

**JOÃO PEDRO BANDEIRA MAIA**

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO**

**Futebol Clube Barreirense**

**Infantis A (SUB-13)**

**2018/2019**

Presidente do Júri: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

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

**Lisboa**  
**2019**

**JOÃO MAIA**

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO  
FUTEBOL CLUBE BARREIRENSE  
SUB-13  
ÉPOCA DESPORTIVA 2018/2019**

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Futebol - da Formação à Alta Competição, no curso de mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Despacho reitoral nº 159/2020

Presidente do Júri: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa  
2019**

## **Agradecimentos**

Ao Diretor do Curso Prof. Doutor Jorge Proença e à Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias por me permitir adquirir todos os conhecimentos ao longo destes anos, dando-me todas as condições para uma aprendizagem harmoniosa.

Ao Professor Luís Monteiro, meu orientador de estágio, pela orientação deste trabalho, pelos seus ensinamentos, por todo o seu tempo, paciência e disponibilidade ao longo deste mestrado.

Ao Futebol Clube Barreirense, no nome de Dinis Sousa e Hugo Miguel, por me darem a oportunidade de estagiar no clube do meu coração, por acreditarem no meu valor enquanto treinador e homem e por me apoiarem em todos os momentos.

Ao Diogo Salgueiro e ao João Monteiro, pela amizade, por todos os momentos bons e menos bons que partilhámos este ano, pela nossa união e pela partilha de conhecimentos, fazendo de nós uma equipa técnica forte e coesa.

Ao meu grupo de amigos, Bruno Macedo, Carlos Diogo, Filipe Viseu, Gonçalo Santos, João Tiago, Ricardo Ramos, Rodrigo Freitas, pela amizade, por estarem presentes ao longo de todos estes anos e por me motivarem todos os dias a seguir o meu sonho.

A toda a minha família. Aos meus pais Elsa e João, que me proporcionam todas as condições para que eu seja um homem honesto, digno, humilde e trabalhador. Por acreditarem sempre em mim e estarem sempre disponíveis para me ajudar. Por todos os esforços e todos os sacrifícios que fazem para que nunca me falte nada e principalmente por me permitirem e incentivarem a seguir os meus sonhos. À minha irmã Filipa, pela sua diferente forma de amar e por testar os limites da minha paciência. Às minhas avós Manuela e Milay e ao meu avô António, por me amarem incondicionalmente. Por estarem sempre presentes e me transmitirem todos os seus valores e princípios. Obrigado por fazerem de mim um Homem.

Por fim, ao meu falecido avô Maia, por me transmitir todos os conhecimentos que hoje possuo e por me educar com todo o amor e carinho. Sei que estás imensamente orgulhoso por concluir esta etapa da minha vida. Nunca te esquecerei.

A todos, o meu maior Obrigado.

## **Resumo**

O presente trabalho visa a elaboração de um Relatório final de Estágio, realizado para a obtenção do Grau de Mestre no Curso de Futebol – da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este estágio foi efetuado na equipa de Infantis A (Sub-13) do Futebol Clube Barreirense, que disputou o Campeonato Distrital de Juniores D (Sub-13), da Associação Futebol de Setúbal.

O objetivo deste relatório consiste numa análise à equipa, abordando todo o desenvolvimento individual e coletivo, com uma grande incidência no processo de treino e modelo de jogo, assim como todo o seu processo competitivo. O trabalho consiste numa análise da evolução da aptidão física, ao longo da segunda fase (quatro meses) da época desportiva, através de uma bateria de testes físicos e antropométricos.

No decorrer da época desportiva foram realizados 40 microciclos e 115 unidades de treino, 18 no período pré-competitivo e 97 no período competitivo, equivalente a um volume de 1330 e 7325 minutos, respetivamente, dando um volume total de 8655 minutos. Em relação ao tempo despendido em cada parte do treino, verificou-se que a parte preparatória ocupou 19,5% do volume total do treino, tendo a parte principal ocupado 72,1% e os restantes 8,4% a serem utilizados na parte final. Analisando as unidades de treino do período pré-competitivo e do período competitivo, concluiu-se que em ambos os períodos, o tempo dedicado aos exercícios essenciais de Forma III teve um maior destaque, ocupando 29,9% e 36,7%, respetivamente, do volume total de treino. Os exercícios essenciais de Forma II e os exercícios complementares especiais com oposição tiveram uma utilização equivalente ao longo da época, com 15,17% e 16,47% do volume total de treino. Os exercícios complementares gerais foram os que apresentaram uma menor percentagem de utilização, 8%.

Referente ao processo competitivo, a equipa terminou em segundo lugar, realizando 33 jogos oficiais, contando com 26 vitórias, 2 empates e 5 derrotas. No total das duas fases foram marcados 225 golos e concedidos 37.

**Palavras-chave:** Futebol; Formação; Desenvolvimento; Treino; Competição

## **Abstract**

This paper aims at the elaboration of a final Internship Report, to obtain the master's degree in Futebol – da Formação à Alta Competição conferred by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This internship was carried out in the Futebol Clube Barreirense under-13, which played in the district championship (U-13), of the Associação de Futebol Setúbal.

The purpose of this report is to analyze the team, addressing all individual and collective development, with a major focus on the training process and game model, as well as their entire competitive process. The work is an Analysis of the development of physical fitness, during the second phase (four months) of the season, through a battery of physical and anthropometric tests.

During the season were performed 40 micro cycles and 115 training sessions, 18 in the pre-competitive period and 97 in the competitive period, equivalent to a volume of 1330 and 7325 minutes, respectively, giving a total volume of 8655 minutes. Regarding the time spent in each part of the training, it was found that the preparatory part occupied 19.5% of the total training volume, with the main part occupying 72.1% and the remaining 8.4% to be used in the part. Final. Analyzing the training units of the pre-competitive period and the competitive period, it was concluded that in both periods, the time devoted to the Form III essential exercises was more prominent, occupying 29.9% and 36.7% of the total training volume, respectively. Form II exercises and special complementary exercises with opposition had equivalent use throughout the season, with 15.17% and 16.47% of the total training volume. The general complementary exercises had the lowest utilization percentage, 8%.

Regarding the competitive process, the team finished in second place, making 33 official games, with 26 wins, 2 draws and 5 losses. In each of the two phases 225 goals were scored and 37 conceded.

**Keywords:** Football; Youth; Development; Training; Competition

## **Abreviaturas e Símbolos**

**AD** – Ala Direito

**AFS** - Associação Futebol de Setúbal

**AE** – Ala Esquerdo

**AV** – Avançado

**CMJ** - Counter Movement Jump

**DC** – Defesa Central

**DD** – Defesa Direito

**DE** – Defesa Esquerdo

**DCD** – Defesa Central Direito

**DCE** – Defesa Central Esquerdo

**DP** – Desvio Padrão

**FCB** – Futebol Clube Barreirense

**FPF** – Federação Portuguesa de Futebol

**FPMT** – Força de Preensão Manual Total

**GR** – Guarda redes

**IMC** – Índice de Massa Corporal

**IMP** - Impulsão

**JUN** – Juniores

**LBM** – Lançamento da Bola Medicinal

**MC** – Médio Centro

**PC**- Período competitivo

**PPC** – Período Pré-Competitivo

**SJ** - Squat Jump

**UT** – Unidade de Treino

————→ - Passe

———→ - Condução de bola

-----→ - Deslocação

## Índice

<b>Introdução</b> .....	1
<b>Capítulo I – Projeto Individual de Estágio</b> .....	5
<b>1.1 Local de treino e frequência semanal de treinos</b> .....	6
<b>1.2 Função e tarefas do treinador estagiário</b> .....	6
<b>1.3 Definição de Objetivos</b> .....	6
<b>1.3.1 Treinador Estagiário</b> .....	7
<b>1.3.2 Clube</b> .....	7
<b>1.3.3 Equipa</b> .....	7
<b>1.4. Periodização, planeamento e programação do processo de treino</b> .....	8
<b>Capítulo II - Caracterização da Instituição de Estágio</b> .....	10
<b>2.1 Enquadramento Histórico</b> .....	11
<b>2.2 Caracterização geral do clube</b> .....	12
<b>2.2.1 Organograma</b> .....	12
<b>2.2.2 Modalidades do clube</b> .....	13
<b>2.2.3 Escalões do futebol</b> .....	13
<b>2.3. Recursos</b> .....	15
<b>2.3.1 Recursos Estruturais</b> .....	15
<b>2.3.2 Recursos humanos</b> .....	17
<b>2.3.3 Recursos materiais</b> .....	18
<b>Capítulo III - Caracterização da equipa</b> .....	19
<b>3.1 Caracterização da equipa técnica</b> .....	20
<b>3.2 Caracterização do plantel</b> .....	20
<b>3.2.1 Avaliações</b> .....	23
<b>3.3 Objetivos específicos para a equipa</b> .....	25
<b>Capítulo IV – Ideia de Jogo, Processo de treino e de Observação</b> .....	26
<b>4.1 Ideia de Jogo</b> .....	27
<b>4.1.1 Estrutura</b> .....	30
<b>4.1.2 Organização defensiva</b> .....	31
<b>4.1.3 Organização ofensiva</b> .....	33
<b>4.1.4 Transição ofensiva</b> .....	36
<b>4.1.5 Transição defensiva</b> .....	36
<b>4.1.6 Esquemas Táticos</b> .....	37
<b>Capítulo V – Análise do Processo de Treino</b> .....	42
<b>5.1 Enquadramento teórico</b> .....	43
<b>5.2 Processo de treino</b> .....	44

<b>5.3 Volume dos conteúdos de treino</b> .....	46
<b>5.3.1 Macroциclo</b> .....	46
<b>5.3.2 Período pré competitivo (PPC) e período competitivo (PC)</b> .....	47
<b>5.4 Microциclo</b> .....	50
<b>5.4.1 Microциclo Padrão</b> .....	50
<b>5.4.2 Microциclo Semanal – Planeamento Vs. Operacionalização</b> .....	53
<b>5.4.3 Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final</b> .....	57
<b>5.5 Controlo do treino</b> .....	59
<b>5.6 Disciplina</b> .....	59
<b>5.7 Lesões</b> .....	59
<b>Capítulo VI – Processo Competitivo</b> .....	60
<b>6.1 Caracterização do contexto competitivo</b> .....	61
<b>6.2 Calendário Competitivo</b> .....	62
<b>6.3 Evolução da classificação ao longo do campeonato</b> .....	63
<b>6.4 Evolução dos Resultados</b> .....	64
<b>6.5 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual</b> .....	66
<b>6.6 Dia competitivo</b> .....	69
<b>Capítulo VII – Evolução da aptidão física de jovens futebolistas de 12 e 13 anos, ao longo da 2ª fase (4 meses) da época desportiva</b> .....	72
<b>Considerações finais</b> .....	88
<b>Conclusões e perspectivas futuras</b> .....	89
<b>Reflexões</b> .....	91
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	93
<b>ANEXOS</b> .....	I

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Escalões de futebol masculino do FCB na época 2018/2019.....	14
<b>Tabela 2.</b> Recursos Humanos do FCB .....	17
<b>Tabela 3.</b> Material de treino disponível na Academia FCB .....	18
<b>Tabela 4.</b> .Plantel de Infantis A do Futebol Clube Barreirense, 2018/2019.....	21
<b>Tabela 5.</b> Distância e tempo de deslocação em dias de treino.....	22
<b>Tabela 6.</b> Avaliação Cognitiva .....	23
<b>Tabela 7.</b> Avaliação técnica.....	24
<b>Tabela 8.</b> Análise ao volume dos conteúdos de treino do macrociclo anual.....	46
<b>Tabela 9.</b> Análise dos conteúdos de treino no PPC .....	47
<b>Tabela 10.</b> Análise dos conteúdos de treino no PC.....	49
<b>Tabela 11.</b> Volume total de cada uma das partes, de todas as unidades de treino.....	58
<b>Tabela 12.</b> Lesões durante a época.....	59
<b>Tabela 13.</b> Análise do Volume Competitivo .....	66
<b>Tabela 14.</b> Análise do volume competitivo individual .....	67
<b>Tabela 15.</b> Análise estatística individual.....	69
<b>Tabela 16.</b> Médias, desvio padrão (DP) dos valores de Idade, Altura, Peso, IMC, % Gordura e Maturação (M_Offset e Idade do PVC) dos atletas no 1º momento e no 2º momento. ....	80
<b>Tabela 17.</b> Média e DP dos valores de Aptidão Física do 1º e do 2º momento, diferenças e efeito dessas diferenças. ....	81
<b>Tabela 18.</b> Correlação da Idade e da M_Offset, com alguns Testes de Aptidão Física, do 1º momento (março de 2019). ....	82
<b>Tabela 19.</b> Correlação parcial entre a M_Offset e alguns Testes de Aptidão Física, do 1º momento (março de 2019), controlada para a Idade cronológica. ....	83
<b>Tabela 20.</b> Correlação da Idade e da M. Offset, com alguns Testes de Aptidão Física, do 2º momento (junho de 2019). ....	83
<b>Tabela 21.</b> Correlação parcial entre a M_Offset e alguns Testes de Aptidão Física, do 2º momento (junho de 2019), controlada para a Idade cronológica. ....	84

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Emblema do Futebol Clube Barreirense .....	11
<b>Figura 2.</b> Organograma da modalidade de futebol do FCB .....	13
<b>Figura 3.</b> Ginásio Sede do FCB .....	15
<b>Figura 4.</b> Campo de Jogos da Verderena .....	16
<b>Figura 5.</b> Academia Infantil Futebol Clube Barreirense .....	17
<b>Figura 6.</b> Modelo de Jogo.....	28
<b>Figura 7.</b> Modelo teórico das fases e momentos do jogo de futebol. ....	28
<b>Figura 8.</b> As fases e as etapas do jogo.....	29
<b>Figura 9.</b> Estrutura tática 1-2-3-1.....	31
<b>Figura 10.</b> Organização defensiva .....	32
<b>Figura 11.</b> Organização defensiva na primeira fase de construção da equipa adversária em 1-2-3-1 .....	32
<b>Figura 12.</b> Organização defensiva na primeira fase de construção da equipa adversária em 1-3-1-2 .....	33
<b>Figura 13.</b> Organização ofensiva no pontapé de baliza .....	34
<b>Figura 14.</b> Saída de bola pelo central.....	34
<b>Figura 15.</b> Saída de bola com movimentação dos alas a baixar .....	35
<b>Figura 16.</b> Posicionamento da equipa após saída pelos alas. ....	35
<b>Figura 17.</b> Transição ofensiva .....	36
<b>Figura 18.</b> Canto ofensivo de “Abrir as Pernas” .....	37
<b>Figura 19.</b> Canto ofensivo nº2.....	38
<b>Figura 20.</b> Posicionamento no canto defensivo .....	39
<b>Figura 21.</b> Movimentação no canto defensivo quando adversário coloca dois jogadores na bola.....	39
<b>Figura 22.</b> Livre lateral ofensivo nº1 .....	40
<b>Figura 23.</b> Livre lateral ofensivo nº2 .....	40
<b>Figura 24.</b> Livre lateral ao segundo poste .....	41
<b>Figura 25.</b> MPB 6x3 com balizas pequenas .....	45
<b>Figura 26.</b> Volume total em minutos e percentagens dos conteúdos de treino do macrociclo anual.....	47
<b>Figura 27.</b> Volume total dos conteúdos de treino no PPC .....	48
<b>Figura 28.</b> Volume total dos conteúdos de treino no PC. ....	49

<b>Figura 29.</b> Microciclo Uni Competitivo/Padrão nº38.....	51
<b>Figura 30.</b> Exercício complementar especial sem oposição.....	52
<b>Figura 31.</b> Exercício essencial de Forma II.....	53
<b>Figura 32.</b> Exercício de passe em “Y”com três variantes, realizado na parte inicial da UT nº100. ....	54
<b>Figura 33.</b> MPB com reação à perda, exercício realizado na parte principal da U.T nº 101. .	55
<b>Figura 34.</b> Jogo reduzido GR + 6 x 6 + GR, limitado nos corredores laterais, realizado na U.T nº102. ....	57
<b>Figura 35.</b> Volume total das partes do treino .....	58
<b>Figura 36.</b> Calendarização anual da época desportiva 2018/2019.....	62
<b>Figura 37.</b> Evolução da classificação ao longo da 1ª fase do campeonato .....	63
<b>Figura 38.</b> Evolução da classificação ao longo da 2ª fase do campeonato .....	63
<b>Figura 39.</b> Resultados da 1ª fase do campeonato.....	64
<b>Figura 40.</b> Classificação da primeira fase do campeonato .....	64
<b>Figura 41.</b> Resultados da 2ª volta da fase final do campeonato .....	65
<b>Figura 42.</b> Classificação da fase final do campeonato.....	66
<b>Figura 43.</b> Volume competitivo individual .....	68
<b>Figura 44.</b> Exemplo de preparação para o jogo.....	70
<b>Figura 45.</b> Exercício de treino ligeiro – Futvolei.....	71

## **Introdução**

O futebol é hoje um dos maiores fenómenos sociais do mundo, sendo o desporto mais praticado mundialmente, conhecido como desporto rei. Segundo os dados do Big Count (FIFA, 2016) existem cerca de 265 milhões de praticantes espalhados por todo o mundo. Em Portugal, analisando os dados recolhidos pela FPF (2019), existem cerca de 215 mil praticantes de futebol, batendo o recorde de praticantes do ano anterior. Esta modalidade arrasta consigo paixões, move multidões e assume-se como uma indústria que movimenta milhões de euros, exigindo deste modo uma preparação com todo o labor que a mesma envolve (Pinheiro, Belchior, Sousa & Santos, 2018).

Há diferentes contextos de prática do futebol nas diferentes faixas etárias. Atualmente, a grande maioria das crianças deseja praticar futebol, ou porque quer ser o próximo Ronaldo ou porque apenas se diverte a fazê-lo. Já os adolescentes e adultos têm a oportunidade de seguir pelo profissionalismo e ganhar dinheiro através do futebol ou então pelo amadorismo, jogando apenas por gosto, conciliando muitas vezes com outro trabalho. O papel do treinador de futebol é cada vez mais complexo, visto que tem de ter as competências necessárias para lidar com os vários contextos. Antigamente o treinador tinha um papel meramente técnico. O treino de futebol era à base de ginástica e julgava-se que o fundamental era a preparação física, sendo um treino que nada tinha a ver com o jogo (Lourenço & Guadalupe, 2017).

Atualmente, o trabalho de um treinador é muito complexo, pois ele tem como tarefa dominar vários ramos, desde a análise de jogo, preparação física, psicologia, pedagogia, metodologia do treino e jogo, entre outros (Gouveia, 2019). O treinador de formação tem de dominar estes ramos e ter em conta que está a lidar com crianças e jovens. É por isto que treinar crianças não se pode reduzir ao simples ensino das questões de natureza técnica, tática e física (Pinheiro, Baptista, Costa & Sequeira, 2016). Para além de dominar as questões desportivas, um treinador de formação tem de ser principalmente um educador, deve ser um modelo para os seus jogadores, assumindo uma conduta exemplar, que faz com que por detrás de um grande treinador, tenha de estar, acima de tudo, uma grande pessoa (Vitória, 2014). Antes de ensinar todas as questões técnicas, táticas ou físicas, tem de se ensinar os princípios de um bom ser humano. Todas as crianças que praticam futebol serão futuros cidadãos, o que confia ao treinador a transmissão de valores, como o esforço, empenho, a dedicação, a resiliência, e o respeito pelos outros cidadãos (Pinheiro et al., 2016). Um treinador é isso, é ser um exemplo e uma referência. Vitória (2014) destaca que o treinador tem de ser o primeiro a dar o exemplo,

a cumprir. Se o treinador exige o máximo aos seus jogadores, tem de ser ele o primeiro a dar o máximo.

É fundamental que no Futebol de Formação se privilegie a evolução dos atletas em detrimento da obsessão pelas vitórias. Mente o treinador que afirma que não lhe interessam as vitórias. Não existem equipas, independentemente da idade dos seus jogadores, que entrem em campo para não ganhar (Lage, 2017). É verdade que é mais fácil um jogador desenvolver-se quando está numa equipa em que o habitual é ganhar. Obviamente que a vitória interessa, mas não deve ser encarado como objetivo primordial, em que temos de atingir a vitória a todo o custo. A questão está nos meios para atingir esse fim. E nesses meios estão inseridos vários aspetos fundamentais para podermos chegar à tal desejada vitória. No futebol de formação, o treinador deve ser um exemplo para os seus jogadores, assumindo uma conduta exemplar, para poder inspirá-los, motivando-os a serem bons seres humanos, para além de bons jogadores. Lage (2017) refere que o objetivo prioritário para cada jogo deve ser “jogar bem”, com o espírito de “fair play”, respeitando as regras e com o intuito de o vencer. Uma equipa que jogue bem está mais próxima de ganhar. Antes dos nossos atletas gostarem do sabor da vitória, pretendemos que eles gostem de jogar futebol, independentemente do desfecho do jogo. Tendo gosto pela prática, será mais fácil a assimilação dos ensinamentos transmitidos pelos treinadores.

Portanto, defendo que devemos encorajar os nossos jogadores a quererem ser cada vez melhores, desafiando as suas capacidades e limites, treinando num nível alto de intensidade, e atingir a vitória no jogo através deste processo.

O futuro do futebol poderá ser garantido pela aposta na qualidade das nossas crianças, por isso é necessário um cuidado especial no seu tratamento. No futebol de formação a chave de todo o processo de treino é o jogo (Bouças, 2016). É fundamental que o jogo esteja presente sempre nos treinos, para que os atletas estejam em constante movimento executando as ações que o jogo pede. Lage (2017) afirma também que no futebol de formação existem mais garantias de sucesso caso se desenvolvam as competências nos jogadores, e simultaneamente, se acompanhe esta progressão individual dos atletas com a evolução de um “jogar em equipa”. Esta afirmação vai de encontro às minhas ideologias, em que devemos tentar tirar o maior proveito do treino, sendo o momento onde os jogadores adquirem cada vez mais competências e assim estarem cada vez mais preparados.

Este estágio é realizado em contexto de futebol de formação, no Futebol Clube Barreirense (FCB), na equipa de Infantis A (Sub 13). Escolhi esta entidade de estágio por ser o

meu clube de coração, por toda a história que já tive enquanto jogador e por ser próximo da minha residência. Todos estes fatores dão-me a motivação necessária para aprender e transmitir os meus conhecimentos, valores e crenças. Escolhi este escalão visto que é uma equipa que vem de uma época desportiva muito abaixo das expectativas, mas que possui um enorme potencial. Por isso, um dos meus objetivos, será que todos os atletas tenham um desempenho de acordo com o seu potencial. Esta época desportiva será a última em que os nossos atletas realizarão futebol sete, transitando na próxima época para o futebol 11. O futebol sete é uma variante do futebol, introduzida para criar condições aos atletas jovens, de forma a permitir uma melhor adaptação ao futebol 11 (Pacheco, 2001).

Durante a segunda fase da época desportiva será analisado o desenvolvimento da aptidão física destes jogadores, através de uma bateria de testes da aptidão física e medidas antropométricas, incluindo a maturação, que nos irá permitir avaliar a evolução dos jovens ao longo deste período.

Foi escolhido este tema para podermos verificar se os nossos jogadores tiveram uma evolução, ao longo desse período de quatro meses, nas suas aptidões físicas. Foi também calculado o pico de velocidade de crescimento (PVC) de cada jogador, para tentar perceber se a evolução das capacidades motoras se deve mais ao seu crescimento maturacional ou ao efeito das sessões de treino durante este período.

Este relatório apresenta uma estrutura de sete capítulos, sendo que no primeiro capítulo está englobado todo o Projeto Individual de Estágio. Estão descritos o local de treino e frequência semanal, as funções e tarefas como treinador estagiário, os objetivos enquanto treinador estagiário, os objetivos do clube e os objetivos da equipa.

Exposto no segundo capítulo está o enquadramento histórico do clube, desde a sua fundação até ao presente. Está também apresentado a caracterização geral do clube, desde o organigrama existente, às modalidades no ativo e ao número de escalões, assim como todos os recursos existentes no clube, desde os recursos estruturais, humanos e materiais.

O terceiro capítulo é dedicado à caracterização geral da equipa técnica e do plantel. Estão também demonstradas todas as avaliações realizadas, assim como os objetivos específicos para a equipa.

No quarto capítulo, é apresentada um enquadramento teórico sobre o modelo de jogo de uma equipa, assim como a nossa ideia de jogo.

No quinto capítulo está uma análise profunda do processo de treino, onde está apresentado o volume dos conteúdos de treino, o Macroциclo e o que está nele envolvido. Está também anotada a forma como o treino é controlado e os casos de disciplina e lesões.

O sexto capítulo é referente ao processo competitivo, calendarização da competição, caracterização do contexto competitivo, evolução da classificação e resultados, volume competitivo e análise competitiva individual, assim como as rotinas do nosso dia competitivo.

No último capítulo VII será abordado o tema desenvolvido – evolução da aptidão física em jovens futebolistas de 12 e 13 anos ao longo da segunda fase da época desportiva.

A norma utilizada para citações e referências bibliográficas são as normas da American Psychological Association (APA), 6ª edição.

## **Capítulo I – Projeto Individual de Estágio**

## **1.1 Local de treino e frequência semanal de treinos**

Os Infantis A do Futebol Clube Barreirense têm três unidades de treino semanais (segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira), com um volume total de 80 minutos por UT. Todos os treinos são realizados no campo nº1 da Academia FCB.

## **1.2 Função e tarefas do treinador estagiário**

A minha missão é juntamente com o treinador principal e os restantes elementos da equipa técnica, criar uma harmonia e um ambiente saudável para o desenvolvimento dos nossos atletas. Uma das minhas funções é apoiar o treinador principal, sendo que possui um papel importante na coesão do grupo de trabalho, trocando ideias, conhecimentos e sugestões, para que as decisões da equipa técnica sejam sempre as melhores. “A atuação da equipa técnica é sistémica e depende de uma articulação com sentido de entendimento aguçado, já que em muitos momentos não há espaço para o diálogo” (Sousa, 2018). Assim é possível que a passagem de uma ideia se faça de forma serena. “A necessidade de decidir aparece a qualquer instante e nem sempre está nos sapatos do treinador principal” (Sousa, 2018).

A tarefa foi facilitada, devido sobretudo ao facto de sermos treinadores jovens, de querermos crescer e aprender, e de termos uma relação de amizade e cumplicidade. Cada um tem a liberdade para agir, tanto em contexto de jogo, como em contexto de treino e isso facilitou o processo e até uniu ainda mais o grupo, visto que o grupo sente o equilíbrio da equipa técnica e a congruência em torno de uma ideia (Sousa, 2018).

Como treinador estagiário tenho como funções: planeamento de microciclos; planeamento da Unidade de Treino (U.T); feedbacks aos jogadores; marcação de jogos amigáveis; orientação da equipa em jogo e treino.

## **1.3 Definição de Objetivos**

Neste capítulo estarão indicados os objetivos, que se dividirão em três componentes: a pessoal, a do clube e de equipa.

É fundamental compreendermos, de uma forma clara, que o futebol de formação é uma escola de jogadores de futebol. Assim como a escola tradicional pretende dar uma formação cultural e académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, a escola de futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar equipas seniores (Pacheco, 2001).

### **1.3.1 Treinador Estagiário**

O meu principal objetivo é honrar e trabalhar em prol deste enorme clube, o Futebol Clube Barreirense. Dentro da equipa em que estou inserido, pretendo inspirar os meus jogadores, transmitindo os meus valores. Um treinador é alguém que pretende acima de tudo mudar comportamentos, mudar a forma como os atletas pensam e agem, mudar a forma como encara o treino, a metodologia, a disciplina, com o objetivo final de otimizar performances e resultados desportivos, por isso pretendo criar um clima positivo de aprendizagem, e aplicar juntamente com os meus colegas, todos os meus conhecimentos, para que os atletas possam evoluir progressivamente, através deste longo processo.

Um dos meus critérios de êxito será se a grande maioria do plantel (mais de 90%) apresentar um desenvolvimento visível e que estejam aptos para transitar para o seguinte escalão preparados e com um nível de maturidade adequado à sua idade.

### **1.3.2 Clube**

O objetivo principal do FCB é, hoje, mais do que nunca, contribuir para a formação e integração desportiva dos jovens, de uma forma articulada e ajustada com o seu desenvolvimento enquanto seres humanos, de modo a melhor prepará-los para a realidade que os rodeia e para as condições de vida que terão de enfrentar no seu dia-a-dia futuro.

A prática de uma modalidade desportiva como o futebol vai proporcionar aos atletas uma aquisição de valores e competências que os ajudarão a construir os mecanismos sociais, educativos e culturais que lhe irão proporcionar um desenvolvimento harmonioso e equilibrado.

O FCB procura, através dos meios humanos e técnicos que mobiliza para a modalidade de futebol masculino, que a formação e integração dos seus atletas seja orientada de acordo com as suas necessidades, visando conseguir que o Clube seja um local onde se goste de ensinar e de aprender. Os objetivos são prioritariamente educativos, integrativos e formativos, com o fundamento no desenvolvimento integral dos atletas.

### **1.3.3 Equipa**

A equipa está inserida em duas competições distintas. A competição de futebol sete (campeonato distrital) e competição de futebol onze no campeonato de Iniciados (2ª divisão distrital), em que jogamos com equipas de idade superior em um e dois anos. Este relatório apenas abordará a competição de futebol sete.

O treino de jovens é inquestionavelmente diferente do treino de alta competição, por isso os objetivos não se devem focar apenas e só em resultados. Cásais (2009) afirma que nas idades mais baixas o treino deve ser estruturado em termos de aprendizagem e adaptações progressivas nos jovens, garantindo-lhes um modelo de formação e preparação global, que possibilite alcançarem os seus melhores níveis de prestação desportiva no futuro. Mesquita (1997), defende que a competição deverá fazer parte do processo de formação do jovem atleta, mas que não deve ser o meio preferencial de avaliação das aquisições, visto que o fruto vem todo do processo de treino. A vitória é importante nos escalões de formação, mas não a todo o custo. O que interessa é o processo, que engloba várias componentes, que irá levar a essa tal vitória. Por isso mesmo não devemos avaliar a evolução dos nossos atletas pelos resultados classificativos, mas sim pelo seu desempenho em cada treino e jogo.

#### **1.4. Periodização, planeamento e programação do processo de treino**

O planeamento é definido pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que, orientam o processo e organização da equipa no futuro (Castelo, 2009).

É importante que se defina uma linha orientadora para o processo de treino, de forma a que este processo se mantenha progressivo ao longo da época desportiva e que permita potenciar o jogador e a equipa. Lage (2017), defende que o planeamento permite ao treinador abordar todos os conteúdos de forma lógica, organizada e progressiva, permitindo que exista um aperfeiçoamento dos conteúdos desenvolvidos.

A periodização do treino tem ganho muita força ao longo dos últimos anos e tem servido de inspiração para muitos treinadores, como José Mourinho e Pep Guardiola. A periodização do treino é a divisão da época desportiva em períodos, no caso da nossa equipa divide-se em dois períodos: período pré-competitivo (PPC) e período competitivo (PC).

No decorrer da época desportiva foram realizados 40 microciclos e 115 unidades de treino, 18 unidades de treino no período pré-competitivo e 97 no período competitivo.

O PPC tinha como objetivo a potenciação dos aspetos físicos dos atletas, recorrendo a treinos de melhoria da componente física. Matveev (citado por Pinheiro et al., 2018, pp.15-16), acreditava que desenvolvendo a força, resistência e velocidade no PPC, o jogador iria estar melhor preparado para o PC, por isso o PPC dividia-se em duas etapas: a de preparação geral, em que o trabalho era direcionado para o desenvolvimento das capacidades físicas e a etapa de preparação específica, que era mais direcionada para a transição para o PC. O futebol ao longo

dos anos acabou por ser influenciado pelas conceções metodológicas dos desportos individuais, com grande tempo de preparação geral e pouco tempo de preparação específica (Tobar, 2018).

O futebol foi evoluindo e atualmente a periodização tática tem sido adaptada, de acordo com as ideias de cada treinador. Bouças (2016), defende que não deve existir um treino individualizado das componentes físicas, visto que o físico está sempre presente no treino, o que quer dizer que o treino físico não deve ser o motor principal do exercício do jogo. Mourinho citado por Bouças (2016) destaca também que a forma não é física e que o físico é o menos importante na abrangência da forma desportiva.

As nossas unidades de treino relativas ao PPC e tendo em atenção que a nossa equipa é de formação, foram baseadas na técnica individual dos nossos jogadores e na nossa ideia de jogo. “Treinar o modelo de jogo é treinar o físico” (Bouças, 2016). Neste escalão de formação além do treino ser focado no modelo de jogo e na técnica individual, direccionamos também o treino para o treino das capacidades motoras. Gouveia (2019) é de acordo que no PPC deve-se priorizar os comportamentos mais importantes e que irão definir a forma de jogar da equipa. É neste momento que se deve enquadrar os jogadores em relação às nossas ideias e àquilo que esperamos deles.

O PC foi organizado de forma a que exista um ensino recorrente das técnicas individuais dos jogadores e uma aprendizagem do saber jogar futebol, preparando-os para o futebol 11. Lage (2017) defende que o treinador deve orientar o processo de formação de acordo com a ideia de jogo e em simultâneo potenciar as competências individuais dos jogadores.

Várias unidades de treino foram programadas consoante erros detetados no jogo anterior, tendo sempre em vista a melhoria dos nossos jogadores e da equipa.

## **Capítulo II - Caracterização da Instituição de Estágio**

## 2.1 Enquadramento Histórico



**Figura 1.** Emblema do Futebol Clube Barreirense

O Futebol Clube Barreirense é um elemento indissociável da alma e coração da cidade do Barreiro. Instituição centenária fundada em 11 de abril de 1911, reconhecida com o estatuto de utilidade pública e com um importante papel de intervenção social e desportiva no contexto territorial em que se insere. Milhares de atletas representaram e representam o clube num dinâmico e muito próprio movimento contínuo a que associa a competição desportiva à afirmação de valores sólidos que perpetuam a marca barreirense.

O FCB é um clube eclético, que movimenta hoje mais de 850 atletas, representado por 9 modalidades, tais como, futebol masculino e feminino, basquetebol, futsal, ginástica, natação, xadrez, karaté, kickboxing e bilhar.

A modalidade mais representativa do FCB, que foi também a razão da sua fundação, é o futebol masculino. O futebol enraizou-se no Barreiro nos primeiros anos do século XX onde se constituíram o Sport Club Barreirense e outros clubes de menor projeção. Poucos anos depois, um grupo de aprendizes das oficinas Gerais dos Caminhos e Ferro do Sul e Sueste fundaram uma agremiação a que deram o nome de Sport Recreativo Operário Barreirense. Pouco a pouco, o Sport Recreativo Operário Barreirense foi crescendo e, beneficiando da extinção de outras coletividades congêneres foi sempre aumentando o número de associados. No entanto, dificuldades de várias espécies, nomeadamente de ordem financeira, levaram o Sport Barreirense a proceder a uma profunda reorganização interna e então, em Assembleia Geral realizada a 11 de abril de 1911 decidiu que do “velho” Sport Recreativo Operário Barreirense nascesse o Foot-Ball Club Barreirense.

A nova coletividade viria a traçar um caminho de excelência no panorama desportivo português, não só elevando o nome da cidade a todos os cantos do país como também

constituindo-se como um viveiro de grandes jogadores que muito enriqueceriam o FCB e aos quais ficaram reservadas carreiras brilhantes, que encham de orgulho o clube e todos os barreirenses.

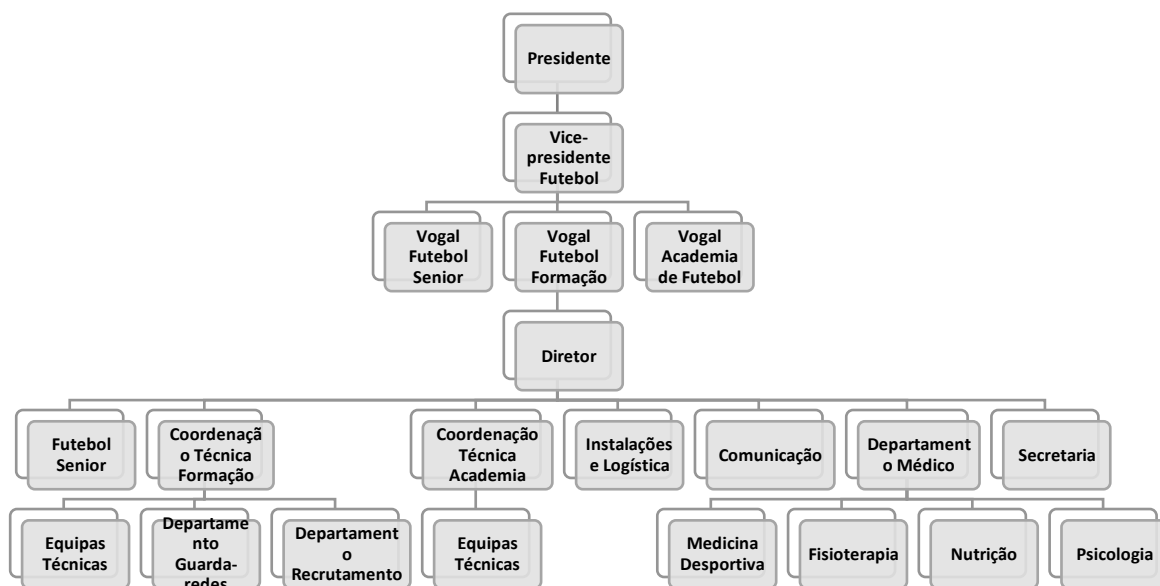
O futebol do clube passou por muitos momentos marcantes dos quais se podem destacar as subidas à 1ª divisão e as várias vitórias sobre os grandes em pleno Estádio D. Manuel de Mello. Na época 1969/1970, o FCB conseguiu a melhor classificação de sempre na 1ª divisão, alcançando o 4º lugar. No ano seguinte representou o país na prestigiada competição europeia, Taça das Cidades com Feira (atual Liga Europa, sendo eliminado na 1ª ronda pelo NK Dínamo Zagreb, tendo ganho no Barreiro por 2-0 e perdido na Croácia por 6-1. É um clube com um enorme historial em Portugal. Com 24 presenças na 1ª Divisão Nacional e 31 presenças na 2ª Divisão Nacional, tendo conquistado o título por seis vezes, é até hoje o 14º clube com mais presenças no escalão máximo do futebol português e um dos clubes com mais jogos disputados na Taça de Portugal.

