

FRANCISCO PEDRO MOREIRA VICENTE

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
NA EQUIPA DE FUTEBOL SUB-17
DO CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL**

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Pedro Alexandre Gomes Santiago de Figueiredo

Coorientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuca

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

Lisboa

2022

FRANCISCO PEDRO MOREIRA VICENTE

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
NA EQUIPA DE FUTEBOL SUB-17
DO CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL**

Relatório de estágio apresentado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, a 10 de novembro de 2022, para a obtenção do Grau de Mestre em treino Desportivo no Curso de Mestrado em Treino Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Versão Final

Despacho Reitoral Nº311/2022

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Pedro Alexandre Gomes Santiago de Figueiredo

Coorientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

Para a elaboração deste relatório estive rodeado de diversas pessoas e entidades, que voluntaria ou involuntariamente me prestaram apoio e ajuda. Essa colaboração tornou-se indispensável para a elaboração deste relatório. É, portanto, necessário prestar os devidos agradecimentos.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, que dentro da instituição que é a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, oferece aos seus discentes este Mestrado proporcionando-lhes a possibilidade de expandir conhecimentos junto de um corpo docente qualificado e com experiência teórica e prática na área.

Ao Professor Doutor Pedro Figueiredo, orientador deste processo, por toda a disponibilidade revelada, por toda a ajuda prestada e por todos os conhecimentos transmitidos, que sem dúvida se tornaram indispensáveis na elaboração deste relatório.

Ao Professor Doutor Luís Massuça, coorientador deste processo, pela disponibilidade, ajuda e aceitação deste documento.

À equipa técnica do Clube Atlético e Cultural com a qual trabalhei a época desportiva 2021/2022, em especial por me terem acolhido, com toda a cordialidade, proporcionando-me a oportunidade de trabalhar e colaborar com um conjunto de pessoas que se revelou a todos os níveis fantástico. Agradecer também por todos os momentos de partilha e discussão que me permitiram evoluir, de sobremaneira, ao longo de todo este processo.

A todos os meus colegas amigos que me têm acompanhando nos últimos anos e que estão sempre presentes nos momentos de celebração e de depreciação.

Por último, mas não menos importante, um especial e forte agradecimento aos meus pais, por me terem proporcionado a oportunidade de integrar este Mestrado, por estarem sempre presentes em todos os momentos e me terem oferecido toda a colaboração e apoio necessários.

Sem o auxílio, ajuda e colaboração de todos vós, esta jornada teria sido extremamente dificultada.

Muito obrigado a todos vós.

Resumo

Este relatório de estágio foi realizado, como trabalho final, para a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O estágio foi desenvolvido ao longo da época 2021/2022, com a equipa Sub-17 do Clube Atlético e Cultural. Esta equipa pratica a modalidade de futebol. Trata-se de uma modalidade que é coletiva e na qual se opõe 11 jogadores de cada equipa, na procura da vitória. Para atingirem o principal objetivo, o golo, têm a que ser capazes de realizar diversas ações técnicas e cumprir com as respetivas missões táticas.

A equipa disputou a 3ª Divisão distrital do Campeonato Distrital de Lisboa. O grupo de trabalho foi constituído por 5 elementos da equipa técnica e 27 jogadores, todos eles com um mínimo 3 anos de prática da modalidade. A grande maioria dos jogadores, nasceu em 2005, com a exceção de 2 que nasceram em 2006. Com a crescente qualidade do grupo de jogadores, o contexto competitivo que iriam enfrentar afigurava-se como favorável, o que levou à definição da subida para a 2ª Divisão Distrital, como o principal objetivo da época.

O treinador-estagiário, teve como principais funções a organização da logística de treino e a condução de exercícios. Nos jogos era responsável pela análise de jogo, individual e coletiva da própria equipa, bem como a realização da estatística de cada jogo.

A análise de jogo é tida como determinante na evolução do desempenho de uma equipa, ajudando a identificar os pontos fortes e fracos. Assim, o estudo técnico-científico desenvolvido foi centrado na análise de jogo, com ênfase na influência das recuperações de bola, nos indicadores de performance ofensivos, da equipa de futebol sub-17, acompanhada durante o estágio. Neste estudo, foi encontrada uma relação entre o número de remates fora e as recuperações de bola, foi também resultado do estudo que a maioria das recuperações de bola da equipa analisada, 32%, foram realizadas no setor intermédio defensivo do corredor central. Foi conclusão do estudo que a equipa analisada tende a recuperar a bola, mais vezes, nas mesmas zonas, que as equipas de elite. Mostrando padrões de recuperação de bola semelhantes a essas equipas.

O processo de estágio chegou ao fim com a concretização dos objetivos coletivos definidos no começo da época desportiva. No qual o treinador estagiário foi não só elemento integrante, mas também contribuinte.

Palavras-chave: Futebol; análise de jogo; indicadores de desempenho; processo de treino; desenvolvimento de jovens.

Abstract

This internship report was done for the conclusion of the master's degree in Sports Training from Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. The internship was developed during the 2021/2022 season, with the Under-17 team of Clube Atlético e Cultural. The team plays soccer, a team sport in which two teams of 11 players seek victory. To accomplish the main objective of the sport, score a goal, the players must be able to execute several technical actions and fulfill their respective tactical missions.

The team played in the 3rd division of Lisbon's District Championship. Five staff members and 27 players made the team. Most of the players were born in 2005, with 2 of them being born in 2006. With the growing quality of the squad, the competitive scene was seen as promising, which led to the main goal of the season being promotion to the 2nd Division.

The intern coach had as main functions, training logistic and leading training exercises. In the game day he was responsible for the team's match analysis, individual and collective, as well as match stats.

Match analysis is seen as essential in improving one's team performance, helping with the identification of strengths and weaknesses. Thus, the scientific study developed was focused on match analysis with emphasis on the influence of ball recovery patterns in offensive performance indicators of the under-17 soccer team, accompanied during the internship. In this study it was found a relation between the number of shots off target and that ball recovery. This study showed that the analyzed team recovered most balls, 32%, in the intermediate sector of the central strip of the pitch. The study also found that the analyzed team seems to recover the ball, often, in the same areas as elite soccer teams. Showing ball recovery patterns similar to successful teams.

The internship came to an end with the accomplish of its collective goals for the season. In which the intern coach was not only a member, but also an asset, participating and offering different insights in many areas.

Key words: Soccer; match analysis; performance indicators; youth training; training process; youth development.

Abreviaturas e Símbolos

CAC – Clube Atlético e Cultural

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

MC – Médio Centro

MA – Médio Ala

AV – Avançado

SCM – Salto com contramovimento

SV – Salto vertical

IMC – Índice de Massa Corporal

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

Índice

Agradecimentos.....	3
Resumo	4
Abstract.....	5
Abreviaturas e Símbolos	6
Índice de Figuras	10
Introdução	11
Capítulo I - Caraterização da instituição Desportiva de Acolhimento.....	14
Enquadramento Histórico.....	15
Caraterização do clube	16
Modelo de desenvolvimento a longo prazo.....	20
Caraterização dos recursos	23
Capítulo II - Plano Funcional de Estágio	26
Equipa Técnica.....	27
Plantel	29
Objetivos.....	32
Calendarização das competições	34
Planeamento e Periodização	34
Análise competitiva individual.....	39
Dia competitivo	39
Capítulo III - Matriz Concetual Técnico-Científica.....	41
A modalidade.....	42
Observação e análise.....	42
Indicadores de desempenho	44
Capítulo IV - Estudo Técnico-Científico	48
Introdução	49

Metodologia	51
Amostra	51
Procedimentos.....	51
Análise estatística.....	52
Resultados	53
Discussão	54
Conclusão	56
Referências Bibliográficas	57
Capítulo V - Considerações Finais	61
Análise reflexiva	62
Conclusões.....	63
Perspetivas futuras	64
Referências Bibliográficas	65
Anexos	69
Anexo I - Regulamento Interno.....	70
Anexo II – Dinâmicas de saída de jogo	75
Anexo III – Dinâmicas de pressão	77
Anexo IV – Esquemas táticos defensivos	79
Anexo V – Esquemas táticos ofensivos	81
Anexo VI – Missões táticas.....	82
Anexo VII – Quadro de Rendimento.....	83

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Objetivos de formação do Clube Atlético e Cultural.....	18
Tabela 2 - Avaliações físicas. (-) Não estava no clube. (x) Faltou	30
Tabela 3 - Comparação dos valores médios das avaliações físicas com valores de referência	31
Tabela 4 - Associação entre as recuperações de bola e os remates fora pelo teste qui-quadrado	54

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo Clube Atlético e Cultural.....	15
Figura 2 - Calendário competitivo 1º Trimestre	38
Figura 3 - Calendário competitivo 2º Trimestre	38
Figura 4 - Calendário Competitivo 3º Trimestre	39
Figura 5 - Organograma de divisão do campo em zonas adaptado de Fernandes et al., (2019)	52
Figura 6 – Representação gráfica das recuperações de bola por cada zona	53

Introdução

O presente relatório de estágio é o culminar de um processo académico que visa a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo. O treinador-estagiário elaborou o presente documento para abordar a época desportiva e os seus variados contextos, condicionantes e decisões, que levaram à sua aprendizagem e participação dentro do contexto da equipa e dos treinadores. A intervenção do treinador-estagiário no processo de treino foi o principal foco deste documento. Foram contempladas todas as atividades desenvolvidas, a análise e reflexão do processo de treino e do desempenho competitivo da equipa e ainda uma visão crítica dos agentes desportivos que intervêm nas competições. Tudo aliado a uma componente científica, dos diversos temas apresentados, incluindo o estudo científico.

A modalidade desportiva coletiva, em análise, é uma das mais populares no mundo, não só devido ao elevado número de participantes, mas também de adeptos (Dolci et al., 2020). A modalidade de futebol, é jogada por 10 jogadores de campo e um guarda-redes em cada equipa e tem como objetivo introduzir a bola na baliza adversária, fazer golo, impedindo que o adversário introduza a bola na baliza que ataca (Castelo, 1996; Lopes & Machado, 2019). Um jogo é composto por duas partes de 45 minutos, sendo que o vencedor será o que no final dos 90 minutos marcar o maior número de golos (Lopes & Machado, 2019). A modalidade requer dos participantes um conjunto de habilidades técnicas, físicas e táticas (Dolci et al., 2018). Para que se consiga ter um bom desempenho e uma superiorização ao adversário essas habilidades têm de ser realizadas de forma repetitiva e muitas vezes explosiva (Dolci et al., 2018, 2020).

A instituição desportiva de acolhimento para o estágio foi o Clube Atlético e Cultural (CAC). O clube conta com 48 anos de história, é tido como um clube de referência na formação de jovens atletas e é o organizador do emblemático Torneio Internacional de Futebol Infantil. O clube, não sendo apenas formador de atletas, contribui e aposta também na formação de jovens e recém qualificados treinadores. Com isso, o CAC não é apenas uma porta de entrada no mundo do desporto para jovens atletas, mas também para jovens treinadores.

O estágio foi realizado no escalão de Juvenis A e contou com uma equipa constituída por 27 jogadores, maioritariamente nascidos entre 2005, dos quais a grande maioria já jogavam juntos na época anterior. A transição do núcleo do grupo da época anterior, para a presente época 2021/2022, facilitou a construção do plantel e a integração de novos jogadores. Os jogadores nascidos em 2006 que integraram a equipa, já pertenciam ao clube, mas apenas este ano foram chamados para atuar no escalão acima, com os jogadores nascidos em 2005.

O grupo revelou-se bastante homogéneo, no que diz respeito à qualidade dos jogadores. O plantel foi construído de forma a proporcionar a todos os atletas o tempo de jogo adequado para a sua evolução. Todos os atletas apresentavam um vasto passado desportivo, a maioria na modalidade. A equipa técnica sendo uma das maiores do clube era constituída por 5 elementos, 4 dos quais 4 tinham já trabalho na época anterior com os mesmos atletas, tendo eu sido a mais recente adição, como treinador estagiário. Com uma equipa técnica numerosa é possível aumentar o tempo de prática motora dos atletas, ajudando cada um na sua evolução, com mais ações técnicas e feedback. A equipa técnica teve também o apoio da Escola de Guarda-Redes João Santos, que ajudou no treino específico dos atletas desta posição.

O processo de estágio visou a evolução do treinador estagiário, principalmente em contexto de treino e para isso foram definidos objetivos a atingir durante a época. Nomeadamente, promover a participação do treinador estagiário num contexto de treino no qual possa expandir o seu leque de conhecimentos, no que diz respeito à organização, condução e planeamento do treino. Desenvolver o treinador-estagiário no que diz respeito à sua formação, e capacidades tornando-o um treinador mais versátil, capaz de colocar em prática os seus conhecimentos em diversos contextos. Capacitá-lo a ser um agente desportivo capaz de intervir positivamente na formação do jovem atleta. Potenciar a sua capacidade de reflexão de modo que seja capaz de criticamente identificar aspetos positivos e negativos e avaliar a sua performance. Expandir o seu conhecimento científico com a elaboração de um documento com esse caráter. Relacionar conhecimento empírico adquirido durante a participação no processo de treino, com o conhecimento científico adquirido durante a realização deste mestrado.

No primeiro capítulo, deste relatório é apresentado e caracterizado o Clube Atlético e Cultural, a sua história e os seus valores. Focarei também a sua abordagem ao processo de treino, de evolução desportiva e de formação de jovens, bem como os recursos materiais, humanos e estruturais que apoiam o trabalho dos treinadores e o desenvolvimento desportivo, social e académico dos jovens atletas. A caracterização do contexto de estágio faz-se no segundo capítulo. Nele é feita a descrição da equipa técnica, dos atletas, a definição de objetivos, sejam eles físicos, desportivos ou táticos, o calendarizar as competições e interrupções para se poder definir e planejar consoante os diversos objetivos e períodos da época. No Capítulo III foi apresentada uma revisão de literatura, focada na análise de jogo. Revisão essa que está relacionada com o restante documento, para que possa ser útil à equipa técnica ou aos atletas e foi realizada como enquadramento ao estudo técnico científico, centrado na análise de jogo, que é apresentado no Capítulo IV. O estudo realizado foi coincidente com um dos objetivos desportivos que me propus a cumprir, tornando assim o estudo mais rico, mais objetivo, com potencialidade de ser utilizado na próxima época e para ajustes do modelo de

jogo. No capítulo final, consta uma análise reflexiva sobre o processo de estágio, aliada às conclusões e a perspetivas futuras, sejam eles académicas ou desportivas.

Capítulo I - Caracterização da instituição Desportiva de Acolhimento

Enquadramento Histórico

O Clube Atlético e Cultural (CAC), foi oficialmente fundado na Paiã a 6 de maio de 1974, onde teve o seu primeiro campo. Era sediado na Junta de Freguesia da Pontinha. Já tinha uma existência prévia desde 1971, como um projeto desportivo, cultural e social com o nome “Cultura Assistência e Convívio” e assente no lema “O Homem sonha, a obra nasce”. O sonho dos estudantes universitários, criadores do projeto, fez com que nascesse o Clube Atlético e Cultural (Figura 1).



Figura 1 - Símbolo Clube Atlético e Cultural

Com o crescimento do clube, tornou-se evidente a necessidade de renovação do seu campo e das suas instalações. Conhecedora desta necessidade, a Junta de Freguesia de Carnide ofereceu ao clube um campo situado no Bairro Padre Cruz. Foi nesta localização que o clube se expandiu e se desenvolveu, tornando-se um clube formador de atletas na zona de Lisboa. Nasceu aqui o Torneio Internacional de Futebol Infantil, que enfatizou o trabalho do clube como formador de jovens atletas. O torneio conta desde cedo com a participação de diversos clubes nacionais, nomeadamente, o Sporting Clube de Portugal, o Sport Lisboa e Benfica e o Futebol Clube do Porto. Conta também com a participação de diversos clubes europeus. Desde os grandes nomes, como Manchester City Football Club, Futbol Club Barcelona, Paris Saint-Germain Football Club, a clubes mais desconhecidos no panorama internacional como Shandong Taishan Football Club, Idaho Falls Youth Soccer Academy, Odense Boldklub. Este torneio foi considerado de interesse público, em 2011, pelo Secretário de Estado do Desporto.

Por conta da atual pandemia, que afeta a saúde pública mundial o Torneio Internacional de Futebol Infantil não era realizado desde a época 2018/2019, na altura a sua 38ª Edição. Após 2 anos de interrupção o torneio regressou em abril de 2022 para a sua 39ª Edição.

A posição do clube como uma instituição formadora é evidenciada com a prospeção que o Torneio Internacional oferece aos seus atletas. Este atua como palco de potencialização de jovens atletas para patamares superiores. Passaram pela formação do clube diversos atletas que chegaram ao futebol profissional e até à seleção principal de Portugal, entre eles Rúben Amorim, Miguel Veloso, Rui Águas, Beto, entre outros.

O clube está desde a época 2018/2019 em casa emprestada. Inicialmente apenas as equipas de futebol 11 fizeram a mudança, mas a meio da referida época todos os escalões se mudaram. O clube treina e joga agora no Complexo Desportivo Academia do Jogador em Odivelas, nas Colinas do Cruzeiro. Antes desta mudança o clube já passava algumas dificuldades, nomeadamente no que diz respeito à qualidade dos seus campos sintéticos. Devido a essa mudança perderam-se jogadores e consequentemente a qualidade das equipas foi descendo, o que levou a algumas descidas de divisão. Essas dificuldades eram também evidentes no Torneio Internacional de Futebol Infantil, dado que as suas últimas edições foram feitas em casa emprestada, no Inatel 1º de Maio em Alvalade. Na presente época e com as condições no atual complexo desportivo o torneio estava idealizado para se realizar em Odivelas. No entanto, devido a algumas restrições, a 39ª edição do Torneio Internacional de Futebol Infantil realizou-se ainda no Inatel, em Alvalade.

No final do mês de julho de 2020, foi aprovada pela Camara Municipal de Lisboa, a construção de um novo complexo desportivo para o clube, que se localizará em Carnide.

Apesar de o futebol ser a modalidade principal e com mais visibilidade do clube, não se apresenta como uma modalidade solitária. Desde a sua fundação e aliando ao futebol o clube já teve as seguintes modalidades: andebol, atletismo, basquetebol, ginástica, karaté, música, pintura, taekwondo, ténis e xadrez. Atualmente funciona com 3 modalidades, futebol, goalball e ténis. Esta época está a formar-se, no clube, uma nova modalidade: futebol para cegos.

Caraterização do clube

Além dos objetivos para a formação de atletas, o clube tem um conjunto de regras e normas de comportamento a serem aplicadas a atletas, treinadores e pais. Estas normas e objetivos encontram-se descritas no desenrola deste capítulo e podem ser consultadas no Regulamento Interno do Clube (Anexo I).

O departamento de futebol, onde me encontrei inserido para a realização do estágio, está, por sua vez, dividido em dois outros departamentos: o de futebol sénior e o de futebol de

formação. Participando a grande maioria dos seus escalões em campeonatos regidos pela Associação de Futebol de Lisboa.

O departamento de futebol sénior, contempla duas equipas:

- Seniores Masculinos, que competiram na 3ª divisão do Campeonato Distrital de Lisboa;
- Seniores Femininos, que competiram na 3ª divisão do Campeonato Nacional.

