIG-T	IG-S	IG-T
K-0113	5,25	7,00	6,00	5,60	6,00	7,67	6,75	6,80	6,50	8,00	6,75	7,60	5,92	7,56	6,50	6,67
I-0119	4,50	6,00	4,50	4,80	4,75	7,00	5,25	6,40	5,25	7,33	5,25	7,00	4,83	6,78	5,00	6,07
C-0013	3,75	5,33	3,50	4,40	4,25	6,00	4,50	5,60	4,75	6,67	4,75	6,20	4,25	6,00	4,25	5,40
B-0416	7,00	6,67	5,50	5,40	7,00	7,33	6,50	6,60	7,00	7,33	6,50	7,20	7,00	7,11	6,17	6,40
C-0612	6,00	5,00	4,00	4,40	6,75	6,00	6,50	6,20	7,25	7,00	6,50	6,80	6,67	6,00	5,67	5,80
I-0616	8,00	6,67	5,50	5,60	8,00	7,67	6,50	7,00	8,00	7,67	6,75	7,60	8,00	7,33	6,25	6,73
D-0103	3,50	5,67	4,00	4,80	4,00	5,67	5,50	5,80	4,50	5,67	5,50	5,80	4,00	5,67	5,00	5,47
F-0123	7,00	7,00	5,00	5,60	7,50	8,00	6,50	6,80	8,25	9,00	6,75	7,80	7,58	8,00	6,08	6,73
H-1319	4,75	5,67	4,00	4,40	5,00	5,67	5,25	5,40	5,25	5,67	5,25	5,80	5,00	5,67	4,83	5,20
A-1310	3,50	5,33	3,50	4,20	3,75	5,33	4,75	5,00	4,00	5,33	4,75	5,00	3,75	5,33	4,33	4,73
J-1319	4,75	6,00	6,00	5,20	5,75	7,00	6,25	6,80	6,25	7,33	6,50	7,60	5,58	6,78	6,25	6,53
F-0189	3,25	4,00	3,00	2,80	3,75	5,00	4,50	4,60	3,75	6,00	4,50	5,00	3,58	5,00	4,00	4,13
D-1822	7,75	7,00	5,50	6,00	8,00	7,67	6,50	7,40	8,25	8,33	7,00	7,80	8,00	7,67	6,33	7,07
B-1815	6,25	4,00	3,00	3,80	6,25	4,67	5,25	4,80	6,25	5,00	5,50	5,00	6,25	4,56	4,58	4,53
E-1918	7,00	6,67	5,50	5,60	7,50	7,33	6,50	7,40	7,50	7,67	6,50	7,80	7,33	7,22	6,17	6,93
H-0201	6,50	5,33	3,50	4,20	6,50	6,00	5,50	5,60	6,75	6,33	6,00	6,20	6,58	5,89	5,00	5,33
A-2219	7,50	6,67	4,50	5,20	7,50	7,00	6,50	6,80	7,50	8,33	7,00	7,80	7,50	7,33	6,00	6,60
J-2213	6,00	7,00	5,00	5,60	7,00	8,00	6,50	7,40	7,50	8,33	7,00	7,80	6,83	7,78	6,17	6,93

Tabela 69 - Variações percentuais individuais entre momentos de avaliação de cada uma das dimensões da coesão

Atleta	Variação											
	De M1 para M2				De M2 para M3				Global (De M1 para M3)			
	AIG-S	AIG-T	IG-S	IG-T	AIG-S	AIG-T	IG-S	IG-T	AIG-S	AIG-T	IG-S	IG-T
K-0113	14,29%	9,52%	12,50%	21,43%	8,33%	4,35%	0,00%	11,76%	23,81%	14,29%	12,50%	35,71%
I-0119	5,56%	16,67%	16,67%	33,33%	10,53%	4,76%	0,00%	9,38%	16,67%	22,22%	16,67%	45,83%
C-0013	13,33%	12,50%	28,57%	27,27%	11,76%	11,11%	5,56%	10,71%	26,67%	25,00%	35,71%	40,91%
B-0416	0,00%	10,00%	18,18%	22,22%	0,00%	0,00%	0,00%	9,09%	0,00%	10,00%	18,18%	33,33%
C-0612	12,50%	20,00%	62,50%	40,91%	7,41%	16,67%	0,00%	9,68%	20,83%	40,00%	62,50%	54,55%
I-0616	0,00%	15,00%	18,18%	25,00%	0,00%	0,00%	3,85%	8,57%	0,00%	15,00%	22,73%	35,71%
D-0103	14,29%	0,00%	37,50%	20,83%	12,50%	0,00%	0,00%	0,00%	28,57%	0,00%	37,50%	20,83%
F-0123	7,14%	14,29%	30,00%	21,43%	10,00%	12,50%	3,85%	14,71%	17,86%	28,57%	35,00%	39,29%
H-1319	5,26%	0,00%	31,25%	22,73%	5,00%	0,00%	0,00%	7,41%	10,53%	0,00%	31,25%	31,82%
A-1310	7,14%	0,00%	35,71%	19,05%	6,67%	0,00%	0,00%	0,00%	14,29%	0,00%	35,71%	19,05%
J-1319	21,05%	16,67%	4,17%	30,77%	8,70%	4,76%	4,00%	11,76%	31,58%	22,22%	8,33%	46,15%
F-0189	15,38%	25,00%	50,00%	64,29%	0,00%	20,00%	0,00%	8,70%	15,38%	50,00%	50,00%	78,57%
D-1822	3,23%	9,52%	18,18%	23,33%	3,13%	8,70%	7,69%	5,41%	6,45%	19,05%	27,27%	30,00%
B-1815	0,00%	16,67%	75,00%	26,32%	0,00%	7,14%	4,76%	4,17%	0,00%	25,00%	83,33%	31,58%
E-1918	7,14%	10,00%	18,18%	32,14%	0,00%	4,55%	0,00%	5,41%	7,14%	15,00%	18,18%	39,29%
H-0201	0,00%	12,50%	57,14%	33,33%	3,85%	5,56%	9,09%	10,71%	3,85%	18,75%	71,43%	47,62%
A-2219	0,00%	5,00%	44,44%	30,77%	0,00%	19,05%	7,69%	14,71%	0,00%	25,00%	55,56%	50,00%
J-2213	16,67%	14,29%	30,00%	32,14%	7,14%	4,17%	7,69%	5,41%	25,00%	19,05%	40,00%	39,29%

7.7. Discussão

Com base no capítulo anterior e, deste modo, nos resultados obtidos e apresentados podemos desde logo iniciar a discussão deste estudo inferindo que o construto de coesão registou um desenvolvimento e uma evolução ao longo da época desportiva, com representação numa variação positiva de todas as quatro dimensões desde o momento de avaliação inicial até ao momento de avaliação final.

Tal evolução assenta numa variação destas quatro dimensões ao longo da época desportiva e, por conseguinte, de momento para momento, como pode ser comprovado pela realização de testes de hipóteses (teste t-pares e teste RM ANOVA) por intermédio da plataforma JASP, os quais, fixando-se na hipótese nula de que cada dimensão variou quer de um momento de avaliação em concreto para outro, quer na totalidade dos três momentos de avaliação, registaram sempre um valor-p inferior a 0,05 e, deste modo, razão para rejeitar essa mesma hipótese nula.

Posto isto, mais do que abordarmos os valores médios obtidos que resultam de todos os momentos de avaliação realizados, importa fixarmo-nos nos valores finais do construto de coesão e das suas respectivas dimensões, os quais representam o estado de coesão final do plantel dos Juvenis A do Juventude Sport Campinense e, deste modo, o corolário das estratégias e metodologias aplicadas no decorrer da época desportiva visando os objectivos definidos.

Neste sentido, temos que a dimensão cujos valores se revelaram superiores fixa-se nos sentimentos de atracção individual para o Grupo-Tarefa, a qual, pese embora tenha registado apenas a terceira maior variação global, se fixava igualmente no momento de avaliação inicial como a dimensão de maior destaque em toda a amostra.

Tal enquadra-se com os dados obtidos por Tertuliano et al. (2019) no que concerne a atletas de formação com idades fixas entre os 15 e os 19 anos, revelando assim que, mais do que o sentido de unidade da equipa e do que a componente social referente a esta, o atleta, regra geral, sente maiores níveis de atracção no que ao seu envolvimento diz respeito aquando da realização de tarefas concorrentes para os objectivos estabelecidos, assentando assim no plano de adaptação previamente explanado neste documento e visando, deste modo, uma lógica orientação de todo o grupo de trabalho para a actividade, como resposta à já descrita e caracterizada conjuntura de base, isto é o cenário conjuntural no qual se fixa o desenrolar da época desportiva.

Um outro estudo relacionado com atletas de formação com idades entre os 15 e os 16 anos (Borrego & Silva, 2012) viu esta dimensão situar-se como o segundo valor mais significativo, embora muito próxima (desvios inferiores a 2,00%) às dimensões de integração no Grupo-Tarefa e de atracção para o Grupo-Social, com uma relação semelhante a verificar-se quer no estudo realizado por Asamoah & Grobbelaar (2017), este em contexto de uma competição de Futebol universitário, como no já referido estudo realizado por Tertuliano et al. (2019).

Deste modo, e ressalvando que a vertente contextual e conjuntural se fixa como um factor determinante para a definição do construto de coesão num grupo, temos que o atleta, regra geral, possui sentimentos em relação ao seu grupo de trabalho e identifica-se com este, envolvendo-se e aproximando-se em maior escala do mesmo aquando da realização de tarefas, isto é, existe uma orientação em termos individuais para a tarefa e para o cumprimento dos objectivos estabelecidos, assente numa noção de que cumprindo as actividades propostas, o sucesso e rendimento tanto individual como colectivo estará mais próximo de ser garantido.

Tal verifica-se assim na amostra em estudo, dado que as dimensões com maiores níveis de coesão assentam no domínio do Grupo-Tarefa, seja em termos de sentimentos de atracção para o desempenho da actividade, seja em termos de percepção de integração e de envolvimento com o grupo e seus elementos ao longo da mesma, o que confirma igualmente uma das abordagens da equipa técnica face à conjuntura de base e suas condicionantes e no sentido de garantir um desenvolvimento da coesão entre os atletas como forma de aplicação do plano de adaptação e, por conseguinte, o cumprimento dos objectivos definidos para a época desportiva.

Assim, a valorização e o fomento da importância da tarefa e, deste modo, de toda a actividade a ser desempenhada em contexto de grupo de trabalho fixou-se como uma estratégia no sentido de fortalecer as relações existentes entre os atletas perante a incerteza inerente a todo o desenrolar da época desportiva e, por conseguinte, face à ausência de processo competitivo e à preponderância do processo de treino e de toda dimensão da tarefa a este associada.