## **2.2 Caracterização geral do clube**

Neste capítulo estará representado o organograma do clube, todas as modalidades em atividade, assim como estarão apresentados todos os escalões, o número de atletas por escalão e o contexto competitivo onde estão inseridos.

### **2.2.1 Organograma**

A estrutura de comando da organização da modalidade de futebol masculino do Clube é encabeçada pelo Presidente da Direção, estando traduzida no organograma seguinte.



**Figura 2.** Organograma da modalidade de futebol do FCB

## 2.2.2 Modalidades do clube

No momento o FCB tem em atividade nove modalidades distintas. O futebol que engloba o futebol masculino (três, cinco, sete e 11) e o futebol feminino (juvenis, juniores e seniores), futsal (juniores e seniores) e basquetebol (desde o mini basquete até aos seniores). O FCB tem também como modalidades o bilhar, karaté, ginástica, xadrez e kickboxing, todos praticados no Ginásio-sede do clube e natação, praticado na Piscina Municipal do Barreiro.

## 2.2.3 Escalões do futebol

Atualmente, o futebol masculino do FCB é representado por 13 equipas de formação, de diferentes escalões, com atletas dos cinco aos 18 anos e pela sua equipa sénior.

De acordo com o mais recente levantamento do número de atletas inscritos na Associação de Futebol de Setúbal (AFS) na época desportiva 2018/2019, o FCB contava com 451 atletas inscritos no futebol e futsal, sendo o clube do distrito com mais atletas inscritos em ambas as modalidades. Contando apenas com o futebol, o FCB apresenta 391 atletas, sendo

também o clube mais representado de Setúbal. Desde os juniores até aos benjamins , contabilizam-se 284 atletas inscritos e em traquinas/petizes 62 atletas, sendo o segundo clube mais representado nestes escalões.

Todos os escalões, desde os Traquinas A (participam no campeonato distrital de Sub/10) até aos Infantis A (Sub 13) participam no campeonato distrital da AFS, com tabela classificativa e fases de apuramento de campeão.

O escalão de Iniciados B participa no campeonato distrital da 1ª divisão da AFS, não tendo a hipótese de subir de divisão , visto que os Iniciados A estão na divisão acima, a disputar o Campeonato Nacional da 1ª Divisão.

Os juvenis e os juniores estão inseridos no Campeonato Nacional da 1ª e 2ª Divisão, respetivamente.

Os seniores estão neste momento a disputar o Campeonato Distrital da AFS, tendo sido despromovidos do Campeonato Portugal na época transata.

Estão representados na tabela em baixo, todos os escalões do futebol masculino, assim como o seu ano de nascimento, o número de atletas inscritos em cada escalão, as instalações onde realizam a prática desportiva e a competição onde estão inseridos.

**Tabela 1.** Escalões de futebol masculino do FCB na época 2018/2019

	<b>Escalão</b>	<b>Ano</b>	<b>Atletas</b>	<b>Instalações</b>	<b>Competição</b>	
<b>Futebol 3 e 5</b>	Bebés	2013/2014	10	Academia FCB	Jogos particulares / Torneios	
	Petizes	2012	15			
<b>Futebol 5 e 7</b>	Traquinas B	2011	18			
<b>Futebol 7</b>	Traquinas A	2010	24		AFS jun. E	
	Benjamins B	2009	21			
	Benjamins A	2008	23			
<b>Futebol 7 e 11</b>	Infantis B	2007	25			AFS jun. D
	Infantis A	2006	24			AFS jun. D AFS jun. C - 3ª Divisão
<b>Futebol 11</b>	Iniciados B	2005	31		Campo Da Verderena	AF Setúbal 1ª Divisão
	Iniciados A	2004	26			Campeonato Nacional jun. C
	Juvenis	2003/2002	25	Campeonato Nacional jun. B		
	Juniores	2001/2000	20	Campeonato Nacional jun. A - 2ª Divisão		
	Seniores	-	22	AF Setúbal 1ª Divisão Distrital		

## **2.3. Recursos**

Neste ponto estarão apresentados todos os recursos estruturais, recursos humanos e recursos materiais do Futebol Clube Barreirense.

### **2.3.1 Recursos Estruturais**

O FCB possui três infraestruturas: O Ginásio-sede, o Campo de jogos da Verderena e a Academia de Futebol Infantil.

#### **Ginásio-Sede**

O Clube tem a sua Sede Social na Rua do Futebol Clube Barreirense, 1 a 5, no Barreiro, onde se encontra instalada a Direção, a Secretaria-Geral, a sala de troféus, o pavilhão gimnodesportivo, o ginásio fitness (explorado por um parceiro), a biblioteca, o café e sala de bilhares e os serviços das restantes secções do Clube.

Para a prática da modalidade de futebol masculino, o FCB dispõe de duas instalações, devidamente apetrechadas – o Campo de Jogos da Verderena e Academia de Futebol Infantil.

Estas instalações e equipamentos do FCB são utilizados, diariamente, por centenas de jovens que integram as equipas do Clube, provenientes das instituições de ensino do Concelho do Barreiro e de concelhos limítrofes, assim como, fora das horas utilizadas pelo Clube, por outros membros da comunidade onde o clube se insere.



**Figura 3.** Ginásio Sede do FCB

#### **Campo de Jogos da Verderena**

O Campo de Jogos da Verderena encontra-se implantado em terrenos do FCB, situados na Verderena e integra um relvado sintético para Futebol de 11, com dimensões 103m x 64m, equipado com rega e iluminação, construído, em 2011, com meios financeiros do próprio Clube.

Posteriormente, com o apoio dos seus associados, foram construídos seis balneários (quatro balneários para equipas, um balneário para árbitros e um balneário para técnicos), um posto médico, lavandaria/rouparia, espaço de atendimento aos pais/encarregados de educação e ao público, sala da Direção e sanitários públicos.

Com o apoio da Câmara Municipal do Barreiro e do Estado, foi construído um primeiro troço de bancada, com aproximadamente 400 lugares sentados, e, sob esta, uma sala de conferências/reuniões/formação, um ginásio de recuperação, três salas de trabalho para as equipas técnicas e uma oficina-geral.



**Figura 4.** Campo de Jogos da Verderena

### **Academia de Futebol Infantil**

A Academia de Futebol Infantil encontra-se implantada em terrenos do Município cedidos ao FCB até julho de 2027, situado em Santo André, e integra quatro campos de relva sintética, dois para Futebol de sete, equipados com rega e iluminação, e dois para Futebol de cinco.

Construída, em 2008, com meios financeiros do próprio Clube, a Academia de Futebol Infantil conta com seis balneários, sala de apoio escolar, espaço de atendimento aos pais/encarregados de educação e ao público, sala da Direção, bar, loja e sanitários públicos.

Nesta infraestrutura treinam e competem, diariamente, mais de 250 jovens atletas, com idades compreendidas entre os quatro e os 13 anos.



**Figura 5.** Academia Infantil Futebol Clube Barreirense

### 2.3.2 Recursos humanos

Nesta dimensão estão inseridos dois coordenadores, um para o futebol juvenil e outro para o futebol infantil. Existem 23 equipas no clube, orientadas por 65 treinadores, principais e adjuntos e dois preparadores físicos. O FCB conta ainda com 35 diretores de equipa, seis fisioterapeutas, um médico de medicina desportiva, 1 nutricionista e 2 psicólogos. Dentro da nossa equipa estão inseridos três treinadores e dois diretores de equipa.

**Tabela 2.** Recursos Humanos do FCB

<b>Recursos Humanos</b>	
<b>Staff</b>	<b>Número</b>
Diretor do Departamento de Futebol	1
Coordenador Técnico da Formação	1
Coordenador Técnico da Academia	1
Diretores de Equipa	35
Treinadores Principais e Adjuntos	65
Preparador Físico	2
Médico de Medicina Desportiva	1
Fisioterapeuta	6
Psicólogo	2
Nutricionista	1

No anexo 1 estão descritas todas as atribuições, responsabilidades, funções, qualificações e competências dos elementos da estrutura do Departamento de Futebol do clube.

### 2.3.3 Recursos materiais

Na tabela 3 está apresentada a lista dos recursos materiais utilizados no campo, relativamente à Academia FCB, local onde a nossa equipa realiza as sessões de treino.

Estes materiais são utilizados pelas equipas do futebol infantil, desde os bebés até aos infantis e estão em bom estado, no geral.

**Tabela 3.**Material de treino disponível na Academia FCB

<b>Material de treino disponível na Academia FCB</b>	
<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>
Arcos	20
Balizas de Futebol 3	8
Balizas Futebol 5	6
Bases para varas	20
Bolas (por campo)	30
Bolas medicinais	1
Coletes (por equipa)	18
Cones pequenos	50
Cones Médios (colocar vara horizontal)	12
Cones Grandes	6
Escadas de coordenação	5
Marcas Sinalizadoras	100
Varas	20

## **Capítulo III - Caracterização da equipa**

### **3.1 Caracterização da equipa técnica**

A equipa técnica é composta por três elementos, Diogo Salgueiro (treinador principal), por mim (treinador adjunto) e pelo João Monteiro (treinador adjunto), sendo que nenhum dos elementos transitou no ano anterior, nem acompanhou a equipa na subida de escalão.

Esta é a minha segunda experiência como treinador adjunto, também no FCB. Anteriormente pertenci à equipa técnica do escalão de Benjamins A (sub-11), na época 2015/2016. Na época transata não estava em atividade enquanto treinador de futebol e no presente, para além de estar no escalão de Infantis A (sub-13), estou também a exercer funções como treinador principal da equipa de Traquinas B (sub-8), conciliando com a atividade de futebolista semiprofissional.

O treinador principal, com 26 anos de idade, é licenciado em Educação Física e Desporto, ex. futebolista no Vitória FC, com experiência como treinador, também no Vitória FC.

Em relação ao outro treinador adjunto, tem 22 anos de idade e até este ano não tinha qualquer experiência como treinador. Para além de desempenhar funções nesta equipa como treinador adjunto, está a terminar a licenciatura em Educação Física e Desporto e é futebolista amador

Embora tenhamos poucos anos de prática e pouca experiência como treinadores, conseguimos anular essa “desvantagem” pelo nosso excelente relacionamento e pela vontade de aprender uns com os outros, que no permite criar um ambiente favorável para potenciação e aprendizagem dos atletas. Devido à nossa juventude, existe uma excelente relação com todos os atletas, que permitiu que todos os jogadores se mantivessem motivados ao longo de toda a época, o que nem sempre é fácil quando existe um plantel de 21 jogadores apenas para 12 vagas para cada jogo de futebol sete. O jogador não pode ser um produto da necessidade do treinador, mas sim fazer parte do processo (Sousa, 2018).

### **3.2 Caracterização do plantel**

Este plantel é constituído por 22 jogadores, com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos. Desta equipa transitaram 18 jogadores do escalão inferior, dois jogadores regressaram ao clube após uma época fora, um proveniente do Sport Grupo Sacavense e outro do Sport Lisboa e Benfica. Outros dois jogadores foram recrutados, provenientes do Clube Olímpico do Montijo e Marítimo Rosarense, respetivamente.

Na tabela quatro estão representados todos os jogadores, assim como a sua data de nascimento, a sua posição mais utilizada, pé dominante, tempo de prática e os seus clubes anteriores. Como podemos verificar, a grande maioria do plantel é composta por jogadores cujo pé dominante é o direito, sendo que apenas dois jogadores usam o seu pé esquerdo como dominante.

Os anos de prática futebolística variam entre quatro e sete anos, tendo muitos atletas iniciado o seu percurso no futebol com apenas cinco anos de idade. Verifica-se que três atletas iniciaram a prática desportiva relativamente tarde em relação aos restantes, iniciando com oito anos de idade.

**Tabela 4.** Plantel de Infantis A do Futebol Clube Barreirense, 2018/2019.

Constituição do Plantel						
Nº	Nome	Data nascimento	Posição	Proveniência	Pé dominante	Anos de Prática
1	DQ	13-03-2006	Guarda-Redes	FCB	Direito	5
2	DD	03-05-2006	Defesa	FCB	Direito	6
4	CM	12-12-2006	Defesa	FCB	Direito	4
5	TD	31-10-2006	Ala/Avançado	FCB	Direito	7
7	JP	06-07-2006	Ala Esquerdo	FCB	Esquerdo	7
8	SA	27-11-2006	Avançado	FCB	Direito	6
10	GL	19-10-2006	Médio Centro	FCB	Direito	7
11	MF	29-05-2006	Defesa/Médio	FCB	Direito	7
12	MR	31-10-2006	Avançado	FCB	Direito	5
13	GF	04-11-2006	Avançado/Médio	FCB	Direito	6
19	RL	16-05-2006	Ala Direito	Sacavenense	Direito	7
20	RS	23-02-2006	Ala	O. Montijo	Direito	7
21	RJL	07-11-2006	Avançado	FCB	Direito	7
23	AM	09-04-2006	Médio Centro	S.L Benfica	Direito	6
27	TC	04-01-2006	Defesa	FCB	Direito	4
28	JV	13-05-2006	Médio Centro	FCB	Direito	7
31	AC	05-04-2006	Ala Esquerdo	FCB	Esquerdo	5
32	RV	25-12-2006	Avançado	FCB	Direito	6
35	SN	04-04-2006	Defesa	FCB	Direito	5
45	MB	12-07-2006	Guarda Redes	FCB	Direito	4
54	TF	05-04-2006	Defesa/Médio	FCB	Direito	6
99	DV	24-02-2006	Guarda-Redes	M.Rosarense	Direito	7

Na tabela seguinte é possível verificar a localidade de residência de cada atleta, assim como a distância em quilómetros e o tempo de deslocação até ao local do treino.

**Tabela 5.** Distância e tempo de deslocação em dias de treino

<b>Distância e tempo de deslocação em dias de treino</b>			
<b>Jogador</b>	<b>Localidade</b>	<b>Distância (km)</b>	<b>Tempo (‘)</b>
DQ	Barreiro	7 km	8’
MB	Barreiro	3 km	6’
DV	Setúbal	30 km	26’
CM	Barreiro	5 km	5’
TC	Moita	7 km	10’
SN	Fernão Ferro	19 km	15’
MF	Barreiro	1 km	2’
DD	Setúbal	30 km	20’
TF	Barreiro	4 km	6’
JV	Barreiro	7 km	8’
AM	Barreiro	3 km	6’
GL	Barreiro	1 km	1’
GF	Barreiro	6 km	10’
RL	Moita	7 km	13’
TD	Barreiro	1 km	2’
JP	Moita	8 km	12’
AC	Fernão Ferro	19 km	15’
RS	Montijo	23 km	21’
RJL	Barreiro	5 km	10’
RV	Paio Pires	11 km	13’
MR	Barreiro	6 km	8’
SA	Barreiro	3 km	5’

Analisando a tabela 5, verifica-se que 13 atletas residem no concelho do Barreiro e quatro em localidades relativamente próximas. Apenas cinco jogadores percorrem uma distância superior a 15 quilómetros, sendo que três deles percorrem distâncias entre os 20 e os 30 quilómetros.

Em relação à distância entre a zona de residência e o local de treino registou-se o máximo de 30 quilómetros, correspondendo a um tempo de deslocação máximo de 26 minutos.

Analisando o contexto escolar, verificamos que apenas um jogador frequenta o 6º ano, visto que entrou mais tarde para o ensino primário. Os restantes jogadores frequentam o 7º ano escolar.

Todos os atletas têm a obrigatoriedade de entregar as pautas de avaliação escolar no final de cada período, para que haja uma maior ligação entre os treinadores, jogadores e pais e assim podermos alertar e sensibilizar os atletas para a importância da vida escolar conciliada com a prática desportiva e agir em conformidade com os seus desempenhos escolares.

### 3.2.1 Avaliações

Na tabela 6 estão representados os resultados das avaliações cognitivas realizadas pelos treinadores aos jogadores deste plantel. Foram avaliados de 0 a 5, quatro parâmetros, como a ansiedade (treino e jogo), motivação, liderança e inteligência.

**Tabela 6.** Avaliação Cognitiva

Avaliação Cognitiva				
Jogador	Ansiedade	Motivação	Liderança	Inteligência
DQ	1	3	3	4
MB	4	3	3	3
DV	2	4	3	3
CM	2	3	2	4
TC	1	4	2	3
SN	4	5	4	3
MF	2	4	3	5
DD	4	5	5	4
TF	1	5	3	5
JV	3	5	3	3
AM	2	4	3	5
GL	3	3	3	5
GF	3	5	2	5
RL	2	5	3	4
TD	2	5	4	3
JP	4	3	2	4
AC	1	4	3	3
RS	4	3	3	4
RJL	3	3	3	5
RV	4	2	2	3
MR	3	3	2	2
SA	2	3	2	4

Na tabela 7, abaixo representada verificam-se os resultados das avaliações técnicas realizadas pelos treinadores aos jogadores deste plantel. Foram avaliados de 0 a 5, cinco parâmetros, como o passe, remate, cabeceamento, desarme e drible.

**Tabela 7.** Avaliação técnica

Avaliação Técnica					
Jogador	Passe	Remate	Cabeceamento	Desarme	Drible
DQ	4	-	-	-	-
MB	4	-	-	-	-
DV	3	-	-	-	-
CM	3	2	3	3	1
TC	3	4	3	4	2
SN	3	4	4	4	2
MF	4	3	4	5	4
DD	3	4	5	5	3
TF	4	4	3	4	3
JV	3	3	3	4	2
AM	5	5	2	4	5
GL	5	4	2	2	5
GF	4	3	2	3	4
RL	4	5	3	3	4
TD	4	4	4	4	3
JP	5	4	2	2	4
AC	5	5	3	3	5
RS	4	5	3	2	5
RJL	5	4	3	3	5
RV	3	3	3	3	2
MR	3	3	3	4	3
SA	3	3	2	2	2

As restantes avaliações, físicas, antropométricas e todos os testes físicos realizados estarão representados no capítulo sete.

### **3.3 Objetivos específicos para a equipa**

O objetivo principal e a nossa maior preocupação é assegurar o desenvolvimento dos atletas na componente desportiva e na componente humana, transmitindo os nossos valores, para que os nossos jogadores sejam primeiramente bons seres humanos e posteriormente bons atletas. Na componente desportiva, o principal objetivo é preparar os atletas da melhor forma possível para a época seguinte, que será de transição para o futebol onze. Temos como objetivo principal, desenvolver as suas capacidades técnicas, táticas e psicológicas, para que no futuro possam atingir patamares superiores à realidade atual do futebol sénior do FCB.

O resultado não deve ser o barómetro no futebol de formação, por isso deve-se olhar para o planeamento no futebol de formação como um longo processo de aprendizagem onde existe a derrota, mas se a orientação do treinador for a correta, atingir-se-á mais facilmente o sucesso.

Segundo Lage (2017), não se pode associar única e exclusivamente a vitória ao sucesso e a derrota ao fracasso, por isso procurámos não direcionar os objetivos para o resultado em si.

Inicialmente, os objetivos classificativos foram apenas estabelecidos com o intuito de realizar uma época desportiva melhor que a anterior, onde esta equipa não se classificou para a fase final. Portanto o nosso objetivo inicial era a classificação para a fase final, onde se apuram os três primeiros classificados de cada série. Com o decorrer da época desportiva e ao fim de três ou quatro jogos, percebemos que tínhamos condições para lutar pelo 1º lugar, mas nunca transmitimos essa ideia aos jogadores, para que o foco não fosse direcionado apenas para a vitória. Definimos, portanto, outros objetivos nessa fase da época, sendo que o foco não era direcionado totalmente na obtenção da vitória a todo o custo, mas que existisse um processo para esse fim. Os objetivos foram: terminar a primeira fase do campeonato com o melhor ataque e a melhor defesa, que foram concluídos com sucesso, com 111 golos marcados e apenas 10 golos sofridos, marcar 15 golos através de esquemas táticos trabalhados nos treinos, que foi concluído também com a obtenção de 22 golos através de livres e cantos. Com a definição destes objetivos, pretendemos que a nossa equipa praticasse um futebol atrativo, com um elevado número de oportunidades de finalização e conseqüente concretização, sem descuidar a organização defensiva e pretendemos também tirar partido dos lances de bola parada, que trabalhámos ao longo do ano e que se revelaram importantes ao longo da nossa época.

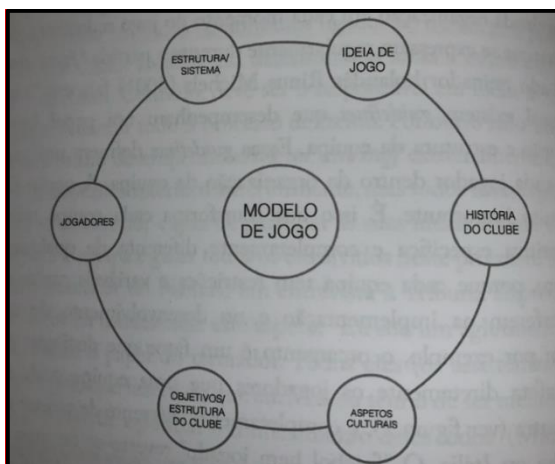
## **Capítulo IV – Ideia de Jogo, Processo de treino e de Observação**

## 4.1 Ideia de Jogo

A ideia de jogo é um aspeto determinante na construção do modelo de jogo e na organização de cada equipa. Tobar (2018), refere que a ideia de jogo são as ideias de futebol que um treinador possui, ou melhor, trata-se da maneira que ele pretenda que a equipa venha a jogar. Por outras palavras, a maneira como quer que a equipa defenda, ataque e realize as transições. Tal ideia é baseada em princípios de jogo que procurarão dar um padrão de jogo à equipa, o tal jogar.

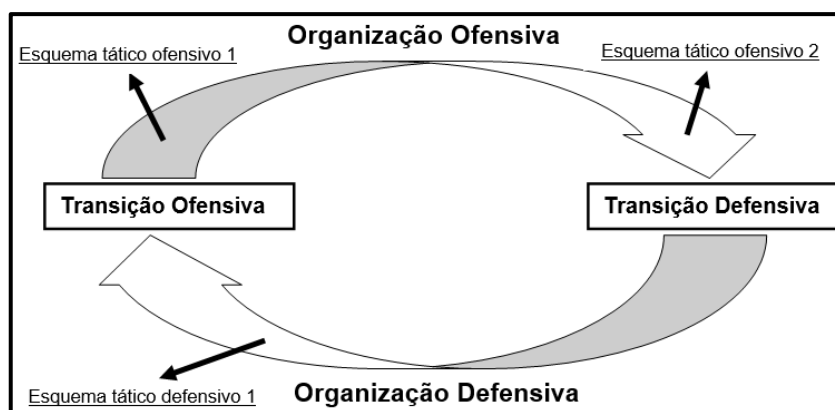
Sobre a definição de ideia de jogo, Oliveira (2003) defende que esses princípios são preponderantes na construção do modelo de jogo e podem ser entendidos como determinadas características que pretendemos que sejam revelados pelos nossos jogadores e pelas nossas equipas, nos diferentes momentos do jogo. Modelar o jogo é articular um conjunto de ideias sobre comportamentos coletivos e individuais e inseri-los num contexto específico (Azevedo, 2011). Estes comportamentos estão relacionados diretamente com princípios de jogo, princípios que os jogadores devem aplicar, que caracterizam a forma de jogar da equipa. Este processo torna específica e única, a maneira com que uma equipa joga, conferindo-lhe uma identidade própria (Gouveia, 2019).

Um treinador deve definir o seu modelo de jogo com as “armas que tem à sua disposição”, porque as equipas não têm os mesmos jogadores, e cada jogador tem a sua personalidade, o seu entendimento do jogo. Azevedo (2011), afirma que o modelo de jogo é a forma como os jogadores interagem entre si e como expressam a sua identidade, representando uma organização em cada momento do jogo e representando certos comportamentos que se expressam de forma regular durante o jogo. Portanto é fundamental que o treinador realize uma análise das características dos seus jogadores antes de planear a época desportiva. É de extrema importância que o treinador conheça o nível de entendimento e de conhecimento de cada jogador sobre o jogo, bem como as capacidades e características específicas de cada um (Oliveira, 2003). O modelo de jogo engloba outros fatores para além das características dos jogadores. Lage (2017) aponta que o campeonato onde a equipa está inserida, as condições de trabalho, recursos humanos disponíveis e o contexto religioso e social são fatores que interligados entre si também constroem uma identidade e um modelo de jogo. Conclui-se que o modelo de jogo nunca está terminado e está sempre em constante transformação.



**Figura 6.** Modelo de Jogo **Fonte:** Gouveia, (2019)

Dentro do modelo de jogo, há uma divisão, em que uns intitulam de fases e outros de momentos. Para Oliveira (2004), chamam-se momentos pelo facto de a ordem de apresentação ser arbitrária e não sequencial, ou seja, não tem uma sequência definida. Portanto o jogo está organizado em cinco momentos: organização ofensiva, transição ofensiva, organização defensiva e transição defensiva e esquemas táticos.



**Figura 7.** Modelo teórico das fases e momentos do jogo de futebol. **Fonte:** <https://www.futeboldeformacao.pt/2017/12/27/fases-momentos-etapas-ou-transicoes-a-barafunda-terminologica-instalada-no-futebol-portugues/>

Focando na organização ofensiva, Azevedo (2011) esclarece que este momento se caracteriza pelo conjunto de ações da equipa quando tem a posse de bola. Esta posse de bola por sua vez, tem como intenção a obtenção do golo, que é o objetivo principal do futebol. Este momento do jogo, em que a equipa está organizada com a posse de bola, pode ser dividida em várias etapas: construção, criação e finalização (Castelo, 2009).

A primeira etapa, etapa de construção, que se refere à posse de bola em zonas mais recuadas do campo, pode-se dividir em duas fases: primeira fase de construção, onde não existe

pressão do oponente e segunda fase de construção, onde tentamos entrar na próxima etapa, na etapa da criação (Gouveia, 2019; Bouças, 2016). Estas etapas podem e devem ser definidas através de zonas do campo definidas pelos treinadores, de acordo com a sua ideia de jogo. A segunda etapa, a etapa de criação, acontece quando se realizam ações com o objetivo de romper a organização defensiva do adversário (seja com um passe de rotura ou cruzamento), para entrar em situações de finalização (Gouveia, 2019). Estas ações podem acontecer do segundo para o terceiro terço do campo, como apenas no último terço. A finalização é a etapa que tem como objetivo o golo, e ocorre normalmente no último terço do campo, perto ou dentro da grande área (Bouças, 2016).



**Figura 8.** As fases e as etapas do jogo. **Fonte:** <https://www.futeboldeformacao.pt/2017/12/27/fases-momentos-etapas-ou-transicoes-a-barafunda-terminologica-instalada-no-futebol-portugues/> (adaptado de Castelo, 2004)

Em relação à organização defensiva, Verheijen (2014), citado por Gouveia (2019), define este momento como um variado número de ações que são desempenhadas quando o adversário tem a posse de bola, existindo tarefas individuais e coletivas. Castelo (2009) define que os objetivos deste momento são: a defesa da baliza e a recuperação da bola. Portanto é o momento do jogo em que a equipa está organizada, sem a posse de bola.

Este momento de jogo pode ser dividido em quatro métodos, o de defesa individual, que potencia o um contra um, a defesa à zona, que responsabiliza cada jogador por uma zona de marcação, a defesa mista, que sintetiza os dois métodos anteriores e a zona pressionante, que tem como objetivo reduzir ao máximo o espaço de jogo do adversário (Castelo, 2009).

Entre estes dois momentos de jogo (organização ofensiva e organização defensiva), estão inseridos mais dois, a transição ofensiva e a transição defensiva. Oliveira (2003) esclarece

que as transições acontecem quando ocorrem situações de desorganização num determinado momento. A forma como a equipa realiza as suas transições varia com as ideias do treinador e com os princípios de jogo aplicados e são cada vez mais preponderantes no futebol atual, podendo decidir jogos. “Cada vez mais do que saber defender ou atacar, estar em fase defensiva ou ofensiva, as equipas devem ser capazes de transitar entre ambas as fases de forma rápida, forte e equilibrada” (Valdano (2001), citado por Gouveia (2019, p.38).

A transição ofensiva refere-se ao momento do jogo em que a equipa recupera a bola e transita do momento defensivo para o momento ofensivo. Van Gaal (2011) defende que este momento de jogo é o mais importante de todos e que a equipa deve aproveitar ao máximo, visto que o adversário está desorganizado e poderia tirar partido dessa situação para criar desequilíbrios. Mas este momento do jogo pode ser definido por várias formas, dependendo da ideia de jogo do treinador. Após a recuperação da bola, a equipa pode optar por progredir rapidamente para a baliza adversária, aproveitando como já foi referido a desorganização do adversário, ou pode sair em ‘segurança’ e iniciar o ataque por trás, com um risco menor.

Transição defensiva define-se como o momento em que a equipa perde a posse de bola e rapidamente transita do momento ofensivo para o defensivo. Neste momento crítico (perda de posse de bola), os jogadores têm rapidamente de transitar de mentalidade e comportamentos (Gouveia, 2019). Estão diversos contextos inseridos no momento de transição defensiva, tais como: zona do campo, número de defesas atrás da linha da bola, possibilidade de contenção ao portador e a presença de equilíbrio (Gouveia, 2019).

Esquemas táticos ou bolas paradas referem-se ao momento do jogo em que o mesmo está parado: livres diretos, livres indiretos, cantos, bola de saída, lançamentos, pontapés de baliza e penaltis (Bouças, 2016).

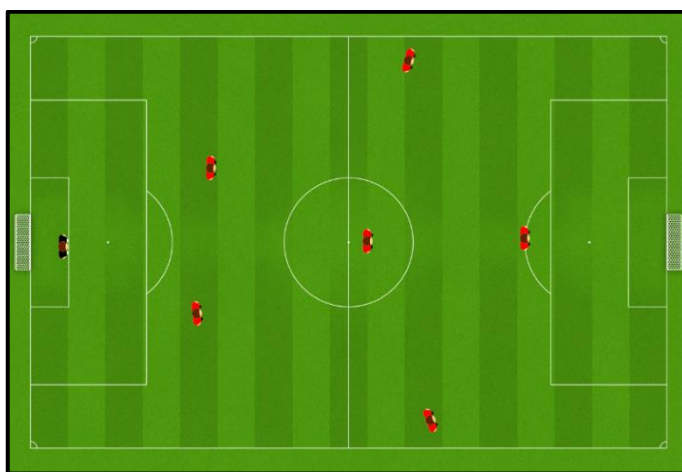
#### **4.1.1 Estrutura**

A estrutura é uma das componentes do modelo de jogo de uma equipa. Tobar (2018), define estrutura de jogo como a disposição dos jogadores dentro de campo. Não sendo tão imóvel como se faz parecer numa folha de papel ou num computador, mas tendo uma série de adaptações estruturais durante o jogo (Gouveia, 2019).

“A princípio, trata-se de uma organização rígida e sem funcionalidade, não possuindo vida própria, mas que, entretanto, assume-se como um aspeto muito importante no emergir e concretizar das dinâmicas e intencionalidades coletivas desejadas, daí que a sua eleição não pode ser feita de maneira leviana” Maciel (2011), citado por Tobar (2018, p.75).

Visto que a nossa equipa está inserida no contexto de futebol 7, a nossa estrutura base é o: 1-2-3-1. Escolhemos esta estrutura por acharmos que é a estrutura mais equilibrada e que se assemelha mais ao 1-4-3-3, que é a estrutura predefinida pela coordenação do futebol juvenil.

O 1-2-3-1 como referido anteriormente, é o sistema que se assemelha mais ao 1-4-3-3 do futebol 11, por isso foi a estrutura escolhida pela equipa técnica para o desenvolvimento dos atletas. Sabino (2010) afirma mesmo que usando a estrutura tática 1-2-3-1, os atletas irão desenvolver maiores competências e experiências, que lhes permite adquirir uma maior preparação para o futebol 11.

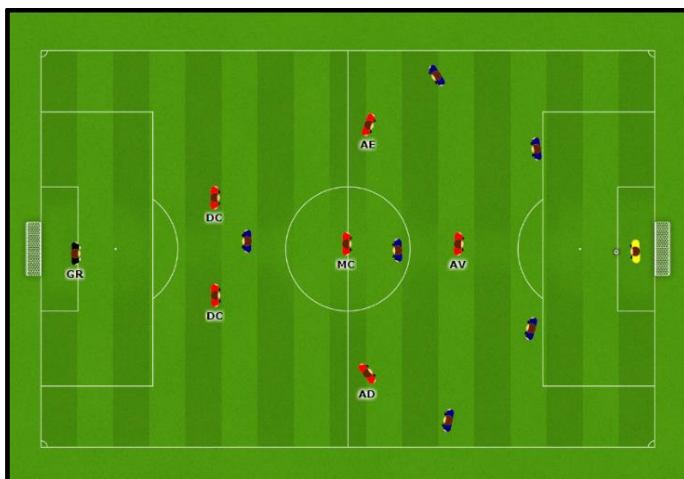


**Figura 9.** Estrutura tática 1-2-3-1

Pretendemos que a equipa jogue numa intensidade alta, tendo a bola o maior tempo possível e comandando o ritmo do jogo, procurando jogar um futebol apoiado, através de passes curtos e triangulações para criar superioridade, e assim criar o maior número possível de situações de golo. Procuramos sempre a circulação de bola em segurança, com a equipa em largura máxima, tendo o objetivo de variar o jogo rapidamente, as vezes que forem necessárias para criar os desequilíbrios necessários para entrarmos em zonas de finalização.

#### **4.1.2 Organização defensiva**

No momento de organização defensiva posicionamo-nos estruturalmente em 1-2-3-1. Procuramos ser agressivos e recuperar a bola o mais à frente e o mais rápido possível, limitando o tempo de posse do adversário. A equipa deve posicionar-se com os setores próximos e compactos e com o guarda-redes subido para evitar bolas em profundidade da equipa adversária.



**Figura 10.** Organização defensiva

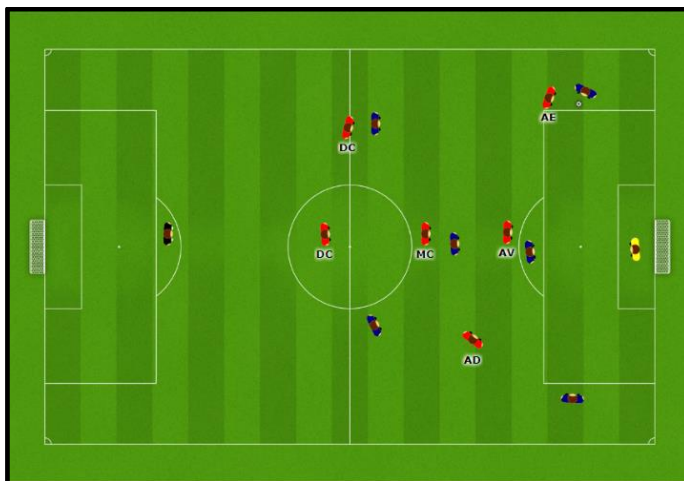
Quando a equipa adversária sair a jogar na sua primeira fase de construção, a nossa equipa realiza pressão alta, posicionando-nos em 1-1-3-2, com o avançado a pressionar um central adversário, com o médio centro a dividir entre o guarda redes e o outro central adversário, os alas a marcar os alas adversários e um dos centrais a subir para marcar o médio centro adversário, que ficaria sem marcação após subida do nosso médio centro.



**Figura 11.** Organização defensiva na primeira fase de construção da equipa adversária em 1-2-3-1

Na figura 12, abaixo representada, está desenhada a forma como a nossa equipa se posiciona, de forma a evitar a saída de bola do adversário, quando este joga numa estrutura de 1-3-1-2. Se a equipa adversária sair a jogar na sua primeira fase de construção, a nossa equipa

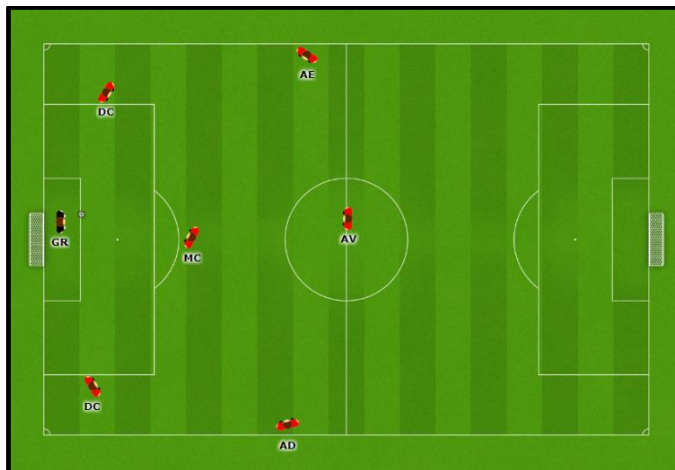
realiza mais uma vez pressão alta. Se a bola sair pelo lado esquerdo do nosso ataque, o AE sai na pressão ao DD adversário, o AV marca o DC, o MC marca o MC, o DC do lado da bola marca o AV, o outro DC faz cobertura defensiva e o AD fecha no meio, como está representado na figura. Se a bola voltar para o GR, é o AV que salta na pressão, tendo a preocupação de cortar a linha de passe para o DC que estava a marcar anteriormente.



