

HUGO FILIPE FUJACO DE BRITO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA B DO
FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA NA ÉPOCA
DESPORTIVA 2020-2021**

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa,

2021

HUGO FILIPE FUJACO DE BRITO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA B DO
FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA NA ÉPOCA
DESPORTIVA 2020-2021**

Relatório final de estágio defendido em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em Futebol – da formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o despacho de nomeação nº 245/2021 com a seguinte composição de júri:

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa,

2021

Agradecimentos

Para a realização deste relatório foi fundamental o apoio e contributo de várias pessoas, às quais gostaria de dirigir um profundo agradecimento e reconhecimento.

Aos meus pais, Jorge de Brito e Laurinda Fujaco, à minha noiva Inês Dias Cordeiro e à minha irmã Joana de Brito, por me terem proporcionado a hipótese de realizar este Mestrado, de terem garantido que nada me faltava durante todo este processo, mas acima de tudo o amor, carinho, paciência, compreensão e disponibilidade que tiveram. Sem estas pessoas seria impossível finalizar este processo, etapa importante e decisiva da minha vida. O maior agradecimento de todos é para vocês.

Ao Professor Doutor Luís Miguel Massuça pela partilha de conhecimento e de auxílio incansável na elaboração deste relatório.

À Universidade Lusófona, nomeadamente ao seu corpo docente, pelo conhecimento partilhado ao longo destes dois anos.

Ao Futebol Clube de Alverca por me ter dado a oportunidade de realizar o estágio na sua equipa de futebol sénior, proporcionando-me uma realidade nova e enriquecedora no meu percurso como treinador.

À equipa técnica com quem tive o privilégio de trabalhar durante esta época, e com os quais tive a oportunidade de aprender e crescer como profissional.

A todos os elementos do staff do Futebol Clube de Alverca que no nosso dia-a-dia nos providenciaram tudo o que fosse necessário para podermos realizar o nosso trabalho da melhor forma possível.

Por fim a todos os meus amigos e familiares que de alguma forma, direta ou indiretamente, contribuíram para a conclusão deste Mestrado.

Resumo

Este relatório tem como objetivo descrever o estágio realizado na equipa de futebol Seniores B do Futebol Clube de Alverca na época desportiva 2020/2021.

Após uma introdução, apresentação dos objetivos do estágio, da caracterização da equipa e da instituição desportiva de acolhimento, o relatório está dividido em três modelos teóricos, sendo estes (i) o modelo de jogo, (ii) o modelo de treino e (iii) o modelo de observação e análise.

Tendo como base os modelos teóricos apresentados iremos explicar a sua aplicação prática durante o seu processo de jogo e de treino ao longo da época. Conseguiremos perceber como todos os processos estão interligados entre si e como a sua aplicabilidade resultou numa época desportiva que começou aquém das expectativas iniciais, mas que terminou com resultados desportivos acima dos propostos inicialmente.

Foi também elaborado um artigo sobre o Efeito da Idade Relativa no escalão de Sub19 do campeonato Nacional do futebol Português na época 2019/2020.

O relatório termina com as conclusões finais que incluem uma reflexão das dificuldades apresentadas ao longo da época, o modo como essas mesmo foram ultrapassadas e como todo o trabalho realizado me fez crescer como treinador e profissional da área.

Palavras-Chave: treino, jogo, observação e análise, efeito da idade relativa

Abstract

This report aims to describe the internship performed in the Seniors B football team of Futebol Clube de Alverca in the 2020/2021 sporting season.

After an introduction, presentation of the internship objectives, the characterization of the team and the host sports institution, the report is divided into three theoretical models, these being (i) the game model, (ii) the training model and (iii) the observation and analysis model.

Based on the theoretical models presented, we will explain their practical application during their game and training process throughout the season. We will be able to understand how all processes are interconnected and how their applicability resulted in a sporting season that started below initial expectations but ended with sporting results above those initially proposed.

An article was also prepared on the Effect of Relative Age in the Under19 level of the Portuguese national football championship in the 2019/2020 season.

The report ends with the final conclusions that include a reflection on the difficulties presented throughout the season, how they were overcome and how all the work carried out made me grow as a coach and professional in the area.

Key Words: training, game, observation and analysis, effect of relative age

Lista de Abreviaturas

AFL - Associação de Futebol de Lisboa

CF - Centro de Formação

CP - Campeonato de Portugal

ET - Equipa Técnica

FC Alverca - Futebol Clube de Alverca

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

MJ - Modelo de Jogo

PSE - Perceção Subjetiva de Esforço

MPG – Métodos de preparação geral

MEPG – Métodos específicos de preparação geral

MEP – Métodos específicos de preparação

UT – Unidade de treino

Índice Geral

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract	III
Lista de Abreviaturas	IV
Índice de Tabelas	VII
Índice de Figuras	VIII
Introdução	1
Capítulo I – Plano Individual de Estágio (PIE)	2
1.1. Objetivos gerais e estratégias	3
1.2. Objetivos específicos e estratégias	3
1.3. Tarefas do estagiário	4
Capítulo II - Caracterização da Instituição	5
2.1. História do Clube	6
2.2. Recursos Estruturais	7
2.3. Recursos Humanos	8
Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	10
3.1. Caracterização da Equipa	11
3.2. Caracterização da Competição	12
Capítulo IV - Modelos	14
4.1. Modelo de Jogo	15
4.2. Modelo de Treino	17
4.3. Observação e Análise	20
4.4. Controlo Carga Interna (Perceção Subjetiva de Esforço)	25
Capítulo V – Processo de Jogo, Treino e Observação e Análise	26
5.1. Modelo de Jogo da Equipa	27
5.2. Processo de Treino	39
5.2.1 Análise do Microciclo Padrão	39
5.2.2 Análise dos métodos de treino utilizados ao longo de um microciclo	41
5.2.3 Controlo de Carga Interna	46

5.3. Observação e Análise	46
Capítulo VI – Processo Pré-Competitivo vs Processo Competitivo	49
6.1 Processo Pré-Competitivo	50
6.1 Processo Competitivo	51
Capítulo VII – Efeito da Idade Relativa dos Futebolistas da 1ª Divisão Nacional do Campeonato Nacional de Juniores (Sub19) 2019/2020	54
Introdução	55
Método	57
Resultados	58
Discussão	59
Considerações finais	60
Capítulo VIII – Considerações Finais	61
8.1. Conclusão	62
8.2. Reflexões finais	63
Referências Bibliográficas	65
Anexos	68

Índice de Tabelas

Tabela 1. Recursos estruturais. _____	7
Tabela 2. Recursos humanos. _____	9
Tabela 3. Equipas participantes na 1ª Divisão da AFL. _____	13
Tabela 4. Relação de taxonomia de exercícios com os métodos de treino (adaptado Castelo, 2014). _____	20
Tabela 5. Princípios Específicos Ofensivos (adaptado de Costa et al., 2010). _____	23
Tabela 6. Princípios Específicos Defensivos (adaptado de Costa et al., 2010). _____	24
Tabela 7. Princípios macro, meso e micro do MJ em organização ofensiva. _____	29
Tabela 8. Princípios macro, meso e micro do MJ em transição ataque-defesa. _____	30
Tabela 9. Princípios macro, meso e micro do MJ em organização defensiva. _____	31
Tabela 10. Princípios macro, meso e micro do MJ em transição defesa-ataque. _____	32
Tabela 11. Instruções para fase de construção em organização ofensiva. _____	33
Tabela 12. Instruções para fase de criação em organização ofensiva. _____	34
Tabela 13. Instruções para fase de finalização em organização ofensiva. _____	35
Tabela 14. Instruções para fase de construção adversária em organização defensiva. _____	36
Tabela 15. Instruções para fase de criação adversária em organização defensiva. _____	37
Tabela 16. Instruções para fase de finalização adversária em organização defensiva. _____	38
Tabela 17. Escala de Borg para PSE (adaptado). _____	46
Tabela 18. Resultados do período pré-competitivo. _____	51
Tabela 19. Resultados do período competitivo. _____	51

Índice de Figuras

Figura 1. Entidade formadora de 4 estrelas. _____	7
Figura 2. Esquema de campos do CF do FC Alverca. _____	8
Figura 3. Sistema tático 1-4-4-2 Losango. _____	28
Figura 4. Sistema tático alternativo 1-4-3-3. _____	28
Figura 5. Microciclo padrão. _____	39
Figura 6. Utilização dos métodos de treino em minutos a 12/10/2020. _____	42
Figura 7. Utilização dos métodos de treino em minutos a 14/10/2020. _____	42
Figura 8. Utilização dos métodos de treino em minutos a 15/10/2020. _____	43
Figura 9. Utilização dos métodos de treino em minutos a 16/10/2020. _____	43
Figura 10. Utilização dos métodos de treino em minutos a 17/10/2020. _____	44
Figura 11. Utilização dos tipos de exercícios em minutos ao longo do microciclo 11. _____	45
Figura 12. Percentagem de utilização dos métodos de treino ao longo do microciclo 11. _____	45
Figura 13. Exemplo do programa LongoMatch Video Analysis. _____	47
Figura 14. Imagem usada para explicar o bom posicionamento dos jogadores em organização defensiva. _____	48
Figura 15. Planeamento do período pré-competitivo. _____	50
Figura 16. Progressão classificativa na época desportiva 2020/2021 _____	52
Figura 17. Classificação final da 1ª Divisão da AFL (fonte: zerozero.pt) _____	53

Introdução

A organização de uma equipa de futebol é um processo elaborado e que passa pela otimização das ações conjuntas dos diferentes membros de uma equipa para a concretização do objetivo principal de atingir a vitória através da marcação do golo (Castelo, 2015).

As constantes mudanças num jogo de futebol obrigam o jogador a cumprir missões táticas dentro da organização da sua equipa (Castelo, 1999). Para que o jogador perceba na plenitude as ações que deve tomar em cada momento do jogo, é necessário que exista um plano previamente estabelecido e conhecido pelos elementos ativos, os jogadores. Chamamos a esse plano modelo de jogo, O modelo de jogo é composto por princípios de jogos, nos vários momentos do jogo e em diferentes escalas, e são estes pressupostos que vão conferir uma identidade do nosso jogo (Carvalho et al., 2014).

Em atividades de carácter estratégico-tático o processo de treino consiste na implementação de uma cultura para jogar, que se traduz num estado dinâmico relativamente a conceitos e princípios (Garganta, 2008). Os métodos de treino são um instrumento operacional valioso para o trabalho dos treinadores a fim de tornar as ações dos praticantes mais eficientes (Castelo, 2014). É através do processo de treino e da sua operacionalização que conseguimos atingir os nossos objetivos táticos que estão previamente definidos no modelo de jogo.

Todo o trabalho efetuado através da operacionalização do treino, com base no nosso modelo de jogo, tem como objetivo o sucesso em competição. A relação adequada entre o treino e a competição depende também da quantidade de informação obtida a partir da observação e análise dos comportamentos em ambos os contextos (Garganta, 2008). O processo de recolha, tratamento e análise de dados obtidos a partir da observação do jogo assume-se como um aspeto cada vez mais valioso na procura da otimização do rendimento de jogadores e equipas (Garganta, 2001). A observação e análise deverá ser efetuada à nossa equipa em treino e competição, assim como ao nosso adversário em contextos semelhantes aos que iremos encontrar em competição.

Este relatório de estágio descreve os modelos teóricos e práticos aplicados na equipa B do Futebol Clube de Alverca (FC Alverca), assim como o trabalho realizado por mim, treinador estagiário, ao longo da época desportiva 2020/2021.

Capítulo I – Plano Individual de Estágio (PIE)

Este capítulo tem como objetivo apresentar o plano individual de estágio (PIE). Este plano contém: (i) objetivos gerais e específicos do estagiário; (ii) estratégias utilizadas para atingir esses mesmos objetivos; e (iii) funções realizadas pelo estagiário.

1.1. Objetivos gerais e estratégias

A hipótese de estagiar num escalão de Seniores de um clube como o FC Alverca, ter contacto próximo com uma estrutura profissional assim como vivenciar o processo de treino, perceber a dinâmica de uma equipa B (que é um apoio à equipa principal) e por ser a primeira vez que tive a oportunidade de estar no futebol sénior são as principais razões que me fizeram optar pelo estágio em detrimento de uma dissertação.

Os objetivos gerais definidos são: (i) desenvolver relações a nível profissional com os jogadores; (ii) aperfeiçoar competências a nível da organização e planeamento do treino; (iii) aperfeiçoar competências a nível da comunicação de conteúdos em treino e em competição; e (iv) contribuir para o bom funcionamento das sessões de treino e dos dias de competição.

As estratégias utilizadas para atingir estes objetivos foram (i) uma boa preparação dos conteúdos a serem transmitidos à equipa, (ii) conhecer as características do plantel, (iii) conhecer o modelo de jogo e de treino implementado na equipa, (iv) constante comunicação com a equipa técnica, e (v) capacidade de autorreflexão, para uma melhoria em ações futuras.

1.2. Objetivos específicos e estratégias

Os meus objetivos específicos como estagiário estão diretamente ligados com as necessidades existentes na equipa técnica. Após reunião com o clube, as funções principais do meu estágio incidiram: (i) no auxílio no desenrolar da unidade de treino (UT); (ii) na análise técnico-tática da equipa adversária; e (iii) na análise e correção da organização defensiva e transição ataque-defesa da equipa.

Após a definição dos objetivos específicos, as estratégias usadas focaram-se em: (i) conhecer a UT antecipadamente; (ii) aprender a trabalhar com novas tecnologias; (iii) preparar

detalhadamente os momentos analisados; (iv) apresentar e comunicar eficazmente os conteúdos analisados; e (v) preparar os conteúdos comunicados em treino.

1.3. Tarefas do estagiário

As tarefas inerentes à minha função foram: (i) analisar de vídeo da equipa adversária e da própria equipa; (ii) fazer edição dos vídeos observados; (iii) criar uma apresentação para a equipa; (iv) apresentar os conteúdos observados relativos à organização defensiva e transição ataque-defesa da própria equipa; (v) criar exercícios para treinar e aperfeiçoar a organização defensiva e transição ataque-defesa; e (vi) ajudar no planeamento das unidades de treino referentes ao treino estratégico com orientação para o adversário.

Capítulo II - Caracterização da Instituição

Este capítulo irá apresentar uma descrição da história recente do clube, quais os escalões e modalidades pertencentes ao clube assim como referência o processo de entidade formadora certificada pela Federação Portuguesa de Futebol. Irá também descrever os seus recursos estruturais e humanos.

2.1. História do Clube

O FC Alverca é um dos clubes em Portugal com mais história nos campeonatos nacionais. Tendo feito parte do escalão máximo até à época 2003/2004, o clube está neste momento a reerguer-se desportivamente e a lutar para voltar ao lugar que ocupou durante tantos anos. Na presente época a equipa principal conseguiu a qualificação para a Liga 3, campeonato que irá ter a sua época de estreia em 2021/2022.

No início da época 2020/2021 foi finalizado o processo de criação da FC Alverca Futebol, SAD, o que permite a transferência do FC Alverca para a sociedade anónima desportiva, em que a mesma fica responsável pela sua equipa principal de futebol assim como de todo o futebol profissional. Existe também um protocolo de cooperação entre o Clube e a SAD para a coordenação, durante 3 épocas desportivas, da equipa de Sub19 do FC Alverca.

O clube, nos seus escalões de formação, conta com equipas a partir dos Sub9 até aos Sub19. Para os escalões entre os Sub9 e os Sub13 existe um protocolo com as Escolas Geração Benfica para a coordenação desses mesmos escalões, que também é acompanhada pela coordenação de formação do FC Alverca.

No futebol Sénior o FC Alverca tem nos seus quadros duas equipas, a denominada Equipa A (que compete no Campeonato de Portugal e que é coordenada e gerida pela FC Alverca Futebol, SAD) e a Equipa B, gerida pelo clube.

Sendo um clube eclético e que não está somente ligado ao futebol, o FC Alverca está inserido em diversas modalidades como o Hóquei em Patins, a Patinagem Artística, Ginástica Acrobática, Tiro com Arco e Besta, Kenpo, Karaté e Krav Maga.

O FC Alverca é uma Entidade Formadora Certificada de 4 estrelas, certificação essa que é dada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Esta certificação é de extrema importância, demonstrando o trabalho e a dedicação da estrutura do clube e na formação de jovens atletas.



Figura 1. Entidade formadora de 4 estrelas.

2.2. Recursos Estruturais

As instalações de treino do FC Alverca são situadas no Centro de Formação (CF) na cidade de Alverca. Este centro de formação ainda em expansão desde a sua inauguração em 2008 é o local onde todas as equipas de formação e a equipa B treinam diariamente. O trabalho de ginásio é realizado em instalações pertencentes ao clube fora do CF.

Tabela 1. Recursos estruturais.

Infraestruturas - Centro de Formação
2 campos Futebol 11 relva sintética
2 campo Futebol 9 relva sintética
2 campos Futebol 7 relva sintética
1 campo Futebol 5 relva sintética
Balneários
Centro Médico
Rouparia
Auditório (35 lugares)
Salas Diretores/Reuniões
Loja do Clube

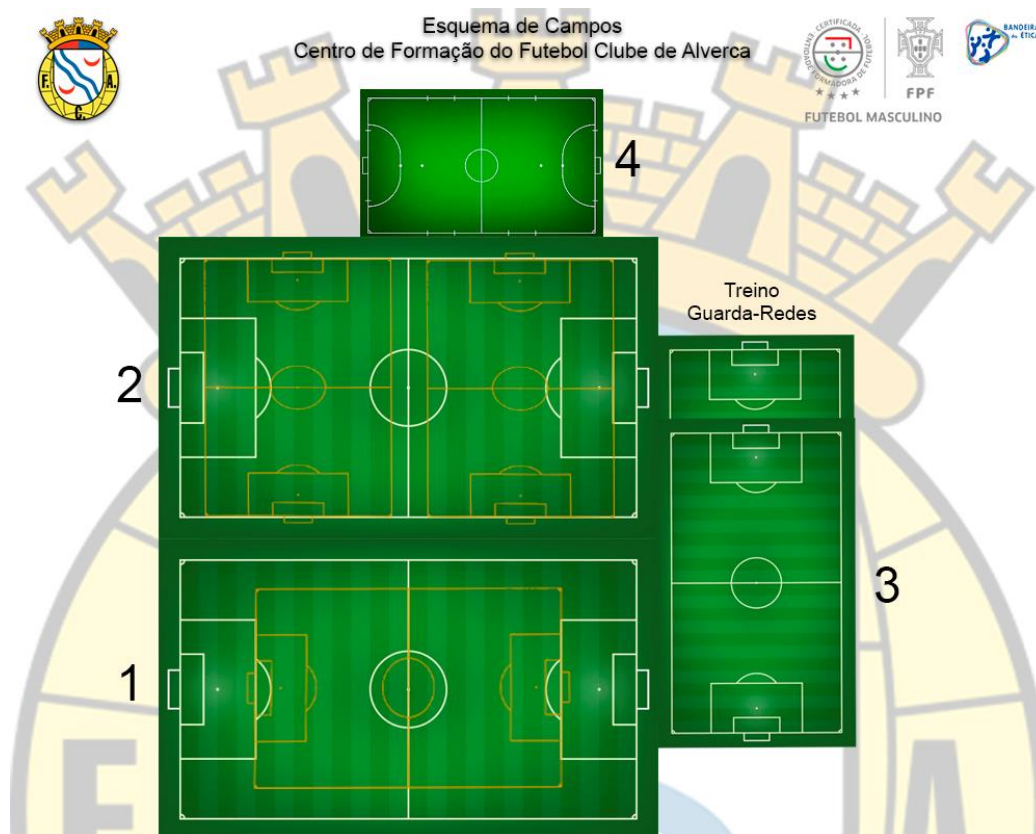


Figura 2. Esquema de campos do CF do FC Alverca.