Foi então por intermédio maioritariamente do processo de treino e de tarefas de suporte ao mesmo, tais como os momentos prévios e sucedentes às sessões de treino ou toda uma gestão e um planeamento para garantir o seu desenrolar, que a equipa técnica procurou promover e estabelecer não só relações de proximidade com e entre os atletas, como também sentimentos e percepções individuais positivas face à actividade desenvolvida e, consequentemente, visar o

desenvolvimento colectivo aproximando-o de uma noção de equipa, tanto no plano teórico como prático.

Posto isto, temos que os resultados obtidos permitem entender que o grau de proximidade entre os atletas e, por conseguinte, os níveis de coesão na amostra assentam primordialmente no domínio da tarefa e de factores com estreita relação e aproximação à actividade do plantel enquanto grupo e unidade de trabalho.

Assim, e sabendo que estes factores assentes na dimensão da tarefa apresentam maior conteúdo e potencial de gestão e de monitorização por parte do treinador, tal inferência reflecte não só a intervenção e actuação da equipa técnica na participação e no desenvolvimento dos atletas quer de acordo com a sua individualidade, quer principalmente enquanto elementos do grupo de trabalho, como sugere também uma aposta reduzida e um progresso inferior face aos aspectos sociais e à dimensão social inerente ao grupo de trabalho, em virtude das condicionantes associadas à conjuntura de base e, deste modo, ao adaptado e incerto desenrolar da época desportiva.

Complementarmente a estas inferências, importa destacar a dimensão de integração no grupo de trabalho face aos aspectos sociais a este associados como a dimensão que apresentou os menores valores, sendo que tal se prende fundamentalmente com uma reduzida participação colectiva fora do contexto da actividade principal do grupo de trabalho e, assim, com uma inferior partilha e relação social entre os elementos da amostra para além da existente aquando da realização de tarefas que concorrem para os objectivos definidos.

Ainda assim, e conforme pode ser observado pelos resultados obtidos, os níveis de aproximação e de atracção dos atletas para com o grupo de trabalho enquanto unidade social registaram um desenvolvimento ao longo da época desportiva, embora fixando-se como a variação positiva de menor expressão, revelando, possivelmente, que, embora tenha sido conseguida a manutenção, e até mesmo a potenciação de um sentimento de atracção generalizado face ao grupo de trabalho, estas assentaram largamente numa orientação para a actividade a ser desenvolvida e não nos cenários directamente associados as aspectos sociais como os estudos apresentados avançam.

Tal pode ser igualmente corroborado pelo facto de as dimensões assentes em sentimentos e percepções de integração terem registado as variações positivas mais significativas, confirmando-se assim a existência de uma noção generalizada dos atletas face quer à sua importância, quer à importância da sua participação na actividade do grupo de

trabalho, bem como uma evolução da mesma como resultado da intervenção e da actuação da equipa técnica no sentido de fomentar e potenciar o sentido de unidade do plantel para o desempenho das tarefas delineadas.

Posto isto, temos que, pese embora as condicionantes associadas à conjuntura de base na qual assentou o desenrolar da época desportiva, os resultados obtidos e, deste modo, o desenvolvimento do construto de coesão e das suas respectivas dimensões seguem os estudos apresentados e a literatura existente (Tertuliano et al., 2019), importando, no entanto, ressalvar que as componentes associadas à dimensão psicológica e às dinâmicas de grupo na modalidade são sobejamente determinadas e moldadas pelos diferentes contextos e respectivos cenários nos quais se fixam.

Assim, é possível inferir que, quer a intervenção e a actuação da equipa técnica, quer a participação dos atletas no panorama da operacionalização da actividade, foram bem sucedidas no sentido de garantir um desenvolvimento consciente e, de certa forma, ideal da coesão, tendo em conta a conjuntura de base, e assentando fundamentalmente no processo de treino e tarefas a este inerentes, por força da ausência de processo competitivo.

Deste modo, e ressalvando que, nomeadamente para o escalão etário em estudo, o construto de coesão e seus respectivos níveis apresentam uma componente dinâmica e dispõem de uma lógica processual e alterável de acordo com a actividade da época (Morão et al., 2019), isto é, os níveis de coesão comportam um considerável grau tanto de evolução, como de possível regressão, o papel do treinador enquanto agente da mudança e gestor deste factor dinâmico associado à coesão assume uma importância superior, destacando-se a sua capacidade e características de liderança como determinantes e influenciadoras de todo este processo (Serpa, 2017).

Esta componente de liderança associada ao profundo, completo e sustentado conhecimento do grupo de trabalho, quer em termos individuais, como colectivos, constituem-se como factores fundamentais para a gestão da coesão, pelo que urge referir que estes pontos foram devidamente tidos em conta aquando da intervenção e da actuação da equipa técnica, seja no domínio do planeamento e da idealização dessa mesma actuação, nomeadamente no plano da modelação das ideias de jogo e de treino, seja no domínio da consequente e posterior operacionalização em contacto com os atletas.

Deste modo, e conforme verificado pelos resultados obtidos, foi visada não só uma orientação generalizada e colectiva para a tarefa, como também uma gestão e monitorização

constantes dessa mesma tarefa, seja no plano da sua idealização e formalização, seja durante a sua operacionalização, no sentido de garantir o desenvolvimento de sentimentos de atracção e, deste modo, de uma maior aproximação por parte dos atletas à actividade desempenhada e representada fundamentalmente pelo processo de treino.

Os resultados obtidos sugerem assim que esta componente dinâmica e alterável da coesão foi devidamente gerida e abordada como uma oportunidade por parte da equipa técnica, entendendo-se que os sentimentos de atracção e de pertença e as percepções de integração e de participação dos atletas poderiam sofrer constantes oscilações, e procurando-se assim estabelecer e fomentar padrões relacionais e, de certa forma, comportamentais por intermédio do treino, bem como promover uma noção de autonomia e competência nos atletas (Fiorese, et al., 2017), consciencializando-os do factor de incerteza existente e da necessidade de manutenção de um sentido de unidade para a operacionalização de possíveis planos de adaptação ao longo da época desportiva, e dotando-os de uma capacidade de entendimento do processo de treino e dos princípios que o modelam, quer em termos individuais, como em termos colectivos e enquanto unidade de trabalho.

Assim, e sabendo quer da relação proporcional entre o escalão etário e os níveis de coesão relativos à dimensão da tarefa (Tertuliano et al., 2019), quer dos objectivos a longo prazo definidos para a época desportiva, podemos igualmente inferir que a estratégia adoptada no sentido de orientar os atletas para o desempenho das tarefas idealizadas garantiu não só o desenvolvimento dos respectivos níveis de coesão, como também uma determinada preparação psicológica para a actividade e consequentes exigências referentes à época desportiva seguinte (Serpa, 2017).

Posto isto, e tendo por base quer a apresentação e explanação dos resultados obtidos, quer a sua discussão e abordagem de acordo com estudos de suporte relacionados com a temática e com uma análise à intervenção e actuação da equipa técnica perante a amostra em estudo, urge proceder às devidas conclusões e inferências fundamentais, de modo a entender e clarificar possíveis limitações e dificuldades associadas à aplicação do estudo e influenciadoras dos resultados do mesmo, bem como aproximar os pontos abordados no presente capítulo à actividade desenvolvida ao longo da época desportiva e, deste modo, concluir quanto à classificação do plantel e, de certa forma, de todo o grupo de trabalho no domínio da dinâmica de grupo e do seu estado de coesão.

7.8. Conclusões

Assentando primordialmente numa lógica de avaliação interna e visando a sua relação com a actividade desenvolvida e consequente intervenção e actuação da equipa técnica, o presente estudo permitiu obter resultados que, conforme foi possível referir, indicam um desenvolvimento do construto e do estado de coesão da amostra, isto é de todo o grupo de trabalho, suportado maioritariamente numa orientação para a tarefa e para o cumprimento dos objectivos operacionais definidos para a época desportiva, bem como no fomento de um sentido de unidade e numa consequente evolução de sentimentos de integração e de percepções de participação positiva em termos colectivos por parte dos atletas.

Tais resultados, quer num plano concreto de avaliação, quer num plano operacional e directamente associado à actividade, assim como as estratégias e metodologias já explanadas que conduziram aos mesmos, foram, no entanto, influenciados e, de certa forma, limitados pela natureza e consequentes características da amostra, as quais importa apresentar.

Neste sentido, o estado de coesão e o modo como este se desenvolveu ao longo da época desportiva foi sobejamente limitado pela composição da amostra, nomeadamente numa fase inicial da época desportiva, dado a existência de algumas unidades dentro do próprio plantel, fruto principalmente das transições de escalão de atletas nascidos no ano de 2005 e cumprindo, deste modo, a primeira época desportiva enquanto atletas do escalão de Juvenis, bem como a integração de elementos que não pertenciam ao clube na época desportiva anterior.

Tal representou assim uma limitação e uma condicionante no que concerne aos sentimentos de integração por parte de determinados atletas, urgindo-se assim a aplicação das estratégias referidas no capítulo anterior no sentido de se garantir o desenvolvimento do sentido de unidade apresentado e, assim, se verificar os resultados obtidos no que diz respeito à variação positiva das dimensões respectivas.

No entanto, e pese embora esta adequada e, de certa forma, bem sucedida aplicação das estratégias apresentadas, foi verificado que o clima de incerteza e factores e condicionantes a este associados e directamente assentes na conjuntura de base existente geraram um certo sentimento de resistência inicial por parte dos atletas para estabelecer o devido compromisso com a actividade, isto é, todo o contexto exterior que modela esta conjuntura de base e, por sua vez, todo um panorama no qual se fixa a modalidade levaram a que os atletas temessem de alguma forma o futuro da sua participação desportiva, bem como, a espaços, duvidassem do

significado e da importância do sentido de unidade tanto em termos colectivos, como individuais.

Estas limitações e condicionantes definiram assim um cenário inicial assente numa determinada distância quer em termos relacionais dentro do grupo de trabalho, quer face à actividade a ser desenvolvida e à própria participação na modalidade, requerendo-se, deste modo, não só o já referido fomento do sentido de unidade, como também uma aposta na recuperação e consequente manutenção e potenciação dos sentimentos de atracção dos atletas para com o Futebol e para com o contexto no qual visam desenvolver a sua prática.

Deste modo, a adaptação da idealização, formalização e operacionalização das unidades de treino, no sentido de fomentar o gosto pela modalidade e de aliar a dinamização desses mesmos sentimentos de atracção a um desenvolvimento do grau de proximidade entre os atletas, bem como a gestão da comunicação e dos *feedbacks* e o acompanhamento quer individual, quer colectivo, fora do contexto de treino, constituíram estratégias adoptadas pela equipa técnica perante o cenário descrito.

