

ÁLVARO FILIPE ALMEIDA LEITE DA SILVA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
SOCIEDADE UNIÃO 1º DEZEMBRO
SENIORES
2015/2016**

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-orientador: Professor Nelson Alexandre Da Silva Veríssimo

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

ÁLVARO FILIPE ALMEIDA LEITE DA SILVA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO SOCIEDADE UNIÃO 1º DEZEMBRO 2015/2016

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade de Alto Rendimento, no Curso de Mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-orientador: Professor Nelson Alexandre Da Silva Veríssimo

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

Para a construção e elaboração deste trabalho, foi imprescindível o apoio e a colaboração de várias pessoas e instituições, às quais eu não podia deixar de agradecer uma vez que sem elas este trabalho não poderia ser concretizado.

À Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e à Faculdade de Educação Física e Desporto, por proporcionar neste Mestrado em Treino Desportivo a oportunidade de enriquecer o conhecimento geral e específico relacionado com a área do treino desportivo em futebol, tendo no seu quadro docente, professores de elevada qualidade e que se mostraram sempre disponíveis para ajudar-me.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, Diretor da Faculdade, por toda a cooperação para a conclusão deste trabalho.

Ao Professor Doutor Jorge Castelo por, numa fase inicial, ter estado presente na orientação do estágio e do trabalho.

Ao Professor Nelson Veríssimo por todo o apoio, paciência, sugestões, orientação, sinceridade e disponibilidade.

Ao Clube Sociedade União 1º Dezembro e todo o seu *staff* técnico, principalmente aos treinadores Pedro Silva, Nelson Azevedo, Pedro Figueiredo e Felipe Peralta, por todos os momentos que contribuíram para o meu enriquecimento de conhecimentos teóricos e práticos e por todo o carinho e afeto que me deram para que a integração na equipa técnica fosse fácil.

À minha família no geral: avós, tias, tios, primos, primas, madrinha, padrinho, por toda a compreensão de algumas ausências devido aos compromissos escolares e profissionais.

Aos meus pais, por todo o apoio e conselhos que me deram ao longo deste mestrado, por toda a dedicação e esforço no seu dia-a-dia para me darem as condições para a minha evolução, pois sem eles não poderia ter sido feito.

À minha namorada, Joana Lucas, que nos momentos finais foi muito importante no apoio para a conclusão do trabalho - pelo seu carinho e atenção.

À minha amiga, Jéssica Louro, por toda a ajuda e apoio que foram fundamentais para a execução deste trabalho.

Resumo

O presente trabalho surge no âmbito do estágio de Mestrado em Treino Desportivo efetuado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa de seniores da Sociedade União 1º Dezembro, que disputou o Campeonato Portugal Prio na época 2015/2016.

Este relatório tem como objetivos apresentar, analisar e refletir sobre tudo o que foi realizado ao longo da época para que equipa tivesse o melhor rendimento possível. Assim sendo serão abordados: os exercícios, as sessões de treino, o microciclo, controlo de treino e da competição e a observação da equipa e do adversário para chegarmos ao modelo de jogo pretendido.

Pretende-se assim classificar os exercícios de treino nas dimensões horizontal e vertical, no período pré-competitivo e competitivo segundo a taxionomia de Castelo (2009).

No que diz respeito aos dados obtidos é possível verificar que os métodos de treino mais utilizados foram os MEP (53.4% no período pré-competitivo e 43.2% no período competitivo) devido à importância do modelo de jogo e é com estes exercícios que conseguimos desenvolver e melhorar a ideia de jogo.

Em relação aos exercícios mais utilizados, chegou-se à conclusão que foram os exercícios por setores (pré-competitivo 25.6% e competitivo 17.4%), os exercícios competitivos (pré-competitivo 17.2% e competitivo 8.1%) e MPB (pré-competitivo 17% e competitivo 16.2%). Os exercícios de MPB foram bastante utilizados devido ao nosso modelo de jogo.

Os exercícios por setores foram bastante utilizados no desenvolvimento da coordenação inter e intra setorial. No que diz respeito aos exercícios competitivos, era aplicado tudo o que era treinado, e assim sendo, este era um momento de observação da equipa técnica. De referir ainda os exercícios gerais, que estão entre os mais utilizados, pois estes têm uma grande importância no desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores.

Palavras-chave: Futebol; Planeamento; Modelo de Jogo; Métodos de Treino; Processo de Treino.

Abstract

The present work arises within the scope of the Masters degree in Sports Training conducted at Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, held in the seniors of Sociedade União 1º Dezembro, which competed in the Portugal Prio Championship in the 2015/2016 season.

This report aims to present, analyze and reflect on everything that has been done throughout the season so that the team has the best possible performance, such as: exercises, training sessions, microcycle, training control and of the competition and the observation of the team and the opponent to arrive at the intended game model.

The aim is to classify the training exercises in the horizontal and vertical dimensions, in the pre-competitive and competitive period according to Castelo's taxonomy (2009).

Analyzing the data it is possible to verify the training methods that were most used: the MEP (53.44% before competition period and 43.20% in the competition) due to the importance of the game model and it is with.

In relation to the most used exercises, it was concluded that the exercises by sector (before-competitive 25.61% and competition 17.39%), competitive (before-competition 17.15% and competition 8.07%) and MPB (before-competition 17.03% and competition 16.20%). MPB exercises were used a lot because of our game model. The exercises by sectors were widely used in the development of inter- and intra-sectorial coordination.

As far as the competitive exercises were concerned, it was where everything that was trained was applied and so it was a moment of observation for the technical team. The general exercises are among the most used, since these have a great importance in the development of the physical capacities.

Keywords: Football; Planning; Game Model; Training Methods; Training Process

Abreviaturas e Símbolos

AV – Avançado

Cir. – Circuito

DC – Defesa Central

Desc. – Descontextualizados

DLD – Defesa Lateral Direito

DLE – Defesa Lateral Esquerdo

EXT - Extremo

Final. – Finalização

GM - Golos Marcados

GR – Guarda- Redes

GS - Golos Sofridos

LT - Lateral

L-R – Lúdico-Recreativo

MC – Médio Centro

MEP - Métodos Específicos de Preparação

MEPG - Métodos específicos de preparação geral

Meta. – Metaespecializado

MPB – Manutenção da posse da bola

MPG - Métodos Preparação de Geral

Padro. – Padronizado

Rem - Remates

RemSf- Remates Sofridos

SDEF – Setor Defensivo

SMDEF – Setor Médio Defensivo

SP – Situação Posicional



- Bola



- Jogador



- Trajetória do jogador sem bola

Índice Geral

Agradecimentos	3
Resumo.....	4
Abstract	5
Abreviaturas e Símbolos	6
Índice de tabelas.....	10
Índice de figuras.....	11
Introdução.....	13
Capítulo I - Enquadramento do Clube e da Equipa	16
1.1. História da Sociedade União 1º Dezembro	17
1.2. Caracterização geral	18
1.3. Recursos estruturais, materiais e humanos	19
1.3.1. Recursos Estruturais	19
1.3.2. Recursos Materiais	19
1.3.3. Recursos Humanos	21
1.4. Caracterização da Equipa Técnica	21
1.5. Filosofia e planos de comunicação.....	23
1.6. Regras de conduta.....	25
1.7. Objetivos competitivos	26
1.8. Objetivos gerais de formação.....	26
1.9. Funções e tarefas do treinador estagiário.....	27
1.10. Caracterização do plantel.....	27
1.11. Avaliação inicial.....	29
1.12. Caracterização do Quadro Competitivo	31
1.12.1. Campeonato De Portugal Prio.....	32
1.12.2. Equipas e quadro competitivo da Fase Regular	33

1.12.3. Equipas e Quadro Competitivo da Fase Subida – Zona Sul	37
1.12.4. Taça de Portugal	41
Capítulo II - Planificação Conceptual.....	42
2.1. Enquadramento teórico.....	43
2.2. Modelo de Jogo	43
2.3. Aplicação prática	45
2.3.1. Momento 1 – Organização Defensiva	45
2.3.2. Momento 2 – Transição Ofensiva	49
2.3.3. Momento 3 – Organização Ofensiva	52
2.3.4. Momento 4 – Transição Defensiva.....	56
2.3.5. Esquemas táticos Ofensivos.....	58
2.3.6. Esquemas Táticos Defensivos.....	60
2.4. O Microciclo	62
2.5. Sessão de treino	65
2.6. O exercício	66
Capítulo III - Planificação Estratégica.....	68
3.1. Enquadramento teórico	69
3.2. Métodos de Treino.....	69
3.2.1. Métodos de Preparação Geral	70
3.2.2. Métodos Específicos de Preparação Geral.....	70
3.2.3. Métodos Específicos de Preparação	70
3.2.4. Comparação dos Métodos de Treino por Períodos da época	71
3.2.5. Volume de treino e competição – Período Pré-Competitivo e Competitivo	72
3.2.6. Análise dos métodos de treino utilizados no Macro ciclo	72
3.3. Observação do adversário.....	76
3.4. Observação da equipa.....	77
Capítulo IV - Planificação Tática	78
4.1. Enquadramento teórico	79
4.2. Direção da equipa durante a competição	79
4.3. Direção da equipa durante o intervalo	80
4.4. Ações a ter em conta depois do fim do jogo	80

Considerações finais	82
Referências bibliográficas	86
Anexos.....	88
Anexo B – UT 128 – Exemplo de unidade de treino no período competitivo	90
Anexo C – Exemplo de <i>power point</i> com plano nutricional para os atletas.....	91
Anexo D – Dados estatísticos recolhidos ao longo da época – <i>Video Observer</i>	92
Anexo E – Exemplo de um plano com vista ao melhoramento dos resultados da bioimpedência de um jogador de nível vermelho.....	118
Anexo F – Exemplo de um plano com vista ao melhoramento dos resultados da bioimpedência de um jogador de nível amarelo.....	121

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Resumo dos recursos humanos disponíveis.....	18
Tabela 2 - Resumo dos recursos materiais disponíveis	19
Tabela 3 - Plano de comunicação geral, descrevendo o tipo de comunicação desenvolvida com os principais agentes presentes no dia-a-dia da equipa técnica.....	24
Tabela 4 - Plantel	27
Tabela 5 – Controlo por Bioimpedância	30
Tabela 6 - Quadro de resultados da fase regular	33
Tabela 7 – Classificação na fase regular – Fonte: Zerozero.pt	34
Tabela 8 - Estatísticas coletivas 1ª VS 2ª volta – fase regular	35
Tabela 9 - Estatísticas coletivas casa VS fora – fase regular	35
Tabela 10 – Volume competitivo individual, assistências e golos marcados e sofridos na fase regular	35
Tabela 11 - Resultados da fase de subida.....	37
Tabela 12 - Estatística entre remates e golos – fase de subida.....	38
Tabela 13 - Classificação da fase de subida – Fonte: Zerozero.pt.....	36
Tabela 14 - Comparação de pontos conquistados na 1ª volta e na 2ª volta – fase de subida...	39
Tabela 15 - Comparação entre pontos conquistados nos jogos em casa e nos jogos fora – fase de subida.....	39
Tabela 16 - Volume competitivo individual, assistências e golos marcados e sofridos na fase regular	40
Tabela 17 - Microciclo padrão	63
Tabela 18 - Volume de treino e competição - período pré-competitivo e competitivo	72
Tabela 19 - Análise dos métodos de treino utilizados no Macro ciclo	72

Índice de Figuras

Figura 1 – Símbolo oficial Sociedade União 1º Dezembro	17
Figura 2 - Filosofia da equipa técnica.....	23
Figura 3 - Plano de comunicação relativamente à performance em processo de treino e competição.....	25
Figura 4 - Nacionalidades dos jogadores	28
Figura 5 - Clube dos jogadores na época anterior	29
Figura 6- Estado dos jogadores	31
Figura 7 - Símbolo oficial FPF - Campeonato de Portugal PRIO	31
Figura 8 - Símbolo oficial Taça de Portugal	41
Figura 9 - Situações posicionais	47
Figura 10 - Situações posicionais	47
Figura 11 - Situações posicionais em prática	47
Figura 12 - Situações posicionais reduzidos a 10 elementos.	48
Figura 13 - Situação Posicional 10	48
Figura 14 - Situação Posicional 5 e 10 em prática.....	49
Figura 15 - Situações Posicionais - Transição Ofensiva.....	50
Figura 16 - Situações Posicionais - Transição Ofensiva em Prática.	51
Figura 17 - Transição ofensiva - finalização.....	48
Figura 18 - Transição Ofensiva - Posicionamento	52
Figura 19 - Transição Ofensiva - Recuperação de bola	52
Figura 20 - Organização Ofensiva em prática.....	53
Figura 21 - Transição Ofensiva - Situações posicionais	54
Figura 22 - Organização Ofensiva - Zonas de Finalização	55
Figura 23 - Sistema perante bloco alto (GR+4x3x3).....	55
Figura 24 - Sistema perante bloco baixo (GR+3x4x3)	56
Figura 25 - Transição Defensiva - Situações Posicionais	57
Figura 26 - Transição Defensiva - Situações posicionais	57
Figura 27 - Esquema tático Ofensivo - Pontapé de Canto	58
Figura 28 - Esquema tático ofensivo - Livre Lateral 1	59
Figura 29 - Esquema tático ofensivo - Livre Lateral 1	59
Figura 30 - Esquema tático ofensivo - Livre Lateral 2	59

Figura 31 - Esquema tático ofensivo - Livre Lateral 2	59
Figura 32 - Esquema tático defensivo - Canto	60
Figura 33 - Esquema tático ofensivo - Canto, em prática	60
Figura 34 - Esquema tático defensivo - Livre Lateral	61
Figura 35 - Esquema tático defensivo - Livre Lateral, em prática	61
Figura 36 - Esquema tático defensivo - Livre Lateral, em prática	61
Figura 37 - Dimensão Horizontal.....	70
Figura 38 - Resultados da dimensão vertical – PPC vs PC.....	71

Introdução

Este trabalho tem como objetivo a elaboração de um relatório final de estágio com o objetivo de obter o grau de Mestre em Treino Desportivo, realizado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa.

O futebol é um desporto coletivo onde existe um conjunto de jogadores que formam duas equipas em que o objetivo é introduzir o maior número de vezes a bola dentro da baliza da equipa adversária, respeitando as leis de jogo, e não deixando a equipa adversária conseguir atingir esse objetivo (Castelo, 2009).

É a modalidade com mais popularidade a nível mundial. Isto deve-se ao facto de não ser um jogo simples, mas sim com uma identidade muito própria e com um resultado imprevisível (Malta & Travassos, 2014). Ou seja, todos os jogadores que participam neste jogo estão sistematicamente a adaptar-se às condições que o jogo lhes proporciona com o objetivo da equipa alcançar o seu melhor rendimento.

O rendimento da equipa ao longo dos anos tem vindo a aumentar, pois o treino desportivo teve uma evolução bastante significativa nos últimos anos, por exemplo, os treinos desportivos eram separados pelas suas áreas de intervenção, dividindo o trabalho técnico, do tático, do psicológico e do físico. Esta dissociação tem o nome de treino analítico, que tem como base o trabalho físico específico e descontextualizado do jogo de futebol (Clemente & Mendes, 2015).

O treino desportivo de futebol tem de ser sustentado com base no modelo de jogo da equipa. O desenvolvimento do jogo é um processo sistemático e progressivo que está diretamente interligado às necessidades específicas das equipas e do seu período evolutivo. (Clemente & Mendes, 2015). Assim sendo, o trabalho da equipa técnica é fundamental, pois esta tem a responsabilidade de conceptualizar sessões de treino baseadas no modelo de jogo. O êxito de uma equipa está associado ao seu planeamento, quanto mais pormenorizada for a preparação, as possibilidades de êxito aumentam significativamente, conseguindo prever todo o tipo de exigências e decisões que poderão ser tomadas (Santos, 2015).

Quando organizamos um processo estamos a fazer com que esse processo seja casual, havendo assim uma sistematização e ordenamento prévio. Quando planeamos estamos a definir objetivos, analisar os meios necessários e mobilizá-los para existir forma de controlar, dando forma e transmitindo conteúdo à organização (Proença, 1998).

Segundo Bompa (1999), o treinador tem a função de organização e planeamento de todo o processo de treino e competição.

Assim, uma questão importante que a equipa técnica teve em especial atenção foi a análise de jogo quer da nossa equipa (feita pela equipa técnica, a parte estatística por mim), quer das equipas adversárias (feita pelo analista Nuno Bernardo). Assim, com a filmagem de todos os nossos jogos e com a análise do vídeo do jogo da equipa adversária era iniciado um microciclo.

O estágio foi realizado na equipa de Seniores da Sociedade União 1º Dezembro na época desportiva de 2015/2016, onde esta disputou o Campeonato Portugal Prio.

O planeamento do processo de treino passa pela operacionalização de determinados exercícios de treino que se pretendem, vão ao encontro da forma de jogar da nossa equipa. Dentro desta perspetiva é objetivo deste relatório classificar os exercícios de treino operacionalizados ao longo da época desportiva 2015/2016 na equipa de Seniores da Sociedade União 1º Dezembro durante as 214 sessões de treino tendo por base a taxionomia de classificação de exercícios de treino para o futebol desenvolvida por Castelo (2009).

Mais concretamente pretende-se realizar uma análise quantitativa aos métodos de treino realizados:

No macrociclo;

No período pré-competitivo;

No período competitivo.

Pretende-se também comparar os métodos de treinos realizados em ambos os períodos e definir o microciclo padrão.

Outro dos objetivos deste relatório será o de realizar uma reflexão sobre a minha ação enquanto treinador ao longo da época desportiva.

Este documento encontra-se estruturado em quatro capítulos. No capítulo um será apresentada a história do clube, os recursos estruturais, materiais e humanos, será feita também uma caracterização da equipa técnica, da equipa e do calendário competitivo.

No capítulo dois será abordada a planificação conceptual onde o Modelo de jogo é especificado.

O capítulo três diz respeito à Planificação estratégica, onde será realizada uma análise aos resultados do macrociclo, e onde é feita também uma comparação entre os métodos de treino nos diferentes períodos. O capítulo quatro diz respeito à planificação tática, onde é apresentado tudo o que diz respeito à competição do dia de jogo, desde os dias que

antecedem o jogo até 24 horas depois do jogo. Por fim são apresentadas as considerações finais.

A norma utilizada para as citações e referências bibliográficas será a norma APA sexta edição.

Capítulo I

Enquadramento do Clube e da Equipa

1.1. História da Sociedade União 1º Dezembro



Figura 1 – Símbolo oficial Sociedade União 1º Dezembro

A Sociedade União 1º Dezembro é um dos Clubes mais antigos de Portugal, fundado antes dos mundialmente conhecidos Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal ou Futebol Clube do Porto. O clube foi fundado no ano de 1880, sob foral do então Rei D. Carlos I, Rei de Portugal com o símbolo marcante da monarquia. Os objetivos da Sociedade, à data da sua constituição, eram os de se dedicar à instrução e ao recreio: música, bailes, récitas e outras distrações. De notar que até ao ano de 1920 a Sociedade Filarmónica União 1º Dezembro tinha uma magnífica banda de música, designada por Real Filarmónica da Sociedade União 1º Dezembro, que abrihantavam os bailes da sociedade ponto de encontro da sua atividade social (SU1D, 2017).

Contudo, mais tarde a sociedade sofreu alterações. Os “Papos Secos”, assim se designavam os associados do clube, resolveram extinguir a Filarmónica ficando somente com um pequeno grupo musical. Por volta do ano de 1933, um grupo de jovens denominado de “Os Terríveis”, que se dedicavam à prática de vários desportos como o Ténis de Mesa, Ciclismo e o Futebol, debatiam-se com grandes dificuldades financeiras para manter a sua secção desportiva (SU1D,2017).

Em meados de 1935, a direção propôs a sua integração na Sociedade com a criação de uma secção desportiva que desde logo obteve assinaláveis êxitos. Resultante da referida fusão e dada a necessidade de expandir a atividade desportiva, o então Conde de Sucena doou,

naquele mesmo ano, os terrenos onde está o nosso Parque de Jogos do 1º Dezembro (SU1D, 2017).

A 6 de Abril de 1938, o clube foi inscrito na modalidade de Futebol na Associação de Futebol de Lisboa. No futebol sénior masculino é de realçar os resultados desportivos obtidos no ano de 2002 com a conquista da Taça da Associação de Futebol de Lisboa (SU1D, 2017).

No ano seguinte, em 2003, o Clube subiu à 3ª Divisão Nacional e atingiu a quarta eliminatória da Taça de Portugal, considerado o melhor resultado de sempre a nível da região de Sintra, tendo sido eliminado pelo Sporting Clube de Portugal. O clube milita atualmente no Campeonato Nacional Prio, tendo atingido na época corrente de 2015/2016 a sua melhor classificação de sempre, 6º lugar na Fase de Subida.

1.2. Caracterização geral

Este clube, pode ser considerado um clube com boas condições para se desenvolver um bom trabalho, conta com três campos treinos de diferentes dimensões, espaços para tratamento e outros tipos de trabalho para além do trabalho de campo, e é um clube que contém muitas pessoas com vontade de o desenvolver.

A Sociedade União 1º Dezembro tem aproximadamente 285 atletas desde o escalão de Petizes até ao escalão e Seniores, distribuídos por 16 equipas como é possível observar na tabela 1:

Tabela 1 - Resumo dos recursos humanos disponíveis

Nº de Equipas	Escalão	Competição
1	Seniores	Campeonato Portugal Prio
1	Juniores	2ª Divisão Nacional
2	Juvenis (sub-16)	Divisão de Honra/1ª Distrital
2	Iniciados (Sub-14)	Divisão de Honra/1ª Distrital
1	Infantis Futebol 9 (sub-12)	AFL
3	Infantis Futebol 7 (sub-11)	AFL
2	Escolas (sub-10)	AFL
2	Traquinas (sub-9)	Sem competição
2	Petizes (sub-7)	Sem competição

1.3. Recursos estruturais, materiais e humanos

1.3.1. Recursos Estruturais

A Sociedade União 1º Dezembro desenvolve a sua atividade desportiva no Campo Conde Sucena em São Pedro de Sintra. Neste existem os seguintes espaços de atividade:

1. Campo nº 1, dimensões de futebol 11;
2. Campo nº 2, dimensões de futebol 7;
3. Campo nº 3, dimensões de futebol 5;
4. Ginásio;
5. Sala de fisioterapia;
6. Secretaria.

De referir que os campos mencionados eram todos de piso sintético. Durante o estágio, todos os locais acima referidos foram utilizados sendo o local de treino mais comum o Campo nº 1.

1.3.2. Recursos Materiais

Para a época desportiva 2015/2016 tivemos disponíveis para a operacionalização das sessões de treino o material presente na tabela 2:

Tabela 2 - Resumo dos recursos materiais disponíveis

20 bolas	Varas	Mini-balizas
30 coletes (3 cores de 10)	Barreiras	Balizas de Futebol 5
Marcas	Escadas de Coordenação	Balizas de Futebol 7
Cones	Máquinas de Ginásio	Balizas de futebol 11

Na minha opinião o material em cima referido foi mais que suficiente para toda a época desportiva, não tendo nós precisado de mais nada para as sessões de treino.

Em relação aos espaços disponíveis para a equipa técnica e para o plantel posso afirmar que havia o essencial para fazer um bom trabalho, tendo disponível:

Recursos logísticos:

- Gabinete técnico;
- Rouparia;
- Balneários;
- Ginásio;

- Sala de Vídeo;
- Gabinete de fisioterapia.

1.3.3. Recursos Humanos

Na Sociedade União 1º Dezembro pode-se dizer que existem muitas pessoas que envolvem o clube, existem escalões desde os Seniores até aos escalões mais jovens, como tal:xx

- 29 Treinadores (4 da equipa de Seniores e 25 do Futebol Formação);
- 3 Pessoas no departamento médico (1 acompanha sempre os seniores e os outros dois acompanham o futebol formação);
- 1 Coordenador técnico;
- 1 Responsável pela escola de futebol;
- Técnico de equipamentos – Corina;
- 16 Delegados de jogo.

1.4. Caracterização da Equipa Técnica

Nesta equipa técnica ninguém tinha ligação à Sociedade União 1º Dezembro, os treinadores adjuntos pertenciam à mesma equipa técnica (como treinadores adjuntos) no escalão de Sub-19 do Belenenses, o treinador principal era treinador principal nos Sub-17 do Belenenses e o treinador de guarda-redes treinava estes dois escalões. Portanto conheciam-se de trabalhar no mesmo clube, mas nunca tinham trabalhado todos juntos.

Escalão Competitivo: Seniores – Campeonato Portugal Prio

A equipa técnica é composta pelos seguintes elementos:

- Treinador Principal – Pedro Silva: Época 2006/2007 – FC Porto Scout; 2007/2008 – Alba Adjunto; 2009/2010 – Foot 21 (Fut. 7 Sub-10); 2010/2011 – FC Rapperswil-Jona; 2012 – Palmeiras – Treinador Estagiário; 2012/2013 – Oeiras Sub-17; 2013/2014 – Oeiras Sub-17; 2014/2015 – Belenenses Sub-17.

Funções: Observação do desempenho da nossa equipa no jogo de competição e da equipa adversária para a elaboração do próximo microciclo. Planeamento dos microciclos. Montagem e operacionalização dos exercícios nas sessões de treino. Intervenção nos momentos-chave nos exercícios. Orientação da equipa no dia de competição.

- Treinador Adjunto – Nelson Azevedo: Época 2005/2008 – Linda-a-Velha Sub-19 Adjunto; 2008/2011 – Linda-a-Velha Seniores Adjunto; 2011/2015 – Belenenses Sub-19 Adjunto.

Funções: Observação do desempenho da nossa equipa no jogo de competição e da equipa adversária para a elaboração do próximo microciclo. Planeamento dos microciclos. Montagem e operacionalização dos exercícios nas sessões de treino. Conversas com os jogadores de maneira a perceber os problemas existentes.

- Treinador Adjunto – Pedro Figueiredo: Época 2009/2010 – Fut 7 Sub-11; 2010/2012 – Linda-a-Velha Sub-13; 2012/2013 – Belenenses Sub-13; 2013/2015 – Belenenses Sub-19 Adjunto.

Funções: Observação do desempenho da nossa equipa no jogo de competição e da equipa adversária para a elaboração do próximo microciclo. Elaboração dos microciclos. Montagem e operacionalização dos exercícios nas sessões de treino. Realização de documentos sobre dados dos jogadores (estatísticas, tabelas classificativas, momentos a melhorar).

- Treinador de Guarda-Redes – Época 2012/2013 – Carcavelos Sub-17; 2013/2014 – Oeiras Sub-19; 2014/2015 – Belenenses Sub-17 e Sub-19.

Funções: Treino específico com os guarda-redes. Filmagem e preparação de vídeos para os guarda-redes de maneira a perceber os erros.

- Analista de Jogo – Nuno Bernardo.

Funções: Filmagem dos jogos das equipas adversárias. Realização de um vídeo sobre a equipa adversária que vamos enfrentar com os pontos fortes e os pontos fracos para apresentar à nossa equipa.

A minha integração no seio da equipa técnica foi um processo muito rápido. A personalidade aberta e bem-disposta do treinador principal Pedro Silva bem como dos restantes elementos da equipa técnica proporcionou desde cedo um sentimento de empatia e cumplicidade.

Assim, as primeiras reuniões com a equipa técnica decorreram com o objetivo de partilharem comigo as ideias gerais para a época que se iniciava:

- (1) Filosofia e forma de estar, valores e comportamentos desejáveis com os respetivos agentes;
- (2) Objetivos propostos (coletivos e individuais);
- (3) Características da metodologia de trabalho aplicada – Plano semanal de treino (microciclo padrão), sistema de jogo, modelo de jogo, plano de comunicação, entre outros.

1.5. Filosofia e planos de comunicação

A figura 2 representa a filosofia a implementar e que foi criada pela equipa técnica.



Figura 2-Filosofia da equipa técnica

Como se pode verificar na figura 2, na nossa opinião existem oito pontos-chave para a construção da nossa filosofia:

Compromisso - Com o clube, com os colegas e connosco próprios.

Cumplicidade - Amizade e entreaajuda com todos os que trabalham connosco.

Confiança - Com todos e em todos os momentos.

Coerência - Manter o perfil independentemente da situação.

Rigor - Todos os pormenores ajudam a ser melhor, por isso devemos ser rigorosos em tudo o que fazemos.

Disciplina - Trabalhar sempre ao máximo.

Exigência - Exigir mais de nós para que possamos exigir mais dos outros.

Humildade - Não somos mais que ninguém, não passamos por cima de ninguém. Apenas fazemos o nosso trabalho o melhor que sabemos.

A junção de vários fatores (Competição, adversários, funcionários, atletas, história e treino) vai determinar a nossa identidade, o nosso perfil.

O momento de comunicação não foi negligenciado pela equipa técnica. Assim, foi definido pela equipa técnica um plano de comunicação (tabela 3) rigoroso com os diversos agentes desportivos – com intervenção diferenciada do treinador adjunto, Nelson Azevedo, fruto da sua formação académica e experiência em Psicologia do Desporto. Nesta lógica, serão disponibilizados dois quadros: (1) plano de comunicação geral, descrevendo o tipo de comunicação desenvolvida com os principais agentes presentes no dia-a-dia da equipa técnica; (2) plano de comunicação relativamente à performance em processo de treino e competição.