No início de março de 2021 começaram as obras para a construção de uma bancada coberta no campo n.º 1. Com a construção da bancada o centro de formação irá adicionar às suas infraestruturas mais balneários, lavandarias, um bar, gabinetes técnicos e um ginásio.

2.3. Recursos Humanos

A estrutura de recursos humanos da equipa B do FC Alverca é em tudo similar à da sua equipa profissional (equipa A). Assim sendo, existe uma necessidade de um número elevado de pessoas para que todos os processos sejam concluídos com eficácia e dentro das necessidades.

Tendo em conta que até ao momento a lavandaria é no estádio e não no centro de formação, existe um responsável que traz todos os dias os equipamentos de treino lavados e no final da sessão de treino esse mesmo responsável leva os cestos com roupa usada para a lavandaria do estádio.

A partir do momento que essa roupa chega ao centro de formação, existem dois responsáveis por colocar as roupas dos atletas e dos treinadores nos respetivos cestos. Cada jogador e treinador tem as peças de roupa alocadas a si mesmo, devidamente identificadas. Estes mesmos responsáveis são também quem providencia que todo o centro de formação esteja operacional nos dias de treino e de competição.

A equipa técnica (ET) é composta por um treinador principal, um adjunto, o treinador estagiário, um preparador físico e um treinador de guarda-redes. Cada um destes elementos tem as suas responsabilidades bem definidas, embora todos participem ativamente em mais do que uma dimensão do treino.

No departamento médico temos diariamente um fisioterapeuta no centro de formação a acompanhar os atletas antes, durante e após o treino.

O grupo de trabalho é acompanhado diariamente também por um Team Manager que faz a ligação de tudo o que é necessário entre jogadores, treinadores e direção do clube ou da SAD.

Nos dias de competição está também com a equipa um diretor que trata de toda a burocracia inerente a esse dia, assim como confirma que tudo está tratado para que tanto os atletas como os treinadores se consigam focar unicamente na competição. Também neste dia existe um elemento que grava os jogos da equipa para que posteriormente possam ser analisados pela equipa técnica.

Tabela 2. Recursos humanos.

Recursos Humanos
Team Manager
Diretor
Treinador Principal
Treinador-Adjunto
Treinador Estagiário / Analista
Preparador Físico
Treinador de Guarda-Redes
Fisioterapeuta
Técnico Equipamentos
Responsável Centro de Formação
Observador

Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

Este capítulo tem como objetivo fazer uma apresentação do contexto da equipa B do FC Alverca assim como caracterizar a competição em que a equipa participou na época desportiva 2020/2021. Irá ser explicado que diferenças existem referentes a subidas e descidas de divisão em comparação com épocas anteriores, e o porquê de existirem essas diferenças.

3.1. Caracterização da Equipa

A realidade das equipas B é bastante diferente de qualquer outra. As equipas B muitas vezes são grupos de apoio à equipa principal, assim como uma equipa de transição entre o futebol júnior e o futebol sénior. A equipa B do FC Alverca foi inicialmente composta por jogadores escolhidos pela coordenação técnica, com base no campeonato em que estão inseridos e observações já efetuadas a certos jogadores tanto deste campeonato como para jogadores com menos de 23 anos que atuassem no Campeonato de Portugal.

Tendo em conta a estrutura profissionalizada do FC Alverca, a equipa B oferece uma oportunidade aos atletas de poderem, futuramente, fazer parte de uma integração na equipa A.

Não só para os jogadores Seniores, as equipas B também surgem como uma oportunidade para os jogadores de último ano dos planteis de Sub19 serem integrados ou até mesmo no seu primeiro ano como Seniores. É sabido que a transição do futebol de formação para o futebol Sénior é complicada em muitas das situações. Sendo uma equipa de transição é a oportunidade perfeita para estes jovens atletas.

Também com a chamada de jogadores da equipa B à equipa A, ou por lesões sofridas por jogadores que compõem o plantel da equipa secundária, surge uma oportunidade para os jogadores dos planteis de Sub19 serem chamados a um escalão superior, com outras necessidades e outros objetivos.

No caso específico do FC Alverca, a equipa de Sub19 nas últimas duas épocas desportivas exibiu-se a um nível elevado, atingindo sempre no seu campeonato (1ª Divisão Nacional), a fase de apuramento de campeão. Quer-se com isto dizer que o plantel de juniores do FC Alverca está repleto de talentos que poderão dar o salto para a equipa B a qualquer momento, seja somente pela sua qualidade evidenciada ou por necessidades competitivas da equipa B.

Concretamente na época desportiva 2020/2021, com a situação pandémica a nível nacional e mundial, os campeonatos de futebol dos escalões de formação não tiveram início, o

que levou a que o plantel de Sub19 não tivesse competição até uma fase muito adiantada da época desportiva normal.

A equipa B do FC Alverca está inserida num dos campeonatos que conseguiu ter competição, a 1ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), o que possibilitou a que tanto jogadores de 2.º ano de Sub19 pudessem ser utilizados, assim como jogadores menos utilizados da equipa A.

Resumindo, o plantel da equipa B contou, na época desportiva de 2020/2021, com a passagem de cerca de 40 atletas tanto em treino como em competição, fossem eles do grupo inicialmente escolhido para começar o campeonato, jogadores da equipa A menos utilizados, jogadores do escalão de Sub19 ou contratações feitas após o início do campeonato.

Como objetivos principais, foi proposto pela direção e equipa técnica à equipa que conseguíssemos: (i) ficar nos cinco primeiros lugares no campeonato; (ii) a realização de 68 pontos; e (iii) ter um máximo de 38 golos sofridos e pelo menos 65 golos marcados. Estas metas foram decididas através de uma análise estatística à média de pontos, golos marcados e golos sofridos dos três primeiros classificados entre as épocas desportivas de 2013/2014 e 2018/2019. Para esta média não foi considerada a época desportiva 2019/2020 pelo facto da situação pandémica que o nosso país atravessou no final da época transata e que não permitiu o término das competições.

Para além destes objetivos ao nível do campeonato, é também objetivo claro da equipa B do FC Alverca potenciar jovens jogadores para que possam ser uma opção para a sua equipa principal.

3.2. Caracterização da Competição

A equipa do FC Alverca encontra-se na época desportiva 2020/2021 a competir pela primeira vez no campeonato distrital da 1ª Divisão da AFL, antigamente denominada como Campeonato Pró-Nacional. Sendo a equipa criada na época desportiva 2018/2019, os últimos dois anos a equipa conta com duas subidas de divisão – 1.º lugar na 2ª divisão da AFL em 2018/2019; 1.º lugar na 1ª divisão em 2019/2020 – sendo que na época de 2020/2021 iria participar pela primeira vez na divisão mais alta da AFL.

Este campeonato na presente época, devido ao facto de não terem existidos descidas de divisão na época de 2019/2020, conta com um total de 20 equipas participantes.

Destas 20 equipas, o primeiro lugar terá apuramento para o Campeonato de Portugal (CP), exceto equipas denominadas “B”, que tenham a equipa principal ainda em participação na próxima época no CP.

Em contraste, devido a não terem existido descidas de divisão na época anterior e devido a uma desistência no CP que fez uma equipa da 1ª divisão da AFL da época de 2019/2020 subir automaticamente, irão descer um mínimo de 5 equipas para a 2ª Divisão da AFL. Além destas 5 descidas, adicionam-se mais 3 que representam o número de equipas da região de Lisboa que foram despromovidas do CP.

As equipas participantes na 1ª Divisão da AFL são apresentadas na tabela 3.

Tabela 3. Equipas participantes na 1ª Divisão da AFL.

Equipas Participantes
Futebol Clube de Alverca
União Desportiva Alta de Lisboa
Atlético Clube do Cacém
Atlético Clube da Malveira
Atlético Clube de Portugal
Clube de Futebol “Os Belenenses”
Associação Cultural Desportiva do Bocal
Associação Cultural Desportiva e Recreativa da Coutada
Sport Futebol Damaiense
Grupo Desportivo União Ericeirense
Clube Futebol Benfica
Sporting Clube de Linda-a-Velha
Sport Futebol Palmense
Grupo Desportivo Recreativo e Cultural Ponterrolense
Clube Futebol Santa Iria
Sporting Clube de Lourel
Sociedade Desportiva e Recreativa de Negrais
União Recreativa e Desportiva de Tires
Grupo Desportivo de Vialonga
Clube Desportivo Vila Franca do Rosário

Capítulo IV - Modelos

Este capítulo tem como objetivo apresentar os modelos teóricos de jogo, treino e de observação e análise que sustentam os modelos práticos da equipa. Irá também ser abordado um método teórico de controlo de carga de treino que será também a base para o controlo de carga do plantel em contexto de treino.

4.1. Modelo de Jogo

Por vezes ouvimos falar de ideia de jogo ou modelo de jogo, mas não conseguimos ver a diferença pois quem fala por vezes dá a entender que se trata do mesmo assunto e que é igual falar de ideia ou modelo de jogo. Uma não está dissociada da outra, mas convém fazermos a distinção entre ambas e ainda introduzir outra definição, a de estrutura.

Para Tobar (2018, p. 75) “*a estrutura de jogo (ou sistema de jogo) pode ser entendida como a estruturação/disposição dos jogadores no terreno de jogo, ou seja, a forma de colocação dos jogadores no campo de jogo*”.

Apolo (2004), citado por Bussinger (2007), passa-nos a ideia de sistema como o posicionamento dos nossos jogadores com o intuito de anular as movimentações adversárias e enganar, com ideias e movimentações pré-estabelecidas, a defesa contrária.

Não podemos então só pensar na estrutura de jogo, ou por outras palavras, no posicionamento dos nossos jogadores em campo, porque essa estrutura por si só não nos levará a anular os nossos adversários e muito menos enganar a defesa adversária. Para que essa estrutura faça sentido, teremos de ter em conta a ideia de jogo, a maneira de jogar, e o modo como os intervenientes irão atuar entre si com o mesmo objetivo. Tobar (2018, p. 76) confirma-nos a afirmação anterior dizendo que “*a estrutura de jogo é fundamental em função de uma ideia de jogo e dos jogadores disponíveis*”.

Uma ideia de jogo é a maneira como o treinador quer que a sua equipa jogue (Tobar, 2018). É também de importância elevada que o treinador tenha sempre essa ideia no seu dia-a-dia e que consiga gerir e focar os objetivos do seu treino em torno dessa mesma ideia.

Carvalho et al. (2014) admitem que, se temos um objetivo específico de jogar, devemos construir uma forma de jogar própria. Na criação dessa identidade admite-se a existência de quatro momentos do jogo, i.e.: (i) organização ofensiva; (ii) transição ataque-defesa; (iii) organização defensiva; e (iv) transição defesa-ataque.

Para cada um destes momentos do jogo é necessário criar princípios de jogo, princípios esses que serão reconhecidos pelos jogadores e equipa como princípios de interação relacionados com a nossa ideia de jogo (Carvalho et al., 2014). *“Os princípios de jogo, nos vários momentos de jogo, em diferentes escalas, é que vão conferir identidade à nossa ideia de jogo”* (Carvalho et al., 2014, p. 19).

Para Figueiredo (2015, p. 10) *“o modelo de jogo consiste numa conceção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma serie de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos”*. Para Azevedo (2009, p. 15) *“modelar o jogo de futebol é articular um conjunto de ideias relativas a comportamentos individuais e adaptá-las a um determinado contexto”*.

Mas *“o modelo não se resume apenas ao plano conceptual, isto é, à nossa intenção de fazer qualquer coisa”* (Tobar, 2018, p. 85). Tobar (2018) afirma ainda que o treinador deve sistematizar uma ideia de jogo tendo em conta: (i) as suas preferências internas; e (ii) o envolvimento do clube em que está inserido. A relação de diferentes aspetos como a ideia de jogo do treinador, a cultura do país em que está a trabalhar e do clube, objetivos traçados pela direção, características dos jogadores, as condições de trabalho, a metodologia do treino, gestão do grupo, liderança, sensibilidade do treinador, etc. fazem com que a modelação se dê de uma maneira muito particular. Posto isto, um treinador pode modelar a sua ideia de jogo num clube, e ter de ajustar a sua ideia de jogo em outro clube diferente.

Podemos perceber então que o modelo de jogo se diferencia na sua totalidade da ideia de jogo, mesmo estando os dois conceitos diretamente ligados. Como dito anteriormente, a ideia de jogo é a maneira como o treinador gostaria de ver a sua equipa jogar e os treinos deverão ser em função dessa ideia.

Só tendo em consideração todos os aspetos internos e externos ao nosso trabalho é que podemos construir na realidade um modelo de jogo. Somente as nossas ideias não são suficientes, temos de conseguir conciliar as condições de trabalho necessárias e as ferramentas humanas necessárias, assim como ajustar as nossas ideias à realidade em que estamos inseridos.

Se um treinador não tiver em consideração o real valor do seu plantel, a cultura do país/clube onde trabalha, entre muitos outros aspetos já mencionados, poderá ter um modelo de jogo desajustado da realidade onde está inserido. Para isso é necessário que o treinador, com base no que é o modelo de jogo para a periodização tática, tenha uma capacidade de ajuste e de perceção específicas do seu trabalho.

4.2. Modelo de Treino

Uma equipa de futebol tem de criar o seu modelo de jogo e fazer dele uma base sólida para que consigamos replicar em exercícios a ideia de um jogar específico.

O processo de treino consiste na implementação de um jogo com referência a conceitos e princípios. O mesmo é dizer que a forma de jogar é construída e que através do treino modelamos comportamentos e atitudes através de um processo orientado para a competição (Garganta, 2008). O mesmo autor diz-nos que a qualidade do treino pode assegurar em grande parte a qualidade dos resultados em competição.

A conceptualização e organização dos exercícios no treino de futebol é de grande importância. Sem sabermos o tipo de exercícios que temos de aplicar, quando o temos de aplicar, a quantidade de variáveis e jogadores que iremos usar e quais as restrições inerentes ao exercício e à situação, poderemos não fazer a aplicação correta dos exercícios em relação à necessidade da equipa ou dos jogadores.

O problema da seleção de exercícios exige pressupostos orientadores (Castelo, 2000). Segundo o autor são pressupostos como o modelo de jogador em função da sua missão tática, o modelo de jogo da equipa em função das capacidades e qualidades dos jogadores e os programas de ação por forma a conciliar o modelo ótimo a atingir no futuro e o nível atual da própria equipa.

Com a quantidade de exercícios existentes no futebol, foi necessário classificar em categorias esses mesmos exercícios, e ao contrário do que se possa pensar, essa mesma taxonomia não classifica metodologias mas sim os conteúdos dos exercícios de treino (Castelo, 2000). Podemos então agrupar os diferentes tipos de exercícios no futebol em três grupos, i.e.: (i) exercícios de preparação geral; (ii) exercícios específicos de preparação geral; e (iii) exercícios específicos de preparação.

Como nos explica Castelo (2000) os exercícios de preparação geral são todo o tipo de exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de ação motora do jogador. Os exercícios específicos de preparação geral têm como objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo através de uma relação primordial do jogador com a bola, sendo este o elemento determinante da sua ação assim como o número reduzido de colegas de equipa e adversários. Por fim os exercícios específicos de preparação devem ser construídos de forma que os atletas sintam que estes derivam verdadeiramente da lógica do jogo.

A ideia da construção de métodos de treino tem como base a necessidade de ordenar, direcionar, racionalizar e moldar corretamente os meios de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento dos atletas (Castelo, 2014). No seguimento desta ideia podemos afirmar que os métodos de treino são um instrumento técnico-pedagógico valioso para o trabalho quer dos treinadores quer dos seus jogadores, tornando as suas ações mais eficientes (Castelo, 2014).

A verdade é que não podemos ter um método de treino igual para todos os desportos, isto porque, segundo Castelo (2014), métodos como os métodos de duração, intervalos extensivos e intensivos, repetição e competitivos são baseados na coerência estrutural dos componentes de carga (volume, densidade, intensidade e frequência), e sendo o futebol um jogo desportivo coletivo, os seus métodos de treino não podem ser desenvolvidos somente do manuseamento das componentes de carga.

Muito importante também, senão o mais importante, são os objetivos pretendidos que temos de alcançar com o nosso modelo de treino. É esta diferenciação dos métodos de treino que, quando colocados em prática, visam alcançar diferentes objetivos ao nível físico, técnico, tático e psicológico (Castelo, 2014). É também de extrema importância que estes objetivos estejam previamente definidos para que consigamos perceber se o nosso modelo de treino foi ou não eficaz ou se é apropriado às nossas necessidades.

No futebol, devido à sua complexidade, existem vários métodos de treino diferentes e específicos. Esses dez métodos de treino fundamentais no futebol segundo Castelo (2014) são: (i) métodos de treino descontextualizados; (ii) métodos de treino para manutenção da posse de bola; (iii) métodos de treino organizados em circuito; (iv) métodos de treino lúdico-recreativos; (v) métodos de treino para a concretização do objetivo do jogo; (vi) métodos de treino metaespecializados; (vii) métodos de treino padronizados; (viii) métodos de treino por setores; (ix) métodos de treino para as situações fixas do jogo; e (x) métodos de treino competitivos.

Os métodos de treino descontextualizados contêm exercícios isolados do ou dos comportamentos técnico-táticos a executar relativamente à realidade contextual que é a competição (Castelo, 2014). Estes tipos de exercícios estão inseridos nos exercícios específicos de preparação geral.

Os métodos de treino para manutenção de posse de bola são caracterizados pela criação de condições com o objetivo de resoluções de natureza tática em diferentes situações de jogo, prevalecendo a segurança (Castelo, 2014). Este método contém também exercícios específicos de preparação geral isto porque visam solucionar situações que não estejam diretamente ligadas com o ataque à baliza adversária.

Segundo Castelo (2014) os métodos de treino organizados em circuito são constituídos por um conjunto de estações metodológicas e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de ações motoras. É também um meio específico de preparação geral.

O método de treino lúdico-recreativo é também um meio específico de preparação geral em que são promovidas tarefas de caráter lúdico e recreativo aos jogadores de forma a aperfeiçoar as suas qualidades técnicas assim como para o fortalecimento do espírito de equipa (Castelo, 2014).

A partir dos métodos de treino para a concretização do objetivo do jogo inserimo-nos nos meios específicos de preparação. Este tipo de método estão inserido os exercícios de finalização, em que os jogadores procuram potenciar o comportamento de remate em situações sucessivas de forma a desenvolver vários aspetos técnicos (Castelo, 2014).

Os métodos de treino metaespecializados são-nos explicados por Castelo (2014) como tendo por base os diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol. Este tipo de exercício poderá potencializar as missões táticas de certos jogadores dentro da organização da própria equipa. Estes exercícios são específicos de preparação.

Os métodos de treino padronizados são meios específicos de preparação que têm como base o modelo de jogo e certas circunstâncias e situações que normalmente se desenvolvem em competição (Castelo, 2014). Têm como objetivo criar certos padrões de movimentos dentro da própria equipa, para que possam ser replicados durante a competição.