Já o departamento de futebol de formação é constituído por todos os outros escalões do clube. De Infantis A a Juniores são equipas de Futebol 11, de Benjamins B a Infantis A são equipas de Futebol 7. Estavam organizadas e a competir nos seguintes campeonatos:

- Juniores, que competiram na 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Lisboa, Sub-19;
- Juvenis A, equipa que foi acompanhada no processo de estágio e competiu na 3ª Divisão do Campeonato Distrital de Lisboa, Sub-17;
- Juvenis B, que competiram no Campeonato Extraordinário da Associação de Futebol de Lisboa, Sub-16, dado que na presente época a Associação não permitiu a inscrição de duas equipas na mesma divisão;
- Iniciados A, que competiram na 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Lisboa, Sub-15;
- Iniciados B, que competiram na 3ª Divisão do Campeonato Distrital de Lisboa, Sub-14;
- Infantis A, Futebol 11, que competiram na 2ª Divisão do Campeonato Distrital de Lisboa “C1”, Sub-13, sendo esta a equipa que irá disputar o Torneio Internacional de Futebol Infantil;
- Infantis A, Futebol 7, que competiram no Campeonato Distrital de Futebol Sete, Juniores “D2”, Sub-13;
- Infantis B, que competiram no Campeonato Distrital de Futebol Sete, Juniores “D1”, Sub-12;
- Benjamins A, que competiram na Liga de Futebol Sete, Juniores “E2”, Sub-11, esta liga apresenta-se sem tabela classificativa;

- Benjamins B, que competiram na Liga de Futebol Sete, Juniores “E1”, Sub-10, esta liga apresenta-se sem tabela classificativa;

- Petizes e Traquinas, constituem a Escola de Futebol do clube, para atletas nascidos de 2013 a 2017, inclusive. Não competiram em qualquer competição regida pela Associação de Futebol de Lisboa, no entanto não deixaram de ter alguns torneios organizados por diferentes entidades, sejam elas clubes ou privados.

Apesar do clube assentar numa filosofia de formação de atletas, as suas equipas de Futebol 11, nomeadamente, Iniciados A, Juvenis A e Juniores, não abdicaram de ter objetivos desportivos bem definidos, sejam eles de manutenção ou subida de divisão.

A missão do clube é “Formar, desde 1974, atletas de impacto nacional e projeção internacional” (Quedas, 2020; p.3). Como tal, tem sido uma aposta firme do CAC a dedicação aos escalões jovens do clube. No entanto, a formação destes atletas e jovens, deve ser integral e é assim que esta se apresenta no clube. A formação não passa apenas pelo desempenho desportivo, multilateralidade e aprendizagem do jogo de futebol, mas também por uma formação académica e social (Tabela 1).

Tabela 1 – Objetivos de formação do Clube Atlético e Cultural

FORMAÇÃO SOCIAL	FORMAÇÃO ACADÉMICA	FORMAÇÃO DESPORTIVA
Transmissão de Princípios e Valores	Valorização do Desempenho Escolar	Multilateralidade
Intercâmbio Cultural		Aprendizagem do Jogo

Os jovens não são apenas atletas, sendo também membros integrantes da sociedade e o clube como agente na sua formação, deve-lhes incutir diversos princípios e valores. Os treinadores devem integrar o processo de formação dos jovens e ajudar na sua preparação para a integração e vivências saudáveis em sociedade, como por exemplo, solidariedade, companheirismo, responsabilidade, espírito desportivo, entreaajuda, honestidade. O intercâmbio cultural é essencialmente feito pelo Torneio Internacional de Futebol Infantil. Quer para a equipa que participa, mas também para todos os integrantes que facilitam a sua realização.

Dado que no final da época desportiva o clube tende a participar em vários torneios com os vários escalões, estes servem também o propósito deste intercâmbio.

A formação académica é incentivada, dado que não pode ser esquecida a atividade e participação escolar dos atletas. Para que todos os atletas tenham bom desempenho escolar, os mesmos podem recorrer aos próprios treinadores em caso de maiores dificuldades. Este incentivo é materializado com a oferta de uma mensalidade ao atleta de cada escalão que apresentar o melhor desempenho escolar.

A formação desportiva é feita em todos os momentos de treino, com os exercícios e as devidas explicações, bem como com as palestras pré e pós treino e jogo. Para que os atletas possam atingir melhores níveis de desempenho e contextos competitivos elevados é necessário desenvolvê-los multilateralmente, tendo como base os princípios de jogo. Tendo em conta o desenvolvimento dos atletas, não só físico, mas também psicológico e motor o processo ensino-aprendizagem do jogo é idealizado e realizado dentro de uma lógica progressiva. Com isso, o aumento da complexidade dos exercícios e dos conteúdos, ao longo do processo, de acordo com o desenvolvimento dos atletas.

A visão do clube é “Elevar o clube a patamares de excelência na formação das suas equipas, jovens atletas e treinadores, proporcionando contextos únicos de aprendizagem, ambição e superação, a nível local e internacional” (Quedas, 2020; p.3). Esta visão é posta em prática com a aposta do clube nos atletas da sua formação, proporcionando a todos a oportunidade de evoluírem, de se desenvolverem e de jogarem; e também proporcionando a treinadores recém-licenciados, recém credenciados e alguns ainda em processo de estágio, a oportunidade de colocarem em prática os seus conhecimentos e de se desenvolverem dentro do contexto de treino, por si comandado. Naturalmente os contextos de aprendizagem, ambição e superação internacional, passam principalmente pelo Torneio Internacional, e pelos diversos torneios nos quais o clube participa no final da época.

O principal objetivo do clube é a formação dos jovens atletas. E como já foi descrito essa formação não é apenas desportiva, dado que, estes jovens atletas serão membros integrantes da sociedade. Logo, todas as vertentes da formação são evidenciadas em todos os escalões, nomeadamente nos escalões mais jovens. É intenção e objetivo do clube, que no final de cada época os atletas se encontrem mais desenvolvidos e completos do ponto de vista motor, técnico, físico e tático, sendo estes os aspetos importantes para o desempenho desportivo. O acompanhamento escolar e a valorização do desempenho académico também são feitos, podendo os estudantes recorrer aos treinadores, que se colocam sempre disponíveis para ajudar, ou até aos colegas para apoio escolar em caso de alguma dificuldade. Posto isto, um atleta que cumpra com os objetivos desportivos, apresente um melhor conhecimento

do jogo e se desenvolva nos aspetos anteriormente referidos aliando a tudo isso a aprovação escolar com notas melhores no final do ano, é um atleta que cumpre os objetivos do clube.

Modelo de desenvolvimento a longo prazo

O Clube Atlético e Cultural, sendo um clube formador de jovens atletas, apresenta um modelo de desenvolvimento a longo prazo, centrado nos atletas que pertencem ao clube, que vai de encontro às ideias apresentadas na visão e missão, da instituição desportiva. Não se focando no recrutamento de atletas com determinadas características, mas sim no desenvolvimento técnico, físico, tático e mental dos atletas que pertencem aos seus quadros. Tal como é defendido pela literatura, o futebol é uma modalidade na qual são necessárias diversas qualidades, físicas, táticas, técnicas e psicológicas para que se obtenha um bom desempenho (Dolci et al., 2018). E dado que segundo González-Víllora et al. (2015) o saber tático é em grande parte adquirido durante o processo de treino, este, deve ser um dos seus focos. Um jogador que compreenda o jogo e os seus momentos não só conseguirá resolver as mais variadas situações de jogo, como também estará mais preparado para se adaptar a ideias e modelos de jogo distintos (González-Víllora et al., 2015). O modelo de desenvolvimento do clube vai de encontro ao que é defendido pela literatura: um jogador com maior conhecimento tático será mais capaz de interpretar diferentes ideias de jogo. E tendo as suas qualidades físicas desenvolvidas estará mais próximo de ter um bom desempenho em ideias de jogo fisicamente mais exigentes.

O clube tem definido o seu modelo e sistema de jogo, desde o Futebol 7 até ao Futebol 11, criado de forma que a subida de escalão e o aumento da relação numérica dentro de campo seja feita da maneira mais fácil e prática possível para os praticantes. Isto ajuda não só os atletas, mas também os treinadores, que conhecendo o modelo do clube são integrados mais fácil e rapidamente na estrutura e com os atletas. Para que uma ideia de jogo tenha sucesso, é necessário que os jogadores a compreendam e a consigam executar (Rein & Memmert, 2016). O que evidencia a necessidade de se focar o desenvolvimento dos atletas no ensino do jogo e na sua compreensão tática.

Este modelo é centrado no processo de treino e na organização dos conteúdos de forma que seja mais fácil os atletas terem um maior proveito e consigam ter uma melhor aprendizagem do jogo e desenvolvimento físico e motor. Como tal, é importante analisar como estão organizados os conteúdos e a estrutura semanal do ponto central do desenvolvimento dos atletas.

O desenvolvimento dos atletas deve ter em conta os objetivos definidos no começo da época desportiva, sem negligenciar os objetivos físicos e mentais de desenvolvimento do jovem atleta, uma vez que, do ponto de vista tático e técnico os treinos são baseados no modelo de jogo e centrados nos princípios de jogo.

O clube considera 3 níveis de treino no seu modelo de formação. O primeiro nível, Fundamentos, centrado nas habilidades técnicas, jogos reduzidos e situações de finalização, sempre com os princípios de jogo presentes para o ensino do jogo. No próximo nível, Aperfeiçoamento, há um aumento da intensidade do treino e este é baseado num contexto mais competitivo, para desenvolver as componentes táticas, técnicas, físicas e psicológicas. Neste nível há uma maior utilização de jogos sejam eles reduzidos ou condicionados, situações de finalização e exercícios padrão. Para finalizar, o último nível, Rendimento. Aqui a competição assume o papel fundamental para o desenvolvimento individual e coletivo. Neste nível é procurada a rentabilização máxima da capacidade dos atletas terem bons desempenhos. Há aumento de volume e intensidade e complexidade do treino. É neste nível que há também o máximo grau de exigência para com os atletas (Quedas, 2020).

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF), caracteriza o desenvolvimento a longo prazo, dos atletas, em 6 etapas: descoberta, introdução, formar as bases, consolidar as bases, treino de rendimento e treino de alto rendimento. O que torna a abordagem do CAC algo redutora. Ainda que neste clube não haja a necessidade de um treino de alto-rendimento devido aos contextos competitivos e idade dos atletas, o facto de o Clube iniciar o seu modelo de desenvolvimento nos fundamentos, retira uma fase que pode ser fundamental, que é a introdução. Onde se procura não só introduzir os jovens à modalidade e as suas características, mas também àquilo que é o treino. E é nesta fase que se deve promover o gosto pela modalidade, pelo treino e sobretudo pela atividade física. Algo que dentro do clube é feito dentro da fase de fundamentos, o que condiciona toda a evolução dos atletas dentro do desporto.

O desenvolvimento do jogador, feito pelo CAC, é baseado nas ações técnicas e comportamentos táticos. No entanto, para um bom desenvolvimento dos atletas é necessário que exista também um desenvolvimento das qualidades físicas. Durante um jogo de futebol há inúmeras ações explosivas, como saltos, mudanças de direção e acelerações, que são realizadas pelos jogadores (Dolci et al., 2020). É também uma modalidade caracterizada como sendo intermitente (Dolci et al., 2020). Com isso requer que a produção energética para a sua prática seja feita tanto pela via aeróbia, como por vias anaeróbias (Dolci et al., 2020). Para que os atletas consigam cumprir com essas exigências do jogo terão de ter as suas qualidades físicas desenvolvidas. Este trabalho é feito, sempre que possível, de forma integrada nos

exercícios de treino. No entanto, quando mais velhos os atletas, maior a necessidade deste trabalho, que deve ser cada vez mais específico e regular. Quando necessário nestes escalões o trabalho deverá ser feito ou na parte inicial do treino, ou na parte final.

Durante os períodos mais intensos do jogo, os seus participantes têm de realizar algumas ações curtas de elevada intensidade que necessitam ser repetidas, nomeadamente ações técnicas e sprints, que são suportados pelas vias anaeróbias de produção de energia (Buchheit & Mendez-Villanueva, 2014; Dolci et al., 2018). Nos períodos de recuperação ou de ações menos intensas e mais prolongadas a produção de energia já é feita pela via aeróbia (Buchheit & Mendez-Villanueva, 2014; Dolci et al., 2018).

A literatura, como referido acima, descreve a necessidade do desenvolvimento das capacidades físicas, nomeadamente resistência e velocidade, o que vai de encontro ao modelo de desenvolvimento de atleta sustentado pelo clube. Em paralelo é feito o desenvolvimento dos diversos tipos de força.

Este modelo de desenvolvimento é assim definido e caracterizado porque, é crença do clube que, a formação desportiva dos jogadores deve passar pela sua evolução tática com a capacidade de análise de jogo. Sendo cada um capaz de desempenhar diversas funções dentro do mesmo modelo de jogo, para o qual o atleta é formado, mas sendo ainda detentor de uma capacidade de adaptação a outros modelos de jogo, devido ao seu conhecimento do jogo.

A literatura como apresentado anteriormente defende que, o desenvolvimento de um jogador se deve fazer multilateralmente. Desenvolvendo não só as suas qualidades físicas, mas também, as suas ações técnicas, a compreensão do jogo, os seus diversos momentos e também a sua vertente psicológica. Com isto, os jogadores serão mais completos e mais aptos para enfrentar os diversos cenários imprevisíveis que o jogo lhes coloca.

O clube implementa nos seus escalões de formação o ensino do jogo e o desenvolvimento dos comportamentos táticos dos jogadores. Esse ensino, é feito juntamente com as habilidades técnicas e qualidades físicas. Com isto, o clube pretende formar jogadores capazes de tomar as melhores decisões durante o jogo. Este processo de ensino e desenvolvimento permite a criação de jogadores inteligentes, criativos e com uma boa tomada de decisão; que como visto anteriormente lhes é benéfico no que diz respeito às ações desenvolvidas em jogo. Para que possa ser um jogador criativo e inteligente terá que possuir um poder de tomada de decisão flexível dentro de situações de jogo complexas (González-Víllora et al., 2015). Quando um jogador é capaz de controlar, com qualidade, um elevado leque de habili-

dades técnico-táticas, em simultâneo, tomando a melhor decisão na grande maioria das situações, é considerado um jogador inteligente (González-Víllora et al., 2015). Sou da mesma opinião que um bom jogador se faz com um bom conhecimento do jogo. Isto porque, o saber posicionar-se e a tomada de decisão de acordo com o modelo de jogo são indicadores importantes que fazem a diferença no nível dos atletas. Isto, sem nunca esquecer as habilidades técnicas, que se mantêm sempre presentes no modelo descrito. O forte ênfase nos princípios de jogo, na fase inicial da formação do atleta é o primeiro indício da lógica progressiva na qual está assente o modelo do clube. O conhecimento do jogo facilita a adaptação dos atletas a sistemas de jogo diferentes e por sua vez a modelos de jogo diferentes, com a fácil adaptação os níveis de performance e qualidade de treino e jogo são mais fáceis de manter.

Mais do que o conhecimento do jogo, é importante que do ponto de vista das qualidades físicas haja também o seu desenvolvimento, que está contemplado no plano do clube. Do ponto de vista prático faz sentido que este trabalho seja, tanto quanto possível, integrado nas estações de treino, não só porque assim é possível aumentar o tempo de prática motora, mas também, porque permite um melhor controlo sobre as condições de uma tarefa muitas vezes descurada pelos atletas. Esta integração é importante, dado que, nenhuma ação técnica ou tática é realizada sem a influência das capacidades físicas. Mais relevante que isso é o facto de esse desenvolvimento também ser feito tendo em conta o modelo de jogo, já que, modelos mais intensos e de pressão alta requerem uma preparação diferente de modelos menos intensos e de bloco baixo.

Caraterização dos recursos

Para ajudar a intervenção do treinador no processo de treino e na evolução dos atletas, existem diversos recursos à disposição de treinadores, atletas e dirigentes.

A nível estrutural o clube tem, no momento, dois campos sintéticos, sendo o maior de 105x68 metros, ambos adequados à prática desportiva. Sendo ambos utilizáveis em treino, apenas o maior foi utilizado para os jogos dos campeonatos regidos pela Associação de Futebol de Lisboa, tanto de Futebol 11, como Futebol 9 e 7. Dentro do complexo desportivo há ainda, 4 balneários para os atletas, onde se podem equipar e tomar banho nos dias de treino e de jogo e onde são dadas as palestras. Contamos com 2 balneários para treinadores, durante a semana, que nos fins-de-semana são apenas utilizados pelos árbitros responsáveis pelos diversos jogos. Existe ainda uma sala de direção, onde podem existir reuniões de treinadores ou de direção, local que permite a impressão das fichas de jogo, podendo ser ainda utilizada como uma sala de convívio. A secretaria, o posto médico, a rouparia e a sala do material completam as instalações presentes no complexo. As duas últimas são os locais

onde se encontram todos os equipamentos, possíveis de ser utilizados em treino e em jogo, já a sala do material contempla todo o material disponível, desde as bolas às marcas. A secretaria é utilizada principalmente pelos encarregados de educação e atletas, para pagamentos e inscrições, sendo que também foi útil para os treinadores, no que toca a legislações, adiamento e cancelamento de jogos e inscrições de atletas e treinadores. Como não poderia faltar, o posto médico, auxiliou o processo de treino, diagnosticando lesões, definindo tempo de recuperação e dando alta aos atletas para que estes possam reintegrar os treinos e jogos, condicionados ou não. Os seus integrantes, fisioterapeutas ou massagistas fizeram também o acompanhamento dos jogos em casa, mostrando-se sempre disponíveis para providenciar assistências aos atletas do clube, do clube adversário e em casos raros da equipa de arbitragem.

A nível estrutural e tendo em conta a dimensão e os contextos competitivos que o clube enfrenta as condições são boas, nomeadamente no que diz respeito ao espaço de treino, que permite não só maximizar o número de equipas a treinar, muitas vezes 4, mas também maximizar o tempo de prática motora dos atletas. Devido à dimensão apresentada pelos dois campos o trabalho por estações é facilitado, bem como a transição de um exercício para o outro, aumentando assim o tempo de prática motora.

No clube há três pessoas pelas quais passa a atividade diária do clube. O coordenador do futebol de formação e membro da direção, com quem são discutidas, confirmadas e tomadas diversas decisões que dizem respeito aos diversos escalões e equipas técnicas. Foi com o coordenador que foram definidos objetivos para a época, discutida a constituição do plantel, ajustes táticos e até possíveis ajustes de planos de treino e os seus conteúdos. O responsável pela secretaria, com quem se tratam os assuntos burocráticos. O técnico de equipamentos que é responsável não só pelos equipamentos, mas também pela sala do material.

Dada a sua constante disponibilidade e capacidade para ajudar, até nos momentos extra treino, estas 3 pessoas são essenciais para o bom funcionamento diário do clube.

Do ponto de vista prático e para auxiliar o treino existiram diversos materiais. Foram disponibilizadas a todos os escalões 12 bolas e entre 20-30 marcas. Há também para usufruto de todos, 10 escadas de coordenação, 40 cones de diversas cores e tamanhos, 30 varas, 30 bases, 15 conjuntos de coletes de diversas cores, 5 elásticos de treino, 4 bolas medicinais, 4 borus ou almofadas de equilíbrio e 20 arcos de diversos tamanhos e cores. Há ainda no campo menor, 2 balizas para a prática de futebol de 11 e outras 2 para a prática de futebol de 7, já no campo maior há as mesmas 2 balizas para futebol 11 e 4 de futebol 7.

Todo este material é útil para o processo de treino. O único ponto que pode ser considerado limitador é o número de bolas, mas, ainda assim, só se fez notar nos momentos em que houve exercícios de técnica individual, devido ao elevado número de jogadores no plantel.

Para finalizar e como não se realizam apenas jogos em casa, o clube dispõe ainda de 3 carrinhas. Estas viaturas encontram-se disponíveis para utilização das equipas técnicas que tenham jogos fora e um número elevado de atletas que precisem de boleia. São também utilizadas nos torneios de final de época para transportar treinadores e atletas.

Capítulo II - Plano Funcional de Estágio

Equipa Técnica

A equipa técnica para a época desportiva 2021/2022 foi constituída por 5 elementos, a maior do departamento de futebol de formação, que trabalharam constantemente com todos os atletas. Para o treino específico de guarda-redes foi oferecido o apoio da Escola de Guarda-Redes João Santos, que fez acompanhamento e a especialização no processo de treino aos atletas desta posição. Nos jogos em casa havia a presença de um treinador da escola para ajudar no aquecimento e dar feedbacks do desempenho dos atletas.

O treinador principal é licenciado em Educação Física e Desporto Escolar. É também Mestre, em Futebol pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. É treinador desde a época 2009/2010, sendo que está no clube desde a época 2014/2015. Como líder da equipa técnica e do grupo de trabalho todas as decisões foram tomadas por este elemento. Essas tomadas de decisão foram discutidas com os restantes elementos da equipa técnica, onde muitas vezes foram apresentadas as mais diversas opiniões. Este elemento foi ainda responsável pelo planeamento das sessões de treino, condução dos exercícios de treino e do jogo, palestras à equipa, condução de reuniões quer com os atletas, quer com os elementos da equipa técnica.