**Figura 12.** Organização defensiva na primeira fase de construção da equipa adversária em 1-3-1-2

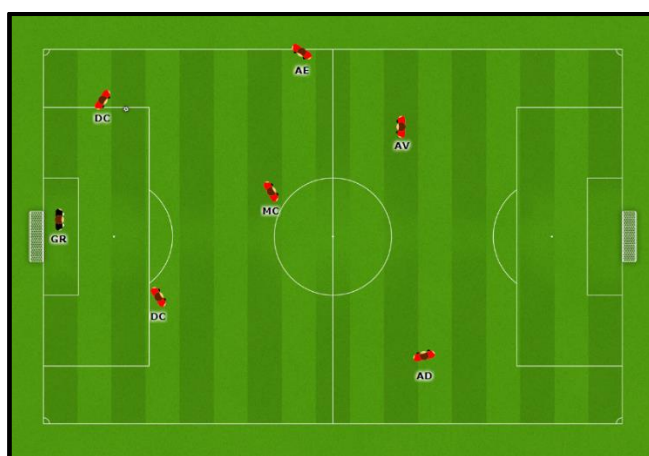
#### **4.1.3 Organização ofensiva**

Caracterizamo-nos por um estilo de posse paciente que procura jogar entrelinhas para ir desmontando a organização defensiva adversária. Organizamo-nos em 1-2-3-1, com os centrais a oferecerem largura e com o GR a funcionar como líbero, permitindo-nos manter sempre superioridade numérica numa primeira fase de construção. O MC tem um raio de ação muito amplo funcionando como o responsável pela ligação entre sectores. Os Alas oferecem linhas de passe a toda a largura, procurando posteriormente movimentos interiores caso a bola esteja no lado contrário, enquanto que o AV procura jogar entrelinhas funcionando como apoio frontal potenciando combinações diretas em zonas interiores para explorar as entradas dos alas em diagonal.



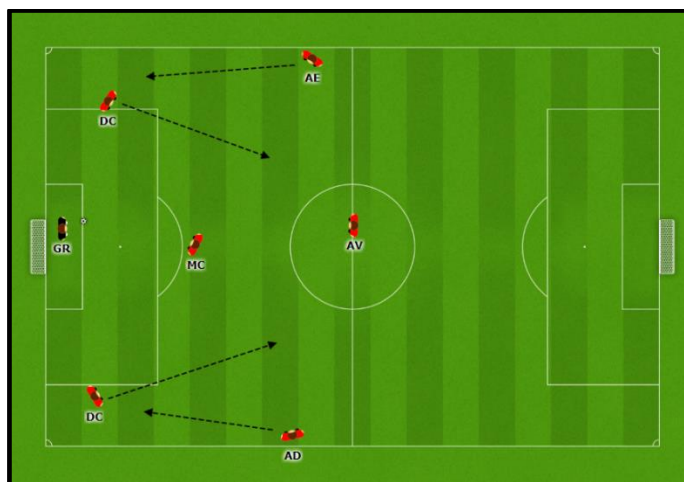
**Figura 13.** Organização ofensiva no pontapé de baliza

Partindo deste posicionamento, a primeira solução na nossa saída de bola será pelo DC, tanto do lado esquerdo como do lado direito. Assim que a bola entra no DCE, o DCD fecha ligeiramente para dar equilíbrio defensivo, o AE mantém-se em largura máxima, o AD dá largura no lado contrário e o AV desloca-se para dar linha de passe frontal. A partir daí existem várias opções trabalhadas, em que os jogadores devem perceber qual a melhor solução para determinado contexto que aparecer no momento. O DC pode jogar diretamente no AV, que dá apoio frontal para o MC e este determina em qual dos alas jogar. O DC tem também a hipótese de jogar no Ala mais próximo e este depois determina o desenrolar da jogada, tendo a hipótese de progredir, com uma combinação ou com drible, ou então jogar em segurança novamente no DC, para circular a bola e procurar espaços que nesse momento eram inexistentes.

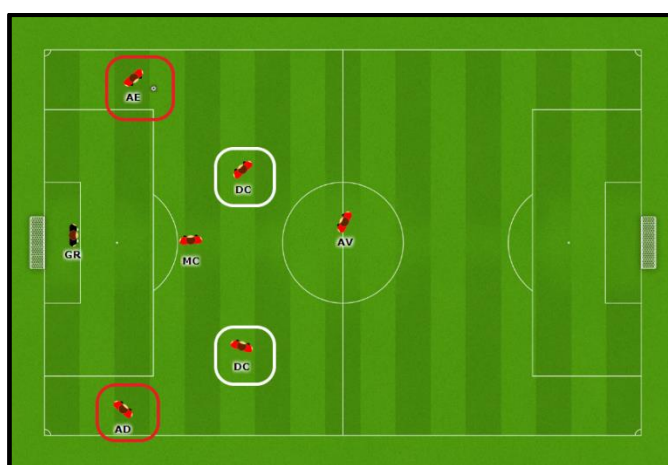


**Figura 14.** Saída de bola pelo central

Se a equipa adversária se organizar de forma a que a nossa equipa não consiga sair a jogar através dos DC, temos uma solução que nos permite sair a jogar da mesma forma, mas pelos alas. O GR ao ver que o adversário está a pressionar alto, manda a equipa fechar e automaticamente os dois centrais sobem e movimentam-se nesse sentido. Em simultâneo, os alas movimentam-se rapidamente e ocupam a posição dos centrais para receber a bola do GR. Os jogadores adversários que estavam posicionados para evitar a saída de bola pelos centrais, vão acompanhá-los na subida no terreno, o que deixará aquele espaço vazio para os alas poderem aparecer. O AV tem obrigatoriamente de se deslocar para o lado onde a bola entrar. Esta movimentação tem de ser realizada apenas à voz de comando do guarda redes e em velocidade, para que a equipa adversária seja apanhada desprevenida.



**Figura 15.** Saída de bola com movimentação dos alas a baixar



**Figura 16.** Posicionamento da equipa após saída pelos alas. (Não esquecer de meter movimentação do AV)

#### 4.1.4 Transição ofensiva

Após a recuperação da bola, a equipa tem de ter a capacidade de perceber o jogo. Analisar o local onde recuperamos a posse de bola e se existe vantagem em atacar rapidamente a baliza. Se sim, procuramos através de uma combinação rápida variar o centro de jogo para o flanco oposto, onde possa existir um momento de superioridade para concluir a jogada. Se a bola for recuperada no centro do campo, os alas devem abrir rapidamente para dar solução e criar desequilíbrios a partir do corredor lateral. Caso não disponhamos de vantagem em atacar rapidamente a baliza procuramos circular por trás, dando início ao ataque posicional.

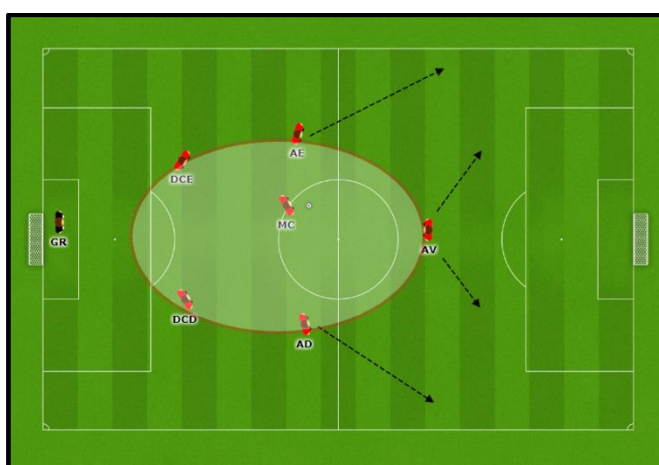


Figura 17. Transição ofensiva

#### 4.1.5 Transição defensiva

Ao perdermos a posse de bola, a equipa num espaço temporal de cinco segundos procura decidir se recua para organizar defensivamente em caso de desequilíbrio na ocupação dos espaços, ou se o jogador mais próximo da bola sai ao portador da mesma levando a que a equipa o acompanhe e feche as linhas de passe mais próximas obrigando o adversário a bater na frente, sendo bastante importante que o GR seja capaz de controlar a profundidade. Gostamos de utilizar este momento como uma forma de atacar o adversário pois a reação à perda é preparada ao detalhe e conseguimos muitas das vezes recuperar a bola rapidamente e em zonas muito benéficas para concretizar jogadas em golos.

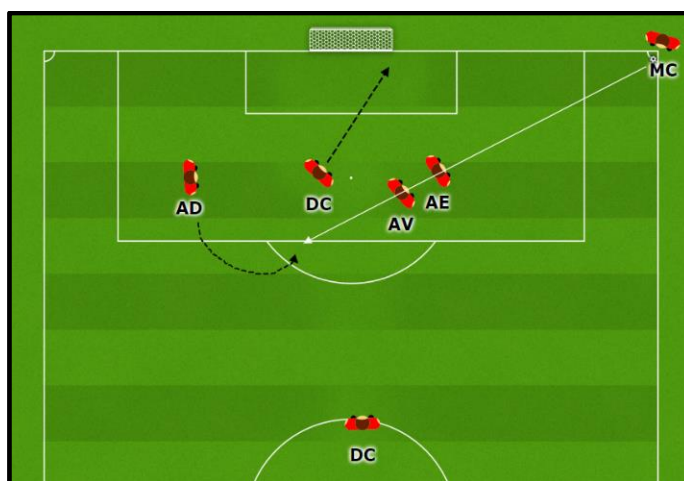
#### 4.1.6 Esquemas Táticos

A nossa equipa tenta tirar o máximo de partido dos esquemas táticos, sabendo que estes momentos do jogo são cada vez mais importantes, podendo ter influência direta no resultado final.

##### Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos, o principal objetivo é recolher a bola o mais rapidamente possível e sair a jogar com canto curto. Apenas saímos desta forma se não tiver ninguém na zona próxima da marca de pontapé de canto. Se não for possível realizar o canto curto a nossa equipa tem duas jogadas estudadas. Na figura 18 está representado o canto de “Abrir as Pernas”, que deve ser realizado no primeiro canto do jogo, caso a equipa adversária não coloque nenhum jogador na meia lua da grande área.

O MC antes de bater o canto, tem de sinalizar com os dois braços no ar e colocar a bola no local representado com a seta branca, na figura 18. O DC movimenta-se rapidamente em direção ao primeiro poste para atrair marcação e deixar espaço livre nas suas costas, o AE e o AV partem do lado do DC em direção à bola, simulando o remate, deixando a bola passar por baixo das pernas para o AD finalizar, após realizar movimento circular e ficar enquadrado com a baliza adversária.



**Figura 18.** Canto ofensivo de “Abrir as Pernas”

O segundo canto estudado é chamado de “canto nº2” e o sinal que o jogador tem de fazer é ajeitar as meias. Os jogadores estão posicionados como está demonstrado na figura

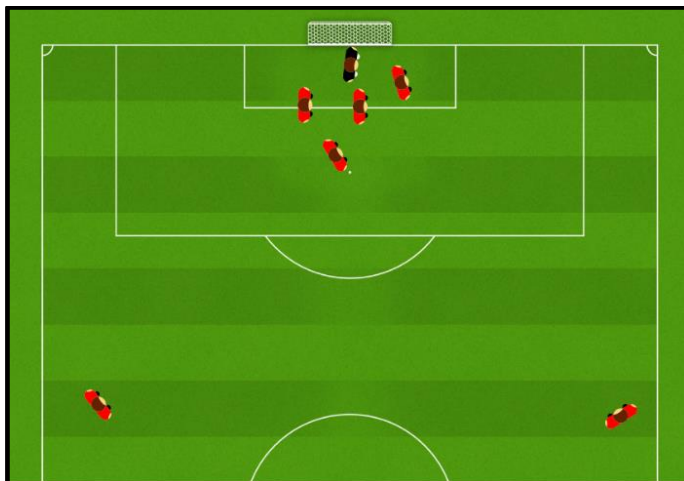
abaixo, tendo o AV o papel de atacar o centro da baliza, um dos DC ataca rapidamente o primeiro poste e o outro DC ataca o segundo poste, realizando um movimento circular de forma a ficar livre de marcação e de frente para a bola.



**Figura 19.** Canto ofensivo n.º2

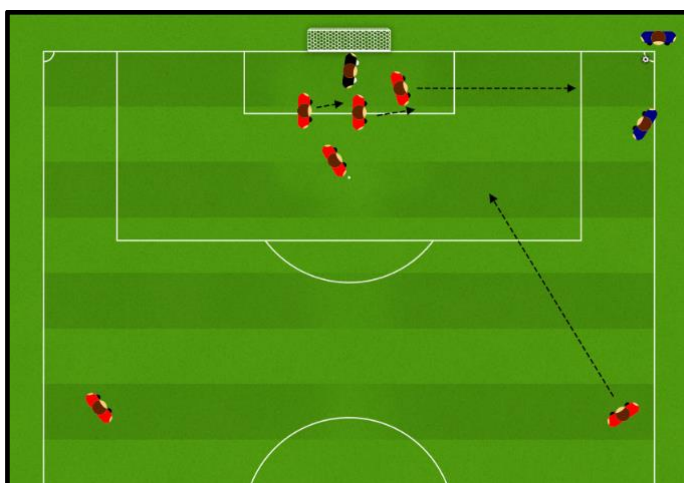
### **Cantos defensivos**

Em relação aos cantos defensivos, a equipa realiza defesa mista, com quatro jogadores dentro de área, onde três jogadores marcam à zona e um faz marcação individual. Na defesa à zona o GR assume o controlo da pequena área, um jogador posiciona-se na linha do primeiro poste, outro na linha do GR e o último na direção do segundo poste, como está demonstrado na figura 20. Por norma, salvo alguma exceção comunicada no momento, os dois alas posicionam-se na linha do meio campo, bem abertos, nos seus respetivos corredores, com o objetivo de diminuir o número de jogadores adversários dentro da nossa área e promover a transição ofensiva.



**Figura 20.** Posicionamento no canto defensivo

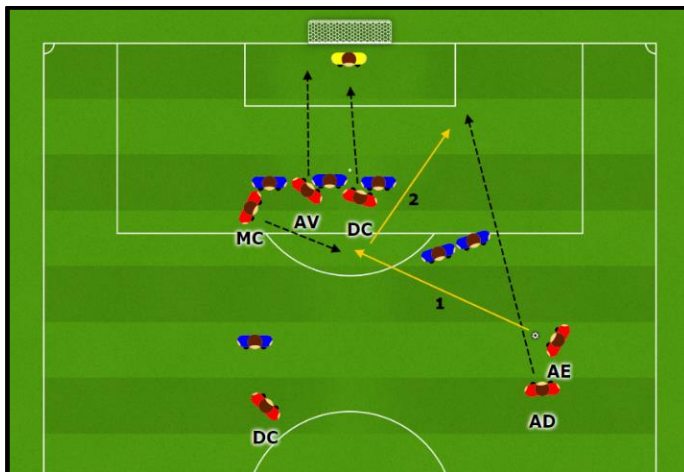
Caso a equipa adversária coloque dois jogadores a marcar o canto, o defesa que está posicionado no primeiro poste sai na bola, os outros dois ajustam e o ala do lado da bola recua para ajudar a defesa.



**Figura 21.** Movimentação no canto defensivo quando adversário coloca dois jogadores na bola.

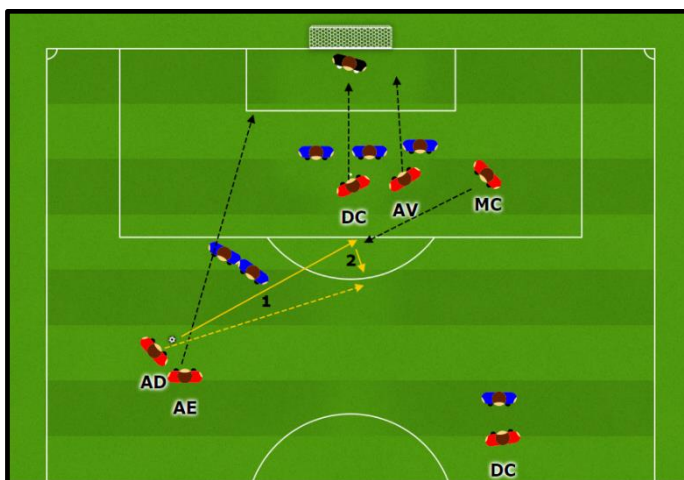
### **Livres ofensivos**

Relativamente aos livres ofensivos temos três livres estudados. O livre nº1 que está representado pela figura 22 . O AE levanta o braço sinalizando o livre que vai ser realizado, o AD parte em direção à bola e passa por cima dela continuando o movimento, o AE passa para o MC que se movimenta em direção à bola com um passe curto isola o AD que vai aparecer em zona de finalização, tendo a opção de finalizar ou assistir o AV ou o DC que atacaram o segundo poste e o centro da baliza respetivamente.



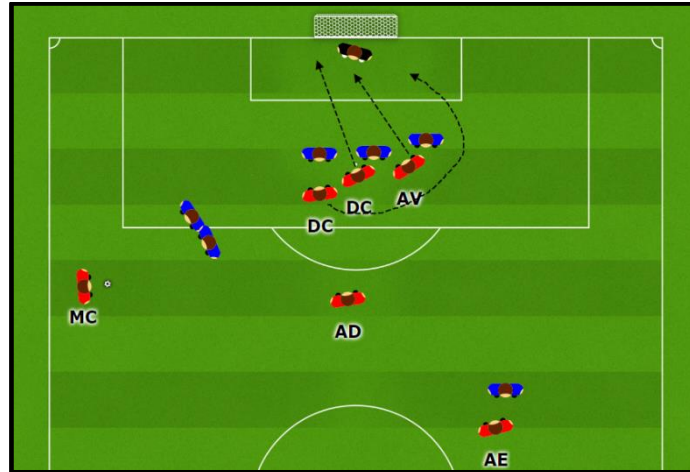
**Figura 22.** Livre lateral ofensivo nº1

O livre ofensivo nº2 é semelhante ao nº1, tendo uma alternância e é para ser realizado após o nº1, para enganar e dar a ideia que vamos repetir. A diferença é que, em vez do MC colocar a bola no AE que fez a desmarcação, devolve ao AD, de forma a que este fique em posição frontal para rematar à baliza, conforme está representado na figura 23, em baixo representada.



**Figura 23.** Livre lateral ofensivo nº2

O terceiro livre estudado é executado pelo MC, tendo o objetivo de colocar a bola na zona do segundo poste. Um dos DC ataca o primeiro poste, o AV movimenta-se para a zona onde está o GR e o outro DC realiza um movimento circular, aparecendo no segundo poste para finalizar ou dobrar a bola para os restantes colegas.



**Figura 24.** Livre lateral ao segundo poste

### **Livres defensivos**

Nos livres defensivos, a nossa equipa posiciona-se consoante a posição da bola em defesa à zona, ficando cada jogador responsável pela sua zona de marcação.

## **Capítulo V – Análise do Processo de Treino**

## 5.1 Enquadramento teórico

“A necessidade de potenciar o rendimento dos atletas e das equipas, reivindica do treinador o ato de preparar e planear cuidadosamente o processo de treino atendendo aos diferentes aspetos que o compõem”(Pinheiro et al., 2018, p.15).

O treino em futebol tem tido uma grande evolução nos últimos anos, sendo que tem como objetivo desenvolver competências nos jogadores, acompanhando esta progressão individual dos atletas em simultâneo com a evolução do “jogar em equipa”.

Qualquer capacidade deverá ser treinada em contexto de jogo, contexto esse que pode ir desde comportamentos considerados chave no modelo de jogo do treinador, até ações reais que reproduzem de forma mais fiel o que é o jogo (Gouveia, 2019).

Um dos objetivos do treino no futebol de formação é desenvolver um jogador inteligente, capaz de inovar, que jogue em equipa, competente na tomada de decisão e competente tecnicamente (Lage, 2017).

Posto isto, Silveira Ramos (2003, p.129), com a inspiração de vários autores e referências criou uma taxonomia de exercícios de treino para o futebol, hierarquizado em duas categorias que nos permitem denominar com clareza esses mesmos exercícios : Exercícios essenciais e exercícios complementares.

Os exercícios essenciais são aqueles que incluem o essencial do jogo, que é atacar e defender a baliza. Estes estão divididos em três subcategorias: 1) Exercícios de Forma I – realizados sobre uma baliza , sem defesas, apenas contra o GR (ataque x 0 + GR); 2) Exercícios de Forma II – realizados sobre uma baliza, com oposição defensiva mais o GR (ataque x defesa + GR); 3) Exercícios de Forma III – realizados sobre duas balizas, com a presença de atacantes, defesas e os guarda redes (GR + defesa/ataque x ataque/defesa + GR).

Exercícios complementares, são os exercícios que não incluem atacar ou defender a baliza, e dividem-se em duas subcategorias: Exercícios especiais e exercícios gerais. Os exercícios especiais dividem-se também, em exercícios especiais com oposição, que não incluem atacar ou defender a baliza e são desenvolvidos de modo a que exista uma relação do atleta com a bola, utilizando limitações semelhantes aos regulamentos do futebol, envolvendo oposição e os exercícios complementares especiais sem oposição, que são semelhantes aos anteriores, com a diferença que não existe oposição. Exercícios gerais são aqueles que não se baseiam na relação do jogador com a bola.

## 5.2 Processo de treino

A principal preocupação do treinador, na hora de planear a U.T., deverá ser a construção de exercícios que tenham elevada representatividade, isto é, tarefas onde existe um alto transfere para o jogo que se almeje praticar (Pinheiro et al., 2018).

Um dos objetivos do treino no futebol de formação é desenvolver um jogador inteligente, capaz de inovar, que jogue em equipa, competente na tomada de decisão e competente tecnicamente (Lage, 2017).

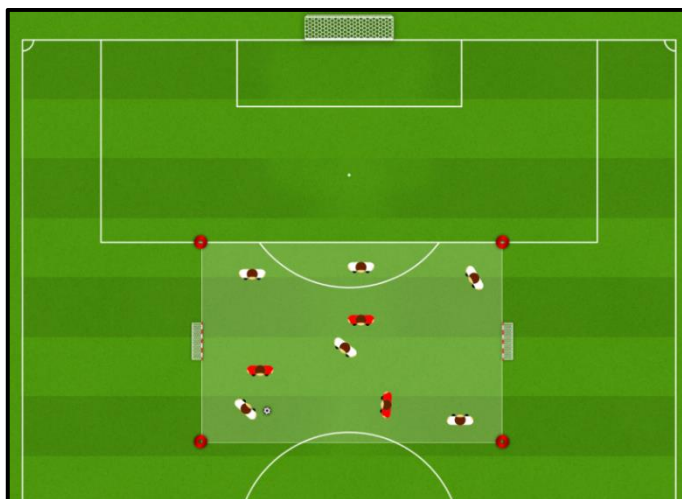
Qualquer capacidade deverá ser treinada em contexto de jogo, contexto esse que pode ir desde comportamentos considerados chave no modelo de jogo do treinador, até ações reais que reproduzem de forma mais fiel o que é o jogo (Gouveia, 2019). A construção dos exercícios e consequente execução por parte dos jogadores é sempre com base em contextos que se irão reproduzir em jogo, procurando treinar a maior parte das vezes num regime de alta intensidade, para que os jogadores consigam realizar as ações com dificuldade acrescida e assim estarem mais confortáveis ao realizar essas ações em jogo.

Tobar (2018) afirma que o princípio metodológico das propensões consiste na modelação de situações de propensão, com o objetivo de criar situações de treino relativos ao que se pretende, no jogar do atleta e da equipa. O objetivo é possibilitar o aparecimento das situações que pretendemos treinar (objetivo) com a maior frequência possível. Tendo a nossa ideia de jogo, planeamos o microciclo de forma a que os exercícios do treino sejam condizentes com o mesmo. Ao longo da época desportiva foram vários os exercícios que realizámos, de forma a que os jogadores assimilassem da melhor maneira possível a nossa ideia de jogo. Por exemplo; pretendemos que a nossa equipa seja forte na transição ofensiva, que aproveite o desposicionamento da equipa adversária e que seja fatal quando se encontra em situação de superioridade. Sendo assim, criando exercícios de treino, promovendo contextos de superioridade numérica (por exemplo: 3x2+GR), levará a que os jogadores criem soluções para esse tal contexto. Ao promovermos este contexto no treino, repetindo sistematicamente ao longo da época desportiva, os jogadores terão mais sucesso quando este mesmo contexto aparecer em jogo.

Na preparação da equipa para o próximo jogo procuramos criar durante a semana de treino situações que, por um lado corrijam erros detetados no jogo anterior, reforçando a nossa identidade como equipa e por outro, antecipar alguns comportamentos do adversário preparando os jogadores para lidar com eles.

A nossa ideia de jogo, a avaliação dos comportamentos individuais e coletivos do jogo anterior, o momento da equipa e a forma como perspetivamos o jogo seguinte assumem uma grande relevância na preparação semanal, pois pretendemos trabalhar os jogadores através de situações de treino que sejam retirados do jogo, antecipando problemas e mostrando um leque de opções através da aplicação de exercícios, nos quais os jogadores tenham que tomar decisões enquadradas com o modelo de jogo da equipa.

Damos o exemplo do exercício abaixo representado pela figura 25. Este exercício é “desenhado” num retângulo de 20x12, com duas balizas pequenas em cada topo, participando nove jogadores divididos por duas equipas, a equipa de branco constituída por seis jogadores e a equipa vermelha constituída por três. A equipa branca inicia sempre com a posse de bola, com o objetivo de realizar 10 passes e a equipa vermelha tem o objetivo de a recuperar e finalizar o mais rápido possível nas balizas pequenas. Com este exercício pretendemos trabalhar a capacidade dos nossos jogadores (neste caso a equipa branca) de manterem a posse de bola e oferecerem linhas de passe seguras para tal e também potenciar a capacidade de pressão e posterior transição ofensiva (equipa vermelha), com o passe para baliza, tirando a bola da zona de pressão o mais rapidamente possível.



**Figura 25.** MPB 6x3 com balizas pequenas

### 5.3 Volume dos conteúdos de treino

Neste capítulo serão analisados todos os conteúdos de treino com base na taxonomia de Ramos (2003), classificando os exercícios por exercícios essenciais, exercícios complementares e exercícios gerais, apresentando o número de utilizações de cada um, o volume total em minutos e o volume total em percentagem, ao longo de toda a época desportiva.

Posteriormente, serão apresentados e analisados os mesmos dados, desta vez divididos em dois períodos, período pré competitivo (PPC) e período competitivo (PC).

#### 5.3.1 Macroциclo

A presente época englobou 114 unidades de treino, cada U.T composta por 75 minutos, o que corresponde a um total de 8655 minutos. Neste número total não está incluído o tempo despendido na parte introdutória, visto que esta parte é realizada antes do início da U.T.

Na tabela 8 estão apresentados o número das U.T em que cada conteúdo de treino foram utilizados, o volume total em minutos e o volume total em percentagens.

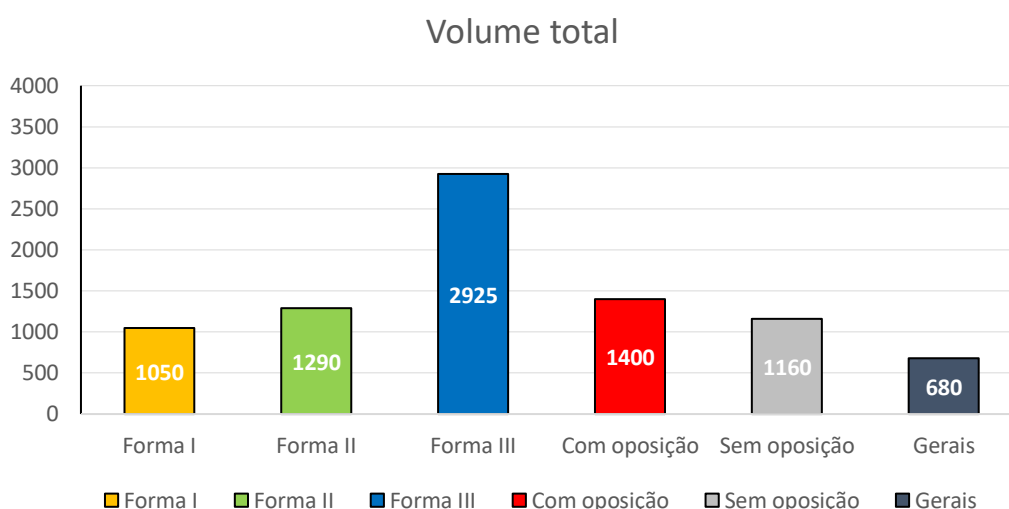
**Tabela 8.** Análise ao volume dos conteúdos de treino do macroциclo anual

Exercícios	Essenciais			Complementares Especiais		Gerais
	Forma I	Forma II	Forma III	Com oposição	Sem oposição	
Nº de utilizações em U.T	52	55	82	64	77	67
Total em minutos (')	1050'	1290'	2925'	1400'	1160'	680'
Total em percentagem (%)	12,35%	15,17%	34,40%	16,47%	13,64%	8%

Os dados apresentados na tabela 8 mostram que ao longo de toda a época desportiva, os exercícios essenciais de Forma I foram utilizados em 52 UT, perfazendo um total de 1050 minutos correspondentes a 12,35 % do volume total. Quanto aos exercícios essenciais de Forma II, foram utilizados em 55 UT, contabilizando 1290 minutos, correspondente a 15,17%. Os exercícios essenciais de Forma III foram os mais utilizados, sendo utilizados em 82 U.T, ocupando 2925 minutos e 34,40 % do volume total. Os exercícios complementares especiais com oposição foram utilizados em 64 UT, foram despendidos 1400 minutos, correspondente a 16,47%. Os exercícios complementares especiais sem oposição foram utilizados em 77 UT, registando 1160 minutos equivalente a 13,64%. Por fim, os exercícios gerais foram realizados em 67 UT, contando apenas com 680 minutos, correspondente a 8% do volume total de treino.

Os exercícios essenciais de Forma III, que são os exercícios realizados sobre duas balizas com ataque e defesa, foram os mais utilizados no macrociclo (2925 minutos, correspondente a 24,4%), visto que são os exercícios que mais se assemelham à realidade do jogo. As capacidades dos jogadores deverão ser treinadas em contexto de jogo, potenciando ações reais que reproduzem de forma mais fiel o que é o jogo (Gouveia, 2019).

Em contraste, os exercícios gerais foram os exercícios a que se dedicou menos tempo (680 minutos, correspondente a 8%), embora tenham sido utilizados em mais UT que os exercícios de Forma I e Forma II.



**Figura 26.** Volume total em minutos e percentagens dos conteúdos de treino do macrociclo anual.

### 5.3.2 Período pré competitivo (PPC) e período competitivo (PC)

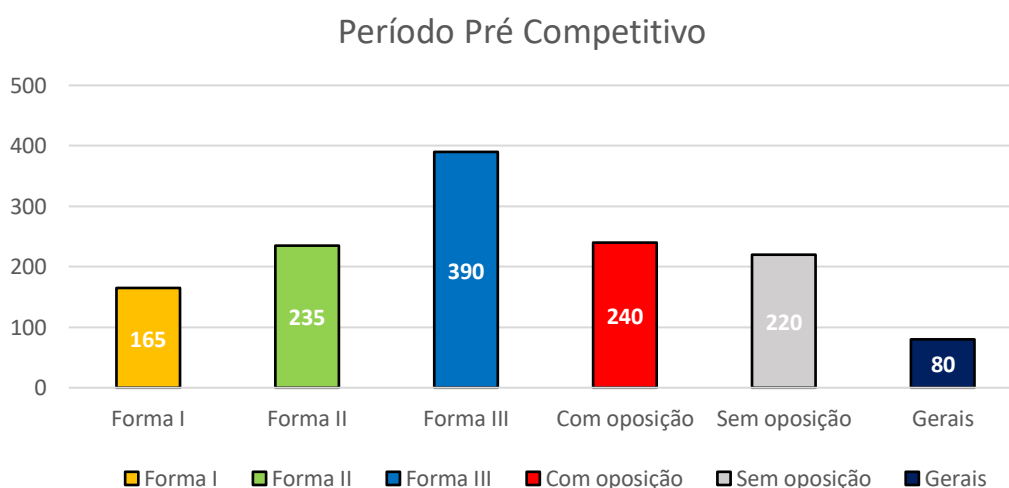
Durante o PPC foram realizados 18 UT, abrangendo um total de 1330 minutos. Na tabela 9 estão os dados relativos aos conteúdos de treino abordados durante o PPC.

**Tabela 9.** Análise dos conteúdos de treino no PPC

Período Pré Competitivo						
Exercícios	Essenciais			Complementares especiais		Gerais
	Forma I	Forma II	Forma III	Com oposição	Sem oposição	
Nº de utilizações em U.T	8	10	14	12	13	9
Total em minutos	165'	235'	390'	240'	220'	80'
Total em percentagens	12,2%	17,6%	28,9%	17,8%	16,3%	6%

Segundo os dados apresentados na tabela 9, no PPC, os exercícios essenciais de Forma I foram utilizados oito vezes, contabilizando 165 minutos, correspondentes a 12,2%. Já os de Forma II foram utilizados 10 vezes, tendo sido despendidos 235 minutos na realização dos mesmos, correspondentes a 17,6%. Os exercícios de Forma III foram realizados em 14 das 18 UT, em 390 minutos, ocupando 28,9%. Em relação aos exercícios complementares especiais com oposição, foram utilizados 12 vezes, ocupando 240 minutos e 17,8% do tempo. Os complementares especiais sem oposição ocuparam 13 UT, contando com 220 minutos e 16,3%. Por fim, os exercícios gerais foram aplicados em 9 sessões, contabilizando apenas 80 minutos e 6% do volume total do PPC.

Os exercícios essenciais de Forma III foram novamente os mais utilizados (235 minutos, correspondentes a 28,9%), contrastando novamente com os exercícios gerais, que foram os menos utilizados (80 minutos, correspondentes a 6%).



**Figura 27.** Volume total dos conteúdos de treino no PPC

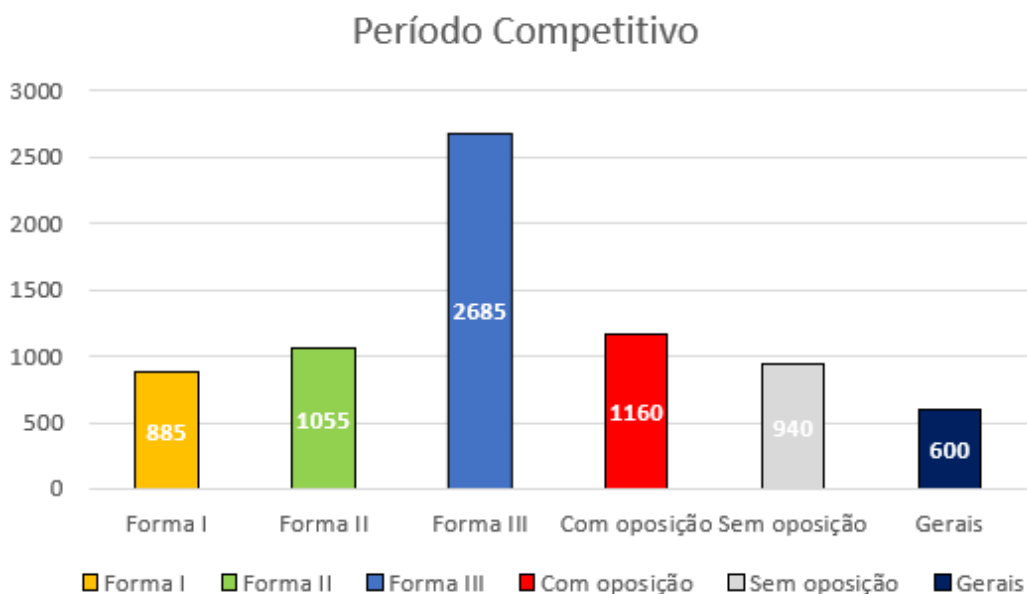
Durante o PC foram realizadas 97 unidades de treino, abrangendo um total de 7325 minutos. Na tabela 10 estão apresentados os dados relativos aos conteúdos de treino abordados durante o PC.

**Tabela 10.** Análise dos conteúdos de treino no PC

Período Competitivo						
Exercícios	Essenciais			Complementares Especiais		Gerais
	Forma I	Forma II	Forma III	Com oposição	Sem oposição	
Nº de utilizações em U.T	44	45	68	52	64	58
Total em minutos (‘)	885’	1055’	2685’	1160’	940’	600’
Total em percentagens (%)	12,08%	14,4%	36,7%	15,8%	12,8%	8,2%

No período competitivo o tipo de exercício que ocupou o maior tempo foram os exercícios essenciais de Forma III, destacando-se com um volume de 2685 minutos, que corresponde a 36,7% do volume total do PC.