O método de treino por setores promove condições contextuais do jogo através dos quais se pode aperfeiçoar o trabalho de equipa e da interligação e sincronização das ações dos jogadores entre os diversos setores (Castelo, 2014) i.e., potencia por exemplo a ligação entre o setor defensivo e o setor intermédio, ou do setor intermédio com o setor atacante.

Segundo Castelo (2014) o método de treino para as situações fixas do jogo é o treino de situações de bola parada através das quais estudamos e treinamos várias soluções devido à proximidade da baliza adversária e à elevada possibilidade de êxito. Este método é também um meio específico de preparação.

Os métodos de treino competitivos são meios específicos de preparação sendo em tudo semelhantes à natureza do jogo de futebol e são o método mais aproximado das condições reais de competição (Castelo, 2014).

De seguida para uma melhor compreensão temos na tabela 4 a relação entre os exercícios específicos de preparação geral, exercícios específicos de preparação e os métodos de treino.

Tabela 4. Relação de taxonomia de exercícios com os métodos de treino (adaptado Castelo, 2014).

Taxonomia dos Exercícios	Métodos de Treino
Específicos de preparação geral	Descontextualizados
	Manutenção de posse de bola
	Em circuito
	Lúdico-recreativos
Específicos de preparação	Concretização do objetivo do jogo
	Metaespecializados
	Padronizados
	Setores
	Situações fixas de jogo
	Competitivos

4.3. Observação e Análise

Para que tenhamos conhecimento completo do que o jogo de futebol nos transmite a nível dos seus acontecimentos nos vários momentos é necessário reunir todas as informações que o jogo nos transmite. Essas informações e exigências que conseguimos retirar do jogo de futebol não influenciam somente os jogadores, influenciam também os profissionais que trabalham fora das quatro linhas (Costa et al., 2010).

Vários estudos têm apontado que durante grande parte do jogo tanto o jogador como a equipa jogam sem ter a posse de bola (Costa et al., 2010). Os mesmos autores, citando Garganta (1997), dizem-nos que (i) dos noventa minutos regulamentares um jogador pode passar 97% desse tempo sem a posse de bola, e (ii) a sua equipa passará cerca de 50% sem posse. Se tanto a nível individual como coletivo a percentagem de tempo sem a posse de bola é enorme, é crucial no processo de treino o ensino das capacidades táticas e dos princípios táticos fundamentais porque possuem elevada importância ao proporcionar aos jogadores a possibilidade de solucionarem eficazmente as suas movimentações em campo (Costa et al., 2011).

Para além do referido, é de igual pertinência perceber o que o treinador e a sua equipa técnica conseguem reter do que ao jogo em alto rendimento diz respeito. São milhares de situações e pormenores que acontecem ao longo dos noventa minutos de um jogo de futebol e o treinador não consegue observar tudo o que o que se passa e o rodeia. Costa et al. (2010) afirmam que na maioria das vezes os treinadores centram a sua observação em pequenas partes da ação onde se encontra a bola ou em situações críticas e que essa observação demonstra um índice de retenção de cerca de 30% dos acontecimentos de maior importância do jogo. O mesmo se pode dizer do treino, que é a parte fulcral de preparação do jogar, e em que o treinador também não conseguirá reter tudo o que acontece, muito menos quando os exercícios de treino acontecem numa escala macro e onde está envolvido um número maior de participantes nos eventos. Costa et al. (2010), citando uma pesquisa de Franks e Miller (1986), dizem-nos que mesmo os treinadores mais experientes e de nível internacional têm dificuldade em memorizar de forma precisa a sequência de acontecimentos complexos que ocorrem durante um longo período de tempo.

Nos últimos anos o desenvolvimento de sistemas de análise de jogo deixou de ser uma tarefa meramente científica e passou a ser realizado também por empresas que se especializaram e apostaram nessas mesmas áreas de negócio. Estas empresas passaram a criar e aplicar novas tecnologias com o objetivo de fornecer informações precisas e rápidas sobre as ações do jogo (Costa et al., 2010). Segundo os mesmos autores, citando Ortega et al. (2007), entre estas novas tecnologias encontra-se o *Global Positioning System* (GPS). Este tipo de ferramenta, dependendo do modelo que é usado, poder-nos-á dar dados quantitativos como a quantidade de quilómetros que os jogadores percorrem, um índice de posicionamento em campo, picos de velocidade ou velocidade média de cada jogador, entre outros.

Mas só estes dados quantitativos não resolvem, pelo menos sozinhos, os problemas que poderemos existir ao nível tático e do posicionamento da nossa equipa nos variados momentos do jogo, assim como não nos darão informação relevante sobre movimentações ou posicionamento padrão dos nossos adversários. Mais do que perceber de uma forma quantitativa o que se passa em campo, seja em competição seja numa sessão de treino, o conteúdo qualitativo das observações destes dois momentos tem um conhecimento importantíssimo para a análise da prestação da nossa equipa e o que é necessário. Segundo Costa et al. (2010, p. 450) “os comportamentos dinâmicos de uma equipa, assim como a sua eficácia no jogo, podem ser conhecidos a partir de variáveis quantitativas e qualitativas das ações dos jogadores nas relações de cooperação e oposição, presume-se que a observação e a

análise dos princípios táticos são procedimentos úteis para ajudar na avaliação do comportamento individual e coletivo”.

O problema da utilização das ferramentas que recolhem os dados quantitativos é que estas estão disponíveis para as equipas de topo e que têm o poder financeiro para a utilização destes acessórios. Muitas equipas que não têm esse poder financeiro acabam por recorrer à análise qualitativa, dados esses que são retirados através da observação e análise de vídeos dos jogos e dos treinos. Costa et al. (2010) dizem-nos que Lames e Hansen (2001) propuseram um método de análise de jogo denominado *Qualitative Game Analysis* (QGA). Este método é composto por procedimentos de (i) filmagem dos jogos, (ii) fragmentação e organização de acontecimentos recolhidos, (iii) análise qualitativa dos dados, e (iv) a comunicação dos dados aos atletas e à equipa técnica. Embora os dois primeiros procedimentos (gravação e fragmentação e organização dos acontecimentos) sejam de natureza quantitativa porque nos fornecem dados visuais do desempenho dos jogadores, o terceiro procedimento como o próprio nome indica é a análise qualitativa dos dados recolhidos baseando-se em exemplos negativos ou positivos do que foi observado. O último passo é de extrema importância, já que toda a análise e informação retirada é comunicada à equipa técnica e aos jogadores para se poder traçar linhas de atuação e objetivos futuros.

Para que esta observação e análise seja concreta, para que consigamos decidir em que momentos devemos atuar e para que os conteúdos que se passam à equipa técnica e aos jogadores seja clara, é necessário especificar e definir o que queremos observar.

Como nos dizem Carvalhal et al. (2014) existem quatro momentos do jogo: (i) organização ofensiva; (ii) transição ataque-defesa; (iii) organização defensiva; e (iv) transição defesa-ataque. Certos autores identificam ainda como o quinto momento do jogo os esquemas táticos (não sendo consensual), porque também podemos considerar que os esquemas táticos ofensivos estão inseridos dentro da nossa organização ofensiva e na mesma ótica os esquemas táticos defensivos estarem inseridos na organização defensiva.

Para completar e adicionar informação, não chega falarmos dos momentos do jogo se não identificarmos (i) os princípios específicos que cada momento tem inserido, e (ii) quais as ações que estão inseridas em cada princípio. Nas tabelas 17 e 18 podemos ver os princípios específicos do jogo assim como as ações táticas correspondentes a cada um.

Tabela 5. Princípios Específicos Ofensivos (adaptado de Costa et al., 2010).

Princípios Ofensivos	Ações Táticas
Progressão / Penetração	Condução de bola pelo espaço disponível (com ou sem defensores à frente).
	Realização de dribles que colocam a equipa em superioridade numérica em ações de ataque.
	Condução de bola em direção à linha de fundo ou à baliza adversária.
	Realização de dribles que proporcionam condições favoráveis a um passe/assistência para o companheiro dar sequência ao jogo.
Cobertura Ofensiva	Disponibilização de linhas de passe ao portador da bola.
	Posicionamento próximo ao portador da bola que permita manter a posse de bola.
	Realização de tabelas e/ou triangulações com o portador da bola.
	Posicionamento próximo ao portador da bola que permita assegurar superioridade numérica ofensiva.
Mobilidade	Movimentações em profundidade ou em largura, “nas costas” do último defesa em direção à linha de fundo ou à baliza adversária.
	Movimentações em profundidade ou em largura, “nas costas” do último defesa que visem ocupação no espaço ofensivo.
	Movimentações em profundidade ou em largura, “nas costas” do último defesa que propiciem receber a bola.
	Movimentações em profundidade ou em largura, “nas costas” do último defesa que visem a criação de oportunidades para a sequência ofensiva do jogo.
Espaço	Procura de espaços não ocupados pelos adversários no campo de jogo.
	Movimentações de aumento de espaço de jogo que proporcionem superioridade numérica no ataque.
	Drible ou condução para trás/linha lateral que permita diminuir a pressão adversária sobre a bola.
	Movimentações que permitem (re)iniciar o processo ofensivo em zonas distantes daquela onde ocorreu a recuperação da posse de bola.
Unidade Ofensiva	Avanço da última linha defensiva, permitindo que a equipa jogue em bloco.
	Saída da linha defensiva dos setores defensivos e aproximação da mesma. Linha defensiva à linha intermédia.
	Avanço dos jogadores da defesa promovendo que mais companheiros participem nas ações no centro de jogo
	Movimentação dos laterais em direção ao corredor central quando as ações do jogo são desenvolvidas no lado oposto.

Tabela 6. Princípios Específicos Defensivos (adaptado de Costa et al., 2010).

Princípios Defensivos	Ações Táticas
Contenção	Marcação ao portador da bola, impedindo a sua progressão.
	Ação de “proteção da bola” que impede o adversário de a alcançar.
	Realização de “dobra” defensiva ao portador da bola.
	Realização de faltas técnicas para conter a progressão da equipa adversária, quando a equipa esta desorganizada defensivamente.
Cobertura Defensiva	Ação de cobertura ao jogador em contenção.
	Posicionamento que permite intercetar eventuais linhas de passe para jogadores adversários.
	Marcação de adversário que podem receber a bola em situações vantajosas para o ataque.
	Posicionamento adequado que permite marcar o portador da bola quando o jogador de contenção for ultrapassado.
Equilíbrio	Movimentações que permitem assegurar estabilidade defensiva.
	Movimentação de recuperação defensiva feita por trás do portador da bola.
	Posicionamento que permite intercetar eventuais linhas de passe longo.
	Marcação de jogadores adversários que apoiam as ações ofensivas do portador da bola.
Concentração	Movimentações que potencia o reforço defensivo na zona de maior perigo para a equipa.
	Marcação de jogadores adversários que procuram aumentar o espaço de jogo ofensivo.
	Movimentações que potenciem aumento de número de jogadores entre a bola e a baliza.
	Movimentações que condicionem as ações de ataque da equipa adversária para as extremidades do campo de jogo.
Unidade Defensiva	Organização de posicionamentos após a perda da posse de bola, com o objetivo de reorganizar as linhas defensivas.
	Movimentação dos laterais em direção ao corredor central quando as ações de jogo são desenvolvidas no lado oposto.
	Compactação defensiva da equipa na zona que representa perigo.
	Movimentação dos jogadores que compõem as linhas transversais da defesa de forma a reduzir o campo espaço de jogo do adversário (utilizando o recurso da lei do fora-de-jogo).

Após identificarmos os quatro momentos do jogo assim como os princípios específicos que estão interligados com esses mesmos momentos podemos fazer uma análise qualitativa da nossa prestação em competição.

Pretendemos também perceber as dinâmicas e padrões existentes da equipa adversária e sermos capazes de passar toda essa informação com a clareza necessária aos atletas.

Por fim deveremos ser capazes de traçar metas de melhoria e atingir futuramente os nossos objetivos, através da aplicação prática desse conhecimento em treino e em competição.

4.4. Controlo Carga Interna (Perceção Subjetiva de Esforço)

O conhecimento da carga de treino ajuda os treinadores a prevenir níveis elevados de fadiga, lesão (Oliveira et al., 2019; Owen et al., 2016) e doença (Oliveira et al., 2019). Adicionalmente permite o planeamento dos treinos considerando as necessidades do grupo, mas também as necessidades individuais dos atletas (Oliveira et al., 2019).

Outros autores (Walker & Hawkins, 2018) salientam a importância destes aspetos, referindo ainda que, ao fazer o planeamento, é necessário compreender que existe um conjunto de fatores que têm impacto na resposta do atleta ao treino, como características genéticas, historial de treino, funcionamento biológico, stress e fatores ambientais e psicossociais.

Assim sendo, não existe uma abordagem única que seja ideal para todos os atletas, inclusivamente, o mesmo indivíduo pode responder de forma diferente ao mesmo treino, quer seja por questões ambientais ou de funcionamento biológico que os atletas atravessam (Walker & Hawkins, 2018). A valorização de diferentes ferramentas para quantificar e monitorizar o treino e o jogo tem aumentado nas últimas décadas (Owen et al., 2016).

Um levantamento feito por Akenhead e Nassis (2016) revela que a perceção subjetiva de esforço (PSE) é uma das ferramentas de monitorização mais utilizadas no futebol de elite. A sua eficácia está associada a uma (i) utilização simples, (ii) exigência mínima de tempo, e (iii) consideração do parecer dos atletas (Owen et al., 2016). A PSE tem sido aplicada em alguns estudos recentes para medição da carga de treino interna (Abbott et al., 2018; Malone et al., 2014; Oliveira et al., 2019; Owen et al., 2016).

Capítulo V – Processo de Jogo, Treino e Observação e Análise

No modelo de jogo iremos abordar os princípios macro, meso e micro existentes nos vários momentos do jogo. Será também explicado quais as instruções dos setores da equipa nas diferentes fases do jogo.

No modelo de treino iremos exemplificar um microciclo tipo da equipa e o que era operacionalizado em termos de escalas, conteúdos ou do tipo de exercícios aplicados. No final deste modelo é abordado como é feito o controlo de carga interna dos jogadores através da ferramenta PSE.

Por fim é abordado o modelo de observação e análise e quais os seus objetivos e procedimentos.

5.1. Modelo de Jogo da Equipa

No modelo de jogo (MJ) existem princípios que são transversais a qualquer sistema de jogo. São estes princípios que guiam e articulam as nossas ideias e que é possível mudar um sistema de jogo e que a equipa continue com uma base concreta de como queremos jogar.

Ao longo deste capítulo veremos: (i) os sistemas táticos que a equipa usou durante a época (um principal e um alternativo); (ii) os princípios macro, meso e micro do nosso modelo de jogo em organização e transição; e (iii) as instruções táticas dadas nas diferentes fases do jogo, quer em organização ofensiva quer defensiva.

Nas instruções táticas, usaremos como exemplo o sistema tático principal que mais vezes foi utilizado durante a época, o 1-4-4-2 Losango.

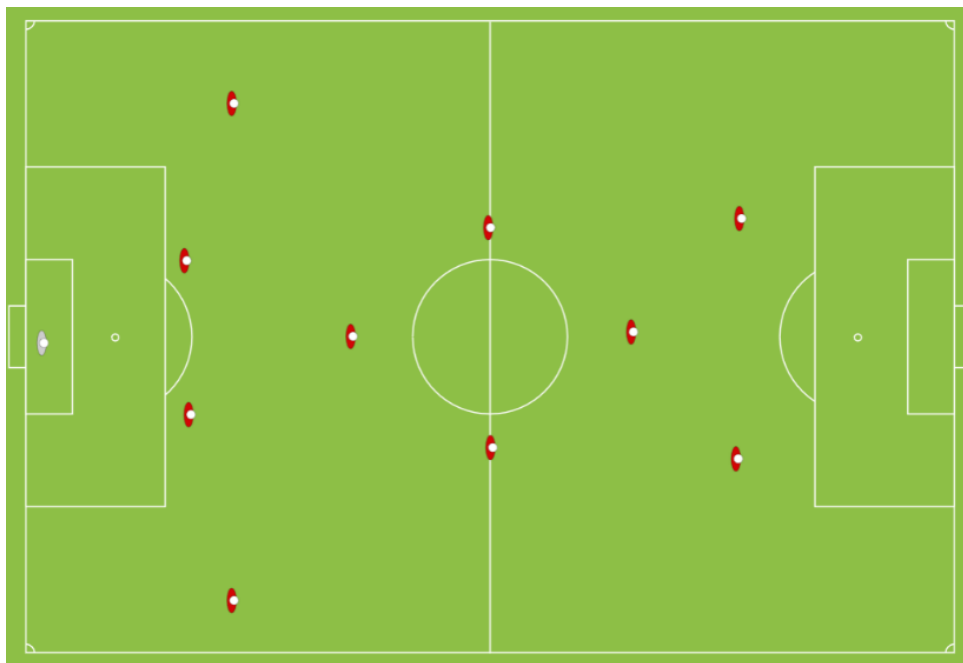


Figura 3. Sistema tático 1-4-4-2 Losango.

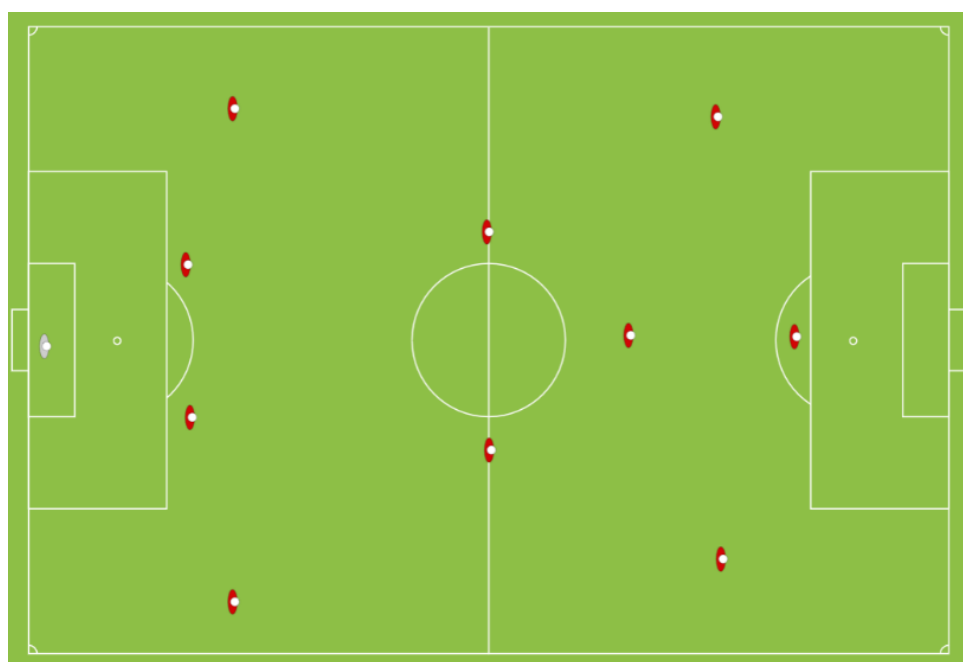


Figura 4. Sistema tático alternativo 1-4-3-3.

No que se refere ao modelo de jogo, foram definidos princípios macro, meso e micro para os momentos de jogo enunciados. Estes são apresentados nas Tabelas 7, 8, 9 e 10.