Os 3 treinadores-adjuntos encontram-se há algum tempo a trabalhar juntos e com o mesmo treinador principal. Apenas 1 é licenciado na área de desporto. Apesar de não ser esse o 1º treinador-adjunto, as suas ideias detêm alguma influência sobre a equipa técnica devido à sua formação. Todos eles são ex-praticantes da modalidade e com isso conseguem também oferecer aos atleta, feedbacks e ideias, que receberam enquanto praticantes. Assim a equipa técnica consegue aliar o conhecimento empírico ao conhecimento teórico, procurando oferecer aos atletas a melhor abordagem possível ao processo de treino.

Francisco Vicente, o treinador estagiário, autor deste relatório de estágio, é licenciado em Ciências do Desporto e da Atividade Física, pela Universidade Europeia e está atualmente a frequentar o segundo ano do mestrado em Treino Desportivo pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Ex-praticante, federado, da modalidade apenas por uma época, comecei o meu trajeto como treinador na época 2017/2018 e integrei o CAC na época seguinte 2018/2019. Alíio uma base forte de conhecimentos teóricos e práticos como treinador a um curto passado desportivo para dar a minha contribuição ao processo de treino.

Os meus objetivos para este processo de estágio passaram por melhorar o meu entendimento do jogo e do processo de treino, muito por ser a minha primeira experiência como membro integrante de uma equipa técnica de futebol 11. Passaram também por melhorar a minha capacidade de análise de jogo, para ajudar no cumprimento do objetivo anterior e por sentir que no início do processo este era um dos meus maiores pontos fracos e aquele que

senti a maior necessidade de melhorar. Passaram ainda por melhorar a minha capacidade de reflexão, para poder ser um membro participativo nas tomadas de decisão da equipa técnica. O último objetivo passou pela transferência do conhecimento teórico para o contexto prático, nomeadamente o conhecimento adquirido no decorrer deste Mestrado e procurar colocá-lo em prática no ambiente de estágio.

No processo de treino as minhas responsabilidades passaram por facilitar a logística de treino, ou seja, montagem de exercícios, facilitar a recolha de material etc. No que diz respeito à minha intervenção no processo de treino, participei efetivamente na condução de exercícios e tomada de decisão da equipa técnica, contribuindo com ideias alternativas e diferentes sempre na procura de melhoria de desempenho da equipa, tanto em treino como em jogo, encontrei-me também processo de *shadowing*, essencialmente por parte do treinador principal, mas nunca ignorando os conhecimentos que consegui adquirir com a restante equipa técnica. Quando necessário, ou até mesmo por iniciativa própria, assumi estações de treino sendo responsável por todo o feedback e correções necessárias. Nos dias de jogo, era o responsável por todo o aquecimento e pela estatística do jogo. Tinha como funções, a condução de exercícios, nomeadamente no primeiro treino da semana, montar exercícios, dirigir o aquecimento em dia de jogo, e a estatística e análise do desempenho dos atletas durante o jogo. Não sendo especificamente uma função, tinha também liberdade para dar feedback em exercícios que estavam a ser conduzidos por outros treinadores.

Apesar de as funções da equipa técnica estarem divididas, e haver responsáveis para as diversas necessidades, todos os elementos participaram nas várias funções e atividades. Com uma equipa técnica grande, para a realidade do clube e da divisão onde competíamos, conseguimos retirar o máximo proveito disso. O facto de haver regularmente 5 pessoas a observar o treino permitiu-nos ter não só um maior controlo sobre tudo como também uma análise mais precisa e objetiva sobre todos os jogadores. Isto tornou também os momentos de discussão, essencialmente o momento de realizar a convocatória e o momento de análise pós-jogo, mais ricos com mais informação e de melhor análise, do que correu bem e do que correu mal. Com isto, conseguimos mais facilmente definir os objetivos das próximas sessões de treino e identificar os aspetos mais crítico a necessitarem de ser trabalhados durante a semana.

Plantel

A equipa, constituída inicialmente por 27 atletas, terminou com 26 jogadores. Não só existiram saídas de atletas, mas também entradas, o que fez com que durante a época desportiva tenham participado no processo de treino, de evolução e de competição um total de 31 atletas.

A construção do plantel foi desde cedo pensada para um plantel mais perto dos 30 atletas, muito devido à incerteza da situação pandémica a ser vivida na atualidade. Um plantel maior confere não só mais soluções aos treinadores, mas também maior competitividade durante os treinos em busca de um lugar na convocatória e consequentemente de minutos durante o jogo. Um plantel maior ajuda nas adaptações, trocas e alterações nas ausências dos atletas, por lesão, por doença, ou por motivos escolares, familiares ou diversos das convocatórias, tendo mais soluções fica mais fácil colmatar as faltas.

No que diz respeito aos atletas propriamente ditos, uma parte significativa da equipa já jogava junta na época passada. Juntaram-se alguns atletas que também representavam o CAC, dois deles nascidos em 2006 passando diretamente de Iniciados A para Juvenis A. Três atletas apesar de nascidos em 2005 atuavam no escalão acima jogando com os atletas de 2004, tendo-se juntado esta época aos colegas do seu escalão e faixa etária. As restantes adições ao plantel foram de outros clubes da zona de Lisboa, à exceção de um atleta que se mudou da zona norte do país. Tudo isto totalizou 13 novos jogadores no plantel. Durante a época houve de facto algumas saídas, um total de 3 no decorrer da fase regular do campeonato às quais se acresceram mais duas no final da época desportiva.

A formação de um plantel grande ofereceu à equipa técnica a possibilidade de ter um mínimo de 2 jogadores por posição, em alguns casos até 3. O facto de o grupo ser homogéneo, com a exceção de alguns *outliers*, permitiu, mesmo com um elevado número de jogadores, a rotação do plantel e a possibilidade de todos terem um tempo de jogo adequado às suas necessidades, para melhor potenciar o desenvolvimento de cada atleta. Houve durante grande parte da época a possibilidade de os atletas não convocados poderem participar, até um máximo de 3 por jogo, nos jogos da equipa de Juvenis B, não sendo uma solução que tenha agradado a alguns atletas, permitiu-lhes, no entanto, jogar, que no fundo é o mais importante. Após uma semana de trabalho que não tenha corrido bem, ou até por terem ficado de fora da convocatória por opção estratégica, a oportunidade de os poderem competir, ainda que por uma equipa de outro escalão, agradou à equipa técnica. Esta situação permitiu aos atletas terem tempo de jogo, algo que vai de encontro aos ideais do clube, tornou-se ainda numa oportunidade de os atletas demonstrarem, com rendimentos positivos, que mereciam tempo de jogo com a equipa do seu escalão. Devido aos regulamentos apenas 3 jogadores,

por jogo, poderiam competir na equipa do escalão abaixo. Como ficavam regularmente 5 ou mais jogadores de fora, da convocatória, cabia à equipa técnica decidir que jogadores iriam fazer esse jogo e como o contexto apresentado seria mais favorável, a decisão passava muitas vezes pelos atletas com mais dificuldades a nível tático, ou técnico e que poderiam beneficiar com esse contexto.

No início da época desportiva foram realizadas algumas avaliações físicas aos atletas, de modo a avaliar as suas capacidades física no recomeço dos treinos. Os testes foram todos realizados no período da manhã, numa altura da pré-época na qual se estavam a realizar 2 treinos por dia.

Na Tabela 2 estão presentes as avaliações físicas aos atletas. As avaliações foram feitas nos primeiros treinos do ano, de modo que não houvesse influência desses treinos nestas avaliações. No entanto, a altura em que foi realizada levou a que houvesse ainda muitos atletas de férias, faltando assim às avaliações. Por outro lado, ainda que em menor número, vários atletas integraram o plantel numa altura posterior e como tal não realizaram as avaliações físicas.

O teste YOYO nível 1 foi avaliado segundo o protocolo de Bangsbo et al. (2008). Este protocolo prevê corridas sucessivas de 2x20 metros, com 10 segundos de pausa entre cada, durante as quais a velocidade aumenta gradualmente. O teste termina quando os jogadores não conseguem realizar uma corrida de 20 metros antes de escutar o sinal sonoro, tendo sido utilizado para a análise a distância total percorrida.

Para a velocidade aos 20 metros, cada atleta realizou 2 tentativas com 3 minutos de pausa entre repetições, sendo apenas registado o menor tempo. O tempo foi cronometrado com um relógio digital “Kalenji 500M”.

O teste-t foi realizado segundo o protocolo de Pauole et al. (2000). O teste é iniciado com uma corrida de frente, seguida respetivamente por uma corrida lateral e de costas e termina quando os jogadores chegam novamente ao ponto de partida. O tempo foi também cronometrado utilizando um relógio digital “Kalenji 500M”.

Já o salto contramovimento (SCM) e o salto vertical (SV) foram conduzidos de acordo com o protocolo de Tavares et al. (2017). Mas a sua avaliação foi feita através de uma aplicação de telemóvel “Jumpster – Vertical jump measurement” Skyhawk Media LLC, que apenas requeria que os atletas realizassem os saltos com o telemóvel junto à cintura com o ecrã virado para a direção do salto.

Tabela 2 - Avaliações físicas. (-) Não estava no clube. (x) Faltou

Atleta	Posição	Ano Nascimento	Anos de Prática	Último Clube	Altura (m)	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)	Massa Gorda (%)	Massa Magra (%)	YOYO (m)	Velocidade (s)	Teste-T (s)	SV (cm)	SCM (cm)	Flexões
1	GR	2005	7	Clube Atlético e Cultural	1,66	59,9	21,74	14,41	50	780	3,65	9,66	51	51	17
2	GR	2005	3	Clube Atlético e Cultural	1,67	61,7	22,12	8,47	485	960	3,59	9,05	49	51	21
3	GR	2005	7	Sport Futebol Palmense	1,70	63,5	21,97	6,88	48	640	3,57	9,36	58	50	20
4	GR	2005	7	Sport Benfica Castelo Branco	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	DC	2005	10	Clube Atlético e Cultural	1,77	64,70	20,65	15,86	49	1200	3,53	8,75	50	55	25
6	DC	2005	8	Clube Atlético e Cultural	1,78	73,90	23,32	13,17	46	1400	3,48	10,08	45	46	20
7	DC	2005	5	Clube Atlético e Cultural	1,78	57,30	18,08	6,88	51	1400	3,28	9,69	55	52	30
8	DC	2006	10	Clube Atlético e Cultural	1,82	63,40	19,14	16,94	49	x	3,54	10,14	44	47	23
9	DL	2005	8	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	1500	x	x	x	x	x
10	DL	2005	9	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
11	DL	2005	5	Clube Atlético e Cultural	1,66	68,30	24,79	17,81	46	1300	3,58	9,42	48	46	27
12	DL	2005	11	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
13	DL	2006	7	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	x	3,33	9,96	x	x	x
14	MC	2005	8	Clube Atlético e Cultural	1,75	71	23,18	20,6	46	1000	3,42	9,60	49	54	30
15	MC	2005	8	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	1480	3,43	x	x	x	x
16	MC	2005	7	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	1720	x	x	x	x	x
17	MC	2005	5	Clube Atlético e Cultural	1,89	66,8	18,7	12,25	49	1260	x	x	51	51	20
18	MC	2005	7	União Desportiva Recreativa Santa Maria	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	MA	2005	3	Atlético Clube do Cacém	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	MA	2005	9	Futebol Clube Despertar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	MA	2005	6	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
22	MA	2005	6	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	1740	x	x	x	x	x
23	MA	2005	8	Clube Atlético e Cultural	1,75	69	22,53	9,07	46,8	1680	3,48	9,53	46	46	18
24	MA	2005	8	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	1480	x	x	x	x	x
25	MA	2005	5	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	1000	x	x	x	x	x
26	AV	2005	3	Clube Atlético e Cultural	1,80	71,70	22,13	8,1	46,5	x	x	x	49	59	30
27	AV	2005	2	Sport Futebol Palmense	1,86	70	20,23	8,18	47,5	x	3,21	8,96	58	51	32
28	AV	2005	9	Sport Grupo Sacavenense	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	AV	2005	5	Clube Atlético e Cultural	1,75	66,50	21,71	10,39	59,59	x	3,51	9,23	52	54	39
30	AV/MA	2005	5	Clube Atlético e Cultural	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
31	AV	2005	5	Sport Grupo Sacavenense	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Média	-	-	-	-	1,76 ± 0,07	66,26 ± 4,77	21,45 ± 1,89	12,07 ± 4,47	48,83 ± 3,49	1283,75 ± 331,48	3,47 ± 0,13	9,5 ± 0,43	50,36 ± 4,31	50,93 ± 3,83	25,14 ± 6,4

1

De seguida são apresentados os valores médios das avaliações dos atletas sub-17 do CAC, com alguns valores de referência para atletas de elite da mesma faixa etária (Tabela 3).

¹ GR- Guarda-redes; DC- Defesa central; DL- Defesa lateral; MC- Médio centro; MA- Médio ala; AV- Avançado; IMC- Índice de massa corporal; SV- Salto Vertical; SCM- Salto contramovimento

Tabela 3 - Comparação dos valores médios das avaliações físicas com valores de referência

	Clube Atlético e Cultural Sub-17 n= 17	(Deprez et al., 2014) Sub-17 n=91	(Tavares et al., 2017) Sub-17 n=24
	Média ± Desvio Padrão	Média ± Desvio Padrão	Média ± Desvio Padrão
YOYO (m)	1284 ± 331,5	2111 ± 428	-
Velocidade (s)	3,47 ± 0,13	-	2,9 ± 0,02
Teste-T (s)	9,5 ± 0,43	-	-
SV (cm)	50,36 ± 4,31	-	36,3 ± 1,1
SCM (cm)	50,93 ± 3,83	33,3 ± 3,9	37,8 ± 0,9

Quando comparados com valores de referência, para atletas de elite sub-17, na grande maioria dos dados, os atletas sub-17 do CAC encontram-se fora do intervalo da média e desvio padrão desses valores. Os atletas, do CAC, são mais lentos e menos resistentes, do que os jogadores de elite da mesma faixa etária. Esta circunstância pode ser maioritariamente explicada pelo facto de estes atletas não serem de elite, algo que é caracterizado por estarem a disputar a última divisão da Associação de Futebol de Lisboa, para o seu escalão.

Para o teste YOYO os valores apresentam-se bastante abaixo da média quando comparados com os valores para atletas da mesma idade que competem por clubes belgas profissionais avaliados por (Deprez et al., 2014). A diferença entre os valores também pode ser explicada com a diferença na fase em que foi avaliada, dado que no estudo do referido autor as avaliações foram feitas antes da pausa de inverno e no âmbito deste relatório de estágio foram realizadas no início do processo de treino.

No que diz respeito à velocidade em 20 metros os atletas do CAC demoraram mais tempo do que os avaliados por (Tavares et al., 2017). Mais tempo para completar os 20 metros é indicador de serem mais lentos do que os jogadores de elite de clubes portugueses avaliados por (Tavares et al., 2017).

Quando observados os valores do salto vertical e do salto contramovimento, observa-se que são bastante acima dos dados apresentado por (Deprez et al., 2014; Tavares et al., 2017). Facto esse que pode ser explicado, porque os dados, para os atletas do CAC, foram recolhidos com a utilização de uma aplicação de telemóvel “Jumpster – Vertical jump measurement” Skyhawk Media LLC. A utilização desta aplicação pode ter corrompido de certa forma os dados recolhidos. O que pode explicar o facto de nestes dois testes os valores apresentados serem tão elevados quando comparados com atletas de elite da mesma faixa etária.

As avaliações estavam previstas para serem repetidas logo na semana após o início do novo ano, no regresso aos treinos. Devido ao atraso no recomeço dos treinos ordenado pela Direção Geral da Saúde e porque no primeiro treino, após as férias, havia muitos atletas

em confinamento, por estarem infetados, com o vírus Sars-COV2 ou por terem familiares infetados, e ainda, porque alguns atletas foram chamados para representar a equipa de juniores, as avaliações físicas passaram para um segundo plano e acabaram por não se realizar. Com várias ausências e alguns atletas a regressarem ainda com algumas sequelas do vírus, a preparação da equipa, tática, física e psicologicamente foi o mais importante. Na parte final da época e no início do período de transição também não foram realizadas novas avaliações físicas devido à data na qual foi terminado o campeonato. Estando essa data tão próxima do início dos torneios foi opinião da equipa técnica que essas avaliações poderiam não ser benéficas. Em primeiro lugar para não sobrecarregar os atletas e em segundo por estarmos no final da época e com todos os objetivos alcançados o compromisso poderia não ser o ideal e comprometer os resultados.

Tendo sido realizadas as avaliações na fase inicial e não tendo um termo de comparação a meio ou no final da época essas mesmas avaliações tornam-se inconsequentes. Como as avaliações não foram comparadas com valores de referência, ou com os valores dos mesmos atletas na época anterior, para organizar os conteúdos e o planeamento das sessões de treino de pré-época estas tornaram-se irrelevantes. A não posterior utilização das avaliações fez com que o tempo que foi despendido na sua realização se tenha revelado um desperdício, podendo o mesmo ter sido utilizado para trabalhar outras coisas, nomeadamente o próprio modelo de jogo e desenvolvimento das qualidades físicas.

Objetivos

O principal e mais claro objetivo para a equipa era a subida de divisão, passando da 3ª para a 2ª divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa. Este objetivo foi definido devido à qualidade da equipa, qualidade dos reforços integrados no plantel, qualidade de trabalho e de jogo que foi apresentada pela equipa na época transata. Todas estas condicionantes permitiram-nos definir como objetivo a subida de divisão. Este objetivo tomou uma importância diferenciada para o clube, quando a Associação de Futebol de Lisboa, inesperada e ineditamente, não permitiu a inscrição de uma equipa “B” nesta divisão. Esta decisão relegou os Juvenis B, sub-16, do clube para um campeonato extraordinário da Associação, campeonato esse que sendo regido pela mesma organização é realizado com as mesmas regras, no entanto, não permite subidas nem descidas de divisão.

Apesar definição de um objetivo principal competitivo e de desempenho continuámos focados nos ideais de formação do clube. O contínuo estímulo de formação desportiva, social e académica esteve sempre presente. O ensino do jogo e de diversos sistemas, dentro do mesmo modelo, permitiu-nos criar atletas com um melhor entendimento do mesmo e uma

melhor capacidade de adaptação. A criação em todos e em todos os momentos do treino e jogo a possibilidade de evoluírem técnica, tática, física e psicologicamente é feita na procura de homogeneização do plantel, com a contínua evolução dos elementos menos fortes técnica e taticamente, mas nunca esquecendo e ignorando essa mesma evolução dos elementos que se encontravam mais desenvolvidos no início deste processo de treino.

O objetivo secundário e como já referido foi a formação dos atletas, desenvolvendo o seu entendimento do jogo, as suas ações técnicas, os seus comportamentos táticos e as suas qualidades físicas mais importantes para o sucesso na modalidade. Como o nosso primeiro objetivo passou pela subida de divisão, este segundo teve de ser aliado aos resultados desportivos. Para isso e dado que a evolução dos atletas não acontece apenas durante os treinos, foi objetivo da equipa técnica dar tempo de jogo adequado a todos, sempre que possível. A possibilidade de os atletas poderem ter tempo de jogo foi maior devido à oportunidade de poderem competir na equipa de Juvenis B nos fins-de-semana que não foram convocados. Esta oportunidade era limitada a um máximo de 3 atletas, nascidos em 2005, por jogo. Mas ainda assim apresentou-se como uma experiência positiva, por ser um contexto diferente, a possibilidade de mais tempo de jogo e consequentemente a oportunidade de poderem evoluir com base nestas condicionantes.