Urge, no entanto, ressalvar que, pese embora tenham contribuído para o desenvolvimento do estado de coesão da amostra, estas estratégias assentaram primordialmente no planeamento da actividade definido pelo treinador, assim como no projecto individual de estágio, não dependendo, deste modo, dos objectivos definidos para o presente estudo, mas constituindo-se como um factor fundamental para a sua concretização.

Assim, a actuação da equipa técnica e toda a operacionalização do planeamento realizado permitiram garantir o desenvolvimento de um maior sentido de unidade em todo o grupo de trabalho, bem como de sentimentos de atracção e de percepções positivas de integração por parte dos atletas em termos quer individuais, como colectivos.

A existência da conjuntura de base e das condicionantes a esta associadas foi igualmente gerida de acordo com a concepção e aplicação de um plano de actuação devido, importando novamente destacar que esta foi abordada como uma oportunidade para procurar não só visar o planeamento da actividade a longo prazo, como também garantir um desenvolvimento positivo e global dos atletas (Santos et al., 2016), tendo em vista as dimensões humanas associadas à modalidade (Sérgio, 2014).

Neste sentido, temos que, conforme os resultados apresentados, o desenvolvimento de todo o construto de coesão assentou maioritariamente do momento de avaliação inicial para o

momento de avaliação intermédia, identificando-se também, por parte da equipa técnica, uma ideia de maior proximidade entre os elementos da amostra aquando do segundo período da época desportiva, o qual, apesar de ser caracterizado pela realização de um trabalho à distância e com ausência de um contacto directo e real entre a equipa técnica e os atletas, permitiu uma partilha mais optimizada e um eficaz estabelecimento de relações entre os mesmos.

Tal revela assim uma evolução quer da capacidade de adaptação dos atletas para reagir às adversidades assentes no factor incerteza característico da conjuntura de base, quer da capacidade de compromisso para com a actividade e com os objectivos definidos, a qual foi devidamente monitorizada e desenvolvida tendo em conta o cenário descrito anteriormente.

Assim, é possível inferir que a adaptação a um contexto de prática diferente, isto é, sem a existência de um trabalho em campo e com contacto directo entre os atletas e a equipa técnica, permitiram a idealização e formalização de abordagens também elas diferentes no sentido de garantir um fomento de dinâmicas de grupo positivas e, por conseguinte, um fortalecimento do estado de coesão na amostra motivado e suportado por maiores níveis de integração e de atracção na prossecução das tarefas definidas.

Posto isto, temos que o planeamento e consequente adaptação do mesmo por parte da equipa técnica não assentou especificamente na noção de coesão, mas foi sobejamente orientado e modelado por esta, dada não só a existência dos cenários descritos, como também uma consciencialização de base face à sua importância no que à actividade do grupo de trabalho diz respeito.

Em todo o caso, a primordial inferência fixa-se no facto de ter sido verificada uma variação positiva dos níveis de coesão da amostra e, por conseguinte, um desenvolvimento global do estado e do construto de coesão de grupo, quer no plano do presente estudo e de acordo com a metodologia aplicada, quer no plano, ainda que empírico, da percepção da equipa técnica e do treinador estagiário face ao grupo de trabalho e, mais concretamente, da amostra em estudo.

A aplicação do estudo permitiu assim conferir um complemento científico à actividade, bem como associar os resultados obtidos e toda uma dimensão psicológica e, mais concretamente, referente à dinâmica de grupo e à noção e ao estado de coesão ao planeamento e consequente operacionalização e, por conseguinte, à intervenção e actuação da equipa técnica e à participação dos atletas que compõem a amostra.

Urge igualmente referir que a componente operacional do estudo, isto é a aplicação da sua metodologia, não teve limitações consideráveis associadas, uma vez que, pese embora as condicionantes já referidas, foi possível aplicar os questionários aos elementos da amostra, bem como proceder ao respectivo tratamento dos dados e à posterior análise dos resultados obtidos.

Ainda assim, há que ressalvar que a conjuntura de base e respectivas condicionantes levou a que determinados atletas não cumprissem com os critérios de inclusão apresentados, não sendo, deste modo, seleccionáveis para a amostra e para efeitos de estudo, fixando-se aqui uma limitação no que concerne à avaliação e análise do desenvolvimento do estado de coesão ao longo da época desportiva em todo o grupo de trabalho, na medida em que foi, de certa forma, impossibilitada a inclusão da totalidade dos atletas do plantel na aplicação do estudo.

Esta limitação seria, no entanto, passível de resolução mediante a alteração dos critérios de inclusão apresentados, porém, conforme referido no capítulo respectivo, estes tiveram em conta a noção de progressão do estado de coesão, bem como o objectivo primordial de aferir qual o seu desenvolvimento ao longo da época desportiva, justificando-se deste modo o estudo de uma amostra composta por elementos que não só estabeleceram um maior número de relações e uma maior partilha entre si, como também estiveram a totalidade da época desportiva sob a intervenção, actuação e monitorização da equipa técnica, tanto em termos individuais, como em termos colectivos e de unidade.

Assim, podemos concluir o presente estudo confirmando que os objectivos definidos para o mesmo foram cumpridos, sendo possível não só avaliar e analisar a lógica da dinâmica de grupo e do consequente estado da coesão na amostra, como aproximá-la do planeamento e operacionalização da actividade.

As fases de desenvolvimento de uma equipa associadas à sua vertente processual e dinâmica foram igualmente verificadas, pese embora a existência de variadas fases de perturbação, dadas as condicionantes específicas da conjuntura de base e ao respectivo factor de incerteza associado, as quais foram, no entanto, devidamente geridas e abordadas por intermédio das estratégias de adaptação apresentadas, levando a uma normalização considerável e a um estado de realização, de maturidade e, no fundo, de coesão específico e característico da noção de equipa.

Posto isto, conclui-se que, concretizadas as devidas fases de desenvolvimento referidas, assim como verificada a lógica evolutiva e progressiva característica de um grupo, a amostra em estudo assenta na noção de equipa, tendo por base uma evolução a partir da sua

noção de grupo, bem como o desenvolvimento do seu estado de coesão e, consequentemente, das dinâmicas e dimensões associadas.

Processo, desenvolvimento e estado, pressupondo e requerendo assim uma posterior manutenção e visando uma consequente potenciação e optimização. Temos a equipa como um resultado das estratégias idealizadas, formalizadas e operacionalizadas, segundo uma gestão e monitorização constantes, não existindo, no entanto, e por força das variáveis contextuais, uma fórmula absoluta e definitiva para a obtenção dos resultados apresentados e consequente concretização dos objectivos definidos, mas sim a certeza de que aproximando a intervenção e actuação do tudo que está ao alcance, se pode igualmente aproximar de uma solução que em tudo foge do nada e em tudo se aproxima do tudo.

A evolução, essa, apesar de ter um fim, não deve ter fim, cabendo à equipa garantir que a mesma seja constante, construtiva e assente num estado de coesão tal que permita ao atleta não ser apenas um elemento desse mesmo processo, mas sim a imagem do sucesso e a representação de todo o progresso.

Coesão e equipa? Simultaneamente contextos e ferramentas para que essa representação seja real e para que essa imagem se multiplique colectivamente. Afinal o Futebol é e sempre será uma actividade humana. Será partilha, será conquista, será progresso, será sucesso, será desenvolvimento, será rendimento, será evolução, será realização, será vitória, será história, será futuro, será Desporto… será Futebol!

Capítulo VIII - Considerações finais

Como corolário de todo o presente documento e de modo a estabelecer as devidas inferências do mesmo e da respectiva actividade de estágio no qual este assenta, temos este último capítulo no qual serão primeiramente apresentadas conclusões por parte do treinador estagiário, bem como uma reflexão descritiva da sua actuação quer na sua vertente académica, quer na sua vertente profissional, complementadas posteriormente com a explanação de reflexões e de recomendações para o futuro, devidamente baseadas e suportadas numa avaliação integral de toda a época desportiva dos respectivos processos que a constituíram.

8.1. Conclusões

Este capítulo final divide-se assim em dois pontos fundamentais, pelo que nos situamos primeiramente no domínio das conclusões e inferências quer ao presente documento, quer à realização do estágio no qual este assenta.

Deste modo, principia-se este ponto com um relato integral de toda a actividade de estágio desenvolvida, seguindo-se a devida associação com o projecto individual respectivo e os consequentes objectivos definidos, bem como com a actuação do treinador estagiário, tendo igualmente por base a vertente profissional e assente no cargo de treinador principal, e encerrando-se com uma componente reflexiva em termos pessoais, devidamente baseada quer na intervenção propriamente dita, quer na participação dos atletas numa lógica tanto individual, como colectiva.

Importa desde logo, e complementarmente, referir que todas estas conclusões, bem como a explanação e análise operacional nas quais estas são suportadas, assentam numa abordagem fundamentalmente colectiva, em detrimento de uma certa individualização e de uma dada tendência e visão específica face a cada elemento do grupo de trabalho, pese embora a existência e organização de informação e de condições para o efeito, visando, deste modo, estabelecer uma valorização e um foco superior no que à dimensão colectiva diz respeito, e seguindo, assim, a linha orientadora e de idealização, formalização, planeamento e operacionalização, definida por base.

Posto isto, iniciamos a componente de relato integral da actividade desenvolvida, pelo que, compreendendo e dividindo-se em três períodos distintos face às condições de idealização, formalização e operacionalização da actividade, a época desportiva, e consequente estágio, teve

início com o seu respectivo planeamento e definição de estratégias e metodologias de adaptação assentes na conjuntura de base identificada e no respectivo factor de incerteza associado.

Neste sentido, foi devidamente idealizado e formalizado o planeamento da actividade para o grupo de trabalho por parte da equipa técnica em colaboração com a coordenação da secção de Futebol de Formação do clube, seguindo não só um conjunto de princípios assentes no domínio das orientações de base fomentadas na instituição (Juventude Sport Campinense, 2020), como tendo igualmente em conta os ideais de modelação do treinador e, principalmente, a vertente académica e de estágio simultânea a todo o desenrolar da época desportiva.

Esta colaboração e cooperação mútua entre a equipa técnica e todo o grupo de trabalho e a coordenação da secção de Futebol de Formação do clube revelaram ser uma constante ao longo da época desportiva, permitindo e facilitando inicialmente a definição de um conjunto de estratégias e de metodologias a adoptar no sentido de se proceder a uma adaptação à conjuntura de base existente, e garantindo uma ajustada gestão e intervenção face aos impactos da mesma, bem como as condições e os recursos condições necessários para o efeito.

Esta gestão de recursos e condições fixou-se assim como uma das primordiais tarefas a serem desempenhadas, não só pelo treinador estagiário, mas também por parte de todo o grupo de trabalho, pelo que, e conforme explanado no capítulo referente ao processo de treino, foi promovida e fomentada uma participação activa, integral e, de certa forma, autónoma dos atletas, visando-se preparar estes não só para as oscilações e possíveis alterações operacionais a serem passíveis de ocorrer ao longo da época desportiva, como também para a aplicação do plano de adaptação em resposta a estas.