Tabela 7. Princípios macro, meso e micro do MJ em organização ofensiva.

Organização Ofensiva		
Macro Princípios	Meso Princípios	Micro Princípios
Manutenção da posse de bola. Futebol apoiado. Ataque à baliza adversária.	Construção a partir da defesa.	Saída de jogo através de distribuição do guarda-redes para os defesas ou para médio a dar solução de passe.
	Subida em bloco.	Equipa a jogar unida posicionalmente, com os jogadores dos respetivos setores a jogarem perto uns dos outros.
	Linhas de passe constantes ao portador da bola.	Procura constante de espaços vazios para poder receber bola com muita mobilidade.
	Coberturas constantes ao portador da bola.	Perceber posicionamento de colega de equipa e posicionar em cobertura ofensiva.
	Variação constante do centro de jogo.	Poucos toques, muitos passes, velocidade alta de circulação de bola.
	Finalização.	Perceber o <i>timing</i> certo para aparecer nas zonas de finalização, confiança na altura do remate, estar preparado para eventuais falhas do adversário perto da sua baliza.

Tabela 8. Princípios macro, meso e micro do MJ em transição ataque-defesa.

Transição ataque-defesa		
Macro princípios	Meso princípios	Micro princípios
Recuperação rápida da posse de bola. Fecho imediato de espaços de progressão adversários.		Reação rápida de jogadores após a perda da posse de bola.
	Pressão imediata ao portador da bola.	Não desistir após a perda da posse e ser rápido na tentativa de condicionar adversário na sua progressão.
	Coberturas próximas ao jogador em contenção.	Perceber qual o jogador que sai em contenção e posicionar rapidamente em cobertura defensiva.
	Fechar rapidamente corredor central e laterais.	Comunicação para entre colegas para posicionamentos corretos.
	Fechar linhas de passe adversárias.	Ocupar espaços rapidamente e corretamente para que os corredores expostos sejam fechados. Defender no máximo em dois corredores.

Tabela 9. Princípios macro, meso e micro do MJ em organização defensiva.

Organização Defensiva		
Macro princípios	Meso princípios	Micro princípios
Pressão ao adversário a 2/3 do campo. Bloco médio-alto. Equipa junta e compacta em largura.	Pressão imediata a portador da bola após fase de construção.	Pressionar portador da bola após a equipa adversária começar a sua fase de construção.
	Fechar corredor central e lateral.	Equipa subida no terreno com as suas linhas juntas.
	Impedimento de bolas descobertas.	Concentração da equipa no máximo em dois corredores.
	Coberturas defensivas constantes.	Aproximação rápida ao portador da bola para evitar que equipa adversária consiga colocar bolas em profundidade.
		Com equipa junta, jogar ao pé dos nossos colegas de equipa, evitando que nos ultrapassem individualmente e que ganhem espaço de progressão.
	Controlo de profundidade da linha defensiva.	Capazes de perceber se a bola está ou não descoberta, ajustando a colocação dos apoios.
		Linha subida e preparada para retirar ou dar profundidade.
	Controlo de profundidade do guarda-redes.	Posicionamento alto no campo para potenciar uma chegada atempada a uma bola em profundidade adversária. Solução de passe seguro à linha média ou defensiva caso a equipa entre em transição defesa-ataque; Comunicação ativa.

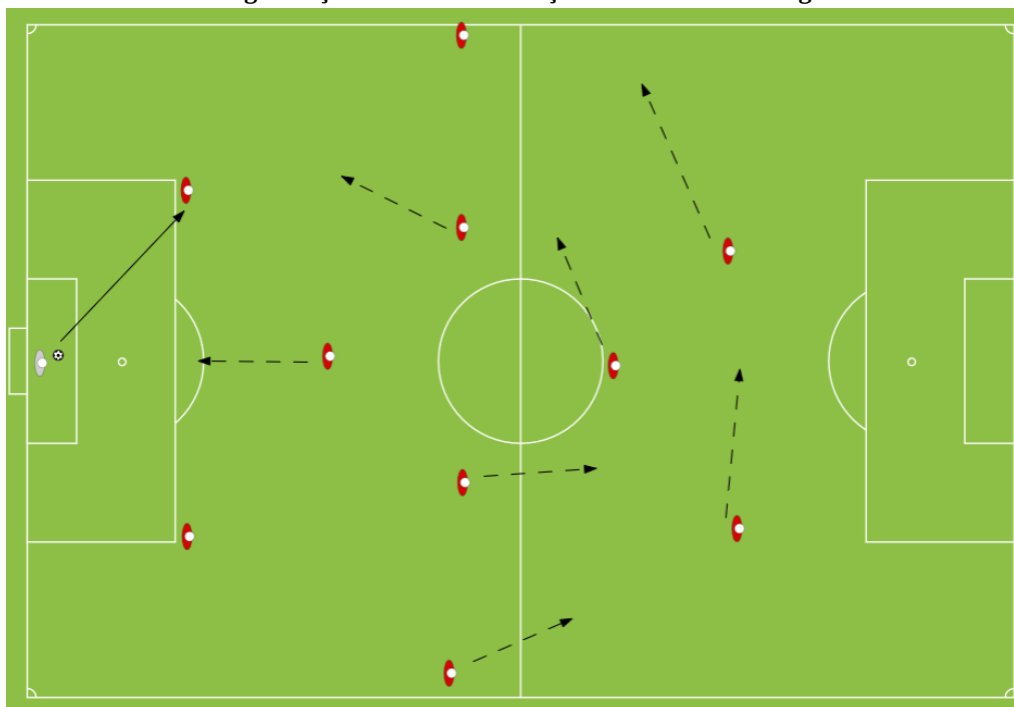
Tabela 10. Princípios macro, meso e micro do MJ em transição defesa-ataque.

Transição defesa-ataque		
Macro princípios	Meso princípios	Micro princípios
Aproveitar desequilíbrio adversário. Reorganização coletiva.	Variar rapidamente a zona de pressão após recuperação da bola	Após recuperação de bola, retirar a mesma da zona onde foi recuperada procurando jogador livre e sem pressão.
	Variar rapidamente o corredor onde se encontra a bola.	Não só retirar bola de onde foi recuperada, mas tentar que a bola chegue rapidamente a outro corredor.
	Procurar bola longa em largura para os espaços vazios.	Procurar espaços vazios caso não exista possibilidade de contra-ataque.
		Reorganização da equipa para entrar em organização ofensiva.
	Aproveitar desequilíbrio adversário para o contra-ataque.	No caso de desequilíbrio evidente do adversário, procurar rapidamente os espaços vazios em largura ou profundidade e atacar baliza adversária com a maior rapidez possível.
	Procurar passe em largura ou profundidade para jogadores-referência.	

Para case fase do jogo, em organização ofensiva ou defensiva, existem instruções específicas para o setor defensivo, intermédio e ofensivo. Estas são apresentadas nas Tabelas 11, 12, 13, 14, 15 e 16.

Tabela 11. Instruções para fase de construção em organização ofensiva.

Organização Visual de Instruções em 1-4-4-2 Losango



Fases do jogo	Setor	Instruções
Fase construção		Centrais abertos à largura da área.
	Defensivo	Laterais projetados perto do meio-campo.
	Intermédio	Saída de bola com construção do guarda-redes.
		Médio defensivo a juntar à linha dos centrais se existir necessidade de uma saída a 3.
		Médio interior do lado onde está a bola dá solução mais perto, médio do lado contrário dá solução mais profunda no meio-campo.
	Ofensivo	Médios interiores jogam desalinados.
		Médio ofensivo ocupa espaço mais profundo do lado do médio interior mais recuado.
		Avançado do lado da bola abre em largura do seu lado, avançado do lado contrário ocupa posição central perto da linha defensiva adversária.

Tabela 12. Instruções para fase de criação em organização ofensiva.

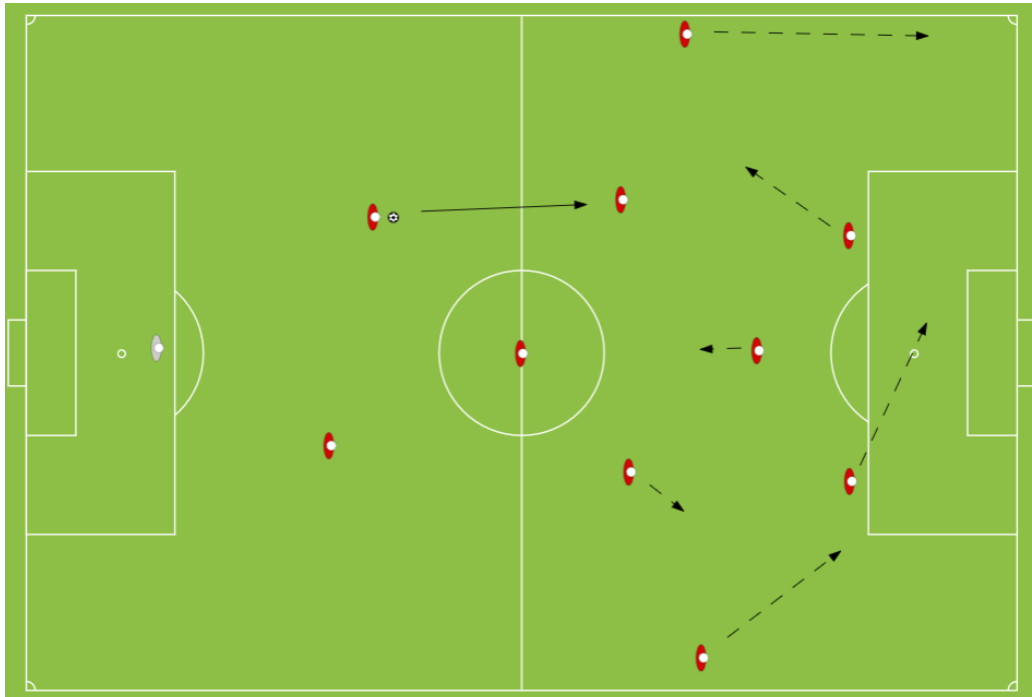
Organização Visual de Instruções em 1-4-4-2 Losango		
		
Fases do jogo	Setor	Instruções
Fase criação	Defensivo	Defesas centrais e laterais subidos no terreno de jogo.
		Centrais jogam desalinhados para solução de passe e manutenção da posse de bola.
	Intermédio	Laterais projetam em largura e profundidade. Médio defensivo posiciona-se à frente dos defesas centrais para equilíbrio e ser solução de passe.
		Dependendo de quem é requisitado, médio interior do lado contrário da bola chega mais perto da linha do médio ofensivo.
	Ofensivo	Médio ofensivo mantém posição central e pode recuar para dar solução de passe.
		Avançado do lado da bola recua para o espaço vazio deixado nas costas do interior com bola.
		Avançado do lado contrário procura movimentos de rotura nas costas da linha defensiva adversária para uma solução de bola em profundidade.

Tabela 13. Instruções para fase de finalização em organização ofensiva.

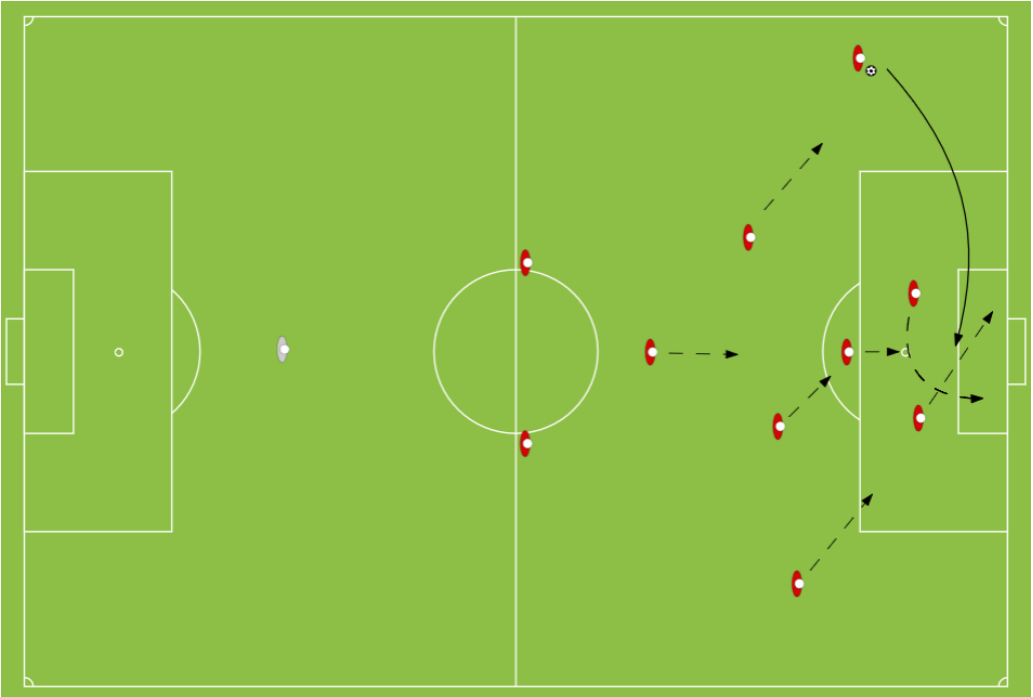
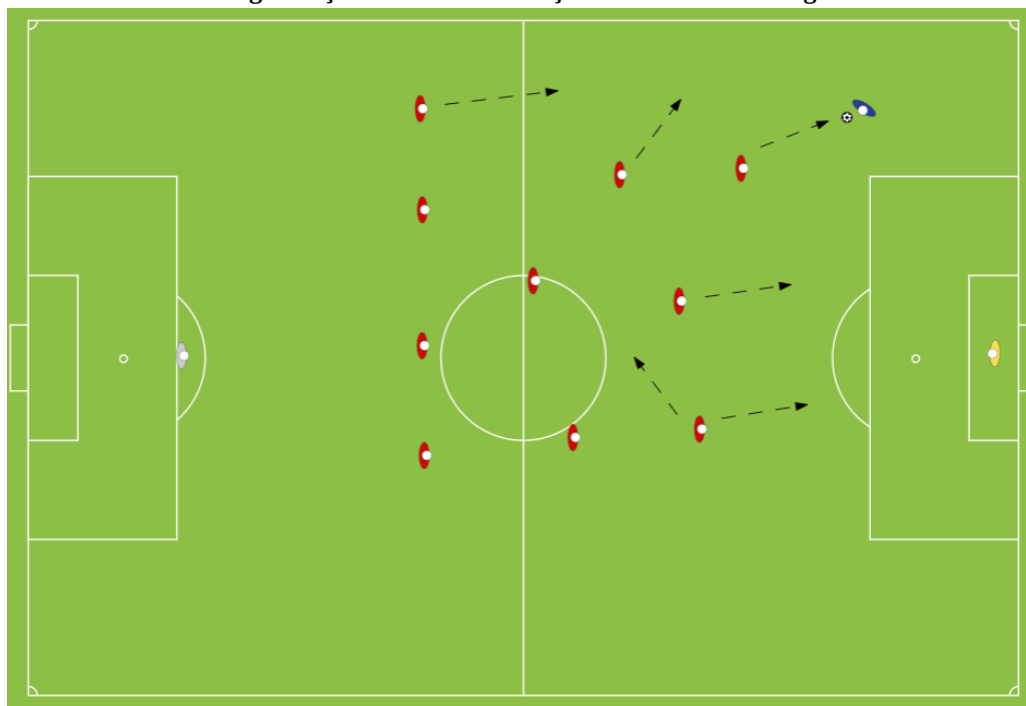
Organização Visual de Instruções em 1-4-4-2 Losango		
		
Fases do jogo	Setor	Instruções
Fase finalização	Defensivo	Defesas centrais posicionados no meio-campo.
		Laterais projetam em largura e profundidade; Lateral projetado do lado contrário onde está a bola aproxima da entrada lateral da área para eventual segunda bola.
		Médio defensivo posiciona-se à frente dos defesas centrais para equilíbrio e estar preparado para transição ataque-defesa.
Fase finalização	Intermédio	Médio interior do lado da bola aproxima do portador, o outro interior aproxima da entrada da área.
		Médio ofensivo faz aproximação à marca de penalti, ficando atrás dos avançados.
		Avançado do lado da bola recua para o espaço vazio deixado nas costas do interior com bola.
	Ofensivo	Avançado do lado contrário procura movimentos de rotura nas costas da linha defensiva adversária para uma solução de bola em profundidade.

Tabela 14. Instruções para fase de construção adversária em organização defensiva.
Organização Visual de Instruções em 1-4-4-2 Losango



Fases do jogo	Setor	Instruções
Fase Construção Adversária	Defensivo	Linha defensiva alinhada e preparada para entrada de bola no corredor lateral.
		Preocupação com colocação de apoios em bola descoberta.
	Intermédio	Médio defensivo colocado à frente dos centrais.
		Médio interior do lado da bola preparado para pressionar em largura, médio interior do lado contrário a dar equilíbrio.
		Médio ofensivo preparado para sair em pressão numa situação de construção a 3 adversária.
	Ofensivo	Avançado do lado da bola sai em pressão ao central adversário portador da bola.
		Avançado do lado contrário da bola prepara-se para sair em pressão caso a bola chegue ao central contrário.
Numa situação de construção a 3 em que o médio ofensivo pressiona, avançado do lado contrário fecha no corredor central o espaço vazio deixado pelo médio ofensivo.		

Tabela 15. Instruções para fase de criação adversária em organização defensiva.