Tabela 3 - Plano de comunicação geral (equipa técnica; direção; atletas)

EQUIPA TÉCNICA DIA-A-DIA		
INTERNA	DIRECÇÃO	ATLETAS
Comunicação Aberta	Comunicação Aberta	Comunicação Aberta (pré e pós treino) Comunicação Fechada (durante o treino)
Promover sempre o diálogo entre todos	Promover sempre o diálogo. Treinador principal como elo de ligação.	Todos os treinadores estão obrigados a este tipo de comunicação

A comunicação fechada consiste em durante o treino o treinador explicar determinada situação ao jogador, dar um feedback consoante alguma ação, onde o jogador ouve e cumpre o que lhe é pedido sem questionar o porquê. Em relação à comunicação aberta, esta consiste em antes ou após do treino o treinador dar um feedback ou explicar algo, ou até mesmo o jogador perguntar o porquê de alguma situação e haver uma conversa entre os intervenientes de forma a perceber o que se pretende.

As descrições acima realizadas foram o principal suporte teórico da atividade prática desenvolvida durante a época 2015-2016, na equipa de Seniores da Sociedade União 1º Dezembro.



Figura 3 - Plano de comunicação relativamente à performance em processo de treino e competição

Estes planos apresentados na tabela 3 e na figura 3, foram executados ao longo de toda a época. Tendo em conta que não houve quaisquer problemas entre jogadores e equipa técnica ou Direção com a equipa técnica, julgo que foram executados com sucesso. Os atletas sempre mostraram abertura para falar com a equipa técnica, tinham confiança suficiente para o fazer e não guardar os problemas para eles. Para além disso, o grupo sempre se manteve motivado com a ambição de atingir os objetivos estabelecidos.

1.6. Regras de conduta

As regras de conduta da equipa foram criadas após o fecho desta e a escolha dos capitães. Este documento visa desenvolver uma cultura de disciplina e responsabilidade perante a equipa.

As regras foram escolhidas pelos capitães, apresentadas e discutidas com a estrutura técnica e por fim discutidas e aprovadas por toda a equipa. O documento continha um conjunto de regras, que caso existisse um incumprimento obrigava à aplicação de uma multa (valor monetário). Por exemplo: chegar atrasado aos treinos ou jogos ou esquecimento de material. Sendo que para a equipa técnica, o valor acordado em caso de incumprimento era a dobrar.

Deste modo, penalizamos diretamente quem não cumpra o regulamento, não influenciando nas decisões técnicas ao nível do jogo e treino.

1.7. Objetivos competitivos

Forma definidos um conjunto de objetivos para a época, objetivos esses definidos em conjunto entre a direção e equipa técnica. Estes encontram-se divididos em objetivos cumpridos e não cumpridos.

Cumpridos:

- ✓ Potenciar jogadores para equipas da Segunda Liga ou Primeira Liga;
- ✓ Manutenção no Campeonato Portugal Prio mas com a melhor classificação de sempre conseguido pelo clube (7º Classificado no fase de Promoção - 2ª Fase);
- ✓ Qualidade a nível do processo que justificasse os resultados conquistados.

Não cumpridos:

Chegar à Quarta eliminatória na Taça de Portugal.

Para além dos dados estatísticos coletivos e individuais, verificou-se o cumprimento dos principais objetivos propostos à equipa técnica:

- 1) Conseguir uma classificação melhor que no ano anterior, conseguindo assim a melhor classificação da História do Clube.
- 2) Estar até ao final a lutar pelos lugares de acesso ao *playoff* de subida.
- 3) Valorização de toda a estrutura – atletas, *staff* técnico e Clube.

1.8. Objetivos gerais de formação

Em função das responsabilidades definidas e das minhas próprias ambições, enquanto treinador estagiário, defini os seguintes objetivos:

- Dar continuidade à minha aprendizagem acerca da atividade complexa de um treinador de Futebol e tudo o que o rodeia;
- Não rejeitar situações de maior exposição ou dificuldade – tentar crescer com todas as experiências novas, mesmo que revelem dificuldades nunca antes vividas;
- Contribuir e colaborar para a conceção e desenvolvimento de toda a atividade de carácter técnico-relacional (ou seja, ajudar desde a conceção da sessão de treino ao relacionamento com a equipa vivida no dia-a-dia da equipa técnica;
- Ser um elemento ativo na busca dos objetivos coletivos definidos;

- Contribuir para o desenvolvimento de cada jogador, tanto na sua perspetiva desportiva como humana.

1.9. Funções e tarefas do treinador estagiário

Após reunião com a equipa técnica ficaram definidas as seguintes tarefas a desempenhar durante o Estágio:

- Planeamento e discussão das sessões de treino;
- Observação e intervenção nas sessões de treino;
- Acompanhamento dos praticantes em competição;
- Planeamento e discussão de questões estratégicas associadas à competição;
- Acompanhamento, observação e discussão durante o processo competitivo, nomeadamente no intervalo dos jogos.
- Análise estatística de todos os jogos através do *Videobserver* (ver anexo D: Nesta análise estatística era observada todas as ações de todos os jogadores da nossa equipa, ações estas como por exemplo: Passe curto, passe longo, cruzamento, remate, assistência, recuperação de bola, desarme, duelos aéreos, defesas, etc.

1.10. Caracterização do plantel

Na tabela 4 constam os atletas que compuseram a equipa na época do presente estágio, bem como algumas informações relevantes:

Tabela 4 – Constituição do Plantel

Posição	Nome	Idade	Clube Anterior
G	Marco Pinto	27	SU 1º Dezembro
G	Khadim Ndyaie ¹	19	Sporting CP (juniores)
G	Vitor Rodrigues	20	Alcanenense
DL	João Marques	19	Sacavenense (juniores)
DL	Oumar Diatta	27	SU 1º Dezembro
DL	Tomás Meneses ²	22	Elétrico Ponte Sor
DL	André Frias	23	Caldas Sport Clube
DL	Ricardo Nunes	19	SU 1º Dezembro
D	Leonardo Araújo	23	Espírito Santo (Brasil)
D	Juary Soares	24	Benfica de Macau
D	João Lima ¹	22	SU 1º Dezembro
D	Leonardo ²	20	Sem Clube (Brasil)

¹ Atletas que **saíram** do Clube na reabertura de mercado no dia 1 de Janeiro.

² Atletas que **entraram** no Clube na reabertura de mercado no dia de Janeiro.

D	Bruno Sales ¹	21	Grupo Desportivo de
MC	Diogo Santos	24	SU 1º Dezembro
MC	Ayo Adeniran	23	Kirkop United (Malta)
MC	Filipe Assunção	25	SU 1º Dezembro
MC	Tiago Casimiro	20	SU 1º Dezembro
MC	David Crespo	22	Sintrense
MC	Mackielson Spencer	24	Águias Musgueira
EX	Luís Roliz ¹	27	Sem Clube
EX	Daniel Pinto ¹	25	Sem Clube
EX	Abou Touré ¹	20	Sporting CP (juniores)
EX	Daniel Conrado ¹	26	Socorrense (Brasil)
EX	Bruno Ribeiro	20	Belenenses (juniores)
EX	Rui Santos	21	SU 1º Dezembro
EX	José Pratas ²	23	Elétrico Ponte Sor
EX	Wendel ²	20	Sem Clube (Brasil)
A	Ricky Piedade	18	Atlético CP (juniores)
A	Abdoullaye Diallo ¹	20	Sporting CP (juniores)
A	Luís Rodrigues	26	Benfica de Macau
A	Allef Rodrigues ²	21	Sem Clube (Brasil)
A	Martim Águas ²	22	Vitória de Sernache
A	Martin Simões ²	19	Olhanense

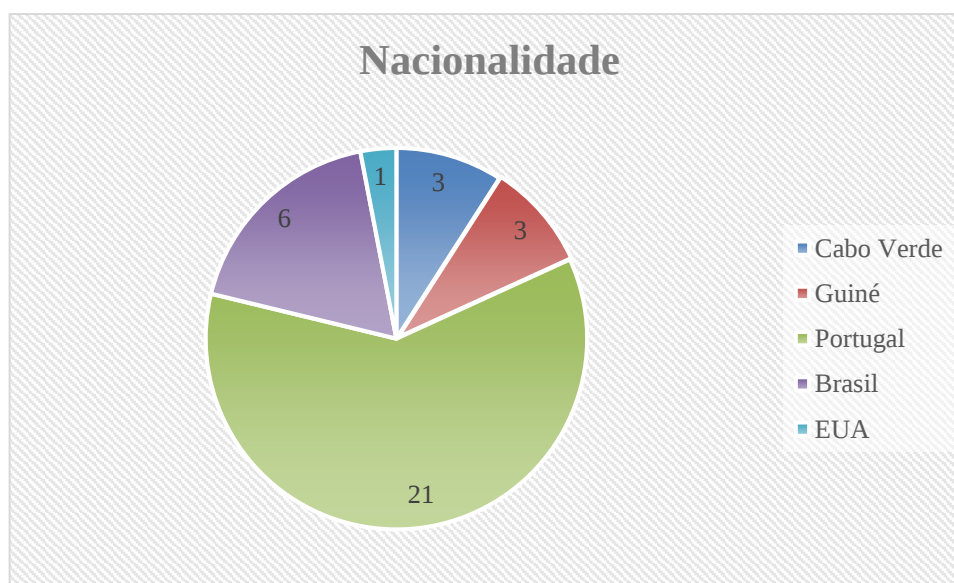


Figura 4 - Nacionalidades dos jogadores

Durante a época foram inscritos trinta e quatro atletas pelo clube. Dos trinta e quatro, vinte e um eram de nacionalidade Portuguesa, três de nacionalidade Guineense, três de nacionalidade Cabo Verdiana, seis de nacionalidade Brasileira e um de nacionalidade Norte Americana.

Apesar das várias nacionalidades, é de salientar a não existência de nenhum problema no que diz respeito à comunicação com os atletas – uma vez que todos falavam

português, exceto o jogador de nacionalidade Norte Americana. Contudo, uma vez que todos os elementos da equipa técnica falavam inglês, a situação não representou nenhum problema a nível comunicacional.

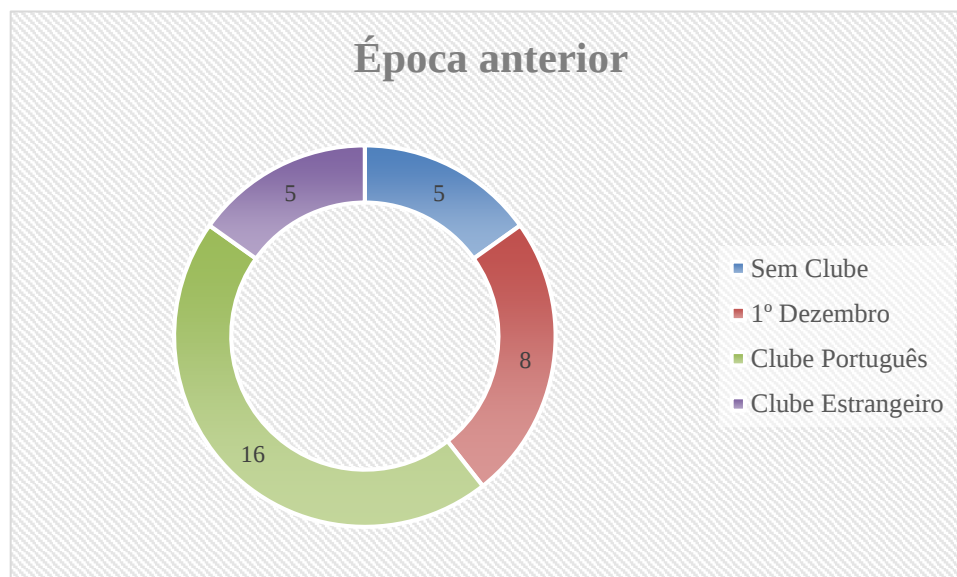


Figura 5 - Clube dos jogadores na época anterior

Destes trinta e quatro atletas, cinco não jogavam na época anterior (o que torna mais difícil a sua afirmação na equipa, pelo menos numa fase inicial), oito já pertenciam ao clube (dois da equipa de Juniores), dezasseis jogaram em clubes portugueses (a maioria de escalões mais baixos) e cinco jogavam em clubes do estrangeiro (fig.5).

A idade média da equipa é de vinte e dois anos, sendo esta uma idade bastante baixa. Para além disso, oito jogadores tiveram o seu primeiro jogo como sénior este ano.

1.11. Avaliação inicial

Na tabela em baixo é possível observar todos os dados de todos os atletas pertencentes ao plantel em setembro, tabela esta, feita após a utilização da Balança de Bioimpedância da marca Tanita que com o seu software apresenta, após inserir a idade, sexo e altura, os valores observados na tabela. O momento ideal para a 1ª avaliação teria sido em agosto, no início da pré-época, mas só em setembro o clube comprou a balança. O objetivo era uma vez por mês realizar esta avaliação. Contudo chegou-se à conclusão que seria muito difícil observar resultados nas próximas avaliações uma vez que não estávamos dependentes só de nós.

Tabela 5 – Controlo por Bioimpedância

1º Controlo por Bioimpedância: 09 Setembro 2015

	Nome	Posição	Altura	Idade	Peso (kg)	IMC	GV	MM	%MG	% Água	MOssea (Kg)	Id.Metab.
1	MP	1	179	27	82.3	25.7	4	64.5	17.6	59.2	3.4	24
2	VR	1	187	20	81.0	23.2	2	65.6	14.9	60.1	3.4	14
3	AF	5	172	22	67.5	22.8	1	56.6	11.5	63.7	3	12
4	RN	5	170	19	64.8	22.4	1	55	10.7	64.4	2.9	12
5	OD	2	168	27	61.5	21.8	1	55.9	11.1	64	2.8	12
6	JM	2	177	19	66	21.1	1	58.1	7.3	66.6	3.1	12
7	L.	4	185	23	79.4	23.2	1	65.9	12.6	62.4	3.4	12
8	BS	4	192	20	89.3	24.2	2	70.9	16.5	58.8	3.7	17
9	J.	4	180	23	74.8	23.1	2	60.3	15.1	60.2	3.2	16
10	JL	4	187	21	72.5	20.7	1	62.5	9.2	64.2	3.3	12
11	DC	8	180	21	90	27.8	5	68.3	20.1	57.4	3.5	27
12	D.	8	177	23	72.3	23.1	1	62	9.8	65.3	3.2	12
13	A.	8	180	23	78.9	24.4	2	64.2	14.6	61.3	3.3	15
14	C.	8	183	19	80.2	23.9	2	64.8	15	60.5	3.4	13
15	P.	10	172	24	63.6	21.5	1	53.7	11.1	63.6	2.8	12
16	N.	10	168	19	54.1	19.2	1	47.6	7.3	67.5	2.6	12
17	R.	11	170	20	59.6	20.6	1	50.6	10.6	64.1	2.7	12
18	R.	11	171	19	65.7	22.5	1	57.3	8.2	66.8	3	12
19	AT	11	175	19	64.8	21.1	1	54.4	11.5	62.8	2.9	12
20	DP	11	179	25	72.3	22.6	1	63.7	7.3	67.3	3.3	12
21	C.	11	167	25	72.7	26.1	4	57.4	16.9	65.5	3	22
22	R.	11	173	26	64.2	21.5	2	52	14.7	60.3	2.8	16
23	NJ	9	178	20	69.2	21.8	1	56.2	14.6	60.1	3	13
24	D.	9	186	19	77.9	22.5	1	66.1	10.7	63.7	3.4	12
25	L.	9	180	26	64.5	20.1	1	57.3	7.3	66.1	3	12

Legenda:

Bom



Em
Risco



Mau



IMC – Índice de massa corporal
MG – Massa Gorda

GV – Gordura Visceral
MOssea – Massa Óssea

MM – Massa Muscular
ID. METAB. – Idade metabólica

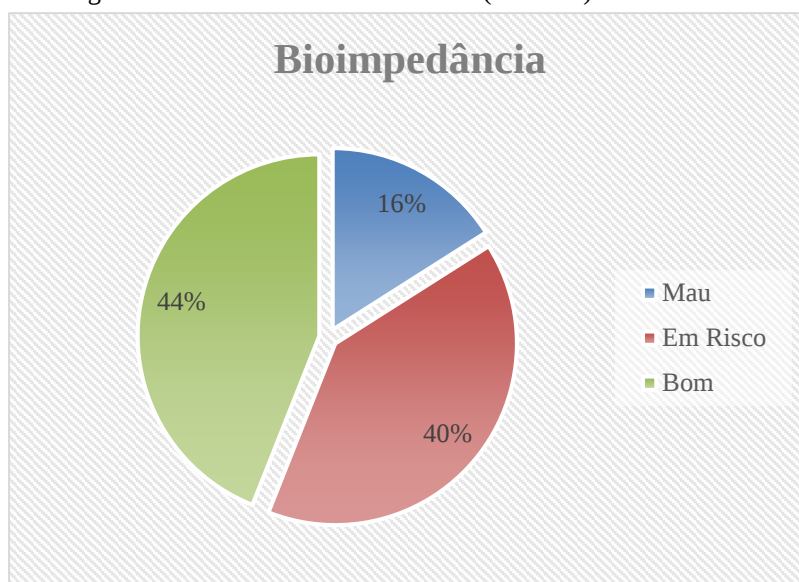


Figura 6- Estado dos jogadores

Segundo os valores do Gabinete de Avaliação e Acompanhamento baseados em American College of Sports Medicine (2010) dos vinte e cinco atletas que realizaram esta medição, 16% (quatro atletas) apresentavam com excesso de peso e percentagem de Massa Gorda excessiva. Para estes atletas foi entregue um exemplo de um plano nutricional (anexo E - David Crespo) do que devem fazer para melhorar a sua condição, da mesma forma que foi feito um plano nutricional (Anexo F - Ayo), para os que estão em risco.

Estas medições foram realizadas em setembro. No mês seguinte voltaram a ser feitas não obtendo grande diferença de valores, chegando à conclusão que seria impossível nós, equipa técnica, ter controlo sobre este assunto uma vez que não tínhamos forma de confirmar se os atletas seguiam os planos nutricionais por nós recomendados. Assim sendo, eliminou-se este tipo de controlo.

1.12. Caraterização do Quadro Competitivo

A equipa de Seniores da Sociedade União 1º Dezembro participou em duas competições oficiais: Campeonato Portugal Prio e Taça de Portugal.



Figura 7 - Símbolo oficial FPF - Campeonato de Portugal PRIO

1.12.1. Campeonato De Portugal Prio

O Campeonato de Portugal ou Campeonato de Portugal Prio é o terceiro escalão do sistema de ligas de futebol de Portugal e entrou em vigor na época de 2013/2014 para substituir as II e III Divisões com o nome Campeonato Nacional de Seniores - sendo que esta competição é disputada por 80 equipas.

Participaram, na edição inaugural, os três clubes despromovidos da Segunda Liga, 39 clubes que transitaram da II Divisão, clubes que transitaram da III Divisão e 19 clubes promovidos dos campeonatos distritais.

A partir da época 2015-16, o Campeonato Nacional de Seniores passou a denominar-se Campeonato de Portugal com o nome de patrocínio Campeonato de Portugal Prio.

Este campeonato é dividido em oito séries de dez equipas distribuídas por ordenação latitudinal, à exceção das equipas da Madeira (colocadas alternadamente nas séries mais a norte) e dos Açores (colocadas alternadamente nas séries mais a sul). Os clubes eram distribuídos numa primeira fase por oito grupos de dez equipas, disputado a duas voltas, em que os dois primeiros classificados de cada série ganham lugar numa segunda fase para decidir quem ascende à Segunda Liga.

Essa segunda fase tem dois grupos com 8 equipas.

Os vencedores ascendem diretamente, juntamente com um dos dois segundos classificados, a apurar numa eliminatória a duas mãos.

Os restantes oito de cada série agrupam-se em oito séries de oito equipas cada, também a duas voltas. Os dois últimos de cada série descem aos campeonatos distritais.

Os clubes classificados em sexto lugar realizam uma eliminatória, a duas mãos, que decide os restantes quatro clubes despromovidos.

1.12.2. Equipas e quadro competitivo da Fase Regular

Seguidamente apresento as equipas que disputaram a fase regular do campeonato de Portugal.



Real Massamá



Casa Pia



1º Dezembro



Loures



Sintrense



Atl. Malveira



Torreense



Sacavenense



Coruchense



Elétrico

Na fase regular do Campeonato Portugal Prio terminámos como 2º classificado, na tabela 6 é possível ver o calendário que tivemos:

Tabela 6 - Quadro de resultados da fase regular

Fase Regular				
Data	Casa	Resultado	Fora	Jornada
23/08/2015	Loures	0 - 0	1º Dezembro	1
30/08/2015	1º Dezembro	3 - 0	Torreense	2
13/09/2015	Casa Pia	0 - 0	1º Dezembro	3
20/09/2015	1º Dezembro	4 - 0	Coruchense	4
03/10/2015	At. Malveira	0 - 0	1º Dezembro	5
10/10/2015	1º Dezembro	3 - 1	Elétrico	6
25/10/2015	Sintrense	0 - 2	1º Dezembro	7
01/11/2015	Sacavenense	1 - 1	1º Dezembro	8
08/11/2015	1º Dezembro	1 - 0	Real Massamá	9
15/11/2015	1º Dezembro	0 - 0	Loures	10
29/11/2015	Torreense	0 - 0	1º Dezembro	11
06/12/2015	1º Dezembro	0 - 2	Casa Pia	12

13/12/2015	Coruchense	1 - 1	1º Dezembro	13
20/12/2015	1º Dezembro	1 - 1	At. Malveira	14
03/01/2016	Elétrico	0 - 3	1º Dezembro	15
10/01/2016	1º Dezembro	2 - 1	Sintrense	16
17/01/2016	1º Dezembro	0 - 0	Sacavenense	17
23/01/2016	Real	1 - 2	1º Dezembro	18

Podemos concluir como relevantes os seguintes dados:

- ✓ Foram conquistados 61% dos pontos em disputa (33pts em 54 possíveis).
- ✓ Foram marcados 23 golos em 159 remates (eficácia de 14,5%).
- ✓ Em média a equipa marcou 1,28 golos/jogo.
- ✓ Sofreu 8 golos em 113 remates adversários (eficácia de 7,1%).
- ✓ Em média a equipa sofreu 0,44 golos/jogo.
- ✓ A equipa conquistou 18pts em casa e 15pts fora.

Conseguimos conquistar uma boa percentagem de pontos para um campeonato tão competitivo, a diferença do segundo classificado (que dá acesso à fase de subida) para o sétimo classificado foi apenas de 7 pontos. O principal motivo para os pontos conquistados foi fundamentalmente os golos sofridos, fomos a melhor defesa desta fase (apenas 8 golos sofridos em 18 jogos), pois já nos golos marcados fomos o quarto melhor ataque com 23 golos marcados (tabela 7).

Tabela 7 – Classificação na fase regular – Fonte: Zerozero.pt

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Casa Pia	35	18	10	5	3	28	12	+16
2	1º Dezembro	33	18	8	9	1	23	8	+15
3	▲ Loures	32	18	9	5	4	16	15	+1
4	▼ Real	30	18	9	3	6	24	23	+1
5	Sintrense	28	18	8	4	6	22	21	+1
6	At. Malveira	28	18	8	4	6	24	21	+3
7	Torreense	26	18	7	5	6	20	14	+6
8	Sacavenense	16	18	3	7	8	21	27	-6
9	Coruchense	12	18	3	3	12	18	31	-13
10	Elétrico	7	18	2	1	15	9	33	-24

Analisando as tabelas 8 e 9 verificamos que fizemos uma 1ª volta melhor que a 2ª volta e que a jogar no nosso campo fomos melhores que a jogar fora (pelo menos no que diz respeito a pontos conquistados). Na 2ª volta sofremos o triplo dos golos que na 1ª volta (devido ao nível de competitividade ter aumentado o que levou a mais remates sofridos e mais oportunidades para o adversário) e fizemos menos 30 remates na 2ª volta o que influência os golos marcados. Apesar de conquistarmos mais pontos quando jogamos em casa, foi em casa que sofremos mais golos.

Tabela 8 - Estatísticas coletivas 1ª VS 2ª volta – fase regular

1ª Volta VS 2ª Volta						
Jornadas	Pontos	% Pontos Conquistados	GM	GS	REM	REMSF
1ª Volta	19	70%	14	2	102	66
2ª Volta	14	52%	9	6	72	62
Total	33	61%	23	8	159	113

Tabela 9 - Estatísticas coletivas casa VS fora – fase regular

Casa VS Fora						
Jornadas	Pontos	% Pontos Conquistados	GM	GS	REM	REMSF
Casa	18	67%	14	5	84	60
Fora	15	56%	9	3	90	68
Total	33	61%	23	8	159	113

Na tabela 10 está registado o volume competitivo de cada um dos jogadores do plantel sénior.

Tabela 10 – Volume competitivo individual, assistências e golos marcados e sofridos na fase regular

Nome	Jogos	Volume (min)	% Utilização	Golos Marcados	Assistências	Golos Sofridos
Marco Pinto	18/18	1620	100%			8
Khadim Ndyaie	0/18	0	0%			
Vitor Rodrigues	0/18	0	0%			
João Marques	2 / 18	61	4%			
Oumar Diatta	18/18	1605	99%			
Tomás Meneses	\	0	0%			
André Frias	18/18	1579	97%		2	
Ricardo Nunes	2 / 18	3	0,1%	1		
Leonardo Araújo	18/18	1620	100%			
Juary Soares	14/18	1185	73%	1		
João Lima	5 / 18	440	27%			

Leonardo	\	1185	73%			
Bruno Sales	3 / 12	31	2%			
Diogo Santos	5 / 5	425	26%			
Ayo Adeniran	12 / 18	678	42%	1	2	
Filipe Assunção	12 / 18	924	57%		1	
Tiago Casimiro	4 / 18	66	3%			
David Crespo	16/18	1360	84%		1	
Mackielson Spencer	\	0	0%			
Luís Roliz	1 / 10	5	0,3%			
Daniel Pinto	9 / 15	171	10%			
Abou Touré	15 / 17	881	54%	2	1	
Daniel Conrado	11 / 18	822	51%	2	2	
Bruno Ribeiro	11 / 18	281	17%	1	2	
Rui Santos	17/18	1017	63%	3	2	
José Pratas	\	0	0%			
Wendel	\	0	0%			
Ricky Piedade	\	0	0%			
Abdoullaye Diallo	17/18	1274	79%	7	5	
Luís Rodrigues	18/18	1488	92%	5	1	
Allef Rodrigues	\	0	0%			
Martim Águas	\	0	0%			
Martin Simões	\	0	0%			

Podemos traçar algumas conclusões, com a observação dos dados:

- Existência de 2 jogadores totalistas: Marco Pinto e Leo
- À exceção do guarda-redes suplente (Vitor Rodrigues), todos os outros atletas (que já estavam com o plantel/inscritos) completaram pelo menos 1 minuto de jogo
- Atletas com mais golos na equipa: Diallo (7 golos), Luís Rodrigues ‘Luisinho’ (5 golos) e Rui Santos (3 golos).

Como é possível verificar na tabela em cima existem jogadores sem minutos, apenas no caso do guarda-redes Vítor Rodrigues foi por opção técnica, os restantes foi por não pertencerem ainda ao clube ou não estarem inscritos. Em relação aos atletas com pouca utilização (menos de 10%) tratam-se de jogadores de primeiro ano de sénior que ainda não tinham o ritmo que nós gostávamos, ou então são jogadores de jogadores específicas que tinham concorrência mais forte.xx

Para além dos dados estatísticos coletivos e individuais acima apresentados, verificou-se o cumprimento dos principais objetivos propostos à equipa técnica:

- (1) Qualificação para a fase de subida, igualando o conseguido na época transata.
- (2) Qualidade a nível do processo que justificasse os resultados conquistados.

1.12.3. Equipas e Quadro Competitivo da Fase Subida – Zona Sul

De seguida apresento as equipas que disputaram a fase de subida do Campeonato Portual Prio da Zona Sul:



Casa Pia



1º Dezembro



Cova da Piedade



Benfica C. Branco



Praiense



União Leiria



Angrense



Moura

Na fase de subida o quadro competitivo foi o seguinte:

Tabela 11 - Resultados da fase de subida

Fase Subida				
Data	Casa	Resultado	Fora	Jornada
14/02/2016	Moura	0 - 0	1º Dezembro	1
21/02/2016	1º Dezembro	0 - 1	Cova da Piedade	2
28/02/2016	U. Leiria	1 - 2	1º Dezembro	3
06/03/2016	1º Dezembro	2 - 1	Angrense	4
13/03/2016	Casa Pia	3 - 0	1º Dezembro	5
20/03/2016	1º Dezembro	1 - 3	SC Praiense	6
26/03/2016	Benfica C. Branco	1 - 2	1º Dezembro	7

03/04/2016	1º Dezembro	1 - 0	Moura	8
10/04/2016	Cova da Piedade	2 - 0	1º Dezembro	9
17/04/2016	1º Dezembro	0 - 2	U. Leiria	10
24/04/2016	Angrense	0 - 2	1º Dezembro	11
30/04/2016	1º Dezembro	0 - 1	Casa Pia	12
08/05/2016	SC Praiense	1 - 2	1º Dezembro	13
15/05/2016	1º Dezembro	0 - 3	Benfica C. Branco	14

Segue abaixo um quadro com as estatísticas coletivas na Fase Subida:

Tabela 12 - Estatística entre remates e golos – fase de subida

Jornadas	Resultado	GM	GS	REM	REMSF
Moura (F)	0 - 0	0	0	10	7
Cova da Piedade (C)	0 - 1	0	1	10	3
União Leiria (F)	1 - 2	2	1	5	10
Angrense (C)	2 - 1	2	1	12	4
Casa Pia (F)	3 - 0	0	3	5	12
Praiense (C)	1 - 3	1	3	8	10
Benfica C. Branco (F)	1 - 2	2	1	5	12
Moura (C)	1 - 0	1	0	13	2
Cova da Piedade (F)	2 - 0	0	2	5	7
União Leiria (C)	0 - 2	0	2	9	6
Angrense (F)	0 - 2	2	0	12	8
Casa Pia (C)	0 - 1	0	1	6	10
Praiense (F)	1 - 2	2	1	10	13
Benfica C. Branco (C)	0 - 3	0	3	13	13

Depois de analisar as tabelas 11, 12, 14 e 15 podemos concluir que:

- Foram conquistados 45% dos pontos em disputa (19 pontos em 42 possíveis);
- Foram marcados 12 golos em 123 remates (eficácia de 9,8%);
- Em média a equipa marcou 0,86 golos/jogo;
- Sofreu 19 golos em 117 remates adversários (eficácia de 15,4%);
- Em média a equipa sofreu 1,36 golos/jogo;
- A equipa conquistou 6 pontos em casa e 13 pontos fora.