Os exercícios essenciais de Forma I foram os exercícios que menos vezes foram utilizados, contando com 44 utilizações, embora o seu tempo de utilização não tenha sido o menor, sendo que os exercícios gerais foram os que menos tempo ocuparam.



**Figura 28.** Volume total dos conteúdos de treino no PC.

Comparando estes dois períodos da época, conseguimos perceber que os exercícios essenciais de Forma III são os que predominam em ambos os períodos. Os exercícios essenciais de Forma II e os exercícios complementares especiais com oposição são, de seguida, os mais utilizados, estando ainda longe do tempo ocupado pelos exercícios de Forma III.

A maior parte dos exercícios essenciais de Forma III realizados nas nossas UT, são jogos reduzidos, sendo exercícios que recriam e que mais se aproximam do que é o jogo. Os jogos reduzidos podem integrar todos os principais aspetos do rendimento no futebol, desde os aspetos físicos até aos comportamentos técnico-táticos específicos do jogo (Gouveia, 2019).

## **5.4 Microciclo**

Platanov (2001), citado por Pinheiro et al. (2018) define microciclo como um número de unidades de treino realizadas durante vários dias. Atualmente, um microciclo padrão tem a duração de uma semana e identifica-se pela presença de dois jogos separados, no espaço de uma semana, por exemplo, jogo de domingo a domingo (Tobar, 2018; Bouças, 2016).

Pinheiro et al. (2018) nomeou quatro diferentes microciclos: Microciclo de Readaptação ao Esforço, que é utilizado na primeira semana após o período de férias; Microciclo Uni Competitivo/Padrão, que é o conjunto de U.T. e jogo no final da semana; Microciclo Pluri Competitivo, que se traduz numa semana com dois jogos; Microciclo Extraordinário, que ocorre maioritariamente nas equipas de alta competição, quando existe paragens de competição, designadamente quando jogam as seleções nacionais.

### **5.4.1 Microciclo Padrão**

Neste ponto está apresentado um exemplo de um microciclo da nossa equipa. Foi escolhido o microciclo nº 38, onde treinámos normalmente, tendo dois jogos no fim de semana, um jogo de futebol sete no sábado e um de futebol 11 no domingo.

MICROCICLO 38							
Data	2 <sup>a</sup> 20/05	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup> 22/05	5 <sup>a</sup> 23/05	6 <sup>a</sup>	Sábado 25/05	Domingo 26/05
N <sup>o</sup> UT	103		104	105			
Parte Inicial	5' Corrida ligeira  10' Jogo lúdico com as mãos Golos de cabeça		15'  Grupos de 2  Exercícios de ações técnicas individuais	15'  Exercício de Passe – H  Técnica individual			
Parte Principal	15' Meinho dentro do grande círculo - 3 no meio	Folga	(50') Dividir grupo em 2 12' 3 x 2 + GR Ataque rápido Organização defensiva + 12' MPB 7x3 Organização ofensiva Organização defensiva	55' Dividir grupo em 2 15' 1+1 x 1 + GR Combinação direta + finalização Ação ofensiva Ação defensiva + 15' Combinação ofensiva padronizada	Folga	<b>Fase Final</b>  <b>19<sup>a</sup> Jornada</b>  <b>FCB</b>  <b>Vs</b>  <b>Ídolos da Praça</b>	<b>Futebol 11</b>
Parte Final	35' Torneio de futvolei  10' Alongamentos		10'  Alongamentos Feedback da U.T	5'  Alongamentos Feedback da U.T			
Vo l.	75'		75'	75'			
In t.	Baixa		Alta	Média			

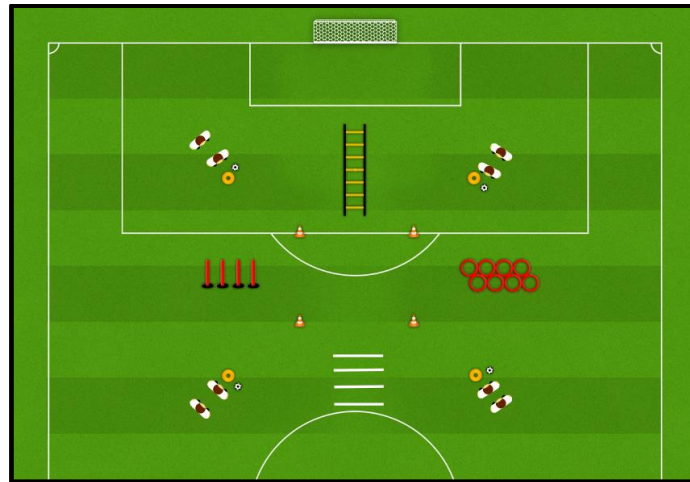
**Figura 29.** Microciclo Uni Competitivo/Padrão nº38

Para cada parte do treino foram realizados inúmeros exercícios, procurando criar uma diversidade equilibrada, com o objetivo de potenciar variados contextos e assim facilitar a assimilação dos processos por parte dos nossos jogadores.

Na parte inicial do treino, procuramos sempre realizar exercícios para o aperfeiçoamento das ações técnicas individuais, muitas das vezes combinados com exercícios

de coordenação. Portanto, os exercícios complementares especiais sem oposição e com oposição são os mais utilizados na parte inicial.

A figura 30 mostra um dos exercícios mais utilizados ao longo da época na parte inicial, exercício complementar especial sem oposição, que damos o nome de “circuito em estrela”.

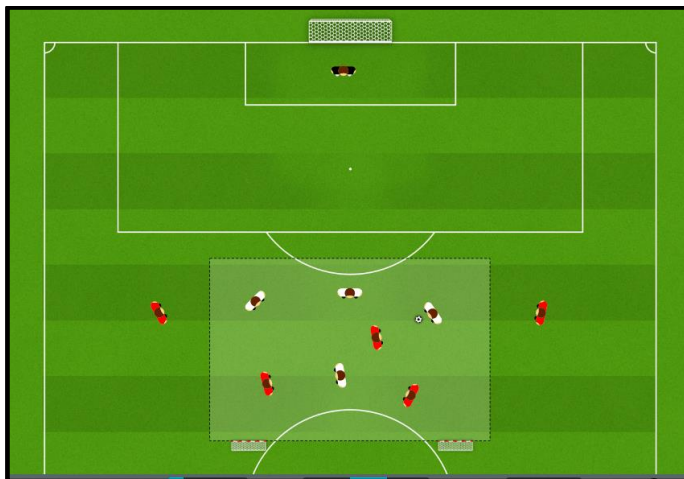


**Figura 30.** Exercício complementar especial sem oposição

O exercício representado pela figura 30 tem a duração de 10 a 15 minutos, com intervalo de um minuto e é realizado por todos os elementos da equipa.

Existem quatro posições iniciais, sendo que partem todos ao mesmo tempo e realizando o mesmo movimento inicial: controlo de bola até ao cone, contornando o mesmo e efetua passe para o colega que estava atrás na fila, de seguida parte para o exercício de coordenação à sua direita e integra a fila seguinte, seguindo sempre esta mesma sequência. Os exercícios de coordenação incluídos neste exercício são: Skipping na escada; deslocamento lateral; slalom e multi saltos.

O exercício abaixo representado pela figura 31 foi um dos mais utilizados na parte fundamental do treino.



**Figura 31.** Exercício essencial de Forma II.

Este exercício, representado pela figura 31 é composto por duas equipas, uma equipa com cinco jogadores e outra com quatro jogadores. Estão três jogadores da equipa vermelha (ex. figura 31) e quatro da equipa branca dentro de um retângulo de 20x10. O objetivo dos brancos é realizar dez passes consecutivos, após a realização desses mesmos passes, saem em transição para atacar a baliza, numa situação de 1 x 0 + GR. Os vermelhos têm de recuperar a posse de bola e sair pelos corredores laterais, onde estão dois colegas em espera para atacar. A partir daí, saem em situação de 4 x 2 + GR com o objetivo de finalizar. Este exercício tem a duração de 10 a 15 minutos.

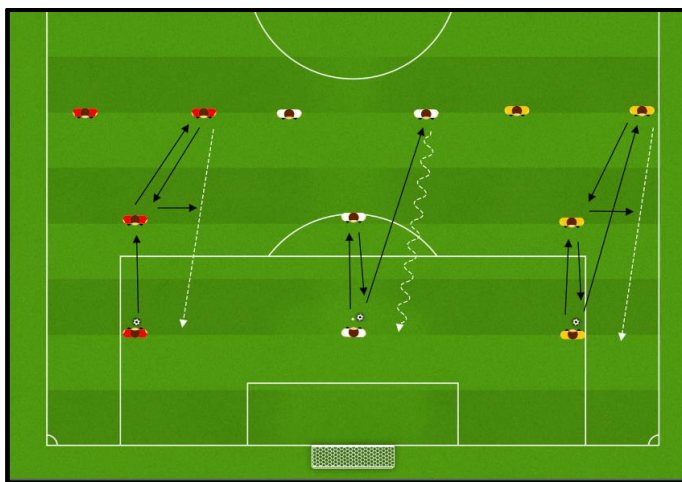
#### **5.4.2 Microciclo Semanal – Planeamento Vs. Operacionalização**

Na nossa equipa é maioritariamente utilizado o microciclo uni competitivo/padrão, com três U.T. semanais e com a presença de um ou dois jogos no fim de semana, mais especificamente ao sábado. Foi utilizado o microciclo pluri competitivo por três vezes, nomeadamente o microciclo nove, o microciclo 35 e o microciclo 41, devido à existência de dois momentos competitivos na mesma semana, aquando da existência de feriados nacionais.

Foi escolhido o microciclo 37, referente à 18ª jornada do campeonato, em que a nossa equipa defronta o Grupo Desportivo Fabril Barreiro. Foi escolhida a apresentação deste microciclo devido ao grau de dificuldade do jogo desse fim de semana e pelo facto dos níveis emocionais dos nossos jogadores estarem fragilizados, devido ao facto de ser um dérbi e de terem perdido os jogos todos na época passada contra esta equipa.

Na primeira U.T. deste microciclo, iniciámos a parte preparatória 10 minutos antes do início de treino, como habitual. Foram abordados os aspetos positivos e negativos do jogo anterior e tentámos retirar a pressão que os jogadores pudessem criar para o próximo jogo, transmitindo a ideia de que o próximo jogo era apenas mais um, como todos os outros e que já tínhamos conseguido atingir o nosso principal objetivo, apurando-nos para a fase final, realizando uma época bastante superior à anterior. Terminámos a palestra com um sumário dos conteúdos e objetivos do treino.

Os atletas iniciaram o treino com uma corrida ligeira, seguindo imediatamente para o exercício de passe em “Y”, representado em baixo pela figura 32. Este exercício potencia o passe e receção orientada, englobando combinação direta e indireta. Contém três variações e tem a duração de 10 minutos.



**Figura 32.** Exercício de passe em “Y” com três variantes, realizado na parte inicial da UT nº100.

De seguida, entrando na parte fundamental da U.T, os atletas foram divididos em quatro estações, com o objetivo de melhoramento de técnica individual e coordenação. As estações consistiam no seguinte: 1) saltos laterais nas barreiras e passe a meia altura; 2) corrida à frente e atrás e cabeceamento; 3) Drible pelos cones e passe; 4) Skipping na escada de coordenação e combinação direta com colega.

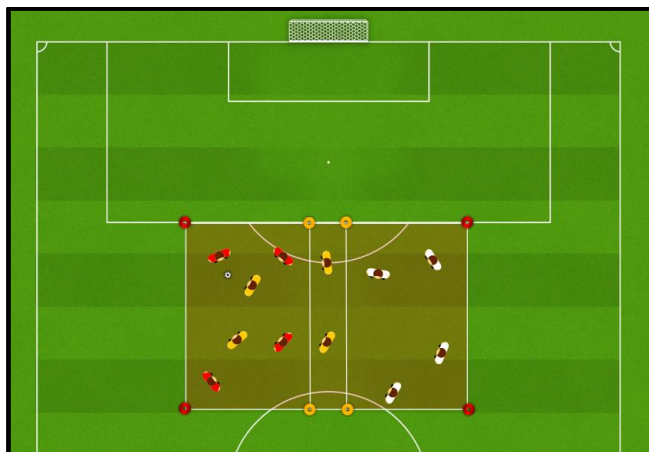
Finalizando, a parte principal do treino realizámos jogo formal GR + 6 x 6 + GR, estando uma equipa de fora a realizar trabalho de força. Terminámos o treino com alongamentos estáticos enquanto dávamos o feedback da U.T.

A segunda UT do microciclo iniciou-se normalmente, com uma breve palestra enumerando os exercícios do treino, assim como os seus objetivos. Após dois minutos de

corrida ligeira, os jogadores integraram um exercício de técnica individual, realizado a pares. Consistia num aperfeiçoamento do passe e receção, do passe a meia altura, receção de coxa, receção de peito e cabeceamento.

Após os 10 minutos do exercício anterior, a equipa foi dividida em dois grupos, cada um com um exercício diferente. Um dos grupos estava integrado num exercício que consistia num circuito de técnica individual, com exercícios de coordenação. Este exercício iniciava-se com controlo de bola pelos cones, seguido de passe longo para o colega no corredor oposto. Após o passe longo, o jogador teria de realizar multi saltos nos aros e sprintar, esperando pelo passe longo do colega. Após receber a bola, o jogador acelera até às varas, metendo a bola por um lado e fazendo slalom, indo buscar a bola no fim. Termina com passe para o colega e Skipping nas escadas de coordenação.

O outro grupo estava inserido num exercício de MPB, cujo objetivo era o de reação à perda de bola, aspeto defensivo importantíssimo para o jogo seguinte.



**Figura 33.** MPB com reação à perda, exercício realizado na parte principal da U.T nº 101.

O exercício, em cima representado pela figura 33, tem como objetivo a manutenção da posse de bola com qualidade e posterior saída de zona de pressão, incluindo uma forte reação à perda de bola. O exercício é constituído por três equipas de quatro jogadores, realizado num espaço de 25 x 10. Aproveitando o exemplo da figura 33, a equipa vermelha inicia o exercício com a posse de bola e tem como objetivo realizar cinco passes, para poder colocar na equipa branca, fora da zona de pressão. A equipa amarela tem o objetivo de recuperar a bola, estando dois elementos a realizar pressão, numa situação de inferioridade e os outros dois jogadores posicionados na zona delimitada pelas marcas amarelas, tentando evitar o passe da equipa vermelha para a equipa branca. Se o passe entrar com eficácia na equipa branca, esta mantém a

posse de bola, os dois jogadores da equipa amarela que estavam na zona de “espera” saltam na pressão e os outros dois elementos ocupam a posição dos colegas. Se os amarelos conseguirem recuperar a bola à equipa vermelha, têm de passar rapidamente à equipa branca, tendo os vermelhos de reagir e transitarem imediatamente para o outro espaço, tentando recuperar a bola o mais rápido possível. Após 12 minutos, os dois grupos trocavam de exercícios.

Para completar a parte principal e com vista ao próximo jogo, treinámos num meio campo a pressão no pontapé de baliza adversário, corrigindo posicionamentos e possíveis ajustamentos. No outro meio campo os jogadores tinham a tarefa de se posicionar corretamente consoante a posição da bola, ajustando posicionamentos e coberturas.

Terminámos o treino com cinco minutos de alongamentos estáticos enquanto dávamos o feedback da U.T aos nossos jogadores.

Iniciámos a última U.T. deste microciclo, novamente com uma breve palestra sobre os conteúdos e objetivos do treino. Os atletas foram para o campo e iniciaram a corrida ligeira com a duração de cinco minutos e de seguida integraram o exercício direcionado para a velocidade específica. Este exercício possuía uma componente lúdica, visto que os jogadores estavam divididos em dois grupos e tinham de competir uns contra os outros, para ver quem terminava em primeiro, sendo que a equipa perdedora tinha o dever de realizar 10 flexões.

Entrando na parte principal, o grupo foi dividido em dois, integrando exercícios diferentes, tendo ambos a duração de 12 minutos, num total de 25 minutos, contando com um minuto de transição. No primeiro exercício, os jogadores estavam agrupados em dois. Um jogador com bola e outro jogador sem bola, dois metros atrás. O jogador com bola tinha de acelerar em direção à baliza e finalizar, tendo sempre a pressão do jogador atrás, que vinha em perseguição, com o objetivo de recuperar a bola. Este exercício era realizado nos três corredores: direito; esquerdo e central.

O segundo exercício era realizado num meio campo, num contexto de GR + 6 x 6 + GR, com divisão dos corredores laterais. O objetivo era que a equipa com bola procurasse superioridade nos corredores laterais, de acordo com as movimentações da nossa ideia de jogo. A equipa que está com a posse de bola deve colocar dois jogadores no corredor lateral, criando a tal superioridade (2 x 1), sendo que a equipa que está a defender só poderá colocar um. O objetivo do exercício é desequilibrar pelos corredores laterais, para criar o maior número de oportunidades de finalização possíveis.



**Figura 34.** Jogo reduzido GR + 6 x 6 + GR, limitado nos corredores laterais, realizado na U.T nº102.

De forma a tranquilizar os jogadores para o jogo que se avizinhava, terminámos a parte principal da U.T com o torneio das três equipas. O torneio era jogado em dois terços do campo, composto por três jogos de 10 minutos cada. A equipa que não estava em jogo, trabalhava esquemas táticos, mais especificamente os cantos.

Para finalizar, foram realizados alongamentos estáticos enquanto a nossa equipa técnica dava o feedback da U.T.

O microciclo terminou com o jogo mais difícil de toda a época desportiva, onde a nossa equipa se mostrou superior em todos os momentos de jogo, não mostrando qualquer ansiedade ou nervosismo.

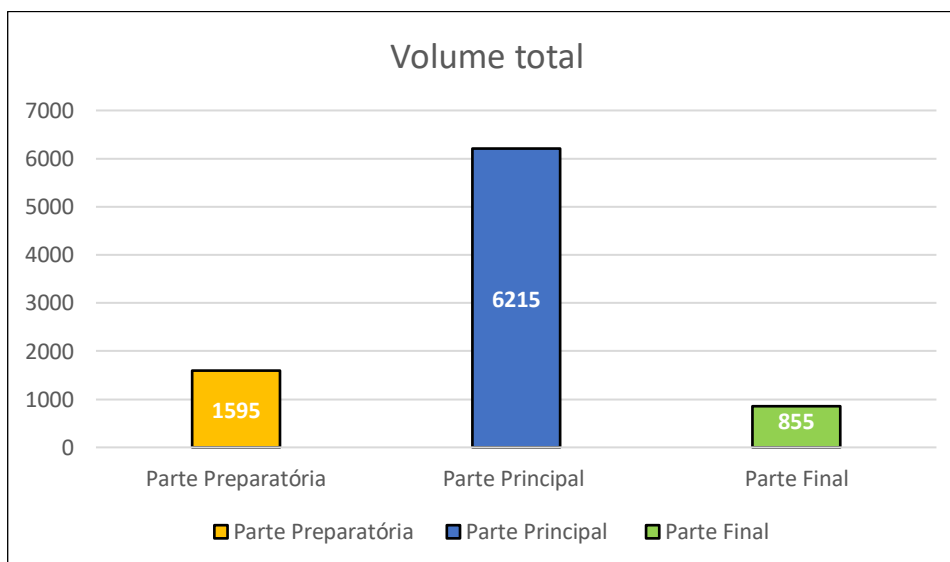
#### **5.4.3 Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final**

A unidade de treino é normalmente composta por quatro momentos: A parte introdutória, realizada no início do treino, onde o treinador sumariza os conteúdos e objetivos do treino, ou dá o feedback em relação ao jogo passado. Na nossa equipa, a parte introdutória é realizada antes do início do treino, por isso não está contabilizado o tempo despendido neste momento. A parte preparatória é ocupada por exercícios de aquecimento, com ou sem bola. A parte principal é composta pelos exercícios que vão de encontro com os objetivos do microciclo e da U.T., e por fim, a parte final é utilizada para o retorno à calma dos jogadores e consequente feedback da U.T. por parte dos treinadores.

**Tabela 11.** Volume total de cada uma das partes, de todas as unidades de treino.

	Parte Introdutória	Parte Preparatória	Parte Principal	Parte Final	Volume Total
Volume em minutos (')	-	1595'	6215'	855'	8665'
Volume em percentagem (%)	-	18,41%	71,73%	9,86%	100%

Em relação ao tempo despendido em cada parte do treino, verificou-se que a parte preparatória ocupou 18,41% do volume total do treino, tendo a parte principal ocupado 71,73% e os restantes 9,86% a serem utilizados na parte final.



**Figura 35.** Volume total das partes do treino

Como esperado, a parte principal ocupou um maior volume de treino, contabilizando 6215 minutos, correspondente a 71,73% do volume total do treino. A parte preparatória foi a que ocupou a segunda maior percentagem de tempo (18,41%), tendo um total de 1595 minutos. A parte final do treino teve apenas 855 minutos do volume total do treino, utilizada frequentemente para alongamentos estáticos.

## 5.5 Controlo do treino

O controlo do treino é muito importante em jovens jogadores no sentido de controlar a evolução destes e avaliar capacidades que são determinantes no sucesso no jogo e apresentam correlações com outras variáveis, também com influência no futebol (Duque et al., 2016).

Tentámos aplicar o teste da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) várias vezes durante a época desportiva, mas sem sucesso, visto que os atletas não foram capazes de indicar precisamente o seu nível de fadiga.

## 5.6 Disciplina

Felizmente, não existiram casos de indisciplina que fossem considerados graves. Ocorrem situações ligeiramente desagradáveis, como discussões entre colegas, insatisfações relativamente a decisões dos treinadores, mas todas elas foram resolvidas no momento, através do diálogo. Curiosamente, os casos de indisciplina ocorreram fora de campo, pelos pais dos jogadores, tendo atitudes por vezes inadequadas quer contra os treinadores, quer contra adversários ou árbitros, e quando isso acontece é de lamentar, pois quem sai prejudicado pelas suas atitudes são os atletas.

## 5.7 Lesões

Na tabela abaixo estão descritas as lesões ocorridas durante a época, sendo que só foram apresentadas lesões com tempo de paragem superior a duas semanas. Ocorreram apenas quatro lesões consideráveis, todas em atletas distintos. Das quatro lesões, três foram contraídas em jogo e uma em treino.

**Tabela 12.** Lesões durante a época

Lesões		
Jogador	Tempo de paragem	Lesão
RL	Três semanas	Inflamação no calcanhar
CM	Duas semanas	Entorse da tibia társica
JV	Duas semanas	Inflamação no joelho
DV	Duas semanas	Traumatismo Pé

## **Capítulo VI – Processo Competitivo**

## 6.1 Caracterização do contexto competitivo

A equipa de Infantis A do Futebol Clube Barreirense está inserida no campeonato distrital de Infantis (Sub-13) da Associação de Futebol de Setúbal. O campeonato está dividido em duas fases. A primeira fase é composta por três séries : Serie A , que é composta por 11 equipas; Serie B e Serie C, cada uma composta por 12 equipas. Esta primeira fase é jogada numa só ronda, em que as melhores quatro classificadas seguem para a fase final e as restantes equipas seguem para a fase complementar. A fase complementar é dividida em duas series de 12 equipas cada. A fase final é composta por 12 equipas e é disputada em duas rondas (casa e fora), num total de 22 jornadas, em que no fim se determina o campeão distrital.

Na primeira fase da época, a nossa equipa ficou inserida na Série B, composta por: Futebol Clube Barreirense, 1º Maio Futebol Clube Sarilhense, Associação Desportiva Samouquense, Centro Cultural e Desportivo de Brejos de Azeitão, Clube Recreio Instrução, Estrela Futebol Clube Afonsoeirense, Galitos Futebol Clube, Grupo Desportivo Alfarim, Grupo Desportivo Fabril Barreiro, Grupo Desportivo Escola Básica D.João I, Marítimo Futebol Clube Rosarense, União Futebol Clube Moitense.

Foram apurados para a segunda fase as seguintes equipas: Futebol Clube Barreirense, Associação Desportiva Almada 2015, Atlético Clube de Arrentela, Clube Desportivo Cova da Piedade, Clube Recreativo “O Grandolense”, Grupo Desportivo Alfarim, Grupo Desportivo Escola Básica D. João I, Grupo Desportivo Fabril Barreiro, Leão Altivo Associação, Núcleo Recreativo e Desportivo “Ídolos da Praça”, São Domingos Futebol Clube, União Futebol Comércio Indústria.

Após uma análise da primeira fase da época, Futebol Clube Barreirense, Grupo Desportivo Fabril Barreiro e Escola Básica D.João I foram identificadas como as equipas mais fortes do campeonato, sendo os principais candidatos a vencer o campeonato distrital.

Equipas como o Clube Desportivo Cova da Piedade, Clube Recreativo “O Grandolense”, Grupo Desportivo Alfarim e o Marítimo Futebol Clube Rosarense são consideradas equipas de dificuldade média, tendo sempre plantéis de qualidade, com um ou outro jogador acima da média.

As restantes equipas são consideradas de nível baixo comparando com a qualidade da nossa equipa, sendo equipas vulneráveis, com atletas de pouco valor qualitativo.

## 6.2 Calendário Competitivo

Na figura 36, está apresentado o calendário da nossa época desportiva, englobando todas as U.T, jogos particulares, jogos oficiais, torneios e períodos de férias.

A época desportiva teve a duração de 10 meses, iniciando-se em setembro e terminando em junho. O período pré competitivo terminou em outubro, durando cerca de um mês e meio. O período competitivo iniciou-se a 13 de outubro e terminou a 10 de junho.

A cinzento estão assinaladas todas as U.T's da época. A verde estão marcados os períodos de férias. A amarelo estão assinalados os jogos de baixa dificuldade, a laranja os jogos de média dificuldade e a vermelho os jogos de alta dificuldade. A azul estão assinalado os jogos particulares e torneios.

Época 2018/2019										
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1		13	Galitos	DJoão				85	Comércio	S. Domingos
2						Comércio	I.Praça			
3	1	14	Marítimo R.	39	48			86		109
4		15				61	73	87	L. Altivo	
5	2		27	40	DJoão					110
6	3			41		62	74	DJoão	97	111
7			28		49	63	75			
8		16	29	Afonsoeirense				88	98	Alfarim
9					50	L. Altivo	S.Domingos		99	
10	4	17	Moitense	42	51			89		Arrentela
11		18				64	76	90	C.Piedade	
12	5		30	43	Grandolense					
13	6	B.Azeitão		44		65	77	Grandolense	100	
14			31		52	66	78			
15		19	32	Samouquense				91	101	
16					53	C.Piedade	Alfarim		102	
17	7	20	Alfarim	45	54			92		112
18		21				67	79		Fabril	
19	8		33	46	Almada					113
20	9	1ªMaio		47		68	80	Páscoa	103	114
21			34		55	69	81			
22		22	35					93	104	
23					56	Fabril	Arrentela		105	
24	10	23	Fabril		57			94		
25		24				70	82	95	I. Praça	
26	11		36							
27	12	CRI				71	83	Almada	106	
28			37		58	72	84			
29		25	38					96	107	
30					59				108	
31		26			60					

Figura 36. Calendarização anual da época desportiva 2018/2019

### 6.3 Evolução da classificação ao longo do campeonato

Está demonstrado na figura 37 , abaixo representada, a evolução da classificação durante a primeira fase do campeonato. Iniciámos a competição em primeiro lugar onde nos mantivemos até à oitava jornada, descendo duas posições, mantendo-se assim a classificação até ao fim.

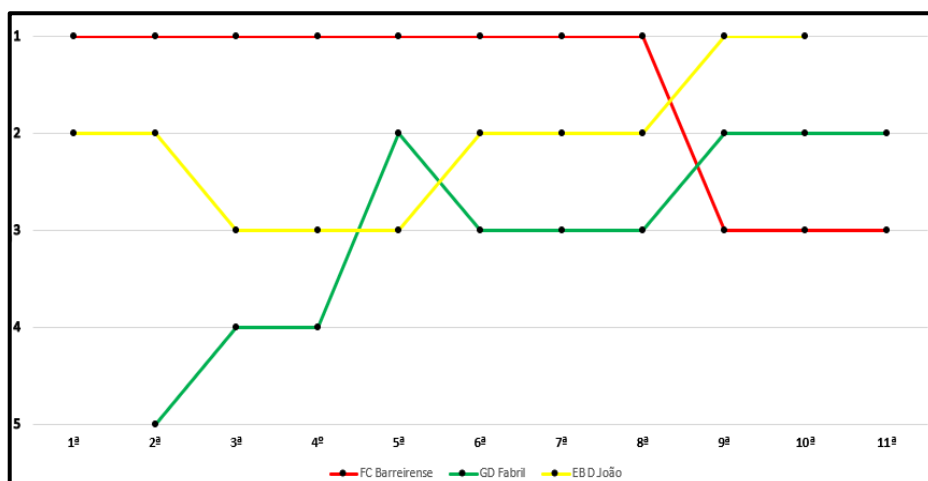


Figura 37. Evolução da classificação ao longo da 1ª fase do campeonato

Na segunda fase, iniciámos a primeira jornada em quinto lugar, alcançando o segundo posto na quarta jornada. A partir desse momento estabilizámos na mesma posição até à 14ª jornada, onde conseguimos alcançar o primeiro lugar, lugar de onde saímos passado três jornadas, mantendo-nos na segunda posição até ao fim do campeonato.

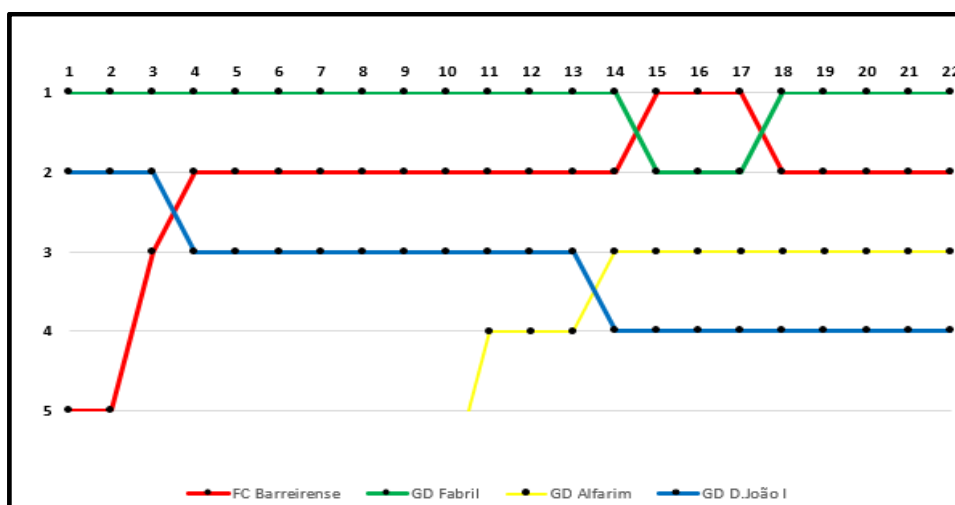


Figura 38. Evolução da classificação ao longo da 2ª fase do campeonato

## 6.4 Evolução dos Resultados

A primeira fase do campeonato foi composta por quatro séries de 12 equipas, onde as quatro primeiras se classificavam para a fase final do campeonato. Como demonstrado nesta imagem, foram alcançadas nove vitórias e duas derrotas em 11 jogos. A equipa iniciou o campeonato com uma sequência de sete vitórias seguidas, quebradas por duas derrotas. Após essas duas derrotas, alcançámos mais duas vitórias, terminando assim a primeira fase do campeonato, onde nos classificámos na terceira posição com 27 pontos em 33 possíveis, tendo o melhor ataque e a melhor defesa da competição.

Jogos 1ª Fase	Brejos	1ª Maio	CRI	Galitos	M. Rosarense	Moitense	Alfarim	Fabril	D. João	Afonsoeirense	Samouquense
FCB	15-0	12-0	13-2	16-1	4-0	9-0	1-0	1-2	1-4	9-1	30-0

Figura 39. Resultados da 1ª fase do campeonato

Terminámos a primeira fase do campeonato na terceira posição, atrás do Grupo Desportivo Fabril do Barreiro e do Grupo Desportivo Escola Básica D. João I respetivamente. Alcançámos nove vitórias e duas derrotas em 11 jogos disputados, acabando com 111 golos marcados e apenas 10 golos sofridos, sendo o melhor ataque e a melhor defesa do campeonato.

Classificação 1ª Fase Série B								
Posição	Equipa	Jogos	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	GD EB D. João I	11	10	0	1	75	14	30
2º	GD Fabril Barreiro	11	10	0	1	65	11	30
3º	FC Barreirense	11	9	0	2	111	10	27
4º	GD Alfarim	11	8	1	2	57	13	25
5º	Marítimo Rosarense	11	7	0	4	43	22	21
6º	EFC Afonsoeirense	11	6	0	5	23	42	18
7º	CRI	11	4	0	7	25	52	12
8º	1ª Maio Sarilhense	11	4	0	7	25	56	12
9º	Galitos FC	11	3	1	7	36	54	10
10º	CCD Brejos Azeitão	11	2	0	9	15	57	6
11º	UFC Moitense	11	2	0	9	15	63	6
12º	AD Samouquense	11	0	0	11	6	102	0

Figura 40. Classificação da primeira fase do campeonato

Terminando a primeira fase em terceiro classificado, garantimos a passagem à fase final, onde nos estreámos com uma derrota contra um adversário direto, Grupo Desportivo Escola D. João I. Após essa derrota partimos para uma sequência de 16 jogos consecutivos sem perder, contando com 14 vitórias e 2 empates pelo meio. Esta sequência foi quebrada na derrota com Grupo Desportivo Fabril, onde perdemos também a liderança do campeonato, posição essa que não voltámos mais a alcançar até ao fim do campeonato, terminando assim na segunda posição.

A nossa vitória mais volumosa da fase final foi a nossa vitória por 12-1 contra o Núcleo Desportivo e Recreativo Ídolos da Praça, na 19ª jornada. Em contraste, a nossa derrota mais ‘pesada’ foi o 2-3 contra o Grupo Desportivo Fabril na 18ª jornada. Pelo meio, alcançámos resultados surpreendentes, como a vitória sobre o Clube Recreativo ‘O Grandolense’, por 10-1 e a vitória fora sobre a Associação Desportiva Almada 2015 por 0-9.

Jogos 2ª Fase (1ª Volta)	D. João (F)	Grandolense (C)	Almada 2015 (F)	Comércio I. (C)	Leão Altivo (C)	C. Piedade (F)	Fabril (C)	Ídolos Praça (F)	S. Domingos (C)	Alfarim (F)	Arrentela (C)
FCB	1-2	10-1	9-0	8-1	3-2	3-1	2-2	4-2	6-0	2-1	7-1

Jogos 2ª Fase (2ª Volta)	D. João (C)	Grandolense (F)	Almada 2015 (C)	Comércio I. (F)	Leão Altivo (F)	C. Piedade (C)	Fabril (F)	Ídolos Praça (C)	S. Domingos (F)	Alfarim (C)	Arrentela (F)
FCB	2-2	7-0	9-1	5-0	2-0	6-2	2-3	12-1	3-1	2-3	9-1

**Figura 41.** Resultados da 2ª volta da fase final do campeonato

Terminámos a fase final do campeonato na segunda posição, como vice-campeões distritais atrás do Grupo Desportivo Fabril do Barreiro. Somámos 53 pontos em 66 possíveis, contando com 17 vitórias, dois empates e três derrotas em 22 jogos disputados, acabando com 114 golos marcados e 27 golos sofridos, sendo o segundo melhor ataque e a segunda melhor defesa do campeonato, atrás dos campeões distritais Grupo Desportivo Fabril do Barreiro.

Classificação Fase Final								
Posição	Equipa	Jogos	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	GD Fabril Barreiro	22	18	4	0	121	23	58
2º	FC Barreirense	22	17	2	3	114	27	53
3º	GD Alfarim	22	15	2	5	74	37	47
4º	GD EB. D.João I	22	14	4	4	92	46	46
5º	Leão Altivo	22	14	3	5	100	44	45
6º	CD Cova Piedade	22	10	4	8	62	61	34
7º	NRD Ídolos da Praça	22	7	2	13	65	82	23
8º	AC Arrentela	22	7	1	14	46	78	22
9º	S.Domingos FC	22	6	1	15	27	93	19
10º	UF Comércio Indústria	22	4	2	16	28	82	14
11º	AD Almada 2015	22	4	0	18	28	120	12
12º	CR O Grandolense	22	3	1	18	27	91	10

Figura 42. Classificação da fase final do campeonato

## 6.5 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

Está apresentado na tabela seguinte, o número de vitórias, empates e derrotas, e o número total de jogos realizados, assim como o número de jogos disputados na primeira e na segunda fase da competição.

Analisando os dados retirados da tabela 13, verifica-se que foram disputados 33 jogos, contabilizando 1980 minutos, juntando as duas fases do campeonato. Foram alcançadas 26 vitórias, dois empates e cinco derrotas. Na primeira fase da época foram disputados 11 jogos, obtendo nove vitórias e duas derrotas, contabilizando um volume total de 660 minutos. Na segunda fase da época, a equipa disputou um total de 22 jogos equivalente a 1320 minutos de competição, alcançando 17 vitórias, dois empates e três derrotas.

Tabela 13. Análise do Volume Competitivo

Análise Competitiva					
	Vitórias	Empates	Derrotas	Total de jogos	Volume total (min)
Primeira Fase	9	0	2	11	660
Segunda Fase	17	2	3	22	1320
Total	26	2	5	33	1980

Partindo para a análise ao volume competitivo individual, podemos verificar na tabela 14 o número de convocatórias, titularidades, suplente utilizado, minutos de jogo, assim como o número de golos e assistências de cada jogador do plantel.