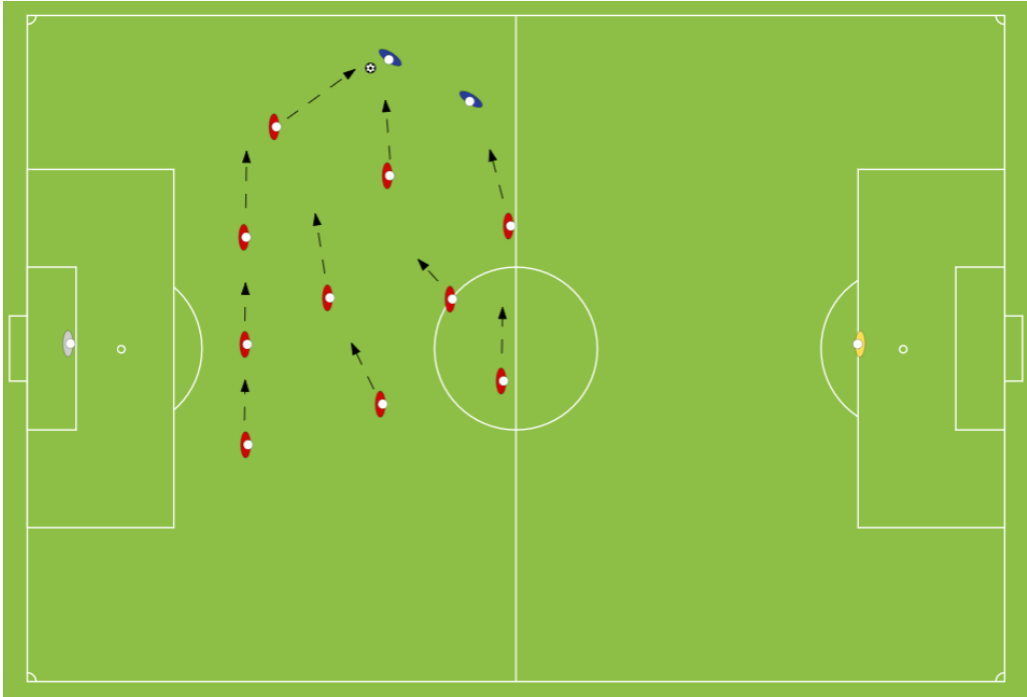
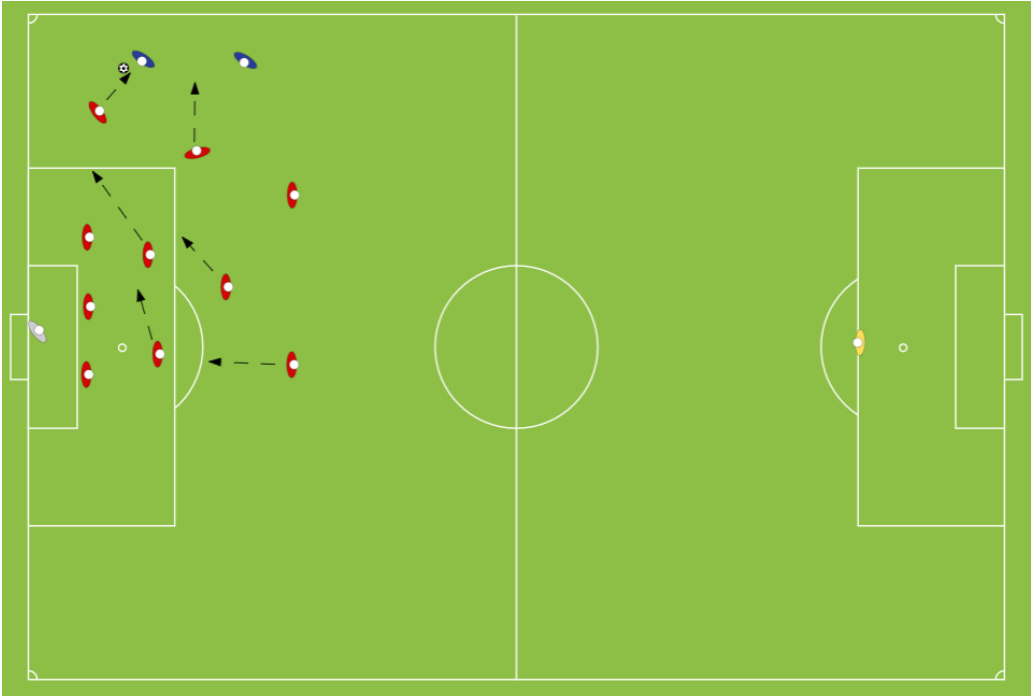
Organização Visual de Instruções em 1-4-4-2 Losango		
		
Fases do jogo	Setor	Instruções
Fase Criação Adversária	Defensivo	Lateral do lado da bola sai em pressão ao portador da bola.
		Centrais e lateral contrário alinham e ajustam posições fechando corredor lateral e central.
	Intermédio	Médio defensivo ajusta posição em relação à bola e junta linhas defensiva e intermédia.
		Médio interior do lado da bola aproxima do portador da bola para cortar linha de passe no corredor central.
	Ofensivo	Médio interior do lado contrário ajusta posição e fecha espaço vazio no corredor central.
		Médio ofensivo ocupado espaço vazio criado pela movimentação do médio interior do lado da bola.
		Avançado do lado da bola aproxima do jogador em cobertura ofensiva para cortar potencial linha de passe ao portador.
		Avançado do lado contrário ajusta no corredor central fechando espaço vazio criado pelo médio ofensivo.

Tabela 16. Instruções para fase de finalização adversária em organização defensiva.

Organização Visual de Instruções em 1-4-4-2 Losango		
		
Fases do jogo	Setor	Instruções
Fase Finalização Adversária	Defensivo	Lateral do lado do portador aproxima para pressionar adversário.
		Centrais e lateral do lado contrário mantêm posições dentro da área a cobrir zonas de ataque à baliza.
		Médio defensivo ocupado espaço entre lateral e central mais perto.
	Intermédio	Médio interior do lado da bola aproxima do jogador em cobertura ofensiva para cortar eventual linha de passe, médio interior do lado contrário aproxima dos centrais.
		Médio ofensivo aproxima-se do médio defensivo e do interior para criar equilíbrio naquela zona e cortar linhas de passe para o corredor central.
		Avançado do lado da bola mantém posição para poder ser solução em transição defesa-ataque.
	Ofensivo	Avançado do lado contrário aproxima-se da entrada da área para criar concentração no corredor central.

5.2. Processo de Treino

Estando num patamar e num escalão em que o objetivo principal é o rendimento desportivo coletivo e individual, no entender da equipa técnica a avaliação do estado da equipa e das necessidades da mesma iriam ser avaliadas no final de cada microciclo assim como as alterações necessárias para atingir os nossos objetivos e o os dos atletas. Essa compensação das necessidades iria ser aplicada através das unidades de treino.

5.2.1 Análise do Microciclo Padrão

Cada microciclo é composto por cinco dias de unidades de treino, um dia de competição e um dia de folga para os atletas. Isto é a base de um microciclo em competição e em condições normais. Algumas semanas o microciclo foi alterado devido à situação pandémica que o país atravessa, e em que as instituições que coordenam os campeonatos lançavam decisões que nos obrigavam a adaptar o nosso microciclo.

Tínhamos sempre disponível um campo de futebol de onze para a UT, assim como se houvesse necessidade, do campo de futebol de cinco em relvado sintético para trabalhos numa escala mais reduzida. As unidades de treino e os microciclos são algo eternamente relacionados. Os microciclos são planeados numa sequência de unidades de treino em progressão de escalas. Assim sendo a figura 5 é representativa do microciclo padrão.

Dia da Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Objetivo Unidade Treino	Recuperação	Folga	Operacionalização Aquisitiva de Organização de Jogo			Recuperação Direcionada	Jogo
Horário Treino / Jogo	09:00		09:00	09:00	09:00	09:00	15:00
Duração Treino	60'		90'	90'	90'	60'	90'+
Conteúdos	Trabalho Ginásio (recuperação para quem jogou; trabalho membros inferiores para quem não jogou) Trabalho de campo para quem jogou menos de 30'ou não jogou		Trabalho Ginásio Jogos Reduzidos	Esquemas Táticos – Livres diretos e indiretos Transição Ofensiva e Defensiva	Esquemas Táticos – Cantos Ofensivos Apresentação Observação Adversária Trabalho Proprioceptivo Organização Ofensiva e Defensiva	Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos Org. Ofensiva e Defensiva com ET Introduzidos	Preleção Adversário Jogo Campeonato
Escala	Micro		Micro	Micro / Meso	Meso / Macro	Macro	-
Local Treino / Concentração	Ginásio - 09:00 Campo nº 2 10:00		Ginásio - 09:00 Campo nº 2 10:00	Campo nº 2 10:00	Campo nº 2 09:00	Campo nº 1 09:00	CF 11:00

Figura 5. Microciclo padrão.

No primeiro dia do microciclo, a segunda-feira, era efetuado trabalho de recuperação para os jogadores que jogaram 60 minutos ou mais no domingo. Esse trabalho de recuperação é feito em duas etapas, uma no ginásio e outra em campo. Para os restantes jogadores é efetuado trabalho de ginásio com incidência nos membros inferiores e um trabalho em campo numa escala micro efetuando exercícios direcionados para força e velocidade específicas, capazes de proporcionar uma carga interna que levasse os jogadores a um desgaste aproximado ao desgaste dos atletas em competição.

Todo o plantel usufruía de folga na terça-feira, exceto jogadores que necessitassem de tratamento médico.

A quarta-feira é o primeiro dia dos dias de treino de operacionalização e aquisição do nosso jogar. Tendo em mente questões mais micro do nosso jogar e dos subprincípios inerentes ao mesmo, o dia de treino começava com trabalho de ginásio, com um misto de incidência entre membros inferiores, superiores e trabalho abdominal (“core”). No campo a UT era composta por jogos reduzidos com vários objetivos, sempre numa ótica de escala micro, com uma relação reduzida de jogadores por equipa. Poderiam também existir exercícios em circuito no início da UT que serviam como aquecimento específico.

À quinta-feira, o segundo dia de operacionalização e aquisição, os jogadores identificados para a marcação dos esquemas táticos trabalhavam aproximadamente 45 minutos, num trabalho mais analítico. De seguida todo o plantel participava numa sessão de treino focada numa escala que poderia ser micro e meso, ou só meso, dependendo dos objetivos semanais de treino, com o treino a ter uma incidência em exercícios que potenciais transições tanto ofensivas como defensivas, usando exercícios que poderiam ser setoriais ou intersectoriais. Muitas vezes também existiam exercícios de manutenção de posse de bola no início da UT.

À sexta-feira trabalhava-se numa escala meso e/ou macro, também dependendo dos objetivos semanais e das necessidades da equipa. Eram trabalhados, analiticamente no início do treino, os esquemas táticos (cantos) ofensivos, envolvendo os jogadores identificados para tal. Após o treino das bolas paradas, existia a observação e análise de vídeo do adversário no auditório do centro de formação. Após a observação e análise era realizado no campo um trabalho proprioceptivo com todo o plantel disponível. Após esse trabalho a sessão de treino normalmente acabava com exercícios competitivos, com situações semelhantes às de competição.

Ao sábado, o último dia de unidades de treino do microciclo, o treino tinha um volume mais reduzido em que eram trabalhadas situações específicas que poderiam acontecer no dia de competição, introduzindo nessas situações o trabalho dos esquemas táticos ofensivos e defensivos.

No dia de competição, o domingo, a equipa concentrava-se a uma hora estipulada no centro de formação para depois seguir junta para almoço. Após o almoço era realizada uma preleção com os objetivos específicos para o jogo.

5.2.2 Análise dos métodos de treino utilizados ao longo de um microciclo

Para esta análise foi decidido utilizar como exemplo o Microciclo 11, de 12 a 17 de outubro de 2020, devido a ter sido a semana de trabalhos da primeira vitória da época. Começarei por analisar a cada dia da semana os métodos de treino utilizados e a sua duração na UT, finalizando com a análise total da carga de treino, dos métodos utilizados e quais as percentagens de utilização referentes a cada um. Como já referenciado existem 3 categorias de métodos de treino: (i) métodos de preparação geral (MPG), (ii) métodos específicos de preparação geral (MEPG), e (iii) métodos específicos de preparação (MEP).

À segunda-feira, sendo o dia de recuperação após a competição, os métodos de treino focam-se nos MPG para os jogadores que jogaram 60 ou mais minutos ao domingo. Para os restantes que jogaram menos de 30 minutos ou não foram convocados, é dada carga externa através de exercícios de MEP. Na figura 6 podemos observar a distribuição dos métodos de treino nesta UT.

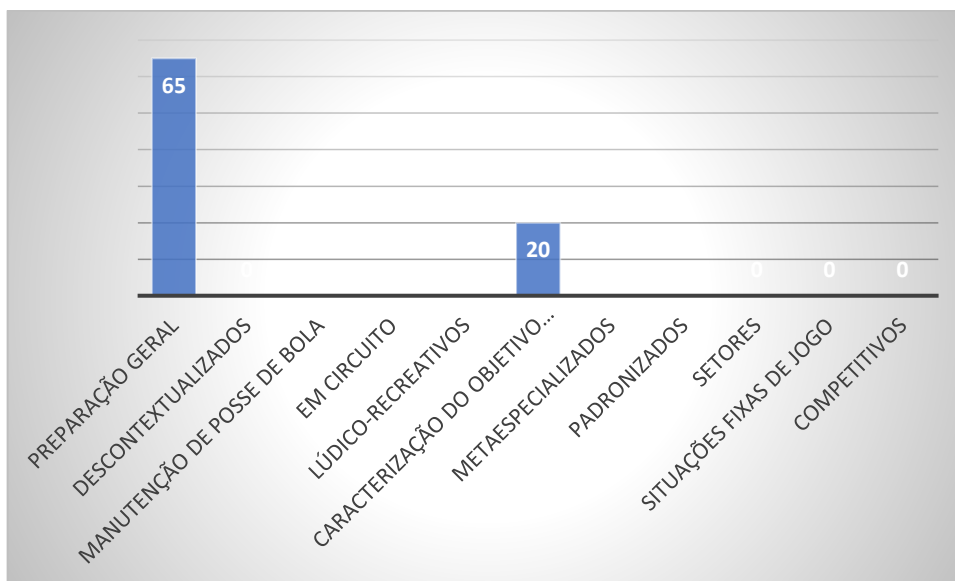


Figura 6. Utilização dos métodos de treino em minutos a 12/10/2020.

Após o dia de folga e com a equipa fisicamente descansa e equilibrada, é aplicada no treino uma escala micro, focada em detalhes micro do nosso jogo, através de jogos de dimensões reduzidas. Como podemos observar na figura 7, o método de treino predominante continua a ser o MPG devido ao facto de a equipa fazer 40 minutos de trabalho de ginásio antes de ir para o campo. Vemos um aumento do tempo de utilização dos MEP através dos jogos reduzidos e das situações que procuram a finalização rápida.

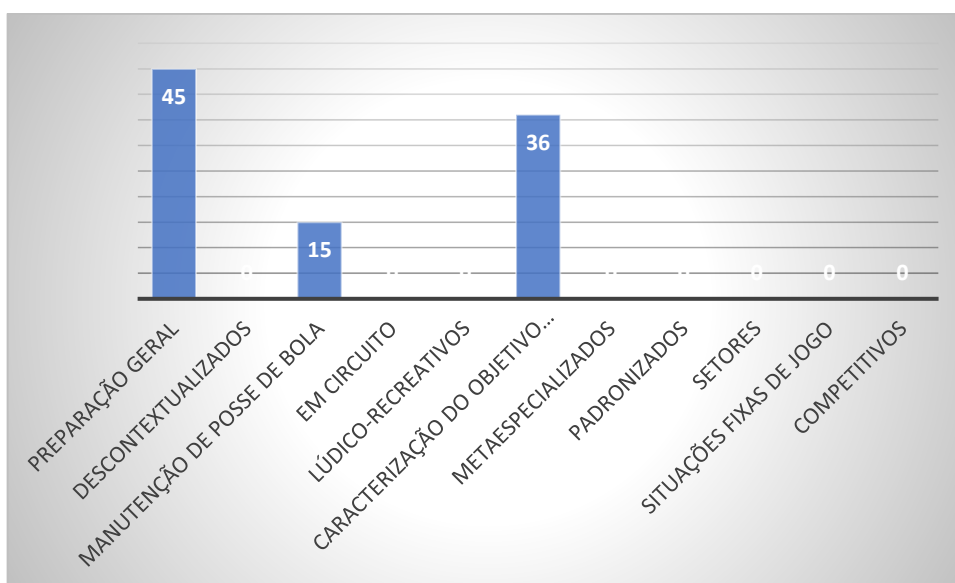


Figura 7. Utilização dos métodos de treino em minutos a 14/10/2020.

À quinta-feira a predominância dos métodos de treino altera-se consideravelmente. À quinta-feira o foco do treino começa a ser mais estratégico, com questões relacionadas com o jogo da equipa, numa escala meso. Como podemos observar na figura 8 o treino setorial é predominante, existindo uma diminuição dos MPG considerável. Esta diminuição deve-se à inexistência de trabalho de ginásio e um maior foco de trabalho no campo.

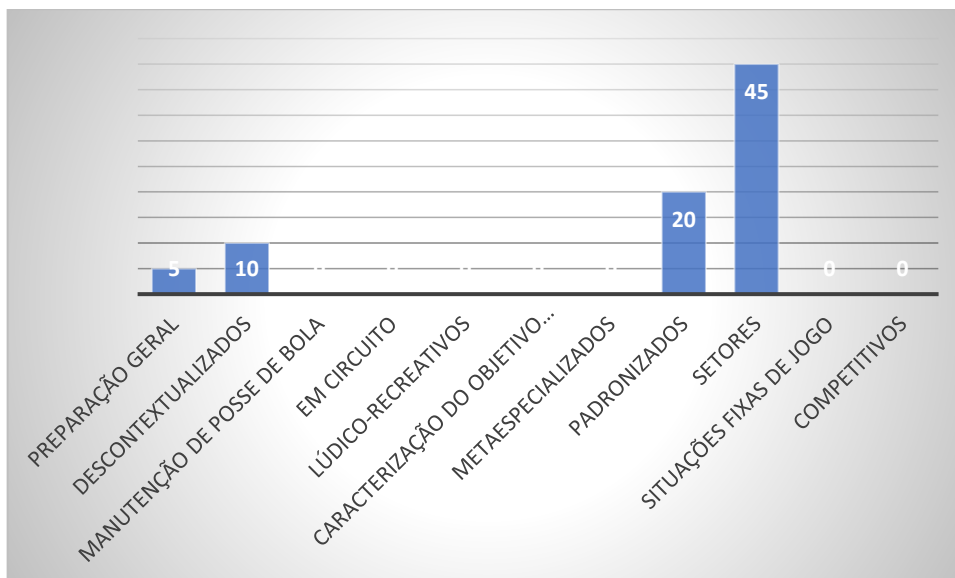


Figura 8. Utilização dos métodos de treino em minutos a 15/10/2020

Na figura 9, treino de sexta-feira, observamos um aumento do tempo de utilização dos MEP através de exercícios metaespecializados e competitivos. Vemos novamente um aumento dos MPG devido ao trabalho propriocetivo realizado no início da UT.

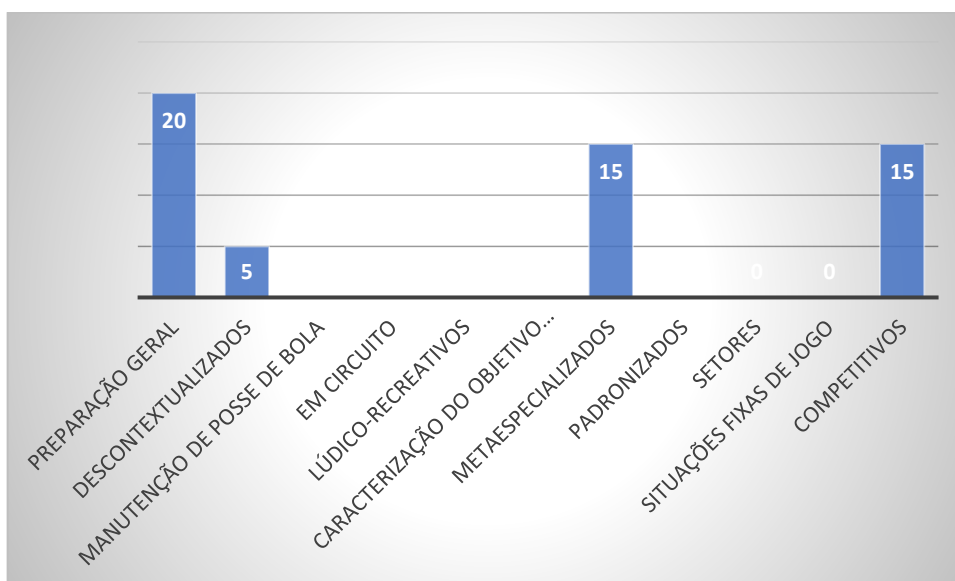


Figura 9. Utilização dos métodos de treino em minutos a 16/10/2020.