O terceiro e não menos importante objetivo foi ser campeão da 3ª divisão Distrital de Lisboa. Este aparece em último lugar porque estava dependente da concretização dos dois primeiros objetivos. Dado que nesta fase o objetivo passava por vencer e tendo em conta a possível qualidade das equipas que iríamos defrontar, poderia não ser possível dar tempo de jogo a todos. Este objetivo não foge aos ideais do clube, mas esteve presente numa ótica de preparação dos atletas, para a subida de escalão, para Juniores, onde as convocatórias serão mais exigentes e as substituições limitadas, reduzindo o tempo de jogo dos atletas. Este objetivo esteve também presente numa ótica de valorização do trabalho realizado, durante a época desportiva, com a conquista de um título.

Do ponto de vista dos atletas e aliado ao segundo objetivo definido era importante a homogeneização do plantel. Para podermos aumentar a qualidade e intensidade de treino e de modo a preparar os atletas para a próxima época. Era importante consolidar as bases, princípios de jogo e missões táticas, àqueles que já as têm, e ensinar àqueles que possivelmente possam apresentar mais dificuldades. Ultimamente preparando todos para poderem integrar a equipa de Juniores do clube.

Calendarização das competições

A data de começo da 3ª Divisão do Campeonato Distrital de Lisboa, Sub-17, foi cedo definida para o dia 10 de outubro de 2021. No entanto, a Associação de Futebol de Lisboa apenas definiu o calendário desta competição a 27 de setembro de 2021. A fase regular teve início a 10 de outubro e com jogos na maioria dos domingos até 1 de maio. O apuramento de campeão começou dia 8 de maio e a terminou dia 5 de junho. Entre todas estas datas verificaram-se as seguintes interrupções: 20 de dezembro a 8 de janeiro interrupção Natalícia; 9 a 15 de janeiro, adiamento por conta da pandemia; 17 de abril interrupção Pascal.

Os jogos foram disputados aos domingos de manhã. Segundo a calendarização acima descrita e apresentada no subcapítulo “caraterização dos contextos competitivos”. Houve, no entanto, duas jornadas adiadas que foram disputadas fora do seu horário normal. A primeira numa quarta-feira de manhã, 1 de dezembro e a segunda numa terça-feira à noite, dia 15 de fevereiro. Todos os outros jogos foram disputados segundo a sua calendarização normal

Planeamento e Periodização

O modelo de jogo teve como base algumas ideias, a partir das quais foram trabalhadas várias dinâmicas para serem executadas durante os jogos. Essencialmente a ideia passou por ter uma forte dinâmica coletiva e iniciativa de jogo, conseguindo controlar o jogo nos seus diferentes momentos; uma forte organização ofensiva e defensiva; criar superioridade numérica nos corredores laterais, procurando conquistar zonas centrais para finalizações; rápida reação à perda de bola, procurando a sua recuperação o mais rápido possível. Com muito mais conteúdos adjacentes, estas foram as principais e mais gerais bases do modelo de jogo, para mais detalhes ver Anexos (II, III, IV e V). Tal como as missões táticas (Anexo VI), estas ideias estavam assentes no sistema de jogo, principal, 1-4-3-3 a ser utilizado na maioria dos jogos e situações salvo raras exceções. Tendo como sistema alternativo 1-3-5-2, a ser utilizado nomeadamente em campos com dimensões muito inferiores às, do campo, do CAC, ou em jogos que o resultado não era favorável e fosse necessário pressionar e criar superioridades de maneiras distintas. Houve, claro, a possibilidade de se alterar para o sistema alternativo em qualquer jogo, caso com o desenrolar do jogo a equipa técnica fosse da opinião que um sistema diferente pudesse trazer vantagens na abordagem ao jogo.

Com o volume de treinos bem definido no início da época, foi da responsabilidade do treinador a organização dos conteúdos numa lógica estrutural e progressiva, durante a semana e durante a época. Para isso surge o microciclo tipo. O qual é organizado de maneira sistematizada de acordo com a ideologia do clube e baseado no modelo de jogo, de modo

que o trabalho de todos seja uniformizado. Isso implicou um primeiro treino centrado nos princípios, de jogo, técnica individual e organizado por estações. Este método permitiu rentabilizar o tempo de treino e aumentar para todos os atletas o tempo de prática motora. O segundo treino semanal era ainda organizado por estações, especialmente numa fase mais inicial e mais direcionado para os diferentes momentos de jogo coletivos, incluindo as diferentes etapas de jogo, fossem eles momentos de organização ou de transição. Para o último treino da semana era contemplado com maior ênfase trabalho de modelo de jogo, direcionado para uma situação de jogo formal, havia ainda algumas estações iniciais que serviam de contexto à própria situação de jogo. Era neste treino que se trabalhavam as adaptações estratégicas ao adversário ou até ao local de jogo. O desenvolvimento das capacidades físicas foi, sempre que possível, integrado nos exercícios específicos do treino.

Devido à regularidade com que existiam momentos competitivos, todos os fins-de-semana, o planeamento era essencialmente feito à semana, não havendo a definição concreta de um mesociclo. No que diz respeito aos macrociclos foram considerados 4. O primeiro foi, um macrociclo, pré-competitivo, planeado para a fase de pré-época e com duração de 6 semanas, tendo como principais objetivos a melhoria da condição física geral, com foco no trabalho de resistência e velocidade, e introdução ao modelo de jogo, de modo a preparar os atletas para a exigência do período competitivo. É também nesta fase que se realizaram os jogos amigáveis, de modo a perceber a forma como os atletas estavam a interiorizar e colocar em práticas as ideias do treinador, podendo eventualmente sofrer algumas alterações. Já o segundo macrociclo foi competitivo, planeado para o início do período de competição e teve a duração de 11 semanas, nesta fase a necessidade de obter rendimento dos atletas sobrepunha-se, pelo que era esse o principal objetivo deste macrociclo, a procura de rendimento de modo a obter os melhores resultados possíveis no período competitivo. O terceiro macrociclo foi também competitivo e com duração de 22 semanas, isto porque entre o segundo e terceiro macrociclos há uma interrupção dos treinos, para o Natal e as celebrações de Ano Novo. Pelo que a equipa técnica considerou prudente o planeamento com dois macrociclos competitivos uma vez que no início deste segundo houve novamente uma preocupação com a melhoria da condição física geral, aliada novamente à constante procura de rendimento. O último macrociclo, que se iniciou após o término das competições, durou 4 semanas. Teve como principal objetivo a preparação dos torneios de final de época, mas já com uma exigência e intensidade menor. Uma vez que os objetivos da época já tinham sido cumpridos e que o plantel já estava a ser apresentado à equipa técnica a época seguinte. Isto para que os próximos treinadores comesçassem não só a conhecer o plantel, mas também a planear o desenrolar da próxima época.

Com objetivos competitivos importantes e para os quais era necessário o constante rendimento de todos os atletas a análise da sua performance foi essencial. A análise do rendimento foi feita tanto em treino como em jogo, no entanto o feedback, oferecido aos atletas, do seu desempenho em jogo foi essencial. Não só para que os treinadores fossem capazes de perceber e corrigir o que correu mal durante o jogo e enfatizar o que correu bem, mas também para que os próprios atletas, com esse feedback, pudessem melhorar as suas próximas performances. Após todos os jogos, era feito um quadro de rendimento (Anexo VII), no qual eram inseridos os minutos de jogo, golos e assistências de cada atleta, bem como uma nota classificativa da sua performance de 0-10. Este quadro contemplava ainda uma análise individual dos aspetos positivos e aspetos a melhorar de cada atleta. Dado que, estes atletas praticam uma modalidade coletiva, há também uma análise coletiva dos diversos momentos de jogo: organização defensiva, transição defesa-ataque, organização ofensiva, transição ataque-defesa e os esquemas táticos.

Por opção da equipa técnica não foi, ao longo de toda a época, realizada qualquer observação ao adversário. Devido à idade dos atletas o foco deve ser no seu desenvolvimento enquanto atleta praticante da modalidade. A observação e análise focada na própria equipa permitiu não só melhorar o processo de treino como posteriormente melhorar o desempenho competitivo (Fernandes et al., 2020). Quando se analisa a própria equipa o propósito passa por identificar e desenvolver pontos fortes e reconhecer e melhorar os pontos fracos (Lago-Peñas & Dellal, 2010). Por esse motivo o foco no adversário deve ser reduzido na preparação do jogo, podendo e devendo realizar algumas adaptações com o decorrer do jogo para contrariar algumas ameaças específicas. Uma prévia observação dos adversários facilitaria esse mesmo processo de adaptações dado que poderiam até ser trabalhadas em processo de treino estando assim mais bem preparados para as combater. A análise do desempenho adversário serve para se identificar e explorar os pontos fracos, familiarizar-se com os pontos fortes, para os poder contrariar (Lago, 2009).

Ainda assim, e apesar de reconhecermos que poderia ter sido vantajoso, a observação do adversário, devido à faixa etária do escalão e ao contexto competitivo que foi encontrado ao longo da época a análise esteve sempre centrada na nossa equipa. Este foco vai de encontro a um dos objetivos formulados no começo da época desportiva e à missão do clube, a formação do atleta, o seu desenvolvimento e entendimento do jogo. O processo ensino-aprendizagem sendo focado no ensino e compreensão do jogo e dos seus princípios, fez com que o foco desta equipa técnica fosse sempre a análise da própria equipa. Isto porque, atletas com maior entendimento do jogo mais facilmente se adaptam a estilos e modelos de jogo

diferentes. Como referido anteriormente há sim que ter em consideração a forma como o adversário joga, mas neste processo de treino isso apenas foi tido em conta durante os jogos contra a nossa equipa, para que conseguíssemos contrariar algumas ameaças específicas desse jogo.

Caraterização dos contextos competitivos

O plantel foi construído com elementos considerados técnica e taticamente evoluídos em relação ao contexto competitivo que iria ser encontrado e em alguns casos aos adversários de divisões superiores, com quem foram disputados jogos no período pré-competitivo. Com isso, a equipa técnica viu, desde cedo, muita qualidade nos seus jogadores evidenciada com o desenrolar da pré-época e os resultados positivos, nela obtidos. Nesta fase da época a grande maioria dos jogos foram realizados com equipas de divisões superiores e com os resultados positivos nesses jogos foi colocada numa evidência ainda maior a qualidade da equipa. Com isto, e sem conhecer a fundo as restantes equipas do campeonato, aquilo que se esperava era que o contexto encontrado, especialmente na fase regular do campeonato, fosse favorável à concretização do primeiro objetivo, a subida de divisão. E na verdade assim o foi, chegando matematicamente à subida de divisão com dois meses de competição em falta e com um registo 100% vitorioso. Perdendo pontos apenas por duas vezes, um empate e uma derrota, nesta primeira fase do campeonato e numa altura onde o plantel contava com algumas ausências, por diversos motivos. Com a subida assegurada estava iminente a disputa do apuramento de campeão com os respetivos primeiros lugares das restantes séries da divisão. Aqui o contexto já se esperava mais competitivo, dado que apenas as melhores equipas da presente época chegariam a esta fase. Apesar da conquista do campeonato o contexto foi mais desafiante, com 3 vitórias e uma derrota, os jogos foram não só mais competitivos, como mais exigentes, física, tática e psicologicamente, tanto para jogadores como para treinadores.

Os primeiros 3 meses de competição foram de encontro àquilo que era esperado pela equipa técnica em termos da qualidade dos desempenhos apresentados e dos resultados obtidos (Figura 2). A facilidade em impor o nosso modelo de jogo, permitiu-nos estar durante mais tempo que qualquer adversário em organização ofensiva, o que nos ajudou a obter resultados positivos. Nesta fase inicial houve alguma dificuldade em ter jogos consecutivos sem sofrer golos, algo que é compensado com a elevada veia goleadora da equipa. Até à pausa para o Natal fomos a equipa mais consistente e a única apenas com vitórias. Apenas devido a termos tido a primeira jornada adiada, não mantivemos sempre a primeira posição do campeonato, posição essa que foi adquirida ainda antes de ser feito o ajuste de jornada.

Mês	Outubro				Novembro				Dezembro				Interrupção Natalícia
Dia	10	17	24	31	7	14	21	28	1	5	12	19	
Fase	Campeonato				Campeonato				Campeonato				
Jornada	1	2	3	4	5	6	7	8	1	9	10	11	
Local	Adiada	Casa	Fora	Casa	Fora	Casa	Isenção	Fora	Fora	Casa	Fora	Casa	
Adversário		EF Belém	A. Musgueira	Caneças	CF Unidos	Oriental		Operário	Fut. Benfica	Palmense	Alta Lisboa	Salesianos	
Resultado		5x2	1x5	11x1	2x3	5x3		1x4	0x2	8x2	0x2	5x0	
Posição	9º	4º	2º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	

Figura 2 - Calendário competitivo 1º Trimestre

O segundo trimestre logo após o início do novo ano, contemplou uma jornada adiada, devido à evolução pandémica no território português (Figura 3). Não só um atraso no recomeço do campeonato, mas também levou a que alguns treinos fossem cancelados e o seu próprio começo fosse mais tarde. O desempenho da equipa nos aspetos coletivos e individuais, foi muito semelhante à fase anterior, havendo muito controlo de o jogo com bola e facilidade nos momentos de recuperação da mesma. No final desta fase há a conclusão do primeiro objetivo da época, a subida de divisão. No entanto, no último jogo de março surgiu a primeira perda de pontos, nela houve a influência de diversos fatores, nomeadamente o desleixo de alguns jogadores devido à conclusão do primeiro objetivo e ainda o facto de alguns atletas não poderem jogar por terem sido chamados aos juniores.

Mês	Janeiro				Fevereiro					Março				
Dia	Interrupção Natalícia	9	16	23	30	6	13	15	20	27	6	13	20	27
Fase		Campeonato				Campeonato					Campeonato			
Jornada		12	13	14	15	16	17	15	12	18	19	20	21	22
Local		Adiada por conta da pandemia	Casa	Casa	Adiada	Casa	Fora	Fora	Fora	Casa	Fora	Isenção	Casa	Fora
Adversário			Tenente Valdez	Fut. Benfica		A. Musgueira	Caneças	EF Belém	Santa Maria	CF Unidos	Oriental		Operário	Palmense
Resultado			4x0	7x0		7x1	1x10	0x9	0x5	5x0	1x2		3x0	1x1
Posição		1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º

Figura 3 - Calendário competitivo 2º Trimestre

O término da época veio com uma fase de apuramento de campeão, mais competitiva que o restante campeonato, ainda assim em vários jogos e momentos foi possível superarmos ao adversário (Figura 4). Apesar da derrota no penúltimo jogo da temporada chegámos ao derradeiro encontro dependendo apenas de nós para nos podermos sagrar campeões. Estes 4 adversários apresentaram dificuldades novas e as nossas adaptações foram também diferentes, porque estes eram sem dúvida adversários mais competentes, caso contrário, não teriam chegado até esta fase.

Mês	Abril				Maio				Junho	
Dia	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5
Fase	Campeonato				Campeonato	Apuramento Campeão				
Jornada	23	24	Folga	25	26	1	2	3	4	5
Local	Casa	Fora		Casa	Fora	Fora	Casa	Isenção	Fora	Casa
Adversário	Alta Lisboa	Salesianos		Santa Maria	Tenente Valdez	Povoense	São Pedro		Casa Pia	EF Belém Oeiras
Resultado	5x0	3x2		5x1	2x3	2x3	3x0		1x0	3x1
Posição	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º

Figura 4 - Calendário Competitivo 3º Trimestre

Análise competitiva individual

A análise da performance dos atletas, foi feita através do já referido quadro de rendimento. Este quadro contempla não só a análise individual como um feedback à exibição da equipa de um ponto de vista coletivo. O quadro é partilhado com os atletas o mais cedo possível após o jogo para que estes o possam ler e analisar antes do primeiro treino da semana. Treino esse, no qual há, regularmente, uma palestra inicial que tem como principal foco o jogo passado e os principais aspetos negativos e positivos. Daí a importância da partilha deste quadro com os atletas, por ser também focado na sua exibição e rendimento do ponto de vista individual.

Dia competitivo

O dia de jogo, bem como os dias de treino, está repleto de rotinas. No pré-jogo a concentração da equipa foi sempre feita 1 hora e 15 minutos antes do seu início no local onde se realizaria a partida. Todo este tempo é utilizado para que os atletas se possam equipar, para que seja organizado o aquecimento, para a condução da palestra, condução do aquecimento e a identificação dos atletas junto da equipa de arbitragem. Os elementos da equipa técnica que não são responsáveis pela condução do aquecimento, ajudam na sua análise, observando desde logo quem está ou não a trabalhar com qualidade e intensidade, estes observam ainda o aquecimento da equipa adversária de modo a tentar perceber em que sistema poderão jogar e quais serão eventualmente os jogadores mais influentes. Durante o jogo o foco está maioritariamente no seu desenrolar, correções técnicas ou táticas, constante análise do desempenho dos atletas e a realização da estatística de jogo. Ao intervalo há novamente uma palestra com o grande objetivo de mostrar aos atletas como retirar as maiores vantagens desse jogo, especificamente. No pós-jogo é feita uma rápida reflexão sobre o jogo ainda dentro do recinto, antes do primeiro treino é realizado o quadro de rendimento dos atletas, como referido no ponto anterior, para que tenham feedback individual sobre a sua performance. E para finalizar a rotina de jogo, no primeiro treino da semana seguinte é feita uma reflexão mais aprofundada do jogo, na palestra inicial do treino.

Do meu ponto de vista a organização desta rotina está bem conseguida, no entanto para a formação dos atletas penso que seria benéfico uma análise de jogo, com suporte vídeo. Devido ao contexto competitivo não vejo como essencial uma análise coletiva, mas sim uma análise individual, com imagens ou pequenos vídeos de certos momentos de jogo de cada atleta. Não apenas no âmbito da correção de tomada de decisão ou posicionamentos, mas também para reforçar e incentivar os comportamentos e ações que queremos ver dentro de campo. Isto ajudaria especialmente os atletas que cometem constantemente os mesmos erros, a compreender como melhorar, e ao reforçar os comportamentos importantes consolidaria a compreensão e execução da ideia de jogo.

Capítulo III - Matriz Concetual Técnico-Científica

A modalidade

O futebol é uma modalidade coletiva, que requer dos seus praticantes a execução repetitiva de diversas ações técnicas e movimentações táticas (Castelo, 1996; Dolci et al., 2020). Na qual duas equipas de 11 jogadores se defrontam, utilizando diversas estratégias ofensivas e defensivas para estarem mais próximas de obter o sucesso, marcar golos e vencer o jogo (Castelo, 1996; Fernandez-Navarro et al., 2016; Lees & Nolan, 1998). Tudo isto durante o decorrer do período de jogo, duas partes de 45 minutos (Dolci et al., 2020). Devido às regras que orientam a prática desta modalidade é necessário implementar, pelos jogadores e treinadores, diversas estratégias e habilidades para que se consigam efetivamente marcar golos (Lees & Nolan, 1998).

Por ser uma modalidade única, com elevadas exigências técnicas táticas e físicas, o futebol requer dos seus praticantes um vasto leque de habilidades (Manning & Levy, 2006). As boas exibições dos atletas dependem de diversos fatores, físicos, técnicos, mentais e fisiológicos (Stølen et al., 2005). Para que sejam capazes de cumprir as exigências da modalidade, nos diversos fatores, têm de estar para eles devidamente treinados (Stølen et al., 2005). Posto isso, o desempenho no futebol pode ser descrito e determinado através da interação dos fatores já referidos (Sarmiento et al., 2014).

Não só devido à sua popularidade, mas também devido às inúmeras áreas temáticas, complementares entre si, esta modalidade coletiva é das que desperta mais interesse de investigação dentro da comunidade científica (Amatria et al., 2019). A comunidade científica e as diversas áreas científicas ajudam os agentes desportivos, não só a melhor compreender a modalidade, como também a obter sucesso desportivo (Stølen et al., 2005).

Muitos dos fatores referidos anteriormente, tendem a ser bastantes analisados e revisitos pela literatura e ciência (Memmert et al., 2017). O mesmo não se pode dizer acerca da avaliação dos comportamentos táticos nas modalidades coletivas que apenas recentemente começaram a receber a devida atenção (Memmert et al., 2017). De momento a forma padrão para a avaliação dos comportamentos táticos dos atletas é a observação de jogo e a sua posterior análise (Memmert et al., 2017).