Não esquecer que a nossa equipa é composta por 22 jogadores e apenas podem ser 12 convocados para cada jogo, sendo que 10 ficam fora da convocatória. Relembro também que a nossa equipa disputa em simultâneo o campeonato distrital de Sub-15, sendo que os jogadores que não são convocados para a futebol sete são sempre convocados para o outro jogo, que se realiza no dia seguinte. Com estas condicionantes, tornou-se por vezes um pouco difícil de gerir as convocatórias.

Existiram 33 jogos oficiais, divididos pelas duas fases do campeonato, sendo que o máximo de vezes em que um jogador foi convocado foi 26, que aconteceu com dois jogadores. Durante o campeonato apenas um jogador foi convocado menos de 10 vezes, o que mostra um equilíbrio em relação ao número de convocatórias.

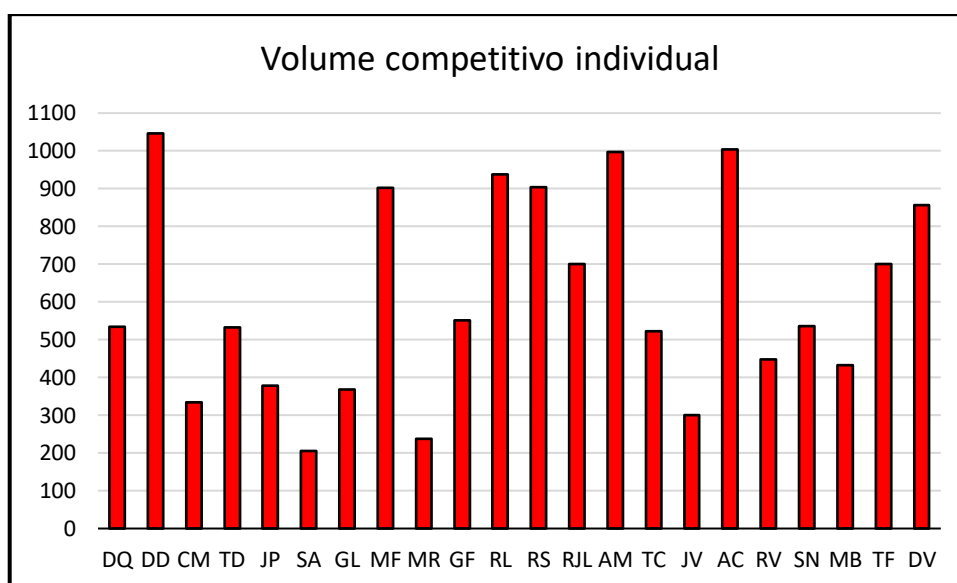
Analisando o número de titularidades verifica-se que o máximo estabeleceu-se nas 23, sendo que esse jogador foi convocado 25 vezes, correspondendo a 92% de titularidade. O mínimo que se verificou foram duas titularidades, sendo que esse jogador estava muito abaixo do nível médio da equipa, em termos de qualidade e capacidade de trabalho.

**Tabela 14.** Análise do volume competitivo individual

Nº	Nome	Convocado	Titular	Suplente	Minutos
1	DQ	21	11	10	535
2	DD	25	21	4	1046
4	CM	10	4	6	335
5	TD	16	12	4	532
7	JP	11	6	5	379
8	SA	6	2	4	205
10	GL	11	5	6	368
11	MF	23	18	5	902
12	MR	10	6	4	237
13	GF	18	8	10	552
19	RL	24	16	8	938
20	RS	26	15	11	904
21	RJL	23	11	12	701
23	AM	25	23	2	997
27	TC	13	8	5	522
28	JV	10	3	7	300
31	AC	26	16	10	1004
32	RV	15	10	5	447
35	SN	15	6	9	536
45	MB	16	5	11	433
54	TF	19	12	7	701
99	DV	25	16	9	857

Observando a figura 43 podemos verificar claramente que existiram sete jogadores que se destacaram dos restantes em termos de minutos jogados, jogadores esses que faziam parte do sete inicial base.

Os jogadores com mais minutos de utilização efetuaram 1046 e 1004 minutos, em contraste, o jogador com menos minutos de jogo efetuou apenas 205, sendo também o jogador com menos convocatórias, referido anteriormente. Entre os 300 e os 700 minutos de utilização estiveram 12 jogadores, sendo que apenas 3 efetuaram menos de 300 minutos.



**Figura 43.** Volume competitivo individual

Focando na estatística individual de cada elemento do plantel, conseguimos verificar na tabela 15 que os golos foram repartidos, já que todos os jogadores conseguiram marcar golo, excluindo os guarda-redes.

Dentro dos 225 golos que marcámos ao longo da época desportiva, 11 jogadores conseguiram 10 ou mais finalizações bem sucedidas.

O máximo goleador da equipa, conseguiu marcar por 32 vezes, sendo inclusive, o segundo jogador com mais assistências, com 15 passes para golo realizados. Estando ligado diretamente a 42 golos, assumiu-se assim como um dos jogadores fundamentais da nossa equipa.

O maior assistente efetuou 18 passes para finalizações bem sucedidas, acompanhados por 15 golos, tendo participação em 33 golos.

**Tabela 15.** Análise estatística individual

Nº	Nome	Golos	Assistências
1	DQ		
2	DD	8	2
4	CM	1	
5	TD	21	11
7	JP	10	12
8	SA	8	2
10	GL	11	11
11	MF	7	5
12	MR	12	7
13	GF	10	8
19	RL	32	15
20	RS	30	17
21	RJL	18	12
23	AM	15	18
27	TC	1	1
28	JV	2	2
31	AC	21	18
32	RV	10	4
35	SN	4	3
45	MB		
54	TF	3	6
99	DV		

## 6.6 Dia competitivo

No último treino antes do jogo oficial a convocatória é afixada no balneário e os jogadores têm a responsabilidade de a assinar. Para criar autonomia e sentido de responsabilidade nos nossos jogadores, quem se esquecer de assinar a convocatória pela primeira vez, leva uma repreensão. Se o mesmo acontecer pela segunda vez, o jogador está fora da convocatória.

Nos dias de jogos oficiais, que normalmente são aos sábados, os jogadores têm de estar no local da convocatória uma hora e quinze minutos antes da hora do jogo, nos jogos fora, e uma hora antes, nos jogos em casa. O jogador que chegar atrasado à convocatória sem aviso prévio, está automaticamente fora do sete titular.

Os jogadores assim que chegam ao local de encontro têm 10 minutos para estar à vontade, 50 minutos antes da hora do jogo têm de recolher ao balneário e equipar-se, podendo

descontrair e ouvir música à sua vontade. A palestra inicia-se 35 minutos antes da hora do jogo, durando por norma 10 ou 15 minutos.

No início da palestra questionamos sempre aos jogadores se estão em plenas condições para o jogo, para que possamos contar com todos, sem limitações. Realizamos a preleção do jogo, numa breve recordação da nossa ideia de jogo, indicando quais as ações coletivas e individuais que devem realizar para tirar o máximo de proveito no jogo em questão. De acordo com Pinheiro et. al (2018), a palestra assume-se como um momento breve, onde se pode recordar os aspetos táticos já trabalhados, assim como elevar os níveis motivacionais e de concentração dos jogadores. Também Sousa (2018) refere que na preleção do jogo se deve apelar à recordação daquilo que se vive nos treinos, para que os jogadores captem as representações das ações desenvolvidas.

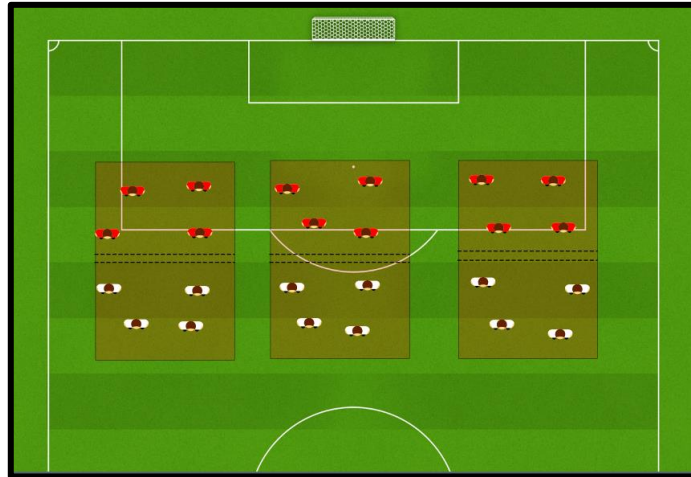
A equipa parte para o aquecimento 20 minutos antes da hora do jogo, tendo este a duração de 15 minutos, no máximo. Recolhemos ao balneário cinco minutos antes, para dar o grito do clube e prosseguir para a chamada do árbitro.

Futebol Clube Barreirense - Marítimo Rosarense	
Horas:	Preparação para o jogo
09:30	Concentração na Academia FCB
09:40	Recolha ao Balneário para equipar
09:50	Ínicio da Palestra
10:05	Fim da Palestra e partida para o aquecimento
10:20	Recolha ao Baneário
10:25	Chamada do Árbitro
10:30	Ínicio do jogo

**Figura 44.** Exemplo de preparação para o jogo

No fim do jogo, normalmente não falamos com os jogadores, salvo algumas exceções em que eles precisem de uma palavra de apoio e moral, após um jogo menos conseguido.

O treino após o jogo inicia-se com uma palestra sobre os aspetos positivos e negativos do momento de competição. Pode ser mais ligeiro ou pode decorrer dentro da normalidade, dependendo da exigência física dos jogos do fim de semana. Na figura abaixo está representado um exercício que é realizado no primeiro treino da semana quando os jogos do fim de semana são muito exigentes fisicamente.



**Figura 45.** Exercício de treino ligeiro – Futvolei.

Este exercício normalmente é realizado no treino de segunda-feira. É feito num espaço de 15x10 com uma rede a dividir ao meio. As regras são semelhantes ao de um jogo de vólei, com a diferença de que não se pode utilizar os membros superiores.

**Capítulo VII – Evolução da aptidão física de jovens  
futebolistas de 12 e 13 anos, ao longo da 2ª fase (4 meses) da época  
desportiva**

## Resumo

**Objetivos :** A evolução e o efeito do treino nas capacidades motoras em jovens futebolistas ao longo da época, não é claramente entendido. Esta pesquisa objetivou analisar a evolução da composição corporal, da maturação e da aptidão física de Jovens Futebolistas Infantis Masculinos de 12 e 13 anos, durante a época desportiva 2018-2019 (2º Fase). Um segundo objetivo foi relacionar as características da aptidão física com a maturação.

**Metodologia:** Participaram no estudo 20 atletas de futebol masculino, pertencentes ao escalão de Infantis A (Sub-13). Os atletas foram avaliados relativamente à sua morfologia, aptidão física e maturação, usando uma bateria de testes físicos: força de preensão; Saltos SJ, CMJ e ABK e impulsão horizontal; Velocidade de 5, 10 e 20 m; Teste específica para o futebol – Zig-zag; lançamento de bola de medicina sentado e de pé (LBM); teste de força de preensão manual e o teste cardiorrespiratório – Yo-Yo-intermitente.

**Resultados:** Os resultados mostraram que os jovens futebolistas apresentaram diferenças significativas na altura, altura sentado, peso, massa gorda ao longo da época. Relativamente aos testes de aptidão física os jovens futebolistas apresentaram melhorias em todos os testes, mas particularmente na agilidade com uma dimensão de efeito Grande ( $M1= 6.21 \pm 0.29$ ;  $M2 = 5.77 \pm 0.25$ ;  $DE = 0.6$ ). Nos Saltos, tanto no SJ, como no CMJ, ABK e impulsão horizontal, apresente diferenças significativas com uma dimensão do efeito Moderada. Verificaram-se ainda, diferenças significativas no Lançamento da Bola Medicinal (LBM), na variável Sentado, com uma dimensão de efeito Moderada ( $M1= 2.79 \pm 0.47$ ;  $M2 = 3.15 \pm 0.49$  ;  $DE = -0.39$ ).

**Conclusão:** As presentes conclusões sublinham a importância da maturação no efeito de alguns destes atributos, especialmente força e na potência – relacionadas à potência (parte superior e inferior do corpo) e sugerem a necessidade de incluir esses parâmetros no treino, para melhorar os jovens futebolistas. Podemos também afirmar que o treino, durante a época desportiva, potenciou a maioria das capacidades motoras.

**Palavras Chave:** Aptidão Física, maturação, futebolistas, época desportiva, capacidades motoras, idade cronológica, idade biológica.

## **Abstract**

**Objectives:** The evolution and effect of training on motor skills in young footballers throughout the season is not clearly understood. This research aimed to analyze the evolution of body composition, maturation and physical fitness of Young Male Child Footballers aged 12 and 13, during the 2018-2019 sports season (2nd Phase). A second objective was to relate the characteristics of physical fitness with maturation.

**Methodology:** Twenty male soccer athletes (Under-13), participated in the study. The athletes were evaluated regarding their morphology, physical fitness and maturation, using a battery of physical tests: grip strength; SJ, CMJ and ABK jumps and horizontal thrust; 5, 10 and 20 m race; Specific test for football - Zig-zag; throwing a medicine ball (LBM); handgrip strength test and the cardiorespiratory test - Yo-Yo-intermittent.

**Results:** The results showed that young footballers showed significant differences in height, seated height, weight, fat mass throughout the season. Regarding physical fitness tests, young footballers showed improvements in all tests, but particularly in agility with a Large effect dimension ( $M1 = 6.21 \pm 0.29$ ;  $M2 = 5.77 \pm 0.25$ ;  $DE = 0.6$ ). In the jumps, both in the SJ, as in the CMJ, ABK and horizontal drive, present significant differences with a moderate effect dimension. There were also significant differences in the Release of the Medicinal Ball (LBM), in the Sitting variable, with a moderate effect dimension ( $M1 = 2.79 \pm 0.47$ ;  $M2 = 3.15 \pm 0.49$ ;  $DE = -0.39$ ).

**Conclusion:** The present conclusions underline the importance of maturation in the effect of some of these attributes, especially strength and potency - related to potency (upper and lower body) and suggest the need to include these parameters in training, to improve young footballers . We can also say that training, during the sports season, enhanced most of the motor skills.

**Keywords:** Physical fitness, maturation, footballers, sports season, motor skills, chronological age, biological age.

## **Introdução**

O propósito deste estudo serve para observar e analisar o desenvolvimento da aptidão física em jovens futebolistas de 12 e 13 anos, ao longo de quatro meses da época desportiva. Foram realizadas duas sessões para cada teste e medição, uma em março e outra em julho. Foram selecionados 20 atletas de idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos.

## **Enquadramento teórico**

O futebol é um desporto coletivo no qual o desempenho dos atletas é determinado por uma série de fatores, tais como físicos, técnicos, táticos e cognitivos (Alves et al., 2004).

O jogador de futebol tem de apresentar algumas características que o definam como tal. Essas características são compostas em grande parte pelas habilidades individuais, e é necessário ter boa capacidade de passe, receção, drible, remate, cabeceamento e desarme (Rosa, 2007; Garganta, 1997). É necessário também que o jovem tenha um forte tempo de reação e propriocepção. Nas capacidades cognitivas, a motivação e concentração, além de autoconfiança, são características psicológicas essenciais necessárias para um futuro futebolista de sucesso (Rosa, 2007).

Durante o período de formação do atleta, é importante traçar um referencial que oriente a preparação dos jovens futebolistas ao longo da sua formação, possibilitando um acréscimo de qualidade nesse período (Alves et al., 2009).

Segundo Dias et al. (2007), a aplicação de testes físicos e antropométricos podem contribuir para esse acréscimo de qualidade, analisando o crescimento e desenvolvimento de futebolistas, comparando os resultados posteriormente. Sendo assim, é essencial a realização de uma avaliação inicial e analisar a evolução ao longo da época.

A maturação do jovem pode ser um fator determinante na evolução das capacidades físicas ao longo de um certo tempo. Faulkner (1996) afirma que a maior variação entre os jovens, no que se refere ao estatuto maturacional, é verificada entre os 11 e os 16 anos. Também Figueiredo, Coelho e Silva e Malina (2006) referem que o salto de crescimento pubertário nos rapazes inicia-se por volta dos 12 anos de idade. Figueiredo, Gonçalves, Coelho e Siva e Malina (2008) dão uns valores mais exatos, afirmando que um jovem que só atinge a maturação depois dos 14 anos tem uma maturação tardia, e que os jovens maturacionalmente precoces atingem a maturação antes dos 13 anos. É neste momento que o foco no treino das capacidades coordenativas tem de aumentar. Segundo o modelo das Etapas de Desenvolvimento do Jogador, criado pela FPF (2018), é nesta idade que deve existir um maior aperfeiçoamento das ações

técnicas individuais e desenvolvimento da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação).

A aptidão física dos jovens futebolistas demonstra variabilidade dependendo do escalão etário (Alves et al., 2009). Isto significa que o treinador necessita de adaptar o treino ao escalão onde está inserido, de forma a evitar riscos e potenciar os atletas.

Beunen e Malina (2008) afirmam também que o desempenho motor é avaliado como resultados das tarefas motoras específicas realizadas sob condições padronizadas que requerem velocidade, agilidade, flexibilidade, força explosiva, resistência muscular localizada, resistência cardiovascular, potência e coordenação motora. Estes atributos são fundamentais para um bom desempenho dos atletas, sendo que se torna essencial a avaliação destes mesmos atributos durante a época desportiva.

Valente dos Santos et al. (2012) e Gonçalves et al. (2016) mostram que as capacidades físicas como resistência aeróbia, velocidade, agilidade, potência e habilidades técnicas como controlo de bola, velocidade de drible, eficácia de remate e passe, melhoram progressivamente com o passar dos anos, em jovens futebolistas dos 11 aos 17 anos.

A velocidade é entendida como a capacidade de um indivíduo realizar ações motoras no menor tempo possível. Segundo Silva e Marins (2014), uma das ações determinantes num jogo de futebol é a realização de deslocamentos curtos em alta intensidade, portanto associamos a velocidade a um melhor rendimento no futebol.

Agilidade pode ser definida como a capacidade para mudar em velocidade a posição do corpo no espaço em resposta a um determinado estímulo. No futebol é muito recorrente um jogador mudar rapidamente de direção, mantendo o equilíbrio do corpo para tal. Segundo Bangsbo (1992) um jogador de futebol muda de direção entre 1200 a 1400 vezes durante um jogo. Silva e Marins (2014) afirmam também que essas mudanças de direção ocorrem a cada quatro a seis segundos. É uma capacidade determinante para o jogo e pode fazer a diferença no resultado final do mesmo.

O futebol requer também vários movimentos de força e potência muscular. A força é a capacidade que um indivíduo tem de vencer uma resistência através da contração de um determinado grupo muscular. Pode ser considerada uma variável determinante para o desempenho de um jogador de futebol, por estar ligada com muitas ações do jogo como remates, sprints, mudanças de direção e saltos (Silva & Marins, 2014).

A Resistência é definida como a capacidade que permite a um atleta realizar uma ação motora durante um período de tempo prolongado, com intensidade significativa. A capacidade

aeróbia é muito importante e pode determinar um resultado final de um jogo ou competição (Bangsbo, Iaia & Krusturp, 2008). É fundamental controlar a aptidão aeróbia dos jogadores, por isso o Yo-yo Intermittent Recovery Test, pode ser considerada uma opção válida para o controlo da aptidão aeróbia dos jogadores de futebol (Bangsbo, Iaia & Krusturp, 2008; Castagna et al., 2009).

## **Objetivos**

### **Objetivo Geral**

Analisar a evolução da composição corporal, da maturação e da aptidão física de Jovens Futebolistas Infantis Masculinos de 12 e 13 anos, durante a época desportiva 2018-2019 (2º Fase).

### **Objetivos Específicos**

- Descrever o perfil de composição corporal, da maturação e de aptidão física dos jovens futebolistas.
- Analisar a evolução da aptidão física durante a 2ª Fase competitiva (março a junho de 2019), ao nível cardiorrespiratório, agilidade, velocidade, força explosiva do trem inferior, potência de braços e pernas, resistência de força abdominal e de braços e força de preensão manual.
- Verificar a associação da maturação com o desempenho ao nível da aptidão física.

## **Métodos**

### **Abordagem Experimental**

Analisar os efeitos da 2ª Fase Competitiva no Futebol de sete, ao nível da composição corporal, da maturação e da aptidão física. Para o efeito foram testadas as várias capacidades motoras antes e depois da 2ª Fase competitiva de 16 semanas. A intervenção ocorreu no início da 2ª Fase da temporada de competição até final da temporada (março a junho inclusive). Para garantir a familiarização dos procedimentos de teste, todos os jogadores completaram uma sessão de treino completa, uma semana antes do pré-teste. Os pré e pós-testes foram realizados em dois dias separados com um dia de treino de baixa intensidade no meio. A avaliação da aptidão física consistiu na aplicação de uma bateria de testes válidos e adequados a este escalão etário e ao futebol.

A amostra foi constituída por 20 jogadores de futebol de competição do sexo masculino (idade:  $12.6 \pm 0.5$  anos; peso:  $44.1 \pm 8.6$  kg; altura:  $1.55 \pm 0.1$  m). Os jogadores efetuaram o treino, focado no treino específico para o Futebol ( habilidades técnicas e táticas), treino aeróbio de velocidade e treino de força de base (abdominais, flexões, agachamentos, lombares, multi saltos.)

Foi obtido o consentimento informado dos jogadores e dos seus pais. O estudo foi aprovado pelo comité de ética da ULHT, conforme as recomendações da Declaração de Helsínquia.

## **Procedimentos**

Foram realizados vários testes e recolhidas várias medidas antropométricas, tais como: Peso (kg), Altura (m), Altura sentado (m), IMC, Pregas Adiposas (Bicipital, tricipital, subescapular, supra-iliaca e geminal).

Além dos testes antropométricos foram realizados vários testes físicos: Força de preensão manual total (FPMT), velocidade de 5, 10 e 20 metros, teste de agilidade Zig Zag, saltos verticais (SJ, CMJ e Abalakov), salto horizontal, força abdominal, extensões de braços, aptidão aeróbia (Yoyo Intermittent Test), potência de braços em pé e sentado (lançamento bola medicinal).

Em anexo estão descritos todos os procedimentos dos testes realizados.

## **Instrumentos**

Para registo do peso foi utilizada a balança Scale 100 e balança de bio impedância BF300.

Para o registo da altura de pé e altura sentado foi utilizado o estadiómetro. Para a medição da impulsão horizontal foi utilizado uma régua e uma fita métrica. Foi utilizado um adipómetro Skinfold caliper Rosscraft Slim Guide para a medição das pregas adiposas. Para medir a força de preensão manual foi utilizado o Dinamómetro de preensão manual digital Smedley Takei® TKK 5401 Grip-D, Tokyo, Japan. Para registar a potência, a velocidade e a altura dos saltos verticais foi utilizada a Plataforma de saltos e Software “Boscosystem® ChronoJump” (versão 1.7.0). Para a realização dos testes de capacidade aeróbia (Yoyo Intermittent Test), velocidade (Sprint de 5,10 e 20 m) e agilidade (Zig zag) foram utilizados os Cones para Futebol Essencial 30 Cm Kipsta. As Células Fotoelétricas (Wireless Sprint System, BROWER Timing Systems, Salt Lake City, Utah USA) foram também utilizadas para o teste

de velocidade linear: 5 m; 10 m ; 20 m, e agilidade. Para a realização do teste de potência de braços foi utilizada a Bola medicinal Domyus (3kg). Foram também utilizados uma coluna de som JBL e uma fita métrica.

Foram utilizadas as seguintes equações, para o cálculo das variáveis de massa gorda,  $VO_{2máx}$  e a Idade de Pico de Velocidade de Crescimento (IPVC):

**Equação 1: Massa gorda;**  $\%MG = 0,735$  (tricipital + geminal) + 1 ( Slaughter et al., 1988).

**Equação 2:  $VO_{2máx}$ ;** Yoyo Nivel 1 distância x 0,0084+36,4 (Bangsbo et al. 2008).

**Equação 3: IPVC** Maturity Offset =  $-9,236 + [0,0002708 * (CMI*AS)] + [(-0,001663 * (IC*CMI)] + [(0,007216 * (IC*AS)] + [0,02292 * ((MC/E) *100)]$  (Mirwald et al., 2002).

## Análise estatística

Todos os dados são apresentados utilizando a estatística descritiva com medidas de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão). Para se verificar a normalidade da amostra, a distribuição e a homogeneidade foram utilizadas, respetivamente, o teste de Kolmogorov-Smirnov e o teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas da estatística não paramétrica (Marôco, 2014). Utilizamos ainda, as diferenças das medidas entre o primeiro momento (inicial) e o segundo momento (final), em valor absoluto e em percentagem. Além disso, para estudarmos a diferença padronizada ou dimensão do efeito (ES) de Cohen, das mudanças em cada variável, foi usado o DP do 1º e do 2º momento, e calculada a Dimensão do Efeito:  $TE = (M1 - M2) / (DP1 - DP2) / 2$ . Valores limite do ES de Cohen foram de 0.2 (pequeno), 0.5 (moderado) e 0.8 (grande) (Cohen, 2013). Foram ainda determinadas para todas as variáveis as diferenças, em valor absoluto e em percentagem (%), entre o pré-treino e o pós-treino.

Para verificarmos a associação entre a maturação e o desempenho utilizamos correlações bivariadas de Pearson. Finalmente, analisarmos se a variável Idade (Confounder) interferia ou não nessa relação inicial recorreremos a correlações parciais.

As análises estatísticas foram realizadas através do SPSS, versão 23 (SPSS, Inc., Chicago, IL, EUA). O nível de o significado admitido foi  $p \leq 0.05$ .

## Resultados

Todos os resultados obtidos são apresentados nas Tabelas 16, 17, 18, 19, 20 e 21.

Na Tabela 16, como era expectável observou-se uma diferença significativa na Idade, na Altura e no Peso e na Idade no Pico de Velocidade de Crescimento (IPVC). Não se verificaram diferenças significativas no IMC e na M.Offset.

**Tabela 16.** Médias, desvio padrão (DP) dos valores de Idade, Altura, Peso, IMC, % Gordura e Maturação (M\_Offset e Idade do PVC) dos atletas no 1º momento e no 2º momento.

	Momento 1 (n = 20)	Momento 2 (n = 20)	W	P-Value	Sig.
	M ± DP	M ± DP			
Idade (anos)	12.1 ± 0.2	12.6 ± 0.5	6.00	0.001	***
Idade Decimal	12.4 ± 0.3	13.0 ± 0.4	10.28	0.001	***
Altura (cm)	1.5 ± 0.1	1.55 ± 0.1	10.00	0.001	***
Altura Sentado (cm)	0.84 ± 0.05	0.85 ± 0.05	8.50	0.001	***
Peso (kg)	42.6 ± 8.4	44.1 ± 8.6	10.5	0.001	***
IMC (kg/A <sup>2</sup> m)	18.6 ± 2.5	18.3 ± 2.5	9.40	0.162	NS
Gordura (%)	15.6 ± 5.7	16.5 ± 6.8	12.0	0.034	*
M. Offset	13.5 ± 0.6	13.6 ± 0.6	7.15	0.054	NS
IPVC	-0.8 ± 0.7	-0,5 ± 0.7	10.50	0.001	***

NS – Não significativo; \*  $P < 0.05$ ; \*\*  $P < 0.01$ ; \*\*\*  $P < 0.001$

Na Tabela 17 observou-se uma melhoria significativa na maior parte das capacidades motoras de aptidão física do 1º para o 2º momento avaliadas. Ao nível do  $VO_{2máx}$  verificamos uma melhoria de 1,8% com um Efeito Pequeno.

Nas variáveis de Velocidade linear, verificaram-se diferenças e melhorias significativas, no entanto, a dimensão do efeito é Pequena ( $M1 = 0.97 \pm 0.06$ ;  $M2 = 0.95 \pm 0.07$ ;  $DE = 0.20$ ).

Relativamente à Agilidade, existem diferenças significativas, sendo a variável com a maior evolução, tendo uma dimensão de efeito Grande ( $M1 = 6.21 \pm 0.29$ ;  $M2 = 5.77 \pm 0.25$ ;  $DE = 0.76$ ).

Nas variáveis dos Saltos, tanto no SJ, como no CMJ e no ABK, as melhorias foram significativas, com uma dimensão de efeito Moderada, tendo apenas a altura (cm) do salto ABK uma dimensão de efeito Pequena ( $M1 = 26.2 \pm 4.9$ ;  $M2 = 28.1 \pm 4.5$ ;  $DE = -0.19$ ). Ainda relativo aos Saltos, verificou-se que o salto de Impulsão Horizontal apresentou melhorias significativas, no entanto, apresentou uma dimensão de efeito Pequena ( $M1 = 1.59 \pm 0.14$ ;  $M2 = 1.60 \pm 0.15$ ;  $DE = -0.12$ ).

Verificou-se também diferenças significativas no Lançamento da Bola Medicinal (LBM), na variável Sentado, com uma dimensão de efeito Moderada ( $M1 = 2.79 \pm 0.47$ ;  $M2 =$

3.15 ± 0.49 ; DE = -0.39). Já na variável de Lançamento em Pé, a diferença não foi significativa e a dimensão de efeito foi Pequena (M1= 3.67 ± 0.79; M2 = 3.78 ± 0.81 ; DE = -0.07).

Quanto à Força de Preensão Manual Total (FPMT), os resultados obtidos mostraram que existe uma melhoria significativa, com uma dimensão de efeito Pequena (M1= 40.7 ± 8.1; M2 = 43.3 ± 8. ; DE = -0.16).

Em relação ao teste de Abdominais, os dados mostram que os atletas não melhoraram significativamente, tendo uma dimensão de efeito Pequena (M1= 68 ± 28.4; M2 = 68.3 ± 26.2; DE = -0.01).

Por fim, analisando os dados do teste de Extensão de Braços, verifica-se que não existiu uma melhoria nos valores (M1= 30.5 ± 13.1; M2 = 28.9 ± 12.3; DE = 0.06).

**Tabela 17.** Média e DP dos valores de Aptidão Física do 1º e do 2º momento, diferenças e efeito dessas diferenças.

	Momento 1 (n = 20)	Momento 2 (n = 20)	Δ (M1-M2)	% (M1-M2)	W	P- Value	ES Choen	
	M ± DP	M ± DP						
<b>Aptidão aeróbia</b>								
VO <sub>2máx</sub> (ml.kg <sup>-1</sup> .min <sup>-1</sup> )	42.3 ± 2.3	43.1 ± 2.2	0.8	1.8	9.00	0.001	-0.16	Pequeno
<b>Velocidade</b>								
5m (s)	0.97 ± 0.06	0.95 ± 0.07	0.01	-2.5	4.38	0.003	0.20	Pequeno
10m (s)	1.81 ± 0.09	1.79 ± 0.10	0.02	-1.5	6.00	0.009	0.15	Pequeno
20m (s)	3.38 ± 0.18	3.34 ± 0.19	0.04	-0.9	10.88	0.037	0.09	Pequeno
<b>Agilidade</b>								
Zig Zag (s)	6.21 ± 0.29	5.77 ± 0.25	-0.4	-7.2	5.00	0.001	0.76	Grande
<b>Salto</b>								
SJ								
Altura (cm)	21.3 ± 4.3	24.4 ± 3.9	3.1	14.5	10.39	0.001	-0.36	Moderado
Velocidade (s)	2.0 ± 0.2	2.2 ± 0.2	0.2	6.0	10.06	0.002	-0.27	Moderado
Potência (W)	1167.3 ± 413.0	1422.6 ± 473.9	255.3	21.9	11.00	0.001	-0.31	Moderado
CMJ								
Altura (cm)	22.4 ± 4.6	25.3 ± 4.0	2.8	12.5	9.76	0.004	-0.31	Moderado
Velocidade (s)	2.1 ± 0.2	2.2 ± 0.2	0.1	6.1	9.69	0.016	-0.30	Moderado
Potência (W)	1238.2 ± 419.4	1476.8 ± 423.5	238.5	19.3	11.22	0.001	-0.28	Moderado
ABK								
Altura (cm)	26.2 ± 4.9	28.1 ± 4.5	1.8	7.0	11.36	0.010	-0.19	Pequeno
Velocidade (s)	2.3 ± 0.2	2.4 ± 0.2	0.1	4.4	11.64	0.006	-0.24	Moderado
Potência (W)	1468.1 ± 428.8	1647.9 ± 467.3	179.8	12.2	10.50	0.002	-0.21	Moderado
IH								
Imp.Horiz (m)	1.59 ± 0.14	1.60 ± 0.15	0.01	2.1	10.47	0.001	-0.12	Pequeno
<b>L Bola Medicinal</b>								
Sentado (m)	2.79 ± 0.47	3.15 ± 0.49	0.4	13.0	10.50	0.000	-0.39	Moderado
De Pé (m)	3.67 ± 0.79	3.78 ± 0.81	0.1	3.1	11.27	0.121	-0.07	Pequeno
<b>FPMT (kg)</b>	40.7 ± 8.1	43.3 ± 8.1	2.6	6.4	11.75	0.002	-0.16	Pequeno

<i>Abdominais (n°)</i>	68.0 ± 28.4	68.3 ± 26.2	0.3	0.4	9.95	0.856	-0.01	Pequeno
<i>E.Braços (n°)</i>	30.5 ± 13.1	28.9 ± 12.3	-1.6	-5.1	8.20	0.390	0.06	Pequeno

**Legenda:** ABK = Abalakov; CMJ = Counter Movement Jump; DP = Desvio Padrão; E. Braços = Extensão de braços; FPMT = Força de prensão manual total (soma da força da mão direita e esquerda); Imp.Horizontal = Impulsão horizontal; L. Bola Medicinal = Lançamento da bola medicinal; M= média; SJ = Squat Jump;

A Tabela 18 indica as correlações entre a idade cronológica, a maturação e as capacidades motoras relativas do 1º momento, dos quais destacamos a força de prensão anual (FPMT), a potência dos saltos Squat Jump, Counter Movement Jump e Abalakov. Em relação à idade cronológica não verificamos essa associação com o desempenho, contrariamente à maturação (M\_Offset), em que se existe uma forte correlação negativa com a FPMT ( $r = -0.702$ ;  $p < 0.01$ ), com a potência dos três saltos, SJ ( $r = -0.766$ ;  $p < 0.01$ ), CMJ ( $r = -0.747$ ;  $p < 0.01$ ), ABK ( $r = -0.685$ ;  $p < 0.01$ ) e também com a potência de braços, através do lançamento da Bola Medicinal, sentado e de pé, respetivamente ( $r = -0.798$ ;  $p < 0.01$  e  $r = -0.675$ ;  $p < 0.01$ ), o que significa que quanto mais baixa (mais cedo) é a idade da maturação, mais altos são os valores da potência verificados nestas capacidades motoras.

**Tabela 18.** Correlação da Idade e da M.Offset, com alguns Testes de Aptidão Física, do 1º momento (março de 2019).

	FPMT (kg)	Pot SJ (W)	Pot CMJ(W)	Pot ABK(W)	LBM Sentado (m)	LBM Pé (m)
Idade Cronológica	0.261	0.307	0.207	0.091	0.257	0.257
<i>M_Offset</i>	<b>-0.702**</b>	<b>-0.766**</b>	<b>-0.747**</b>	<b>-0.685**</b>	<b>-0.798**</b>	<b>-0.675**</b>

\*  $P < 0.05$ ; \*\*  $P < 0.01$ ; \*\*\*  $P < 0.001$

A Tabela 19 indica as correlações entre a idade da maturação (M. Offset) e as capacidades de FPMT, potência de Saltos (SJ, CMJ, ABK) e a potência do LBM, controlando para a Idade Cronológica. Verificamos que a idade cronológica não afeta a forte correlação entre a Idade da Maturação e as capacidades motoras apresentadas na Tabela 19, o que significa que, nestas idades, o rendimento está mais dependente da idade da maturação do que o eventual potencial que os jovens poderão apresentar no futuro.

**Tabela 19.** Correlação parcial entre a M.Offset e alguns Testes de Aptidão Física, do 1º momento (março de 2019), controlada para a Idade cronológica.

	FPMT (kg)	Pot_SJ (W)	Pot_CMJ (W)	Pot_ABK (W)	LBM_Sent (m)	LBM_Pé (m)
<i>M_Offset</i>	<b>-0.692</b>	<b>-0.763</b>	<b>-0.738</b>	<b>-0.682</b>	<b>-0.793</b>	<b>-0.663</b>
Sig.	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>

\*  $P < 0.05$ ; \*\*  $P < 0.01$ ; \*\*\*  $P < 0.001$ 

A Tabela 20 indica as correlações entre a idade cronológica, a maturação as capacidades motoras relativas do 2º momento, dos quais destacamos a força de prensão anual (FPMT), a velocidade linear aos 10m, a velocidade do SJ e do CMJ, potência dos saltos SJ, CMJ e ABK e ao LBM. Em relação à idade cronológica verificamos uma associação moderada com o desempenho: FPMT ( $r = 0.547$ ;  $p < 0.05$ ), Velocidade Linear aos 10 m ( $r = -0.467$ ;  $p < 0.05$ ) Velocidade no SJ ( $r = 0.528$ ;  $p < 0.05$ ), Velocidade no CMJ ( $r = 0.520$ ;  $p < 0.05$ ) e LBM ( $r = 0.522$ ;  $p < 0.05$ ).