Na tabela 13, é possível verificar a classificação da fase de subida:

Tabela 13 - Classificação da fase de subida – Fonte: Zerozero.pt

CLASSIFICAÇÃO		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Cova da Piedade	27	14	8	3	3	21	14	+7
2	Casa Pia	23	14	6	5	3	19	11	+8
3	Benfica C.Branco	22	14	5	7	2	19	10	+9
4	SC Praiense	21	14	6	3	5	21	23	-2
5	U. Leiria	21	14	5	6	3	23	15	+8
6	1º Dezembro	19	14	6	1	7	12	19	-7
7	Angrense	11	14	3	2	9	13	26	-13
8	Moura	9	14	2	3	9	12	22	-10

Na tabela 14, é possível comparar a percentagem de pontos conquistados, remates efetuados e sofridos e golos marcados e sofridos entre a 1ª volta e a 2ª volta:

Tabela 14 - Comparação de pontos conquistados na 1ª volta e na 2ª volta – fase de subida

1ª Volta VS 2ª Volta						
Jornadas	Pontos	% Pontos Conquistados	GM	GS	REM	REMSF
1ª Volta	10	48%	7	10	55	58
2ª Volta	9	43%	5	9	68	59
Total	19	45%	12	19	123	117

Na tabela 15, é possível comparar a percentagem de pontos conquistados, remates efetuados e sofridos e golos marcados e sofridos entre os jogos fora e os jogos em casa:

Tabela 15 - Comparação entre pontos conquistados nos jogos em casa e nos jogos fora – fase de subida

Casa VS Fora						
Jornadas	Pontos	% Pontos Conquistados	GM	GS	REM	REMSF
Casa	6	29%	14	5	71	48
Fora	13	62%	9	3	52	69
Total	19	45%	12	19	123	117

Na tabela 16 consta o registo do volume competitivo de cada jogador na fase de subida.

Tabela 16 - Volume competitivo individual, assistências e golos marcados e sofridos na fase regular

Nome	Jogos	Volume (Min)	% Utilização	Golos	Assistências	Golos Sofridos
Marco Pinto	14/14	1260	100%			19
Khadim Ndyai	\		0%			
Vitor Rodrigues	0/14	0	0%			
João Marques	7 / 14	543	43%			
Oumar Diatta	7 /14	530	42%			
Tomás Meneses	1 /14	15	1%			
André Frias	13/14	1155	92%		2	
Ricardo Nunes	1/ 14	60	5%			
Leonardo Araújo	14/14	1260	100%	1		
Juary Soares	12 /14	1080	86%			
João Lima	\		0%			
Leonardo	1 /14	90	7%			
Bruno Sales	\		0%			
Diogo Santos	\		0%			
Ayo Adeniran	8 / 14	377	30%		1	
Filipe Assunção	13 / 14	1104	88%	1		
Tiago Casimiro	6 / 14	421	33%			
David Crespo	12 /14	995	79%	1	1	
Mackielson Spencer	1 /14	35	3%			
Luis Roliz	\		0%			
Daniel Pinto	\		0%			
Abou Touré	\		0%			
Daniel Conrado	\		0%			
Bruno Ribeiro	8 / 14	556	44%	1		
Rui Santos	13/14	885	70%	1	1	
José Pratas	0 /14	0	0%			
Wendel	4 /14	144	11%			
Ricky Piedade	1 /14	45	4%			
Abdoulaye Diallo	\		0%			
Luís Rodrigues	14/14	1260	100%	2	3	
Allef Rodrigues	13/14	998	79%	4	1	
Martim Águas	12 /14	856	68%	1		
Martin Simões	2 /14	56	4%			

Com a análise da tabela 16, podemos concluir:

- Existência de 3 jogadores totalistas: Marco Pinto, Leo e Luisinho;
- À exceção do guarda-redes suplente, (Vitor Rodrigues), todos os outros atletas completaram pelo menos 1 minuto de jogo;
- Atletas com mais golos na equipa: Allef Rodrigues (4 golos), Luís Rodrigues
- ‘Luisinho’ (2 golos).

Os jogadores que não têm utilização grande utilização (a cima dos 10%) são jogadores que saíram do clube na transição da 1ª fase para a 2ª fase, jogadores que não correspondiam ao que a equipa técnica queria para a equipa ou jogadores que entraram na equipa na transição das fases e não se conseguiram enquadrar no pretendido.XX

Quando comparada a fase de regular com a fase de subida facilmente compreendemos a razão da percentagem dos pontos conquistados foi inferior na fase de subida. Houve uma clara diminuição na eficácia da equipa em relação ao que produzia (14,5% para 9,8%). Associado a isto, a eficácia do adversário aumentou para mais do dobro (7,1% para 15,4%).

1.12.4. Taça de Portugal



Figura 8 - Símbolo oficial Taça de Portugal

Nesta competição os resultados ficaram aquém dos desejados, tendo a equipa sido eliminada precocemente em função do que foi definido. A equipa pretendia atingir pelo menos a 4ª eliminatória tendo ficado pela 2ª eliminatória.

Após passagem da 1ª eliminatória num jogo em que defrontou o Mosteirense – vitória fora por 4x0 – a equipa caiu perante um emotivo jogo em que defrontou a Sanjoanense – derrota após prolongamento por 2x3.

Capítulo II

Planificação Conceptual

2.1. Enquadramento teórico

Segundo Castelo (2009), a planificação Conceptual diz respeito à definição de um conjunto de linhas gerais e específicas com o objetivo de direcionar e orientar o caminho da organização da equipa no futuro próximo, procurando também estabelecer conceções mais eficientes do jogo, de maneira a valorizar e potenciar os níveis de prontidão dos jogadores.

Existem quatro aspetos imprescindíveis para definirmos a maneira de como queremos que a nossa equipa jogue:

- i. Potenciar uma forma específica de expressão táctica;
- ii. Regular uma padronização de intervenção;
- iii. Potenciar um conjunto de atitudes, decisões e comportamentos;
- iv. Facilitar uma forma específica de interpretação do jogo.

Castelo (2009)

Existem dois objetivos centrais da planificação conceptual: (i) construção e um modelo de organização eficaz do jogo da equipa e, (ii) delinear um caminho. Para atingirmos estes objetivos devemos conseguir realizar três aspetos:

- i. Analisar a situação atual da equipa;
- ii. Rever o modelo organizativo da equipa;
- iii. Elaborar programas de ação pragmática.

Castelo (2009)

Seguidamente farei um enquadramento teórico relativamente ao modelo de jogo, microciclo de treino, sessão de treino e exercício de treino interligando a teoria com a prática desenvolvida no 1º Dezembro.

2.2. Modelo de Jogo

Uma equipa de futebol é uma micro-sociedade com uma linguagem, uma cultura e uma identidade própria, em que cada equipa apresenta características de si mesmas que a diferenciam das outras. Com o objetivo de procurar a melhor forma da equipa ter o melhor rendimento, nunca desvalorizando os adversários e o contexto competitivo onde estão inseridos, o treinador deve construir o modelo de jogo que quer para a sua equipa (Oliveira, 2002).

Entrando numa lógica estratégica e de operacionalização do jogo em si, o sistema de jogo principal foi o 1x4x4x2, sendo os sistemas alternativos o 1x4x5x1 e o 1x3x4x3, derivando todos do sistema inicial. Os sistemas alternativos variavam sempre em função do resultado (positivo ou negativo) e das características do adversário. Independentemente do sistema, a equipa procurava sempre manter os seus princípios gerais, isto é, manter a sua identidade.

O modelo de jogo tinha como base três premissas psicológicas base – atitude competitiva, união e entreajuda. Tudo o que a equipa fosse desenvolvendo nos diversos momentos do jogo teria sempre que ter como base este sentido coletivo do trabalho.

Assim, no momento de organização ofensiva, a equipa assentava o seu jogo no método ataque posicional, privilegiando a criação de situações de finalização pelos corredores laterais, em segurança, evitando passes de risco para o corredor central nos setores defensivo e médio.

No momento de organização defensiva a equipa privilegiava o método de zona pressionante, logo no primeiro momento de construção adversário. No momento de transição ofensiva a equipa tentava em primeira instância o contra-ataque, explorando o rival desorganizado e caso não conseguisse em 1 ou 2 passes explorar a desorganização do adversário, existiam indicações para manter a bola e pacientemente entrar no momento de organização ofensiva, método ataque posicional. O momento de transição defensiva foi provavelmente o mais trabalhado ao longo das sessões de treino – existia grande preocupação da equipa técnica em que todos os jogadores reagissem positivamente à perda da posse da bola, isto é, os jogadores perto do centro do jogo faziam uma primeira pressão e os mais afastados rapidamente ocupavam os seus posicionamentos de organização defensiva. Nos esquemas táticos, tanto ofensivos como defensivos foi existindo grande diversidade de posicionamentos, alternando em função do adversário. De referir, no entanto, que, a nível defensivo, optou-se maioritariamente por uma marcação mista – isto é – alguns homens responsáveis por determinada zona e os restantes a marcar Homem-a-Homem os adversários mais perigosos.

É ainda importante referir que ao longo do tempo sempre existiu espaço para vários momentos de reflexão e discussão sobre a funcionalidade de determinadas estruturas ou princípios – sendo esta feita sempre de forma muito saudável e construtiva.

2.3. Aplicação prática

Para a aplicação do modelo de jogo ser realizada de forma competente é importante estabelecer relação pela exigência, é preciso existir, por parte de todo o plantel e equipa técnica, disciplina e rigor. Nesta equipa, assim como deve ser em todas as outras, o esforço não é negociável, sendo necessário rendimento para o resultado corresponder ao espectável.

A mensagem transmitida consistia em dois princípios:

- Princípio da competência: Nos quatro momentos de jogo (organização defensiva, transição ofensiva, organização ofensiva, transição defensiva) romper com a ilusão de existência de “equipa em posse” ou equipa de transição”.
- Princípio da Adaptação: A equipa tem de estar preparada para jogar em qualquer campo (pequeno, grande, relvado, sintético, casa, fora), perante qualquer adversário. Além disto, tem de existir uma alta-rotação, disciplina e concentração que é comum aos 4 momentos do jogo.

2.3.1. Momento 1 – Organização Defensiva

O momento de organização defensiva é caracterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa que não está em posse da bola, tentando organizar-se de forma a impedir o adversário de preparar e criar situações de finalização (Azevedo, 2011). É a organização da equipa que pode alterar em alguns aspetos consoante a organização ofensiva do adversário, com o objetivo de criar o mínimo de desequilíbrios na nossa defesa.

Seguidamente, descrevo algumas das características psicológicas que entendemos devem estar subjacentes a este momento do jogo.

Características Psicológicas chave definidas pela equipa técnica:

- Agressividade
- Cooperação
- Solidariedade
- Coesão
- Disciplina
- Rigor
- Concentração

Macroprincípio – Criar condições, direção e pressão à oposição, obrigando-os a cometer erros e daí recuperar a posse de bola.

Seguidamente apresento alguns dos princípios inerentes ao momento de organização defensiva:

SP1. 11 Atrás da linha da bola – 10 atrás da linha da bola se a bola estiver no SMDEF/SDEF.

SP 2. Bloquear corredor central – permitir corredor lateral

SP 3. Criar zona pressing no corredor lateral, obrigando a jogar direto

SP 4. Anular espaço entre linha (sector) e entre linhas (intersector)

SP 5. Linha da pequena área contrária como referência à concentração

SP 6. Circulo central como referência a organização (linha 2/2)

6.1. SSP Formação de quadrado interior + ajustamento dos extremos

6.2 SSP Formação de quadrado interior para jogo direto (bola de saída)

SP 7. Meia-lua como referência à organização (linha 1/2)

7.1 SSP Criar “armadilha de pressão” ao LT; padrão de saída (passe p/ LT)

7.2 SSP Formação de 2 triângulos de pressão (em profundidade e largura)

SP 8. Adotar lado fraco

SP 9. Compreender mudança de linha no pressing (falha 1/2 → defender 2/2)

SP 10. Ocupar zonas de finalização adversária

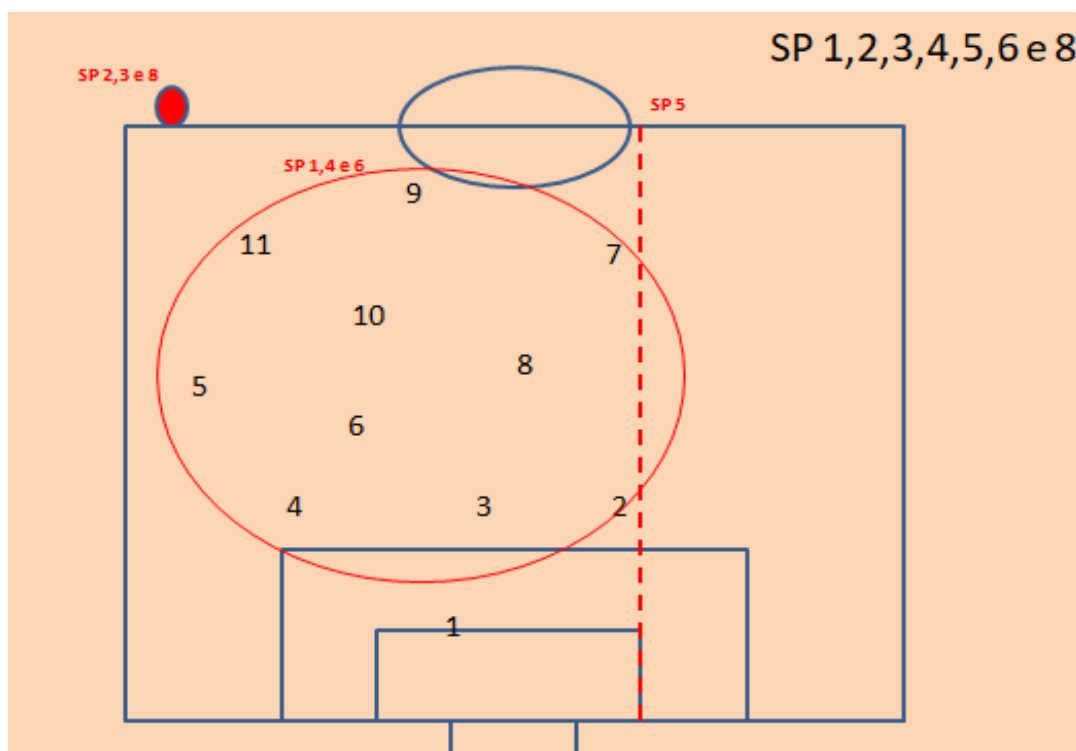


Figura 9- Situações posicionais

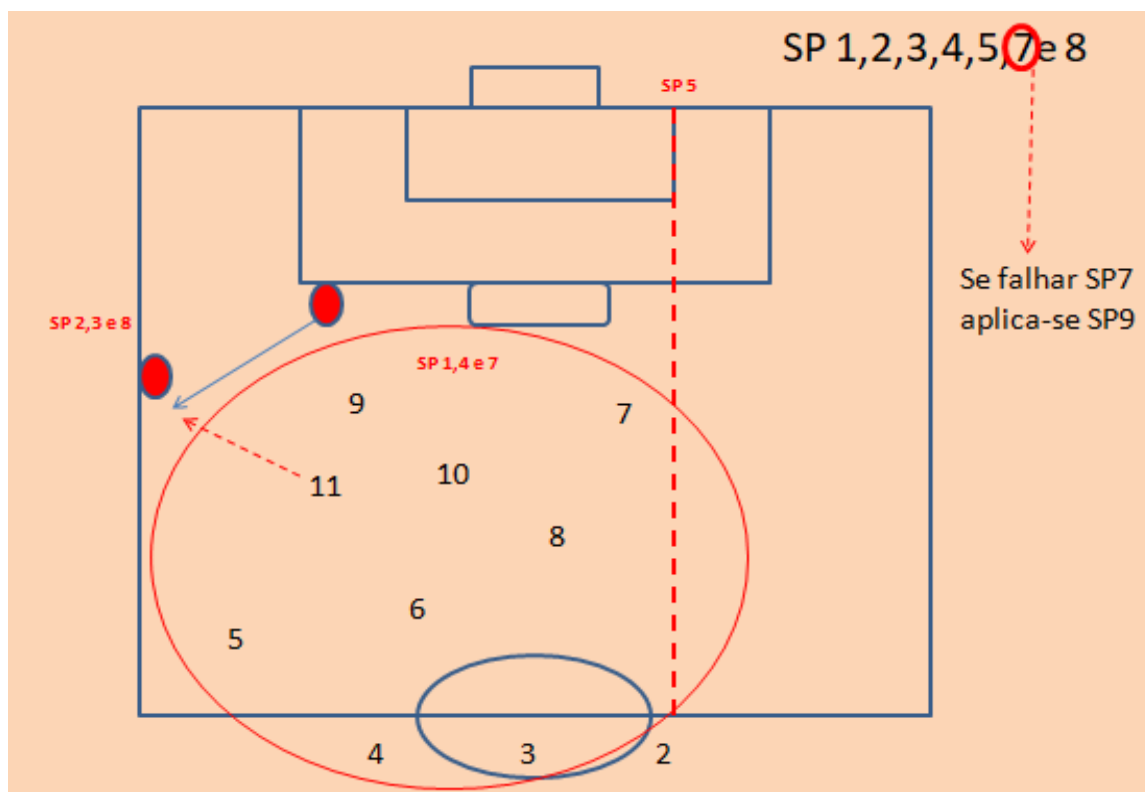


Figura 10 - Situações posicionais



Figura 11 - Situações posicionais em prática

Na figura acima é visível o sucesso de várias situações posicionais. Após a equipa do Angrense não ter conseguido entrar pelo corredor central, foi obrigada a ir para o corredor lateral onde foi feito um pressing agressivo deixando como única hipótese ao jogador

portador da bola o jogo direto. É possível verificar (figura 11) também que a equipa está orientada e concentrada da linha da pequena área para o lado de onde está a bola como é pedido na SP5, assim como é visível a SP6 que tem a linha do meio campo como a referência para os jogadores que fazem a segunda linha.

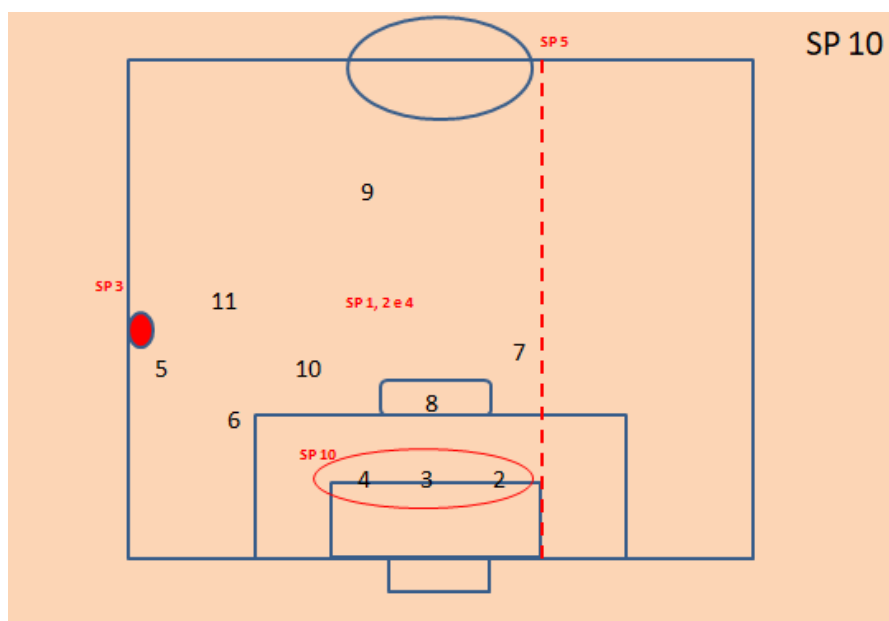


Figura 12 - Situações posicionais reduzidos a 10 elementos.

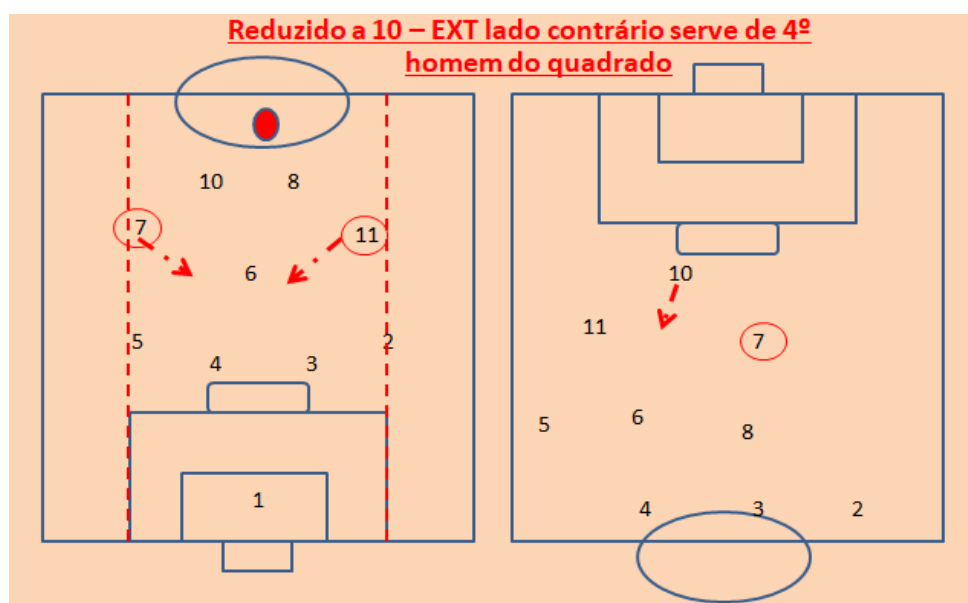


Figura 13 - Situação Posicional 10



Figura 14 - Situação Posicional 5 e 10 em prática

Como é visível nas figuras em cima a SP5 (a equipa orienta-se pela linha da pequena área) continua a ser respeitada, e o posicionamento da SP10 dos três jogadores na área a ocuparem as zonas de finalização da equipa adversária.

Comportamentos Individuais Específicos:

- Padrão de Comunicação: bola coberta vs. bola descoberta
- Dentro da área existem 3 "regras" fundamentais:
 1. Homem em vez da Zona
 2. Apoios paralelos com a linha de baliza, visão periférica (bola/H)
 3. Ação técnica positiva perante qualquer tipo de cruzamento
- Entrada da Área: zona de elevado risco, obriga a uma aproximação rápida ao 1º atacante – se for preciso vai a queima
- Funcionamento dos elementos do quadrado defensivo: sem travagens, máxima velocidade

2.3.2. Momento 2 – Transição Ofensiva

Este é um dos momentos do jogo que proporciona mais oportunidades de golo e muitas das vezes termina mesmo em golo, isto porque, a equipa adversária sente muitas vezes uma grande dificuldade em transitar do seu processo ofensivo para o processo defensivo (Santos, 2015).

É um momento que bem trabalhado cria na maioria das vezes perigo para a equipa adversária, pois após a recuperação de bola durante o ataque da equipa adversária poderá haver uma ou mais zonas descobertas, e sendo o nosso campo pequeno mais

facilmente/rapidamente chegávamos a essas zonas e aproveitávamos a desorganização do oponente.

Seguidamente, descrevo algumas das características psicológicas que entendemos devem estar subjacentes a este momento do jogo.

Características Psicológicas Chave:

- Re-Foco
- Concentração
- Confiança
- Disciplina
- Rigor

Macroprincípio: Retirar a bola das zonas de concentração (sem o risco de a perder) procurando desequilíbrios defensivos na equipa adversária de forma a criar situações rápidas de finalização. Para isto é preciso existir mobilidade de atletas para fora da zona de recuperação.

SP 1. Rápida mudança de atitude mental

SP 2. Ocupação rápida dos 3 corredores (1º largura 2º profundidade)

SP 3. Solicitação rápida de *pivot* ofensivo (atleta CC – pode ser 9 ou MI)

SP 4. Com espaço e sem oposição no CC, fixar e decidir – ação do *pivot*

SP 5. Explorar espaço em profundidade (jogo vertical)

SP 6. Confiança e eficácia – tentar finalizar a jogada

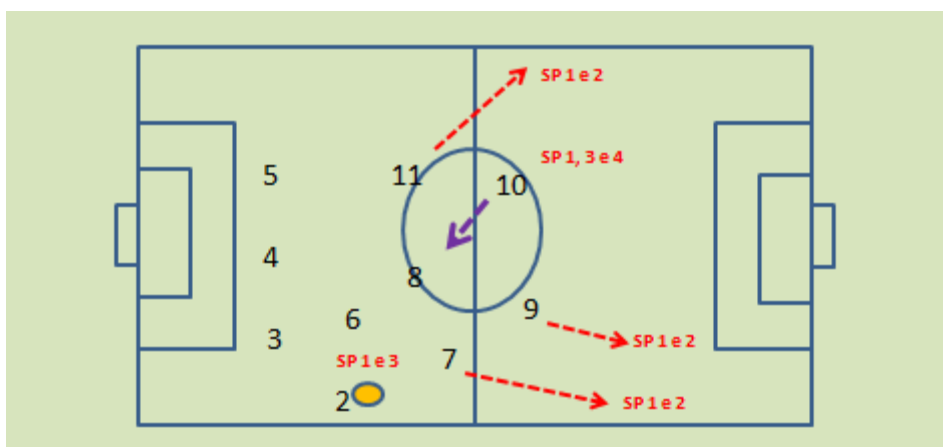


Figura 15 - Situações Posicionais - Transição Ofensiva



Figura 16 - Situações Posicionais - Transição Ofensiva em Prática.



Figura 17 - Transição ofensiva - finalização

Na figura 15 é possível identificar as movimentações que se pretendem no momento de transição ofensiva. Como se pode verificar na figura 16, após a recuperação de bola no meio campo apenas a SP1 não foi concretizada nesta situação pois a bola encontrava-se num corredor lateral e quem a recuperou foi um jogador desse mesmo corredor.

O avançado fixou para não ficar em fora de jogo, e foi solicitado na profundidade. Na figura 17 podemos ver a SP6 a ser concretizada, o que deu origem ao gol.

Nas figuras que se seguem (18 e 19) podemos observar uma organização muito boa na transição ofensiva, onde após haver a recuperação da bola os jogadores perto da bola criaram condições para sair a jogar curto numa primeira fase para depois com mais espaço e definição escolher em que corredor colocar a bola com jogo direto.



Figura 18 - Transição Ofensiva - Posição



Figura 19 - Transição Ofensiva - Recuperação de bola

Comportamentos Individuais Específicos:

- Orientação dos apoios de forma a jogar a bola para a frente;
- Velocidade máxima em condução 1º atacante;
- Velocidade máxima de deslocamento 2º e 3º atacante;
- Movimentos contrários à defesa após largura para quebra de diáde A-D;

2.3.3. Momento 3 – Organização Ofensiva

Azevedo (2011) afirma que, o momento de organização ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa que está em posse da bola, tendo como objetivo de progredir no campo, preparando e criando situações de finalização a fim de marcar o golo.

Este momento tem como objetivo procurar as fragilidades defensivas da equipa adversária de forma a desequilibrar a mesma para que seja possível chegar à baliza adversária.

Seguidamente, descrevo algumas das características psicológicas que entendemos devem estar subjacentes a este momento do jogo.

Características Psicológicas Chave:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| • Identificação de uma não transição | • Disciplina |
| • Paciência | • Rigor |
| • Concentração | • Intensidade (“ritmo”) |
| • Confiança | |

Macroprincípio: Desorganizar e romper com a oposição adversária para criar espaços (entre linhas ou em profundidade) e para criar o maior número possível de situações de finalização.

SP 1. Comunicação do passador “1” “2”.

SP 2. Utilização do sistema adequado, perante posicionamento bloco defensivo.

Bola da Saída:

SP 3. Formação de 2 grupos de 5, procurando criar uma zona de superioridade

Sector Defensivo:

SP 4. 2 toques

SP 5. Evitar contacto

SP 6. Rápida circulação da bola

SP 7. 1 elemento a tentar sempre entrar no sector seguinte

SP 8. AV do lado contrário da bola



Figura 20 - Organização Ofensiva em prática

Na figura 20 é possível perceber o jogador do setor defensivo entregar de forma rápida a bola ao jogador do setor médio. Não é possível ver o avançado do lado contrário à bola, uma vez que a filmagem assim não o permitiu. Contudo, na figura seguinte já será visível.