Assim, todo o desenrolar da época desportiva e, consequentemente, da actividade de estágio, assentou numa consciencialização por parte do grupo do trabalho para a existência de um factor de incerteza capaz de conferir uma dada imprevisibilidade quer à idealização e formalização processual, quer à sua consequente operacionalização, visando, deste modo, estabelecer um estado de preparação integral para as possíveis oscilações referidas e para as consequentes adaptações necessárias.

Neste sentido, os atletas apresentaram uma capacidade de compreensão face à conjuntura de base existente, desenrolando-se o primeiro período sob determinadas limitações em termos operacionais e de aplicação em contexto de treino, com um foco inicial na definição do grupo de trabalho e consequente introdução dos princípios de modelação de jogo e de treino

idealizados e formalizados, ao que se seguiu o princípio da orientação da actividade segundo a visão a médio e longo prazo definida.

Pese embora não tomando como definitiva a ausência de processo competitivo, todo o planeamento e consequente operacionalização da actividade assentaram no desenvolvimento quer positivo e integral do atleta (Santos et al., 2016), quer da noção de equipa, visando a já referida preparação colectiva para o factor de incerteza existente, mas também a criação e a promoção de dinâmicas de grupo saudáveis e de sentimentos positivos generalizados, conforme abordado no estudo realizado, os quais reveleram igualmente uma importância superior no que ao processo de adaptação diz respeito, nomeadamente no âmbito da preparação psicológica (Serpa, 2017) e do desenvolvimento sustentado da dimensão psicológica para lidar com as condicionantes conjunturais.

Tal planeamento e consequente resposta positiva e eficaz por parte dos atletas em termos de desenvolvimento individual e colectivo, permitiu à equipa técnica assegurar um aumento da complexidade no que concerne à operacionalização da actividade, ao qual o grupo de trabalho respondeu novamente de um modo positivo, garantindo a projecção e continuação da sua evolução para um segundo período limitado pela impossibilidade de realização de um trabalho em contexto de campo.

Confirmando as inferências até então apresentadas, foi o grupo de trabalho capaz de garantir uma adequada adaptação às condições de operacionalização referentes a este segundo período, verificando-se um grau de compromisso colectivo superior, representado pela participação na actividade, isto é a taxa de presenças nas unidades de treino e o consequente rendimento observável, bem como os desenvolvimentos no domínio fisiológico e em termos de coesão de grupo devidamente abordados e apresentados nos respectivos capítulos.

Apresentando assim uma evolução na sua dinâmica interaccional, acompanhada de uma preparação não só fisiológica e psicológica, como também cognitiva e assente numa base de conhecimento para o entendimento do processo de treino e tarefas associadas, o grupo de trabalho completou um terceiro e último período assente em superiores condições de operacionalização da actividade, as quais significaram a possibilidade de realização de um trabalho em contexto de campo sem a existência de limitações à sua idealização, formalização e aplicação.

Neste último passo, que culminou com a conclusão da época desportiva, foi possível verificar o desenvolvimento integral conseguido nos períodos anteriores, com uma

operacionalização facilitada e optimizada do processo de treino, e uma percepção generalizada de integração e de união de grupo, bem como de gosto e de igual compromisso pela prática da modalidade, nomeadamente no contexto em questão, isto é, não só foi verificada uma atracção generalizada da parte dos atletas para com a prática da modalidade, como também uma preferência para o desenvolvimento dessa mesma prática enquanto elementos do grupo de trabalho que constituem.

Estas inferências e todo este desenrolar da época desportiva e da participação do grupo de trabalho no desenvolvimento da actividade a esta referente reflectem assim um planeamento bem sucedido, tanto num domínio inicial de base, isto é prévio ao real início da actividade, como no seu domínio de adaptação, em virtude da conjuntura de base existente.

A evolução e o desenvolvimento foram verificados e devidamente avaliados de acordo com determinados indicadores, no entanto, o progresso propriamente dito nem sempre é observável de um modo concreto, sendo sim percepcionado e, de certa forma, sentido e vivenciado por quem dele fez e faz parte, e por quem se encontra enquadrado no contexto no qual este se fixa, pelo que urge, deste modo, entender qual o nível de realização alcançado pelo grupo de trabalho, tanto na perspectiva da actividade desenvolvida, como na lógica do estágio propriamente dito.

Assim, há que estabelecer a devida ponte com o projecto individual de estágio e com os objectivos definidos para a actividade, bem como explanar o modo como se processou a intervenção e actuação específica do treinador estagiário e sua relação com as inferências até então apresentadas.

Deste modo, e tendo como base geral o desenvolvimento global, quer enquanto treinador e parte integrante e activa da modalidade, quer, em simultâneo, enquanto homem e de acordo com as dimensões e componentes humanas associadas, importa ressalvar que toda a intervenção e actuação do treinador ao longo da época desportiva e segundo a actividade de estágio se fixou e assentou em dois âmbitos que, embora distintos em termos teóricos e conceptuais, se revelaram interdependentes e unidos em termos práticos e operacionais.

Pautando assim o desenvolvimento da actividade respectiva por parte do treinador, tal relação permitiu não só conciliar e congregar as valências referentes ao papel de treinador principal com o conjunto de competências e saberes académicos, específicos do papel de treinador estagiário, como também estabelecer a devida, pretendida, idealizada e formalizada operacionalização por intermédio do primeiro e do estatuto de liderança a este associado.

Assim, temos que esta relação, para além de interdependente, assumiu igualmente uma qualidade de benefício mútuo entre ambos os domínios, definindo e constituindo, deste modo, toda a função do treinador estagiário, com a devida orientação, do ponto de vista profissional e da intervenção, por parte da coordenação da secção de futebol de formação do clube.

Neste sentido, foi conseguido um desenvolvimento e uma aquisição de competências no que à avaliação e ao controlo do treino diz respeito, com o treinador estagiário não só a adquirir um conjunto de novas estratégias, metodologias e ferramentas, como também a aprimorar as que dispunha inicialmente.

Tal reflectiu-se fundamentalmente em termos do planeamento da actividade e da consequente operacionalização e monitorização da mesma, seja na idealização e aplicação do exercício de treino, seja na gestão da comunicação e dos *feedbacks* associadas à mesma, destacando-se igualmente toda uma intervenção de acordo com a já abordada dimensão psicológica e com a gestão de expectativas e percepções dos atletas.

Importa também ressalvar que este desenvolvimento foi, de certa forma, solicitado e, por conseguinte, potenciado pela conjuntura de base, na medida em que esta e as suas respectivas condicionantes, estabelecendo a já referida necessidade de adaptação, resultaram na necessidade de idealização de exercícios de treino adaptados, e na manipulação dos já existentes, visando uma organização e um planeamento também ele adaptado do processo de treino, tanto em contexto de campo, como em contexto de contacto indirecto e à distância, bem como uma aplicação metódica e monitorizada com foco numa perspectiva e numa visão a médio e longo prazo.

Deste modo, e no âmbito da adaptação à conjuntura de base, foi também possível verificar, conforme referido ao longo do presente documento, que esta teve influência no desenvolvimento individual dos atletas e, por conseguinte, colectivo de todo o grupo de trabalho, quer em termos sociais e humanos, como em termos desportivos.

Assim, conseguiu-se primeiramente identificar e avaliar o modo como tal influência se manifestou, a fim de se efectuar a necessária gestão e monitorização, sob a forma de idealização e aplicação das respectivas estratégias de adaptação, verificando-se uma resposta bem sucedida quer ao nível da participação desportiva, propriamente dita, isto é em termos operacionais e no domínio do processo de treino, quer ao nível da dimensão psicológica e das dinâmicas de grupo, acompanhada de um desenvolvimento social e humano tanto

especificamente no contexto da actividade, como globalmente no universo da modalidade, e, em termos exteriores e pessoais, enquanto jovens e homens.

Posto isto, temos um nível superior de realização do grupo de trabalho, definido e classificado não só por intermédio dos resultados obtidos no que concerne ao estado de coesão, como também por avaliação e reflexão da actividade desenvolvida e dos progressos registados tanto em termos individuais, como colectivos.

Este nível de realização assenta igualmente na concretização de um outro objectivo, fixo no já referido fomento e na consequente manutenção e potenciação de sentimentos de atracção e de um gosto generalizado pela modalidade, visando o combate ao abandono da mesma por parte dos atletas. Neste sentido, e quer por intermédio das estratégias de adaptação referidas, quer utilizando o processo de treino enquanto ferramenta e meio para a sua aplicação, foi conseguido não só um reduzido abandono, assente em dois atletas, por razões directamente associadas à conjuntura de base, como também um desenvolvimento positivo e integral dos atletas (Santos et al., 2016) que fizeram parte do grupo de trabalho ao longo da época desportiva, e de todo o construto de coesão e das relações e dinâmicas estabelecidas entre os mesmos.

O acompanhamento individualizado, tanto no plano desportivo, como no plano pessoal, tendo em conta a gestão de expectativas e de percepções face à modalidade, ao grupo de trabalho, à actividade a ser desenvolvida e à visão quer a longo prazo, quer global, bem como a realização consciente e sustentada de reflexões e análises aos processos existentes e respectivas tarefas a desempenhar, constituíram passos que foram dados pelo treinador estagiário no domínio dos seus dois âmbitos de actuação, em cooperação não só com todo o grupo de trabalho, que entende a componente de planeamento e consequente operacionalização por parte de equipa técnica, e a componente de autonomia já abordada devidamente fomentada nos atletas, como também com os restantes elementos de suporte do clube, de entre os quais se destaca a coordenação da respectiva secção de futebol de formação e todo o conjunto de treinadores responsáveis pela actividade dos restantes grupos de trabalho existentes.

Deste modo, estes passos permitiram assim ao treinador estagiário conseguir uma adaptação e um desenvolvimento quer das metodologias individuais de que dispunha, quer das competências e dos saberes adquiridos enquanto estudante e académico, assim como a aquisição de novas estratégias e ferramentas tanto no domínio da operacionalização e da liderança, como no domínio da observação, análise e controlo dos processos referentes à actividade, e ainda a recolha, selecção, organização e documentação de informação

individualizada e específica de cada atleta e, por conseguinte, de todo o grupo de trabalho enquanto unidade e, por fim, enquanto equipa.

Complementarmente a este desenvolvimento, e no plano da sua intervenção e actuação enquanto elemento da instituição de acolhimento, foi igualmente conseguida uma participação activa por parte do treinador estagiário no que ao desenrolar do processo de certificação de entidades formadoras da Federação Portuguesa de Futebol diz respeito, bem como uma aproximação de momentos de tomada de decisão e uma colaboração e partilha, com aplicação das respectivas competências e saberes, em tarefas relativas ao planeamento e operacionalização de toda a actividade da secção de futebol de formação do clube.