Sendo o último treino da semana antes do dia de competição, a UT de treino de sábado divide-se em situações mais específicas como exercícios velocidade, finalização, treino de esquemas táticos e a aplicação desses esquemas táticos em situações de jogo. Na figura 10 podemos ver uma distribuição entre exercícios competitivos, situações fixas de jogo, caracterização do objetivo de jogo, descontextualizados e exercícios de preparação geral. Podemos concluir que ao sábado é o único dia do microciclo em que são usados exercícios dos MPG, MEPG e de MEP.

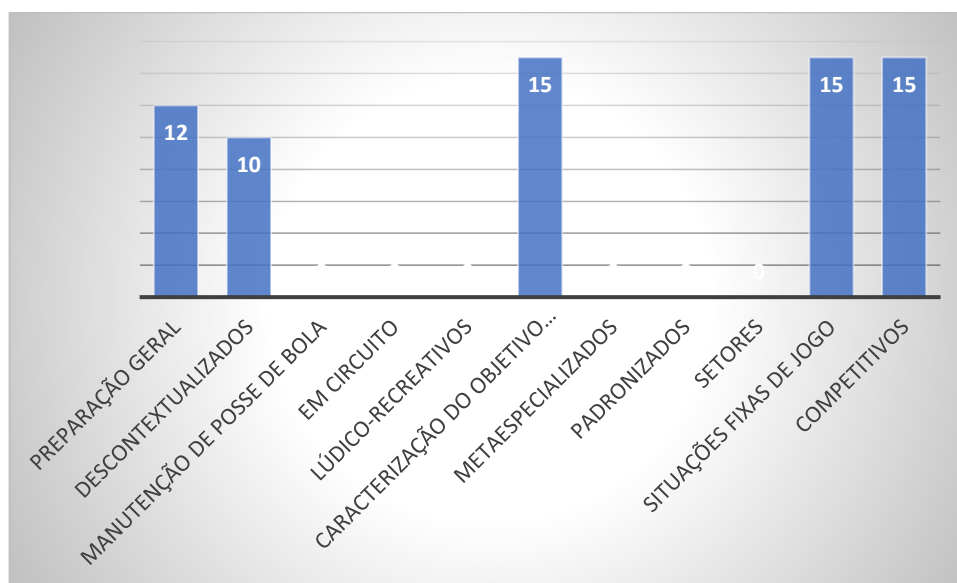


Figura 10. Utilização dos métodos de treino em minutos a 17/10/2020.

Com um total de 383 minutos de exercícios dos vários métodos de treino aplicados, podemos concluir através da figura 11 e não tendo em conta os exercícios dos MPG, os tipos de exercícios que ocuparam mais minutos de treino ao longo do microciclo foram os de concretização do objetivo do jogo, setoriais e competitivos. Se fizermos uma comparação entre os métodos de treino, podemos observar na figura 12 que a percentagem de utilização dos MEP (51,17%) foi superior à percentagem dos MPE e MEPG, 38,38% e 10,44% respetivamente. Sabendo que não devemos desvalorizar os MPE e MEPG, são os MEP que nos conferem um maior conteúdo tático-estratégico do nosso jogo e uma melhor preparação da equipa para competição.

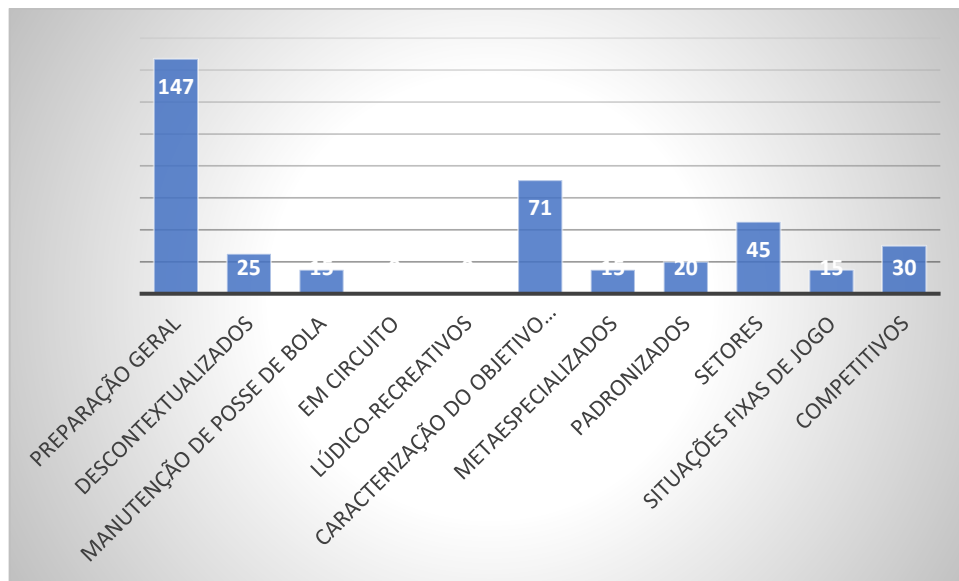


Figura 11. Utilização dos tipos de exercícios em minutos ao longo do microciclo 11.

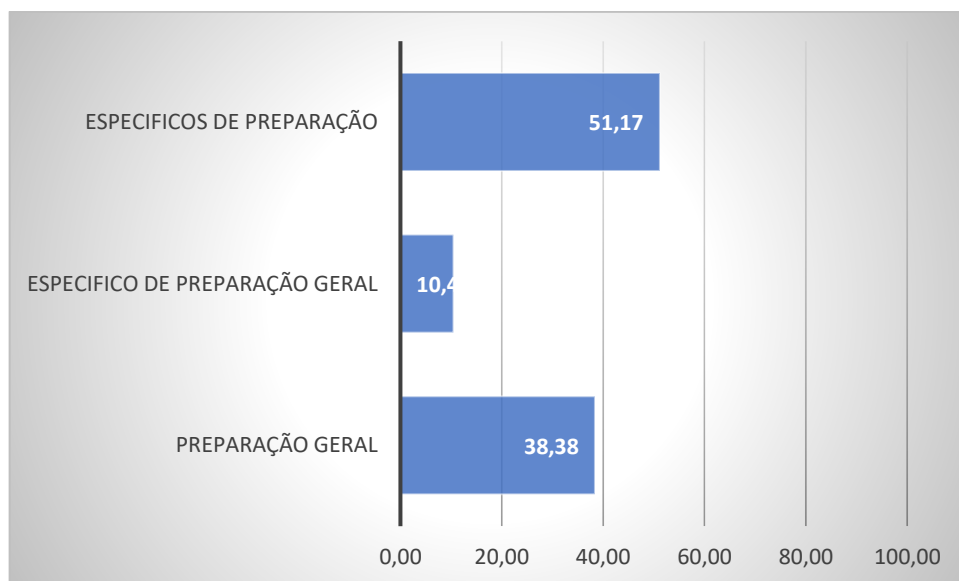


Figura 12. Percentagem de utilização dos métodos de treino ao longo do microciclo 11.

5.2.3 Controlo de Carga Interna

O controlo da carga interna era feito através da ferramenta da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE). No final de cada treino os jogadores dirigiam-se aos balneários onde tinham uma folha para colocar, numa escala de 1 a 10 (escala de Borg), o valor da sua perceção de esforço feita durante a unidade de treino. A escala utilizada pode ser vista na tabela 17.

Tabela 17. Escala de Borg para PSE (adaptado).

Escala de perceção subjetiva de esforço (PSE)		
1	Muito fácil	Capaz de aguentar 24 horas no ritmo.
2	Fácil	Capaz de aguentar 12 horas no ritmo.
3	Moderadamente fácil	Capaz de fazer 6 horas no ritmo.
4	Pouco fácil	Capaz de fazer 2 a 4 horas no ritmo.
5	Com sacrifício moderado	Capaz de fazer 1 a 2 horas no ritmo.
6	Com algum sacrifício	Capaz de fazer 1 hora na intensidade.
7	Difícil	Capaz de fazer 30 minutos na intensidade.
8	Muito difícil	Capaz de passar ao próximo patamar, aguentar 20 minutos na intensidade.
9	Extremamente difícil	Capaz de aguentar exercício proposto, aguentar mais 10 minutos na intensidade.
10	Exageradamente difícil	Desistência.

5.3. Observação e Análise

Durante o trabalho de observação e análise fazíamos a (i) observação do adversário, e (ii) observação da própria equipa nos momentos de organização defensiva e de transição ataque-defesa.

Na observação do adversário era feita (i) a identificação do seu sistema tático, (ii) a análise de padrões e dinâmicas ofensivas e defensivas, (iii) identificação de possíveis espaços a explorar pela nossa equipa, e (iv) os seus esquemas táticos. Esta observação é feita através da análise de vídeo pelo treinador-adjunto principal e pelo treinador estagiário, e é realizada à terça-feira da semana de trabalho.

Importante referir que o contexto em que observamos o adversário é o mesmo que irá acontecer no fim de semana, ou seja, se o nosso adversário joga no seu campo ou no nosso (fora).

Após a análise e a identificação dos quatro pontos referenciados acima, esses momentos do vídeo eram cortados em pequenos vídeos para que se pudesse fazer uma compilação dos

momentos do jogo para posteriormente se fazer a apresentação à nossa equipa, momento que acontecia à sexta-feira antes da unidade de treino.

Os cortes dos vídeos são efetuados através da ferramenta *LongoMatch Video Analysis*, podemos observar na figura 13 uma imagem ilustrativa do programa. Os cortes de vídeo são realizados e identificados pelo treinador estagiário e enviados para o responsável de edição de vídeo. A compilação desses vídeos é posteriormente elaborada pelo responsável de edição de vídeo.



Figura 13. Exemplo do programa LongoMatch Video Analysis.

Após a compilação terminada, o responsável da edição envia o vídeo final para a equipa técnica e a apresentação é realizada pelo Treinador-adjunto principal.

A observação e análise da própria equipa não incide somente nos jogos do campeonato, mas também nos treinos. Nem sempre é possível fazer a gravação dos treinos devido a não existir uma pessoa a *full-time* na estrutura da equipa B. Sempre que existia disponibilidade do nosso responsável durante a semana, essa pessoa deslocava-se ao centro de formação para gravar os nossos treinos.

Quando existe a introdução de novos conteúdos na unidade de treino, o melhor momento para observar a reação e execução tática e técnica dos jogadores aos novos conteúdos fornecidos

é no próprio treino. Esses momentos permitem-nos perceber o que está a ser assimilado e o que ainda é necessário evidenciar e corrigir antes da competição.

Assim sendo, sempre que existia a gravação da unidade de treino, eram analisados os exercícios com maior conteúdo tático e analisado o momento de organização defensiva e o de transição ataque-defesa. Esta análise é feita tanto a nível coletivo como individual.

O treinador estagiário é o responsável por essa análise, fazendo os cortes dos momentos evidenciados para melhoria ou para constatação de sucesso por parte dos jogadores. Na figura 15 podemos observar uma imagem ilustrativa da equipa em organização defensiva em que é evidenciado a boa colocação dos jogadores em linha defensiva.



Figura 14. Imagem usada para explicar o bom posicionamento dos jogadores em organização defensiva.

Após a identificação dos momentos que pretendemos mostrar aos jogadores o treinador estagiário combina um dia da semana com o treinador principal para que seja efetuado uma análise dos cortes com os jogadores, para uma apresentação dos vídeos aos jogadores.

Capítulo VI – Processo Pré-Competitivo vs Processo Competitivo

Neste capítulo irá ser abordado o processo pré-competitivo e o processo competitivo. No processo pré-competitivo irá ser abordado o planeamento dos treinos e dos jogos de treino realizados e no processo competitivo irá ser realizada uma análise ao decorrer da época desportiva e como esta terminou.

6.1 Processo Pré-Competitivo

O período pré-competitivo da equipa do FC Alverca teve a duração de 8 semanas de treino. Nas duas primeiras semanas de treino ficou planeado não existir nenhum jogo amigável, até porque os jogadores vinham de uma grande paragem competitiva devido à pandemia. A partir da terceira semana de pré-época a equipa do FC Alverca realizou 8 jogos de preparação contra equipas de variados graus competitivos. Na 7ª semana do período pré-competitivo começou-se a trabalhar com um microciclo idêntico ao que tínhamos em competição, para que os jogadores comesçassem a criar os hábitos necessários de treino, recuperação e descanso. Na figura 15 podemos observar todo o planeamento da pré-temporada e na tabela 18 podemos ver os resultados obtidos pela equipa.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
3	4	5	6	7	8	9
Treino – 9:30	-	Treino – 9:30	-	Treino – 9:30	-	-
10	11	12	13	14	15	16
Treino – 9:30	Treino – 9:30	-	Treino – 9:30	Treino – 9:30	-	-
17	18	19	20	21	22	23
Treino – 09:00	-	Treino – 09:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00	FC Alverca U19 10:00 (c)	-
24	25	26	27	28	29	30
Treino – 09:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00 FC Alverca A -10:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00	AD Carregado 10:00 (f)	-
31	1	2	3	4	5	6
Treino – 09:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00 FC Alverca U19 – 10:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00 ADCEO – 16h30 (c)	-	-
7	8	9	10	11	12	13
Treino – 09:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00 Canadian Team – 10:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00	-	Taça 8 Fundadores SC Sanjoanense 17:00 (f)
14	15	16	17	18	19	20
Treino – 09:00	-	Treino – 09:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00	Glória Ribatejo 17:00 (f)
21	22	23	24	25	26	27
Treino – 09:00	-	Treino – 09:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00	Treino – 09:00	Seixal Clube 1925 15:00 (f)

Figura 15. Planeamento do período pré-competitivo.

Tabela 18. Resultados do período pré-competitivo.

Adversário	Casa / fora	Resultado
Pré-Competição		
FC Alverca U19	Casa	1-4
FC Alverca SAD	Casa	0-2
FC Alverca U19	Casa	2-1
AD Carregado	Fora	0-3
ADCEO	Casa	2-2
Canadian Team	Casa	2-2
SC Sanjoanense	Fora	1-3
Glória do Ribatejo	Fora	0-1
Seixal Clube 1925	Fora	2-2

6.1 Processo Competitivo

O FC Alverca participou na 1ª Divisão da AFL e esta divisão é composta por 20 equipas. Na época desportiva 2020/2021 este campeonato foi jogado somente a uma volta, tendo-se realizado um total de 19 jogos. Na tabela 19 podemos observar todos os resultados do FC Alverca nesta competição.

Tabela 19. Resultados do período competitivo.

Jornada	Adversário	Casa / Fora	Resultado
Competição			
1	FC Santa Iria	Fora	2-2
2	UDR Ericeirense	Casa	1-1
3	ACDR Coutada	Fora	0-2
4	SF Palmense	Casa	2-2
5	AC Malveira	Casa	1-2
6	SC Lourel	Fora	2-1
7	SRD Negrals	Casa	2-1
8	UD Alta de Lisboa	Fora	1-1
9	SF Damaiense	Fora	1-3
10	AC Cacém	Casa	3-0
11	ADC Bocal	Casa	4-0
12	GDRC Ponterrolense	Fora	1-2
13	GD Vialonga	Casa	1-0
14	CF “Os Belenenses”	Fora	1-0
15	SC Linda-a-Velha	Casa	3-2
16	CF Benfica	Fora	0-5
17	UD Tires	Casa	1-0
18	Atlético CP	Fora	0-0
19	CD V.F. do Rosário	Casa	1-1

Até à paragem em janeiro a equipa do FC Alverca tinha como resultados 2 vitórias, 4 empates e 2 derrotas. Nesta altura a equipa encontrava-se somente com 10 pontos e no lugar acima dos lugares de despromoção.

Após retomar o campeonato em maio, devido a uma suspensão de todas as atividades desportivas desde janeiro devido ao Covid-19, a equipa conseguiu somar 26 pontos derivados de 8 vitórias, 2 empates e 1 derrota. A evolução da pontuação do FC Alverca ao longo dos 19 jogos realizados pode ser observada na figura 16.



Figura 16. Progressão classificativa na época desportiva 2020/2021

Na figura 17 podemos observar que o FC Alverca somou 33 pontos ao invés de 36 derivado do facto de que, a 3 jornadas do fim do campeonato, existiu a desistência de uma das equipas devido a um foco de contágio de Covid-19 no seu plantel. Não lhes foi possível o reagendamento dos jogos restantes, o que levou à desistência da equipa do campeonato, e consequentemente todos os pontos efetuados nos jogos com esta equipa foram retirados a todos os clubes.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Belenenses	47	18	15	2	1	38	10	+28
2	FC Alverca B	33	18	9	6	3	34	17	+17
3	Damaiense	32	18	10	2	6	37	20	+17
4	Sp. Lourel	30	18	8	6	4	33	29	+4
5	At. Malveira	29	18	8	5	5	29	20	+9
6	Coutada	29	18	8	5	5	23	25	-2
7	Atlético CP	28	18	8	4	6	34	16	+18
8	At. Cacém	27	18	7	6	5	33	26	+7
9	SRD Negrais	27	18	7	6	5	24	22	+2
10	Alta de Lisboa	26	18	7	5	6	30	21	+9
11	Linda-a-Velha	26	18	7	5	6	24	24	0
12	Santa Iria	26	18	6	8	4	21	26	-5
13	Ponterrolense	20	18	5	5	8	19	27	-8
14	Ericeirense	19	18	5	4	9	29	36	-7
15	Fut. Benfica	19	18	4	7	7	16	26	-10
16	Palmense	16	18	4	4	10	24	38	-14
17	Bocal	15	18	4	3	11	20	38	-18
18	Vila F. Rosário	10	18	2	4	12	9	37	-28
19	U. Tires	9	18	2	3	13	19	38	-19
20	Vialonga	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 17. Classificação final da 1ª Divisão da AFL (fonte: zerozero.pt)

O segundo classificado, numa época normal, apura-se para Taça de Portugal, mas sendo a equipa do FC Alverca uma equipa B, essa vaga irá ser ocupada pelo terceiro classificado.

A classificação obtida poderá ainda concretizar-se numa subida de divisão caso exista o convite pela parte da FPF para participação no CP.

Capítulo VII – Efeito da Idade Relativa dos Futebolistas da 1ª Divisão Nacional do Campeonato Nacional de Juniores (Sub19) 2019/2020

Resumo

Este artigo tem como objetivo analisar o Efeito da Idade Relativa no escalão de elite de Sub19 do Futebol Português. Os jogadores analisados ($n = 777$) pertencem aos clubes participantes na 1ª Divisão Nacional do Campeonato de Juniores organizada pela Federação Portuguesa de Futebol para a época desportiva 2019/2020. As datas de nascimento dos jogadores foram divididas em quadris (por trimestre) e de seguida cada ano de nascimento deste escalão (2001 e 2002) foi dividida em dois grupos (A1 e A2), em que cada grupo foi também dividido por quartis, para que pudesse ser feita uma análise tanto a nível global dos jogadores analisados como a repartição dos mesmos pelo ano cronológico. Pudemos observar que a percentagem de jogadores nascidos na primeira metade do ano foi de 67,70% e que aos jogadores nascidos na segunda metade do ano correspondem a um valor de 32,30%. Estas observações sugerem a influencia do processo de seleção de talentos nos escalões mais jovens ser direcionado com a maturação que os jogadores apresentam à data da sua seleção, podendo este mesmo processo ter repercussões futuras nas carreiras dos jovens atletas.

Introdução

Os processos de seleção no futebol têm efeitos a longo prazo nos jogadores, e se não forem bem estudados e escolhidos, muitas vezes a seleção precoce leva a enganos na deteção de talentos por parte de quem conduz esses processos ou até pela falta de definição em torno do talento (Folgado et al., 2006).