Sector Médio:

SP 9. 3 toques

SP 10. Passe/Mobilidade (a ver a bola, circular)

SP 11. Evitar contacto

SP 12. Jogar entre linhas (procurar posicionamento)

SP 13. Não havendo comunicação, joga de frente

SP 14. Proibir drible (somente proteção)

SP 15. Extremo e Lateral a jogar em linhas diferentes

SP 16. Avançado do lado da bola



Figura 21 - Transição Ofensiva - Situações posicionais

Nesta figura (21) já é possível identificar o avançado na figura que após a bola entrar no setor médio encontra-se do lado da bola e aparecer para ser opção de passe. O lateral (Nº 13) encontra-se numa linha e o extremo prepara-se para entrar nas costas do avançado numa linha diferente do lateral.

Sector Ofensivo:

SP 17. Respeitar zonas de cruzamento e zonas de finalização

SP 18. Respeitar zonas de finalização

SP 19. N° de toques livre

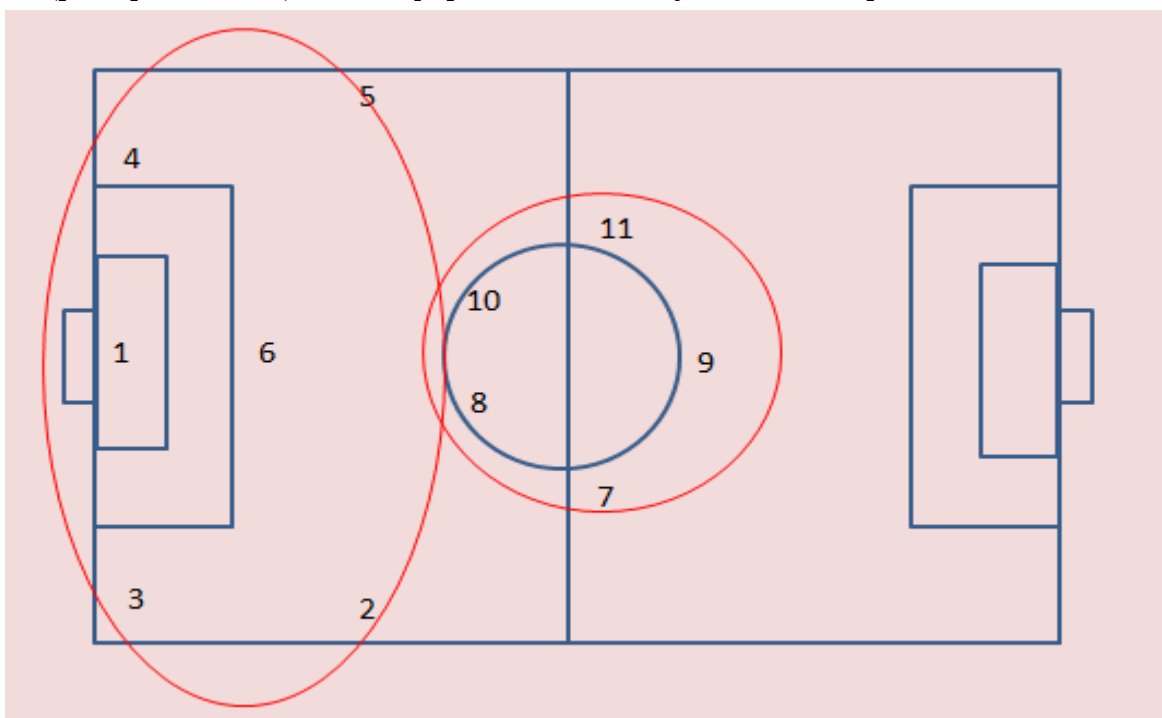
SP 20. AV do lado contrário ao da bola



Figura 22- Organização Ofensiva - Zonas de Finalização

Na figura em cima (22) é possível observar as zonas de finalização, 1 jogador aparece ao segundo poste, outro ao primeiro poste e outro à entrada da área.

Na figura seguinte (23) é possível ainda observar a disposição da equipa na saída de bola (pontapé de baliza) caso a equipa adversária esteja a fazer uma pressão de bloco alto.



Na figura em baixo (24) é possível observar a disposição da equipa perante uma equipa que defende em bloco baixo.

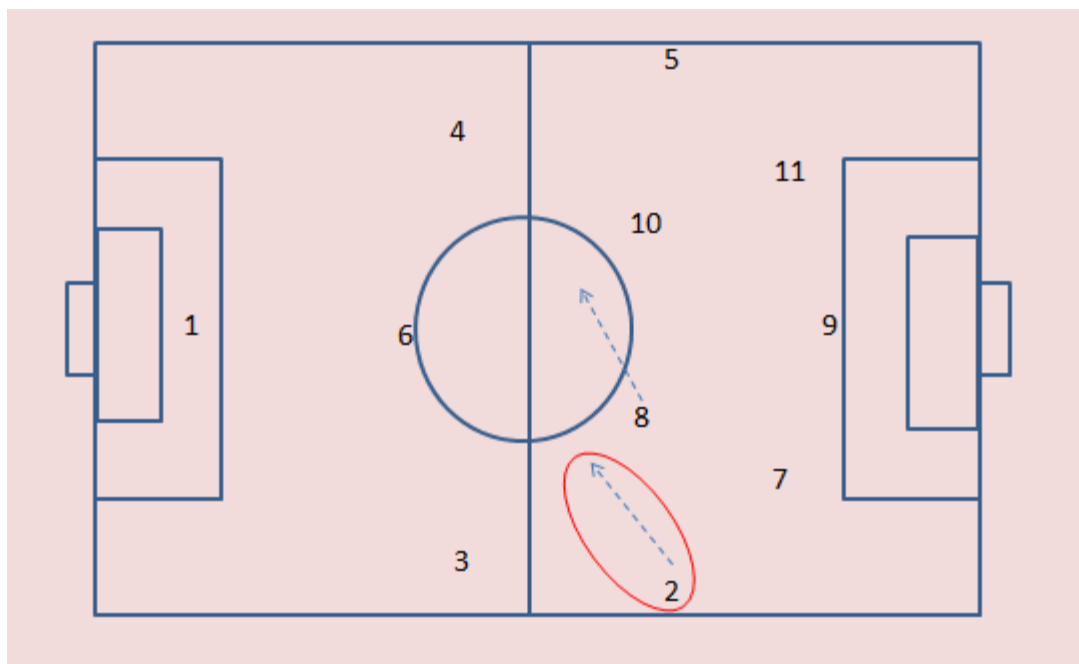


Figura 24 - Sistema perante bloco baixo (GR+3x4x3)

Comportamentos Individuais Específicos:

- Desenvolver relação com a bola sob as mais variadas formas;
- Desenvolver técnica de passe com as diferentes partes do pé;
- Receções orientadas para fora do centro do jogo;
- Receções orientadas com as diferentes partes do corpo;
- Técnica drible – 1x1 (fixar, mudar de velocidade, sair p/ lado contrário);
- Técnica de cabeceamento;
- Proteção da bola (saber usar o corpo, ganhar faltas);
- Técnica de remate (em potência, em precisão);
- Ampliar informação em todos os exercícios de finalização “cor”;
- Ações corporais positivas para receber a bola (MPB ou atacar a baliza).

2.3.4. Momento 4 – Transição Defensiva

As equipas costumam ter os seus momentos de organização bem definidos, mas a transição entre esses momentos, como o fazem e o que devem fazer, é por vezes deixado ao improviso dos seus jogadores (Santos, 2015).

Este momento é muito importante pois foram situações em que os adversários vão tentar aproveitar as zonas descompensadas, por isso quanto mais rápida for a reorganização defensiva menos probabilidade do adversário criar perigo vai ter.

Seguidamente, descrevo algumas das características psicológicas que entendemos devem estar subjacentes a este momento do jogo.

Características Psicológicas Chave:

- Re-foco
- Agressividade
- Encarar o momento de forma positiva

Macroprincípio: Pressão imediata ao portador da bola, bem como ao centro do jogo para retirar a vantagem adversária ao nosso balanceamento ofensivo.

SP 1. Rápida mudança de atitude mental, equipa unida e agressiva;

SP 2. Impedir transição ofensiva adversária

SSP 2.1 Proibir utilização de jogador alvo – responsabilidade DC ou MDF

SP 3. Pressão imediata sobre o portador da bola

SSP 3.1 Atleta da cobertura ofensiva responsável pelo 1º momento de pressão frontal

SSP 3.2 Atleta que perdeu a PB responsável pelo 1º momento de pressão exterior

SP 4. Reposicionamento defensivo imediato – círculo central como referência à organização

SP 5. Transformar rapidamente num momento de transição ofensiva ou organização defensiva



Figura 25 - Transição Defensiva - Situações posicionais



Figura 26 - Transição Defensiva - Situações Posicionais

Nas figuras 25 e 26 é possível verificar o momento da perda de bola e a consequente mudança de atitude e reposicionamento. Rapidamente os jogadores recuperaram a bola pois foi feita pressão sob o portador da bola e os jogadores na zona da bola para que o portador da bola fosse “obrigado” a errar o passe.

Comportamentos Individuais Específicos:

- Forma de pressão individual: sem travagens, em rotação (menos fadiga);
- Aproximação rápida ao portador;
- Técnica de desarme (pelo chão, pelo pé).

2.3.5. Esquemas táticos Ofensivos

Em relação aos esquemas táticos ofensivos era dada alguma liberdade aos jogadores intervenientes para explorar a melhor opção consoante as adversidades apresentadas pela equipa adversária – desta forma, a criatividade e objetividade dos jogadores é essencial para o aproveitamento da jogada.

Pontapé de Canto – Permitir que atletas criem uma multiplicidade de soluções dentro desta forma jogada (3vs2) (4vs2 ou vs3).

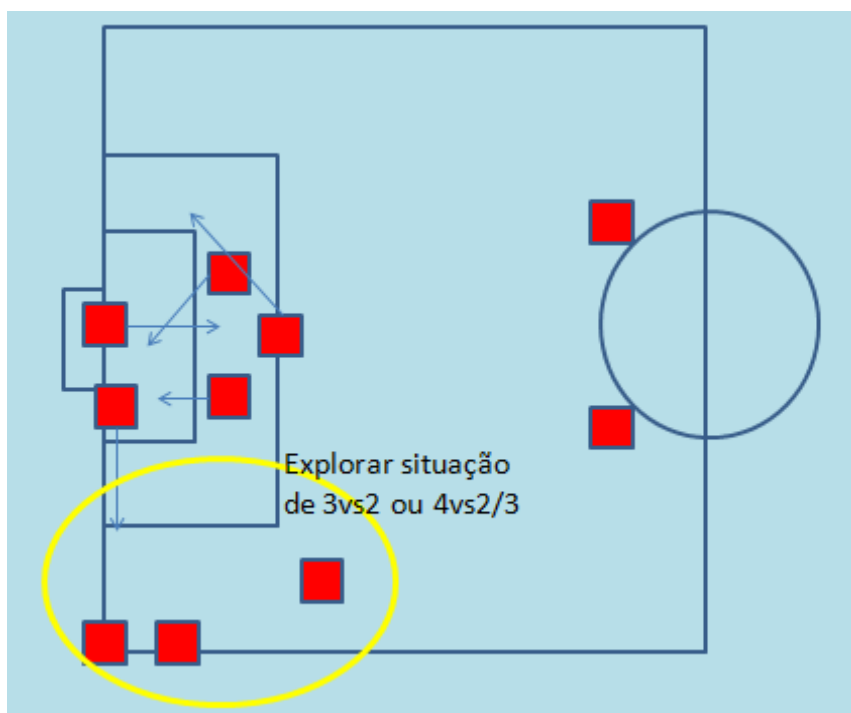


Figura 27 - Esquema tático Ofensivo - Pontapé de Canto

Livre Lateral ofensivo 1



Figura 28 - Esquema tático ofensivo - Livre Lateral 1



Figura 29 - Esquema tático ofensivo - Livre Lateral 1

Livre Lateral Ofensivo 2



Figura 30 - Esquema tático ofensivo - Livre Lateral 2



Figura 31 - Esquema tático ofensivo - Livre Lateral 2

Como é referido em cima, era dada liberdade aos jogadores para decidir consoante o momento, a organização da equipa adversária. Nas figuras 28, 29, 30 e 31 é possível verificar esses momentos de criatividade no mesmo jogo, no livre lateral ofensivo 1 a bola é jogada para a entrada da área onde aparece um jogador a finalizar, já no livre lateral ofensivo 2, os jogadores responsáveis por bater o livre observam que têm espaço para fazer um pequeno passe para uma zona mais central e daí tentar a finalização.

Para além destes momentos de criatividade também era usado um cruzamento ao segundo poste.

2.3.6. Esquemas Táticos Defensivos

Em relação aos esquemas táticos defensivos a mensagem era simples: Atenção e Agressividade.

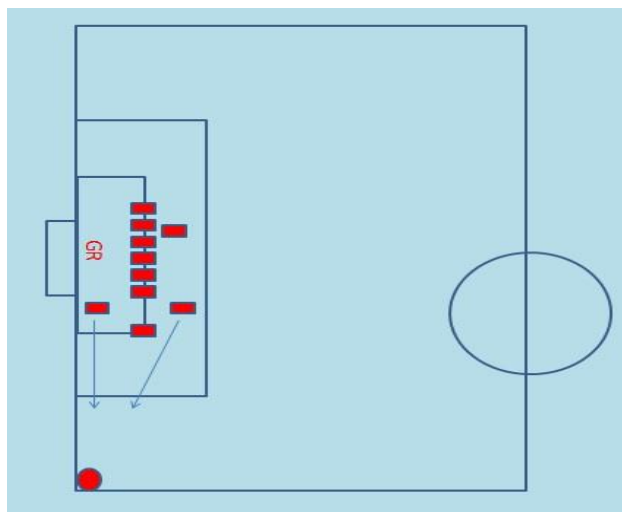


Figura 32 - Esquema tático defensivo - Canto



Figura 33 - Esquema tático ofensivo - Canto, em prática

Nos cantos defensivos era feita uma marcação à zona (Fig. 32 e 33) com os onze jogadores a estarem presentes dentro da área. Eram colocados três jogadores na linha do primeiro poste, dois dos quais com ordens para sair no impedimento do canto curto.

Livre Lateral Defensivo

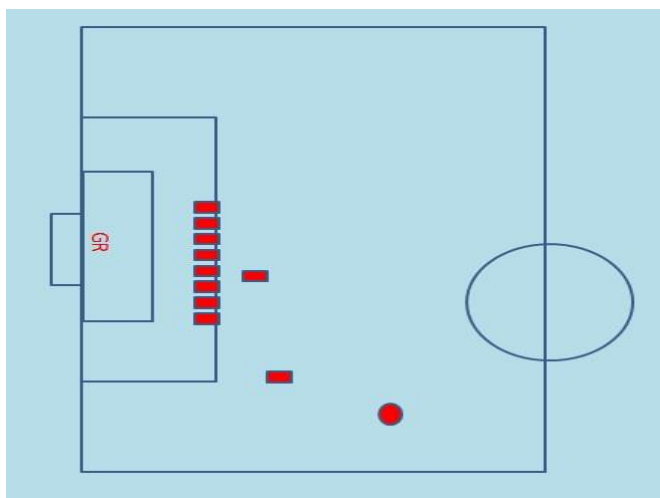


Figura 34 - Esquema tático defensivo - Livre Lateral



Figura 35 - Esquema tático defensivo - Livre Lateral, em prática



Figura 36 - Esquema tático defensivo - Livre Lateral. em prática

Nos livres laterais defensivos (Fig. 35 e 36) era utilizado apenas um jogador na barreira (só na situação de estar dos jogadores a preparar o livre é que era colocado mais um

jogador na barreira para não ficarmos em desvantagem numérica), um jogador na zona da entrada da área e todos os outros formavam uma linha defensiva orientada ou pela linha da barreira ou pela linha da área, consoante a zona do livre.

No que diz respeito aos lançamentos laterais, o posicionamento era igual ao da organização defensiva, em função do posicionamento da bola.

2.4. O Microciclo

O microciclo é composto por um conjunto de sessões de treino, distribuídas por diferentes dias, com o objetivo de abordar, na sua globalidade, o desenvolvimento do modelo de jogo escolhido do treinador para a equipa e os aspetos que derivam da observação da competição (Castelo, 2013). As sessões de treino de um microciclo não foram todas da mesma natureza, variando consoante os temas e conteúdos de aprendizagem, de aperfeiçoamento, de desenvolvimento, de controlo ou de experimentação (Castelo, 2013).

Um microciclo tem uma duração que varia entre três a quatro dias e pode ir até aos catorze. No entanto, a duração mais comum de um microciclo é de sete dias (como é feito pelo 1º Dezembro e é observável na tabela em cima), pois é um período de tempo que se adapta mais facilmente ao ritmo geral da vida dos jogadores e da equipa. Basicamente, a estrutura e duração do microciclo é em função do quadro competitivo em que a equipa está inserida (Castelo, 2013).

Castelo (2009) afirma que a elaboração do programa de preparação para o ciclo de treino compreende:

- 1) Número de treinos a efetuar durante este ciclo;
- 2) A sua duração e a gradação da intensidade do esforço;
- 3) Os exercícios mais específicos e idênticos, isto é, mais eficazes;
- 4) A possibilidade de efetuar um jogo/treino que servirá de teste ao plano tático e às missões táticas a desempenhar pelos diferentes elementos da equipa.

O Modelo de Treino respeitava o seguinte microciclo padrão – constituído por cinco treinos mais a competição, como se pode verificar na tabela 17:

Tabela 17 - Microciclo padrão

MICROCICLO PADRÃO							
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Volume (minutos)	60-70'	-	70-80'	90'	70-80'	-	30'
Intensidade	Baixa	-	Média/Alta	Alta	Média/Alta	-	Baixa/ Média
Descrição	Recuperação Ativa	Recuperação Passiva (Folga)	Carga (+)	Carga (++)	Carga (+)	Folga	Ativação (+) Jogo

A carga de treino ao longo do microciclo visava acima de tudo respeitar os períodos de recuperação necessários a seguir ao jogo – dia 1 com recuperação ativa, e, dia 2 com recuperação passiva (folga). Bem como a necessária, para a equipa estar apta para o jogo seguinte (treinos de 4ª, 5ª e 6ª feira) bem como o treino de ativação no dia do jogo da parte da manhã (recorde-se que os jogos foram sempre à tarde).

Independentemente do treino contemplar uma carga total inferior ou superior, durante as 214 sessões de treino efetuadas, existiu a preocupação de seguir a taxionomia proposta por Castelo (2009) – exercícios de preparação geral, seguido de exercícios de preparação específica. Nos exercícios de preparação geral as principais preocupações eram de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras – resistência, força, velocidade – e coordenativas. Durante os exercícios específicos de preparação o principal foco era de ordem técnico-tática, através da manipulação das condicionantes estruturais do jogo – tempo, numero, número de balizas, espaço, jogadores, adversários, entre outras. Aqui procurava-se potenciar as relações entre o jogador e a bola bem como as relações entre os jogadores e os objetivos do Modelo de jogo.

Segundo Castelo (2009) o dia a seguir à competição tem como objetivos:

- 1) Facilitar o relaxamento e a recuperação muscular;
- 2) Reduzir progressivamente a atividade orgânica;
- 3) Criar condições favoráveis à eliminação de produtos resultantes da fadiga.

Existem duas formas de olhar para o dia seguinte à competição (Castelo, 2009):

- (i) Treino complementar de recuperação para os jogadores que jogaram e um treino de carácter competitivo em espaços e número de jogadores reduzidos para os jogadores que não jogaram;
- (ii) Reservar este dia para que cada jogador se dedique à sua vida particular e social.

2º Dia após competição - Pretende-se que o volume da sessão de treino seja elevado e a intensidade seja média, variando entre a baixa e a grande exigência (Castelo, 2009).

3º Dia após competição - Pretende-se que o volume seja grande e a intensidade elevada, sendo o dia ideal para a realização de um jogo de treino com outra equipa (Castelo, 2009).

4º Dia após competição - O volume de trabalho para este dia é grande, bem como a sua intensidade (Castelo, 2009).

5º Dia após competição - Pretende-se para este dia que o volume de trabalho seja grande e exista uma diminuição da intensidade, baixando para um nível médio (Castelo, 2009).

6º Dia depois da competição (dia anterior à competição) - Normalmente o último treino da equipa é realizado 24 horas antes da competição. O volume de trabalho é reduzido e as exigências do ponto de vista da intensidade é reduzida, de forma que a eventual fadiga acumulada durante o microciclo de trabalho possa ser, na sua maior parte, removida antes da competição (Castelo, 2009).

Na Sociedade União 1º Dezembro no dia seguinte à competição quase sempre procedíamos de duas formas: (i) realizávamos um mini torneio com todos os jogadores de carácter lúdico de maneira a os jogadores eliminarem tanto a fadiga física, como psicológica, retidas ainda do jogo de competição e, (ii) os jogadores mais utilizados faziam um treino diferente do restante plantel onde faziam uma corrida de recuperação, jogos lúdicos (por exemplo: Futvolei) e terminavam o treino mais cedo.

Apenas quando o jogo era num local mais distante e a viagem era mais longa, a equipa técnica dava o dia seguinte como folga.

No segundo dia (terça-feira) era sempre dada folga aos jogadores.

No terceiro (quarta-feira) e quarto dia (quinta-feira) a intensidade aumenta como se pode observar no microciclo padrão (tabela 17). Ao longo da época chegámos também a fazer três jogos de treino no terceiro dia.

No quinto dia (sexta-feira) era o nosso ultimo treino antes do dia de jogo, a intensidade era ligeiramente menor mas não deixava de ser um treino exigente.

Optámos por não fazer o treino do dia anterior ao dia da competição, era mais uma deslocação que todos tinham fazer para realizar um treino de recuperação da fadiga acumulada durante o microciclo, assim decidimos dar folga aos sábados para os atletas estarem com a família e realizávamos um treino de ativação geral de curta duração de manhã no dia da competição.

2.5. Sessão de treino

A sessão de treino é um processo especializado para desenvolver e formar a personalidade do jogador, sob o aspeto do seu melhoramento físico-desportivo, com o objetivo de obter uma performance máxima e de uma disponibilidade para alcançar resultados muito elevados com regularidade (Teodorescu, 1984).

É o momento que serve para praticar o que é anteriormente planeado pela equipa técnica, para se tornar eficaz, o treino representar o mais próximo possível o que os jogadores vão encontrar no dia da competição. Por isso, nas sessões de treino deve-se ter em conta os requisitos específicos das posições que os jogadores ocupam no dia da competição - assim vão estar mais preparados para as suas tarefas e mais familiarizados com as mesmas.

De forma a conseguir representar o máximo possível a competição no treino, os exercícios devem ser desafiadores, onde existam problemas táticos para os jogadores resolverem, para que os mesmos criem situações constantes de tomada de decisão, estimulando o pensamento criativo e a capacidade de avaliação dos jogadores (Casarin, Reverdito, Grebogg, Afonso & Scaglia, 2011).

A conceptualização das situações de aprendizagem e treino de futebol devem respeitar uma hierarquia dos requisitos para jogar, onde deve estar sempre presente o conhecimento do jogador e as aquisições fundamentais, ou seja, a adaptabilidade deve ser requisitada em situações simultaneamente equivalentes ao nível de desenvolvimento do praticante e às exigências que existem no jogo (Garganta, 2002).

As sessões de treino na Sociedade União 1º Dezembro eram divididas em três partes: Inicial, fundamental e final.

A parte inicial era direcionada para o aquecimento/mobilização articular, e quando o objetivo do treino era a velocidade ou a força por exemplo, era nesta parte também que inseríamos os exercícios.

Na parte fundamental inseríamos exercícios de posse da bola ou setoriais, dependendo do dia, e de maneira a trabalhar os vários setores. Uma equipa (jogadores menos utilizados) atuavam consoante a equipa adversária que nós íamos jogar nessa semana e a outra equipa (jogadores que jogavam mais) atuava como nós queríamos, adaptando pequenos detalhes do nosso modelo de jogo. Um dia trabalhávamos a organização defensiva e transição defensiva, e noutro dia a organização ofensiva e transição ofensiva. Por vezes realizávamos exercícios competitivos (11 contra 11) para observar se o que foi feito nos exercícios anteriores tinha sido adquirido pelos jogadores, também utilizávamos para exercícios de finalização ou para trabalhar as bolas paradas.

Na parte final eram realizados alongamentos.

2.6. O exercício

As sessões de treino são compostas por um conjunto de exercícios devidamente sistematizados e coordenados, de forma a criarem um processo global e unitário (Castelo, 2013). O exercício é um momento que proporciona determinados acontecimentos, em função de um objetivo. O sucesso que temos no treino e na competição, está completamente ligado à eficácia do exercício e a compreensão do mesmo pelos jogadores.

Para que o exercício tenha um melhor aproveitamento, deve existir uma sequência na sua aplicação, para que os objetivos estejam interligados com o próximo e com o anterior (Castelo, 2013).

Os exercícios podem ser considerados específicos ou não específico consoante o grau de semelhança ou não semelhança com o modelo de jogo que queremos. É muito importante que todos os elementos (bola, espaço, balizas, adversários, colegas, entre outros) se interrelacionem e organizem, para que as atitudes, decisões e ações sejam tomadas na direção de um padrão individual e coletivo que vá de encontro com a identidade da equipa, e assim vai existir uma transferência maior entre o que acontece no treino e o que se pretende que aconteça na competição.

É esta relação entre a construção dos exercícios de treino e o modelo de jogo da equipa que é muito importante para que haja uma adaptação consentânea com os objetivos a atingir (Castelo, 2009).

Quanto maior for a correspondência entre os modelos utilizados e a competição, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos. Na escolha de exercícios só se pode afirmar que existe a especificidade se houver uma constante adequabilidade/adaptabilidade de um exercício em função do modelo de jogo que queremos (Wilmore & Oliveira, 2005).

Na nossa equipa técnica a maneira que nós utilizávamos para idealizar os exercícios de treino era procurar sempre ir de encontro com os objetivos técnico/táticos que tínhamos definido para essa semana respeitando sempre o regime físico pretendido. Procurávamos também sempre que houvesse uma progressão nos exercícios, por exemplo iniciar com exercícios que envolvessem poucos jogadores, jogadores de determinados setores, e progredindo juntando objetivos novos e inserindo jogadores de outros setores até chegar ao 11 contra 11. Assim para além da progressão de exercício, o que facilita a compreensão para os jogadores, havia sempre um relacionamento entre os exercícios e o modelo de jogo. Por exemplo, numa primeira fase cada treinador ficava com um setor diferente e dividíamos o plantel por setores, passado determinado tempo juntávamos dois setores e fazíamos determinado exercício, até juntarmos os três setores ficando cada vez mais complexo.

Capítulo III

Planificação Estratégica

3.1. Enquadramento teórico

A planificação estratégica é feita pela formação de planos de intervenção que podem significar modificações pontuais e/ou temporárias da expressão tática de base da equipa. São alterações que são efetuadas em função dos conhecimentos e do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva. A planificação estratégica pretende dar as melhores condições para atingir os objetivos competitivos (Castelo, 2009).

Esta apoia-se em dois fatores: conceptualização dos possíveis cenários de jogo (o jogo pode apresentar vários cenários, estando a equipa preparada para encarar todos os cenários vai ser mais fácil conseguir atingir os objetivos); e, criação de condições favoráveis à resolução das possíveis situações de jogo (após os jogadores serem alertados dos pontos fortes e fracos e dos seus comportamentos torna-se mais fácil para o jogador intervir de uma forma adequada) (Castelo, 2009).

A conceptualização de uma planificação estratégica passa por três grandes vertentes:

- I. Conhecimento da equipa adversária – de forma a minimizar os pontos fortes e explorar os pontos fracos.
- II. Terreno de jogo – se joga em casa ou fora, dimensões do campo e condições do mesmo, etc.
- III. Circunstâncias em que a competição se vai desenrolar – classificação das duas equipas, necessidade de ganhar o jogo, entrevistas, árbitro, público e o nível de rivalidade entre os clubes (Castelo, 2009).

O exercício de treino constitui-se como uma ferramenta eficaz para criar os diferentes cenários de jogo por forma a preparar a equipa para o jogo seguinte mas também para potenciar os seus pontos fortes e minimizar as suas lacunas. É neste contexto que surgem os métodos de treino e a taxionomia proposta por Castelo (2013) a qual passo a descrever a seguir.

3.2. Métodos de Treino

Castelo (2013) divide os métodos de treino (exercícios) em três ramos, os métodos de preparação geral, os métodos específicos de preparação geral e os métodos específicos de

preparação. Estes três ramos designam-se por dimensão horizontal. Cada método de treino é constituído por um conjunto de exercícios os quais se designam de dimensão vertical.

3.2.1. Métodos de Preparação Geral

Estes exercícios são operacionalizados e conceptualizados sem ter em conta as condicionantes estruturais e os contextos situacionais em que se realiza um jogo de futebol ou o modelo de jogo adotado por uma equipa.

São todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador (Castelo, 2013).

Segundo Castelo (2013), os Métodos de Preparação Geral têm como exercícios:

- i. Exercícios de corrida continua ou variável;
- ii. Exercícios para aumentar a taxa de produção de força;
- iii. Exercícios de velocidade;
- iv. Exercícios para melhorar ou manter níveis de flexibilidade.