Observação e análise

Para que se consiga compreender como nos aproximamos de obter sucesso desportivo é necessário ter em consideração algumas áreas científicas (Sarmiento et al., 2014). Entre as quais se começa a destacar a análise de jogo, que tem vindo a assumir uma posição importante, nas modalidades desportivas (Sarmiento et al., 2014). A análise de jogo é definida

como sendo a observação e estudo objetivo dos comportamentos e ações, dos jogadores, quer coletiva quer individualmente, que ocorrem durante o jogo (Lago, 2009).

A análise que pode ser feita divide-se essencialmente em 3 tipos: descritiva, focada na descrição dos padrões das equipas ou atletas; comparativa, onde se podem comparar diversas variáveis entre posições, nível competitivo, constrangimentos do próprio jogo, como, local, qualidade do adversário e o resultado durante o jogo; e de previsão, na qual se procura prever a probabilidade de se marcar um golo ou resultado final do jogo (Sarmento et al., 2014). Segundo o mesmo autor a análise de jogo é muitas vezes centrada em aspetos táticos, o que permite a descrição, comparação ou previsão desses comportamentos.

Amatria et al. (2017) caracteriza as mudanças e evoluções da análise de jogo como, não só de evolução constante, mas também de mudança drástica e acelerada. A metodologia observacional tem ajudado na pertinência dos estudos que se centram sobre as ações técnico-táticas (Amatria et al., 2019). Por isso esta metodologia tem vindo a receber cada vez mais reconhecimento por ter uma estrutura flexível e rigorosa (Amatria et al., 2017). Com isso a metodologia observacional não só nos oferece um meio para observar, analisar e recolher dados, como também nos permite a captura de comportamentos e ações, técnico-táticas, que ocorrem durante o jogo ou o treino e poderão ser posteriormente analisadas (Amatria et al., 2017). Com a possibilidade de maiores e mais complexas recolhas de dados a importância da multidisciplinariedade no futebol é realçada com a necessidade de mais especialistas para compreender os dados cada vez mais complexos (Rein & Memmert, 2016).

A análise notacional é regularmente utilizada nas pesquisas científicas de modo a investigar os aspetos técnico-táticos do desempenho na modalidade (Lago-Peñas & Lago-Ballesteros, 2011). Essa análise é feita através da gravação dos comportamentos e do seu resultado durante o jogo (Lago-Peñas & Lago-Ballesteros, 2011). Para que esta análise possa ser realizada com sucesso, há que ter conhecimento prévio das variáveis de contexto que podem influenciar o desempenho coletivo e individual (Taylor et al., 2008).

A grande limitação da análise notacional tradicional é que grande parte da informação contextual não é considerada relevante (Rein & Memmert, 2016). O facto de a informação ser muito complexa, dificulta a validade e a fiabilidade dos dados (Hughes & Bartlett, 2002). No entanto, este método de análise permite a descoberta de padrões de comportamento nos jogadores e equipas (Amatria et al., 2017). A necessidade de analisar padrões de comportamentos ou de ações surge, porque o futebol é um desporto complexo e precisa de ser analisado como tal (Amatria et al., 2017).

A observação, objetiva de comportamentos e ações que ocorrem durante a competição e a sua posterior análise detém um papel determinante na evolução individual e coletiva da equipa (Lago-Peñas & Dellal, 2010). O principal objetivo de se observar e analisar a própria equipa passa pelo seu desenvolvimento a todos os níveis (Lago-Peñas & Dellal, 2010). O reforço dos pontos fortes e o contínuo trabalho para melhorar os pontos fracos de modo a homogeneizar todo o grupo (Lago-Peñas & Dellal, 2010).

As equipas de sucesso, ou consideradas de topo, têm padrões de jogo distintos das equipas não consideradas de topo (Lago-Peñas & Dellal, 2010). O jogo de futebol é desenvolvido e praticado com uma relação dinâmica entre as estratégias de ataque e as estratégias de defesa de cada uma das equipas, dado que as estratégias podem variar tendo em conta os constrangimentos do jogo (Barreira et al., 2013). A análise de jogo deve, portanto, focar-se também na examinação dessas interações entre os atletas e equipas envolvidos na partida, sendo elas naturalmente coletivas ou individuais (Hughes & Bartlett, 2002). Para essa examinação de interações é importante ter em conta a qualidade e os padrões de jogo do adversário (Barreira et al., 2013; Fernandez-Navarro et al., 2016).

As equipas de topo, campeãs, não tendem a utilizar um estilo de jogo direto, o que pode indicar a existência de padrões de jogo distintos para equipas bem e malsucedidas (Lago-Peñas & Dellal, 2010). As equipas de sucesso tendem a deter a posse de bola durante mais tempo de jogo do que as restantes, o que sugere que dão preferência a um estilo de jogo que lhes permita controlar o mesmo, estabelecendo o seu ritmo (Lago, 2009).

Esses padrões, de jogo, podem ser influenciados pelas variáveis de contexto, nomeadamente a qualidade do adversário e o local do jogo (Lago-Peñas & Dellal, 2010). No entanto, para que se possa avaliar com certeza os padrões de jogo, pontos forte e pontos fraco há que ter em conta o contexto do jogo e como esse pode condicionar o desempenho da equipa (Lago, 2009).

Indicadores de desempenho

O resultado do jogo não nos transmite muita informação (Lago & Martín, 2007). Pelo que para avaliar ou determinar o desempenho da equipa, serão necessárias informações adicionais (Lago & Martín, 2007).

O golo é o maior determinante de sucesso no futebol, ele é o principal objetivo de jogadores e treinadores durante a partida (Lago & Martín, 2007). Por ser o principal objetivo do jogo, naturalmente, detém o maior interesse e atenção dentro da investigação científica centrada na modalidade (Jones et al., 2004; Lago & Martín, 2007). O resultado do jogo por si

só não nos permite avaliar o desempenho de uma equipa ou de um jogador, apesar de ser para um resultado positivo que se trabalha (Lago & Martín, 2007). No entanto, há mais determinantes de sucesso na modalidade, denominados por indicadores de performance (Lago & Martín, 2007). Estes são definidos por ações ou combinações das equipas capazes de definir um ou variados aspetos do desempenho de uma equipa, ou parte dela (Lago & Martín, 2007).

Dentro das diversas variáveis possíveis de se analisar dentro da modalidade, cada uma delas terá os seus indicadores de performance (Fernandez-Navarro et al., 2016). Estes podem estar associados a táticas ou comportamentos ofensivos ou defensivos (Fernandez-Navarro et al., 2016).

O indicador de desempenho mais investigado é a posse de bola e a sua relação com o sucesso na modalidade (Lago & Martín, 2007). Apesar de associarmos de forma intuitiva que uma equipa que tenha períodos de posse de bola mais prolongados esteja mais perto do sucesso, essa noção não tem consenso dentro da comunidade científica (Jones et al., 2004). O número de períodos de posse de bola parece estar mais associado com o número de oportunidades de perigo criadas (Jones et al., 2004). Ainda assim Jones et al. (2004) observaram que na primeira liga inglesa as equipas de sucesso conseguem períodos de posse de bola mais prolongados que as restantes.

Apesar de haver um indicador que se destaca dos outros, este não é o único a ser analisado. Há indicadores de classificação do jogo, como golos marcados, número de remates fora e remates enquadados e número de cantos (Lago & Martín, 2007). Há ainda indicadores técnicos, como o número de passes, dribles, perdas de bola, número de desarmes (Lago & Martín, 2007). Para finalizar há ainda os indicadores considerados tático como, a distância dos passes, duração dos ataques, sentido dos passes (Lago & Martín, 2007).

Com a existência de diferentes estilos de jogo, cada um terá diferentes indicadores (Fernandez-Navarro et al., 2016). Os estilos de jogo condicionam esses fatores, dado que necessitam de diferentes padrões de movimentos e ações técnico-táticas para serem interpretados com sucesso (Fernandez-Navarro et al., 2016). Isto porque para se tornarem úteis, os indicadores de desempenho, terão de estar relacionados com o desempenho da equipa ou com o resultado (Hughes & Bartlett, 2002). Ainda assim o sucesso em cada jogo pode ser considerado relativo, quer seja devido a resultados anteriores ou até mesmo ao adversário (Hughes & Bartlett, 2002).

Diversos indicadores têm sido recentemente propostos (Casal et al., 2016). Ainda assim quando analisados há que lembrar que estes podem ser influenciados por algumas condicionantes situacionais (Casal et al., 2016). É ainda relevante que quando utilizados estes

fatores tenham em conta a interação entre os jogadores e a complexidade da modalidade (Casal et al., 2016). A relação dinâmica, entre os jogadores, coloca ênfase nas estratégias defensivas, que condicionam as ações, da equipa com bola, proporcionando importância aos indicadores de performance defensivos, nomeadamente os padrões de recuperação de bola (Barreira et al., 2013). É por isso importante que os comportamentos sejam medidos e avaliados tendo em conta essa interação (Fernandez-Navarro et al., 2016).

Ainda assim apesar de estarem associados a diferentes estilos de jogo, não há um consenso, na comunidade científica, sobre os que mais estão presentes em cada estilo (Fernandez-Navarro et al., 2016). Pelo que, uma maior investigação científica é necessária neste ponto, para que se possa uniformizar a informação existente.

O momento defensivo de uma equipa começa quando esta perde a bola e termina assim que a recupera (Vogelbein et al., 2014). Iniciando assim a fase ofensiva (Barreira et al., 2013).

O sucesso das ações ofensivas pode estar dependente das recuperações de bola, isto se considerarmos esta ação como a primeira da fase ofensiva (Barreira et al., 2013). Sendo que se apresentam como a finalidade da fase defensiva, são também o primeiro passo na procura do golo. Como as equipas pretendem manter a posse de bola e não se desapropriar dela voluntariamente, há que considerar um certo nível de importância à forma como as equipas trabalham para recuperar a bola (Vogelbein et al., 2014).

As recuperações de bola podem ser analisadas de acordo com vários fatores, nomeadamente o tipo e a zona (Barreira et al., 2013). O tipo de recuperação pode ser direto, através de interceção, desarme ou intervenção do guarda-redes; indireto, com recurso a bolas paradas, bola ao solo ou comportamento defensivo seguido de um passe (Barreira et al., 2013). Já a zona está relacionada com o local onde a recuperação de bola foi feita. O modelo utilizado por Fernandes et al. (2019) compreende a divisão do campo em 14 zonas. Essas zonas dividem o campo em 3 corredores, direito, esquerdo e central; e 6 setores, ultradefensivo, defensivo, intermédio defensivo, intermédio ofensivo, ofensivo e ultraofensivo (Fernandes et al., 2019).

Há ainda algumas condicionantes que podem interferir nos padrões de recuperação de bola, as variáveis contextuais (Almeida et al., 2014). Estas podem ser, a localização do jogo, em casa ou fora; a qualidade do adversário, forte ou fraco; o resultado no decorrer do jogo, a vencer, a perder ou a empatar (Almeida et al., 2014). Estes aspetos podem afetar as recuperações de bola de diferentes maneiras e podem ainda fazê-lo de forma independente ou combinada (Almeida et al., 2014).

Tal como para os indicadores ofensivos, nestes mantém-se a discrepância entre as equipas de topo e as demais (Fernandes et al., 2020). Uma vez que, as equipas de topo tendem a recuperar a bola mais rapidamente do que as restantes (Vogelbein et al., 2014).

A recuperação da bola também, segundo a literatura, tende a ocorrer maioritariamente no corredor central, não só por ser o corredor onde se situa a baliza, mas também e por consequência onde se situa o maior número de jogadores (Barreira et al., 2013). A zona de recuperação pode ainda influenciar a criação de situações de perigo dado que quanto mais próxima da baliza adversária for, maior aparenta ser a probabilidade de ser marcar golo (Fernandez-Navarro et al., 2016; Vogelbein et al., 2014). Como essas zonas tendem a ser determinantes taticamente, devem entrar nas considerações dos treinadores, não só no processo de treino, mas também na preparação da competição (Barreira et al., 2013).

Apesar de ainda haver pouco ênfase na investigação do processo defensivo, as estratégias de jogo parecem estar cada vez mais focadas nesse mesmo processo (Fernandes et al., 2020). Criando uma conexão entre a organização defensiva e a criação de situações de perigo para a baliza adversária (Fernandes et al., 2020). Assentando na premissa que uma boa defesa é um bom pilar para o ataque (Fernandes et al., 2020).

Capítulo IV - Estudo Técnico-Científico

Introdução

O futebol é uma modalidade coletiva, que tem como objetivo a introdução da bola na baliza adversária o maior número de vezes possível, enquanto se desenvolvem esforços para contrariar as ações ofensivas de procura de golo do adversário, tudo isto no decorrer de um duelo pela posse da bola (Castelo, 1996). A qualidade de jogo de uma equipa é definida por diversas variáveis que se relacionam, sejam elas técnicas, físicas ou táticas, sendo a última um fator relevante e determinante no desempenho coletivo e individual, podendo ser preponderante no resultado do jogo (Yiannakos & Armatas, 2006). A tática no futebol, também definida como o método que a equipa utiliza para controlar, o tempo, o espaço e as ações técnicas individuais, é caracterizada por ser determinante na procura do sucesso no futebol de elite (Rein & Memmert, 2016).

Observação, medição e análise, das interações durante o jogo de futebol, são necessárias e essenciais para a sua compreensão, não só para melhorar as estratégias de jogo como o processo de treino (Fernandes et al., 2020). Já que a modalidade se desenvolve com a interação entre as táticas e estratégias ofensivas e defensivas de cada equipa, não se pode desconsiderar as táticas do adversário (Fernandez-Navarro et al., 2016).

No futebol a aquisição de dados consoante o contexto, e a sua posterior análise, é uma das áreas cruciais de pesquisa (Amatria et al., 2017). Com o desenvolvimento dos meios tecnológicos há cada vez mais uma recolha massiva de dados que, sem a sistematização dos processos de observação, são de difícil análise (Rodrigues & Louro, 2016). Pelo que a análise de jogo tem ganho um papel cada vez mais determinante, não só na comunidade científica como também para os treinadores e agentes desportivos (Memmert et al., 2017).

A análise notacional e os seus analistas têm-se focado nos indicadores de jogo gerais, que têm vindo a contribuir para a melhoria do entendimento do jogo, sejam eles, técnicos, táticos, psicológicos ou fisiológicos (Hughes & Bartlett, 2002). Os principais objetivos de se analisar a própria equipa são a identificação de pontos fracos e pontos fortes, para que se possam melhorar e desenvolver, respetivamente (Lago-Peñas & Dellal, 2010).

Para que se possa atingir o objetivo principal do jogo, o golo, na grande maioria das situações a equipa tem de estar com a posse da bola, seja por um período prolongado de ataque organizado ou por um período mais reduzido, como numa transição defesa-ataque, logo após a recuperação da bola (Jones et al., 2004).

Os períodos de ataque organizado, ou de posse de bola, são importantes para o desenrolar do jogo, especialmente porque a literatura defende que as equipas de topo e as mais bem-sucedidas têm maiores períodos de posse de bola que os seus adversários durante o

jogo, independentemente do resultado (Vogelbein et al., 2014). Para que uma equipa possa estar com a posse de bola, há que a recuperar primeiro e assim cresce o interesse em indicadores de performance defensivos, nomeadamente os padrões de recuperação de bola (Barreira et al., 2013). Segundo Barreira et al. (2013) a recuperação de bola pode ser considerada a primeira ação da fase ofensiva, dado que a zona e o tipo das mesmas parecem ter influência no desenrolar das ações ofensivas seguintes.

Com isso a recuperação de bola pode ser vista como um aspeto importante, não só do processo defensivo, mas também do processo ofensivo, dado que quando essa recuperação é feita em zonas muito próximas da baliza adversária a probabilidade de ser marcado um golo é significativamente maior (Vogelbein et al., 2014).

Para que uma equipa consiga aplicar a sua estratégia defensiva com sucesso terá de ser regular e flexível (Fernandes et al., 2020). De acordo com Barreira et al. (2013) o local e o tipo de recuperação de bola têm influência nas ações ofensivas seguintes. O mesmo autor defende que quando a primeira ação técnica após a recuperação de bola é um passe há a tendência do aumento da eficácia do ataque. Almeida et al. (2014), também defende que as variáveis do contexto, local do jogo, qualidade do adversário e o resultado durante o mesmo, têm influência no desempenho defensivo das equipas. Essas variáveis podem fazer variar a estratégia defensiva, o que por sua vez causa divergências dos padrões defensivos regulares da equipa (Almeida et al., 2014). O tempo que uma equipa demora a recuperar a bola pode também ser indicador de sucesso, uma vez que um menor período para recuperar a posse de bola pode ser sinónimo de maiores períodos em posse de bola (Casal et al., 2016; Vogelbein et al., 2014). Casal et al. (2016), defende que a duração de uma transição defensiva pode ser um indicador de desempenho. Uma vez que as equipas de sucesso tendem a ter as transições defensivas mais curtas (Casal et al., 2016; Vogelbein et al., 2014). Ainda assim Casal et al. (2016); Vogelbein et al. (2014), defendem que o resultado do jogo tem influência no tempo da transição defensiva, já que as equipas que se encontram a perder tendem a recuperar a bola mais rapidamente, O local onde se recupera a bola também parece influenciar a performance da equipa. Segundo Almeida et al. (2014), recuperar a bola em zonas perto da baliza adversária afigura-se como um fator associado com o sucesso, na elite da modalidade. A pesquisa de Barreira et al. (2013), indica que as equipas mais bem-sucedidas recuperam mais vezes a bola nos setores intermédio defensivo e defensivo, dentro do corredor central.

Apesar das análises conduzidas, por estes estudos, ainda existe pouca investigação sobre o desempenho defensivo das equipas. O mesmo é defendido por Barreira et al. (2013), que testemunha a falta de dados científicos sobre a influência dos padrões de recuperação de bola nos indicadores ofensivos.

Estes autores referem uma evidente, para as suas amostras, influência das recuperações de bola na eficácia do processo ofensivo, ainda que possam ser influenciadas por fatores externos. As investigações centradas na análise de jogo também são fortemente dominadas por investigações em equipas de elite, havendo pouco ênfase em trabalhos feitos com equipas amadoras ou de formação. Posto isto, este estudo torna-se relevante não só por analisar uma equipa de Sub-17, que não é de elite, como também por se focar em parte do que é o seu processo defensivo.

O objetivo do presente estudo foi relacionar o número de recuperações de bola com o número de golos marcados por jogo, numa equipa de futebol Sub-17 masculina. A hipótese inicial foi que existe uma relação positiva entre as variáveis independentes, número de recuperações de bola e a variável dependente, número de golos marcados por jogo.

Metodologia

Amostra

Para o presente estudo os dados foram recolhidos através da observação e análise de 11 jogos, todos eles em casa e da fase regular, de uma equipa de Futebol Sub-17. Nessa recolha foram observadas 477 recuperações de bola, das quais 98 resultaram em remates. A equipa, era constituída por jogadores que tinham, no mínimo, 2 anos de prática da modalidade, que durante o período de recolha de dados a participou no Campeonato Distrital Juniores “B” III Divisão – 2021/2022.

Procedimentos

A recolha de dados foi feita através da aplicação “Coach ID – Team Sports Management”, no decorrer das partidas, *in loco* e em tempo real. Quando possível essa recolha era verificada através da análise de vídeo do jogo.

Para o presente estudo as recuperações de bola, foram caracterizadas e definidas, como uma interceção ou desarme seguido de uma ação técnica que permitia, à equipa, manter a posse da bola, seja ela passe ou até mesmo drible, ou que permita à equipa criar perigo, como um remate (Almeida et al., 2014). Desarmes ou interceções seguidas de passes errados ou de perdas de bola não foram contabilizados como recuperações de bola, o mesmo sucedeu com recuperações através de ações feitas pelo guarda-redes.