Em relação à maturação (M. Offset), existe uma forte correlação negativa com a FPMT ( $r = -0.600$ ;  $p < 0.01$ ), com a potência dos três saltos, SJ ( $r = -0.786$ ;  $p < 0.01$ ), CMJ ( $r = -0.726$ ;  $p < 0.01$ ), ( $r = -0.684$ ;  $p < 0.01$ ) e também com a potência de braços, através do lançamento da Bola Medicinal, sentado e de pé, respetivamente ( $r = -0.678$ ;  $p < 0.01$  e  $r = -0.687$ ;  $p < 0.01$ ), o que significa, de novo em relação ao 2º momento, que quanto mais baixa (mais cedo) é a idade da maturação, mais altos são os valores da potência verificados nestas capacidades motoras.

**Tabela 20.** Correlação da Idade e da M.Offset, com alguns Testes de Aptidão Física, do 2º momento (junho de 2019).

	FPMT (kg)	Vel_10m	Vel SJ (m/s)	Pot_SJ (W)	Vel CMJ (m/s)	Pot_CMJ (W)	Pot_ABK (W)	LBM Sentado (m)	LBM_Pé (m)
Idade Cronológica	<b>0.547*</b>	<b>-0.467*</b>	<b>0.528*</b>	0.408	<b>0.520*</b>	<b>0.465*</b>	0.418	0.426	<b>0.522*</b>
<i>M. Offset</i>	<b>-0.600**</b>	0.240	-0.190	<b>-0.786**</b>	.062	<b>-0.726**</b>	<b>-0.684**</b>	<b>-0.678**</b>	<b>-0.687**</b>

\*  $P < 0.05$ ; \*\*  $P < 0.01$ ; \*\*\*  $P < 0.001$ 

Na Tabela 21 é apresentada a correlação parcial entre a maturação e algumas capacidades motoras, controlada para a idade cronológica, do 2º momento. Em relação à maturação

(M.Offset) relacionada com o desempenho e controlando esta relação pela Idade Cronológica, verificamos, com exceção da velocidade linear e velocidade dos saltos, que existe uma forte correlação negativa, ainda maior, com a FPMT ( $r = -0.686$ ;  $p < 0.01$ ), com a potência dos três saltos, SJ ( $r = -0.840$ ;  $p < 0.01$ ), CMJ ( $r = -0.796$ ;  $p < 0.01$ ), ABK ( $r = -0.731$ ;  $p < 0.01$ ) e também com a potência de braços, através do lançamento da Bola Medicinal, sentado e de pé, respetivamente ( $r = -0.727$ ;  $p < 0.01$  e  $r = -0.777$ ;  $p < 0.01$ ), o que significa, em relação ao 2º momento, que quanto mais baixa é a idade da maturação, mais altos são os valores da potência e que, nestas idades, esse desempenho depende mais da maturação que da idade cronológica.

**Tabela 21.** Correlação parcial entre a M\_Offset e alguns Testes de Aptidão Física, do 2º momento (junho de 2019), controlada para a Idade cronológica.

	FPMT (kg)	Vel 10m	Vel SJ (m/s)	Pot SJ (W)	Vel. CMJ (m/s)	Pot_CMJ (W)	Pot_ABK (W)	LBM Sentado (m)	LBM Pé (m)
<i>M. Offset 2</i>	<b>-0.686</b>	0.246	-0.193	<b>-0.840</b>	0.102	<b>-0.796</b>	<b>-0.731</b>	<b>-0.727</b>	<b>-0.777</b>
Sig.	<b>0.001</b>	0.309	0.428	<b>0.001</b>	0.677	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>

\*  $P < 0.05$ ; \*\*  $P < 0.01$ ; \*\*\*  $P < 0.001$

## Discussão

A aptidão física dos jovens está relacionada com as características antropométricas, devido ao crescimento e maturação dos mesmos (Valente dos Santos et al., 2012b).

Relativamente ao teste de aptidão aeróbia, existiu uma melhoria significativa em todos os atletas do primeiro para o segundo momento. Os jogadores que obtiveram melhores resultados, nasceram na primeira metade do ano. Estes resultados vão de acordo ao estudo de Valente dos Santos et al. (2012b), referindo que a aptidão aeróbia está relacionada com a idade cronológica, ou seja, os jovens vão aumentando a sua capacidade aeróbia com o decorrer do tempo, ao longo da sua adolescência. Um estudo de Menegassi, Borges, Jaime, Magossi, Silveira e Rinaldi (2017) também mostra que com o decorrer dos anos, no período da puberdade, a frequência respiratória diminui e há um aumento do volume pulmonar, resultando numa melhoria da capacidade aeróbia.

Em relação aos valores dos testes de velocidade, conseguimos verificar que os melhores resultados pertencem aos jogadores que nasceram nos primeiros seis meses do ano. Estes dados estão de acordo com o estudo de Seabra, Maia e Garganta (2001) que afirmam que

a maturação não tem influência significativa sobre a velocidade e que o desempenho nos testes de velocidade melhoram com a idade cronológica.

Os resultados dos testes mostram que os jogadores evoluíram significativamente na variável de agilidade e que os jogadores com uma maturação tardia obtiveram melhores resultados que os jogadores com maturação precoce ou normal. Estes resultados estão de acordo com o estudo de Valente dos Santos et al. (2014), que afirma que a agilidade melhora com o aumento da idade e que os atletas que atingem a maturação mais tarde têm melhores desempenhos.

No sexo masculino a força muscular aumenta linearmente com a idade cronológica desde o início da infância até aproximadamente aos 13/14 anos, havendo a partir daí uma marcada aceleração no seu desenvolvimento (Seabra, Maia & Garganta, 2001).

Os resultados mostram que quanto mais baixa é a idade da maturação, mais altos são os valores de potência muscular. A maturação está relacionada com os resultados da força muscular, visto que os jogadores avançados maturacionalmente apresentam maiores níveis de e potência muscular do que os jogadores mais atrasados na maturação. Os resultados obtidos nos testes corroboram o estudo de Seabra, Maia & Garganta (2011) que referem que no escalão de infantis a maturação tem um efeito significativo na força inferior. Podemos associar também a evolução dos resultados dos testes de potência de pernas ao treino. Esta capacidade é treinável segundo o estudo de Seabra, Maia & Garganta (2001) que mostra que o aumento do número de anos de treino conduz a uma melhoria da potência muscular.

Os resultados da força abdominal melhoraram significativamente e Beunen (1990) refere que nos rapazes com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos este teste está negativamente correlacionado com a idade esquelética, contrariamente ao que acontece acima dos 14 anos de idade onde todas as capacidades motoras estão positivamente correlacionadas com a idade esquelética.

Sem a avaliação da maturação biológica, não é possível interpretar adequadamente se, o desempenho apresentado pelo indivíduo reflete a sua real capacidade ou se, por outro lado, está a sofrer uma interferência transitória do processo de maturação biológica (Ré, 2011).

## **Conclusões**

Este estudo procurou comparar e analisar a evolução da composição corporal, da maturação e da aptidão física de Jovens Futebolistas Infantis Masculinos de 12 e 13 anos, ao longo de quatro meses. Considerando os resultados obtidos, apresentam-se as seguintes conclusões:

Os atletas apresentam diferenças significativas na altura, altura sentado, peso e massa gorda, sendo que nos valores de IMC essa diferença não foi significativa.

A média da Idade no Pico de Velocidade de Crescimento (IPVC) da equipa estabeleceu-se nos 13,5, semelhante à média portuguesa (13,8).

As variáveis de aptidão aeróbia e velocidade apresentaram melhorias significativas e são afetadas pela idade cronológica dos jovens futebolistas.

Os valores de potência muscular dos membros inferiores são influenciados pela maturação dos futebolistas, sendo que os jogadores com maturação precoce tem melhores resultados nos testes dos Saltos.

Relativamente aos testes de abdominal e extensão de braços, nenhum dos dois apresentou melhorias significativas.

Podemos concluir que à exceção do teste de extensão de braços, todos os testes de aptidão física apresentaram melhorias, sendo que essas melhorias podem ser influenciadas pela maturação e pela idade cronológica. Podemos ainda concluir que todas estas capacidades motoras são treináveis e também foram potenciadas pelo treino.

## **Aplicações Práticas**

O Futebol progrediu como um desporto em que habilidade foi o principal pré-requisito para um desempenho bem-sucedido, além de ser um desporto que também exige a interação complexa de vários componentes físicos, e que pode ser importante para ajudar a identificar os fatores mais importantes no desempenho. Os resultados do presente estudo destacam a importância da aptidão física ao testar e demonstrar também que a aptidão pode ser um dos fatores que pode contribuir para o sucesso dos jogadores. De acordo com a nossa pesquisa, a força e potência da parte superior e inferior do corpo (ou seja, LBM e potência dos Saltos) e resistência específica no Futebol (ou seja, agilidade com mudanças de direção – Teste de Zig-Zag ) parecem ser as componentes dos fatores físicos mais importantes nos jovens de 12 e 13 anos. Portanto, é recomendável a utilização destes testes no âmbito de programas de testes físicos no Futebol. Além disso, intervenções no treino destinadas a aumentar a potência da parte

superior e inferior do corpo também é recomendado nesta fase do desenvolvimento. Nesse sentido, pesquisas anteriores mostraram que intervenções de treino focadas na força podem ser úteis para aumentar os níveis de desempenho, especialmente no desenvolvimento de jogadores. Além disso, os presentes resultados podem ser úteis para comparar o desenvolvimento de jogadores e criar perfis individuais de condição física, o que permitiria a identificação de fragilidades em diferentes parâmetros e facilitar a elaboração de programas de treino físico mais eficientes.

## **Considerações finais**

## **Conclusões e perspetivas futuras**

Concluindo, podemos observar que em relação ao volume competitivo foram disputados 33 jogos, contabilizando 1980 minutos, juntando as duas fases do campeonato. Foram alcançadas 26 vitórias, dois empates e cinco derrotas. Na primeira fase da época foram disputados 11 jogos, obtendo nove vitórias e duas derrotas, contabilizando um volume total de 660 minutos. Na segunda fase da época, a equipa disputou um total de 22 jogos equivalente a 1320 minutos de competição, alcançando 17 vitórias, duas derrotas e três derrotas. A equipa alcançou o segundo lugar classificativo do campeonato distrital.

No decorrer da época desportiva foram realizados 40 microciclos e 115 unidades de treino, 18 no período pré-competitivo e 97 no período competitivo, equivalente a um volume de 1330 e 7325 minutos, respetivamente, dando um volume total de 8655 minutos.

Em relação ao tempo despendido em cada parte do treino, verificou-se que a parte preparatória ocupou 19,5% do volume total do treino, tendo a parte principal ocupado 72,1% e os restantes 8,4% a serem utilizados na parte final.

Analisando as unidades de treino do período pré-competitivo e do período competitivo, concluiu-se que em ambos os períodos, o tempo dedicado aos exercícios essenciais de Forma III teve um maior destaque, ocupando 29,9% e 36,7%, respetivamente, do volume total de treino. Os exercícios essenciais de Forma II e os exercícios complementares especiais com oposição tiveram uma utilização equivalente ao longo da época, com 15,17% e 16,47% do volume total de treino. Os exercícios complementares gerais foram os que apresentaram uma menor percentagem de utilização, 8%.

Existiram 33 jogos oficiais, divididos pelas duas fases do campeonato, sendo que o máximo de vezes em que um jogador foi convocado foi 26, que aconteceu com dois jogadores. Durante o campeonato apenas um jogador foi convocado menos de 10 vezes, o que mostra um equilíbrio em relação ao número de convocatórias.

Analisando o número de titularidades verifica-se que o máximo estabeleceu-se nas 23, sendo que esse jogador foi convocado 25 vezes, correspondendo a 92% de titularidade. O mínimo que se verificou foram duas titularidades, sendo que esse jogador estava muito abaixo do nível médio da equipa, em termos de qualidade e capacidade de trabalho.

Os jogadores com mais minutos de utilização efetuaram 1046 e 1004 minutos, em contraste, o jogador com menos minutos de jogo efetuou apenas 205, sendo também o jogador

com menos convocatórias, referido anteriormente. Entre os 300 e os 700 minutos de utilização estiveram 12 jogadores, sendo que apenas 3 efetuaram menos de 300 minutos.

Ao focarmo-nos na estatística individual de cada elemento do plantel, conseguimos verificar que os golos foram repartidos, já que todos os jogadores conseguiram marcar pelo menos um golo, excluindo os guarda-redes.

Dentro dos 225 golos que marcámos ao longo da época desportiva, 11 jogadores conseguiram 10 ou mais finalizações bem sucedidas. O máximo goleador da equipa, conseguiu marcar por 32 vezes, sendo inclusive, o segundo jogador com mais assistências, com 15 passes para golo realizados.

O maior assistente efetuou 18 passes para finalizações bem sucedidas, acompanhados por 15 golos, tendo participação em 33 golos.

Concluindo, consideramos que os objetivos traçados para a equipa foram alcançados. Conseguimos que todos os atletas apresentassem um desenvolvimento técnico, tático e cognitivo significativo, estando bem preparados para a subida de escalão. Conseguimos transmitir os valores de espírito de grupo, esforço, humildade e respeito, e quando um jogador possui esses valores está sempre mais próximo do sucesso. O grupo permaneceu unido ao longo de toda a época, com vitórias ou derrotas, uns com mais convocatórias que outros, mas a equipa manteve-se coesa, prova que nenhum jogador abandonou o clube durante a época. Não existiram casos de indisciplina seja em treinos ou jogos e o ambiente de treino foi sempre saudável, com alta intensidade e compromisso.

## **Reflexões**

Saio deste estágio com a sensação de dever cumprido e com um grande orgulho no trajeto percorrido por todo este grupo de trabalho, ao longo da época.

Ao longo do ano tentei aplicar todos os conhecimentos teóricos que obtive através da faculdade e da bibliografia que fui lendo. Os atletas destas idades (12 e 13 anos) são muito imprevisíveis e um treinador tem de saber lidar com essas imprevisibilidades. Existem muitas faltas de concentração, atrasos e faltas ao treino, o que obrigava a alterar treinos em cima da hora, ou alterar uma convocatória. Estes pequenos pormenores ajudaram-me a crescer como treinador e no futuro certamente estarei preparado para lidar com estas situações confortavelmente.

Tive a oportunidade de aprender e também de partilhar os meus conhecimentos com os restantes treinadores da Academia do FCB, onde existia uma união que permitia uma excelente interligação de todos os escalões do futebol infantil do FCB. Existiram reuniões mensais, que permitiram uma constante partilha de ideias entre todos os treinadores e coordenador. Foi bastante benéfico para mim poder partilhar com os restantes colegas sobre as vantagens e desvantagens de certos métodos ou exercícios de treino, esquemas táticos inovadores ou qualquer outro pormenor que achávamos que podiam trazer algo novo para as nossas equipas. Todos estes pormenores fizeram-me crescer enquanto treinador e acredito que aos restantes também, porque qualquer ser humano tem algo a aprender com o outro.

Como já referi neste relatório, desde criança que faço parte deste clube, por isso sou conhecido pela maioria das pessoas, o que facilitou a minha integração como treinador. Tive e tenho boas relações com todos os agentes do clube, desde os treinadores, ao coordenador, aos diretores e staff médico, por isso tive sempre facilidade de comunicação com todos eles, para resolver qualquer tipo de problema que fosse surgindo.

Já referi anteriormente que a nossa equipa estava inserida em duas competições diferentes, o campeonato distrital de futebol sete e o campeonato distrital de futebol 11, o que permitiu que todos os atletas tivessem competição em todos os fins de semana, acabando por ser benéfico para todos eles, visto que tiveram todos muito tempo de jogo. Três treinos semanais acaba por ser um número adequado para o escalão de Sub-13, onde tentámos e fomos bem sucedidos na qualidade de treino ao longo do ano. Ter o campo todo disponível nas três sessões de treino acabou por ser benéfico, porque conseguimos que o tempo em atividade fosse elevado e conseguimos também realizar todos os exercícios pretendidos devido ao espaço disponível.

Considero que foi uma época bastante gratificante. Existiu um grande desenvolvimento da parte dos nossos jogadores, não só como jogadores, mas como seres humanos. O grupo manteve-se unido e coeso e existiu sempre uma harmonia entre os jogadores e a equipa técnica.

O objetivo principal e a nossa maior preocupação era assegurar o desenvolvimento dos atletas na componente desportiva e na componente humana, transmitindo os nossos valores, para que os nossos jogadores sejam primeiramente bons seres humanos e posteriormente bons atletas e nesse aspeto considero que fomos bem sucedidos. Na componente desportiva, o principal objetivo foi preparar os atletas da melhor forma possível para a época seguinte, que será de transição para o futebol 11 e nesse aspeto fomos exímios, visto que todo o plantel transitou para o escalão acima, no futebol 11.

Saio deste estágio com uma preparação muito superior à que iniciei no princípio de época. Enquanto treinador sinto-me muito mais confortável a orientar treinos e jogos, assim como planear micro e meso ciclos. Sinto, que com este estágio, consegui melhorar a minha comunicação com os jovens, transmitindo as minhas ideias sempre da maneira mais simples e direta, para que eles pudessem assim compreendê-las fácil e rapidamente. Consegui também alargar o meu leque de exercícios de treino e aumentar a capacidade de inventar exercícios com contextos de jogo que a equipa precisa de melhorar. Tornei-me muito mais maduro, tanto a nível profissional como pessoal, e só espero melhorar daqui para a frente, tornando-me cada vez melhor.

Naturalmente que ninguém é perfeito e cada um tem sempre algo a melhorar para o futuro. Futuramente, considero que seria benéfico para a minha pessoa, tendo em atenção que continuarei no futebol de formação, realizar uma periodização anual já com os conteúdos a abordar durante a época desportiva, para posteriormente facilitar o planeamento dos microciclos. Apesar de, considerar que foi um estágio altamente enriquecedor, quer no plano pessoal, que no plano da aprendizagem como treinador, ainda tenho muito a aprender e a melhorar nas várias dimensões do treino, particularmente no controlo e avaliação do treino, assim como nas pausas dos exercícios das sessões de treino, de forma a poder aumentar ao máximo o tempo dos jogadores na tarefa e consequentemente na aprendizagem e no treino.

## Referências Bibliográficas

- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática: a construção de uma forma de jogar específica*. Prime Books
- Alves, D., Morales, J., Schild, J., & Pinho, S. (2009). Alterações na aptidão física de atletas de futebol infantil ao longo de um macrociclo de treinamento. *Revista brasileira de Ciência e Movimento*, 17(3), 54-60.
- Bangsbo, J. (1992). Time and motion characteristics of competition soccer. *Science Football*, 329 (6), 34-40.
- Bangsbo, J., Iaia, F. & Krustup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37-51.
- Beunen, G. (1990). Biological Maturation and Physical Performance. In Duquet W, Day J (eds.). *Kinanthropometry IV - Proceedings of the International Congress on Youth, Leisure and Physical Activity*. London: E & F. N. SPON, 215-235.
- Beunen, G., & Malina, R. (2008). *Growth and Biologic Maturation: Relevance to Athletic Performance*. In H. Hebestreit & O. Bar-Or (Eds., *The Young Athlete: Encyclopedia of Sports Medicine* (pp. 3-17). Malden: Wiley-Blackwell.
- Bouças, P. (2016). *Construir uma equipa campeã*. Prime Books.
- Cásais, L. (2009). Los modelos de planificación del entrenamiento en categorías de formación. In: Cásais, L., Dominguez, E. & Lago, C. (Ed.) *Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación*. MCSPORTS. Editorial Lebreria Deportiva Fútbol. Vol. 2, 2009, ISBN 978-84-612-7633-2, 209-248.

Castagna, C., Impellizzeri, F., Chamari, K., Carlomagno, D., & Rampinini, E. (2006). Aerobic fitness and yo-yo continuous and intermittent tests performances in soccer players: A correlation study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 320-325.

Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização Dinâmica do Jogo*. Edições Universitárias Lusófonas.

Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd edition). London, UK: Routledge Academic.

Duque, F., Serpins, M., Mata, B., Zurga, T., Nunes, P., Pereira, A., Espada, M. & Figueiredo, T. (2016). O controlo e avaliação do treino em jogadores de futebol benjamins. *Revista da UIIPS*, 4, 1.

Federação Portuguesa de Futebol (2018). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol. Estrutura Técnica Nacional Da Formação S15-S20 Recuperado em 27 de Junho de 2019 em [https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas de Desenvolvimento d Jogador no Futebol ETNF-S15-20Junho2018.pdf](https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-S15-20Junho2018.pdf).

Federação Portuguesa de Futebol (2019). FPF ultrapassa 200 mil praticantes federados . Recuperado em 19 de abril de 2019 em: <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-noticias/Not%C3%ADcia/news/23942>.

FIFA (2007). Big Count. *FIFA Magazine*. Recuperado a 16 de março de 2019 em: [www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga\\_9384\\_10704.pdf](http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga_9384_10704.pdf).

Figueiredo, A., Coelho e Silva, M., & Malina, R. (2006). Perfil de jovens futebolistas: crescimento somático e desempenho desportivo-motor em infantis e iniciados masculinos. Coelho e Silva, M., Gonçalves, C., & Figueiredo, A (eds.) *Desporto de jovens ou jovens no desporto?* Coimbra: Imprensa de Coimbra. 19-35.

Figueiredo, A., Gonçalves, C., Coelho e Silva, M., & Malina, R. (2008). Youth soccer players, 11-14 years: Maturity, size, function, skill and goal orientation. *Annals of Human Biology*, 36 (1), 60-73.

Gonçalves, L., Aquino, R., Filho, H., & Puggina, E. (2016). Caracterização do perfil de jovens jogadores de futebol: uma análise das habilidades técnicas e variáveis antropométricas. *Motricidade*, 12 (2), 27-37.

Gouveia, V. (2019). *Futebol – Treinar para Jogar*. Prime Books.

Lage, B. (2017). *Formação – Da iniciação à Equipa B*. Prime Books.

Lourenço, L., & Guadalupe, T. (2017). *Liderator- A excelência no Desporto*. Prime Books.

Marôco, J. (2014). *Análise Estatística – Com o SPSS Statistics*. 6ª Edição. Pêro Pinheiro: ReportNumber.

Menegassi, V., Borges, P., Jaime, M., Magossi, M., Silveira, L., & Rinaldi, W. (2017). Os indicadores de crescimento somático são preditores das capacidades físicas em jovens futebolistas? . *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, 25 (1), 5-12.

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: A formação em jogos desportivos coletivos. Cultura física*. Livros Horizonte.

Mirwald, R., Baxter-Jones, A., Bailey, D., & Beunen, G. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine Science Sports Exercise*, 34(4), 689-694.

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. II Jornadas técnicas de Futebol + Futsal da UTAD. Vila Real: UTAD.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino jogo. Dissertação de Mestrado. FADE-UP.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol: Futebol 7 - um jogo de iniciação ao futebol 11*. Porto. Grafiasa.

Pinheiro, V., Costa, A., Baptista, B., Sequeira, P. (2016). 10 Mandamentos do Treino com Jovens Futebolistas. In *Futebol de Formação*. Recuperado a 18 de Maio de 2019 em <https://www.futeboldeformacao.pt/2016/05/05/10-mandamentos-do-treino-com-jovens-futebolistas/>.

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Prime Books.

Ramos, F. (2003). *Futebol: Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento – Período Competitivo 1995-2002*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Ré, A. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. *Motricidade*, 7(3), 55-67.

Rosa, A. (2007). Atributos e características fisiológicas na formação de craques. *Universidade do Futebol*. Recuperado a 28 de Outubro de 2019 em <https://universidadedofutebol.com.br/atributos-e-caracteristicas-fisiologicas-na-formacao-de-craques/>.

Seabra, A., Maia, J., & Garganta, R. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), 22-35.

Silva, A., & Marins, J. (2014). Proposta de bateria de testes físicos para jovens jogadores de futebol e dados normativos. *Revista Brasileira de Futebol*, 6 (2), 13-29.

Slaughter, M., Lohman, T., Boileau, R., Horswill, C., Stillman, R., Van Loan, M., & Bembien, D. (1988). Skinfold equation for estimation of body fatness in children and youth. *Human Biology*, 60, 709-723.

Sousa, G. (2018). *Decidir com Um Treinador – A ciência e a prática no Futebol e na Vida*. Federação Portuguesa de Futebol

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática*. Prime Books. 2018.

Valente dos Santos, J., Coelho e Silva, M., Simões, F., Figueiredo, A., Leite, N., Elferink-Gemser, M., Malina, R., & Sherar, L. (2012a). Modeling developmental changes in functional capacities and soccer-specific skills in male players aged 11-17 years. *Pediatric Exercise Science*, 24, 603-621.

Valente dos Santos, J., Coelho e Silva, M., Duarte, J., Figueiredo, A., Liparotti, J., Sherar, L., Elferink-Gemser, M., & Malina, R. (2012b). Longitudinal Predictors of Aerobic Performance in Adolescent Soccer Players. *Medicina (Kaunas)*, 48(8), 410-416.

Valente dos Santos, J., Coelho e Silva, M., Vaz, V., Figueiredo, A., Capranica, L., Sherar, L., Elferink-Gemser, M., & Malina, R. (2014). Maturity-associated variation in change of direction and dribbling speed in early pubertal years and 5-year developmental changes in young soccer players. *The journal of sports medicine and physical fitness*, 54 (3), 307-316.

Van Gaal, L. (2011). Entrevista a Van Gaal. In *Futebol Desde Dentro del Vestuario*. Recuperado a 18 de Maio de 2019 em <http://desdeadentrodelvestuario.blogspot.com/2011/01/entrevista-louis-van-gaal.html>.

Vitória, R. (2014). *A Arte da Guerra para Treinadores*. TopBooks. Lisboa.

## **ANEXOS**

Anexo I – Regulamento Interno do FCB

Anexo II – Protocolos e Métodos de Avaliação dos Testes Realizados

Anexo III – Dados dos testes antropométricos e de aptidão física

Anexo IV – Exemplo de convocatória

Anexo V – Ficha de treino

Anexo VI – Tempo utilizado em cada tipo de exercício nos vários períodos da época desportiva

Anexo VII – Ficha de jogo

Anexo VIII – Termo de consentimento

## **ANEXO I – Regulamento interno do FCB**

# **FUTEBOL CLUBE BARREIRENSE**



## **FUTEBOL MASCULINO**

## **REGULAMENTO INTERNO**

## **ÉPOCA 2018-2019**

## ÍNDICE

1. Enquadramento
2. Missão
3. Visão
4. Valores
5. Objetivos Estratégicos
- A. Objetivos Institucionais
- B. Objetivos Sociais
- C. Objetivos Desportivos
6. Instalações e Equipamentos
- D. Campo de Jogos da Verderena
- E. Academia de Futebol Infantil
7. Organização do Clube e da Modalidade
- F. Organograma da Direção do Futebol Clube Barreirense
- G. Organograma da Modalidade de Futebol
- H. Atribuições, Responsabilidades, Funções, Qualificações e Competências
- i. Diretor do Departamento de Futebol / Diretor de Entidade Formadora
- ii. Coordenador Técnico da Formação
- iii. Coordenador Técnico da Academia
- iv. Diretor Adjunto de Equipa / Team Manager
- v. Treinadores Principais e Treinadores Adjuntos
- vi. Preparador Físico
- vii. Diretor Clínico / Coordenador do Departamento Médico
- viii. Fisioterapeuta
- ix. Psicólogo
- x. Nutricionista
8. Estatuto dos Atletas
- I. Direitos do Atletas
- J. Deveres dos Atletas
9. Funcionamento do Departamento de Futebol Masculino
- K. Código de Conduta
- i. Dirigentes e Coordenadores
- ii. Equipas Técnicas
- iii. Preparador Físico
- iv. Serviços Médicos Desportivos
- v. Atletas
- vi. Pais e Encarregados de Educação
- L. Inscrições e Quotas Suplementare
- M. Acidentes e Seguro Desportivo
- N. Exames Médicos Desportivos
- O. Transportes
- P. Equipamentos
- Q. Horários e Locais dos Treinos e Jogos
- R. Relacionamento com os Pais e Encarregados de Educação
- S. Acompanhamento Médico
- T. Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social
- i. Acompanhamento da Frequência e Sucesso Escolar
- ii. Protocolos com Escolas
- iii. Formação Complementar a Atletas e Pais/Encarregados de Educação
10. Regime Disciplinar

### Enquadramento

O Futebol Clube Barreirense (doravante também denominado Clube ou FCB) é uma instituição centenária fundada em 11 de abril de 1911, sendo reconhecida com o estatuto de utilidade pública e com um importante papel de intervenção social e desportiva no contexto territorial em que se insere.

O Futebol Clube Barreirense é um clube eclético, que movimenta hoje mais de 850 atletas, repartidos por 8 modalidades – Futebol Masculino e Feminino, Basquetebol, Futsal, Ginástica, Natação, Xadrez, Kickboxing e Bilhar.

A modalidade mais representativa do Futebol Clube Barreirense, que foi também a razão da sua fundação, é o futebol masculino.

Neste âmbito, o presente Regulamento Interno pretende constituir-se com um instrumento de orientação e de definição do regime de funcionamento da modalidade desportiva de futebol masculino do Futebol Clube Barreirense no seu conjunto, de cada um dos seus elementos, das relações que entre eles se estabelecem, sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes do Clube, entenda-se como sendo todos os dirigentes, coordenadores, seccionistas, treinadores ou monitores, atletas e funcionários do FCB afetos à modalidade de futebol masculino sem exceção.

Pretende-se, assim, através deste Regulamento Interno, dispor de um documento que oriente a ação de todos os intervenientes do FCB afetos à modalidade desportiva de futebol masculino, ficando aberta a possibilidade de ajustamentos futuros, pois a operacionalidade de qualquer regulamento deve ser confirmada pela prática.

### Missão

O Futebol Clube Barreirense tem por fins promover a prática e o fomento do desporto, de recreação ou de rendimento, e contribuir para a sua propaganda e expansão, visando prestar à comunidade em que se insere um serviço público de elevada qualidade.

A prática da modalidade de futebol, que esteve na génese do Clube, tem hoje motivações, interesses e objetivos diferentes dos de outrora, cabendo aos clubes, como o FCB, um papel essencial no processo formativo dos jovens, complementar ao proporcionado nas escolas e em casa.

Precisamente por isso, o objetivo principal do FCB é, hoje, mais do que nunca, contribuir para a formação e integração desportiva dos jovens, de uma forma articulada e ajustada com o seu desenvolvimento enquanto seres humanos, de modo a melhor prepará-los para a realidade que os rodeia e para as condições de vida que terão que enfrentar no seu dia-a-dia futuro.

A prática de uma modalidade desportiva como o futebol vai proporcionar aos atletas uma aquisição de valores e competências que os ajudarão a construir os mecanismos sociais, educativos e culturais que lhes irão proporcionar um desenvolvimento harmonioso e equilibrado.

O FCB procura, através dos meios humanos e técnicos que mobiliza para a modalidade de futebol masculino, que a formação e integração dos seus atletas seja orientada de acordo com as suas necessidades, visando conseguir que o Clube seja um local onde se goste de ensinar e de aprender.

Trata-se de um projeto, dirigido e coordenado, que possui como apoio uma estrutura técnica e administrativa e que visa proporcionar aos atletas o acesso a uma atividade lúdica e desportiva que, balizada por parâmetros educativos e integrativos, lhes garantirá:

Conhecer os benefícios da atividade desportiva;

Realizar os gestos técnicos da modalidade de futebol como atleta;

Viver com os outros o que só o jogo de equipa propicia;

Ser cidadão, desportista e atleta.

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

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

Não promover a aceleração do processo de maturação;

Fomentar o desportivismo e a boa educação entre os atletas;  
Fomentar as relações pessoais dos atletas entre si, com os outros, com os treinadores e com todas as pessoas relacionadas com a modalidade e com a sociedade desportiva;  
Criar nos atletas o sentimento de respeito: por si próprio, companheiros, técnicos e adversários;  
Proporcionar uma boa qualidade de ensino e integração aos atletas.

### Visão

O Futebol Clube Barreirense tem grandes tradições no panorama desportivo nacional e, em particular, no Distrito de Setúbal, sendo, desde sempre, reconhecido como uma referência ao nível do trabalho desenvolvido nos escalões de formação.

Prova disso é o facto do Futebol Clube Barreirense ser conhecido, de longa data, como “uma incubadora de grandes atletas”, sendo que a história do Clube cruza-se e mistura-se, no passado com no presente, com a dos grandes clubes nacionais e internacionais e, bem assim, com a das Seleções Nacionais, para orgulho de todos os Barreirenses e Portugueses.

Esse reconhecimento é fruto do trabalho de elevada qualidade que o Clube tem conseguido desenvolver no seio das suas equipas, geração após geração, atingindo patamares de excelência que só estão ao alcance dos clubes profissionais, que não é o seu caso.

O Futebol Clube Barreirense pretende, pois, continuar a ser uma referência local, regional e nacional no domínio da formação desportiva na modalidade de futebol masculino, através do desenvolvimento e aplicação de um modelo de formação holística nos diversos domínios do treino e do jogo e do cumprimento das boas regras da ética no desporto e do civismo.

### Valores

O Futebol Clube Barreirense, na prossecução da sua missão, procura sedimentar os valores que são a sua referência fundacional:

Excelência

Na prestação de um “serviço público” de qualidade aos seus utentes e em resposta às necessidades da comunidade onde se insere;

Na organização interna e nos procedimentos que melhorem continuamente a eficiência e a eficácia organizacional.

Valorização humana

Na disponibilização de recursos humanos capazes de assegurar um desenvolvimento articulado da componente desportiva e comportamental dos seus atletas;

Na preocupação com o acompanhamento e aproveitamento escolar dos atletas.

Orientação para o resultado

Através do desenvolvimento do espírito de equipa;

Fundado na amizade, lealdade e compromisso;

Sem esquecer a necessidade de existir diversão.

Respeito

Por si próprio;

Pelos companheiros, técnicos, funcionários e dirigentes do Clube;

Pelos adversários.

Ética no Desporto

No relacionamento com os pais/encarregados de educação e com os atletas;

No relacionamento interno com todos os elementos da estrutura da modalidade;

No relacionamento com os clubes adversários;

Na atuação dentro e fora do campo (Fair-play);

No relacionamento com a comunidade envolvente;

Na adoção das melhores práticas.

### Objetivos Estratégicos

### Objetivos Institucionais

Instalar uma cultura de organização e de responsabilização;  
Criar e aplicar metodologias multidisciplinares diferenciadas e exigentes de formação desportiva e humana;  
Reforçar a atratividade do FCB no recrutamento de atletas;  
Procurar parcerias estratégicas nacionais e internacionais que projetem o nome e os métodos do FCB, conferindo-lhe credibilidade e sustentabilidade desportiva e financeira;  
Preocupação com a Ética Desportiva, com reflexo em todas as ações que o Clube desenvolve no âmbito da formação dos seus atletas e na interação com os pais/encarregados de educação, treinadores, dirigentes e todos os demais elementos da estrutura da modalidade, assim como com os adversários e comunidade envolvente.

### Objetivos Sociais

Aproximar o FCB dos sócios, adeptos e simpatizantes;  
Aproximar pais/encarregados de educação dos atletas do FCB;  
Abrir o FCB à comunidade.

### Objetivos Desportivos

Formação:

Centrar a formação no atleta, aplicando metodologias multidisciplinares diferenciadas no domínio desportivo e humano;

Assegurar que o modelo de formação possua avaliação e autoavaliação formal e informal;

Criar e aplicar um modelo de gestão atletas e plantéis assente no mérito, compromisso e no potencial e que assegure estabilidade e continuidade na transição entre épocas desportivas;

Criar e aplicar um processo de formação que potencie o atleta FCB e assegure uma evolução sustentada e progressiva, coletiva e individual, entre escalões;

Conseguir que a formação seja a principal fonte de recrutamento da equipa sénior;

Promover ao atleta FCB;

Promover a valorização técnica e científica do corpo de treinadores.

Competição:

Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis

Criação de espírito de grupo e início do desenvolvimento do jogador, visando, no essencial, a sua recreação e preparação para os escalões superiores.

Iniciados B e C e Juvenis B

Melhoria e trabalho individual com cada jogador, desenvolvimento de perfil de jogador, modelo de equipa e modelo de jogo, com vista à manutenção nas primeiras divisões distritais, caso tal seja possível.

Iniciados A, Juvenis A e Juniores A

Melhoria e trabalho individual com cada jogador, desenvolvimento de perfil de jogador, modelo de equipa e modelo de jogo, com vista à manutenção nos campeonatos nacionais.

Seniores

Dar sequência e consistência ao trabalho iniciado nos escalões de formação e experiência aos atletas, visando aspirar a participar em competições de índole nacional, de modo a dar mais visibilidade aos atletas e ao Clube, valorizando a atividade aqui desenvolvida.

### Instalações e Equipamentos

O Clube tem a sua Sede Social na Rua do Futebol Clube Barreirense, 1 a 5, no Barreiro, onde se encontra instalada a Direção, a Secretaria-Geral, a sala de trofeus, o pavilhão gimnodesportivo, o ginásio fitness (explorado por um parceiro), a biblioteca, o café e sala de bilhares e os serviços das restantes secções do Clube.

Para a prática da modalidade de futebol masculino, o FCB dispõe de duas instalações, devidamente apetrechadas – o Campo de Jogos da Verderena e Academia de Futebol Infantil.

Estas instalações e equipamentos do FCB são utilizados, diariamente, por centenas de jovens que integram as equipas do Clube, provenientes das instituições de ensino do Concelho do Barreiro e de concelhos limítrofes, assim como, fora das horas utilizadas pelo Clube, por outros membros da comunidade onde o clube se insere.