3.2.2. Métodos Específicos de Preparação Geral

Os exercícios de preparação geral são todos os exercícios realizados em contextos situacionais, em relação às condições objetivas em que a competição do jogo de futebol se realiza. Fortalecem a relação do jogador com a bola mas não se concretiza o objetivo de um jogo de futebol - marcar golo (Castelo, 2013).

Nos métodos Específicos de Preparação Geral estão incluídos os exercícios:

- i. Exercícios de treino descontextualizados;
- ii. Exercícios de treino para a conservação/manutenção da posse da bola;
- iii. Exercícios de treino organizados em circuito;
- iv. Exercícios de treino lúdico-recreativos.

Castelo, (2013)

3.2.3. Métodos Específicos de Preparação

Os exercícios de treino têm como objetivo a “potenciação de um maior efeito de transferibilidade do processo de treino na direção da competição, tendo como principal elemento o modelo de jogo adotado pelo treinador” (Castelo, 2013, p151).

Nos métodos Específicos de Preparação existem os seguintes exercícios:

- i. Exercícios de treino para a concretização do objetivo do jogo;
- ii. Exercícios de treino metaespecializados;
- iii. Exercícios de treino padronizados;
- iv. Exercícios de treino por setores;
- v. Exercícios de treino para situações fixas do jogo;
- vi. Exercícios de treino competitivos.

(Castelo, 2013)

3.2.4. Comparação dos Métodos de Treino por Períodos da época

Começando pelo período pré-competitivo, este é utilizado para desenvolver a estrutura geral física, técnica, tática e psicológica para o período competitivo. Durante este período e principalmente na parte inicial, é essencial um grande volume de treino para fazer com que a adaptação do corpo seja adequada às especificidades de treino.

Por isso como objetivos do treino neste período foi definido:

- Melhorar as capacidades motoras exigidas pelo desporto;
- Desenvolver qualidades psicológicas específicas;
- Desenvolver, melhorar ou aperfeiçoar a técnica;
- Familiarizar os atletas com as estratégias básicas para serem aplicadas nas fases seguintes;
- Adquirir e melhorar o treino físico geral.

(Bompa, 1999)

No período competitivo, depois de definidos os objetivos no início da época e passado período pré-competitivo, os objetivos gerais deste período foram:

- Melhorar as capacidades motoras e qualidades psicológicas de acordo com as especificidades do desporto;
- Aperfeiçoar manobras táticas e ganhar experiência competitiva;
- Melhorar as capacidades motoras e qualidades psicológicas de acordo com as especificidades do desporto.

(Bompa, 1999)

Durante a época não foi feita uma diferenciação tão específica de objetivos para os diferentes períodos, mas após consultar o autor Bompa e recordar toda a época, estes objetivos

fazem todo o sentido e enquadram-se na sua maioria para não dizer totalidade no que foi trabalhado na nossa equipa.

3.2.5. Volume de treino e competição – Período Pré-Competitivo e Competitivo

Na tabela 18 encontramos os volumes correspondentes a cada período da época desportiva.

Tabela 18 - Volume de treino e competição - período pré-competitivo e competitivo

	Período Pré-Competitivo	Período Competitivo	Total
Calendarização	14 Julho - 16 Agosto	16 Agosto -15 Maio	14 Julho - 15 Maio
N.º de Microciclos	5	39	44
N.º Unidades de Treino	27	187	214
Volume de Treino	2.255'	13.785'	16.040'
Média Unidade de Treino	84'	74'	75'
Volume de Competição Jogo de Oficial		3.060'	3.060'
Volume Total (Treino + Competição)	3.285'	16.845'	20.130'

3.2.6. Análise dos métodos de treino utilizados no Macro ciclo

Na tabela 19 estão representados os volumes dedicados a cada método de treino.

Tabela 19 - Análise dos métodos de treino utilizados no Macro ciclo

Dimensão Horizontal	Dimensão Vertical	Período Pré-Competitivo		Período Competitivo	
		Volume	%	Volume	%
MPG	Geral	515	22,84%	3845	27,89%
MEPG	Descontextualizado	535	23,72%	3985	28,91%
	MPB				

	Circuito				
	Lúdico Recreativo				
MEP	Finalização	1205	53,44%	5955	43,20%
	Metaespecializados				
	Setoriais				
	Padronizados				
	Competitivos				
	Situações Fixas				
TOTAL		2.255	100%	13.785	100%

Seguidamente passo a descrever os resultados da classificação dos exercícios segundo a taxionomia de Castelo (2013).

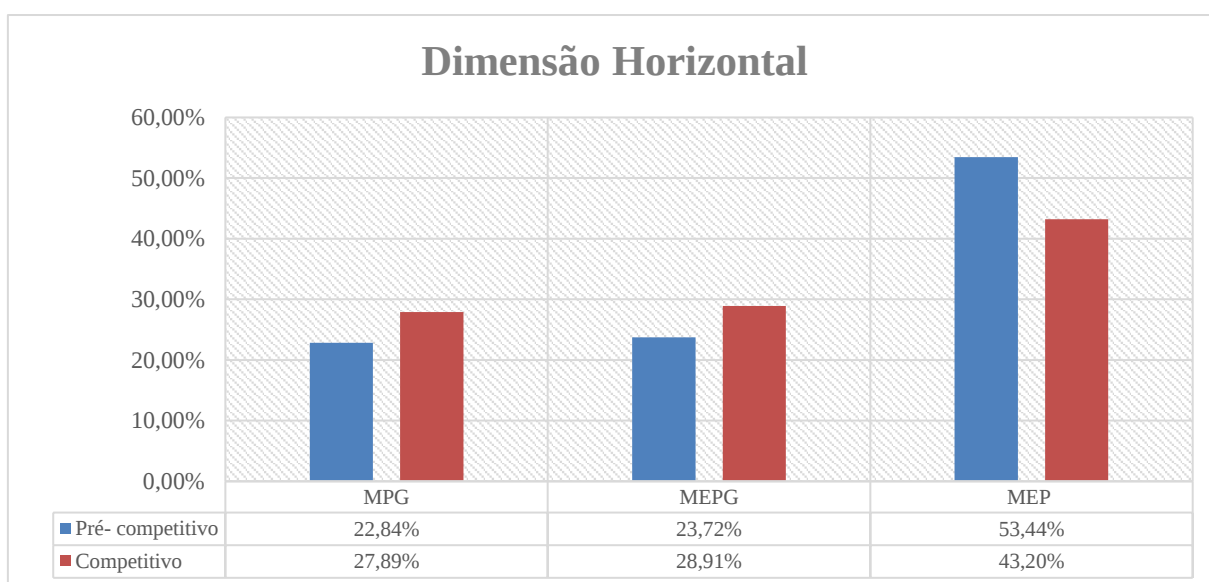


Figura 37 - Dimensão Horizontal

Como se pode observar na figura 37 os métodos de preparação geral foram os mais utilizados ao longo do macrociclo. Globalmente, não existiu muita diferença nos métodos de treino utilizados. Assim sendo os Métodos de Preparação Geral apresentam os valores de 22.84% (Pré-competitivo) e 27.89% (Competitivo).

Os Métodos Específicos de Preparação Geral apresentam os seguintes valores, 23.72% (Pré-competitivo) e 28.91% (Competitivo). Já os Métodos Específicos de Preparação apresentam os seguintes valores, 53.44% (Pré-competitivo) e 43.20% (Competitivo).

Os MEP tiveram um maior uso no período de pré-competição, isto deve-se a um grupo de trabalho praticamente desconhecido, para além de ser o primeiro ano da equipa técnica esta equipa é composta por 25 elementos novos no clube, dos 34, por isso este período serviu para a aquisição e compreensão do modelo de jogo.

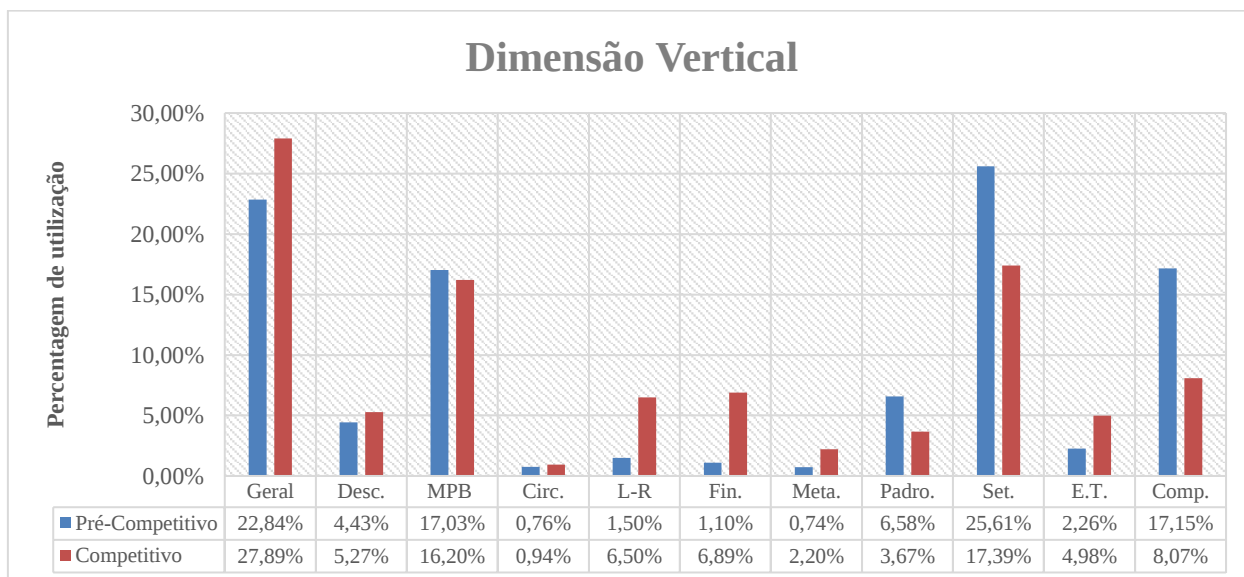


Figura 38 - Resultados da dimensão vertical – PPC vs PC

Analisando a figura 37 observamos que os exercícios de preparação geral, setoriais, de manutenção da posse da bola e competitivos foram os mais realizados ao longo da época desportiva. Na minha opinião estes resultados devem-se ao facto de as sessões de treino serem elaboradas/conduzidas de maneira a que os jogadores tenham a maior transferibilidade do treino para o dia da competição, e este tipo de exercícios são os que melhor se adaptam nesse sentido.

Os exercícios descontextualizados não mostram grande oscilação ao longo da temporada (4.43% e 5.27%). Estes exercícios têm estes valores pois eram utilizados para as fases iniciais dos treinos como o aquecimento.

Os exercícios de manutenção da posse da bola apresentam uma pequena diferença de valores (17.03% e 16.20%). Estes tiveram uma percentagem bastante considerável, uma vez que apresentam princípios gerais comuns ao modelo de jogo e método de jogo definido.

Os exercícios em circuito foram pouco utilizados (0.76% e 0.94%). Estes apresentam valores baixos pois foram utilizados exercícios onde o grupo realizasse em conjunto a mesma tarefa.

Os exercícios de treino lúdico-recreativos tiveram pouca utilização no primeiro período da época (1.50%), já no período competitivo tiveram um valor de 6.50%. Como já foi descrito neste relatório, a função destes exercícios faz todo o sentido, já que a maior utilização dos mesmos (nos períodos competitivos) permitem fortalecer o espírito de equipa e remover a tensão que possa existir.

Os exercícios de finalização apenas tiveram relevância na construção do microciclo a partir do período competitivo (1.10% no período pré-competitivo e 6.89% no período competitivo). Só foi dada esta relevância a partir deste período aos exercícios de finalização pois é o último processo a ser feito numa jogada, por isso só após a consolidação do modelo de jogo foram feitos exercícios de finalização.

Os exercícios metaespecializados não tiveram quase nenhuma utilização no período pré-competitivo e pouco utilizados no período competitivo (0.74% e 2.20%). Estes exercícios foram utilizados de forma a adquirir as missões táticas específicas de cada jogador em cada posição dentro do modelo de jogo da equipa, tanto no processo ofensivo como defensivo, principalmente na relação entre os jogadores do setor médio.

Os exercícios padronizados apresentam um decréscimo na sua utilização ao longo da época (6.58% e 3.67%). Estes exercícios apenas eram utilizados para criar dinâmicas no corredor lateral (jogo exterior) e no corredor central (jogo interior).

Os exercícios de treino por setores também apresentam um decréscimo ao longo da época (25.61% e 17.39%). Estes exercícios foram os mais utilizados ao longo da época, uma vez que foram os mais importantes para a aprendizagem e a aquisição do modelo de jogo, quer no processo defensivo como ofensivo.

Os exercícios de treino para situações fixas de jogo foram pouco utilizados (2.26% e 4.98%). Estes exercícios apenas foram utilizados como forma de preparação para situações padrão ofensivas e defensivas.

Por fim os exercícios competitivos foram dos mais utilizados (17.15% e 8.07%). Estes exercícios foram utilizados como uma avaliação de forma a perceber se o modelo de jogo estava a ser bem executado ou se era preciso alterar alguma coisa.

3.3. Observação do Adversário

A observação do adversário e a recolha dos dados observados com a mesma é o primeiro processo para preparar a planificação estratégica para que a equipa técnica reúna as informações necessárias para ficar a conhecer a equipa adversária e os seus jogadores (Castelo, 2009). Esta observação era feita pelo treinador adjunto Nuno que após fazer a filmagem da equipa adversária realizava um vídeo com as principais ações a ter em conta. Com esta observação e respetiva análise temos o acesso à informação importante acerca do confronto desportivo e viabiliza a descrição e a regulação da performance (Barreira, Garganta, Prudente & Anguera, 2012).

A planificação estratégica feita para cada jogo pode e deve sofrer pequenas alterações para determinado momento/jogo sem alterar a planificação conceptual, ou seja, nos principais princípios do modelo de jogo escolhido para a nossa equipa. Devemos então desvendar os pontos fracos da equipa adversária para ser uma opção de exploração e também os pontos fortes de forma a controlar ou pelo menos minimizar os problemas que podem surgir a partir daí (Castelo, 2009).

O que se pretende com a análise e observação da equipa adversária são os padrões de jogo, para que seja possível perceber como foi possível induzir a perturbação ou desequilíbrio no balanço ataque/defesa (Garganta, 2001). Por isso, foi necessário proceder à análise de jogo com o intuito de descobrir o seu sistema de jogo, os métodos de jogo (ofensivo e defensivo), as particularidades dos outros fatores de treino (físicos e psicológicos), o ritmo e o tempo de jogo, os esquemas táticos (ofensivos e defensivos), a qualidade dos jogadores adversários e também a qualidade do treinador adversário (Castelo, 2009).

Segundo o estudo realizado por Silva, Castelo e Santos (2011), a informação vinda do “scouting” é bastante valorizada pelos treinadores para a definição de estratégias para superar os adversários. Segundo este estudo o terceiro ponto mais importante foi a construção de exercícios de treino com base na informação do “scouting”. De referir que vários treinadores utilizam as informações vindas do “scouting” e alteram o seu modelo de jogo (50% dos treinadores).

A semana de treinos era preparada consoante a análise feita, os exercícios eram adaptados para que os jogadores percebessem o que iam encontrar no dia de competição onde o principal objetivo era sempre que eles com a ajuda da equipa técnica encontrassem a solução para os problemas apresentados. No dia de jogo era apresentado um pequeno vídeo

com as situações relevantes do adversário, podendo assim os nossos atletas fazer a ponte de ligação com a semana de treinos.

3.4. Observação da Equipa

Em cada dia de competição era feita uma análise de jogo concluindo assim um ciclo e começando outro de preparação até ao próximo momento de competição (Castelo, 2009).

A informação surgida da competição era utilizada para a avaliação e controlo do nível de rendimento da equipa. A reunião de análise de jogo constituía-se como um momento fundamental na confirmação ou redefinição dos programas de ação estabelecidos, corrigindo-os (se fosse caso disso) os desvios ao modelo de jogo a atingir (Castelo, 2009).

Podemos então afirmar que a construção de exercícios tem em conta as informações derivadas da análise para que intervenhamos nos aspetos que mereceram a atenção do treinador (Silva et. al., 2011).

Semanalmente era feito um relatório estatístico individual e coletivo. O relatório individual onde estavam todas as suas estatísticas (passes certos/errados, perdas de bolas, recuperações, assistências, golos, cruzamentos) era fixado no balneário durante a semana onde todos pudessem ver. O relatório coletivo era utilizado pela equipa técnica de forma a perceber os principais erros da equipa, depois de identificados reunia-se a equipa (ou determinado grupo, por exemplo para melhorar o alinhamento defensivo) para lhes ser mostrado o que acontecia e o que a equipa técnica pretendia.

Capítulo IV

Planificação Tática

4.1. Enquadramento teórico

A planificação tática é determinada pela prática da equipa, ou seja, é a junção da planificação conceptual com a planificação estratégica, que será a utilização de forma racional e adequada durante a partida, das qualidades físicas, técnico-táticas, psicológicas, individuais e coletivas.

A planificação tática é composta por cinco itens:

- 1) Conceção unitária para o decorrer do jogo;
- 2) Intenção tática e a ação;
- 3) Valorização das singularidades dos jogadores;
- 4) Confrontação das expressões táticas das equipas quando se defrontam;
- 5) Aplicação operativa da tática.

(Castelo, 2009)

É a tarefa de seleccionar, organizar e coordenar, tendo em vista a concretização dos objetivos estabelecidos. Liderar uma equipa de alta competição no decorrer do jogo de futebol, depende da operacionalização da qualidade dos seus treinos e da prestação na competição.

Existem três etapas dentro desta planificação:

- Direção do jogo da equipa durante a competição;
- Direção da equipa durante o intervalo do jogo;
- Ações a ter em conto logo após o final do jogo.

(Castelo, 2009)

4.2. Direção da equipa durante a competição

Esta direção pretende estabilizar ou modificar o comportamento dos jogadores de forma a adequar o seu comportamento ao que foi observado no jogo. Estas modificações foram feitas pelo treinador assim como a alteração do plano de jogo, tanto a nível estrutural, metodológico, estratégico-tático e tático-técnico, durante todo o jogo (Castelo, 2009).

Uma das formas de intervir com os jogadores é através do *feedback*, segundo Castelo (2009) a utilização de *feedbacks* positivos é muito importante para o aspeto motivacional do jogador. Nenhum jogador gosta que o treinador o repreenda durante o jogo quando o motivo não é ajudá-lo por isso a qualidade do *feedback* dos treinadores ao longo da época foi bastante

importante pois procuraram corrigir de uma forma positiva, para que o atleta perceba o que fez de errado e se sinta confiante para melhorar e conseguir fazer melhor.

Outra das formas de intervenção é na substituição de jogadores. Um atleta tem de estar preparado para ser substituído mesmo estando a fazer uma grande exibição, pois o jogo sofre muitas alterações e uma simples alteração na forma de jogar da equipa adversária pode fazer com que o papel do atleta já não seja assim tão importante para a equipa.

Ao longo da época existiram três grandes motivos para realizar substituições:

- Fadiga
- Táticas operacionais (reforçar a capacidade ofensiva ou defensiva dependendo do resultado);
- Gestão do esforço e minutos dados a cada jogador.

4.3. Direção da equipa durante o intervalo

O intervalo tem cerca de 15 minutos e está inserido entre a primeira parte e a segunda parte do jogo. Castelo (2009) afirma que estes 15 minutos são muito importantes para sistematizar um conjunto de situações a ter em conta na direção e orientação da equipa, onde os jogadores e os treinadores devem estar juntos, também deve haver uma vigilância médica e preparação tático-técnica para a segunda parte.

Na sociedade União 1º Dezembro assim que o árbitro apitava para o intervalo todos os jogadores iam para o balneário, inclusive os suplentes por duas razões:

1) Motivar os colegas;

2) Ouvir as indicações dos treinadores para a segunda parte. Os treinadores reuniam-se durante os primeiros 5 minutos no balneário dos treinadores onde discutiam os acontecimentos da primeira parte. Após essa reunião juntavam-se aos atletas e faziam as correções tanto coletivas como individuais, informavam das fraquezas do adversário na primeira parte para explorar esses pontos fracos.

4.4. Ações a ter em conta depois do fim do jogo

Castelo (2009) afirma que o treinador, após o jogo, deve partilhar com toda a equipa o resultado do jogo, seja qual ele for, e, intervir de forma curta para acalmar a tensão, rever lesões e avaliar o desempenho da equipa.

Na Sociedade União 1º Dezembro após os jogadores cumprimentarem os adversários e a equipa de arbitragem juntavam-se todos para ouvir os treinadores sobre o jogo e aproveitavam para introduzir alguns dos aspetos a trabalhar na seguinte semana.

Considerações finais

O processo de estágio que desencadeou a produção deste trabalho iniciou-se no dia 14 de julho de 2015 na equipa de Seniores da Sociedade União 1º Dezembro, tendo sido concluído no dia 19 de Maio de 2016. Foi um processo longo e desgastante, nem sempre fácil, mas sem dúvida bastante enriquecedor.

Ao longo de 10 meses de trabalho, realizaram-se 214 sessões de treino, 34 jogos oficiais, mas também muitas horas de reflexão, de partilha e discussão de ideias com a equipa técnica e em alguns momentos com os jogadores.

Em relação aos dados apresentados neste trabalho é possível verificar que os métodos de treino que foram mais utilizados foram os MEP. Estes resultados surgem, uma vez que o modelo de jogo é bastante importante, e com estes métodos conseguimos desenvolver e melhorar a ideia de jogo, como se sabe são estes métodos que apresentam mais semelhanças com a realidade competitiva.

Os exercícios por setores, competitivos e MPB foram os mais utilizados ao longo da época desportiva. Os exercícios de MPB foram bastante utilizados pois o modelo de jogo da equipa consistia em ter a posse da bola, dar valor a essa mesma posse da bola e quando não a temos rapidamente recuperá-la. Os exercícios por setores foram bastante utilizados no desenvolvimento da coordenação inter e intra setorial. Já os exercícios competitivos foram bastantes utilizados pois era quando a equipa técnica tinha possibilidade de observar o que planearam para aquela sessão de treino/microciclo e era quando os jogadores podiam colocar em prática o que lhes foi transmitindo que iam encontrar no próximo dia de competição.

Os exercícios gerais estão entre os mais utilizados, pois estes têm uma grande importância no desenvolvimento das capacidades físicas.

Desta forma, considero extremamente positiva toda a experiência desenvolvida ao longo do estágio, porém, não deixarei de descrever algumas situações negativas. Também essas me proporcionaram excelentes momentos de aprendizagem. De forma sucinta, tentarei descrever e considerar o que neste ano foi positivo e negativo bem como referir algum do trabalho desenvolvido, considerando a metodologia aplicada, sistema de jogo, modelo de jogo, entre outras orientações.

Após ter realizado toda a planificação conceptual (produção do modelo de jogo), a planificação estratégica (conceptualização e realização através dos métodos de treino) e

planificação tática (aplicação na competição) consigo compreender que a organização de uma época desportiva deve ser feita de uma forma sistemática e metódica – isto porque tudo tem o seu motivo.

As sessões de treino eram bem direcionadas, nunca tinha visto sessões de treino tão dinâmicas. Na minha opinião os quatro treinos semanais mais um de ativação no dia do jogo eram suficientes para este nível competitivo, pois esta equipa técnica rentabilizava ao máximo as suas sessões de treino.

Tive o privilégio de trocar ideias e conhecimento com muitas pessoas relacionadas com a área do futebol, não só do clube onde tive a possibilidade de estagiar como de vários outros clubes que enfrentámos, o que ajudou bastante na minha evolução como treinador de futebol.

Ao longo de toda a época efetuei várias funções. Auxiliei a equipa técnica na construção das sessões de treino e dos microciclos, observei todos os jogos da nossa equipa e efetuei uma análise estatística através do programa Videobserver, mas também, auxiliei os outros treinadores nas sessões de treinos, na construção e aplicação dos exercícios e dei todo o meu apoio que a equipa técnica e aos jogadores precisaram.

Um dos problemas que a equipa técnica teve foi a saída e entrada de jogadores na janela de transferências de janeiro - perdemos alguns jogadores que tinham bastante importância na competição e que já tinham assimilado o modelo de jogo e as suas funções e entraram jogadores que vinham principalmente de divisões inferiores, sem muita experiência e falta de cultura futebolística.

Outro dos problemas que tivemos foi a gestão da equipa, com isto quero dizer que tivemos três conversas com jogadores que não estavam satisfeitos por não serem uma opção mais regular, onde foi necessário perceber que a decisão de querer continuar é do jogador pois da nossa parte contamos com todos os jogadores, todos os jogadores são importantes em determinado papel, mas se não forem opção regular é porque existe alguém que consiga desempenhar melhor essa função. Após estas conversas verificou-se que alguns jogadores tinham uma ideia diferente daquela que era idealizada pela equipa técnica julgando, os jogadores, que realizavam as suas tarefas com sucesso, com o objetivo de emendar isso começamos a gravar os treinos, nomeadamente os exercícios competitivos onde era possível observar o que era pedido para o modelo de jogo para depois poder mostrar que afinal eles não realizavam assim tão bem o que lhes era pedido.

Pessoalmente tive bastante dificuldade em perceber o jogo no que diz respeito ao modelo de jogo e como tudo se desenrola.

Numa primeira fase olhava o jogo como um adepto, observava a zona da bola e tudo o resto me passava ao lado. Aquando o intervalo, no balneário ou no dia em que a equipa técnica se reunia, não tinha nada a acrescentar ao que tinha sido dito, uma vez que a minha capacidade de observação era fraca e estava direcionada para aspetos que não interessavam.

Assim, depois de ouvir as principais questões que os restantes elementos da equipa técnica davam realmente importância comecei a prestar mais atenção para que quando me pedissem a minha opinião eu ter algo a acrescentar à discussão.

Outro dos problemas que senti foi a fadiga, tanto física como psicológica. Para além de acordar bastante cedo para realizar as sessões de treino de manhã, à tarde lecionava aulas de Educação Física ao 1º Ciclo e à noite exercia a função de treinador principal de uma equipa de sub-13 e a função de treinador adjunto de uma equipa de juniores (sub-19).

Durante esta época percebi que estar a exercer funções em vários sítios poderia ser um forte sinal de não estar concentrado em todas as funções, ou seja, ao distribuir a minha atenção por tantas funções condicionava a minha concentração.

Como treinador este trabalho fez-me crescer em vários aspetos. Com a necessidade de querer debater com a restante equipa técnica sobre os aspetos a melhorar da nossa equipa ou os aspetos a explorar nas equipas adversárias tive que, com a ajuda da equipa técnica, começar a perceber o jogo, começar a perceber como se trabalha no modelo de jogo.

Depois de inúmeras vezes visualizar os nossos jogos e de algumas das equipas adversárias, começou a ser mais fácil perceber os erros e os objetivos atingidos, começou a ser mais fácil fazer a ligação do jogo para os exercícios de treino.

Apesar de a minha intervenção no treino não ser frequente para desenvolver todas as habilidades, ou seja, durante a época apenas liderei pequenos exercícios como os aquecimentos, alongamentos, jogos lúdicos, nada que tivesse a ver com o modelo de jogo, para o meu desenvolvimento penso que teria sido bom tê-lo feito com mais regularidade. Posto isto, é de salientar que também se aprende muito observando, só faltou por em prática com este plantel. O mesmo se pode dizer quanto à planificação dos treinos, sempre observei mais do que intervi.

Aprendi também a trabalhar com outros programas, por exemplo, para a análise estatística ou a melhorar o conhecimento que tinha nos programas que já conhecia com a elaboração de documentos para a equipa.

Posso afirmar que a nível pessoal este estágio teve uma grande importância para o meu desenvolvimento como treinador e superaram quaisquer expectativas que tinha: em relação aos objetivos que tinham sido estabelecidos para a equipa apenas a disputa da quarta eliminatória não foi conseguida (não deixando de ser uma época bastante positiva, uma vez que se conseguiu a melhor classificação de sempre do clube e conseguiu-se potenciar jovens jogadores para melhores divisões ou para clubes com objetivos mais ambiciosos).

Num futuro próximo espero continuar a evoluir quer na planificação dos microciclos como nas sessões de treino, para que possa ser eu a explicar/operacionalizar o exercício para a equipa ganhando confiança e conseguir estar numa sessão sempre a intervir, dando feedback sempre que situações se proporcionarem.

Referências bibliográficas

American College of Sports Medicine (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Eighth Edition. Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins

Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática*. (1ª Ed) Lisboa: Prime Books.

Barreira, D., Garganta, J., Prudente, J., & Anguera, M. (2012). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em futebol: SoccerEye. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12 (3), 32-57.

Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics

Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg, D., Afonso, C. & Scaglia, A. (2011). *Modelo de jogo e processo de ensino de futebol: princípios globais e específicos*. Movimento, Vol. 17, n.º 3, p. 133-152

Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização Dinâmica do Jogo*. (3ªEd). Lisboa: Centro de Estudo de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J. (2013). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. (3ªEd) Lisboa: Visão e contextos.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, (1) 1, 57-64.

Garganta, J. (2002). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas*. Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Clemente, F. & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando – Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol* (1ª Ed). Lisboa: Prime Books.

Malta, P. & Travassos, B. (2014). *Caraterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol*. Motricidade, Vol. 10, n.º 1, p. 27-37

Proença, J. (1998). *A identidade do treino de jovens: Da ética à metodologia*. Treino Desportivo, nº2, Edição Especial.