Não só no futebol, mas como na maioria dos desportos, na altura de seleção dos jogadores para as equipas, existe um fenómeno chamado efeito da idade relativa (EIR). O EIR acontece quando, em escolas e/ou no desporto, as crianças são divididas em grupos pela sua faixa etária (Doyle & Bottomley, 2019). O ano de nascimento é usado para agrupar categorias competitivas em variados desportos, incluindo o futebol (Campos et al., 2017). Especificamente no futebol, vários estudos sugerem que atletas nascidos nos primeiros meses do ano têm vantagem na altura de seleção relativamente aos seus pares nascidos nos meses mais tardios desse mesmo ano (Duarte et al., 2019; Korgaokar et al., 2018; Campos et al., 2017; Folgado et al., 2006; Bezuglov et al., 2019; Li et al., 2020; Rubajczyk & Rokita, 2018; Müller et al., 2018). Autores afirmam que o EIR não é justo para os atletas nascidos nos últimos meses do ano (Li

et al., 2020) e que o número de atletas nascidos no início do ano é maior nas academias de elite (Bezuglov et al., 2019). Ainda assim existem raras exceções de estudos em que nos mostram que o EIR não tem influência na seleção de jogadores em academias de elite (Castillo et al., 2019). Em suma o Efeito da Idade Relativa é quando a distribuição de uma amostra não está igualmente distribuída ao longo do ano comparativamente a uma amostra da população geral e onde existe evidência de uma representação acentuada de atletas mais velhos comparativamente aos mais novos desse ano de seleção (Müller et al., 2017).

O ano de seleção no futebol para a criação dos escalões é compreendido entre 1 de janeiro e 31 de dezembro (Folgado et al., 2006) e onde podemos observar rapidamente que uma criança nascida no dia 1 de Janeiro jogará no mesmo escalão ou poderá competir com outro atleta nascido a 31 de Dezembro, fazendo com que os dois atletas possam ter praticamente 1 ano de diferença e competir um contra o outro. No EIR conseguimos observar que existe uma representação substancialmente maior do número de jogadores nascidos no início do ano relativamente aos jogadores nascidos nos últimos meses do ano (Korgaokar et al., 2018) e que os nascidos no início do ano têm vantagens em relação do mesmo escalão nascidos nos últimos meses do ano (Folgado et al., 2006). É possível que nos processos iniciais de seleção nas camadas jovens, que o EIR se possa sobrepor a habilidades físicas, antropométricas e cognitivas devido ao crescimento e maior maturação do atleta (Huertas et al., 2019). Por exemplo, no futebol feminino, o único benefício antropométrico proveniente da maturação precoce é a altura da atleta (Korgaokar et al., 2018).

Nas camadas mais jovens, quem nasce nos meses iniciais do ano poderá ter vantagem sobre quem nasce mais tarde no mesmo ano visto quem nasce mais cedo ter uma maior idade cronológica e que poderão ter um estado de maturação mais avançado (Campos et al., 2017). Rowland (2005), citado por Korgaokar et al. (2018), diz-nos que a maturação nos homens está associada a um aumento de testosterona e massa muscular, o que resulta em um aumento de força, potencia e velocidade. Estas três componentes são todas benéficas para a performance desportiva, o que mais uma vez nos indica que atletas mais avançados em termos de maturação e dentro da mesma faixa etária poderão ter maior probabilidade de serem selecionados relativamente aos seus pares nascidos no final do ano e que não estão tão desenvolvidos.

Com a premissa de que jogadores nascidos nos primeiros meses do ano têm maiores possibilidades de serem escolhidos nas fases mais embrionárias da seleção de talentos, isto poderá significar que mais tarde terão acesso a maiores e melhores condições de treino assim como serem treinados por treinadores mais capazes, mas o mês de nascença também poderá ser

um fator decisivo de constrangimento para o sucesso a longo prazo (Duarte et al., 2019). Ainda assim é importante referir que estudos apontam para uma informação limitada relativamente ao EIR na performance (Duarte et al., 2019).

Assumindo que a maturação tem efeitos na seleção nas idades mais precoces do desenvolvimento do atleta, este estudo tem como objetivo perceber se existe o EIR no escalão de elite Sub19 Português do sexo masculino na época desportiva 2019-2020.

Método

Amostra

Para este estudo foram escolhidas as equipas participantes ($n = 24$) no Campeonato Nacional de Juniores Masculinos da Federação Portuguesa de Futebol. Os dados foram recolhidos através do sítio na internet da FPF (www.fpf.pt) de onde foram retiradas todas as datas de nascimento dos jogadores registados ($n = 777$) na FPF para esse campeonato.

Procedimentos

A idade dos jogadores foi recolhida e dividida em 2 anos ($A1 = 2001$; $A2 = 2002$), e cada ano foi dividido em quartis, cada um deles representando um trimestre: Janeiro a Março (Q1), Abril a Junho (Q2), Julho a Setembro (Q3) e de Outubro a Dezembro (Q4). Esta divisão foi assim elaborada porque o dia 1 de Janeiro é o primeiro dia do ano de seleção para cada escalão.

Análise Estatística

Foram calculadas as frequências absolutas e relativas (i) dos atletas nascidos em 2001 e 2002, assim como para (ii) os quadris da primeira metade do ano (Q1 e Q2) e da segunda metade do ano (Q3 e Q4) para cada ano de nascimento ($A1$ e $A2$).

Resultados

Numa fase inicial da observação dos resultados podemos afirmar que nos primeiros meses do ano (Q1) a percentagem do número de jogadores ($n = 302$) é a maior (38.87%) face aos restantes meses do ano separados por trimestre. Concluimos também que quando observamos a totalidade dos jogadores, assim como na sua divisão por ano cronológico, a percentagem de Q1 é sempre superior a Q2, Q3 ou Q4. Em nenhuma das observações um quartil foi superado em termos percentuais pelo quartil seguinte, seja na sua totalidade, seja na divisão nos anos de nascimento, em que existe sempre a mesma relação nas percentagens: $Q1 > Q2 > Q3 > Q4$. Todos estes valores podem ser observados na Tabela 1.

Em todas as observações feitas na Tabela 2, em que existe a junção de quartis para dividir o ano em 2 metades ($Q1 + Q2$ e $Q3 + Q4$), podemos concluir que a percentagem e número de jogadores na primeira metade do ano é sempre superior pelo menos em dobro em relação à segunda metade do ano, sendo que na totalidade dos jogadores temos para $Q1 + Q2$ ($n = 526$) 67.70% e para $Q3 + Q4$ ($n = 251$) 32.30%.

Ainda na Tabela 2, em que os jogadores estão agrupados nas duas metades do ano, a diferença é mais acentuada nos jogadores nascidos em 2001, numa relação de 68.81% dos atletas a nascerem na primeira metade do ano face a 31.19% dos jogadores a nascerem na segunda metade. Para os atletas nascidos em 2002 a diferença baixa um pouco – 66.58% para a primeira metade e 33.42% para a segunda metade do ano – mas ainda assim é uma diferença bastante significativa entre os números de jogadores em cada uma das metades (novamente mais de metade nos primeiros seis meses de 2002). Finalizando será também importante observar que o número de atletas nascidos em Q1 é três vezes superior ao número de atletas nascidos em Q4, seja na observação total dos jogadores, seja na sua divisão por ano cronológico.

Tabela 1. Divisão de Jogadores por Quartis.

Total de jogadores ($n = 777$)				
	Q1	Q2	Q3	Q4
n	302	224	151	100
%	38.87	28.83	19.43	12.87
Jogadores nascidos em 2001 ($n = 388$)				
n	148	119	73	48
%	38.14	30.67	18.81	12.37
Jogadores nascidos em 2002 ($n = 389$)				
n	154	105	78	52
%	39.59	26.99	20.05	13.37

Tabela 2. Jogadores agrupados nas duas metades do ano.

Total de jogadores (n = 777)		
	Q1 + Q2	Q3 + Q4
n	526	251
%	67.70	32.30
Jogadores nascidos em 2001 (n = 388)		
n	267	121
%	68.81	31.19
Jogadores nascidos em 2002 (n = 389)		
n	259	130
%	66.58	33.42

Discussão

Este artigo tem como objetivo analisar o Efeito da Idade Relativa no escalão de elite de Sub19 do Futebol Português. Este estudo confirma-nos que o Efeito da Idade Relativa (EIR) no futebol de elite Português é bastante acentuado. Seguem em linha de outros estudos que nos demonstram o mesmo como o caso do EIR nos jogadores de elite polacos (Rubajczyk & Rokita, 2018), uma análise da Copa Libertadores de Sub20 (Campos et al., 2017), um estudo do EIR nos jogadores chineses referenciando a política de natalidade Chinesa (Li et al., 2020) ou no futebol Russo (Bezuglov et al., 2019).

Estudos sobre este efeito levam-nos a crer que o estado da maturação dos jogadores mais jovens tem influência na sua seleção precoce (Müller et al., 2018) e que consequentemente tem implicações no seu futuro, quer seja no percurso que o atleta poderá ter desde os escalões mais baixos até ao futebol de elite, quer seja pelo abandono precoce devido aos métodos de seleção utilizados em escalões mais baixos (Folgado et al., 2006).

O abandono precoce é um problema no desporto em geral, e no futebol em particular, pois muitas das vezes a deteção de talentos nas faixas etárias mais baixas poderá induzir em erro, deixando para trás jogadores que poderão exibir mais tarde um nível de performance mais elevado do que o que estão a exibir no momento face aos seus companheiros de equipa, mas que pela sua maturação estar mais atrasada no momento da decisão de identificação e seleção, poderão estar a encontrar dificuldades e serem deixados “para trás”, o que poderá levar à frustração e consequentemente abandono da modalidade.

Um exemplo do problema na seleção precoce, em relação à maturação, é-nos explicado num estudo sobre atletas do sexo feminino em que é referido que o único benefício antropométrico ganho com a maturação é a altura (Korgaokar et al., 2018).

Uma das grandes razões para o EIR ser tão presente no desporto em geral e no futebol em particular, segundo Bezuglov et al. (2019), é que os treinadores preferem fazer a seleção dos seus jogadores com base na sua maturação ao invés de o fazerem tendo em conta o talento do atleta.

Considerações finais

Resumindo, é um facto que o Efeito da Idade Relativa está bem presente no futebol de formação chegando mesmo ao limiar entre o futebol de elite jovem e o futebol de elite sénior. O futebol português de elite não é exceção como pudemos observar, em que é perceptível que o número de atletas nascidos no início do ano é bastante superior face ao número de atletas nascidos no final do mesmo ano de observação. Estes dados podem levar-nos a crer que os processos de seleção nas idades mais jovens têm efeitos a longo prazo nas carreiras dos atletas devido aos jogadores mais jovens muitas vezes poderem ser escolhidos com base nas diferenças maturacionais que apresentam, não sendo justo para os jogadores que não estejam tão desenvolvidos à data da seleção. Devido ao elevado número de atletas observados no estudo, não sentimos que tenham existido limitações na observação e consideramos que este estudo poderá servir para comparação com outros estudos de equipas de elite do mesmo escalão e de países diferentes, ou mesmo para comparação com várias épocas desportivas do mesmo escalão e no mesmo país.

Capítulo VIII – Considerações Finais

Este capítulo irá contar resumidamente os meus pensamentos sobre o desenrolar da época desportiva. Os pontos chave deste capítulo incidem sobre a minha evolução a nível pessoal e profissional no desempenho das minhas funções, a importância de todos os elementos de uma equipa técnica terem voz ativa no processo de decisão e a importância que a observação e análise têm no planeamento do processo de treino com o objetivo de rendimento e sucesso desportivo.

8.1. Conclusão

A realização do estágio na equipa B do Futebol Clube de Alverca numa época desportiva tão atípica foi sem dúvida um momento de crescimento pessoal e profissional. Devido à pandemia global todos os processos tiveram de ser ajustados a uma nova realidade, incluindo perceber o que a equipa necessitava e que aspetos poderiam ser trabalhados num largo período de tempo sem competição.

O planeamento das primeiras semanas do período pré-competitivo teve de ser ajustado segundo as diretrizes da Direção Geral de Saúde, para que pudéssemos treinar preservando sempre a saúde dos jogadores e os cuidados de higiene e segurança necessários para a prevenção da propagação do Covid-19.

Com o decorrer da época foram também várias as ocasiões em que o campeonato teve de ser suspenso por algumas semanas devido às restrições de deslocamento entre concelhos na região de Lisboa, o que levou a que a equipa técnica tivesse que repensar todo o planeamento dessas semanas para que os jogadores conseguissem continuar num processo aquisitivo do nosso jogo, tendo em atenção a componente tática e física necessária nessas semanas e o devido descanso em microciclos fora do habitual.

Trabalhar numa equipa técnica em que as decisões eram tomadas por todos faz com que o crescimento individual de cada um seja exponencial. A elaboração do microciclo, a elaboração das unidades de treino, o processo de observação e as decisões para cada jogo, tudo era pensado em conjunto e decidido em concordância entre todos. Este processo fez com que ao longo da época toda a equipa técnica estivesse inserida no processo de decisão e estivéssemos todos munidos do conhecimento e capacidade de decisão necessários para que pudéssemos atingir os objetivos desportivos propostos e assim fazer-nos crescer individualmente e profissionalmente.

Dentro do processo da construção do microciclo foi também evidente que a observação da própria equipa e do adversário têm um peso importantíssimo no planeamento semanal. O método de observação e análise teve uma importância enorme no que era a elaboração das unidades de treino para os dias aquisitivos do microciclo.

A apresentação da observação e análise do adversário à equipa era também um momento muito importante na semana de trabalho, onde se tentava que todos conseguissem perceber o transfere do que era trabalhado na unidade de treino para o que seria necessário para a competição.

A observação e análise da própria equipa teve o seu maior momento nos meses em que o campeonato esteve suspenso. Foi nesta altura da época que conseguimos corrigir maior parte dos erros do nosso jogo. A organização defensiva do nosso jogo foi a que apresentou mais problemas tático-técnicos desde o início da época, com alguns jogadores a terem de ser ajustados a novas posições, assim como a saída de outros atletas, e foi neste tempo de paragem competitiva que a análise profunda ao que poderíamos mudar se tornou fundamental e onde conseguimos evoluir substancialmente. Sem dúvida que a análise da própria equipa é uma ferramenta essencial no contexto competitivo.

Ao nível coletivo, com o retomar da competição e com todo o trabalho realizado durante a sua suspensão, a equipa conseguiu evoluir bastante e nos restantes jogos conseguimos atingir os objetivos a que nos propusemos no início da época, e inclusivamente superá-los.

8.2. Reflexões finais

A nível pessoal foi um ano de crescimento pessoal e profissional enorme, conseguindo desempenhar as funções a que me propus.

Muitas horas foram passadas a fazer a observação do adversário assim como da própria equipa, elaboração de exercícios para a melhoria da organização defensiva da equipa e da transição ataque-defesa, em que os exercícios elaborados para colmatar as lacunas existentes eram aplicados com sucesso.

A participação na elaboração das unidades de treino de plano estratégico para jogo também foram um momento importante para o meu crescimento. Sendo parte fulcral do processo de treino, as unidades de treino focadas na preparação estratégica tiveram como base tudo o que era observado da equipa adversária, sempre tendo em conta o nosso modelo de jogo

e os ajustes necessários ao mesmo para que conseguíssemos ultrapassar as adversidades que nos iriam ser apresentadas em competição.

Também na apresentação aos jogadores através de vídeo sobre o que poderia ser melhorado e o que estava a ser bem feito ao nível da organização defensiva, foi evidente que foi importante para os jogadores. Com algum tempo de trabalho em campo os jogadores do setor defensivo e setor intermédio conseguiram desempenhar muito mais eficazmente as suas funções em competição.

Importante também foram os momentos de autorreflexão, onde tentei perceber o que estava a ser bem feito, o que teria de ser melhorado da minha parte como treinador, e por fim aplicar essas aprendizagens e conhecimentos que fui adquirindo ao longo da época.

Em suma, foi uma época extremamente rica nos novos conhecimentos obtidos, nas experiências a nível desportivo e pessoal.

Referências Bibliográficas

- Abbott, W., Brickley, G., & Smeeton, N. J. (2018). Positional differences in GPS outputs and perceived exertion during soccer training games and competition. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(11), 3222-3231.
- Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016). Training load and player monitoring in high-level football: Current practice and perceptions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(5), 587–593.
- Azevedo, J. P. P. (2009). *A Construção de uma Forma de Jogar Específica: Carlos Brito - Rio Ave F.C.* 168.
- Bezuglov, E. N., Nikolaidis, P. T., Khaitin, V., Usmanova, E., Luibushkina, A., Repetiuk, A., Waśkiewicz, Z., Gerasimuk, D., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Prevalence of relative age effect in russian soccer: The role of chronological age and performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21).
- Bussinger, G. H. de L. (2007). *A Analise dos Sistemas Táticos no Futebol e no Futsal*. 235, 88.
- Campos, F. A., Campos, L. C., Pellegrinotti, I., & Gómez, M. (2017). The Relative Age Effect in Soccer: an Analysis of the U20 Libertadores Cup. *International Journal of Exercise Science*, 10(8), 1157–1164.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol - Um saber sobre o saber fazer. *Prime Books*, 2ª Edição, 13–30.
- Castelo, J. (1999). A lógica interna do jogo de futebol. *Ludens*, 1(16), 21–32.
- Castelo, J. (2000). *Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol*. Acedido em 31 de Março de 2021 em <http://www.jorgecastelo.com/pt/article/9>
- Castelo, J. (2014). *Os métodos de treino do futebol*. Acedido em 31 de Março de 2021 em <http://www.jorgecastelo.com/pt/article/13>
- Castelo, J. (2015). *Futebol - A estrutura do jogo*. 2, 24–47. Acedido em 31 de Março de 2021 em <http://www.jorgecastelo.com/pt/article/13>
- Castillo, D., Pérez-González, B., Raya-González, J., Fernández-Luna, Á., Burillo, P., & Lago-Rodríguez, Á. (2019). Selection and promotion processes are not associated by the relative age effect in an elite Spanish soccer academy. *PLoS ONE*, 14(7), 1–15.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Revista Da Educação Física/UEM*, 21(3), 443–455.

- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Maia, J. (2011). System of tactical assessment in Soccer (FUT-SAT): Development and preliminary validation | Sistema de avaliação táctica no Futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e validação preliminar. *Motricidade*, 7(1), 69–84.
- Doyle, J. R., & Bottomley, P. A. (2019). The relative age effect in European elite soccer: A practical guide to Poisson regression modelling. *PLoS ONE*, 14(4), 1–14.
- Duarte, J. P., Coelho-E-Silva, M. J., Costa, D., Martinho, D., Luz, L. G. O., Rebelo-Gonçalves, R., Valente-Dos-Santos, J., Figueiredo, A., Seabra, A., & Malina, R. M. (2019). Repeated Sprint Ability in Youth Soccer Players: Independent and Combined Effects of Relative Age and Biological Maturity. *Journal of Human Kinetics*, 67(1), 209–221.
- Figueiredo, R. (2015). *A relação entre o modelo de Jogo, Modelo de treino e modelo de análise do jogo*. 92.
- Folgado, H. A., Caixinha, P. F., Sampaio, J., & Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2006(3), 349–355.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2001(1), 57–64.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Olhares e Contextos Da Performance Nos Jogos Desportivos*, January 2008, 108–121.
- Huertas, F., Ballester, R., Gines, H. J., Hamidi, A. K., Moratal, C., & Lupiáñez, J. (2019). Relative age effect in the sport environment. Role of physical fitness and cognitive function in youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 1–19.
- Korgaokar, A. D., Farley, R. S., Fuller, D. K., & Caputo, J. L. (2018). Relative age effect among elite youth female soccer players across the United States. *Sport Mont*, 16(3), 37–41.
- Li, Z., Mao, L., Steingröver, C., Wattie, N., Baker, J., Schorer, J., & Helsen, W. F. (2020). Relative age effects in Elite Chinese soccer players: Implications of the ‘one-child’ policy. *PLoS ONE*, 15(2), 1–10.
- Malone, J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J., & Drust, B. (2014). Seasonal Training Load Quantification in Elite English Premier League Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.