É preocupação constante do Clube assegurar a permanente disponibilidade destas instalações e equipamentos, visando oferecer a todos os utentes as condições adequadas para a prática desportiva, de acordo com as normas de segurança aplicáveis, e de modo a prestar mais e melhores serviços à comunidade, reforçando a capacidade de intervenção social do Clube e, consequentemente, contribuindo para o reforço do movimento associativo do Concelho.

#### Campo de Jogos da Verderena

O Campo de Jogos da Verderena encontra-se implantado em terrenos do FCB sitos na Verderena e integra um relvado sintético para Futebol de 11, com dimensões 103m x 64m, equipado com rega e iluminação, construído, em 2011, com meios financeiros do próprio Clube.

Posteriormente, com o apoio dos seus associados, foram construídos 6 balneários (4 balneários para equipas, 1 balneário para árbitros e 1 balneário para técnicos), um posto médico, lavandaria/rouparia, espaço de atendimento aos pais/encarregados de educação e ao público, sala da Direção e sanitários públicos.

Com o apoio da Câmara Municipal do Barreiro e do Estado, foi construído um primeiro troço de bancada, com aproximadamente 400 lugares sentados, e, sob esta, uma sala de conferências/reuniões/formação, uma ginásio de recuperação, três salas de trabalho para as equipas técnicas e uma oficina-geral.

Nesta infraestrutura treinam e competem, diariamente, 7 equipas de Futebol de 11 masculino – Seniores (1 equipa), Juniores (1 equipa), Juvenis (2 equipas), Iniciados (3 equipas) e, pontualmente, a equipa de Veteranos.

Para além dos treinos e competições do Futebol de 11, também aqui se realizam alguns torneios das nossas equipas de Futebol de 7 ou encontros de Petizes e Traquinas, promovidos pela Associação de Futebol de Setúbal.





### Academia de Futebol Infantil

A Academia de Futebol Infantil encontra-se implantada em terrenos do Município cedidos ao FCB até julho de 2027, sitos em Santo André, e integra quatro campos de relva sintética, dois para Futebol de 7, equipados com rega e iluminação, e dois para Futebol de 5.

Construída, em 2008, com meios financeiros do próprio Clube, a Academia de Futebol Infantil conta com 6 balneários, sala de apoio escolar, espaço de atendimento aos pais/encarregados de educação e ao público, sala da Direção, bar, loja e sanitários públicos.

Nesta infraestrutura treinam e competem, diariamente, mais de 250 jovens atletas, com idades compreendidas entre os 4 e os 13 anos.

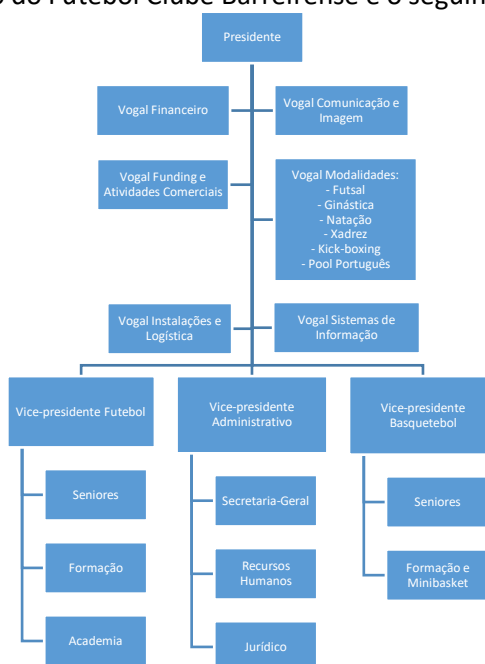




## Organização do Clube e da Modalidade

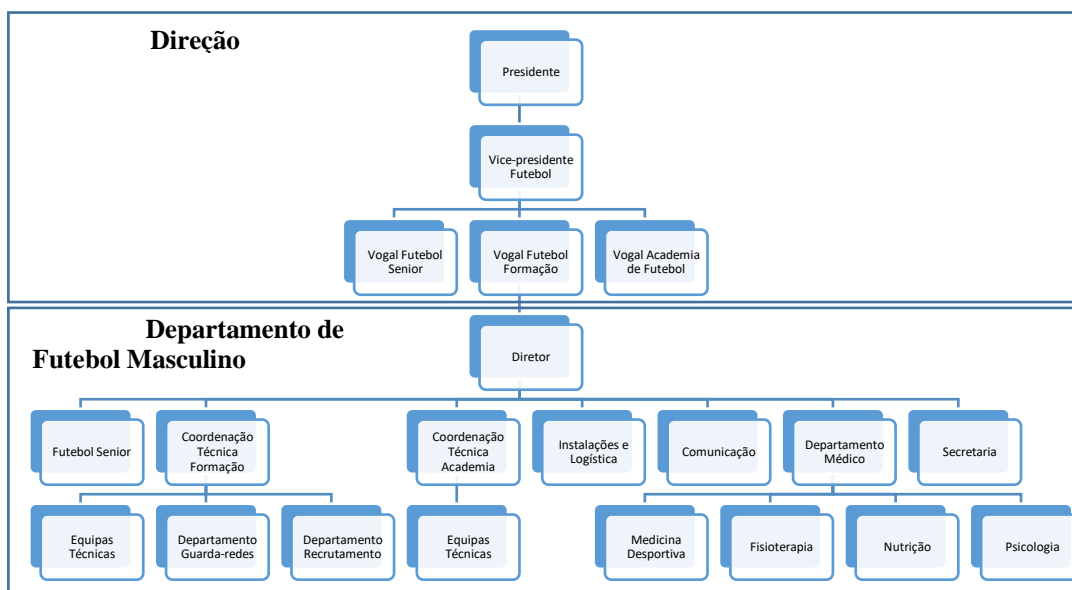
### Organograma da Direção do Futebol Clube Barreirense

O organograma da Direção do Futebol Clube Barreirense é o seguinte:

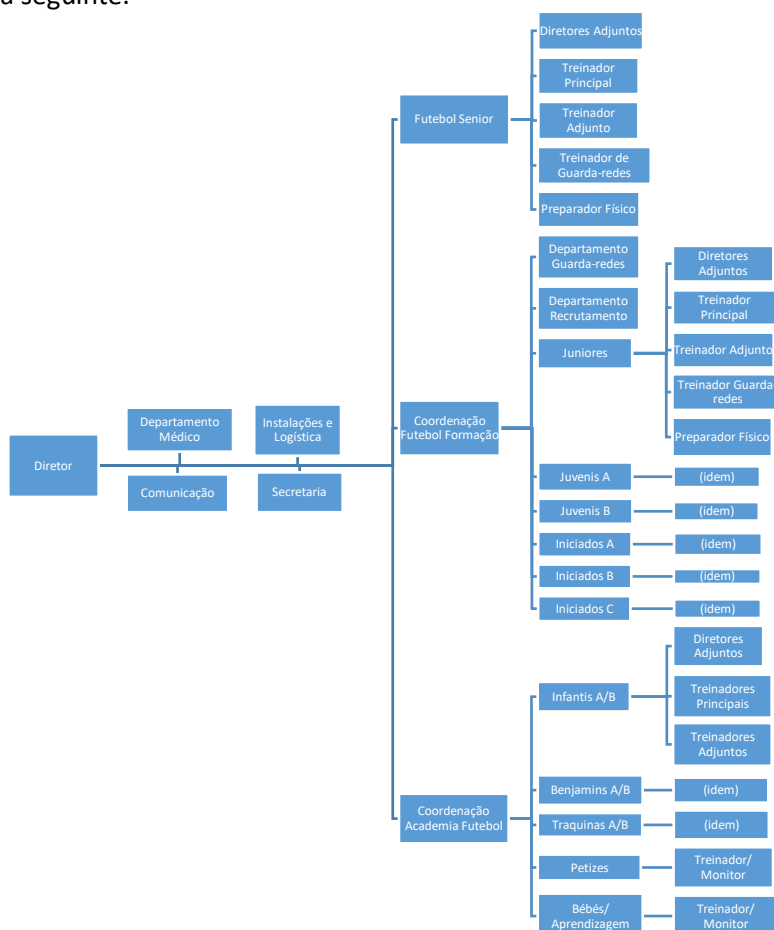


### Organograma da Modalidade de Futebol

A estrutura de comando da organização da modalidade de futebol masculino do Clube é encabeçada pelo Presidente da Direção, estando traduzida no organograma seguinte.



O Diretor do Departamento de Futebol é o Diretor da Entidade Formadora. O Departamento de Futebol Masculino do Clube encontra-se organizado de acordo com o organograma seguinte.



### Atribuições, Responsabilidades, Funções, Qualificações e Competências

Descrevem-se, seguidamente, as atribuições, responsabilidades, funções, qualificações e competências dos elementos da estrutura do Departamento de Futebol do Clube.

### Diretor do Departamento de Futebol / Diretor de Entidade Formadora

O Diretor do Departamento de Futebol, que é também o Diretor da Entidade Formadora, reporta diretamente à Direção do Clube, cabendo-lhe coordenar a ação do Coordenador Técnico da Formação, do Coordenador Técnico da Academia, do Departamento Médico, do Departamento de Instalações e Logística e da Secretaria do Departamento.

Ao Diretor do Departamento de Futebol cabem as seguintes responsabilidades e funções:

Planeamento, coordenação e supervisão geral da modalidade de futebol masculino:

Administrativa e financeira;

Técnica e operacional;

Nas instalações do Campo de Jogos da Verderena e na Academia de Futebol Infantil;

Analisar e aprovar a organização e constituição das equipas e o seu acompanhamento e avaliação – técnicos, diretores adjuntos de equipas, PCS's e atletas;

Analisar e aprovar a organização dos serviços médicos e o seu acompanhamento e avaliação – medicina, fisioterapia, nutrição e psicologia;

Supervisão da organização dos jogos e treinos – inscrições, transportes, policiamento, horários, balneários, etc.;

Decisão sobre questões disciplinares – castigos e multas;

Coordenação da elaboração do Plano Estratégico e correspondente Plano Operacional, acompanhando a sua implementação, execução, manutenção e avaliação;

Participação na elaboração do plano de atividades e orçamento anual da modalidade;

Acompanhamento da execução do plano de atividades e orçamento;

Angariação de receitas/patrocínios e organização de eventos

Compete ao Diretor do Departamento de Futebol:

Contribuir e zelar pela sustentabilidade financeira da modalidade;

Contribuir, ativamente, para a consolidação da atividade de formação do Clube e para atingir os seguintes objetivos estratégicos:

Assegurar a continuidade do processo formativo, dos escalões infantis ao futebol 11;

Assegurar a manutenção das equipas A dos escalões de formação de futebol 11 (iniciados, juvenis e juniores) nos respetivos Campeonatos Nacionais;

Reforço da integração de atletas Juniores na equipa Sénior.

Coordenar o processo tendente à Certificação do Clube como entidade formadora e assegurar a sua avaliação e manutenção.

O Diretor do Departamento de Futebol deve possuir as seguintes qualificações mínimas:

Dominar todas as áreas da modalidade na sua perspetiva técnica, física e psicológica, sempre com uma visão estratégica;

Possuir experiência na gestão de equipas, nomeadamente nas áreas do planeamento, da liderança, da motivação, da comunicação e do trabalho em equipa;

Possuir curso de Diretor de Entidades Formadoras (Portugal Football Schools, FPF) ou possui curso de Formação de Dirigentes (Portugal Football Schools, FPF) ou equivalente.

O Diretor do Departamento de Futebol é nomeado pela Direção do Clube, por um período nunca inferior a 11 meses, correspondente à duração da época, e está em regime de tempo parcial.

### Coordenador Técnico da Formação

O Coordenador Técnico da Formação é um elemento fundamental na estrutura desportiva do Clube, cabendo-lhe:

Organização e definição do planeamento, metodologia e avaliação da Formação do Clube;

Elaboração dos conteúdos técnico-táticos;

Formação técnica dos treinadores e treinadores adjuntos;

Supervisão técnica periódica;

Acompanhamento e fiscalização do processo de inscrição dos atletas;

Seleção das equipas técnicas;

Coordenar o Departamento de Guarda-redes;

Coordenar o Departamento de Recrutamento;

Supervisionar o acompanhamento escolar, pessoal e social dos atletas levado a cabo pelos Diretores Adjuntos das Equipas da Formação.

O Coordenador Técnico da Formação articula a sua ação com o Diretor do Departamento de Futebol, a quem reporta diretamente, com o Coordenador Técnico da Academia, com os treinadores da Formação, com os atletas da Formação e com os respetivos pais/encarregados de educação e com a Secretaria do Departamento.

São responsabilidades do Coordenador Técnico da Formação:

Elaborar um planeamento anual para todas as atividades desportivas da modalidade (treinos, jogos, torneios, digressões), integrando o planeamento da equipa sénior, da Formação e da Academia de Futebol Infantil do Clube;

Participar na elaboração do Plano Estratégico da Formação e correspondente Plano Operacional, acompanhando a sua implementação, execução e avaliação;

Desenvolver e supervisionar um plano de desenvolvimento a longo prazo do jogador;

Acompanhar o desenvolvimento da Academia de Futebol Infantil do Clube, como centro de excelência do desenvolvimento do jogador;

Apoiar o Coordenador Técnico da Academia na esquematização de um programa baseado nas etapas do ensino do futebol, com os seguintes conteúdos de formação:

Habilidades gerais para o desenvolvimento psicomotor;

Habilidades motoras específicas do futebol;

Jogos educativos e pré-desportivos;

Valores pedagógicos do futebol;

Regras do futebol.

Criar um dossier comum aos escalões no que diz respeito à metodologia de intervenção e aos conteúdos técnico-táticos, físicos, psíquicos e sociais;

Definir as equipas técnicas que irão trabalhar com cada escalão;

Desenvolver um plano de sucessão, de modo a assegurar a adequada substituição de treinadores;

Desenvolver e coordenar a implementação de um modelo de jogo abrangendo todas as escalões de formação e competição do Clube;

Definir as diretrizes gerais que cada treinador deve respeitar na planificação dos treinos;

Realizar reuniões mensais com as equipas técnicas, ou sempre que se justificar;

Participar na revisão do presente Regulamento Interno, nomeadamente no que se refere às regras disciplinares, códigos de conduta e manual de procedimentos para atletas, treinadores, dirigentes e pais/encarregados de educação;

Desenvolver e implementar um programa de formação de treinadores;

Promover ações de formação e sensibilização nas escolas envolventes ao Clube;

Realizar reuniões trimestrais com os pais/encarregados de educação, ou sempre que se justificar;

Monitorizar os estágios profissionais de jovens licenciados;

Apresentar recomendações quanto a melhorias e iniciativas que possam ajudar ao desenvolvimento da modalidade e do Clube.

O Coordenador Técnico da Formação deve possuir as seguintes qualificações mínimas:

Dominar todas as áreas do jogo na sua perspetiva técnica, tática, física e psicológica, sempre com uma visão estratégica;

Possuir experiência na gestão de equipas, nomeadamente nas áreas do planeamento, da liderança, da motivação, da comunicação e do trabalho em equipa;

Possuir formação de grau 2/3 da Federação Portuguesa de Futebol ou equivalente.

O Coordenador Técnico da Formação deve possuir as seguintes competências:

Comprovada experiência e conhecimento de futebol;

Capacidade para focar o desempenho da sua função no jogador e no jogo;

Criar e implementar mudanças na política desportiva do clube;

Conhecer as melhores práticas desportivas e saber como aplicá-las;

Habilidade para angariar apoios financeiros e estruturais;

Gestão eficiente dos recursos humanos, financeiros, materiais e do tempo;

Capacidade de estabelecer prioridades.

O Coordenador Técnico da Formação deve possuir as seguintes características pessoais:

Capacidade para entender as intenções, as motivações e os desejos alheios e, em consequência, possuir capacidade para trabalhar eficazmente com outras pessoas;

Capacidade de comunicação interpessoal e oral incluindo a capacidade de eficazmente comunicar com jogadores, treinadores, diretores e pais/encarregados de educação;

Ser solidário;

Ser dinâmico;

Ser responsável;

Ser organizado e possuir espírito organizativo e de organização;

Possuir sólidos conhecimentos dos procedimentos e regras da competição;

Não ter cadastro.

O Coordenador Técnico da Formação é nomeado pela Direção do Clube, ouvido o Diretor do Departamento de Futebol, por um período nunca inferior a 11 meses, correspondente à duração da época, e está em regime de tempo parcial.

#### Coordenador Técnico da Academia

Ao Coordenador Técnico da Academia cabe:

Organização e definição do planeamento, metodologia e avaliação da Academia;

Acompanhamento e fiscalização do processo de inscrição dos atletas da Academia;

Supervisão das equipas técnicas da Academia que irão trabalhar com cada escalão;

Supervisionar o acompanhamento escolar, pessoal e social dos atletas levado a cabo pelos Diretores Adjuntos das Equipas da Academia de Futebol Infantil.

O Coordenador Técnico da Academia articula a sua ação com o Diretor do Departamento de Futebol, a quem reporta diretamente, com o Coordenador Técnico da Formação, com os treinadores da Academia, com os atletas da Academia e com os respetivos pais/encarregados de educação e com a Secretaria do Departamento.

São responsabilidades do Coordenador Técnico da Academia:

Elaborar um planeamento anual para todas as atividades desenvolvidas na Academia de Futebol Infantil (treinos e jogos) e fora dela (campos de férias, futebol de praia, torneios do Clube ou externos, etc.);

Garantir uma estrutura de jogos que garanta oportunidades adequadas de prática desportiva, com o necessário nível competitivo ao desenvolvimento dos atletas e à sua transição para a competição;

Participar na elaboração do Plano Estratégico da Formação e correspondente Plano Operacional, acompanhando a sua implementação, execução e avaliação;

Supervisionar o plano de desenvolvimento a longo prazo do jogador ao nível da formação;

Assegurar a avaliação regular dos jogadores da Academia, de modo a que sejam identificados os jogadores com elevado potencial de desenvolvimento futuro;

Assegurar que estão implementados procedimentos de segurança de apoio aos jogadores;

Garantir que os jogadores têm uma sólida formação nos valores do futebol, designadamente quanto ao respeito pelos treinadores, pelos colegas, pelos adversários e pelos árbitros;

Esquematizar e elaborar, com o apoio do Coordenador Técnico da Formação, um programa para a formação baseado nas etapas do ensino do futebol, com conteúdos de formação:

Habilidades gerais para o desenvolvimento psicomotor;

Habilidades motoras específicas do futebol;

Jogos educativos e pré-desportivos;

Valores pedagógicos do futebol;

Regras do futebol;

Propor, ao Diretor do Departamento de Futebol, com o acordo do Coordenador Técnico da Formação, as equipas técnicas que irão trabalhar com cada escalão da Academia;

Propor, ao Diretor do Departamento de Futebol, com o acordo do Coordenador Técnico da Formação, um plano de sucessão, de modo a assegurar a adequada substituição de treinadores, promovendo o “scouting” e recrutamento dos treinadores para a Academia;

Supervisionar a implementação do modelo de jogo do clube nos escalões da Academia;

Criar ações de formação e sensibilização nas escolas envolvidas à Academia de Futebol Infantil;

Realizar reuniões periódicas com os técnicos da Academia, ou sempre que entender necessário;

Realizar reuniões trimestrais com os pais/encarregados de educação, ou sempre que se justificar;

Informar os pais/encarregados de educação das atividades da Academia, procurando incentivar a sua participação;

Monitorizar os estágios profissionais de jovens licenciados que estejam ligados à Academia;

Apresentar recomendações quanto a melhorias e iniciativas que possam ajudar ao desenvolvimento da modalidade e do Clube.

O Coordenador Técnico da Academia deve possuir as seguintes qualificações mínimas:

Dominar todas as áreas do jogo na sua perspetiva técnica, tática, física e psicológica, sempre com uma visão estratégica;

Possuir experiência na gestão de equipas, nomeadamente nas áreas do planeamento, da liderança, da motivação, da comunicação e do trabalho em equipa;

Possuir formação de grau 2/3 da Federação Portuguesa de Futebol ou equivalente.

O Coordenador Técnico da Academia deve possuir as seguintes competências:

Comprovada experiência e conhecimento de futebol, com particular enfoque nos escalões infantis;

Capacidade para focar o desempenho da sua função no jogador e no jogo;

Criar e implementar mudanças na política desportiva do clube;

Conhecer as melhores práticas desportivas e saber como aplicá-las;

Habilidade para angariar apoios financeiros e estruturais;

Gestão eficiente dos recursos humanos, financeiros, materiais e do tempo;

Capacidade de estabelecer prioridades.

O Coordenador Técnico da Academia deve possuir as seguintes características pessoais:

Capacidade para entender as intenções, as motivações e os desejos alheios e, em consequência, possuir capacidade para trabalhar eficazmente com outras pessoas;

Capacidade de comunicação interpessoal e oral incluindo a capacidade de eficazmente comunicar com jogadores, treinadores, diretores e pais/encarregados de educação;

Ser solidário;

Ser dinâmico;

Ser responsável;

Ser organizado e possuir espírito organizativo e de organização;

Possuir sólidos conhecimentos dos procedimentos e regras da competição;

Não ter cadastro.

O Coordenador Técnico da Academia é nomeado pela Direção do Clube, ouvido o Diretor do Departamento de Futebol e o Coordenador Técnico da Formação, por um período nunca inferior a 11 meses, correspondente à duração da época, e está em regime de tempo parcial.

#### **Diretor Adjunto de Equipa / Team Manager**

O Diretor Adjunto de Equipa é um elemento fundamental na estrutura organizativa de uma equipa, uma vez que personifica a ligação da equipa ao Clube.

Ao Diretor Adjunto de Equipa cabe:

Administrar e gerir a equipa;

Zelar pelo bem-estar de todos os membros da equipa, em treino e competição;

Assegurar o acompanhamento escolar, pessoal e social dos atletas.

O Diretor Adjunto de Equipa articula a sua ação com o Diretor do Departamento de Futebol, a quem reporta diretamente, com os Coordenadores Técnicos, com os treinadores, com os atletas e com os respetivos pais/encarregados de educação da “sua” equipa e com a Secretaria do Departamento.

O Diretor Adjunto de Equipa é um pivô que “recebe jogo” (entenda-se problemas, dúvidas, informações, ...) e “distribui jogo” (entenda-se soluções, respostas, informações, ...) a todos os elementos da “sua” equipa, dando disso conhecimento ao Diretor do Departamento.

São responsabilidades do Diretor Adjunto de Equipa:

Manter um registo de contactos de todos os jogadores e dos pais/encarregados de educação da equipa (nome, morada, telemóvel, email);

Assegurar que todos os jogadores são sócios do Clube e certificar que as quotas estão pagas;

Participar em todos os treinos, convívios e jogos;

Zelar e fazer cumprir as normas do Clube e a Lei pelo grupo de trabalho, devendo, para isso, ser o primeiro a dar o exemplo;

Estar presente, e a horas, em todas as atividades da equipa;

Relatar ao Diretor do Departamento de Futebol todos os atos de indisciplina que possam acontecer;

Assumir a resolução de quaisquer problemas que surjam entre jogadores, treinadores e/ou adeptos (pais, funcionários, etc.);

Tratar da logística necessária à inscrição da equipa e dos seus atletas, isto é, facultar e reunir toda a documentação necessária dos atletas para posterior inscrição dos mesmos;

Não permitir que um atleta que não reúna as condições normais para poder treinar, treine. Essas condições são:

Não apresentar boletim médico desportivo;

Não ter seguro desportivo, ou não ter preenchido o termo de responsabilidade;

Não estar inscrito;

Não apresentar as notas escolares;

Não pagar as quotas ou ter quotas em atraso;

Não estar em adequadas condições físicas ou não estar dado como apto pelo departamento médico;

Exigir, aos atletas que vão experimentar um treino de captação, um Termo de Responsabilidade assinado pelo próprio ou pelo pai/encarregado de educação ou alguém responsável em sua representação, que isente o FCB de qualquer responsabilidade sobre um possível acidente desportivo;

Organizar, com o conhecimento do Coordenador Técnico, as Inspeções Médicas Desportivas;

Assegurar o normal funcionamento do treino;

Providenciar a marcação de campos, transportes e fisioterapeutas;

Zelar pelo material e equipamento desportivo colocado à disposição da “sua” equipa, nomeadamente equipamentos, a usar e usados, a sua entrega aos atletas, recolha após os treinos e jogos e entrega na lavandaria, identificando eventuais faltas/danos e os respetivo responsáveis;

Assegurar que estejam cumpridas todas as condições de bem-estar e segurança da equipa;

Avisar pais/encarregados de educação sobre as marcações de jogos, com a maior antecedência possível;

Acompanhar os atletas ao hospital em caso de lesão;

Evitar quaisquer palavras ou atos ofensivos, quer para com a equipa de arbitragem, quer para com a equipa adversária, por parte dos elementos constituintes da “sua” equipa;

Respeitar a equipa de arbitragem;

Respeitar a equipa adversária, quer na vitória, quer na derrota;

Tratar da cobrança, aos atletas, das multas que eventualmente lhes venham a ser aplicadas no âmbito das competições em que participam em representação do Clube;

Certificar-se que toda a logística está assegurada nas deslocações da equipa (transportes, refeições alojamento, horários de concentração, águas, lanches, ...);

A todo o momento, supervisionar os atletas nos treinos, convívios e jogos;

Assegurar que os jogadores se mantenham juntos durante torneios, jogos e convívios e que, quando não estão em jogo, apoiem os outros escalões/equipas que possam estar a representar o Clube;  
Apresentar relatórios mensais sobre a atividade do escalão/equipa, das suas necessidades e dos seus projetos extra cronograma;

Propor ao Diretor do Departamento de Futebol a realização de convívios/eventos extra-desportivos da “sua” equipa, como almoço de Natal, etc..

O Diretor Adjunto de Equipa deve possuir as seguintes características pessoais:

Capacidade para entender as intenções, as motivações e os desejos alheios e, em consequência, possuir capacidade para trabalhar eficazmente com outras pessoas;

Capacidade de comunicação interpessoal e oral incluindo a capacidade de eficazmente comunicar com jogadores, treinadores, diretores e pais/encarregados de educação;

Ser solidário;

Ser dinâmico;

Ser responsável;

Ser organizado e possuir espírito organizativo e de organização;

Possuir sólidos conhecimentos dos procedimentos e regras da competição;

Não ter cadastro.

O Diretor Adjunto de Equipa é nomeado pelo Diretor do Departamento de Futebol, ouvido o Coordenador Técnico da Formação/Academia, por um período nunca inferior a 11 meses, correspondente à duração da época.

O Diretor Adjunto de Equipa deverá estar disponível para acompanhar a “sua” equipa em todos os eventos em que a mesma equipa participe, entendendo-se por eventos os treinos, os jogos, os jogos de treino, os torneios, os convívios, exames médicos, entre outros.

Desejavelmente, cada equipa deverá contar com, pelo menos, dois Diretores Adjuntos, que deverão ser capazes de desempenhar as funções de PCS, sempre que necessário, devendo conhecer o que se encontra estipulado na Lei e nos Regulamentos Desportivos em matéria de segurança.

### Treinadores Principais e Treinadores Adjuntos

As atribuições, responsabilidades, funções, qualificações e competências dos treinadores principais e adjuntos encontram-se descritos no Documento Orientador da Formação.

### Preparador Físico

Compete ao preparador físico:

Tomar conhecimento da programação desportiva da equipa;

Conhecer o plano de trabalho dos jogadores;

Elaborar o plano de preparação física individual dos jogadores;

Estabelecer valores de referência e objetivos a atingir;

Assegurar uma avaliação contínua dos jogadores;

Procurar assegurar as melhores condições de treino;

Evitar situações que ocasionem o aparecimento de lesões;

Assegurar interesse e inovação em todos os treinos.

### Diretor Clínico / Coordenador do Departamento Médico

Compete ao Diretor Clínico Coordenador do Departamento Médico:

Elaborar e propor o plano de atividades e orçamento para o Departamento Médico;

Assegurar a coordenação e acompanhamento da realização dos exames médicos-desportivos obrigatórios e todos os demais (específicos e complementares) que se mostrem necessários, nomeadamente em caso de lesão;

Avaliação e comunicação da situação clínica do atleta;

Acompanhar os treinos e os jogos, sempre que possível;

No período que antecede os jogos, comunicar a situação do atleta - condicionado, apto ou apto com restrições;

Determinação do regresso ao treino/jogo após lesão ou doença;

Planeamento e determinação de instruções de acompanhamento para atletas que necessitem de tratamento durante ou após treino/jogo;

Atendimento no pós-jogo de atletas lesionados ou doentes;

Pronunciar-se sobre os planos de treino aplicáveis aos atletas lesionados;

Realizar os registos clínicos dos atletas;

Identificar e alertar para eventuais patologias e fatores de risco a elas associados;

Assegurar a intervenção de especialistas de ortopedia e clínica geral, caso necessário;

Assegurar da existência de plano de emergência e evacuação;

Assegurar da existência de material de primeiros socorros, de material de contenção e imobilização e de material de tratamento;

Assegurar da existência de DEA nas instalações do Clube, promovendo a formação contínua dos recursos humanos do Clube para a sua utilização;

Coordenar a ação dos técnicos responsáveis pelo apoio prestado aos atletas nas áreas da fisioterapia, psicologia e nutrição;

Participar na elaboração dos planos nutricionais.

#### Fisioterapeuta

Compete aos fisioterapeutas:

Participar em todas as atividades da equipa, sejam elas de treinos de campo, ginásio, jogos, estágios ou digressões;

Intervir nas áreas da prevenção primária, secundária e terciária, de acordo com as disposições da fisioterapia como profissão autónoma do ramo das ciências da saúde;

Como profissional de saúde de primeiro contacto, deve intervir diretamente no campo na prestação de cuidados imediatos (primeiros socorros), além de executar a recuperação de todas as lesões e a reintegração na atividade desportiva;

Como profissional autónomo, deverá ter a capacidade de decisão na avaliação, seleção, programação, implementação e reavaliação dos cuidados de fisioterapia que presta;

Relatar, reportar ou comentar aspetos relacionados com a sua atividade no seio da equipa, sempre que tal informação lhe seja solicitada;

Realizar avaliações sistemáticas e constantes dos atletas, registando os dados relevantes para a sua prática;

Em conjunto com o preparador físico ou treinador, deverá:

Ter uma intervenção direcionada à prevenção de lesões através da identificação dos fatores de risco (intrínsecos ou extrínsecos);

Intervir e apoiar nas ações de aquecimento e preparação para a atividade desportiva, no arrefecimento e retorno à calma, nas sessões de flexibilidade e estiramentos, nas sessões de relaxamento e no processo de recuperação após o esforço seja ativa através de esforço físico ligeiro ou passiva através de banhos de imersão em água fria, banhos de contraste, piscina, hidroterapia, entre outros;

Selecionar e aplicar testes de identificação de fatores de risco de lesão, monitorizando determinados parâmetros relacionados com as capacidades físicas dos jogadores e relacioná-las com a sua posição ou função em campo;

Desenvolver e implementar testes funcionais envolvendo as estruturas anteriormente lesionadas, com a finalidade de determinar a capacidade e a prontidão do desportista para regressar à atividade desportiva desejada;

Em conjunto com o médico, deverá:

Planear avaliações físicas na pré-temporada de modo a detetar e reconhecer situações clínicas que possam interferir com a participação do atleta;

Administrar os cuidados imediatos (primeiros socorros) durante jogos ou treinos e pondera sobre o risco de agravamento da lesão e a continuação do jogador em campo face à avaliação da gravidade da lesão;

Desenvolver, implementar e acompanhar os programas de recuperação dos jogadores lesionados;

Informar os jogadores sobre os procedimentos a efetuar em caso de lesão;

Assegurar que todos os atletas e restantes agentes desportivos estão informados sobre as substâncias consideradas dopantes e os riscos inerentes à sua utilização;

Providenciar a autorização, pela entidade reguladora (CNAD), para as substâncias proibidas e que são imprescindíveis para utilização terapêutica no atleta;

Em conjunto com o nutricionista, providenciar orientações sobre hábitos alimentares adequados e conhecimentos básicos de nutrição e suplementação nutricional e certificar-se do cumprimento das normas estipuladas individualmente aos atletas;

Em conjunto com o Diretor Adjunto de Equipa, decidir sobre os casos de lesão a reportar às seguradoras e certificar que as participações de acidente desportivo são efetuadas correta e atempadamente;

Identificar as situações clínicas mais graves que ultrapassem o seu campo de intervenção e as suas competências, prestando-lhe os primeiros cuidados e encaminhando no sentido mais adequado;

Assumir um papel ativo nas atividades de formação organizadas pelo Clube (cursos e ações) através de intervenção pedagógica dirigidas a outros profissionais de saúde, treinadores, dirigentes, jogadores e público em geral, contribuindo para o aconselhamento e educação para a saúde no desporto;

Elaborar um relatório anual sobre a atividade da equipa de saúde, com todos os dados sobre lesões (incidência, prevalência, fatores de risco, localização das lesões, gravidade, escalão mais atingido, interferência de fatores externos, estratégias para prevenção ou diminuição da incidência, implementação de plano de prevenção, etc.).

### Psicólogo

Compete ao Psicólogo:

Intervenção com adolescentes, jovens e adultos em que estejam referenciadas ou sinalizadas necessidades específicas de avaliação psicológica;

Intervenção psicoterapêutica (nas modalidades de consulta individual ou familiar);

Promoção e otimização do rendimento e do bem-estar em contexto desportivo dos atletas e demais agentes desportivos do FCB;

Promover autoconfiança, atenção e concentração no treino e na competição desportiva;

Munir os atletas de estratégias para gerir a ansiedade e o stresse;

Promover a motivação no treino e competição desportiva;

Maximizar aspetos em torno da Liderança e comunicação no desporto.

### Nutricionista

Compete à Nutricionista:

Avaliar o estado nutricional dos atletas, mediante medições antropométricas e anamnese alimentar, e aconselhamento nutricional;

Elaborar orientações nutricionais por forma a promover uma alimentação saudável e adaptada às necessidades nutricionais e prática desportiva;

Realizar consultas de nutrição aos atletas avaliados por forma a realizar um acompanhamento nutricional dos mesmos, com definição de objetivos, plano alimentar e monitorização dos resultados;

Realizar sessões de esclarecimento/educação alimentar junto dos pais/encarregados de educação dos atletas por forma a:

Sensibilizar para a importância da alimentação na saúde e na prática desportiva dos jovens;

Fornecer alguns conceitos/estratégias sobre alimentação saudável e em contexto desportivo.

## Estatuto dos Atletas

### Direitos do Atletas

São direitos dos atletas do FCB:

Ser sócio atleta pagante do FCB;

Treinar e competir nas infraestruturas desportivas do FCB ou noutras infraestruturas desportivas, quando em deslocações para fora (em horário de treino ou se convocado para competição);

Usar/usufruir do material de treino/jogo apropriado para a atividade desportiva, disponibilizado pelo Clube;

Ser respeitado pelo treinador, coordenador, colegas e dirigentes;

Ser convocado e participar nas competições, sempre que o treinador assim o entenda;

Beneficiar dos planos de treino, no sentido de se valorizar como atleta e ser humano;

Usufruir de acompanhamento médico e/ou de apoio de fisioterapia ou massagista a indicar pelo Clube;

Beneficiar de cobertura de seguro desportivo de acidentes pessoais, tal como a Lei obriga, válido para as sessões de treino e jogo em que o atleta esteja em representação do FCB;

Beneficiar de cobertura de seguro de responsabilidade civil quando em atividade nas instalações desportivas do Clube, tal como a Lei obriga.

### Deveres dos Atletas

São deveres dos atletas do FCB:

Respeitar e dignificar sempre o FCB e todas as pessoas do Clube envolvidas na modalidade;

Respeitar todos os companheiros, técnicos, funcionários e dirigentes do Clube, assim como os adversários;

Comunicar ao treinador/coordenador a participação em atividades desportivas escolares ou outras fora das instalações do FCB;

Ser assíduo e pontual e aguardar o início do treino/jogo ordeiramente;

Se estiver lesionado, deverá comunicar ao treinador;

Estar pronto para o treino 5 minutos antes do início deste, devidamente equipado;

Chegar ao local de ponto de encontro definido para os jogos com a antecedência necessária a não originar atrasos da equipa;

Estimar e zelar pelo material de treino e jogo do FCB;

Usar equipamento desportivo adequado (treino), de acordo com as orientações particulares do Clube;

Não entrar no campo (treinos e jogos) antes da ordem do treinador;

Não utilizar material de treino (p.e. bolas) sem a devida autorização do treinador;

Colaborar na organização do material de treino e jogo, assim como na sua recolha no final de cada sessão e no seu acondicionamento em local apropriado;

Seguir as orientações/instruções do treinador. A falta de empenho ou perturbação da sessão de treino por parte do atleta poderá levar à sua exclusão da sessão ou, em situação limite, à sua não convocação para jogar, sendo posteriormente comunicado aos pais/encarregados de educação, caso o atleta seja menor de idade, e mesmo à Direção do Clube, caso justificado;

Manter as instalações do FCB, ou de qualquer outro clube onde o FCB se desloque, em perfeitas condições de higiene;

Não realizar ações suscetíveis de colocar em risco a sua integridade física e dos outros atletas;

Tomar banho após qualquer atividade desportiva, no menor espaço de tempo possível;

Suportar, às suas custas, as multas que lhe venham a ser aplicadas por entidades desportiva ou outras, assim como as multas que, derivado dos seus atos, venham a ser aplicadas ao Clube por estas entidades. Caso o atleta seja menor de idade, cabe ao pais/encarregados de educação suportar o pagamento das multas referidas. Enquanto não proceder ao pagamento das multas que lhe sejam imputáveis, o atleta não poderá competir em representação do Clube.