Santos, A. (2015). *Seleção Nacional – Uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol*. Lisboa: Visão e contextos

Silva, P., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1a liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, (25) 3, 441-453.

Sociedade União 1º Dezembro (SU1D).(2017). <http://www.su1dezembro.com> acedido a 22 de Abril, 2017

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Wilmore, P. & Oliveira, R. (2005). *O exercício no processo de treino de futebol: proposta metodológica*. Revista Digital – Buenos Aires, 81.

Anexos

Anexo A – UT5 – Exemplo de unidade de treino no período pré-competitivo

6ª -feira	Regime	Hora	Treino	Microciclo	Nº Jogadores	Volume	Período
17/06/2015	Reserva Geral	10:00	5	1	28 + 2 GR		Pré-Competitivo
Jogadores	Pos	Nota	Material				
			Bolas	Coletes	Cones	Arcos/Varas	Marcas
MARCO PINTO	1	2 GR					Escadas
VITOR RODRIGUES	1						Barreiras
JOÃO MARTINS	2						
OTÁVIO DIAS	2						
BERNARDO	2						
CLEB	3/4						
VARUJO	5						
FLAVIO	5						
RICHARD RODRIGUES	5	L					
LIMA	4						
SALEX	4						
LEO	4						
CASIMIRO	8	L					
AYO	8						
P. DAS	10						
RODRIGO	10/11	FALTA					
ALFREDO	11						
DANIEL PINTO	11						
ABO	11						
RODRIGO	11/10	Exp.					
RAFAEL	11						
FRANZINHO	11						
DIALLO	9						
TIAGO	11/10	Exp.					
LUISINHO	9	Exp.					
O. CARVALHO	8	Exp.					
TELMO	8/6	Exp.					
TELA	8/8	Exp.					
RODRIGO	11	Exp.					
PIOTR	2	Exp.					
T. CASTRO	8	Exp.					
T. + 1	11/10	Exp.					
BERNARDO							

A// FUNDOLE/NÚMEROS (10')

B// FART+LECK 1'00 + 30" (5')
te ± 140 te ± 180

C// NORMALIZAÇÃO (5')
NORMALIZAÇÃO (10')

D// ESCALAS/ATIVAR (10')
⇒ H/MARCAÇÃO

E// JOGO 90 45X

F// 10x10 + 2 GR

G// 7' + 1'00 + 7' ± 20'

20x6-4 (10')

2x3'00 1' PAUSA

2'00 v3 PAUSA 1'00 GR

10:10 ⇒ CAMPO TODO ⇒ VER BLOCOS

10x10 + 2 GR

7' + 1'00 + 7' ± 20'

SILVA (10 + 2 GR)

PEDESO F. CARVALHO

11(12)(13) (14)

2'00 v3 PAUSA 1'00 GR

10:10 ⇒ CAMPO TODO ⇒ VER BLOCOS

10x10 + 2 GR

7' + 1'00 + 7' ± 20'

LUISINHO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

LEO

VARUJO

FRANZINHO

AYO

O. CARVALHO

AGUIAR

CLEB

LIMA

FLAVIO

BERNARDO

TELA

BERNARDO

T. CASTRO

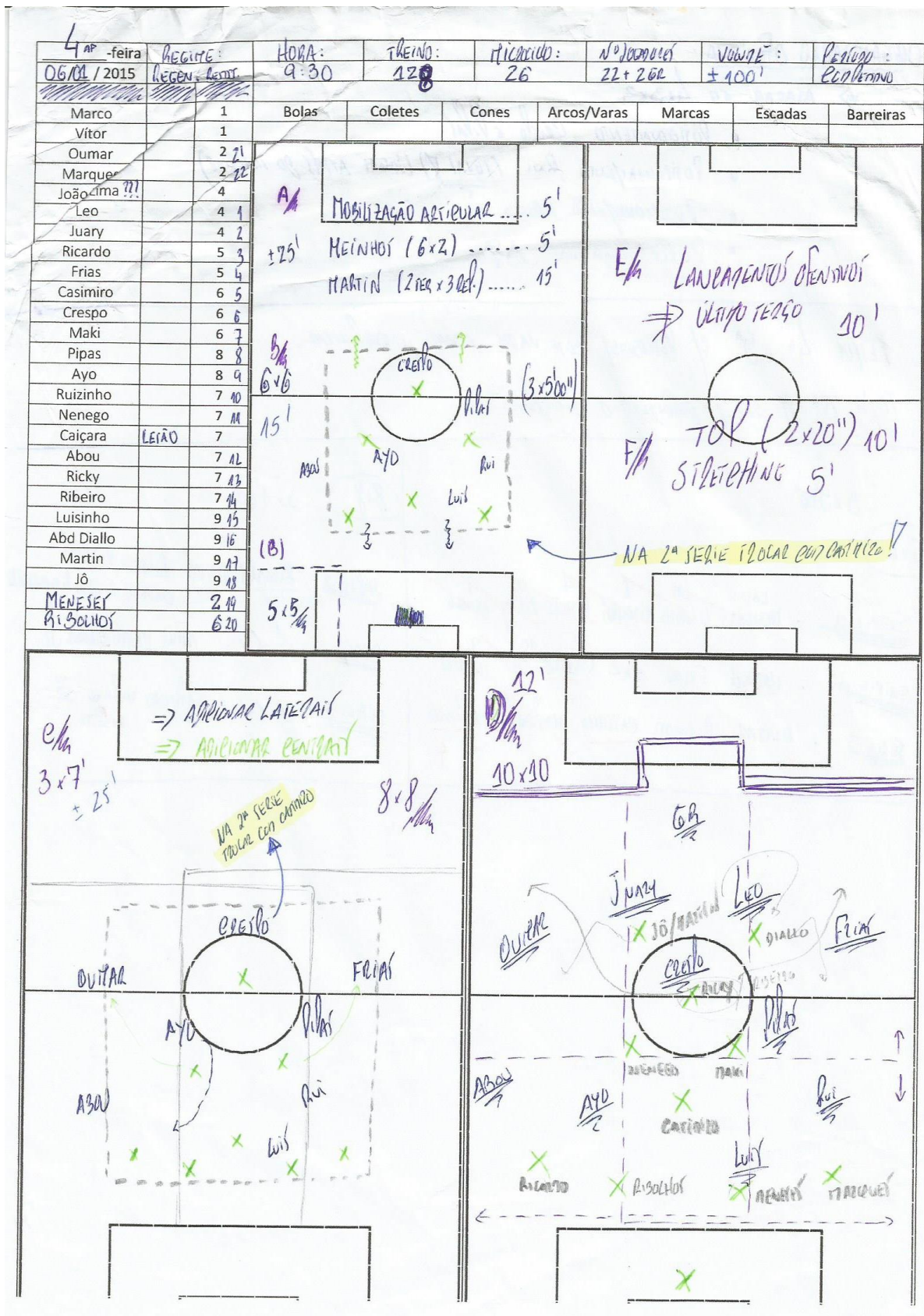
TIAGO

FLAVIO

SALEX

DIALLO

UT 128 – Exemplo de unidade de treino no período competitivo



Exemplo de *power point* com plano nutricional para os atletas



PLANO NUTRICIONAL

1º DEZEMBRO

A TER EM CONTA

- Os alimentos devem ser sempre frescos, nos condimentos devemos ter em conta que se tratam de atletas, evitando as gorduras saturadas e o excesso de sal
- As refeições devem respeitar os horários propostos. Caso um atleta pretenda realizar uma refeição fora de horas, necessitará de autorização técnica
 - Pequeno Almoço: 8:00-8:30
 - Almoço: 12:30-14:00
 - Jantar: 19:30-21:00

PEQUENO-ALMOÇO

- Pão cereais, pão escuro (evitar pão de farinha branca);
- Croissant
- Cereais em flocos (tipo corn flakes), muesli, aveia;
- Tortilhas de milho sem sal (vendidas já embaladas);
- Queijo fatiado;
- Queijo fresco matinal;
- Fiambre de peru ou de frango (evitar fiambre de porco)
- Frutos secos (nozes, amêndoas e passas)
- Bolacha Maria torrada (evitar outros tipos de bolachas);
- Salada de frutas, laranja, banana, kiwi e maçã;

- Iogurtes líquidos magros vários sabores;
- Leite meio-gordo (quente e frio);
- Sumo néctar tipo Compal (evitar refrigerantes)
- Café, chá preto;
- Águas de 1,5L

MENU TIPO // 2ª FEIRA	MENU TIPO // 3ª FEIRA
Almoço: • Sopa de Legumes • Costeletas de borrego/vitela grelhadas • Arroz com passas, esparguete, esparregado • Tarte de Maçã, fruta variada Jantar: • Sopa de Espinafres • Lombinhos de peixe assados no forno com batata doce e legumes salteados/cozidos • Gelatina, Fruta variada	Almoço: • Creme de cenoura • Frango assado • Batata doce assada as rodelas, brócolos e cenoura cozida • Arroz doce, fruta variada Jantar: • Sopa de Alho Francês • Filetes de peixe com legumes salteados • Fruta variada

MENU TIPO // 4ª FEIRA	MENU TIPO // 5ª FEIRA
Almoço: • Purê de legumes • Peitos de frango grelhados • Arroz e Feijão, legumes salteados • Tarte de fruta, fruta variada Jantar: • Sopa de agrião • Bacalhau no forno ou cozido com batata assada • Fruta variada	Almoço: • Sopa Juliana • Costeleta de vitela grelhada com legumes salteados e esparguete integral • Gelatina, fruta variada Jantar: • Purê de legumes • Espetada de lulas com legumes salteados, batata doce e arroz • Fruta variada

MENU TIPO // 6ª FEIRA	MENU TIPO // SÁBADO
Almoço: • Sopa de legumes com massinhas • Esparguete à bolonhesa com massa integral • Arroz doce, fruta variada Jantar: • Sopa de legumes com massinhas • Bifes de peru com limão e massa • Fruta variada * Fundamental a ingestão de massa 2 dias antes da competição	Almoço: • Sopa de Feijão • Picanha/Hamburguêr com feijão e arroz branco • Gelatina, fruta variada Jantar: • Canja de galinha • Peito de frango grelhado com arroz branco • Fruta variada * Fundamental a ingestão de feijão no dia anterior à competição (almoço)

ALMOÇO/JANTAR

SOPA: todos os dias ao almoço e ao jantar deve haver sopa. Esta deve ser variada – puré de cenoura, juliana, creme de espinafres, canja de galinha, creme de legumes, entre outras – evitar sopas pesadas com carnes vermelhas e couves brancas. A base das sopas deve ser courelle, batata doce ou abóbora em vez da batata tradicional

PRATO PRINCIPAL: alternar pratos de peixe com pratos de carne – cozidos, assados ou grelhados. Evitar fritos ou refogados muito condimentados. Dar preferência às seguintes carnes: frango, peru, vitela e borrego.

SOBREMESA: Gelatina de variados sabores, arroz doce, gelado tipo vienetta e fruta variada (salada de frutas, laranja, maçã, pêssago, kiwi e banana). Evitar outro tipo de frutos ou doces. Todos podem beber café.

BEBIDA: Água. Evitar refrigerantes. Qualquer outro tipo de bebidas deverá ter autorização técnica.

Nota: as refeições de jantar devem ser mais leves e de fácil digestão para os atletas. Privilegiar carnes brancas ou peixe. É fundamental o consumo de hortofrutícolas às 2 refeições (sopa, legumes como acompanhamento).

DOMINGO “DIA DA COMPETIÇÃO”	
Pequeno-Almoço:	Balneario
Para além do pequeno-almoço comum do atleta insistir com a ingestão de um café expresso	Pré-Jogo e Intervalo
Almoço:	- Café - Cesto de fruta (maças e bananas) - Tostas miniatura/tortilhas de milho - Doce/Marmelada - Redbull - Bebida isotónica - Água (fria mas não gelada)
- Sopa de legumes (com muita diversidade de legumes) - Arroz branco ou massa integral (evitar hidratatos com muita fibra como o feijão ou grão) - Preferir carnes brancas (de mais fácil digestão) - Fruta variada (insistir na ingestão de frutas – frutose é o açúcar mais indicado para o atleta) - Insistir com a ingestão de um café expresso	Pós-Jogo
	- Leite achocolatado - Sandes de pão de forma ou integral com fiambre de peru ou frango - Garrafa de água engarrafada

Anexo D

Dados estatísticos recolhidos ao longo da época - VideoObserver

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videoobserver

RELATÓRIO ACUMULATIVO

SU 1º
Dezembro
Portugal

13

PARTIDAS

10976

ACÇÕES

Página da Partida

...uncategorized...

SU 1º Dezembro

0 - 1

Cova da Piedade

2016-03-22

Alinhamento

GR 1 Marco

DF 3 Leo

DF 8 Oumar

DF 13 Frias

DF 25 Juary

Ex 11 Ruizinho

M 4 David

M 33 Tiago

M 6 Pipas

AT 9 Luisinho

Banco

Ex 21 Bruno

M 25 Nênego

AT 26 Martim

AT 27 Martin

...uncategorized...

União Leiria

1 - 2

SU 1º Dezembro

2016-02-29

Alinhamento

GR 1 Marco

DF 3 Leo

DF 8 Oumar

DF 13 Frias

Ex 11 Ruizinho

M 4 David

M 33 Tiago

M 6 Pipas

AT 9 Luisinho

AT 26 Martim

Banco

DF 25 Juary

Ex 21 Nego

M 20 Ayo

M 25 Nênego

...uncategorized...

SU 1º Dezembro

2 - 1

Angrense

2016-03-07

Alinhamento

No Information

Banco

GR 1 Marco

DF 3 Leo

DF 8 Oumar

DF 13 Frias

DF 25 Juary

Ex 11 Ruizinho

Ex 21 Bruno

Ex 21 Nego

M 4 David

M 33 Tiago

M 6 Pipas

M 20 Ayo

AT 9 Luisinho

AT 26 Martim

... more 1 players

...uncategorized...

Casa Pia AC

3 - 0

SU 1º Dezembro

2016-03-14

Alinhamento

GR 1 Marco

DF 3 Leo

DF 8 Oumar

DF 13 Frias

DF 25 Juary

Ex 11 Ruizinho

Ex 21 Nego

M 4 David

M 33 Tiago

AT 9 Luisinho

AT 26 Martim

Banco

SP 7 Ricky

Ex 21 Bruno

Ex 22 Ricky

M 25 Nênego

...uncategorized...

SU 1º Dezembro

1 - 3

Praiense

2016-03-23

Alinhamento

No Information

Banco

SP 22 Tomás

GR 1 Marco

DF 3 Leo

DF 8 Oumar

DF 13 Frias

DF 23 Joao

Ex 11 Ruizinho

Ex 21 Bruno

Ex 21 Nego

M 4 David

M 33 Tiago

M 6 Pipas

M 25 Nênego

AT 9 Luisinho

... more 2 players

...uncategorized...

Benfica Castelo...

1 - 2

SU 1º Dezembro

2016-03-29

Alinhamento

No Information

Banco

GR 1 Marco

DF 3 Leo

DF 8 Oumar

DF 13 Frias

DF 23 Joao

DF 28 Leozão

Ex 11 Ruizinho

Ex 21 Bruno

Ex 21 Nego

M 4 David

M 6 Pipas

M 29 Mackie

AT 9 Luisinho

AT 26 Martim

... more 1 players

...uncategorized...

SU 1º Dezembro

1 - 0

Moura

2016-04-08

Alinhamento

No Information

Banco

GR 1 Marco

DF 3 Leo

DF 8 Oumar

DF 13 Frias

DF 23 Joao

DF 25 Juary

Ex 11 Ruizinho

Ex 21 Nego

M 4 David

M 6 Pipas

M 20 Ayo

AT 9 Luisinho

AT 26 Martim

AT 27 Martin

... more 1 players

...uncategorized...

Cova da Piedade

2 - 0

SU 1º Dezembro

2016-04-11

Alinhamento

No Information

Banco

GR 1 Marco

DF 3 Leo

DF 8 Oumar

DF 13 Frias

DF 23 Joao

DF 25 Juary

Ex 11 Ruizinho

Ex 21 Nego

M 4 David

M 6 Pipas

M 20 Ayo

M 25 Nênego

AT 9 Luisinho

AT 26 Martim

... more 1 players

...uncategorized...

SU 1º Dezembro

0 - 2

União Leiria

2016-04-25

Alinhamento

No Information

Banco

GR 1 Marco

DF 3 Leo

DF 8 Oumar

DF 13 Frias

DF 25 Juary

Ex 11 Ruizinho

Ex 21 Bruno

Ex 21 Nego

M 4 David

M 33 Tiago

M 6 Pipas

AT 9 Luisinho

AT 26 Martim

AT 27 Martin

... more 1 players

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

uncategorized		2016-04-27	
	Anrense	0 - 2	SU 1º Dezembro 
Alinhamento		Banco	
		GR 1	Marco
		DF 2	Ricardo
		DF 3	Leo 
		DF 8	Oumar 
No Information		DF 13	Frias 
		DF 25	Juary 
		Ex 11	Ruizinho
		Ex 21	Bruno
		Ex 21	Nego 2g
		M 4	David 
		M 6	Pipas 
		M 20	Ayo
		AT 9	Luisinho
		AT 26	Martim
		... more 1 players	

uncategorized		2016-05-04	
	SU 1º Dezembro	0 - 1	Casa Pia AC 
Alinhamento		Banco	
		GR 1	Marco
		DF 3	Leo 
		DF 8	Oumar 
		DF 13	Frias
No Information		DF 25	Juary
		Ex 11	Ruizinho
		Ex 21	Bruno
		Ex 21	Nego
		M 4	David 
		M 6	Pipas
		M 20	Ayo
		AT 9	Luisinho
		AT 26	Martim

uncategorized		2016-05-13	
	Praiense	1 - 2	SU 1º Dezembro 
Alinhamento		Banco	
		GR 1	Marco
		DF 3	Leo
		DF 13	Frias
		DF 23	Joao 
No Information		DF 25	Juary
		Ex 11	Ruizinho 
		Ex 21	Bruno 
		Ex 21	Nego
		M 4	David
		M 33	Tiago
		M 6	Pipas
		M 20	Ayo
		AT 9	Luisinho
		AT 26	Martim
		... more 1 players	

uncategorized		2016-05-18	
	SU 1º Dezembro	0 - 3	Benfica Castelo... 
Alinhamento		Banco	
		GR 1	Marco
		DF 2	Ricardo
		DF 3	Leo
		DF 23	Joao
No Information		DF 25	Juary
		Ex 11	Ruizinho
		Ex 21	Bruno
		Ex 21	Nego
		M 4	David 
		M 6	Pipas
		M 20	Ayo
		M 25	Nênego
		AT 9	Luisinho 2g
		AT 26	Martim
		... more 1 players	

08/06/2016

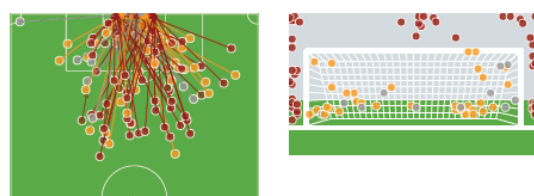
Relatório Acumulativo - Videobserver

REMATES

VIDEO
OBSERVER™
REACH A HIGHER LEVEL

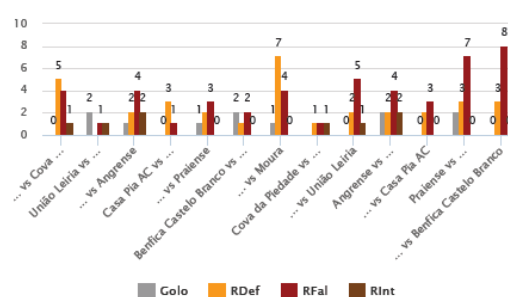


GOLO: GOLO 11 RDEF: REMATE DEFENDIDO 33 RFAL: REMATE FALHADO 47 RINT: REMATE INTERCEPTADO 8



Média

Golo 1 Remate Defendido 3 Remate Falhado 4 Remate Interceptado 1



Partida	Golo	Remate Defendido	Remate Falhado	Remate Interceptado	Total
... X Angrense	1	2	4	2	9
... X Benfica Castelo Branco	-	3	8	-	11
... X Casa Pia AC	-	2	3	-	5

Jogador	Golo	Remate Defendido	Remate Falhado	Remate Interceptado	Total
11. Rui Santos (Ex)	1	3	6	-	10
13. André Frias (DF)	-	1	-	1	2
20. Ayo (M)	-	-	2	-	2

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

... X Cova da Piedade	-	5	4	1	10
... X Moura	1	7	4	-	12
... X Praisense	1	2	3	-	6
... X União Leiria	-	2	5	1	8
Anrense X ...	2	2	4	2	10
Benfica Castelo Branco X ...	2	1	2	-	5
Casa Pia AC X ...	-	3	1	-	4
Cova da Piedade X ...	-	1	1	1	3
Praisense X ...	2	3	7	-	12
União Leiria X ...	2	-	1	1	4
Total	11	33	47	8	99

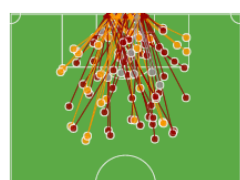
21. Bruno Ribeiro (Ex)	1	2	2	-	5
21. Nego Jô (Ex)	4	6	11	-	21
23. Joao Marques (DF)	-	-	1	-	1
25. Juury Soares (DF)	-	-	2	-	2
26. Martin Águas (AT)	1	4	5	1	11
3. Leonardo (DF)	1	1	1	-	3
33. Tiago Casimiro (M)	-	1	-	-	1
4. David Crespo (M)	-	3	8	1	12
6. Filipe Assunção (M)	1	4	5	1	11
9. Luis Rodrigues (AT)	2	8	4	4	18
Total	11	33	47	8	99

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

REMATES CONTRA

VIDEO
OBSERVER
RESEARCH HIGHER LEVEL



Média

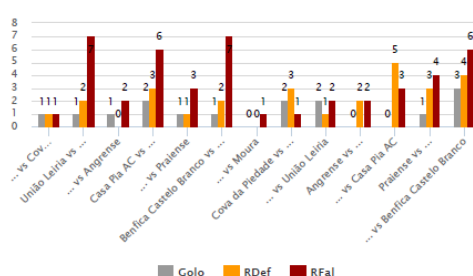
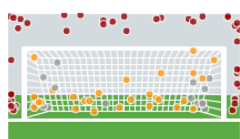
Golo

Remate

Defendido

Remate

Falhado



Partida	Golo	Remate Defendido	Remate Falhado	Total	Jogador	Golo	Remate Defendido	Remate Falhado	Total
... X Angrense	1	-	2	3	1. Marco Pinto (GR)	15	27	45	87
... X Benfica Castelo Branco	3	4	6	13					
... X Casa Pia AC	-	5	3	8					
... X Cova da Piedade	1	1	1	3					
... X Moura	-	-	1	1					
... X Praiense	1	1	3	5					
... X União Leiria	2	1	2	5					
Angrense X ...	-	2	2	4					
Benfica Castelo Branco X ...	1	2	7	10					
Casa Pia AC X ...	2	3	6	11					
Cova da Piedade X ...	2	3	1	6					
Praiense X ...	1	3	4	8					
União Leiria X ...	1	2	7	10					
Total	15	27	45	87					

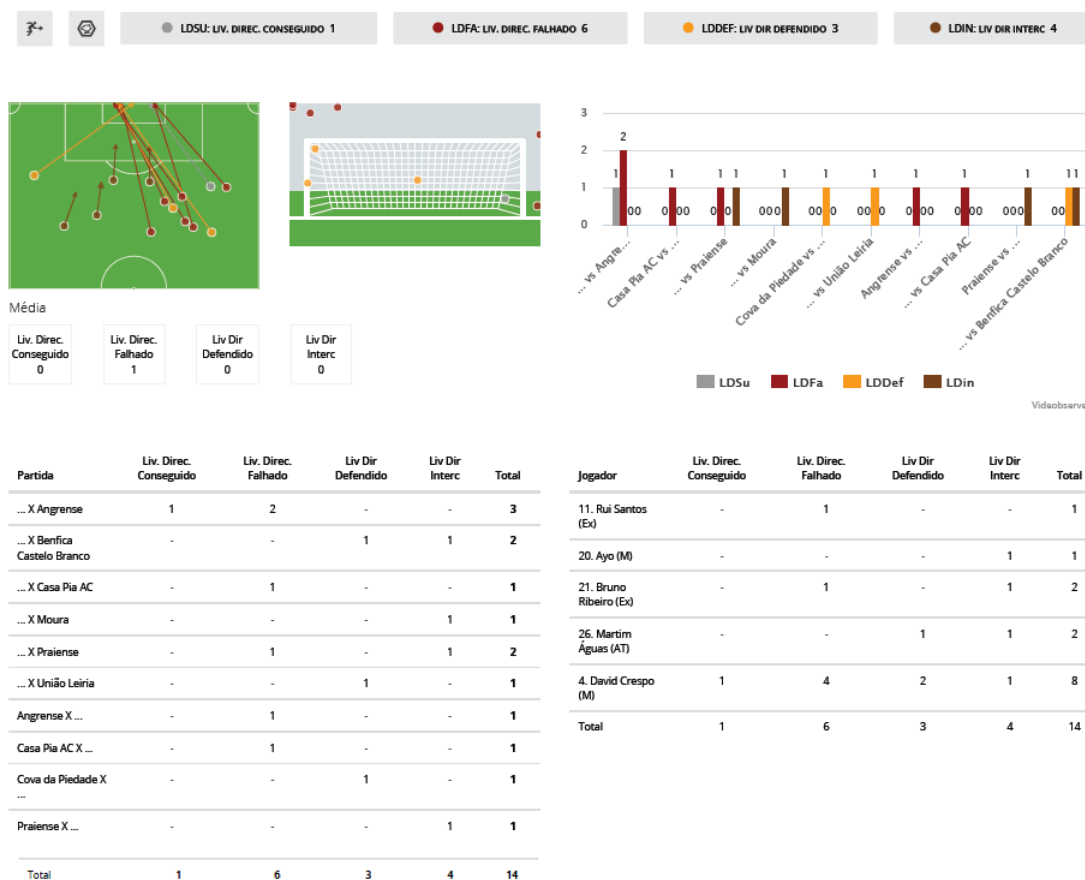
08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

LIVRE DIRECTO

VHOCO
OBSERVER™
READY & HIGHER LEVEL





08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videoobserver

DIRECT KICKS AGAINST

VIDEO
OBSERVER™
READY TO IMPROVE LEVELS

Partida

... X Angrense

... X Casa Pia AC

... X Praiense

... X União Leiria

Angrense X ...