A predisposição para a partilha de opiniões e para essa mesma participação ávida e activa, assentes quer na experiência enquanto treinador e agente desportivo, quer na experiência enquanto estudante e académico, e respectivas competências, capacidades e saberes a estas inerentes, caracterizaram assim o desenrolar da actividade do treinador estagiário, permitindo não só uma aplicação integral das forças e valências de que este dispõe, como também a criação e o desenvolvimento de condições facilitadoras e potenciadoras de toda a actividade do grupo de trabalho.

Entende-se assim que toda uma adaptação e todo um desenrolar bem sucedidos da actividade de estágio face à conjuntura de base, seja em termos pessoais, seja em termos colectivos e referentes ao grupo de trabalho, apresentaram igualmente benefícios em termos macro, contribuindo assim para os diversos processos associados à actividade do clube, nomeadamente no domínio do futebol de formação, e, por conseguinte, para o desenvolvimento de toda a modalidade e de todo o sector desportivo.

Esta percepção e, de certa forma, sensação de contribuição e de participação no desenvolvimento global e positivo da modalidade e do Desporto, acompanharam assim a intervenção e actuação do treinador estagiário, sendo igualmente complementadas com uma promoção e uma aplicação de boas práticas sociais e humanas, seja no âmbito da manutenção e fortalecimento de relações positivas em termos profissionais e pessoais no contexto da instituição de acolhimento, seja pela criação e consequente potenciação das dinâmicas de grupo e, deste modo, das relações a serem estabelecidas com e entre os atletas.

Assim, é possível inferir que se deu um desenvolvimento global do treinador estagiário, quer no desempenho e no exercício da sua actividade de estágio, compreendendo tanto o aperfeiçoamento e a potenciação, como a aquisição de competências e saberes a esta

associados, quer enquanto treinador de futebol e agente de uma mudança em constante ocorrência no que à modalidade diz respeito, bem como líder e gestor de condições e condicionantes, de dimensões e processos, de dinâmicas e relações, de expectativas e percepções, e, no fundo, de atletas, homens, grupos e equipas.

O treinador enquanto homem termina igualmente esta actividade de estágio com uma preparação e uma capacidade superiores para o cumprimento de tarefas e de objectivos inovadores e desafiantes, nomeadamente por força de toda uma adaptação e intervenção e actuação em diferentes cenários assentes e fixos na referida conjuntura de base, a qual permitiu não só o já referido crescimento e desenvolvimento integral, como também entender que por mais dificuldades, limitações e condicionantes que existam e se interponham no percurso a ser seguido, nenhuma é capaz nem de condicionar por completo a evolução e o progresso, nem de limitar e de impedir o sonho, o propósito, o motivo e a missão de suportarem e acompanharem todo esse progresso e esse caminho que o constitui e lhe dá forma.

É assim com foco na missão a ser desempenhada pelo treinador estagiário, de acordo com os seus variados âmbitos de actuação, mas também no domínio dos objectivos futuros a serem definidos, e com base nas inferências e conclusões apresentadas, que importa seguir para o ponto final destas considerações finais, o qual visará a explanação de um conjunto de reflexões e de perspectivas futuras assentes não só no seu percurso individual, como igualmente no grupo de trabalho no qual foi desenvolvida toda a actividade relatada, descrita e analisada, e, consequentemente, na respectiva instituição de acolhimento.

As conclusões foram apresentadas, mas tal indica apenas e tão só o início de um ou mais novos percursos ou, quiçá, a continuação de outros já existentes. Em todo o caso, é a ideia e o foco primordial de desenvolvimento, evolução e progresso que deve ser mantido e devidamente potenciado, pois, conforme referido e inferido, as limitações externas existem e visam condicionar o percurso a ser seguido, devendo ser combatidas e geridas por todo um construto de motivações e de competências internas.

Como o agora foi outrora o futuro de um antes, segue-se assim uma visão e uma reflexão conjunta assente no actual e "prospectivando" um novo cenário, um novo panorama, uma nova realidade, um futuro que se irá consumar num novo agora.

8.2. O futuro - reflexões e recomendações

Tendo por base as conclusões apresentadas e explanadas, bem como a abordagem assente no projecto individual de estágio, importa estabelecer a devida visão prospectiva e de futuro, sob a forma de reflexões e de possíveis passos a serem dados por parte do treinador estagiário no seu percurso.

Tal visão fixa-se assim, não só na actividade de estágio e consequentes inferências resultantes da mesma, como também nas motivações e nos princípios do treinador estagiário enquanto estudante, agente desportivo e homem.

Deste modo, o presente ponto incidirá quer no plano individual e pessoal, isto é referente ao treinador estagiário, quer no plano de interesse para a instituição de acolhimento, visando uma abordagem reflexiva face à projecção e progressão futura do grupo de trabalho no qual se desenrolou a actividade de estágio.

Neste sentido, importa desde logo referir que é expectável uma continuação do desenvolvimento integral e global do grupo de trabalho, assentando na visão a médio e longo prazo estabelecida não só em termos de planeamento, idealização e formalização, mas também no plano operacional e de aplicação e participação quer dos atletas, como da equipa técnica e de todos os elementos envolvidos.

Assim, a transição e consequente progressão para a época desportiva seguinte assentará numa base natural e sustentada, antevendo-se, ainda assim determinadas dificuldades face à possibilidade de existência e, neste caso, de regresso do processo competitivo quer enquanto base orientadora do processo de treino, como enquanto cenário de explanação e obtenção de rendimento e de desempenho, bem como no que concerne à gestão de objectivos e expectativas, e de toda uma dimensão psicofisiológica individual e, consequentemente, colectiva.

Deste modo, enquanto a época desportiva em estudo e respectiva actividade de estágio assentaram numa dada conjuntura de base que, de certa forma, levou à definição e operacionalização de um plano de adaptação específico, concreto e sustentado, toda uma progressão e continuação em termos prática para a época desportiva seguinte irá sugerir, justificar e, até mesmo, requerer a idealização, formalização e aplicação de todo um novo processo de adaptação, o qual pode assim ser entendido como uma readaptação ao cenário de pré-adaptação.

Ainda assim, urge novamente ressalvar e destacar a visão de longo prazo em que assentou o planeamento, idealização, formalização e operacionalização da actividade de estágio e de toda a época desportiva em estudo, a qual estabeleceu igualmente uma projecção face a um possível retorno a esse mesmo cenário de pré-adaptação, criando e proporcionando, fomentando e garantindo ao grupo de trabalho, mais concretamente aos atletas, as condições necessárias à definição e construção de uma base sólida e sustentada para ser estabelecida e conseguida uma dada readaptação natural em termos não só processuais e práticos, mas também em toda a dimensão humana que caracteriza e define a modalidade e respectiva participação na mesma.

Esta lógica de continuidade em termos de desenvolvimento e de progressão em prolongamento à aplicação bem sucedida das estratégias e metodologias de adaptação, estende-se igualmente a toda a instituição de acolhimento, seja no plano dos seus restantes grupos de trabalho relativos à modalidade, como no plano de todas as suas diversas secções e dimensões de actuação e de participação, entendendo-se e destacando-se o trabalho desenvolvido, bem como todas as dinâmicas que este gerou e promoveu, no que concerne ao processo de certificação de entidades formadoras da Federação Portuguesa de Futebol, o qual garantirá e proporcionará um vasto conjunto de oportunidades e de ferramentas quer com fins formativos tanto dos atletas, como de treinadores e de dirigentes, isto é transversal a todos os agentes desportivos, como com fins operacionais e com impacto positivo directo na prática e na oferta desportiva do clube.

Simultaneamente e, de certa forma, consequentemente a este progresso, foi igualmente verificado e já apresentado e explanado um desenvolvimento do treinador estagiário nas suas variadas vertentes, tanto no plano teórico e cognitivo, como plano prático e operacional, extensível à dimensão da modalidade e do Desporto no seu todo, bem como a toda uma dimensão pessoal e humana, isto é, não só enquanto treinador, mas também enquanto agente desportivo e enquanto homem.

Neste sentido, e estabelecendo uma reflexão pessoal e individual, é também expectável uma continuação deste mesmo desenvolvimento, promovido e potenciado não só pela solicitação prática e operacional, isto é uma participação consistente e no plano da aplicação em termos processuais, como também pela existência de oportunidades que permitam essa mesma participação, nomeadamente assente em cenários e panoramas de gestão, liderança e

decisão idênticos aos registados nesta actividade de estágio, levando assim igualmente a uma possibilidade positiva de progressão profissional.

Seguindo esta lógica, é também pretendida e, de certa forma, idealizada uma abordagem em termos de planeamento futuro visando uma busca e uma procura por novos desafios assentes num superior grau de complexidade e de dificuldade, seja no plano competitivo e referente ao nível de condições em termos de operacionalização, seja num plano de cariz mais abrangente e relativo à participação e inclusão em cenários que aproximem o treinador de tomadas de decisão superiores e determinantes ao desenrolar da actividade e do futuro quer do grupo de trabalho e instituição e contexto respectivos, quer da modalidade e do Desporto como um todo.

É assente no espectro da tomada de decisão que se fixa a principal e primordial base de reflexão e de consequente progressão futura do treinador, o qual identifica o desenrolar da actividade de estágio como fundamental e preponderante no desenvolvimento e na solicitação tanto cognitiva e estratégia, como prática e operacional, para a tomada de decisões com um grau de complexidade variável e associadas a vertentes contextuais e conjunturais oscilantes, incertas e, de certa forma, instáveis.

Assim, e reconhecendo uma persistente dificuldade no que toca à idealização e formalização e consequente operacionalização da tomada de decisões, bem como toda uma gestão de condicionantes e de elementos associados à mesma, seja numa lógica anterior, como posterior ou até mesmo no próprio momento de aplicação, visa o treinador estabelecer uma postura e uma abordagem de cariz mais directo e pragmático, isto é, partir da definição de uma base de idealização e de formalização estratégica e metodológica sustentada e completa, a fim de garantir os argumentos e os recursos para decidir, agir e progredir de um modo mais claro, natural e eficaz.

É então aplicando e, de certa forma, impondo este pragmatismo e esta eficácia natural e directa em termos de tomada de decisão e de progressão futura, que se procede ao encerramento e à conclusão não só deste ponto e deste capítulo, como de todo este documento e de todo o relatório desta actividade de estágio.