- Müller, L., Gehmaier, J., Gonaus, C., Raschner, C., & Müller, E. (2018). Maturity status strongly influences the relative age effect in international elite under-9 soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(2), 216–222.
- Müller, L., Gonaus, C., Perner, C., Müller, E., & Raschner, C. (2017). Maturity status influences the relative age effect in national top level youth alpine ski racing and soccer. *PLoS ONE*, 12(7), 1–11.
- Oliveira, R., Brito, J. P., Martins, A., Mendes, B., Marinho, D. A., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2019). In-season internal and external training load quantification of an elite European soccer team. *PLoS ONE*, 14(4), 1–18.
- Owen, A. L., Dunlop, G., Rouissi, M., Haddad, M., Mendes, B., & Chamari, K. (2016). Analysis of positional training loads (ratings of perceived exertion) during various-sided games in European professional soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(3), 374–381.
- Rubajczyk, K., & Rokita, A. (2018). The Relative Age Effect in Poland's Elite Youth Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 64(1), 265–273.
- Walker, G. J., & Hawkins, R. (2018). Structuring a program in elite professional soccer. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 72–82.

Anexos

Anexo 1 – Unidade de treino 43

Anexo 2 – Unidade de treino 44

Anexo 3 – Unidade de treino 45

Anexo 4 – Unidade de treino 46

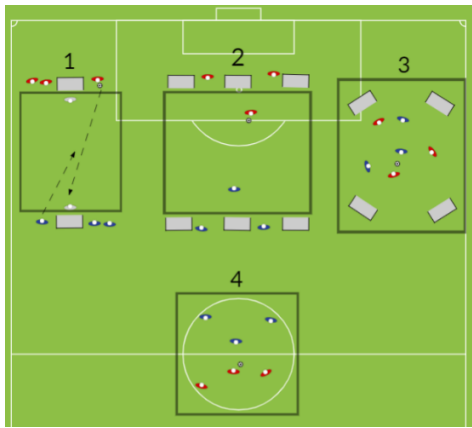
Anexo 5 – Unidade de treino 47

Sessão	43	Data	12/10/2020	Volume	85'	Jogadores	24
Objetivos Táticos		-					
Objetivos Técnicos		-					
Objetivos Físicos		Recuperação ativa; carga de treino					

Aquecimento - Trabalho de ginásio 40' - Corrida contínua em campo 5' – toda a equipa		Carga Duração: 45' Material	Org. Visual
Parte Fundamental – Exercício 1 1x1+GR / 1x1 Jogador vermelho está em apoio frontal com jogador azul até o azul decidir atacar baliza. Para atacar baliza tem de contornar os cones por fora. Jogador vermelho sai em perseguição. Após remate, jogador azul entra em transição defensiva e o jogador vermelho tem de escolher receber bola de um dos dois jogadores amarelos de fora da caixa para poder atacar balizas do lado oposto. Rotação: vermelho – azul – amarelo direito – amarelo esquerdo – vermelho.		Carga Volume: 20' Duração: 9' Séries: 2 Desc. Séries: 2' Material Bolas Coletes Balizas pequenas Marcas Águas	Org. Visual e Equipas 
Variantes -			
Parte Fundamental – Trabalho Recuperação - Jogadores com 60'+ de jogo: - Corrida continua 10 minutos à volta do campo; - Alongamentos com preparador físico. - Este trabalho realiza-se ao mesmo tempo do exercício 1.		Carga Duração: 20' Material	Org. Visual e Equipas
Variantes -			
Retorno à Calma	Penaltis e alongamentos		
	Duração		
	20'		

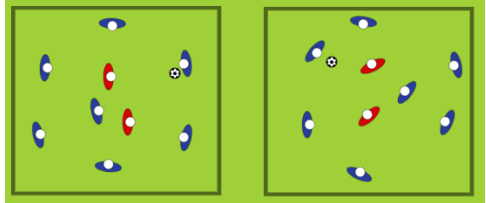
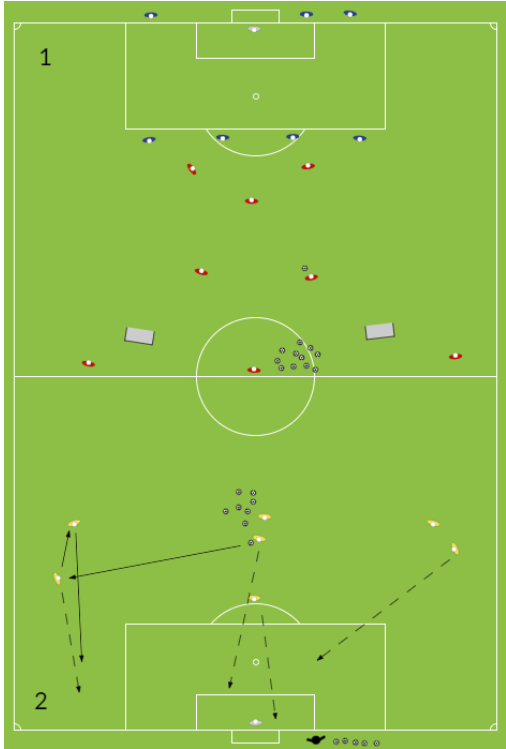
Sessão	44	Data	14/10/2020	Volume	60'	Jogadores	21
---------------	-----------	-------------	-------------------	---------------	------------	------------------	-----------

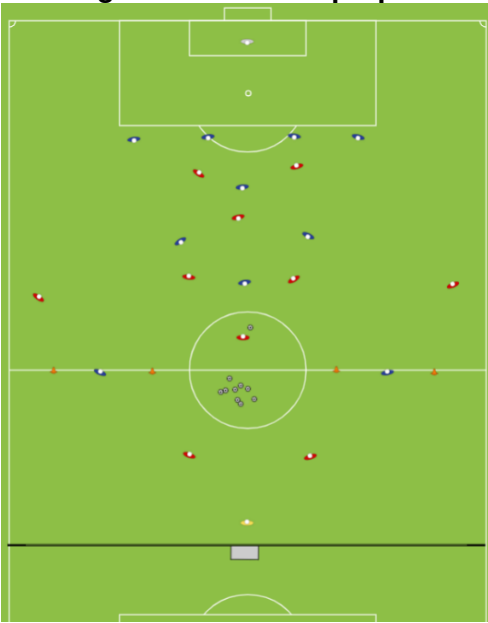
Objetivos Táticos	Reação à perda; pressão sobre a bola / Criação Linhas de passe
Objetivos Técnicos	Passe, desmarcação, remate, defesa de baliza
Objetivos Físicos	Força e Velocidade

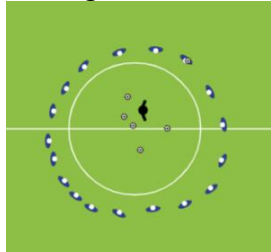
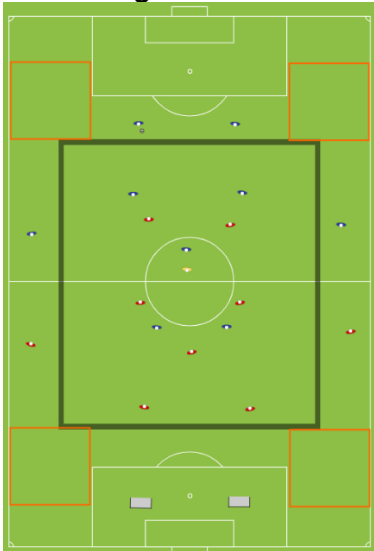
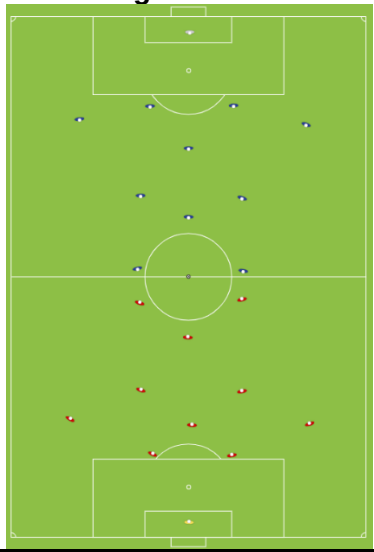
Aquecimento - Corrida contínua 5'	Carga Duração: 5'	Org. Visual
Parte Fundamental – Jogos Reduzidos 1 – GR+3x3+GR • após golo, entra jogador da equipa adversária para criar inferioridade numérica. 2 – 1x1 / 2x1 / 3x2 por vagas • equipa em superioridade começa sempre com bola 3 – 3x3 – transição ofensiva e reação à perda • equipa que recupera bola não pode marcar na baliza mais próxima, podendo marcar nas outras 3. Equipa em posse após 8 passes pontua. 4- 3x3 manutenção de posse de bola • equipa em posse se fizer 6 passes pontua.	Carga Volume: 15' Duração: 3' Séries: 4 Desc. Séries: 1' Material Bolas Coletes Marcas Balizas futebol 7 Mini pequenas	Org. Visual e Equipas 
Rotação Campo 1 – campo 2 – campo 3 – campo 4 – campo 1		
Parte Fundamental – Jogo de Apoios GR+6x6+GR com apoios e joker Condicionantes: - Jogo 1 (3 jogos) – para ser golo a bola tem de ir aos 2 apoios laterais - Jogo 2 (3 jogos) – para ser golo a bola tem de vir de um dos apoios profundos - Jogo 3 (3 jogos) – para ser golo a bola tem de passar pelo joker Em todos os jogos, se recuperar bola à frente da linha da área, pode finalizar logo.	Carga Volume: 30' Duração: 3' Séries: 9 Desc. Séries: 30'' Material Bolas Coletes Marcas	Org. Visual e Equipas 
Variantes Explicada em cima		
Retorno à Calma	Alongamentos	Duração 10'

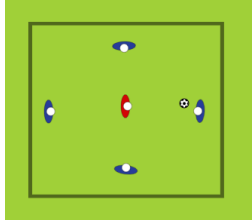
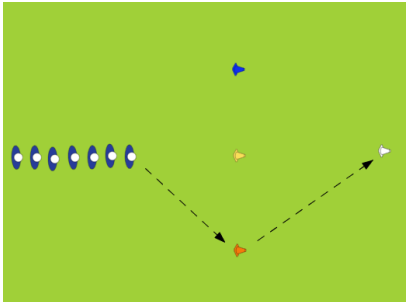
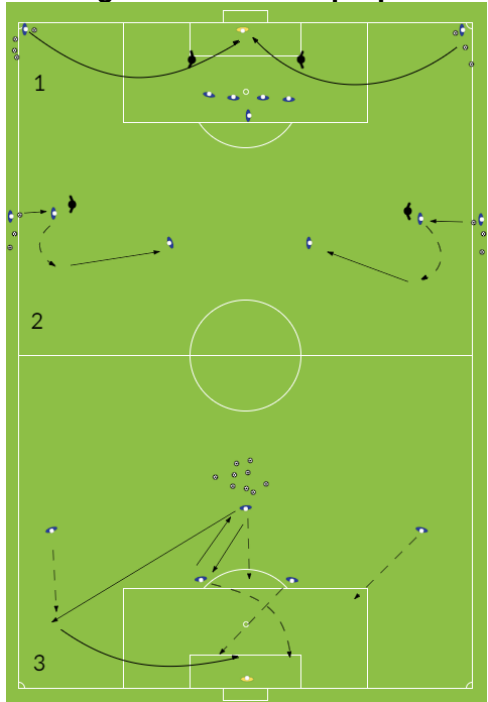
Sessão	45	Data	15/10/2020	Volume	65'	Jogadores	23
---------------	----	-------------	------------	---------------	-----	------------------	----

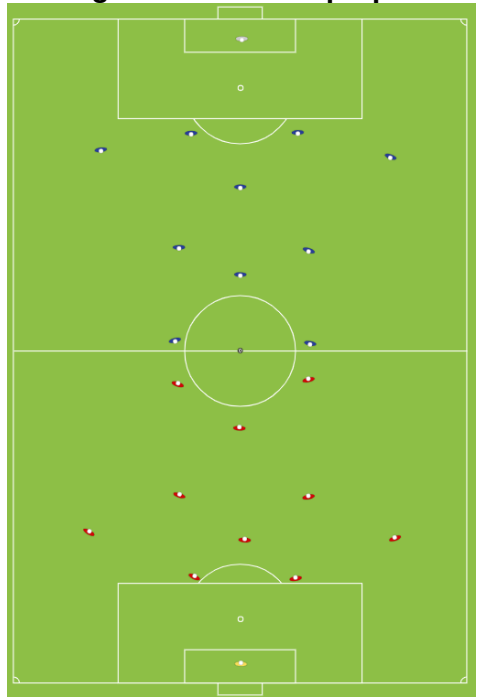
Objetivos Táticos	Escala Meso: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Defensiva
Objetivos Técnicos	Passe; Cruzamento; remate
Objetivos Físicos	Força, Resistência

Aquecimento - Corrida continua 5' - Rabias 6x2+1 10 passes – jogadores do meio ficam mais 1x - Ligar com jogador no meio – jogadores do meio ficam mais 1x - Jogador do meio que toca na bola toca com 1 de fora	Carga Duração: 10' Material Bolas Marcas Coletes	Org. Visual 
Parte Fundamental 1 Exercício 1: Intersectorial por vagas 5x4+GR 6x5+GR 8x7+GR Bola sai da equipa de vermelho na zona do meio campo com o objetivo de finalizar na baliza grande com GR. Equipa azul se recuperar bola tenta finalizar nas mini balizas. Quando um destes objetivos é concretizado começa a nova vaga acrescentando jogadores às duas equipas. Exercício 2: finalização com cruzamento Jogador que começa com bola faz passe para um dos jogadores do corredor. O jogador que recebe coloca bola em profundidade no jogador que está nesse corredor. Jogador que vai em profundidade cruza para a área. Avançado ata 2º poste, jogador na posição 10 ataca primeiro e extremo do lado contrário entra na área para 2ª bola. Fazer para os dois lados antes de troca de jogadores no corredor central. Jogadores dos corredores laterais vão alternando funções. Variantes Troca de jogadores entre estações a meio do tempo de exercício	Carga Volume: 20' Duração: 9' Séries: 2 Desc. Séries: 2' Material Bolas Coletes Mini balizas	Org. Visual e Equipas 

Parte Fundamental 2		Carga	Org. Visual e Equipas	
Organização Ofensiva / Organização Defensiva / Transição Ofensiva		Volume: 25' Duração: 12' Séries: 2 Desc. Séries: 1'		
8x8+GR / 6x3+GR				
Bola começa na zona de meio-campo da equipa de vermelho. O objetivo da equipa de vermelho é finalizar na baliza com GR. Se a equipa azul recuperar bola terá de transitar para o meio-campo ofensivo através de 1 dos 2 jogadores entre os cones. Só poderão transitar através dessa zona. Se conseguirem lá fazer chegar a bola, podem atacar baliza adversária 6 jogadores dos azuis e podem defender 3 jogadores dos vermelhos.		Material		
Variantes Troca de jogadores em funções específicas a meio do exercício		Bolas Marcas Coletes Baliza futebol 7 Cones		
Retorno à Calma	Alongamentos		Duração	10'

Sessão	46	Data	16/10/2020	Tempo	60'	Jogadores	23
Objetivos Táticos		Escala Macro: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Defensiva					
Objetivos Técnicos		Remate; passe					
Objetivos Físicos		Resistência					
Aquecimento		Carga	Org. Visual				
- Trabalho propriocetivo - Mobilização articular e ativação no círculo central.		Duração: 25'					
		Material					
		Bolas					
Parte Fundamental – Exercício 1		Carga	Org. Visual				
8x8(+1) – posse de bola estruturada com finalização Equipa azul começa com bola e tem o objetivo de chegar com bola a um dos quadrados laranjas no seu meio campo ofensivo. Se conseguir lá receber a bola, poderá cruzar e 3 dos seus jogadores dentro da caixa poderão sair para finalizar de primeira numa das duas mini balizas colocadas fora da caixa de jogo. Equipa vermelha tem o objetivo de conseguir receber bola numa das caixas laranjas no seu meio campo ofensivo. Ambas as equipas só podem ter dois jogadores fora da caixa nas zonas dos corredores laterais. Só poderão ter 1 de cada lado.		Volume: 15'					
		Duração: 10'					
		Séries: -					
		Desc. Séries: -					
		Material					
		Bolas					
		Marcas					
		Coletes					
		Mini balizas					
Variantes-							
Parte Fundamental – Exercício 2		Carga	Org. Visual				
GR+10x10+GR Objetivos: • Linha defensiva subida • Pressionar construção adversária • Equipa em transição ofensiva se conseguir fazer 5 passes seguidos elimina setor ofensivo adversário até a jogada terminar (potenciar rápida reação à perda)		Volume: 15'					
		Duração: 15'					
		Séries: -					
		Desc. Séries: -					
		Material					
		Bolas					
		Coletes					
Variantes							
Retorno à Calma		Alongamentos				Duração	10'

Sessão	47	Data	17/10/2020	Volume	70'	Jogadores	23
Objetivos Táticos		Preparação estratégica; esquemas táticos ofensivos					
Objetivos Técnicos		Passe, receção, remate					
Objetivos Físicos		Velocidade					
Aquecimento - Corrida contínua 2' - Rabias competitivas 5 estações 10' • Jogadores estão na rabião, ao apito do treinador quem está no meio passa para a estação seguinte. Todos os jogadores no meio trocam de estação. - Velocidade de reação 5x cada atleta - Aproximadamente 10' • Jogador reage à instrução do treinador que lhe diz a cor a que se deve dirigir e deve fazê-lo no menos tempo possível finalizando no cone branco.				Carga Duração: 25' Material Cones Bolas Marcas	Org. Visual  		
Parte Fundamental – Exercício 1 Estação 1 – Esquemas Tático Ofensivos sem oposição Estação 2 – Lançamentos de linha lateral sem oposição Estação 3 – finalização com apoio frontal e cruzamento (ambos os lados) Todos os exercícios decorrem em simultâneo, não existe troca de jogadores. NOTA: jogadores pretos diferenciados são os insufláveis.				Carga Duração: 15' Material Insufláveis Bolas Marcas	Org. Visual e Equipas 		
Variantes -							

Parte Fundamental – Exercício 2		Carga	Org. Visual e Equipas	
GR+10x10+GR		Duração: 15'		
Jogo formal em que a bola parte sempre de uma situação de lançamento lateral ou canto para uma das duas equipas.		Material		
Variantes				
Retorno à Calma	Penaltis e alongamentos		Duração	15'