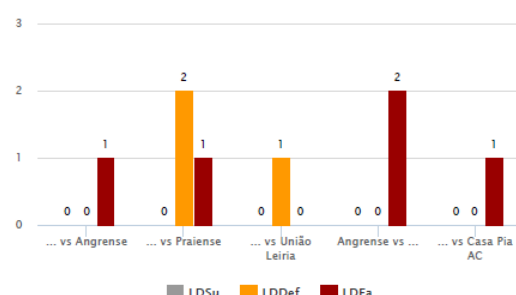
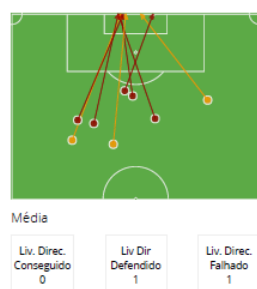
Total



● LDSu: LIV. DIREC. CONSEGUIDO 0

● LDDef: LIV DIR DEFENDIDO 3

● LDFA: LIV. DIREC. FALHADO 5



08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

PENÁLTIS



União Leiria 1 - 2 SU 1º Dezembro



PeGo: 0
PeDef: 1
PeFa: 0

Cova da Piedade 2 - 0 SU 1º Dezembro



PeGo: 0
PeDef: 1
PeFa: 0

Angrense 0 - 2 SU 1º Dezembro



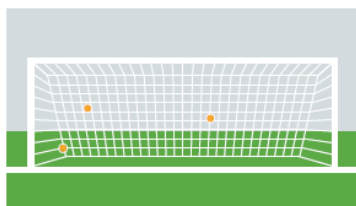
PeGo: 0
PeDef: 1
PeFa: 0



PEGO: PENALTI GOLO 0

PEDEF: PENALTI DEFENDIDO 3

PEFA: PENALTI FALHADO 0

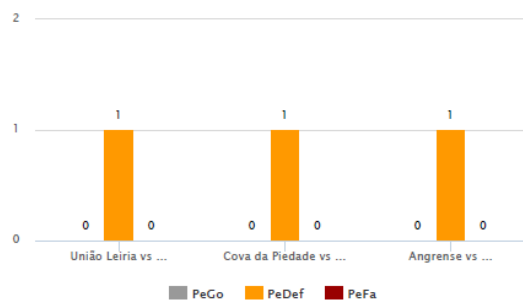


Média

Penalti Golo
0

Penalti
Defendido
1

Penalti
Falhado
0



Videobserver

Partida	Penalti Golo	Penalti Defendido	Penalti Falhado	Total
Angrense X ...	-	1	-	1
Cova da Piedade X ...	-	1	-	1
União Leiria X ...	-	1	-	1
Total	0	3	0	3

Jogador	Penalti Golo	Penalti Defendido	Penalti Falhado	Total
1. Marco Pinto (GR)	-	1	-	1
11. Rui Santos (Ex)	-	1	-	1
9. Luis Rodrigues (AT)	-	1	-	1
Total	0	3	0	3

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

PENÁLTIS CONTRA

VIDEO
OBSERVER™
REACH A HIGHER LEVEL

Casa Pia AC 3 - 0 SU 1º Dezembro



PeGo: 1
PeDef: 0
PeFa: 0

SU 1º Dezembro 1 - 3 Praisense



PeGo: 2
PeDef: 0
PeFa: 0

Angrense 0 - 2 SU 1º Dezembro



PeGo: 0
PeDef: 1
PeFa: 0

SU 1º Dezembro 0 - 1 Casa Pia AC



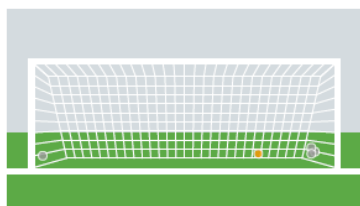
PeGo: 1
PeDef: 0
PeFa: 0



PEGO: PENÁLTI GOLO 4

PEDEF: PENÁLTI DEFENDIDO 1

PEFA: PENÁLTI FALHADO 0

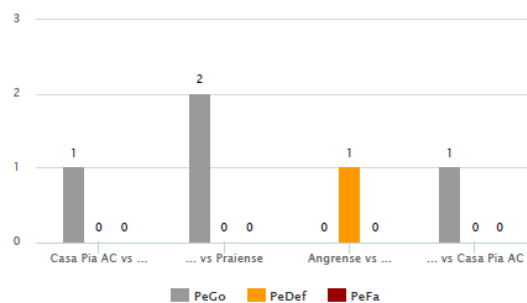


Média

Penalti Golo
1

Penalti
Defendido
0

Penalti
Falhado
0



Videobserver

Partida	Penalti Golo	Penalti Defendido	Penalti Falhado	Total
... X Casa Pia AC	1	-	-	1
... X Praisense	2	-	-	2
Angrense X ...	-	1	-	1
Casa Pia AC X ...	1	-	-	1
Total	4	1	0	5

Jogador	Penalti Golo	Penalti Defendido	Penalti Falhado	Total
1. Marco Pinto (GR)	4	1	-	5

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

LIVRE INDIRECTO

VIDEO
OBSERVER™
REACH A HIGHER LEVEL

SU 1º Dezembro 0 - 1 Cova da Piedade



LI Co: 0
LI Fa: 2
LI Int: 1
TIR: 0

Casa Pia AC 3 - 0 SU 1º Dezembro



LI Co: 0
LI Fa: 0
LI Int: 2
TIR: 0

SU 1º Dezembro 1 - 3 Praisense



LI Co: 0
LI Fa: 1
LI Int: 2
TIR: 0

Benfica Castelo Branco 1 - 2 SU 1º Dezembro



LI Co: 1
LI Fa: 0
LI Int: 1
TIR: 1

SU 1º Dezembro 1 - 0 Moura



LI Co: 2
LI Fa: 0
LI Int: 1
TIR: 2

Cova da Piedade 2 - 0 SU 1º Dezembro



LI Co: 0
LI Fa: 0
LI Int: 1
TIR: 0

SU 1º Dezembro 0 - 2 União Leiria



LI Co: 0
LI Fa: 1
LI Int: 1
TIR: 0

Angrense 0 - 2 SU 1º Dezembro



LI Co: 1
LI Fa: 0
LI Int: 4
TIR: 1

SU 1º Dezembro 0 - 1 Casa Pia AC



LI Co: 0
LI Fa: 0
LI Int: 1
TIR: 0

Praisense 1 - 2 SU 1º Dezembro



LI Co: 2
LI Fa: 0
LI Int: 1
TIR: 2

SU 1º Dezembro 0 - 3 Benfica Castelo Branco



LI Co: 0
LI Fa: 0
LI Int: 2
TIR: 0

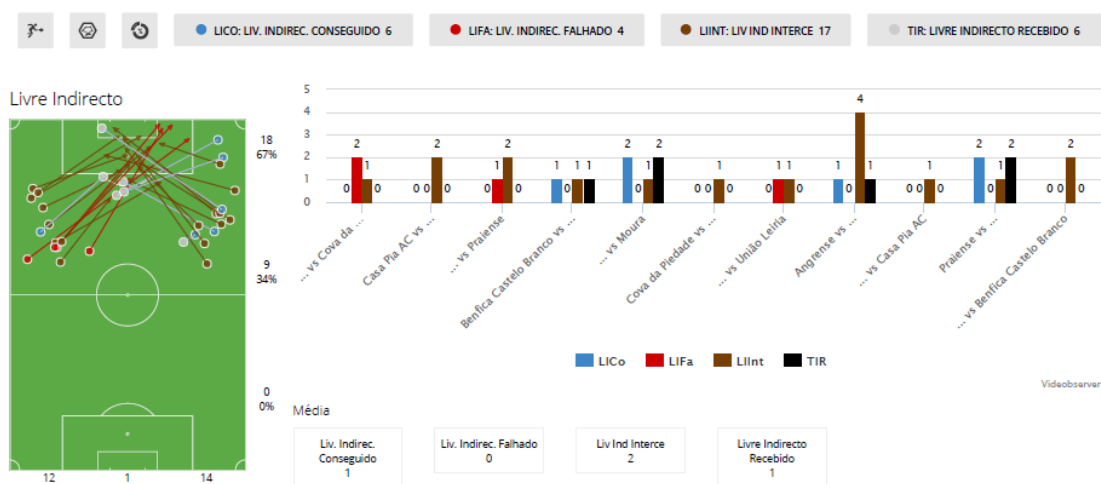


LI Co: LIV. INDIREC. CONSEGUÍDO 6

LI Fa: LIV. INDIREC. FALHADO 4

LI Int: LIV IND INTERCE 17

TIR: LIVRE INDIRECTO RECEBIDO 6



Partida	Liv. Indirec. Conseguído	Liv. Indirec. Falhado	Liv Ind Interce	Livre Indirecto Recebido	Total
... X Benfica Castelo Branco	-	-	2	-	2
... X Casa Pia AC	-	-	1	-	1
... X Cova da Piedade	-	2	1	-	3
... X Moura	2	-	1	2	5
... X Praense	-	1	2	-	3
... X União Leiria	-	1	1	-	2
Angrense X ...	1	-	4	1	6
Benfica Castelo Branco X ...	1	-	1	1	3
Casa Pia AC X ...	-	-	2	-	2
Cova da Piedade X ...	-	-	1	-	1
Praense X ...	2	-	1	2	5
Total	6	4	17	6	33

4. David Crespo (M)
9. Luis Rodrigues (AT)
26. Martin Águas (AT)

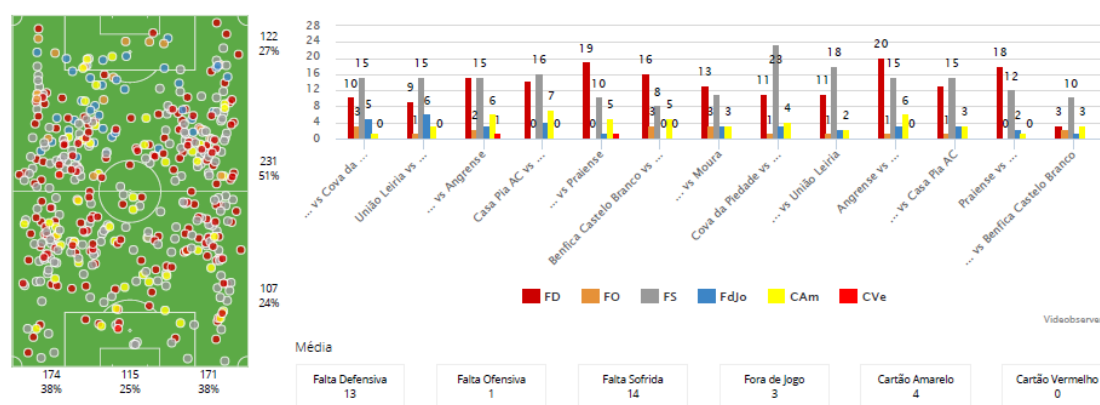
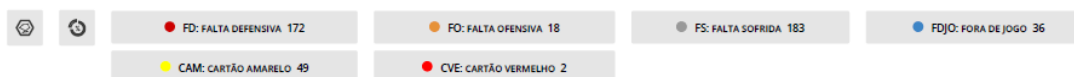
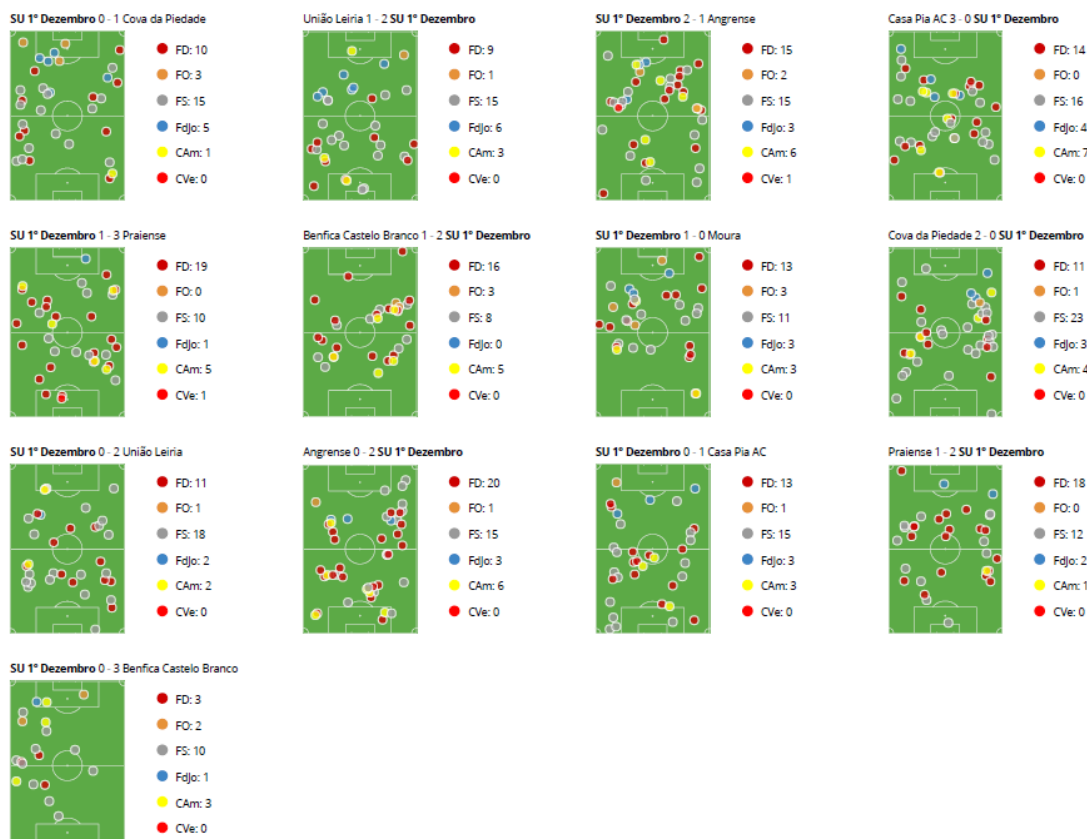
21. Bruno Ribeiro (Ex)	-	1	-
23. Joao Marques (DF)	1	-	-
4. David Crespo (M)	-	1	2
9. Luis Rodrigues (AT)	-	1	-
Total	1	3	2

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

DISCIPLINA

VIDEO
OBSERVER™
REACH A HIGHER LEVEL



Partida	FD	FO	FS	FdJo	CAm	CVe	Total
... X Angrense	15	2	15	3	6	1	42
... X Benfica Castelo Branco	3	2	10	1	3	-	19
... X Casa Pia AC	13	1	15	3	3	-	35

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

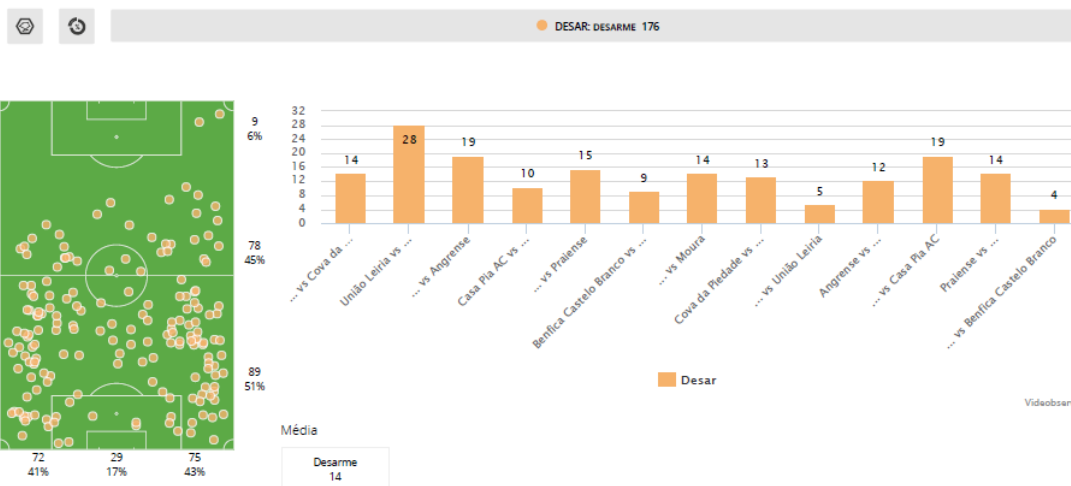
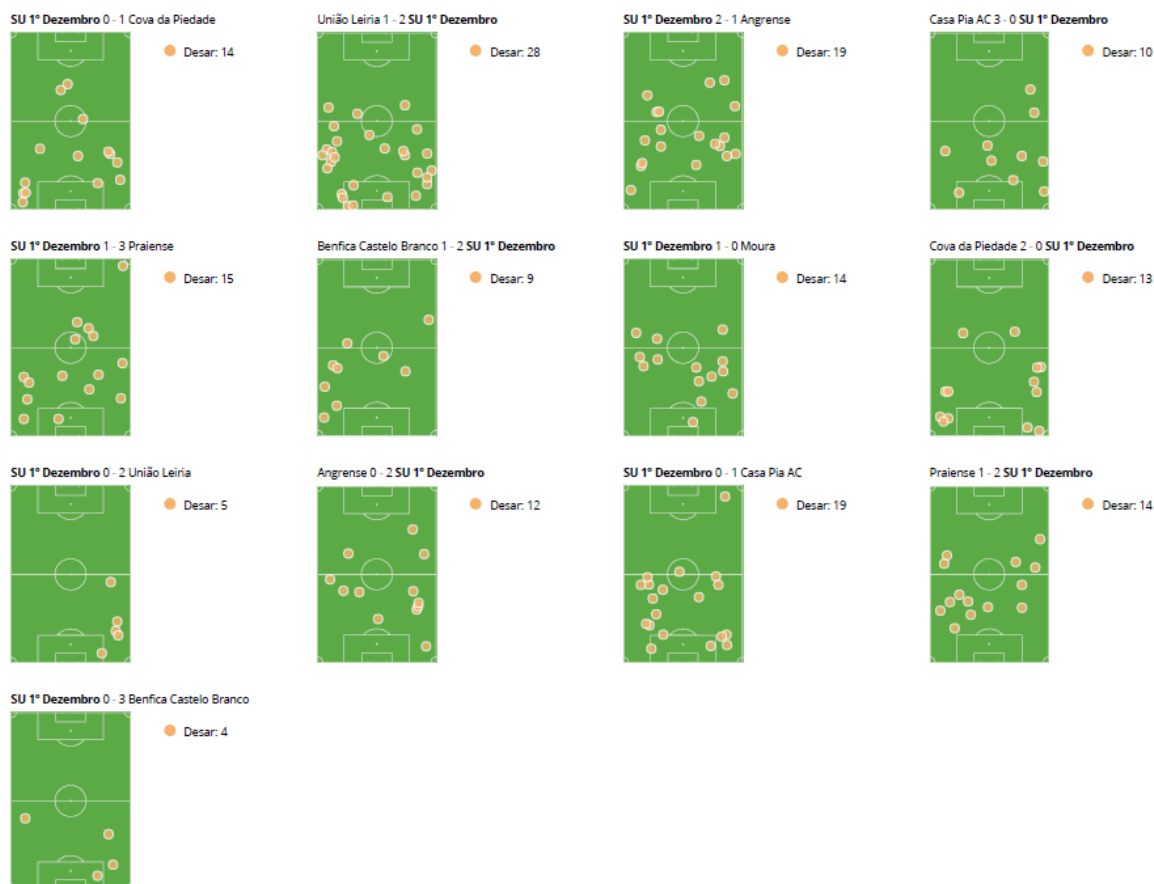
... X Cova da Piedade	10	3	15	5	1	-	34
... X Moura	13	3	11	3	3	-	33
... X Praelense	19	-	10	1	5	1	36
... X União Leiria	11	1	18	2	2	-	34
Angrense X ...	20	1	15	3	6	-	45
Benfica Castelo Branco X ...	16	3	8	-	5	-	32
Casa Pia AC X ...	14	-	16	4	7	-	41
Cova da Piedade X ...	11	1	23	3	4	-	42
Praelense X ...	18	-	12	2	1	-	33
União Leiria X ...	9	1	15	6	3	-	34
Total	172	18	183	36	49	2	460

Nº	Pos	Nome	FD	FO	FS	FdJo	CAm	CVe	Total
1	GR	Marco Pinto	1	-	5	-	1	-	7
2	DF	Ricardo Nunes	-	-	1	1	-	-	2
3	DF	Leonardo	13	1	10	2	3	-	29
4	M	David Crespo	28	-	8	-	10	-	46
6	M	Filipe Assunção	13	1	17	1	5	1	38
7	SP	Ricky	-	-	1	-	-	-	1
8	DF	Oumar	15	1	15	1	5	-	37
9	AT	Luis Rodrigues	18	4	8	8	4	-	42
11	Ex	Rui Santos	14	-	18	3	-	-	35
13	DF	André Frias	14	1	21	-	3	-	39
20	M	Ayo	5	1	2	-	-	-	8
21	Ex	Nego João	3	3	28	14	4	-	52
21	Ex	Bruno Ribeiro	6	-	8	1	2	-	17
22	Ex	Ricky	-	-	-	1	-	-	1
22	SP	Tomás Meneses	1	-	-	-	-	1	2
23	DF	João Marques	7	1	3	-	2	-	13
25	DF	Juary Soares	9	1	7	-	3	-	20
25	M	Nênego	4	-	4	-	1	-	9
26	AT	Martim Águas	14	3	22	4	4	-	47
27	AT	Martin	2	1	1	-	-	-	4
28	DF	Leozão	2	-	-	-	1	-	3
29	M	Mackie	-	-	1	-	-	-	1
33	M	Tiago Casimiro	3	-	3	-	1	-	7
Total			172	18	183	36	49	2	460

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

DESARME



Partida	Desar	Nº	Pos	Nome	Desar
... X Angrense	19	2	DF	Ricardo Nunes	1
... X Benfica Castelo Branco	4	3	DF	Leonardo	15
... X Casa Pia AC	19	4	M	David Crespo	24
... X Cova da Piedade	14	6	M	Filipe Assunção	16

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

... X Moura	14	8	DF	Oumar	23
... X Praiense	15	9	AT	Luís Rodrigues	4
... X União Leiria	5	11	Ex	Rui Santos	10
Angrense X ...	12	13	DF	André Frias	27
Benfica Castelo Branco X ...	9	20	M	Ayo	5
Casa Pia AC X ...	10	21	Ex	Bruno Ribeiro	5
Cova da Piedade X ...	13	21	Ex	Nego Jô	1
Praiense X ...	14	23	DF	João Marques	13
União Leiria X ...	28	25	DF	Juary Soares	13
Total	176	26	AT	Martim Águas	13
		27	AT	Martín	1
		33	M	Tiago Casimiro	5
		Total			176

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

INTERCEPÇÃO

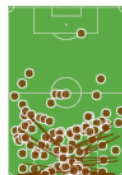
**VIDEO
OBSERVER™**
ANALYSIS & RESEARCH TOOLS

SU 1º Dezembro 0 - 1 Cova da Piedade



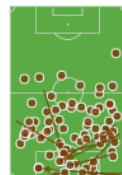
● Inter: 64

União Leiria 1 - 2 SU 1º Dezembro



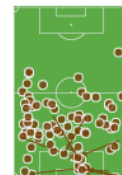
● Inter: 106

SU 1º Dezembro 2 - 1 Angrense



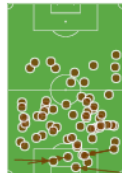
● Inter: 77

Casa Pia AC 3 - 0 SU 1º Dezembro



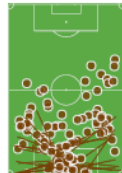
● Inter: 79

SU 1º Dezembro 1 - 3 Praiense



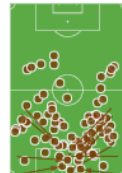
● Inter: 65

Benfica Castelo Branco 1 - 2 SU 1º Dezembro



● Inter: 96

SU 1º Dezembro 1 - 0 Moura



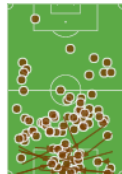
● Inter: 84

Cova da Piedade 2 - 0 SU 1º Dezembro



● Inter: 74

SU 1º Dezembro 0 - 2 União Leiria



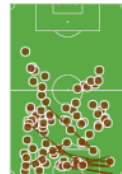
● Inter: 81

Angrense 0 - 2 SU 1º Dezembro



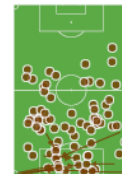
● Inter: 63

SU 1º Dezembro 0 - 1 Casa Pia AC



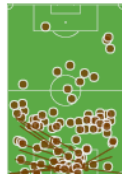
● Inter: 82

Praiense 1 - 2 SU 1º Dezembro

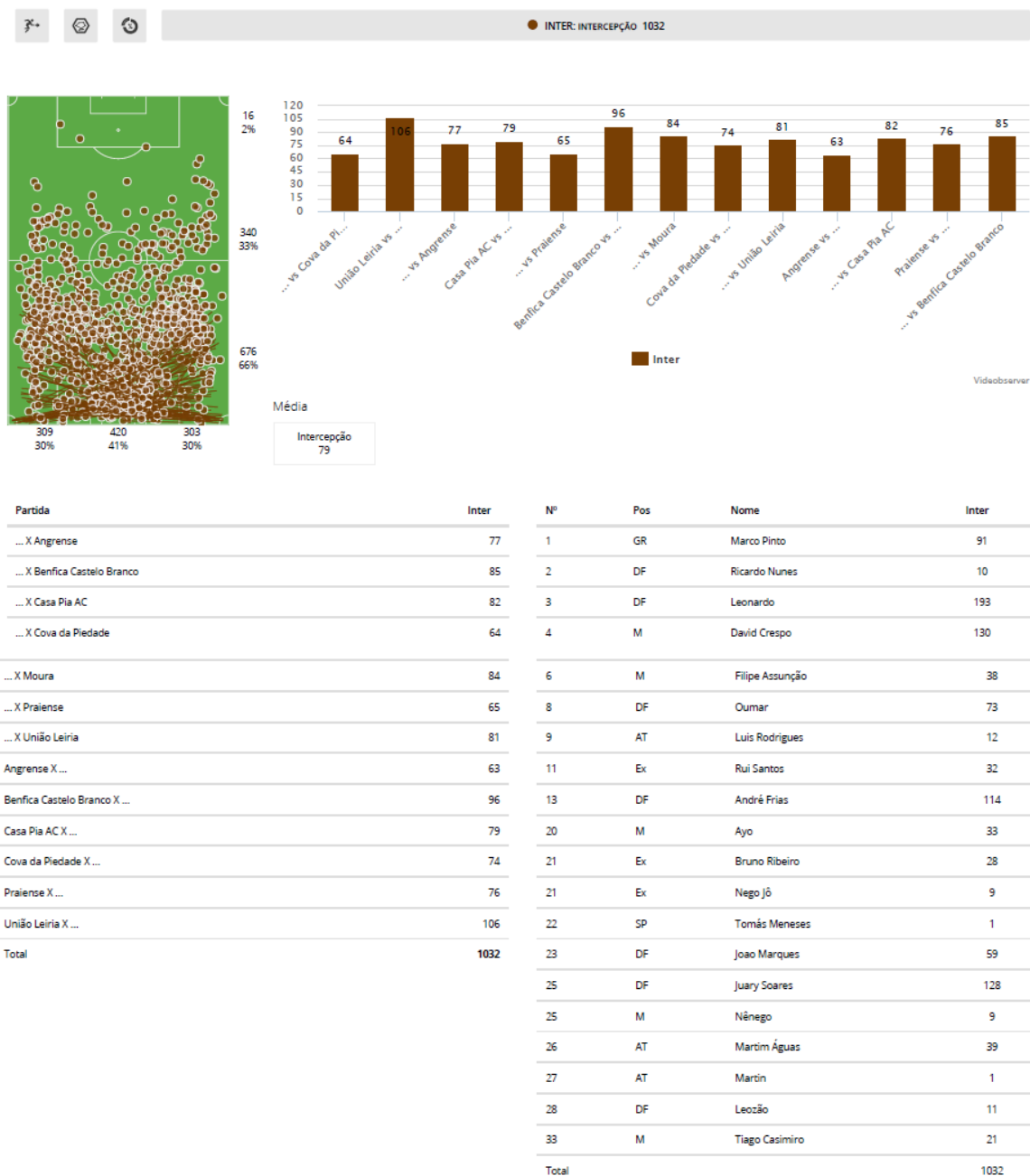


● Inter: 76

SU 1º Dezembro 0 - 3 Benfica Castelo Branco



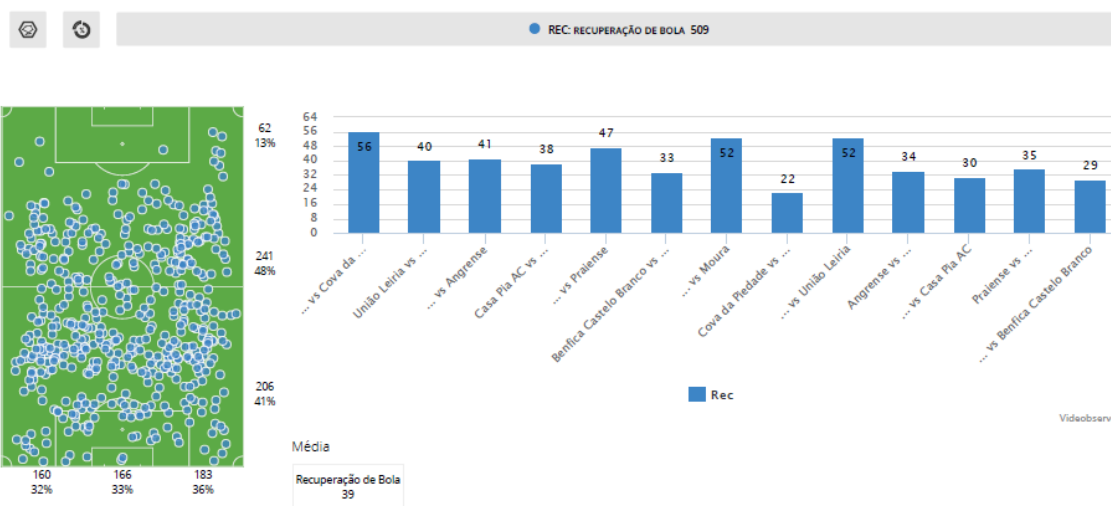
● Inter: 85



08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

RECUPERAÇÃO DE BOLA



Partida	Rec	Nº	Pos	Nome	Rec
... X Angrense	41	1	GR	Marco Pinto	57
... X Benfica Castelo Branco	29	2	DF	Ricardo Nunes	3
... X Casa Pia AC	30	3	DF	Leonardo	46
... X Cova da Piedade	56	4	M	David Crespo	66

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

... X Moura	52	6	M	Filipe Assunção	48
... X Praelense	47	8	DF	Oumar	37
... X União Leiria	52	9	AT	Luís Rodrigues	17
Angrense X ...	34	11	Ex	Rui Santos	27
Benfica Castelo Branco X ...	33	13	DF	André Frias	55
Casa Pia AC X ...	38	20	M	Ayo	17
Cova da Piedade X ...	22	21	Ex	Nego Jô	15
Praelense X ...	35	21	Ex	Bruno Ribeiro	18
União Leiria X ...	40	23	DF	João Marques	8
Total	509	25	DF	Juário Soares	41
		25	M	Négo	7
		26	AT	Martim Águas	22
		28	DF	Leozão	3
		29	M	Mackie	1
		33	M	Tiago Casimiro	21
		Total			509