Assente numa percepção e num sentimento individual e pessoal de realização e de conquista integral, completa e plena, bem como numa obstinação, determinação, segurança, confiança, e contrastante à conjuntura de base certeza, dá-se início a um novo trilho, integrante e parte de um contínuo percurso, a um novo enredo, justificativo e explicativo de uma história

imensa, a um novo elemento, potenciador e fortalecedor de um ser e de um homem constituído e alimentado por expectativas e objectivos, definido e orientado pelos seus princípios e valores, repleto de aura, apaixonado pelo saber, pelo fazer, pelo ter, pelo conseguir, pelo sucesso!, e que vive, sempre viveu e sempre viverá pelos seus sonhos… pelo seu motivo… pelo seu propósito… pela sua missão!

Embora em tempos e, por vezes ainda, demasiado insistente, principalmente em causas decadentes, desgastantes, e até mesmo exauridas, quebrantadas e descalabradas, o que ainda que o tenha feito crescer e desenvolver, constituiu um elevado custo e um preço a pagar e um revés profundo na sua capacidade, prontidão, e bem-estar integral, hoje temos um homem com a plena noção de que nem sempre esteve ao longo desta caminhada até então relatada, nem estará disposto, apto e pronto para demonstrar uma persistência e resiliência que outrora o definiam, e que procedeu e poderá continuar a proceder, a espaços, no sentido de reservar e conservar as suas as energias associadas a estas mesmas capacidades, mas que jamais desistiu, e jamais desistirá do seu percurso, dos seus objectivos, do seu propósito, do seu motivo, da sua missão, de Si e do que sabe que é, e será!, capaz de conseguir… de alcançar… de conquistar!

Nem sempre persistiu, mas nunca desistiu! E quanto mais o impediram de Lá chegar, mais força Ele ganhou para continuar! Sempre repleto de uma aura imensa e infindável, e fiel à sua essência e à sua característica e identidade, chega a um hoje, a um já, e a um agora, cansado, sim!, mas orgulhoso, pleno, e genuinamente feliz, com uma motivação, uma confiança, uma determinação e uma força imensas para continuar, para o que aí vem, para mais, para melhor, para o futuro!

A reflexão, essa, será constante, e uma ferramenta e uma estratégia fundamental para o desenvolvimento, mas, para já, segue-se o futuro! Sem desistir… com certeza!

Referências bibliográficas

American Psychological Association. (16 de Junho de 2015). *Página oficial da American Psychological Association*. Obtido em 2021, de Frequently Asked Questions About APA: http://www.apa.org/support/about-apa

Araújo, D. & Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés... e cabeça. Em *O Contexto de Decisão A acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos.

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.

Araújo, J. (1997). A atitude profissional do treinador. *Treino Desportivo, 1*(3), pp. 3-10.

Argilaga, M. T. (2000). *Observación en deporte y conducta cinésico-motriz: Aplicaciones* (1ª ed.). Barcelona, Espanha: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona.

Asamoah, B. & Grobbelaar, H. W. (2017). Team cohesion and performance during a university soccer championship: two sides of the coin. *South African Journal for Research in Sport, 39*(1), pp. 1-15.

Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da táctica: A construção de uma forma de jogar específica* (1ª ed.). Lisboa: Prime Books.

Bangsbo, J., Iaia, F. M. & Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test - A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Med, 38*(1), pp. 37-51.

Barbanti, V. J. (2005). *Formaçao de Esportistas.* São Paulo, Brasil: Manole.

Bompa, T. (2002). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6ª ed.). (H. K. Publishers, Ed.) Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Borrego, C. C. & Silva, C. (2012). Psychometric properties of the basketball Portuguese version of the motivational climate scale for youth sports. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12*(1), pp. 5-8.

Braz, T. V., Spigolon, L. M. & Borin, J. P. (2009). Proposta de bateria de testes e classificação de desempenho das capacidades biomotoras em futebolistas. *Journal of Physical Education, 20*(4), pp. 569-575. doi:10.4025/reveducfis.v20i4.7392

Brito, J. & Maçãs, V. (1998). A decisão técnico-táctica no jogador de futebol. Estudo comparativo dos processos perceptivo-cognitivos inerentes à decisão técnico-táctica em sujeitos dos 12 aos 18 anos, federados e não federados em futebol. *Revista Horizonte, XIV*(81), pp. 12-16.

Brustad, R. & Parker, M. (2005). Enhancing positive youth development through sport and physical activity. *Psychologica, 39*, pp. 75-93.

Carmody, S., Ahmad, I., Gouttebarge, V., Malhotra, A., Glover, D. & Massey, A. (2020). Infographic: Football-specific strategies to reduce COVID-19 transmission. *British Journal of Sports Medicine, 54*(22), pp. 1362-1364. doi:10.1136/bjsports-2020-102693

Carron, A. V., Bray, S. R. & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences, 20*, pp. 119-126.

Carron, A., Widmeyer, W. & Brawley, L. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology, 7*(3), pp. 244-267.

Castelo, J. (Março de 1996). *Futebol - A Organização do Jogo.* Lisboa: Edição do autor. Obtido de Publicações.

Castelo, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo.* Lisboa, Portugal: Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de edições.

Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo - A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo.* Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de edições.

Castelo, J. (2003). *Guia prático de exercícios de treino.* Lisboa, Portugal: Visão e contextos.

Castelo, J. (2004). *Os métodos de treino do futebol.* Edição do autor.

Castelo, J. (2009). *Organização Dinâmica do Jogo.* (C. d. Tecnologias, Ed.) Lisboa, Portugal: Lusófonas, Edições Universitárias.

Castelo, J. & Matos, L. (2006). *Futebol - Concepção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino* (4ª ed.). Lisboa, Portugal: Visão e Contextos.

Chiavenato, I. (2004). *Gerenciando com as pessoas* (3ª ed.). São Paulo, Brasil: Elsevier.

Costa, J. (16 de Abril de 2020). Fim do futebol de formação pode ter impacto psicossocial e cognitivo. (D. d. Notícias, Entrevistador) Portugal: Agência Lusa. Obtido de https://www.dn.pt/desportos/fim-do-futebol-de-formacao-pode-ter-impacto-psicossocial-e-cognitivo-12077270.html

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A. & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, II*(4), pp. 7 - 20. Obtido de https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.2_nr.1/02.pdf

Deprez, D., Coutts, A. J., Lenoir, M., Fransen, J., Pion, J., Philippaerts, R. & Vaeyens, R. (2014). Reliability and validity of the Yo-Yo intermittent recovery test level 1 in young soccer players. *Journal of Sports Sciences, 32*(10), pp. 903-910. doi:10.1080/02640414.2013.876088

Direcção-Geral da Saúde. (29 de 05 de 2020). Orientação 030/2020. *Covid-19*.

Direcção-Geral da Saúde. (25 de 08 de 2020). Orientação 036/2020. *Covid-19*.

Eccles, J., Barber, B., Stone, M. & Hunt, J. (2004). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues, 59*(4), pp. 865-889.

Eys, M., Carron, A., Bray, S. & Brawley, L. (2007). Item wording and internal consistency of a measure of cohesion: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*(3), pp. 395-402.

Fanchini, M., Castagna, C., Coutts, A. J., Schena, F., McCall, A. & Impellizzeri, F. M. (2014). Are the Yo-Yo intermittent recovery test levels 1 and 2 both useful? Reliability, responsiveness and interchangeability in young soccer players. *Journal of Sports Sciences, 32*(20), pp. 1950-1957. doi:10.1080/02640414.2014.969295

Federação Portuguesa de Futebol. (2018). *FPF - Boletim Estatístico.* Cruz Quebrada - Dafundo: Federação Portuguesa de Futebol.

Federação Portuguesa de Futebol. (Julho de 2018). *Processo de Certificação da FPF.* Obtido em 2021, de Sítio oficial da Federação Portuguesa de Futebol: https://www.fpf.pt/Portals/0/Certificacao%20FPF%20-%20Enquadramento%20e%20Etapas_1.pdf

Federação Portuguesa de Futebol. (2020). *Processo de Certificação da FPF.* Obtido em 2021, de Sítio oficial da Federação Portuguesa de Futebol: https://www.fpf.pt/Portals/0/_Listagem_Relatorios_Finais_2019-2020_Aprovado_Comissao_Nacional_Certificacao.pdf

Federação Portuguesa de Futebol. (2020). *Regulamento - Certificação entidades formadoras futebol e futsal masculino.* Regulamento.

Fiorese, L., Pizzo, G. C., Contreira, A. R., Lazier-Leão, T. R., Moreira, C. R., Rigoni, P. A. & Junior, J. A. (2017). Associação entre motivação e coesão de grupo no futebol profissional: o relacionamento treinador-atleta é um fator determinante? *Revista de Psicología del Deporte, 27*(1), pp. 51-57.

FPF Portugal Football School. (2018). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol. (F. P. School, Ed.) Portugal. Obtido em 2021

Fraser-Thomas, J., Côte, J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy, 10*(1), pp. 19-40.

Fundação Fracisco Manuel dos Santos. (s.d.). *Praticantes desportivos federados: total e por todas as federações desportivas*. (Pordata, Editor, & Fundação Fracisco Manuel dos Santos) Obtido em 2021, de Pordata - Base de Dados de Portugal Contemporâneo.

Garganta, J. (1991). Planeamento e Periodização do Treino. *Revista Horizonte, 7*(42), pp. 196-201.

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Táctica do Jogo de Futebol. Em J. Oliveira, F. Tavares, J. Garganta, & FADEUP (Ed.), *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 63-82). Porto, Portugal: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol : Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.* Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2004). A formação estratégico-táctica nos jogos desportivos de oposição e cooperação. Em A. Gaya, A. Marques, & G. Tani, *Desporto para crianças e jovens. razões e finalidades* (pp. 217-233). Porto Alegre: : Ed. Universidade Federal do Rio Grande do Su.

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

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. Em F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita, *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Gomes Pereira, J. (2016). *Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau II - Fisiologia do Exercício* (Vol. 1). (P. N. Treinadores, Ed.) Lisboa, Portugal: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Gomes, A. R., Pereira, A. P. & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, Coesão e Satisfação em Equipas Desportivas: Um Estudo com Atletas Portugueses de Futebol e Futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *21*(3), pp. 482-491.

Gouveia, M. (2001). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Análise Psicológica, 19*(1), pp. 5-14.

Hamilton, R., Shultz, S., Schmitz, R. & Perrin, D. (2008). Triple-hop distance as a valid predictor of lower limb strength and power. *Journal of Athletic Training, 43*(2), pp. 144-151. doi:10.4085/1062-6050-43.2.144

Haugen, T. & Seiler, S. (2015). Physical and Physiological Testing of Soccer Players: Why, What and How should we Measure? *Sportscience*(19), pp. 10-26.

Holt, N. L. (2016). *Positive Youth Development through Sport* (2ª ed.). Londres: Routledge.