Os remates contabilizados, para este estudo, foram todas as ações técnicas que, na sequência de uma recuperação de bola e com a utilização do pé ou da cabeça visavam, positivamente, a obtenção do golo. Os remates enquadrados foram os remates contabilizados que fizeram com que a bola se deslocasse na direção da baliza ou fosse defendida pelo guarda-redes, já os remates fora, foram recolhidos quando um remate fez com que a bola saísse do terreno de jogo, fosse intercetada por um defesa, ou atingisse um dos postes ou a barra. Os golos foram contabilizados sempre que a bola entrou dentro da baliza de forma válida, na jogada de sequência de uma recuperação de bola

Para melhor caracterizar os padrões de recuperação de bola, foi utilizado um modelo para a divisão do campo em zonas. Mais concretamente o Sistema Observacional de Defesa no Futebol, que divide o campo em 14 zonas. Essas 14 zonas encontram-se em 3 corredores, direito, central, esquerdo e em 6 setores, ultradefensivo, defensivo, meio-campo defensivo, meio-campo ofensivo, ofensivo e ultraofensivo. A ordenação das zonas é feita no sentido do ataque, começando ao lado esquerdo do ultradefensivo, zona 1, e terminando do lado direito do setor ultraofensivo, zona 14, (Figura 5) (Fernandes et al., 2019).



Figura 5 - Organograma de divisão do campo em zonas adaptado de Fernandes et al., (2019)

Análise estatística

Para a análise estatística foi utilizado o programa JASP (Version 0.16.2). Foi feita a análise descritiva de todas as variáveis e analisada a sua normalidade, com o teste Shapiro-Wilk, que não se verificou.

Foi utilizado o teste qui-quadrado para analisar a associação das diversas zonas de recuperação de bola com os indicadores de desempenho, golos marcados, remates enquadrados, remates fora e número total de remates. O teste foi novamente utilizado para verificar

a existência de relação entre as recuperações de bola, que originaram remate e o resultado do remate, enquadrado ou fora. O mesmo teste foi também utilizado para verificar a existências de diferenças na distribuição das recuperações de bola pelas diversas zonas do campo.

Todos os valores são apresentados como média e desvio padrão. Para todos os testes o nível de significância utilizado foi $p < 0,05$.

Resultados

Na Figura 6 está apresentada a distribuição das recuperações de bola por zonas. Nas zonas 1, 3, 12 e 14 não foram recuperadas quaisquer bolas, pelo que estas representam 0% da distribuição. O teste χ^2 ($\chi^2(9) = 370,442$, $p < 0,001$), indicou diferenças na distribuição do número de recuperações de bola por cada zona. Na zona 6 foi registada a maior ocorrência de recuperações de bola, 153 de um total de 477 observadas, o que totaliza 32% de todas as recuperações de bola.

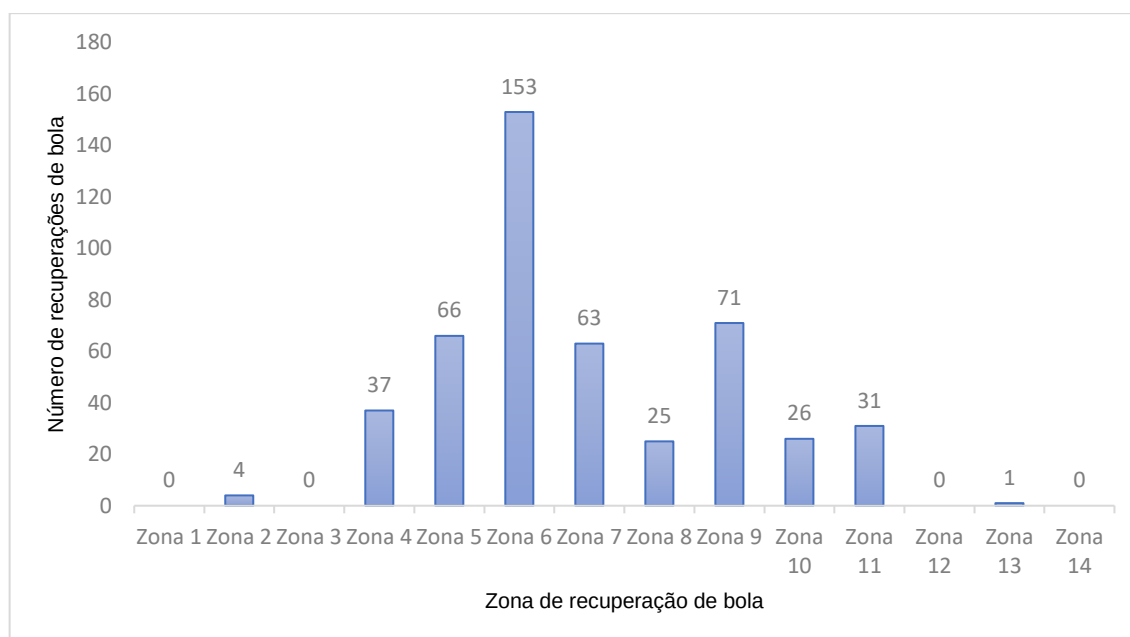


Figura 6 – Representação gráfica das recuperações de bola por cada zona

Das zonas de recuperação de bola analisadas, nenhuma apresentou uma relação considerada significativa pelo teste qui-quadrado, quando relacionadas com os golos marcados χ^2 ($\chi^2(9) = 10,375$, $p = 0,321$); número total de remates χ^2 ($\chi^2(9) = 11,880$, $p = 0,220$); e remates enquadrados χ^2 ($\chi^2(9) = 5,603$, $p = 0,779$). No entanto, o teste χ^2 ($\chi^2(9) = 17,316$, $p = 0,044$) apresenta uma associação significativa fraca, entre as recuperações de bola e os remates

fora. Este resultado sugere que com um maior número de recuperações de bola, independentemente de na sua sequência suceder, ou não, um remate, há uma maior ocorrência de remates fora. Essa associação pode ser observada na Tabela 4.

Tabela 4 - Associação entre as recuperações de bola e os remates fora pelo teste qui-quadrado

Zona	Remates Fora			%
	Não	Sim	Total	
	N	N	N	
2	4	0	4	0,84
4	32	5	37	7,76
5	59	7	66	13,84
6	141	12	153	32,08
7	61	2	63	13,21
8	22	3	25	5,24
9	64	7	71	14,88
10	21	5	26	5,45
11	28	3	31	6,5
13	0	1	1	0,21
Total	432	45	477	100
Valor χ^2	0,044			

Discussão

O objetivo do presente estudo foi analisar a relação entre o número de recuperações de bola com o número de golos marcados por jogo, numa equipa de futebol masculino Sub-17. No presente estudo foi encontrada uma associação, considerada significativa, entre as recuperações de bola e os remates fora. Os restantes indicadores de desempenho não se demonstraram associados às recuperações de bola.

Lago-Ballesteros et al. (2012), defende que as equipas de sucesso são aquelas que são campeãs das suas ligas, pelo que a equipa analisada neste estudo pode ser considerada de sucesso. Aliado a isso dos 11 jogos analisados, todos terminaram com vitórias. Os resultados encontrados neste estudo podem eventualmente ser justificados devido à qualidade dos adversários defrontados, que se apresentava inferior à da equipa analisada. A relação entre ataque e defesa faz com que a avaliação da performance de uma equipa seja mais complicada quando não é considerado o adversário (Fernandez-Navarro et al., 2016).

Existem pouco estudos que abordem a recuperação de bola na análise de jogo de futebol. No entanto, os estudos que analisam este indicador tendem a fazê-lo de uma forma diferente da que foi aqui apresentada. Enquanto neste estudo se procurou estabelecer uma

relação entre a recuperação de bola e as zonas de recuperação, com os indicadores de desempenho ofensivos, a literatura procura analisar o efeito que as variáveis de contexto têm nos padrões de recuperação de bola. Mais do que relacionar os indicadores que surgem de diversas ações técnicas ou táticas dos jogadores entre si, sejam elas ofensivas ou defensivas, existem outros fatores que, segundo a literatura, têm um maior impacto sobre os aspetos técnicos e táticos da performance (Lago-Peñas & Dellal, 2010). Esses fatores incluem a localização do jogo, casa ou fora; o resultado durante o jogo, a vencer, a empatar, a perder; e a qualidade do adversário, equipa de topo, do meio da tabela ou do fundo da tabela (Lago-Peñas & Dellal, 2010).

Vogelbein et al. (2014) concluiu que as equipas diminuem o seu tempo para recuperar a bola quando se encontram em desvantagem no marcador. Ou seja, o resultado do jogo aparenta ter influência na performance e comportamentos das equipas da 1ª Divisão Alemã, Bundesliga, na época 2010/2011 (Vogelbein et al., 2014). Outra das descobertas do mesmo autor foi que as equipas de topo recuperam a bola mais rapidamente que as demais em todos os cenários.

A mesma ideia é defendida por Almeida et al. (2014), que considera que diversos fatores influenciam a recuperação de bola e o desempenho defensivo das equipas de variadas maneiras. Para isso foi analisado o efeito independente e interativo que a localização do jogo, o resultado no decorrer do jogo e a qualidade do adversário têm sobre a recuperação de bola das 16 melhores equipas da UEFA Liga do Campeões 2011-2012 (Almeida et al., 2014).

Fernandes et al. (2020) chegou à mesma conclusão com a sua análise, considerando que as variáveis de contexto têm influência no desempenho defensivo das equipas. Com isto a literatura sugere que o contexto, o momento do jogo e os constrangimentos do jogo devem ser tidos em consideração, não só no momento da análise, mas também, no momento das decisões estratégicas, uma vez que, podem influenciar de diversas formas o desempenho da equipa.

A associação encontrada entre as recuperações de bola e os remates fora apenas sugere que com o aumento do número de recuperações de bola a possibilidade de ocorrerem remates fora aumenta. No entanto esta associação pode não ser sinónimo de sucesso desportivo, uma vez que os remates fora poderão ser um indicador de desempenho e não um indicador de sucesso. No entanto, um estudo mais abrangente seria necessário para testar esta hipótese.

Os dados recolhidos para o presente estudo demonstram que, a equipa analisada, recuperou a maioria das bolas, 32%, na zona 6, zona do corredor central e meio-campo defensivo. Esta descoberta vai de encontro ao estudo de Barreira et al. (2013), que tinha como objetivo, investigar a relação entre os padrões de recuperação de bola e o sucesso dos ataques que lhes seguem e concluiu que as equipas de sucesso recuperam a bola na maioria na zona central do meio-campo defensivo.

Nas equipas de sucesso as dinâmicas e padrões de recuperação de bola, bem como, a zona onde essa recuperação de bola é efetuada parecem ser relevantes, pelo menos, para a existência de um maior número de remates, feitos por jogo, e consequentemente para aumentar as oportunidades de fazer golo. Como a equipa analisada aparenta ter padrões de recuperação de bola semelhantes aos apresentados pelas equipas de elite, estes poderão, eventualmente, estar mais relacionados com o desempenho da equipa que aqui foi apresentado. No entanto, um estudo mais exaustivo será necessário para que se possa analisar essa relação.

O presente estudo apresenta algumas limitações que podem condicionar a interpretação dos resultados. Em virtude dos campos de jogo das equipas adversárias presentes no campeonato, serem de dimensões diferentes e alguns não terem marcações das zonas de campo, foram apenas observados jogos em casa, por razões metodológicas, para evitar e diminuir os possíveis erros na recolha de dados e na posterior análise. Esta decisão diminuiu a quantidade de dados observados e recolhidos, o que origina uma eventual não representatividade da realidade da equipa, com informação recolhida. A não gravação dos jogos pode ter tido alguma influência no estudo, já que pode ter diminuído a fiabilidade da recolha de dados.

Conclusão

Este estudo sugere, que a equipa analisada, tem padrões de recuperação de bola semelhantes aos das equipas de elite, analisadas pela literatura. Nomeadamente no que diz respeito à zona onde a recuperação de bola é feita, já que esta tende a ser feita maioritariamente nas mesmas zonas do campo, onde as equipas bem-sucedidas o fazem.

Tendo em conta estes resultados, as dinâmicas de pressão da equipa observada devem ser analisadas com o objetivo de as tornar ainda mais eficazes, e desta forma, criar mais constrangimentos no processo ofensivo do adversário. O objetivo será, portanto, recuperar a bola no menor tempo possível e em condições de criar situações de ataque em zonas que possam ser propensas à criação de perigo para a baliza adversária. Uma vez que, uma boa

organização defensiva pode ser a melhor base para um ataque de sucesso (Fernandes et al., 2020).

Para que se consiga compreender melhor a forma como os padrões de recuperação de bola se relacionam com as diversas variáveis ofensivas, as pesquisas futuras devem também ter em conta os fatores externos que podem condicionar a performance das equipas.

Referências Bibliográficas

- Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2014). Effects of match location, match status and quality of opposition on regaining possession in UEFA champions league. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 203–214. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0048>
- Amatria, M., Dios, R. M., Pérez-Turpin, J. A., Gomis-Gomis, M. J., Elvira-Aranda, C., & Suárez-Llorca, C. (2019). Technical-Tactical Analysis of the Players of the Left and Right Wing in Elite Soccer. *Journal of Human Kinetics*, 70(1), 233–244. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0045>
- Amatria, M., Lapresa, D., Arana, J., Anguera, M. T., & Jonsson, G. K. (2017). Detection and selection of behavioral patterns using theme: A concrete example in grassroots soccer. *Sports*, 5(1). <https://doi.org/10.3390/sports5010020>
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery Test: A Useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37–51.
- Barreira, D., Garganta, J., Guimarães, P., MacHado, J., & Anguera, M. T. (2013). Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 228(1), 61–72. <https://doi.org/10.1177/1754337113493083>
- Buchheit, M., & Mendez-Villanueva, A. (2014). Changes in repeated-sprint performance in relation to change in locomotor profile in highly-trained young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 32(13), 1309–1317. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918272>
- Casal, C. A., Andujar, M. Á., Losada, J. L., Ardá, T., & Maneiro, R. (2016). Identification of defensive performance factors in the 2010 FIFA world cup South Africa. *Sports*, 4(4). <https://doi.org/10.3390/sports4040054>
- Castelo, J. (1996). *Futebol a organização do jogo* (Edição do Autor).

- Deprez, D., Fransen, J., Boone, J., Lenoir, M., Philippaerts, R., & Vaeyens, R. (2014). Characteristics of high-level youth soccer players: variation by playing position. *Journal of Sports Sciences*, 33(3), 243–254. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.934707>
- Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A., Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2018). Movement Economy in Soccer: Current Data and Limitations. *Sports*, 6(4), 124. <https://doi.org/10.3390/sports6040124>
- Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A. E., Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2020). Physical and Energetic Demand of Soccer: a brief review. *Strength and Conditioning Journal*, 42(3), 70–77. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000533>
- Fernandes, T., Camerino, O., Garganta, J., Hilen, R., & Barreira, D. (2020). How do Elite Soccer Teams Perform to Ball Recovery? Effects of Tactical Modelling and Contextual Variables on the Defensive Patterns of Play. *Journal of Human Kinetics*, 73(1), 165–179. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0141>
- Fernandes, T., Camerino, O., Garganta, J., Pereira, R., & Barreira, D. (2019). Design and validation of an observational instrument for defence in soccer based on the Dynamical Systems Theory. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 14(2), 138–152. <https://doi.org/10.1177/1747954119827283>
- Fernandez-Navarro, J., Fradua, L., Zubillaga, A., Ford, P. R., & McRobert, A. P. (2016). Attacking and defensive styles of play in soccer: analysis of Spanish and English elite teams. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2195–2204. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1169309>
- González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., Pastor-Vicedo, J. C., & da Costa, I. T. (2015). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. In *SpringerPlus* (Vol. 4, Issue 1, pp. 1–17). SpringerOpen. <https://doi.org/10.1186/s40064-015-1462-0>
- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 20, Issue 10, pp. 739–754). <https://doi.org/10.1080/026404102320675602>
- Jones, P. D., James, N., & Mellalieu, S. D. (2004). Possession as a performance indicator in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(1), 98–102. <https://doi.org/10.1080/24748668.2004.11868295>

- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463–1469. <https://doi.org/10.1080/02640410903131681>
- Lago, C., & Martín, R. (2007). Determinants of possession of the ball in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 969–974. <https://doi.org/10.1080/02640410600944626>
- Lago-Ballesteros, J., Lago-Peñas, C., & Rey, E. (2012). The effect of playing tactics and situational variables on achieving score-box possessions in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1455–1461. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712715>
- Lago-Peñas, C., & Dellal, A. (2010). Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: The influence of situational variables. *Journal of Human Kinetics*, 25(1), 93–100. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0036-z>
- Lago-Peñas, C., & Lago-Ballesteros, J. (2011). Game location and team quality effects on performance profiles in professional soccer. In *Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 10). <http://www.jssm.org>
- Lees, A., & Nolan, L. (1998). The biomechanics of soccer: A review. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 16, Issue 3, pp. 211–234). <https://doi.org/10.1080/026404198366740>
- Lopes, A. M., & Machado, J. A. T. (2019). Entropy analysis of soccer dynamics. *Entropy*, 21(2). <https://doi.org/10.3390/e21020187>
- Manning, M. R., & Levy, R. S. (2006). Soccer. In *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* (Vol. 17, Issue 3, pp. 677–695). <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.05.004>
- Memmert, D., Lemmink, K. A. P. M., & Sampaio, J. (2017). Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer Using Position Data. *Sports Medicine*, 47(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0562-5>
- 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. In *National Strength & Conditioning Association J. Strength Cond. Res* (Vol. 14, Issue 4).
- Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. In *SpringerPlus* (Vol. 5, Issue 1). SpringerOpen. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2>

- Rodrigues, J., & Louro, H. (2016). *Observação e análise das habilidades desportivas* (IPDJ-DFQ). Referenciais de Formação Geral-Cursos de Treinadores de Desporto (Grau I) Plano Nacional de Formação de Treinadores.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer An Update. In *Sports Med* (Vol. 35, Issue 6).
- Tavares, F., Mendes, B., Driller, M., & Freitas, S. (2017). Do young elite football athletes have the same strength and power characteristics as senior athletes? *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2(4). <https://doi.org/10.3390/jfmk2040048>
- Taylor, J., Mellalieu, S., James, N., & Shearer, D. (2008). The influence of match location, quality of opposition, and match status on technical performance in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 885–895. <https://doi.org/10.1080/02640410701836887>
- Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer - are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of Sports Sciences*, 32(11), 1076–1083. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.879671>
- Yiannakos, A., & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178–188. <https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868366>

Capítulo V - Considerações Finais

Análise reflexiva

O estágio foi, no geral, uma experiência de aprendizagem e participação bastante positiva. A união de todo o grupo, desde jogadores a equipa técnica, foi evidente durante todo o ano. União que facilitou um bom ambiente nos treinos e nos jogos, o que ajudou nos bons desempenhos. A entreaajuda e o sacrifício perante o colega surgem naturalmente quando todos se dão bem. E essa foi a base da época desportiva. Os ensinamentos, aprendizagens e as vitórias foram todas conseguidas com base na união que o grupo demonstrou em todos os momentos.

A referida união de grupo, aproximou-nos do sucesso desportivo. Devido ao contexto, a não existência de sucesso poderia condicionar todo o processo. A posição e ação da equipa técnica é, em todos os momentos, distinta de um contexto de formação para um contexto onde há um objetivo competitivo bem claro. A conclusão do primeiro objetivo competitivo, relativamente cedo permitiu-nos gerir o objetivo de formação do clube, aproximando cada jogador do seu contexto ideal de aprendizagem, quer em jogo, quer em treino.

Tendo em conta que o estágio é um processo de ensino-aprendizagem, fazer parte de uma equipa técnica grande ofereceu-me diversas oportunidades nesse contexto. Com personalidades, relações e experiências passadas diferentes, consegui aproveitar ao máximo essa mais-valia e retirar de cada membro valores, ideias e comportamentos diferentes, que contribuíram para a minha evolução, não só como treinador e agente desportivo, mas também como pessoa.