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

PERDA DE BOLA

**VIDCOB
OBSERVER™**
RESCUE HIGHER LEVEL

SU 1º Dezembro 0 - 1 Cova da Piedade



● PeBo: 32

União Leiria 1 - 2 SU 1º Dezembro



● PeBo: 36

SU 1º Dezembro 2 - 1 Angrense



● PeBo: 25

Casa Pia AC 3 - 0 SU 1º Dezembro



● PeBo: 20

SU 1º Dezembro 1 - 3 Praelense



● PeBo: 23

Benfica Castelo Branco 1 - 2 SU 1º Dezembro



● PeBo: 20

SU 1º Dezembro 1 - 0 Moura



● PeBo: 29

Cova da Piedade 2 - 0 SU 1º Dezembro



● PeBo: 25

SU 1º Dezembro 0 - 2 União Leiria



● PeBo: 21

Angrense 0 - 2 SU 1º Dezembro



● PeBo: 16

SU 1º Dezembro 0 - 1 Casa Pia AC



● PeBo: 27

Praelense 1 - 2 SU 1º Dezembro



● PeBo: 30

SU 1º Dezembro 0 - 3 Benfica Castelo Branco



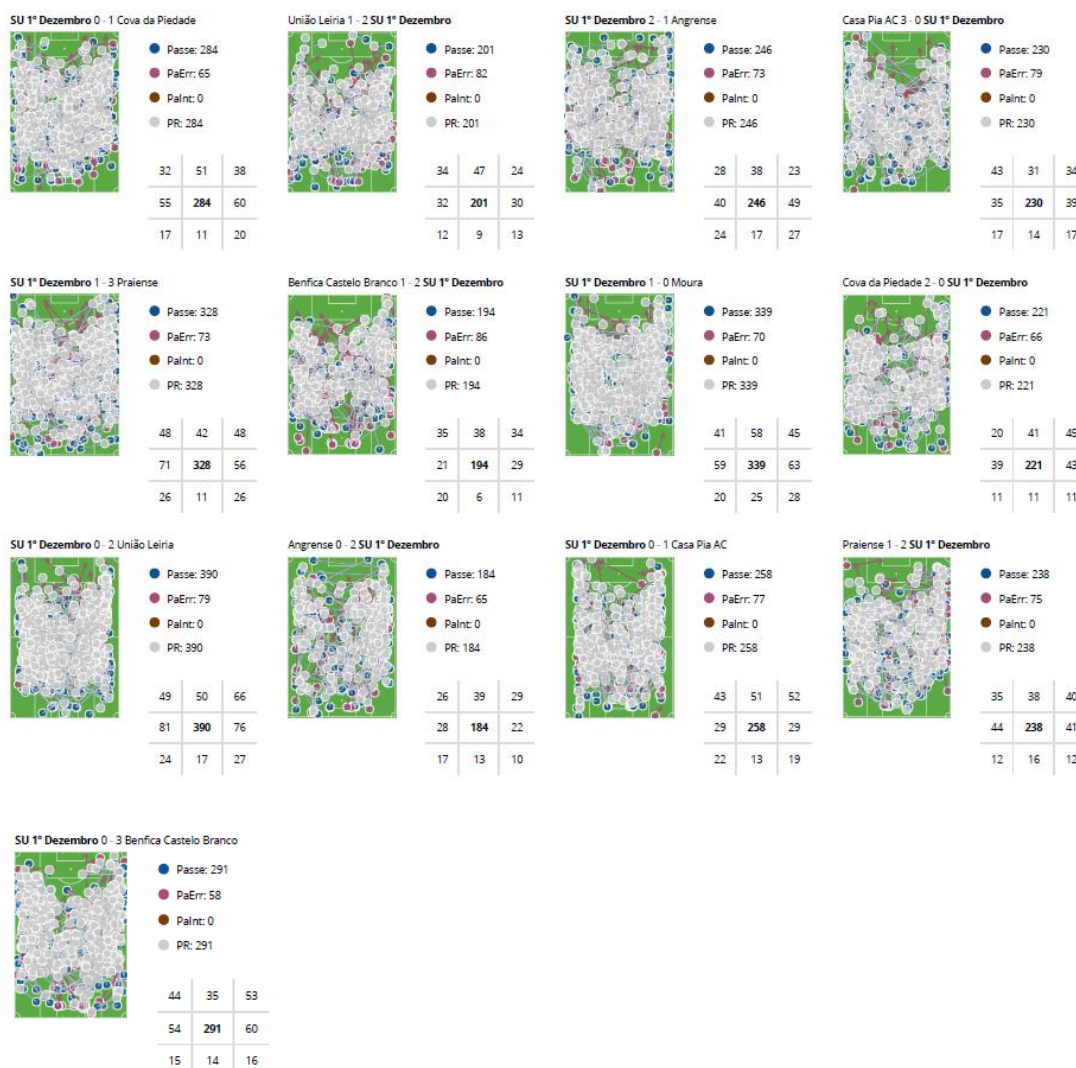
● PeBo: 21



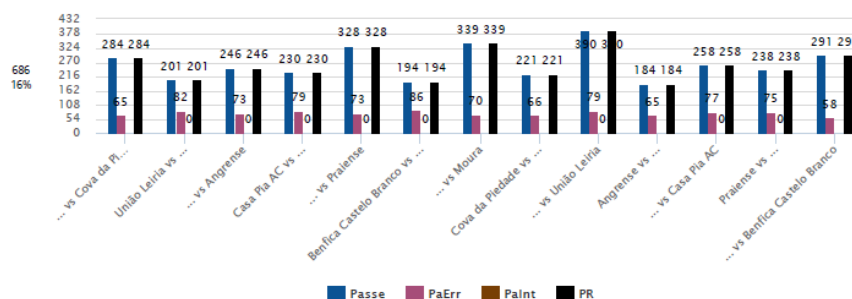
08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

PASSES

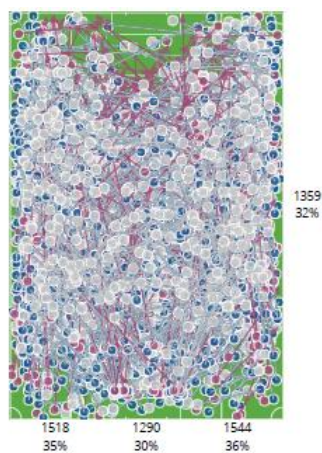


Passes



Média

Passe	Passe Errado	Passe Interceptado	Passes Recebidos
262	73	0	262



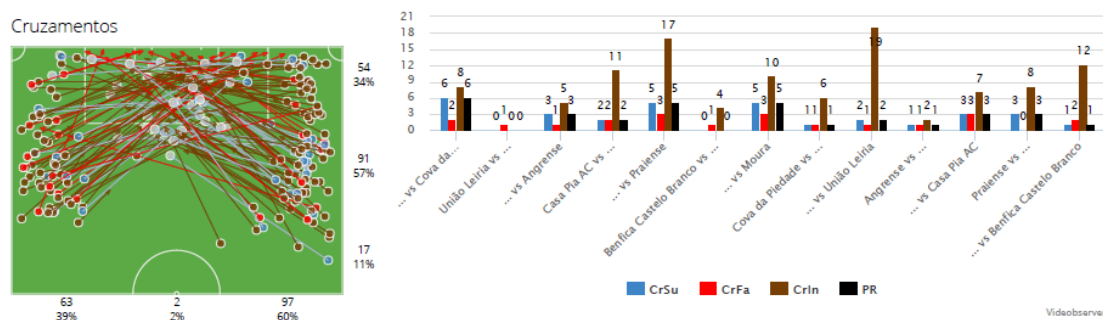
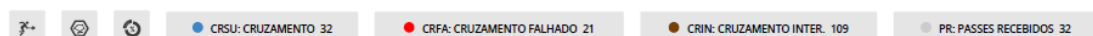
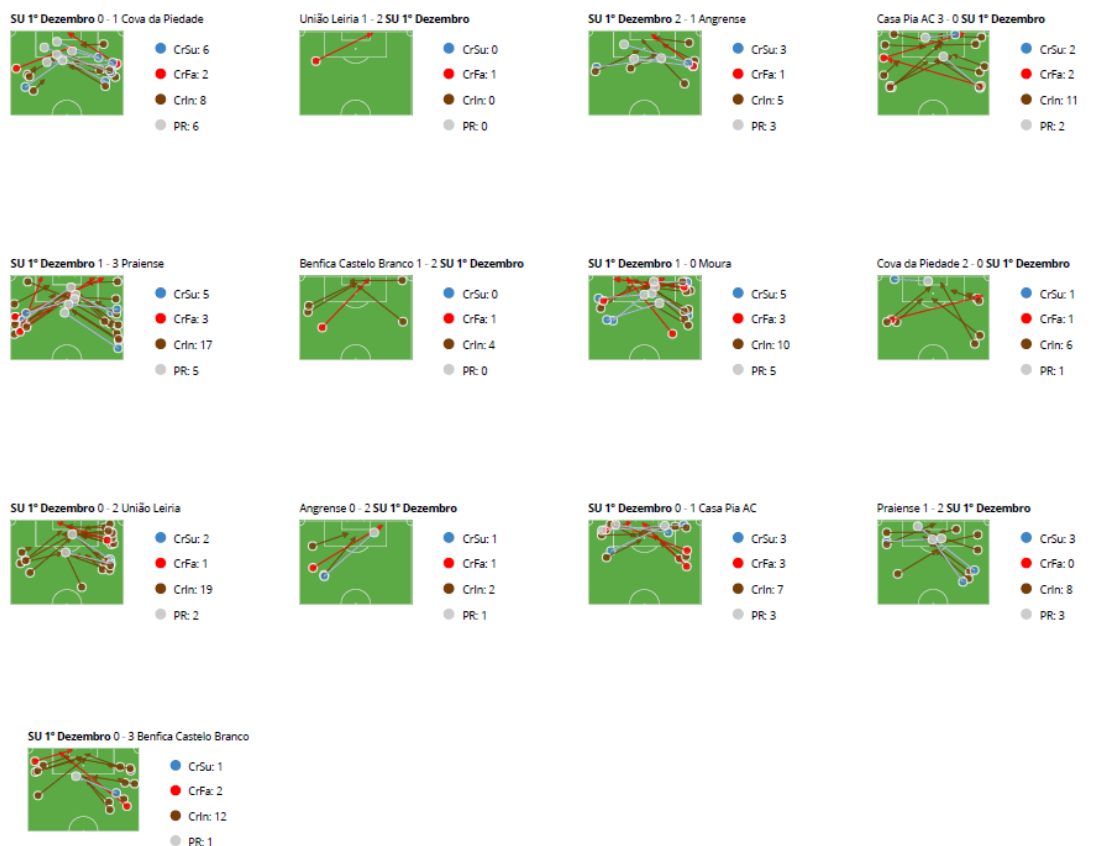
Partida	Passe	Passe Errado	Passe Interceptado	Passes Recebidos	Total	Short Pass	Long Pass	↖	↗	↘	↙	→	←	↕	↔
... X Angrense	246	73	-	246	565	222	24	28	38	23	40	49	24	17	27
... X Benfica Castelo Branco	291	58	-	291	640	254	37	44	35	53	54	60	15	14	16
... X Casa Pia AC	258	77	-	258	593	234	24	43	51	52	29	29	22	13	19
... X Cova da Piedade	284	65	-	284	633	257	27	32	51	38	55	60	17	11	20
... X Moura	339	70	-	339	748	307	32	41	58	45	59	63	20	25	28
... X Praiense	328	73	-	328	729	303	25	48	42	48	71	56	26	11	26
... X União Leiria	390	79	-	390	859	347	43	49	50	66	81	76	24	17	27
Angrense X ...	184	65	-	184	433	159	25	26	39	29	28	22	17	13	10
Benfica Castelo Branco X ...	194	86	-	194	474	176	18	35	38	34	21	29	20	6	11
Casa Pia AC X ...	230	79	-	230	539	209	21	43	31	34	35	39	17	14	17
Cova da Piedade X ...	221	66	-	221	508	198	23	20	41	45	39	43	11	11	11
Praiense X ...	238	75	-	238	551	210	28	35	38	40	44	41	12	16	12
União Leiria X ...	201	82	-	201	484	182	19	34	47	24	32	30	12	9	13
Total	3404	948	0	3404	7756	0	0	478	559	531	588	597	237	177	237

	7. Ricky (SP)	1. Marco Pinto (GR)	2. Ricardo Nunes (DF)	3. Leonardo (DF)	8. Oumar (DF)	13. André Frias (DF)	23. Joao Marques (DF)	25. Juary Soares (DF)	28. Leozão (DF)	11. Rui Santos (Ex)	21. Bruno Ribeiro (Ex)	21. Nego Jô (Ex)	22. Ricky (Ex)	4. David Crespo (M)	33. Tiago Casimiro (M)	6. Filipe Assunção (M)	20. Ayo (M)	25. Nênego (M)	29. Mackie (M)	9. Luis Rodrigues (AT)	26. Martin Águas (AT)	27. Martin (AT)
1. Marco Pinto (GR)	-	-	3	21	9	20	9	35	-	9	10	16	-	18	1	4	16	4	-	22	56	1
11. Rui Santos (Ex)	1	1	-	10	12	22	10	4	-	-	-	10	-	20	6	15	5	2	-	28	23	-
13. André Frias (DF)	-	9	-	35	1	-	2	13	2	53	23	22	-	47	10	48	4	5	1	52	72	3
2. Ricardo Nunes (DF)	-	-	1	3	-	-	-	1	-	-	7	3	-	4	-	8	2	-	-	4	2	-
20. Ayo (M)	-	1	1	7	12	8	11	13	-	10	2	7	-	11	-	4	-	4	-	6	3	-
21. Bruno Ribeiro (Ex)	-	2	3	3	4	9	4	2	-	1	-	11	1	15	1	18	2	-	1	13	9	-
21. Nego Jô (Ex)	-	-	-	-	3	7	4	2	-	9	6	-	-	19	3	10	6	3	-	24	14	-
22. Ricky (Ex)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
23. Joao Marques (DF)	-	5	1	2	1	-	1	4	-	11	6	15	-	10	2	12	9	1	-	17	35	1
25. Juary Soares (DF)	-	34	-	38	23	16	11	1	-	10	7	8	2	50	10	16	14	3	-	9	22	1
25. Nênego (M)	-	-	-	2	3	9	-	-	-	5	-	1	-	4	-	4	1	-	-	1	9	-
26. Martin Águas (AT)	1	1	1	7	18	37	15	4	-	22	10	29	-	31	10	49	5	6	-	51	-	1
27. Martin (AT)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	4	1	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	-
28. Leozão (DF)	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	1	-	-
29. Mackie (M)	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Leonardo (DF)	-	19	4	-	7	49	10	42	-	14	6	10	1	39	11	12	1	3	-	13	20	-
33. Tiago Casimiro (M)	-	2	-	3	5	21	4	8	-	11	1	3	-	17	-	8	-	-	-	4	10	-
4. David Crespo (M)	-	11	4	31	30	34	11	16	1	33	20	27	-	-	9	49	9	10	-	51	43	2
6. Filipe Assunção (M)	-	1	7	12	23	32	13	11	-	16	19	19	-	28	7	-	7	4	-	29	29	-
7. Ricky (SP)	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
8. Oumar (DF)	-	8	-	5	-	-	1	22	-	14	8	8	1	42	13	20	9	2	-	37	34	1
9. Luis Rodrigues (AT)	1	-	-	1	15	18	8	5	-	28	8	35	-	26	4	32	11	5	-	-	40	1
Total	3	94	25	181	166	286	114	184	3	250	136	224	5	384	87	309	102	53	2	361	424	11

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

CRUZAMENTOS



Média

Cruzamento	Cruzamento Falhado	Cruzamento Inter.	Passes Recebidos
2	2	8	2

Partida	Cruzamento	Cruzamento Falhado	Cruzamento Inter.	Passes Recebidos	Total
... X Angrense	3	1	5	3	12
... X Benfica Castelo Branco	1	2	12	1	16
... X Casa Pia AC	3	3	7	3	16
... X Cova da Piedade	6	2	8	6	22
... X Moura	5	3	10	5	23
... X Praelense	5	3	17	5	30
... X União Leiria	2	1	19	2	24
Angrense X ...	1	1	2	1	5
Benfica Castelo Branco X ...	-	1	4	-	5
Casa Pia AC X ...	2	2	11	2	17
Cova da Piedade X ...	1	1	6	1	9
Praelense X ...	3	-	8	3	14
União Leiria X ...	-	1	-	-	1
Total	32	21	109	32	194

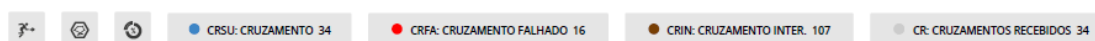
	3. Leonardo (DF)	21. Bruno Ribeiro (Ex)	21. Nego Jô (Ex)	6. Filipe Assunção (M)	9. Luis Rodrigues (AT)	26. Martin Aguiar (AT)	27. Martin (AT)
11. Rui Santos (Ex)	-	-	1	-	1	-	-
13. André Frias (DF)	1	-	-	-	2	1	-
20. Ayo (M)	-	-	1	-	-	-	-
21. Bruno Ribeiro (Ex)	-	-	-	-	1	-	-
21. Nego Jô (Ex)	-	1	-	-	-	-	-
23. Joao Marques (DF)	1	-	1	-	-	-	-
25. Nênego (M)	-	-	1	-	-	1	-
33. Tiago Casimiro (M)	-	-	-	-	-	1	-
4. David Crespo (M)	-	-	1	-	2	1	-
6. Filipe Assunção (M)	1	-	2	-	1	-	-
8. Oumar (DF)	-	-	1	1	2	1	1
9. Luis Rodrigues (AT)	-	-	2	1	-	1	-
Total	3	1	10	2	9	6	1

08/06/2016

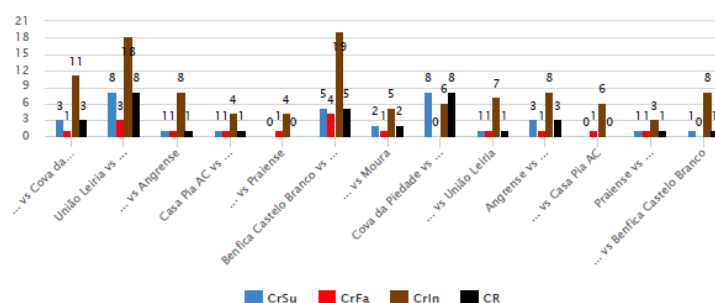
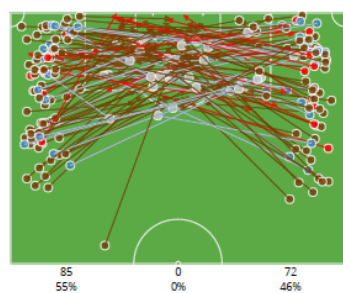
Relatório Acumulativo - Videobserver

CRUZAMENTOS CONTRA

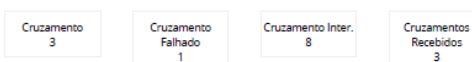
VIDEO
OBSERVER™
READY TO RISE HIGHER LEVEL



Cruzamentos



Média



Videobserver

Partida	Cruzamento	Cruzamento Falhado	Cruzamento Inter.	Cruzamentos Recebidos	Total
... X Angrense	1	1	8	1	11
... X Benfica Castelo Branco	1	-	8	1	10
... X Casa Pia AC	-	1	6	-	7
... X Cova da Piedade	3	1	11	3	18
... X Moura	2	1	5	2	10
... X Praiense	-	1	4	-	5
... X União Leiria	1	1	7	1	10
Angrense X ...	3	1	8	3	15
Benfica Castelo Branco X ...	5	4	19	5	33
Casa Pia AC X ...	1	1	4	1	7
Cova da Piedade X ...	8	-	6	8	22
Praiense X ...	1	1	3	1	6
União Leiria X ...	8	3	18	8	37
Total	34	16	107	34	191
No data available in table					
Total					

08/06/2016

Relatório Acumulativo - Videobserver

CANTOS

VIDEO
OBSERVER™
REACH A HIGHER LEVEL

SU 1º Dezembro 0 - 1 Cova da Piedade



● CntC: 1
● CntF: 0
● Caln: 5
● CR: 1

União Leiria 1 - 2 SU 1º Dezembro



● CntC: 2
● CntF: 0
● Caln: 0
● CR: 2

SU 1º Dezembro 2 - 1 Angrense



● CntC: 4
● CntF: 0
● Caln: 3
● CR: 4

Casa Pia AC 3 - 0 SU 1º Dezembro



● CntC: 2
● CntF: 0
● Caln: 5
● CR: 2

SU 1º Dezembro 1 - 2 Praiense



● CntC: 4
● CntF: 0
● Caln: 5
● CR: 4

Benfica Castelo Branco 1 - 2 SU 1º Dezembro



● CntC: 0
● CntF: 1
● Caln: 1
● CR: 0

SU 1º Dezembro 1 - 0 Moura



● CntC: 2
● CntF: 0
● Caln: 4
● CR: 2

Cova da Piedade 2 - 0 SU 1º Dezembro



● CntC: 3
● CntF: 0
● Caln: 6
● CR: 3

SU 1º Dezembro 0 - 2 União Leiria



● CntC: 1
● CntF: 0
● Caln: 2
● CR: 1

Angrense 0 - 2 SU 1º Dezembro



● CntC: 3
● CntF: 0
● Caln: 0
● CR: 3

SU 1º Dezembro 0 - 1 Casa Pia AC



● CntC: 0
● CntF: 0
● Caln: 2
● CR: 0

Praiense 1 - 2 SU 1º Dezembro



● CntC: 0
● CntF: 1
● Caln: 0
● CR: 0

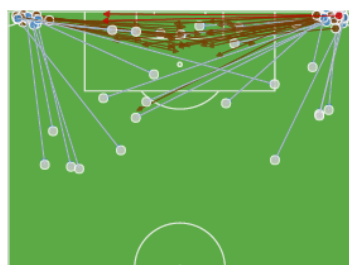
SU 1º Dezembro 0 - 3 Benfica Castelo Branco



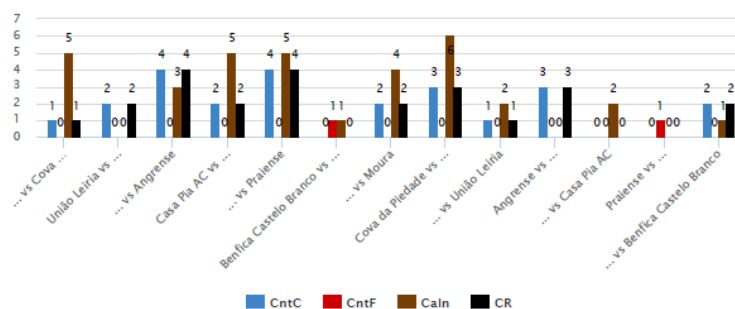
● CntC: 2
● CntF: 0
● Caln: 1
● CR: 2

● CntC: CANTO CONSEGUIDO 24 ● CntF: CANTO FALHADO 2 ● Caln: CANTO INTERCEPTADO 34 ● CR: CANTOS RECEBIDOS 24

Cantos



25 0 35
42% 0% 59%



Média

Canto Conseguido 2

Canto Falhado 0

Canto Interceptado 3

Cantos Recebidos 2

Videobserver

Partida	Canto Conseguído	Canto Falhado	Canto Interceptado	Cantos Recebidos	Total
... X Angrense	4	-	3	4	11
... X Benfica Castelo Branco	2	-	1	2	5
... X Casa Pia AC	-	-	2	-	2
... X Cova da Piedade	1	-	5	1	7
... X Moura	2	-	4	2	8
... X Praisense	4	-	5	4	13
... X União Leiria	1	-	2	1	4
Angrense X ...	3	-	-	3	6
Benfica Castelo Branco X ...	-	1	1	-	2
Casa Pia AC X ...	2	-	5	2	9
Cova da Piedade X ...	3	-	6	3	12
Praisense X ...	-	1	-	-	1
União Leiria X ...	2	-	-	2	4
Total	24	2	34	24	84

	13. André Frias (DF)	25. Juary Soares (DF)	11. Rui Santos (Ex)	21. Nêgo Jô (Ex)	4. David Crespo (M)	33. Tiago Casimiro (M)	6. Filipe Assunção (M)	25. Nênego (M)	9. Luís Rodrigues (AT)	26. Martim Águas (AT)
11. Rui Santos (Ex)	-	2	-	-	2	-	1	1	1	-
13. André Frias (DF)	-	-	2	1	1	2	-	-	2	2
21. Bruno Ribeiro (Ex)	-	1	-	1	-	-	2	-	-	-
33. Tiago Casimiro (M)	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
6. Filipe Assunção (M)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Total	1	3	2	2	3	2	3	1	4	3

Anexo E

Exemplo de um plano com vista ao melhoramento dos resultados da bioimpedância de um jogador em nível vermelho

Resultados Bioimpedância nº1 – 9 de Setembro 2015:

- Massa Gorda (%) = **20,1%** (ideal para a posição 8-12%)
- Peso (Kg) = **90**

Avaliação: **Vermelha** (atleta pertencente ao Grupo 1: Marco Pinto, Caiçara, Sales, Crespo)

Objetivos:

1. Massa Gorda (%) atingir no máximo 12% da massa gorda
2. Peso (KG): perder entre 5-6 Kg

Estratégias:

1. Para perder massa gorda → Alimentação – seguir plano proposto
2. Para perder peso → Cardio – realizar 20 a 30 minutos de cardio antes de cada sessão de treino
(3 vezes por semana)

Alimentação (para perder massa gorda)

- Pequeno-Almoço “Refeição Rainha” → Come sem problema, vais gastar no treino. Deves fazer um bom pequeno-almoço, comendo em quantidade alguns dos alimentos abaixo propostos:

Pão 7 cereais, pão escuro, pão de forma para tostas;

Cereais em flocos (tipo corn flakes), muesli, papa de aveia;

Panquecas; Discos de milho

Queijo fatiado, fiambre de peru ou frango, compotas morango e mel, manteiga sem sal;

Queijo fresco matinal;

Frutos secos (nozes, amêndoas e passas)

Bolacha maria torrada;

Salada de frutas, bananas, laranja, kiwi e maçãs;

Iogurtes líquidos e sólidos;

Leite meio-gordo; Bebida de soja light

Sumo néctar tipo Compal vários sabores,

Café, chá preto;

- *Snack* (a meio da tarde) → Se a meio da tarde tiveres fome, escolhendo o *snack* certo, não há problema nenhum. Seguem algumas propostas:

2 Iogurte sólido de aroma

1 Banana, maçã, pera

1 Barras de cereais

Frutos secos (nozes, amêndoas e avelãs) - mão cheia

1 sandes com pão 7 cereais ou integral com queijo tipo flamengo magro

- Almoço “Refeição Princesa” → Já treinaste. A partir daqui tudo o que comeres não vai ser gasto em tanta quantidade. Vais começar a acumular sob a forma de gordura. Cuidado especial.

- Jantar “Refeição Empregada” → Vais-te deitar passado umas horas. O teu dia já não terá praticamente atividade. Tudo o que comeres acumularás como gordura. Máximo cuidado. Pouca quantidade!

Deixo-te algumas propostas para almoço e jantar, sendo que ao jantar deves cortar com tudo o que é hidratos (massas, arroz, feijão, batatas, grão):

1. Canja de galinha com massinhas (apenas gordura da galinha)

Peitos de frango fininhos grelhados sem molhos c/ limão

Arroz/esparguete e brócolos

2. Creme de Espinafres

Lombo de vitela fatiado assado no forno com batata-doce assada às rodelas

Arroz, esparguete integral e esparregado

3. Sopa de espinafres

Lombo de vitela fatiado assado no forno com batata-doce assada às rodelas
Arroz, esparguete integral e brócolos

4. Caldo verde (c/ base de courgete) Caldeirada de peixe

Rolo de carne recheado com espinafres e queijo c/ Batata-doce assada
Arroz simples e Legumes cozinhados

5. Sopa de nabiça

Costeleta de porco grelhado
Batata-doce (cozida) salteada com legumes variados
Arroz branco

6. Sopa Juliana

Bifes de peru grelhados (com muito pouca gordura) Arroz de tomate (bem cozido)
Mistura de legumes cozidos

7. Sopa de espinafres

Costeletas de borrego grelhadas Arroz de cenoura
Batatas a murro Grelos salteados

8. Sopa de legumes Chocos grelhados

Arroz simples (bem cozido)
Mistura de legumes cozidos

9. Caldo verde

Salmão grelhado (servido com quartos de limão)
Arroz de passas e pinhões
Espinafres salteados

Suplementos: pós-treino podes ingerir ½ “scoop” do “Fast Recovery” ou “Proteína”
com 1 garrafa de 33cl.

Anexo F

Exemplo de um plano com vista ao melhoramento dos resultados da bioimpedância de um jogador em nível amarelo.

Resultados Bioimpedância nº1 – 9 de Setembro 2015:

- Massa gorda (%) = **14,6%** (ideal para a posição 10-12%)
- Peso (Kg) = **78,9**

Assessment: **IN RISK** (Group 3: Ayo, Casimiro)

Goal:

1. Reduce weight (-4Kg)

Strategy:

20-30 minutes Cardio (Run, Cycling, etc) before soccer training
(3 days/week)

Nutritional Counseling

Breakfast “Queen Meal” → Eat without any problem. You’re gonna spend on training. Here are some proposals:

7 bread cereal, dark bread, bread for toast;

Cereal flakes (corn flakes type), muesli, porridge;

Pancakes; Corn Discs

Sliced cheese, ham turkey or chicken, strawberry jam and honey, unsalted butter;

Nuts (walnuts, almonds and raisins)

Wafer toast;

Fruit salad, bananas, oranges, kiwi and apples;

Liquid and solid yoghurts;

Semi-skimmed milk; Light soy beverage

Juice nectar type” Compal” many flavors,

Coffee, black tea;

Snack (in the afternoon) → just in case you hungry:

2 aroma of solid yoghurt

1 banana, apple, pear

1 Cereal Bars

Nuts (walnuts, almonds and hazelnuts) - handful

1 sandwiches with bread 7 grain or whole cheese with thin Flemish type

Lunch “Princess Meal” → You’ve already trained. From here, everything you eat will not be spent on such amount. You will start to accumulate fat mass. Special care! Cut on hydrates (pasta, rice, beans).

Dinner “Child Meal” → You're going bed after a few hours! Everything you eat will turn into fat! Just soup, white meat, fish, eggs and vegetables! No hydrates!