Humphreys, R. K. & Ruxton, G. D. (2018). A review of thanatosis (death feigning) as an anti-predator behaviour. *Behavioral Ecology and Sociobiology, 72*(2). doi:10.1007/s00265-017-2436-8

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2018). *Dados relativos aos praticantes federados.* Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude. Obtido em 2021

Júnior, D. & Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. Em G. Tani, J. O. Bento, & R. D. Peterson, *Pedagogia do Desporto* (pp. 251-261). Rio de Janeiro, Brasil: Guanabara Koogan.

Júnior, J. R., Vieira, L. F., Rosado, A. F. & Serpa, S. (2012). Validação do Questionário de Ambiente de Grupo (GEQ) para a língua portuguesa. *Revista Motriz, 18*(4), pp. 770-782.

Juventude Sport Campinense. (2010). *Juventude Sport Campinense - Estatutos.* Loulé: Cartório Notarial de Loulé.

Juventude Sport Campinense. (2020). *Apresentação geral do projeto Juventude Sport Campinense.* Loulé, Faro, Portugal: Juventude Sport Campinense - Entidade Formadora.

Juventude Sport Campinense. (2020). *Documento orientador.* Loulé, Faro, Portugal: Juventude Sport Campinense - Entidade Formadora.

Juventude Sport Campinense. (2020). *Manual de Acolhimento e Boas Práticas.* (D. d. Formação, Ed.) Loulé, Faro, Portugal: Juventude Sport Campinense - Entidade Formadora.

Juventude Sport Campinense. (2020). *Plano para reinício dos treinos (COVID-19).* Loulé, Faro, Portugal: Juventude Sport Campinense - Entidade Formadora.

Juventude Sport Campinense. (2020). *Recrutamento e Angariação.* Loulé, Faro, Portugal: Juventude Sport Campinense - Entidade Formadora.

Konter, E., Beckmann, J. & Loughead, T. M. (2019). Football psychology on route to becoming an integral part of football. Em E. Konter, J. Beckmann, & T. M. Loughead, *Football*

Psychology - From Theory to Practice (1ª ed., pp. 287-296). Londres, Reino Unido: Routledge. doi:10.4324/9781315268248

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., Pedersen, P. K. & Bangsbo, J. (2003). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: Physiological Response, Reliability, and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *35*(4), pp. 697-705. doi:10.1249/01.MSS.0000058441.94520.32

Lee, M. (1999). O Desporto para os Jovens ou os Jovens para o desporto? Alguns dilemas que se colocam aos treinadores de jovens. Em C. d. Desportiva, J. Adelino, J. Vieira & O. Coelho (Edits.), *Livro de comunicações apresentadas no Seminário Internacional Treino de Jovens "Os Caminhos do Sucesso"* (pp. 123-134). Lisboa, Portugal: Secretaria do Estado e do Desporto.

Lerner, R., Almerigi, J., Theokas, C. & Lerner, J. (2005). Positive Youth Development: A View of the Issues. *The Journal of Early Adolescence*, *25*(1), pp. 10-16.

Li, J., Gao, H., Liu, P. & Zhong, C. (11 de Setembro de 2020). Does Distance Produce Beauty? The Influence of COVID-19 Lockdown on the Coach-Athlete Relationship in a Chinese Football School. *Frontiers in Psychology, 11*(11:560638). doi:doi: 10.3389/fpsyg.2020.560638

Little, T. & Williams, A. G. (2005). Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players. *The Journal of Strength and Conditioning Research, 19*(1), pp. 76-78. doi:10.1519/14253.1

Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar - O bom Futebol e quem o joga* (1ª ed.). Lisboa: Chiado Editora.

Marques, A. (1991). A especialização precoce na preparação desportiva. *Revista Treino Desportivo*(19), pp. 9-15.

Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. Em A. Gaya, A. Marques, & G. Tani, *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades* (pp. 75-96). Porto Alegre, Brasil: Editora da Universidade Federal de Rio Grande do Sul.

Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, Ilinois, Estados Unidos da América: Human Kinetics.

McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D. & Franks, I. M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences, 20*(10), pp. 771-781. doi:10.1080/026404102320675620

Mesquita, I. (2000). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos* (1ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Morão, K. G., Verzani, R. H., Bagni, G., Rebustini, F. & Machado, A. A. (2019). Estudo exploratório da Coesão em atletas juniores de futebol. *Educación Física y Ciencia, 21*(2). doi:10.24215/23142561e082

Pacheco, R. (2001). *Ensino do Futebol: Futebol 7 um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto, Portugal: Edições ASA.

Pauole, K., Madole, K., Garhammer, J., Lacourse, M. & Rozenek, R. (2000). Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-

Aged Men and Women. *Journal of Strength and Conditioning Research, 14*(4), pp. 443-450.

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I. & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*(1), pp. 146-155.

Pinto, J. & Garganta, J. (1989). Futebol Português - Importância do modelo de jogo no seu desenvolvimento. *Revista Horizonte*, pp. 94-98.

Pires, D. A., Homrich, L. M. & Balbinotti, M. A. (2013). *Psicologia do esporte* (Cadernos de referência de esporte; 6 ed.). (Fundação Vale, Ed.) Brasília, Brasil: Setor de Ciências Humanas e Sociais da Representação da UNESCO no Brasil.

Proença, J. (1984). Formação e alto rendimento desportivo. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto, 1*(2), pp. 51-54.

Proença, J. (1986). Organização e Planeamento do Sistema de Treino Desportivo. *Revista Horizonte, 2*(12), pp. 1-12.

Rádio Renascença. (26 de Janeiro de 2021). Covid-19. Futebol tenta evitar perda de uma geração. Benfica, Lisboa, Portugal. Obtido de https://rr.sapo.pt/2021/01/28/futebol-nacional/covid-19-futebol-tenta-evitar-perda-de-uma-geracao/especial/224165/

Rádio Renascença. (23 de Fevereiro de 2021). FPF deseja que a retoma do futebol formação aconteça rapidamente. Benfica, Lisboa, Portugal. Obtido em 2021, de https://rr.sapo.pt/2021/02/23/futebol-nacional/fpf-deseja-que-a-retoma-do-futebol-formacao-aconteca-rapidamente/noticia/227851/

Reid, A., Birmingham, T., Stratford, P., Alcock, G. & Giffin, J. (2007). Hop testing provides a reliable and valid outcome measure during rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. *Physical Therapy, 87*(3), pp. 337-349. doi:10.2522/ptj.20060143

Rico-González, M., Pino-Ortega, J. & Ardigò, L. P. (12 de Janeiro de 2021). Playing Non-Professional Football in COVID-19 Time: A Narrative Review of Recommendations, Considerations, and Best Practices. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(568). doi:https://doi.org/10.3390/ijerph18020568

Rogers, S. M. & Simpson, S. J. (2014). Thanatosis. *Current Biology, 23*(21). doi:10.1016/j.cub.2014.08.051

Ruiz Caballero, J. A. & Garcia Manso, J. M. (1999). Planificación y valoración. *Revista Training Fútbol*(36), pp. 17-22.

Sábado. (16 de Janeiro de 2021). Número de jovens atletas caiu para metade devido à pandemia. São Domingos de Benfica, Lisboa, Portugal. Obtido em 2021, de https://www.sabado.pt/desporto/detalhe/numero-de-jovens-atletas-caiu-para-metade-devido-a-pandemia

Santos, F. & Pinheiro, V. (2020). *Futebol - Do Treino à Competição* (1ª ed.). Lisboa, Portugal: Prime Books.

Santos, F., Côrte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C. & Fonseca, A. (2016). O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: Do que sabemos ao que precisamos saber. *Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte, 11*(2), pp. 289-296.

Sassi, R. H., Dardouri, W., Yahmed, M. H., Gmada, N., Mahfoudhi, M. E. & Gharbi, Z. (2009). Relative and Absolute Reliability of a Modified Agility T-test and Its Relationship With Vertical Jump and Straight Sprint. *Journal of Strength and Conditioning Research, 23*(6), pp. 1644-1651. doi:10.1519/JSC.0b013e3181b425d2

Seitz, O. (11 de Abril de 2018). *The Four Dimensions of Football*. Obtido em 2021, de Johan Cruyff Institute official web site: https://johancruyffinstitute.com/en/the-expert-corner-en/the-four-dimensions-of-football/

Sérgio, M. (2012). *"Filosofia e Futebol: Troca de passes", um livro de grande atualidade*. Obtido em 2021, de Sítio oficial do Sindicato de Jogadores Profissionais de Futebol: https://sjogadores.pt/?pt=manuelsergio&id=106

Sérgio, M. (2014). Ciência no Futebol e outras coisas mais... *A Bola*. Obtido em 2021, de https://www.abola.pt/nnh/2014-01-03/ciencia-no-futebol-e-outras-coisas-mais-artigo-manuel-sergio-10/451035

Serpa, S. (2017). *Mente, Desporto e Performance - O Fator Psi* (Aretê ed.). Lisboa, Portugal: Visão e Contextos.

Serrano, J. A. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol: Análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Acción Motriz*(8), pp. 27-37.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Táctica.* Pontevedra, Espanha: MC Sports.

Stokes, K. A., Jones, B., Bennett, M., Close, G. L., Gill, N., Hull, J. H., Kasper, A. M., Kemp, S. P. T., Mellalieu, S. D., Peirce, N., Stewart, B., Wall, B. T., West, S. W. & Cross, M. (29 de 05 de 2020). Returning to Play after Prolonged Training Restrictions in Professional Collision Sports. *International Journal of Sports Medicine*(41), pp. 895-911.

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer - An Update. *Sports Medicine, 35*(6), pp. 501-536. doi:10.2165/00007256-200535060-00004

Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos.* (L. Horizonte, Ed.) Lisboa, Portugal: 4 - Obras.

Tertuliano, I. W., Alvarenga, D. V., Xavier, G. H., Oliveira, V. & Machado, A. A. (2019). Coesão de grupo em categorias de base do futebol. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 27*(2), pp. 37-47.

Vella, S., Crowe, T. & Oades, L. (2013). Increasing the effectiveness of formal coach education: Evidence of a parallel process. *International Journal of Sports Science & Coaching, 8*(2), pp. 417-430.

Vella, S., Oades, L. & Crowe, T. (2011). The role of the coach in facilitating positive youth development: Moving from theory to practice. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(1), pp. 33-48.

Weinberg, R. & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (4ª ed.). Porto Alegre, Brasil: Artmed.

Williams, A. M. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences, 18*, pp. 657-667.

Anexos

Anexo 1 - Protocolos de realização e esquemas de montagem dos testes físicos

Teste de deslocamento em *sprint* em linha recta para uma distância de 10 metros

Momento de avaliação: ___ Data de realização do teste: ___ / ___ / _____

Local de realização do teste: _____

Material:

- Fita métrica para medição da distância.
- Marcadores para assinalar os pontos.
- Cronómetro para medição do tempo.