No começo da época foram definidos alguns objetivos para serem alcançados. Devido ao contexto onde estava inserido, a maioria deles consegui cumprir com facilidade. Nomeadamente por me ter sido dada a liberdade de poder participar em todos os momentos do processo. Tive alguma dificuldade em cumprir o objetivo de colocar em prática os conhecimentos adquiridos no Mestrado, em virtude desse conhecimento ter sido na sua grande maioria científico. Apesar de não ter conseguido aliar, como desejava, o conhecimento científico com a realidade prática, tirei partido dele na elaboração deste relatório e estou seguro que me será extremamente vantajoso em situações futuras. Os outros dois objetivos foram cumpridos, novamente, devido à possibilidade de participação que me foi proporcionada. Tive a oportunidade de observar e analisar os jogos, conseguindo assim fornecer feedback aos atletas e treinadores. Com isso consegui melhorar o meu entendimento do jogo, levando-o para as sessões de treino, onde fui capaz de compreender melhor a dinâmica de organização dos exercícios e atribuir feedbacks mais competentes.

A elaboração do relatório de estágio permitiu-me trabalhar ainda mais naquele que considerei o meu maior ponto fraco no começo do processo: a análise de jogo. A elaboração

de um estudo científico sobre o tema, ajudou-me a compreendê-lo melhor. A visualização de vários jogos para obter dados para analisar e algumas das minhas tarefas de estágio, auxiliaram esse processo. Sou agora capaz de analisar mais competentemente o jogo. Pelo que foi um ponto muito bem conseguido da minha participação.

A consistência de resultados ajudou à concretização dos objetivos definidos no começo da época. No entanto, do ponto de vista da minha aprendizagem pode, eventualmente, ser apresentada como um ponto menos positivo. Isto se for visto como uma condicionante na gestão do plantel e do processo de treino. Com resultados positivos apresentados tão regularmente a gestão do grupo foi facilitada a todos os níveis. Num grupo com resultados menos positivos mais regularmente essa gestão teria que ser realizada de forma diferente. Algo que não presenciei nesta época. Por isso e apenas neste sentido, considero um ponto menos bom, dado que de certa forma limitou aquilo que poderia ter sido a minha aprendizagem na gestão de grupo e na relação treinador-atleta.

Conclusões

Com tudo o que foi descrito até este ponto, a época de estágio é considerada muito positiva. Dado que culminou na concretização dos objetivos definidos. Os da equipa, a subida de divisão, proporcionou a todos os jogadores tempo de jogo adequado para a sua evolução e a conquista do campeonato da 3ª Divisão. Com isso posso afirmar que a nível coletivo a época foi muito bem conseguida.

Do ponto de vista pessoal, alcancei os objetivos pretendidos, nomeadamente a evolução do meu entendimento do jogo, que ajuda a conduzir melhores análises sobre o mesmo, e ainda a construção de sessões de treino adequadas a equipas que praticam futebol 11. O facto de me ter inserido muitas vezes num procedimento de *shadowing* permitiu-me recolher muito mais conhecimento e ideias novas. Por ser um contexto onde estarei cada vez mais inserido era importante obter mais ideias da organização dos conteúdos de treino.

A aprendizagem foi constante, com todos os elementos da equipa e também do contexto académico, incluindo professores e colegas. Essa aprendizagem permitiu-me ser diferenciador em ambiente de estágio, ajudando-me a participar ativamente durante a época. Muitas vezes com ideias diferentes e novas, perante a equipa técnica sendo capaz de participar nas discussões e defender sempre o meu ponto de vista. Apesar de ser o elemento com menos experiência, da equipa técnica, consegui ser útil e provar o meu valor.

Perspetivas futuras

A conclusão deste Mestrado termina um ciclo de 5 anos de ensino superior. Não é sinónimo de conclusão, nem de abandono completo dos estudos, mas sim a uma pausa. As ofertas existentes de pós-graduações, são elevadas e interessantes, o que deixa as portas abertas a uma possível continuação. A ideia da realização de um Doutoramento está presente desde o primeiro passo neste percurso. A atualização de conhecimento, ainda que não diretamente através da participação em processos académicos, será feita regularmente, com o auxílio de artigos científicos.

Do ponto de vista desportivo, o estágio serviu como a minha porta de entrada em equipas de futebol 11. Devido ao trabalho evidenciado fui convidado para ser, na próxima época, 2022/2023, o treinador principal da equipa de Iniciados B do CAC. Convite que aceitei. Equipa para a qual levarei as inúmeras aprendizagens do processo de estágio. Após uma época de observação e *shadowing* serei o responsável por todas as tomadas de decisão, tendo a oportunidade de colocar em prática grande parte dos conhecimentos adquiridos.

Futuramente, o objetivo principal passa por me manter ligado à modalidade como treinador. Este objetivo vai sendo facilitado com a continuação do trabalho e da presença em várias equipas técnicas, e mais ainda, com o contínuo enriquecimento de currículo, nomeadamente através deste Mestrado em Treino Desportivo.

Referências Bibliográficas

- Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2014). Effects of match location, match status and quality of opposition on regaining possession in UEFA champions league. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 203–214. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0048>
- Amatria, M., Dios, R. M., Pérez-Turpin, J. A., Gomis-Gomis, M. J., Elvira-Aranda, C., & Suárez-Llorca, C. (2019). Technical-Tactical Analysis of the Players of the Left and Right Wing in Elite Soccer. *Journal of Human Kinetics*, 70(1), 233–244. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0045>
- Amatria, M., Lapresa, D., Arana, J., Anguera, M. T., & Jonsson, G. K. (2017). Detection and selection of behavioral patterns using theme: A concrete example in grassroots soccer. *Sports*, 5(1). <https://doi.org/10.3390/sports5010020>
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery Test: A Useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37–51.
- Barreira, D., Garganta, J., Guimarães, P., MacHado, J., & Anguera, M. T. (2013). Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 228(1), 61–72. <https://doi.org/10.1177/1754337113493083>
- Buchheit, M., & Mendez-Villanueva, A. (2014). Changes in repeated-sprint performance in relation to change in locomotor profile in highly-trained young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 32(13), 1309–1317. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918272>
- Casal, C. A., Andujar, M. Á., Losada, J. L., Ardá, T., & Maneiro, R. (2016). Identification of defensive performance factors in the 2010 FIFA world cup South Africa. *Sports*, 4(4). <https://doi.org/10.3390/sports4040054>
- Castelo, J. (1996). *Futebol a organização do jogo* (Edição do Autor).
- Deprez, D., Fransen, J., Boone, J., Lenoir, M., Philippaerts, R., & Vaeyens, R. (2014). Characteristics of high-level youth soccer players: variation by playing position. *Journal of Sports Sciences*, 33(3), 243–254. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.934707>
- Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A., Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2018). Movement Economy in Soccer: Current Data and Limitations. *Sports*, 6(4), 124. <https://doi.org/10.3390/sports6040124>

- Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A. E., Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2020). Physical and Energetic Demand of Soccer: a brief review. *Strength and Conditioning Journal*, 42(3), 70–77. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000533>
- Fernandes, T., Camerino, O., Garganta, J., Hileno, R., & Barreira, D. (2020). How do Elite Soccer Teams Perform to Ball Recovery? Effects of Tactical Modelling and Contextual Variables on the Defensive Patterns of Play. *Journal of Human Kinetics*, 73(1), 165–179. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0141>
- Fernandes, T., Camerino, O., Garganta, J., Pereira, R., & Barreira, D. (2019). Design and validation of an observational instrument for defence in soccer based on the Dynamical Systems Theory. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 14(2), 138–152. <https://doi.org/10.1177/1747954119827283>
- Fernandez-Navarro, J., Fradua, L., Zubillaga, A., Ford, P. R., & McRobert, A. P. (2016). Attacking and defensive styles of play in soccer: analysis of Spanish and English elite teams. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2195–2204. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1169309>
- González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., Pastor-Vicedo, J. C., & da Costa, I. T. (2015). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. In *SpringerPlus* (Vol. 4, Issue 1, pp. 1–17). SpringerOpen. <https://doi.org/10.1186/s40064-015-1462-0>
- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 20, Issue 10, pp. 739–754). <https://doi.org/10.1080/026404102320675602>
- Jones, P. D., James, N., & Mellalieu, S. D. (2004). Possession as a performance indicator in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(1), 98–102. <https://doi.org/10.1080/24748668.2004.11868295>
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463–1469. <https://doi.org/10.1080/02640410903131681>
- Lago, C., & Martín, R. (2007). Determinants of possession of the ball in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 969–974. <https://doi.org/10.1080/02640410600944626>

- Lago-Ballesteros, J., Lago-Peñas, C., & Rey, E. (2012). The effect of playing tactics and situational variables on achieving score-box possessions in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1455–1461. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712715>
- Lago-Peñas, C., & Dellal, A. (2010). Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: The influence of situational variables. *Journal of Human Kinetics*, 25(1), 93–100. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0036-z>
- Lago-Peñas, C., & Lago-Ballesteros, J. (2011). Game location and team quality effects on performance profiles in professional soccer. In ©*Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 10). <http://www.jssm.org>
- Lees, A., & Nolan, L. (1998). The biomechanics of soccer: A review. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 16, Issue 3, pp. 211–234). <https://doi.org/10.1080/026404198366740>
- Lopes, A. M., & Machado, J. A. T. (2019). Entropy analysis of soccer dynamics. *Entropy*, 21(2). <https://doi.org/10.3390/e21020187>
- Manning, M. R., & Levy, R. S. (2006). Soccer. In *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* (Vol. 17, Issue 3, pp. 677–695). <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.05.004>
- Memmert, D., Lemmink, K. A. P. M., & Sampaio, J. (2017). Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer Using Position Data. *Sports Medicine*, 47(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0562-5>
- 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. In *National Strength & Conditioning Association J. Strength Cond. Res* (Vol. 14, Issue 4).
- Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. In *SpringerPlus* (Vol. 5, Issue 1). SpringerOpen. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2>
- Rodrigues, J., & Louro, H. (2016). *Observação e análise das habilidades desportivas* (IPDJ-DFQ). Referenciais de Formação Geral-Cursos de Treinadores de Desporto (Grau I) Plano Nacional de Formação de Treinadores.

- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer An Update. In *Sports Med* (Vol. 35, Issue 6).
- Tavares, F., Mendes, B., Driller, M., & Freitas, S. (2017). Do young elite football athletes have the same strength and power characteristics as senior athletes? *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2(4). <https://doi.org/10.3390/jfmk2040048>
- Taylor, J., Mellalieu, S., James, N., & Shearer, D. (2008). The influence of match location, quality of opposition, and match status on technical performance in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 885–895. <https://doi.org/10.1080/02640410701836887>
- Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer - are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of Sports Sciences*, 32(11), 1076–1083. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.879671>
- Yiannakos, A., & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178–188. <https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868366>

Anexos

Anexo I - Regulamento Interno

I. INTRODUÇÃO

O atleta é o centro das atenções das atividades deste Clube e é para ele e para todos os intervenientes no seu processo de formação que os objetivos do presente regulamento se dirigem. Pretende-se que a Formação Desportiva do atleta seja harmoniosa, assim como o multilateral desenvolvimento deste decorra normalmente.

II. PRINCÍPIOS E NORMAS GERAIS PARA O ATLETA

O balneário é a tua casa desportiva, o espaço é teu, mantém-no limpo.

Toda a equipa do Clube ajudar-te-á a seres melhor homem/mulher e também melhor futebolista/desportista.

A equipa de treinadores está disponível para te ajudar, conta-lhes os teus problemas, os teus objetivos e as tuas dificuldades. Confia neles, que eles confiam em ti.

O teu comportamento deve dignificar sempre o Clube. Assume esse mérito não só dentro do campo e instalações, mas também no teu dia-a-dia, mesmo fora das instalações do Clube.

III. COMPORTAMENTOS

1. ENTRE ATLETAS

- O comportamento entre os atletas deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade.
- Deves promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades.
- Deves respeitar as decisões tomadas pelos elementos do Clube, de uma forma ordeira e civilizada.
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar ao teu treinador qualquer atitude incorreta.
- Tens que ser o mais correto possível com toda a equipa de trabalho do Clube e principalmente com os colegas.

2. ANTES DO TREINO OU JOGO

- O treino e atividade começa quando entras nas instalações e termina quando saís das mesmas.
- Deves evitar 45 minutos antes do treino e atividade, ingerires alimentos tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados.
- Deves ser assíduo e pontual.
- Deves evitar trazer valores para o treino.

- Deves estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitares de ajuda para te equipares deves solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas.
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores. - Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo.
- Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a antecedência possível.
- No dia do jogo, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração.
- Nas competições externas, durante as viagens, deves evidenciar um comportamento digno da tua condição enquanto atleta deste Clube.

3. DURANTE O TREINO OU ATIVIDADE

- Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas.
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros.
- Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade.
- Se fores suplente no dia de jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.
- No caso de lesão deves informar o teu treinador que na eventualidade deverá solicitar o auxílio do fisioterapeuta.
- Deves auxiliar na arrumação do material se fores solicitado pelo teu treinador.

IV. REGULAMENTO DISCIPLINAR

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo.
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo.
- Desavenças graves com colegas – sanção a aplicar pelo treinador/monitor.
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.
- As sanções a aplicar serão de:
 - a. Advertência

b. Repreensão

c. Suspensão

d. Exclusão

- Todos os Infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.
- Todas as Situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

V. REGULAMENTO PARA OS PAIS

1. COLABORAÇÃO DOS PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO OU ACOMPANHANTES DOS ATLETAS:

Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos.

Entrar nos balneários dos atletas só em casos excecionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia.

Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas.

Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador.

Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube.

Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível. Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.

2. CÓDIGO DE CONDUTA PARA OS PAIS

O objetivo deste código de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL. Daí a origem deste documento onde nos dirigirmos de uma forma breve, nesse sentido, contando com o auxílio de todos para o sucesso dos atletas.

- Apoiar sempre, e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros.

- Encoraje o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses.
 - Exprima um modelo de ação adequado ao seu filho.
 - Valorize e elogie, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo.
 - Encorajar a ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).
 - Promova um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo.
 - Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo.
- ” Aprender a jogar futebol, com prazer...pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres”
- Com a sua AJUDA, o seu filho será, no futuro, um grande homem ou uma grande mulher.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

I. INTRODUÇÃO

O atleta é o centro das atenções das atividades deste Clube e é para ele que os objetivos do presente documento de condições de participação se dirigem. Pretende-se definir regras de participação para tornar eficiente a relação entre o CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL e os seus jovens atletas. Este documento complementa o “Regulamento Interno”.

II. DESTINATÁRIOS

A formação de atletas do CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL destina-se a jovens de ambos os sexos dos 5 aos 18 anos de idade.

O acesso às atividades do Clube deverá ser efetuado por uma inscrição, na qual deverão ser apresentados os seguintes documentos:

- 2 Fotografias (tipo passe);
- Fotocópia do BI/CC/Cédula do aluno e do Pai/Mãe.
- Pagamento da Inscrição
- Pagamento de uma mensalidade

III. OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

Os objetivos são prioritariamente educativos e formativos, com o fundamento no desenvolvimento integral dos jovens. Assim, deve ter-se sempre em atenção que as atividades se ajustem às crianças, por isso é essencial:

- Atender ao perfil etário do desenvolvimento das crianças e dos jovens;

- Não promover a aceleração do processo de maturação;
- Fomentar o desportivismo e a boa educação entre os atletas;
- Fomentar as relações pessoais dos jovens – entre si, com os outros, com os treinadores e com todas as pessoas relacionadas com a sociedade desportiva;
- Criar nos jovens o sentimento de respeito: por si próprio, companheiros e técnicos;
- Proporcionar uma boa qualidade de ensino aos atletas;

IV. INTERRUPTÃO E FREQUÊNCIA

A frequência aos treinos será interrompida nos seguintes casos:

- Incapacidade física;
- Atos de indisciplina graves perturbadores do normal funcionamento das atividades (ver Regulamento Interno);

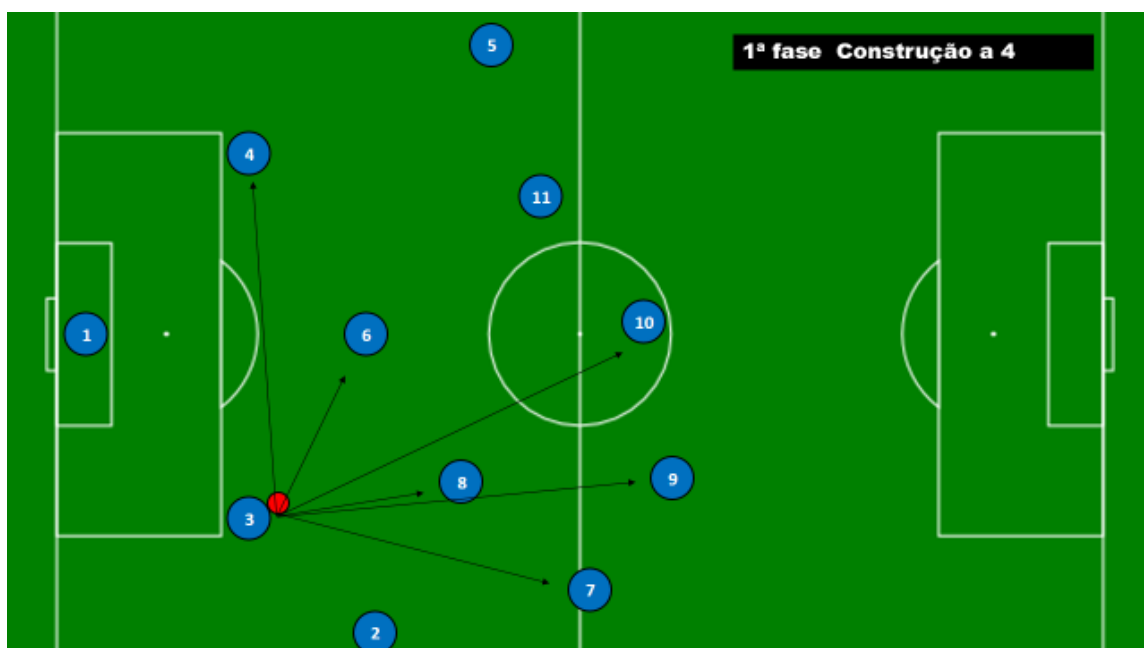
V. EQUIPAMENTOS

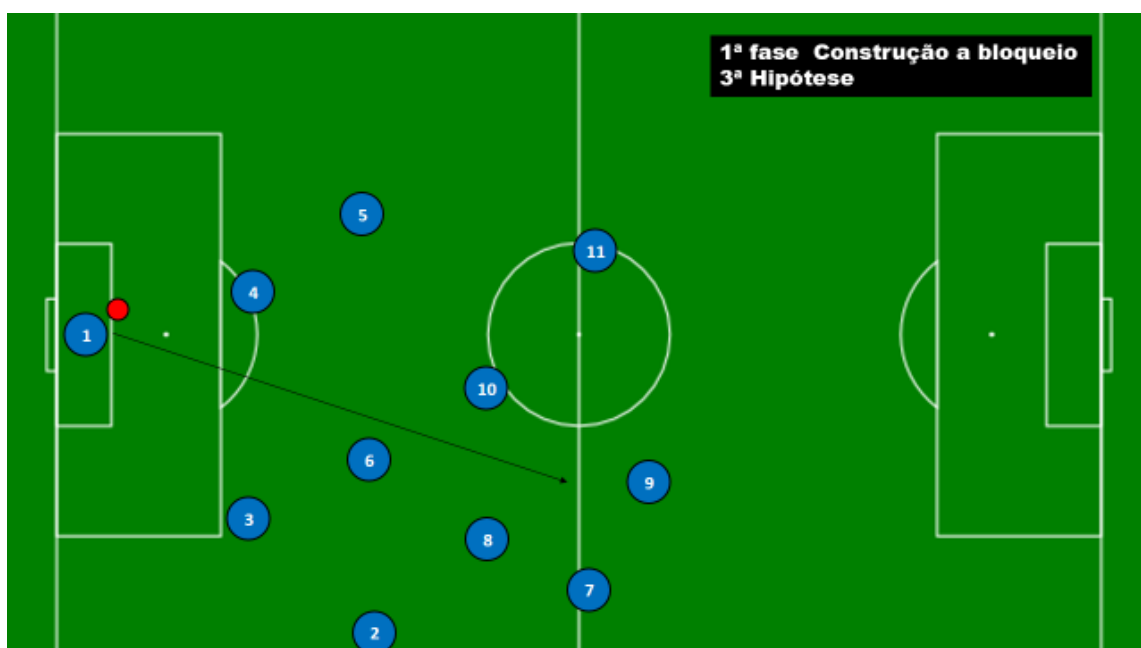
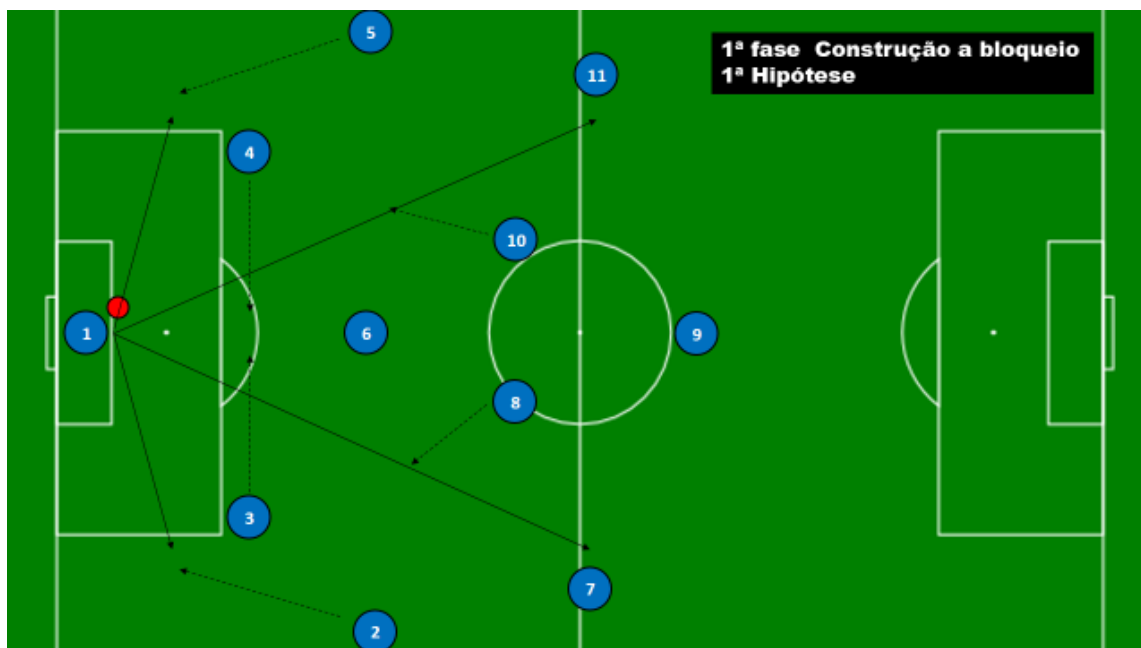
Nos treinos e/ou jogos, os atletas deverão apresentar-se com o equipamento estipulado para o efeito.

O atleta não deverá trazer para os treinos objetos de valor, não se responsabilizando o Clube pelo seu desaparecimento ou deterioração.

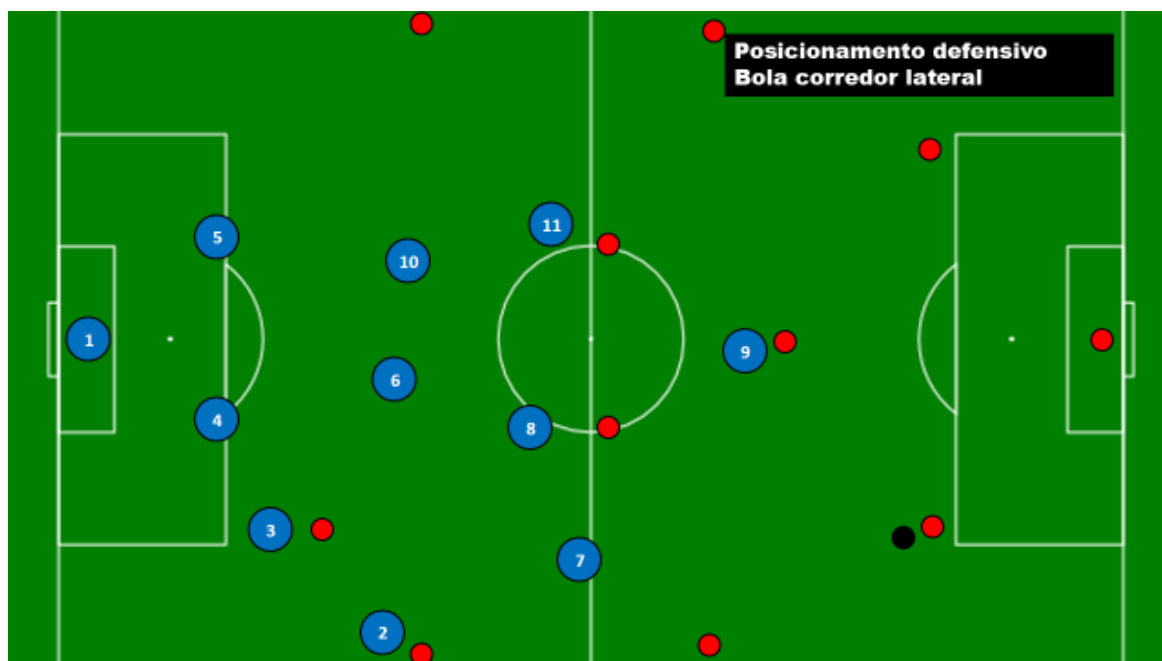
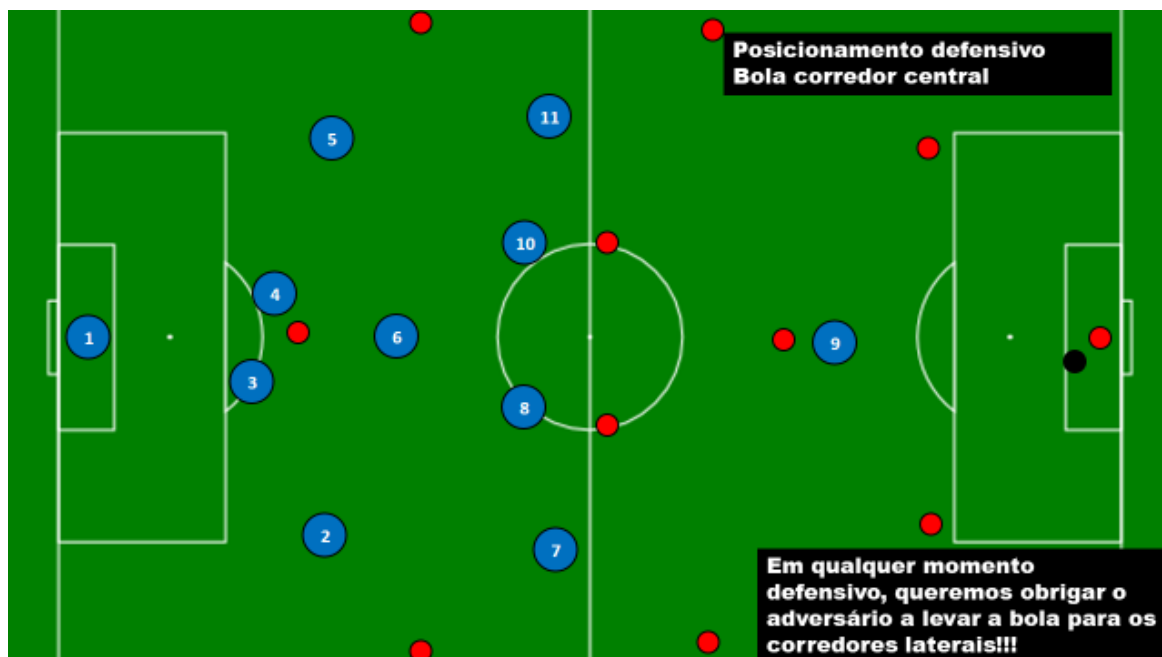
A DIREÇÃO

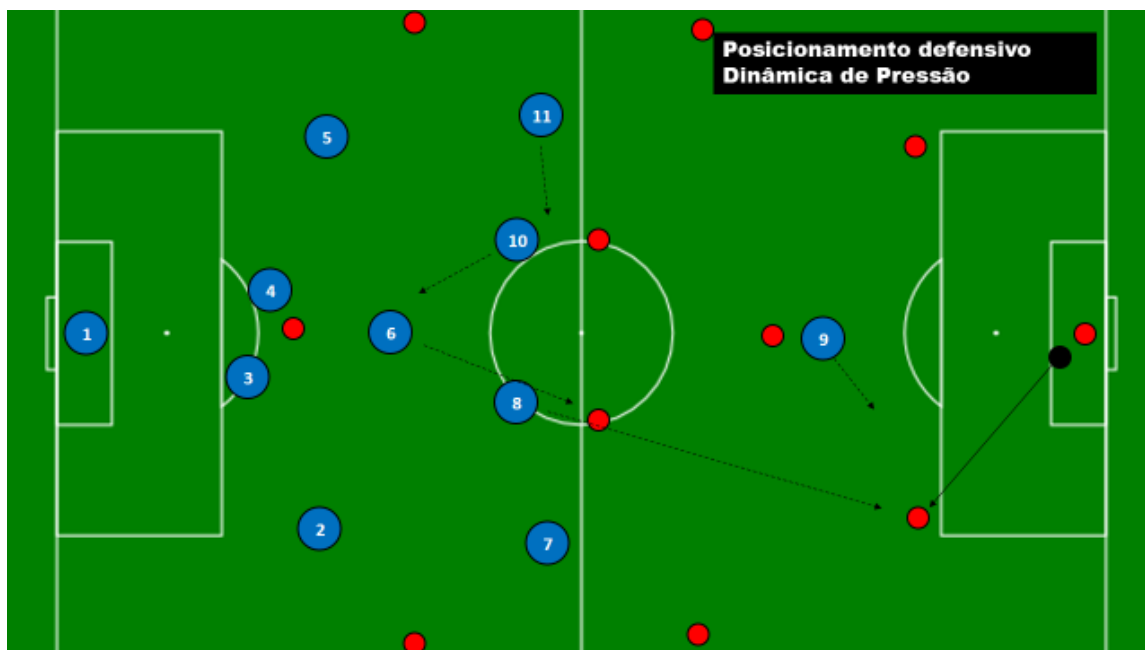
Anexo II – Dinâmicas de saída de jogo



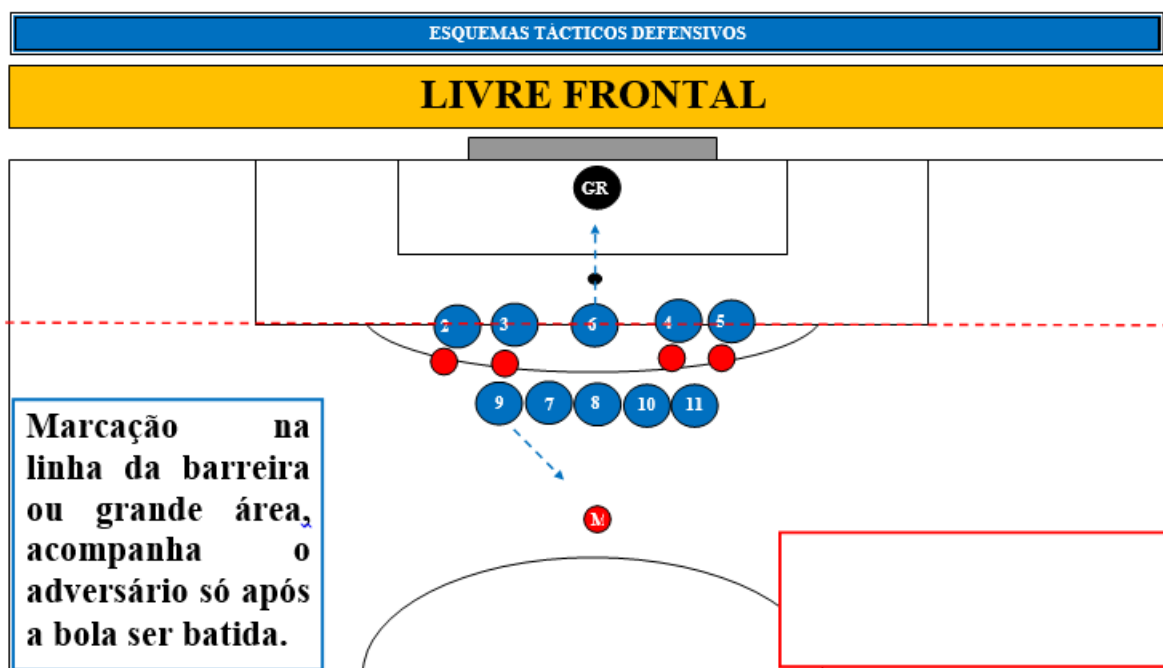


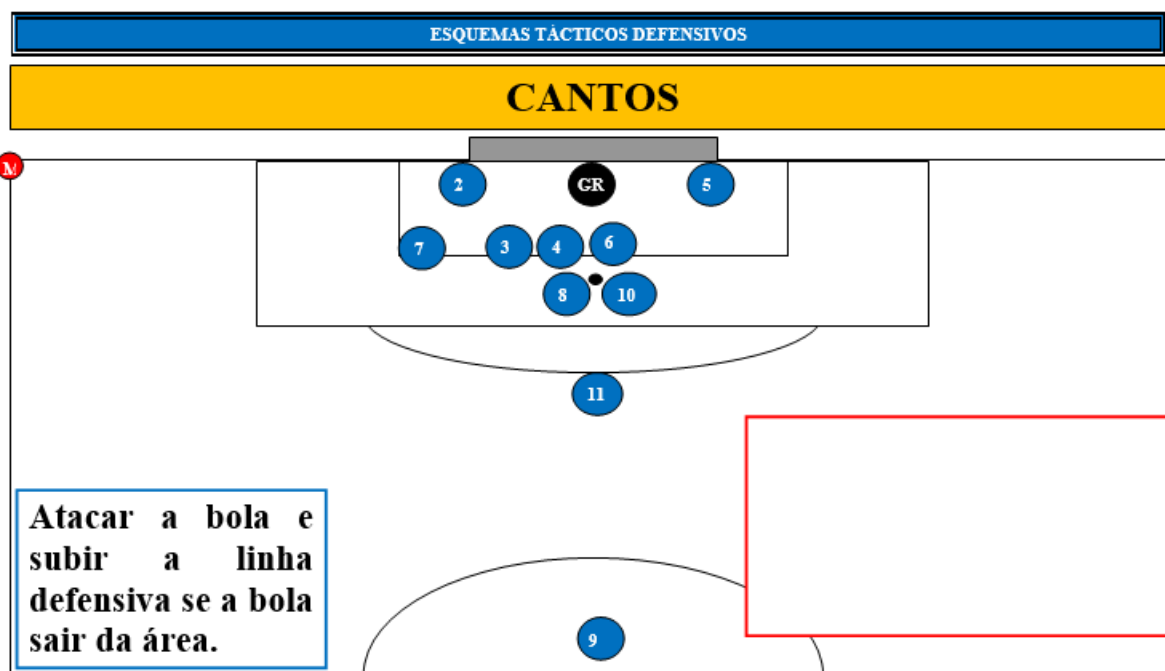
Anexo III – Dinâmicas de pressão



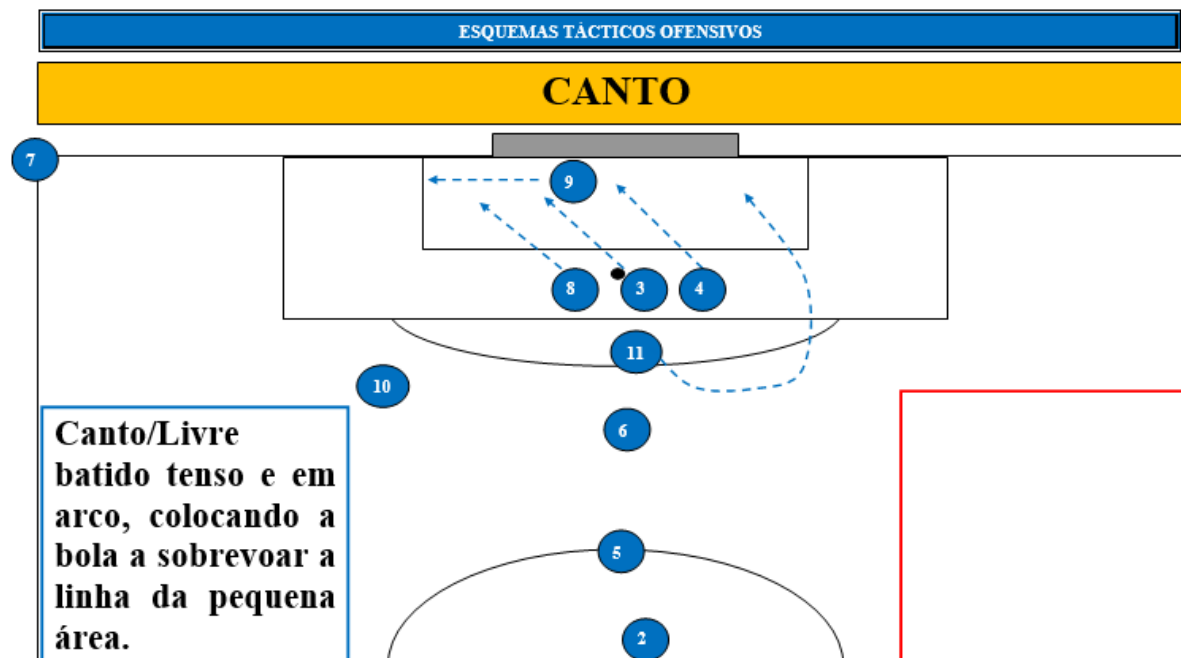


Anexo IV – Esquemas táticos defensivos





Anexo V – Esquemas táticos ofensivos



Anexo VI – Missões táticas

Nº	Posição	Missões Técnico-Táticas Individuais	
		Defensivas	Ofensivas
1	GR	Subir na grande área, atento Bolas nas costas dando coberturas aos centrais, manter posicionamento entre postes com aproximação à baliza	Comunicar, topo de área para ajudar em construção. Sair a jogar sempre que possível
2/5	DD	Fechar ao corredor central, bola no corredor ou pressiona médio ala ou equilibra no 2ºdefesa	Profundidade e largura na construção, realizar 2x1 com os extremos, criar situações de cruzamento
3/4	DCD	Dividir com 2º defesa marcação e cobertura, coberturas ao lateral e médio defensivo, agressivo na contenção.	Largura na construção, procurar soluções de largura e interiores, quando pressionado procurar solução longa de apoio frontal ou diagonal.
6	MC	Coberturas aos médios interiores, pegar marcação quando médio interior pressiona. Coberturas na zona da bola	Ajudar na construção a 3, fazer a bola circular de um corredor ao outro, solicitar rupturas dos médios alas e médios interiores.
7/11	MAD	Fechar corredor central, pressiona laterais, marca médio interior mais próximo quando bola está no corredor central	Combinar com defesas laterais e médios interiores, cruzamentos e rupturas. Com bola explora corredor central.
8/10	MCA	Pressiona saída de bola no corredor dele. Pressiona quando vê indicadores de pressão. Equilibrar no 6 quando bola entra no corredor contrário	Combinar com os outros médios centro e com médios alas, entrar em ruptura em função do posicionamento do avançado.
9	AV	Pressionar defesa central ou fechar no 6 do adversário. ajudar médios interiores no processo defensivo	Apoios frontais, entrar em rupturas, de costas joga de frente, combinar com médios e extremos.

Anexo VII – Quadro de Rendimento

Quadro de Rendimento									
Época		Competição		Fase	Jornada	Data	Escalação		
2021/2022		Campeonato							
Adversário		Campo		Res. Interv.		Res. Final		<i>Juvenis A</i>	

Nº	Nome	Golos M/S	Assistência	T. de Jogo	Aspectos Positivos	Aspectos a Melhorar	Classificação

Equipa	Ataque Organizado:	
	Transição Ataque-Defesa:	
	Defesa Organizada:	
	Transição Defesa-Ataque:	
	Esquemas Tácticos:	

EQUIPA TÉCNICA	Edgar Quedas, Bruno Pires, Francisco Vicente, José Rocha, Pedro Lourenço
-----------------------	--