Procedimentos:

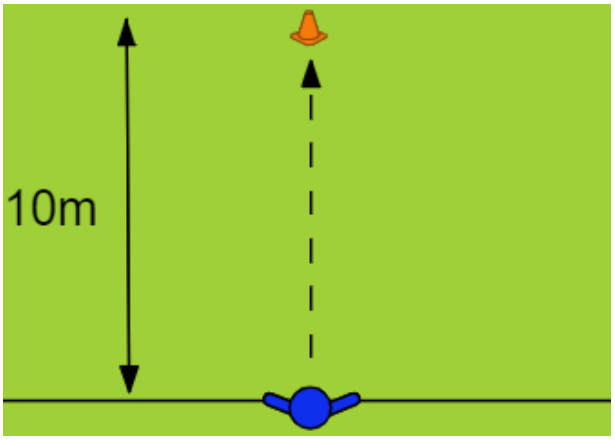
O teste consiste em percorrer em velocidade, e no menor tempo possível, a distância respectiva.

O atleta inicia em posição estática na linha de partida (devidamente assinalada), devendo partir em velocidade até ao marcador após o sinal do treinador principal.

A avaliação comporta duas tentativas, mais uma de adaptação ao teste, considerando-se uma tentativa como completada quando o atleta percorre toda a distância definida, ultrapassando na totalidade o marcador colocado.

O treinador adjunto cronometra a duração da cada tentativa.

Figura 61 - Esquema de montagem e de realização do teste deslocamento em *sprint* em linha recta para uma distância de 10 metros



Teste de deslocamento em *sprint* em linha recta para uma distância de 30 metros

Momento de avaliação: ___ Data de realização do teste: ___ / ___ / _____

Local de realização do teste: _____

Material:

- Fita métrica para medição da distância.
- Marcadores para assinalar os pontos.
- Cronómetro para medição do tempo.

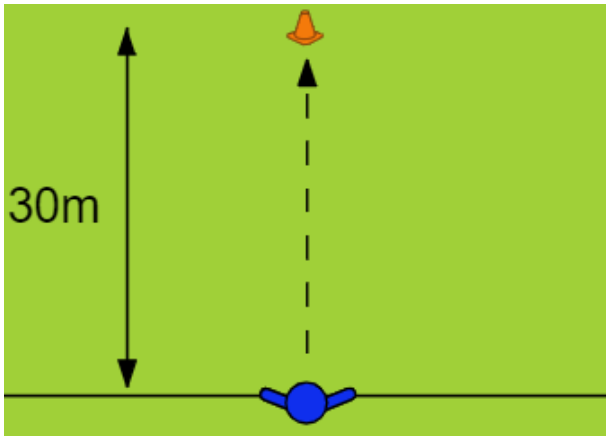
Procedimentos:

O teste consiste em percorrer em velocidade, e no menor tempo possível, a distância respectiva, decorrendo da realização do teste de deslocamento em *sprint* em linha recta para uma distância de 10 metros.

A avaliação comporta duas tentativas, mais uma de adaptação ao teste, considerando-se uma tentativa como completada quando o atleta percorre toda a distância definida, ultrapassando na totalidade o marcador colocado.

O treinador adjunto cronometra a duração da cada tentativa.

Figura 62 - Esquema de montagem e de realização do teste deslocamento em *sprint* em linha recta para uma distância de 30 metros



T-test

Momento de avaliação: ___ Data de realização do teste: ___ / ___ / _____

Local de realização do teste: _____

Material:

- Fita métrica para medição da distância.
- Marcadores para assinalar os pontos.
- Cronómetro para medição do tempo.

Procedimentos:

O teste consiste em percorrer uma distância total de 40 metros, com mudanças de direcção e de velocidade em deslocamentos frontais, laterais e de costas.

O percurso é definido por quatro marcadores, devidamente identificados através das letras A, B, C e D, conforme representado na Figura 36.

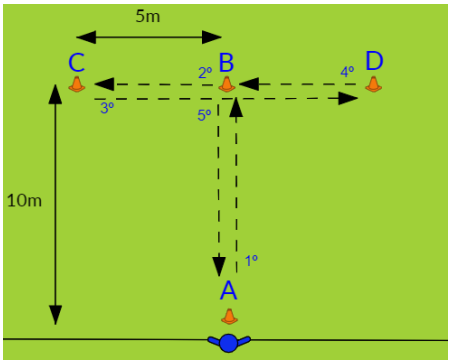
O atleta inicia em posição estática no ponto A, devendo partir em velocidade após o sinal do treinador principal e realizando o seguinte percurso sequencial:

- Deslocamento frontal até B (tocando no marcador com a mão direita)
- Deslocamento lateral até C (tocando no marcador com a mão esquerda)
- Deslocamento lateral até D (tocando no marcador com a mão direita)
- Deslocamento lateral até B (tocando no marcador com a mão esquerda)
- Deslocamento em costas até A

A avaliação comporta duas tentativas, mais uma de adaptação ao teste.

O treinador adjunto cronometra a duração da cada tentativa.

Figura 63 - Esquema de montagem e de realização do *T-test*



Triple hop test

Momento de avaliação: ___ Data de realização do teste: ___ / ___ / _____

Local de realização do teste: _____

Material:

- Fita métrica para medição da distância.
- Marcadores para assinalar os pontos.

Procedimentos:

O teste consiste em realizar três saltos consecutivos, o mais distantes possível, utilizando apenas um membro inferior como apoio ao solo.

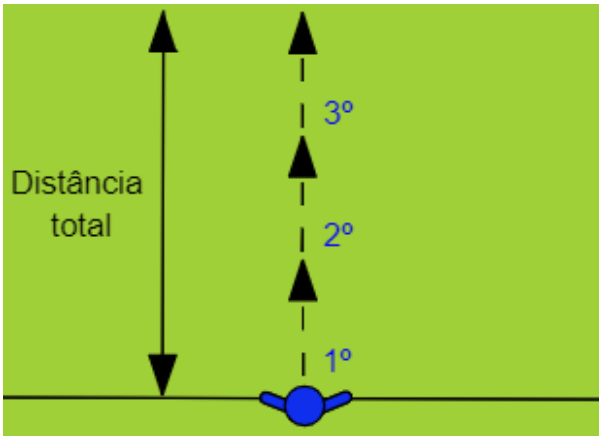
O atleta inicia em posição estática apoiado no membro inferior a testar, com a ponta do pé na linha de partida, realizando o teste apenas após o sinal do treinador principal.

A avaliação comporta duas tentativas, mais uma de adaptação ao teste, para cada um dos membros inferiores, sendo permitida a ajuda dos braços durante os saltos.

Caso o atleta seja incapaz de completar os três saltos sem perder o equilíbrio ou colocar o apoio suspenso no chão a respectiva tentativa é repetida.

A distância total percorrida é medida desde a linha de partida até ao dedo grande do último apoio.

Figura 64 - Esquema de montagem e de realização do *Triple hop test*



6-m Timed Hop Test

Momento de avaliação: ___ Data de realização do teste: ___ / ___ / _____

Local de realização do teste: _____

Material:

- Fita métrica para medição da distância.
- Marcadores para assinalar os pontos.
- Cronómetro para medição do tempo.

Procedimentos:

O teste consiste em percorrer no menor tempo possível, e em saltos consecutivos, uma distância de 6 metros, utilizando apenas um membro inferior como apoio ao solo.

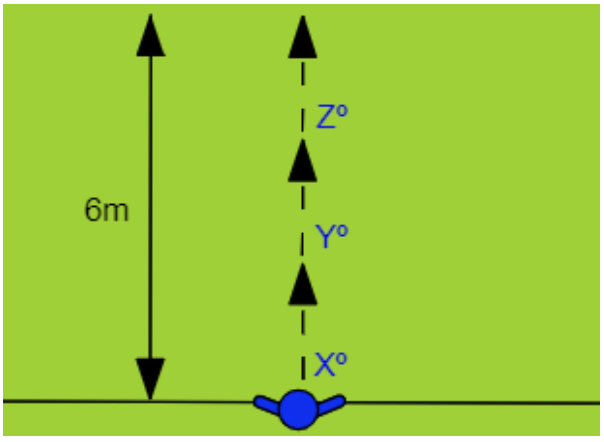
O atleta inicia em posição estática apoiado no membro inferior a testar, com a ponta do pé na linha de partida, realizando o teste apenas após o sinal do treinador principal.

A avaliação comporta duas tentativas, mais uma de adaptação ao teste, para cada um dos membros inferiores, sendo permitida a ajuda dos braços durante os saltos, e considerando-se uma tentativa como completada quando o atleta percorre toda a distância definida, ultrapassando na totalidade o marcador colocado.

Caso o atleta seja incapaz de completar os três saltos sem perder o equilíbrio ou colocar o apoio suspenso no chão a respectiva tentativa é repetida.

O treinador adjunto cronometra a duração da cada tentativa.

Figura 65 - Esquema de montagem e de realização do *6-m Timed Hop Test*



Yo-Yo IR1

Momento de avaliação: ___ Data de realização do teste: ___ / ___ / _____

Local de realização do teste: _____

Material:

- Fita métrica para medição da distância.
- Marcadores para assinalar os pontos.

Procedimentos:

O teste consiste em completar o máximo de *shuttles* (percorrer a zona de corrida de 20 metros em ida e volta, dentro do tempo definido) possível.

O teste é realizado com o acompanhamento de um áudio que contém determinados *beeps* (sinais), iniciando-se com um primeiro *beep* e com o atleta a partir de uma posição estática no marcador que determina o início da zona de corrida rumo ao marcador final antes de um segundo *beep*. Deve este retornar ao marcador inicial antes do terceiro *beep*, completando-se assim o primeiro *shuttle*, ao qual se segue um período de 10 segundos de recuperação, no qual deverá deslocar-se até ao respectivo marcador dessa mesma zona e retornar ao marcador inicial para completar o *shuttle* seguinte.

O teste decorre em regime de continuidade com a repetição contínua deste procedimento até ao término do áudio ou até se verificar a desclassificação (duas faltas consecutivas, sendo uma falta concedida a cada vez que o atleta não consiga atingir um determinado marcador antes do respectivo *beep*) ou desistência do atleta (considerando-se como resultado final o último *shuttle* completado na totalidade).

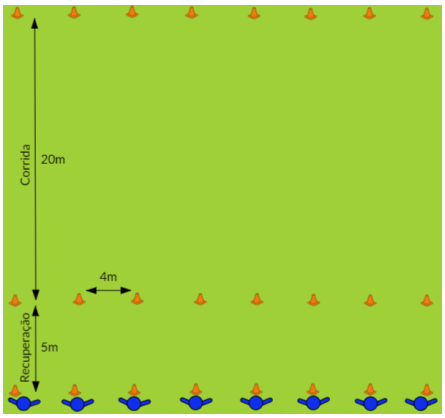



Figura 66 - Esquema de montagem e de realização do *Yo-Yo IR1*