## Funcionamento do Departamento de Futebol Masculino

### Código de Conduta

O Código de Conduta em vigor no Futebol Clube Barreirense é um instrumento fundamental no processo de orientação e organização da atividade desenvolvida na modalidade de futebol masculino, envolvendo todos os seus agentes.

O presente Código de Conduta salienta o comportamento ou comportamentos expectáveis por parte dos agentes desportivos participantes em todos os jogos, treinos e eventos que o Futebol Clube Barreirense organize ou em que participe.

O Código de Conduta visa:

Tornar coerentes os processos de gestão de eventuais conflitos que possam surgir entre os elementos que integram a estrutura do futebol masculino do Clube;

Otimizar as relações, sobretudo as que se referem diretamente com as atitudes e os comportamentos ditos apropriados/inapropriados e, acima de tudo, orientar a ação de todos os intervenientes.

O seu conteúdo deverá ser do conhecimento de todos os agentes antes de participarem nos referidos eventos, não sendo o seu desconhecimento aceite como justificação para qualquer violação ao mesmo.

O não cumprimento ou infração de forma voluntária das normas do Código de Conduta será alvo de procedimento disciplinar, de acordo com o Regime Disciplinar em vigor.

### Dirigentes e Coordenadores

Os Dirigentes e Coordenadores Técnicos da modalidade devem pautar a sua conduta de acordo com as seguintes regras essenciais:

Ter em primordial consideração os interesses dos seus utentes e a prestação do serviço em prol da comunidade, princípios que se encontram vertidos nos seus Estatutos – **Serviço Público à**

**Comunidade;**

Cumprir a Lei e os Códigos de Ética Desportiva que a entidade organizadora e reguladora da modalidade venha a implementar na sua regulamentação interna – **Legalidade;**

Ser justos e imparciais com todos os cidadãos, atuando segundo princípios de neutralidade –

**Imparcialidade;**

Não discriminar qualquer cidadão em função da sua raça, sexo, língua, ideologias religiosas ou políticas nem pela condição social ou económica – **Igualdade;**

Exigir apenas aos seus associados o indispensável à sua atividade associativa - **Proporcionalidade;**

Atuar de acordo com o princípio da boa-fé no interesse último da comunidade, com vista à promoção da atividade desportiva e a fomentar a participação de todos, a todos os níveis, do associativismo desportivo – **Colaboração;**

Pugnar pela disseminação de informação relativa à atividade que o Clube promove junto dos seus associados - **Informação e Qualidade;**

Agir sempre de forma leal, solidária e colaborante - **Lealdade;**

Reger-se por princípios de honestidade e de integridade de carácter – **Integridade;**

Atuar de forma responsável e competente, empenhando-se na prossecução dos objetivos da instituição que integram - **Responsabilidade.**

Adicionalmente:

Não proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor, das demais associações ou sociedades desportivas, bem como dos dirigentes, atletas, treinadores, árbitros ou outros agentes desportivos;

Fomentar e louvar as boas práticas e as condutas éticas de outros dirigentes ou gestores, atletas, treinadores, árbitros e demais agentes desportivos, bem como dos sócios, adeptos das associações ou sociedades desportivas que dirigem ou gerem;

Adotar uma atitude proactiva no âmbito da luta contra a dopagem, atuando de forma preventiva, divulgando os direitos e deveres dos atletas e do seu pessoal de apoio, bem como recusar exercer

pressões sobre os profissionais (médicos ou outros) com o intuito de melhoria do rendimento desportivo dos atletas e das suas equipas;

Respeitar as regras técnicas do jogo, contribuindo para a sua divulgação, conhecimento e melhoria qualitativa;

Respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juízes e demais aplicadores das leis do jogo;

Não praticar atos ou omitir ações, tais como prestar declarações públicas, que propiciem ou constituam meios que incentivem ou favoreçam a prática de atos atentatórios do espírito desportivo, ou discriminação contra qualquer agente desportivo;

Inibir-se de valorizar excessivamente, sobretudo nos escalões mais jovens, a atribuição e ostentação de títulos como objetivo primário ou essencial de qualquer jogo ou competição desportiva;

Em articulação com os treinadores, não permitir treinos, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do atleta, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais;

Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva;

Evitar qualquer situação que possa levar a conflito de interesses, entendendo-se por conflito de interesses os que têm, ou aparentam ter, interesses privados ou pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções.

### Equipas Técnicas

Os elementos integrantes das equipas técnicas do Clube (treinadores principais, adjuntos, de guardas-redes e estagiários, preparadores físicos e analistas) devem pautar a sua conduta de acordo com as seguintes regras essenciais:

Respeitar, por todas as formas e em todos os momentos, e de modo igual, os atletas que estejam sob a sua alçada, preservando a saúde e a integridade física e mental dos mesmos;

Fomentar o desportivismo entre os atletas, inclusive nos próprios treinos;

Respeitar as regras técnicas da modalidade e contribuir para a sua melhoria qualitativa;

Recusar e denunciar a fraude e manipulação de resultados, defendendo a verdade desportiva;

Considerar os colegas de atividade como parceiros;

Fomentar a saudável relação entre todos os colegas de classe;

Constituir um modelo ético para todos, sobretudo para os mais jovens;

Fomentar, em todos os escalões etários, os valores éticos subjacentes ao desporto e à vida;

Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos atletas, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes;

Não empregar métodos de treino, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do atleta, bem como avaliar, e ter em conta, as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais;

Evitar qualquer situação que possa levar a conflitos de interesse, entendendo-se por conflitos de interesse os que têm, ou aparentam ter, interesses privados ou pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções;

Cumprir o Código de Ética Desportiva que tenha sido aprovado pelas associações de classe representativas da área de atividade em que se insere;

Ser uma referência social e desportiva para com os atletas, pais/encarregados de educação ou seus representantes, outros intervenientes, sócios e simpatizantes do Clube;

Encorajar e promover a assiduidade, a pontualidade, a competência e a capacidade de todos os intervenientes;

Ser construtivo e positivo em todas as relações e com todos os intervenientes na prática da modalidade;

Cumprir as prescrições médicas em caso de lesões ou doença dos atletas;  
Atuar com quem infringir ou prejudicar deliberadamente a equipa ou o Clube;  
Incentivar à genuína entrega ao treino e ao jogo e a um elevado desempenho técnico e tático;  
Ajudar à integração de novos atletas e pais/encarregados de educação ou seus representantes;  
Estar atualizado e informado sobre as necessidades e requisitos do Departamento de Futebol e sobre as matérias da Formação, dos conhecimentos técnicos e desenvolvimento de competências;  
Ser assertivo com os atletas e com os pais/encarregados de educação ou seus representantes, em termos comunicacionais;  
Acautelar a verdade desportiva em detrimento do “vencer a todo o custo”;  
Promover o desenvolvimento humano e técnico dos atletas.

### Preparador Físico

O preparador físico deve pautar a sua conduta de acordo com as seguintes regras essenciais:  
Ser assíduo e pontual nas sessões de treino físico e nas atividades da equipa quando for solicitada a sua presença;  
Ser positivo, dinâmico, honesto e auxiliar dos jogadores e elementos do grupo de trabalho;  
Estabelecer um ambiente seguro e de tranquilidade aos jogadores;  
Respeitar os dirigentes e as suas decisões;  
Proporcionar um feedback verbal positivo e encorajador aos jogadores, nos treinos e jogos;  
Estar em contacto permanente com os restantes elementos da equipa técnica;  
Procurar atualizar os seus conhecimentos em disciplinas de favorecimento da sua área de intervenção técnico-profissional.

### Serviços Médicos Desportivos

Os elementos integrantes dos Serviços Médicos Desportivos do Clube (médico, fisioterapeutas, massagistas, psicólogo e nutricionista) devem pautar a sua conduta de acordo com as seguintes regras essenciais:  
Assegurar a privacidade dos atletas, não divulgando informações médicas sem autorização específica daqueles;  
Partilhar com os pais/encarregados de educação dos atletas menores as informações e especificidades médicas sobre a saúde dos seus filhos ou educandos;  
Fornecer aos atletas, a todo o momento e sempre que necessário, de modo leal e fidedigno, as informações de natureza médica que lhes digam respeito, nos termos da lei;  
Respeitar, como salvaguarda do bem-estar, saúde e integridade física, a autonomia dos atletas sobre a sua saúde;  
Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos atletas, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes;  
Opor-se à exigência de treinos, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do atleta, bem como avaliar e ter em conta as etapas de crescimento e o estado de desenvolvimento dos atletas;  
Considerar como prioridade a cura das lesões dos atletas e a sua melhor e mais rápida recuperação, recorrendo, se necessário, ao apoio de profissionais com reconhecido conhecimento e experiência sobre a matéria.

### Atletas

Os atletas do Clube devem pautar a sua conduta de acordo com as seguintes regras essenciais:  
É com ORGULHO que representas o Futebol Clube Barreirense;  
És responsável pela tua forma física e mental;  
Darás sempre o teu melhor;  
Nunca deixas que aspetos negativos entrem no nosso jogo;

Respeitas e cumpres as regras;  
Não discutes com colegas de equipa, treinadores, dirigentes, árbitros e adversários;  
Não utilizas nenhuma forma de intimidação, agressão direta ou abuso verbal, com palavras ou ações, para magoar quem quer que seja.  
Adicionalmente, os atletas do Clube devem pautar a sua conduta de acordo com os seguintes princípios essenciais:  
Respeitas e dignificas, sempre, o emblema e a história do Clube;  
Conheces o Regulamento Interno – as normas de funcionamento, o Código de Conduta e o Regime Disciplinar;  
Zelas pela preservação, conservação e asseio das instalações, bem como do material de treino, fazendo uso correto dos mesmos;  
Respeitas a propriedade e os bens de todos os elementos da tua equipa;  
Respeitas e tratas com lealdade todos os Diretores e Dirigentes, Equipa Técnica e Médica, Colegas de Equipa e Funcionários do Clube;  
Compareces pontualmente à hora combinada para os treinos, concentrações, jogos, deslocações, exames e tratamentos médicos;  
Sujeitas-te ao regime de treinos e outras indicações estabelecidas pela Equipa Técnica e a todos os tratamentos preconizados pelo Departamento Médico;  
Os capitães de equipa indigitados são os intermediários nas relações com os Colegas, Equipa Técnica e Diretores;  
Quando te lesionares, serás assistido pelo Departamento Médico do Clube;  
Consultas regularmente os placards informativos, para te maneres informado;  
Não é permitido jogar ou treinar noutros clubes ou participar em jogos ou torneios externos ao Clube, sem a prévia autorização do Futebol Clube Barreirense.  
Os atletas do Clube devem adotar os seguintes comportamentos antes do treino ou competição:  
O treino começa quando entras nas instalações e acaba quando saís delas;  
Apresentas-te sempre no local de treino mesmo se estiveres lesionado, salvo indicação médica em contrário;  
Avisas com antecedência o Diretor Adjunto de Equipa sempre que não podes comparecer à hora dos treinos ou por lesão, doença ou outro motivo, através de sms/telefone;  
Sempre que regressas aos treinos, após ausência não justificada, não te equipas sem falar com o treinador e Diretor Adjunto de Equipa;  
Sabes que deverás ser assíduo, pontual e empenhado no cumprimento de todas as tarefas relativas ao processo de treino;  
Deves estar pronto para treinar (equipado), 10 minutos antes do treino começar;  
Deves manter o telemóvel sempre desligado, durante os períodos das refeições coletivas e os períodos que antecedem o treino (30 minutos) e o jogo (1 hora);  
Quando precisas dos cuidados do massagista, vens mais cedo (à hora marcada com antecedência) para estares pronto à hora de início do treino;  
Nas viagens para os locais de treino ou jogo, o teu comportamento deverá ser digno da tua condição de jogador do Futebol Clube Barreirense.  
Os atletas do Clube devem adotar os seguintes comportamentos no treino ou competição:  
Todos os jogadores devem zelar pelo material de treino;  
Nos treinos é obrigatório apresentares-te com as chuteiras limpas, caneleiras, meias até aos joelhos, calções e camisola. Se tal não acontecer, poderás ser impedido de treinar;  
Em treino e competição não são permitidos adereços;  
Não serão tolerados atos de indisciplina;  
Se não fores convocado, deves respeitar a decisão do treinador e comparecer a todos os jogos disputados em casa.

#### [Pais e Encarregados de Educação](#)

Os pais/encarregados de educação ou seus representantes devem pautar a sua conduta de acordo com as seguintes regras essenciais:

Colaborar e cooperar com toda a estrutura diretiva, treinadores e hierarquias, de modo a alcançar os melhores resultados, quer para o Clube, quer para o atletas;

Contribuir para que o ambiente reinante seja de respeito e segurança;

Apoiar e ser positivo com todos os elementos das equipas do Clube;

Zelar para que os seus acompanhantes proporcionem um ambiente de respeito e desportivismo para com todos os intervenientes na prática da modalidade;

Apoiar e ajudar os outros pais/encarregados de educação na integração e nos valores do Clube;

Contribuir para uma sã e positiva comunicação com os atletas, treinadores, diretores e restantes funcionários do Clube;

Promover uma atitude de leal e honesto desempenho, quer para com o próprio filho, quer para com os restantes atletas;

Preservar e respeitar os limites do campo de jogo, das zonas destinadas aos atletas, quer nos treinos, quer nos jogos;

Pedir autorização sempre que pretender recolher imagens relativas aos treinos e jogos;

Não protestar ou criticar decisões dos árbitros e responsáveis da sua equipa;

Não se envolverem ou dirigirem de forma negativa, aos atletas, às equipas técnicas e de arbitragem, durante os treinos e jogos;

Não interferir em situações que necessitem de ser extintas ou quando seja necessário por um fim a um conflito, uma vez que essa responsabilidade incumbe ao Diretor Adjunto da Equipa;

Evitar conflitos com todos os elementos que estejam presentes na bancada, durante treinos e jogos;

Evitar excessos de linguagem;

Apoiar e incentivar, com moderação, os bons desempenhos e os bons resultados;

Não aprovar ou apoiar comportamentos contrários ao espírito deste Código;

Transmitir aos filhos ou educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais.

Respeitar as decisões desportivas dos árbitros e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos;

Compreender e fazer compreender aos filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos;

Informar os filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos;

Incutir aos filhos ou educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos;

Divulgar e valorizar, junto dos filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;

Ter uma relação correta e cooperante com os pais/encarregados de educação dos outros atletas;

Ter consciência do que constitui um comportamento inaceitável na linha lateral:

Não agredir verbalmente os atletas, sejam os próprios ou os da outra equipa;

Não agredir verbalmente os dirigentes;

Não agredir verbalmente os espetadores;

Não hostilizar os dirigentes, jogadores ou treinadores;

Não mostrar falta de respeito pelos filhos ou pelos atletas das outras equipas;

Não consentir violência dentro ou fora do campo;

Encorajar os atletas a praticar a modalidade, não as forçando;

Encorajar os atletas a jogar sempre de acordo com as leis e a resolver desacordos sem recorrer à hostilidade e violência;

Nunca ridicularizar ou gritar com um atleta por ter cometido um erro ou perdido um jogo;  
Colaborar com dirigentes e treinadores na eliminação das agressões verbais e físicas no futebol;  
Respeitar as decisões dos dirigentes e ensinar os atletas a fazer o mesmo.  
Os pais/encarregados de educação ou seus representantes devem apoiar os atletas pautando a sua conduta de acordo com os seguintes princípios essenciais:  
Ensinar aos atletas que o esforço e entrega é tão importante como a vitória e que o resultado final de um jogo tem de ser sempre aceite;  
Ensiná-los a jogar de acordo com as regras do jogo;  
Aplaudir os bons movimentos de ambas as equipas, procurando dar o exemplo;  
Nunca contestar ou por em causa a honestidade do árbitro publicamente;  
Reconhecer a importância dos treinadores, Diretores Adjuntos de Equipa e árbitros;  
Ajudar os atletas a ser melhores;  
Cooperar com os dirigentes, diretores adjuntos de equipa e treinadores de forma a alcançar o melhor resultado para o FCB;  
Apoiar toda a equipa, mantendo um ambiente de respeito e segurança para todos;  
Manter relações positivas com todos os elementos da equipa e do Clube;  
Respeitar o desenvolvimento no futebol praticado por todos os atletas;  
Ser um exemplo de bom desportivismo;  
Ser construtivo na comunicação com os atletas, treinadores, diretores adjuntos de equipa e qualquer elemento do Clube;  
Incentivar uma atitude de entrega, honestidade e lealdade para com a equipa;  
Fazer os “novos” pais/encarregados de educação sentirem-se bem-vindos ao Futebol Clube Barreirense;  
Ter um comportamento social adequado;  
Manter sempre presente que os atletas jogam por prazer, não deixando que o seu comportamento diminua ou retire ao seu filho o prazer de praticar a modalidade;  
Nunca entrar dentro de campo, ou nas zonas dos jogadores, nos treinos e nos jogos;  
Apoiar sempre, e de uma forma generosa, boas jogadas e intervenções;  
Respeitar os atletas adversários e seus apoiantes;  
Respeitar os direitos, dignidade e valor de todos os atletas, independentemente do seu género, habilidade, raiz cultural ou religião;  
Ser um exemplo para os atletas;  
Deixar que os atletas joguem o seu jogo ... não o nosso;  
Elogiar o esforço, não os resultados;  
Aplaudir as duas equipas;  
Reconhecer o esforço do árbitro, não protestando com o árbitro ou qualquer outro elemento da sua equipa;  
Ter consciência de que as crianças e os jovens aprendem melhor com o exemplo;  
Apreciar o bom desempenho e o jogo habilidoso de todos os atletas e dirigentes.

#### Inscrições e Quotas Suplementares

As inscrições para as equipas A dos escalões de Iniciados e Juvenis e para a equipa de Juniores têm início no dia 1 de agosto de 2018 e são realizadas na Secretaria do Campo de Jogos da Verderena (horário = 17h30 às 23h00 dos dias úteis).

As inscrições para as equipas B e C de Iniciados e para a equipa B de Juvenis têm início no dia 15 de agosto de 2018 e são realizadas na Secretaria do Campo de Jogos da Verderena (horário = 17h30 às 23h00 dos dias úteis).

As inscrições para as equipas de Infantis, Benjamins, Traquinas, Petizes e Aprendizagem têm início no dia 1 de setembro de 2018 e são realizadas na Secretaria da Academia de Futebol Infantil (horário = 16h30 às 22h30 dos dias úteis).

Para os novos atletas, no ato da inscrição deverá ser garantido o seguinte:

Preenchimento da ficha de inscrição;

Cartão do Cidadão, acompanhado da respetiva fotocópia;

Pagamento da quota suplementar de inscrição, no valor de ■■■ (inclui despesas administrativas com a inscrição na Associação de Futebol de Setúbal e regularização do Seguro Desportivo)(não aplicável aos Juniores);

Entrega do Formulário do Exame Médico Desportivo, devidamente preenchido e assinado por um médico (não esquecer a colocação da vinheta), ou manifestação da vontade de realizar o exame com o médico do Clube (implicando o pagamento, no ato, de uma quota suplementar de ■■■);

Termo de responsabilidade do pai/encarregado de educação, no caso do atleta ser menor de idade;

Escolha da modalidade pretendida para pagamento da quota suplementar da modalidade, no valor de ■■■/mês (não aplicável aos Juniores) - Anual, cheques pré-datados, trimestral ou mensal;

Entrega de fotocópia da caderneta escolar do final do ano letivo transato e comprovativo de matrícula no ano letivo corrente (caso aplicável);

Entrega de 4 fotos (tipo passe ou fotocópia a cores): sendo 2 para a filiação de sócio do Futebol Clube Barreirense (quotas de acordo com a respetiva idade) + emissão do cartão de sócio; e as 2 restantes serão para a “ficha biográfica” da modalidade + emissão do cartão de atleta da Associação de Futebol de Setúbal e/ou Federação Portuguesa de Futebol.

Para os antigos atletas, no ato da inscrição de renovação deverá ser garantido o seguinte:

Preenchimento da ficha de inscrição de renovação;

Pagamento da quota suplementar de inscrição, no valor de ■■■ (inclui despesas administrativas com a inscrição na Associação de Futebol de Setúbal e regularização do Seguro Desportivo)(não aplicável aos Juniores);

Entrega do Formulário do Exame Médico Desportivo, devidamente preenchido e assinado por um médico (não esquecer a colocação da vinheta), ou manifestação da vontade de realizar o exame com o médico do Clube (implicando o pagamento, no ato, de uma quota suplementar de ■■■);

Escolha da modalidade pretendida para pagamento da quota suplementar da modalidade, no valor de ■■■/mês (não aplicável aos Juniores) - Anual, cheques pré-datados, trimestral ou mensal;

Entrega de fotocópia da caderneta escolar do final do ano letivo transato e comprovativo de matrícula no ano letivo corrente (caso aplicável);

Entrega de 1 foto (tipo passe ou fotocópia a cores): para a “ficha biográfica” da modalidade.

Pagamento mensal da quota suplementar da modalidade:

No caso de o pagamento ser feito mensalmente, as quotas suplementares devem ser liquidadas até ao dia 5 de cada mês. Em caso de atraso, o valor da quota suplementar terá um acréscimo de 5% se o pagamento ocorrer até dia 10 e de 10% se o mesmo ocorrer a partir do 10º dia do mês.

No primeiro mês de atividade da equipa/escalão deverão ser liquidadas as quotas suplementares relativas a esse mês e ao último mês da época (junho 2019).

Pagamento trimestral da quota suplementar da modalidade:

No caso de o pagamento ser feito trimestralmente, as quotas suplementares trimestrais devem ser liquidadas até ao dia 5 do primeiro mês de cada trimestre (outubro a dezembro, janeiro a março e abril a maio). Em caso de atraso, o valor da quota suplementar terá um acréscimo de 5% se o pagamento ocorrer até dia 10 e de 10% se o mesmo ocorrer a partir do 10º dia do mês.

No primeiro mês de atividade da equipa/escalão deverão ser liquidadas as quotas suplementares relativas a esse mês e ao último mês da época (junho 2019).

Pagamento anual da quota suplementar da modalidade:

No caso de o pagamento ser feito de uma só vez, a realizar até ao dia 5 do primeiro mês de atividade, o valor da quota suplementar passará a ser de ■■■/mês.

Pagamento da quota suplementar da modalidade por cheques pré-datados:

Nesta modalidade o valor da quota suplementar de ■■■/mês;

No primeiro mês de atividade da equipa/escalão deverão ser liquidadas as quotas suplementares relativas a esse mês e ao último mês da época (junho 2019);

Os cheques relativos aos restantes meses de atividade deverão ser passados com a data do dia 5 de cada um deles;

Caso algum dos cheques não consiga ser recebido pelo FCB, o valor devido passa a ser de ■■■/mês, cabendo ainda ao emissor do cheque suportar as eventuais custas bancárias que venham a ser reclamadas ao Clube. Em caso de atraso, o valor da quota suplementar terá um acréscimo de 5% se o pagamento ocorrer até dia 10 e de 10% se o mesmo ocorrer a partir do 10º dia do mês.

O Clube passará os devidos recibos de quitação das quotas suplementares de inscrição e da modalidade efetivamente recebidas.

No caso de se encontrarem inscritos na modalidade vários membros de um agregado familiar, os valores das quotas suplementares de inscrição e da modalidade aplicáveis ao segundo atleta e seguintes, do mesmo agregado familiar, serão reduzidos em 10%.

Se, por alguma razão, um atleta não possuir condições para efetuar o pagamento das quotas suplementares fixadas deverá informar o Diretor Adjunto de Equipa, que encaminhará o assunto à Direção do FCB para avaliação.

Alerta-se que a participação dos atletas nos treinos e nos jogos está condicionada ao prévio pagamento da quota suplementar correspondente ao mês em curso.

No ato da inscrição, todos os dados deverão ficar perfeitamente legíveis na ficha biográfica, nomeadamente os dados de contacto por telemóvel e E-mail.

O Clube não se responsabiliza pela perda de objetos dentro ou fora das suas instalações.

#### Acidentes e Seguro Desportivo

Apesar do futebol ser um desporto leal e se reger por Leis de Jogo muito rigorosas, resultam por vezes algumas lesões, a larga maioria, felizmente, de pouca gravidade.

Por esse motivo, todos os atletas terão de regularizar a sua inscrição em momento anterior ao início da sua atividade no Clube, única forma de passarem a estar protegidos (apenas a partir desse momento) pelo seguro desportivo de praticantes de futebol, que é obrigatório de acordo com a Lei. Somente após a validação da sua inscrição junto da Associação de Futebol de Setúbal e/ou Federação Portuguesa de Futebol, o atleta passa a estar coberto pelo seguro desportivo obrigatório à luz dos regulamentos desportivos e da Lei.

A este propósito, informamos que qualquer responsabilidade, direta ou indireta, por lesões que se verifiquem nos atletas inscritos na Associação de Futebol de Setúbal e/ou na Federação Portuguesa de Futebol, ocorridos no treino ou em competição, estão sob a cobertura da apólice de seguro acima mencionada, cujas condições e limites podem ser consultados na Secretaria do Clube.

Em caso de sinistro, a participação do mesmo terá sempre de ser previamente autorizada e executada pelo Futebol Clube Barreirense. De outro modo o FCB não poderá ser responsabilizado por quaisquer custos que advenham do não cumprimento do atrás exposto.

Alerta-se que, durante a fase de pré-época e enquanto decorrem as ações de captação de atletas, portanto em momento anterior à sua inscrição no Clube e na Associação de Futebol de Setúbal e/ou Federação Portuguesa de Futebol enquanto atletas do Clube, o FCB não pode assumir a responsabilidade por quaisquer lesões nos atletas, mesmo que as mesmas tenham ocorrido nas suas instalações. Ainda, assim, estes atletas, assim como todos os outros utentes das instalações desportivas do Futebol Clube Barreirense estão cobertos por seguros de responsabilidade civil patrimonial.

#### Exames Médicos Desportivos

Para os atletas se poderem inscrever na Associação de Futebol de Setúbal e/ou Federação Portuguesa de Futebol e passarem a beneficiar do seguro desportivo, terão de entregar, na Secretaria do Clube, o Exame Médico Desportivo, devidamente preenchido e assinado por um médico (não esquecer a colocação da vinheta).

Os atletas poderão fazer o exame médico desportivo em médico de sua escolha ou com o médico que o Clube providencie, em datas e horas pré estabelecidas. Caso optem por realizar o exame

médico desportivo no Clube, deverão manifestar essa vontade no ato da inscrição e proceder ao pagamento da quota suplementar respetiva (■■■■).

O formulário para o exame médico desportivo deverá ser entregue conjuntamente com a ficha de inscrição, na Secretaria do Clube, podendo aí ser obtido ou descarregado da Internet no site da Federação Portuguesa de Futebol ou do Serviço Nacional de Saúde.

Aconselhamos todos os atletas a submeterem-se a rigorosos exames médicos prévios, de forma a despistarem eventuais doenças ou malformações que desaconselhem a prática desportiva regular.

### Transportes

Com exceção das equipas Sénior e Junior, cujo transporte de e para os jogos é assegurado pelo Clube, o transporte de e para os jogos das demais equipas/escalões deverá ser assegurado pelos atletas ou pelos seus pais/encarregados de educação, em viaturas individuais.

No caso de se tratarem de deslocações a mais do que 50 km do Barreiro e caso seja considerado adequado que as equipas se desloquem por autocarro, será o respetivo custo suportado pelos atletas convocados ou pelos seus pais/encarregados de educação.

Os horários e locais de concentração estipulados pelo Clube deverão ser escrupulosamente cumpridos.

### Equipamentos

Os equipamentos utilizados pelas equipas do Clube têm que cumprir o que se encontra estatutariamente definido, ou seja:

#### **Artigo 7º (Equipamento)**

O equipamento do Futebol Clube Barreirense, para todas as modalidades desportivas, é constituído por camisola com faixas verticais brancas e vermelhas, alternadas e de igual largura, sendo à frente três vermelhas e duas brancas e atrás três brancas e duas vermelhas, e calção branco, sem prejuízo da adoção de equipamentos alternativos quando o interesse do Clube ou circunstâncias alheias o determinem, que na medida do possível privilegiarão as cores simbólicas do Clube e que são o branco e o vermelho, sempre tendo no lado esquerdo da camisola o distintivo da insígnia do Clube.

Os equipamentos de jogo adotados pelo Clube são da marca Nike, sendo o seu fornecimento assegurado por entidade selecionada pelo Clube.

Os equipamentos de jogo das equipas Sénior, Junior, Juvenis A e Iniciados A são disponibilizados pelo Clube. Os equipamentos de jogo das demais equipas deverão ser adquiridos pelos próprios atletas, no momento da sua inscrição no Clube, mediante o pagamento da respetiva quota suplementar (■■■■) pelo kit composto por camisola, calção e meia).

Os equipamentos de treino das equipas Sénior e Junior são disponibilizados pelo Clube. Os equipamentos de treino das demais equipas deverão ser adquiridos pelos próprios atletas, não sendo necessário ser da marca Nike, devendo, no entanto, ser todos vermelhos.

### Horários e Locais dos Treinos e Jogos

Os treinos da equipa Sénior e dos escalões de Formação de futebol 11 realizam-se no Campo de Jogos da Verderena, onde terão igualmente lugar os jogos em casa.

Os treinos das equipas de Infantis, Benjamins, Traquinas, Petizes e Aprendizagem realizam-se na Academia de Futebol Infantil, onde terão igualmente lugar os jogos em casa.

As datas de início da época desportiva, com o conseqüente início dos treinos, assim como os respetivos horários serão atempadamente divulgados.

### Relacionamento com os Pais e Encarregados de Educação

Para que o período de adaptação e integração do atleta respeite a sua individualidade é estabelecido com os pais/encarregados de educação um programa de acolhimento inicial.

Para tal, será realizada uma entrevista com o Coordenador Técnico da Formação ou da Academia e com o Diretor Adjunto de Equipa, conforme o caso, a fim de se prestarem informações pertinentes sobre o atleta e suas expectativas e da família.

A comunicação entre o Futebol Clube Barreirense e os pais/encarregados de educação tem de ser sempre clara, devendo respeitar o seu meio sociocultural de origem e garantir confidencialidade das informações recebidas/partilhadas.

De uma forma geral, é fomentada a interação dos pais/encarregados de educação nas atividades da equipa.

As atividades conjuntas são organizadas com base numa articulação permanente entre a equipa e os pais/encarregados de educação, sob a égide do Diretor Adjunto de Equipa.

Os contactos entre o Futebol Clube Barreirense e os pais/encarregados de educação, tendo como objetivo assegurar a complementaridade educativa e desportiva, uma coresponsabilização e uma partilha de saberes e culturas, são traduzidos da seguinte forma:

Troca de informação sobre o atleta, no sentido de serem anotados os cuidados especiais a ter com o mesmo, ou outras informações de interesse para o seu desenvolvimento;

Elaboração de registos sobre o desenvolvimento das atividades;

Atendimento individual dos pais/encarregados de educação, pelo Coordenador Técnico da Formação/Academia ou pelo Diretor Adjunto de Equipa, sempre que o solicitem com a devida antecedência e desde que informem qual o assunto a tratar;

Convocação dos pais/encarregado de educação, com aviso prévio e com a devida antecedência, para reunião com o Coordenador Técnico da Formação/Academia ou com o Diretor Adjunto de Equipa para abordar assuntos relacionados com o seu educando.

No Futebol Clube Barreirense, os pais/encarregado de educação são reconhecidos como os primeiros educadores dos atletas e têm os seguintes direitos:

Colaborar com a equipa na promoção da adaptação, integração e desenvolvimento do seu educando;

Ter assegurada a confidencialidade das informações fornecidas sobre o seu educando;

Ser esclarecido acerca das regras e normas que regem o Futebol Clube Barreirense e sobre quaisquer outras dúvidas;

Ser informado sobre qualquer alteração relativa ao planeamento da época desportiva, nomeadamente jogos, torneios, reuniões, atendimentos ou outros;

Ser informado sobre o desenvolvimento do seu educando, mediante contacto pessoal a efetuar para o efeito com o Coordenador Técnico da Formação/Academia ou com o Diretor Adjunto de Equipa;

Reunir com o Coordenador Técnico da Formação/Academia ou com o Diretor Adjunto de Equipa, sempre que necessitar e mediante aviso prévio devidamente fundamentado;

Autorizar ou recusar a participação do seu educando em atividades a desenvolver pelo Futebol Clube Barreirense;

Acompanhar e participar nas atividades que se desenvolvem fora do Futebol Clube Barreirense, nomeadamente em atividades de animação ou outras.

São deveres dos pais/encarregado de educação dos atletas do Futebol Clube Barreirense:

Conhecer, respeitar e cumprir todas as normas do presente regulamento;

Cumprir atempadamente com o pagamento das quotas de associado do seu educando e com as quotas suplementares e demais encargos financeiros inerentes à frequência do atleta no Futebol Clube Barreirense;

Fornecer as informações acerca do atleta necessárias ao Coordenador Técnico da Formação/Academia, ao Diretor Adjunto de Equipa e ao treinador;

Comunicar atempadamente a ausência do atleta em treinos/jogos, indicando o motivo;

Participar nas reuniões para as quais seja convocado;

Zelar pela pontualidade e assiduidade do seu educando;

Informar o Coordenador Técnico da Formação/Academia ou o Diretor Adjunto de Equipa sobre eventuais reações a certos medicamentos ou alimentos;

Informar dos medicamentos que estejam a ser tomados pelo seu educando e entregar respetiva prescrição médica;  
Comunicar ao Coordenador Técnico da Formação/Academia ou o Diretor Adjunto de Equipa qualquer alteração clínica do estado de saúde do seu educando, no sentido da preservação da segurança e saúde de todas as atletas;  
Informar previamente sobre as férias da atleta, podendo este período ser contínuo ou interpolado de acordo com a programação das férias dos pais/encarregados de educação;  
Verificar, diariamente, avisos de ordem geral, afixados nos locais destinados para o efeito;  
Providenciar para o seu educando os equipamentos e objetos obrigatórios e recomendados.  
As sugestões ou eventuais reclamações deverão ser apresentadas diretamente ao Coordenador Técnico da Formação/Academia ou ao Diretor Adjunto de Equipa.  
Todos os outros casos que excederem a sua competência serão apresentados superiormente ao Responsável pelo Departamento de Futebol ou à Direção do Clube.  
O Futebol Clube Barreirense possui livro de reclamações nos termos da lei.

#### Acompanhamento Médico

O acompanhamento médico prestado aos atletas do Futebol Clube Barreirense encontra-se descrito, em pormenor, no documento relativo ao Departamento Médico.

#### Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

Para o Futebol Clube Barreirense é fundamental que exista uma complementaridade entre as formações desportiva, pessoal e social dos atletas do Clube. Entende o Clube que a formação desportiva deverá ser acompanhada de uma boa formação escolar, considerando indissociáveis os sucessos desportivo e escolar. Neste sentido, o Clube definiu e coloca em prática várias estratégias para auxiliar os atletas a obter esse sucesso.

#### Acompanhamento da Frequência e Sucesso Escolar

Sendo objetivo do Clube conciliar o sucesso desportivo dos atletas com o seu sucesso escolar, são seguidos os seguintes procedimentos e estratégias:  
O Clube contacta as escolas onde os seus atletas estudam, procurando que seja feita uma conciliação entre os horários escolares dos alunos/atletas e os horários dos treinos;  
O Clube disponibiliza, quer na Academia de Futebol Infantil, quer no Campo de Jogos da Verderena, uma sala onde os atletas podem fazer os seus trabalhos de casa e/ou estudar;  
Existe um relacionamento próximo com os pais/encarregados de educação no acompanhamento da vida escolar dos atletas;  
Existe abertura, definida e instituída, para que os atletas sejam dispensados de treinos sempre que precisem de estudar, especialmente em períodos com maior volume de testes;  
No final de cada um dos três períodos letivos, é feito um controlo das notas escolares dos atletas, mediante o preenchimento de uma ficha. Numa perspetiva de comprometimento e envolvimento entre todas as partes, os atletas devem devolver a referida ficha com a indicação das suas notas escolares, que deverá ser assinada pelo atleta e pelo pai/encarregado de educação;  
Os atletas que não obtenham sucesso escolar podem ser penalizados desportivamente, podendo ficar impedidos de treinar e/ou de participar em jogos;  
Os atletas com melhores aproveitamentos escolares deverão ser preferidos nas convocatórias para jogos ou torneios;  
No mesmo espírito de comprometimento, o atleta deverá entregar, no ato da sua inscrição, fotocópia da caderneta escolar do final do ano letivo transato e comprovativo de matrícula no ano letivo corrente (caso aplicável), dando-se, assim, início ao processo de acompanhamento do atleta.

#### Protocolos com Escolas

É objetivo do Clube celebrar protocolos com as escolas frequentadas pelos seus atletas, visando permitir um acompanhamento mais próximo do seu percurso e desempenho educativo, nomeadamente no que se refere à assiduidade, pontualidade, comportamento, aproveitamento escolar, coordenação de horários de aulas e testes, apoio especial a alunos com dificuldades de aprendizagem.

Para fazer este tipo de acompanhamento/seguimento, é importante que sejam realizadas reuniões com os Diretores de Turma dos atletas, no início do ano e de cada período, assim como partilhada informação sobre aproveitamento e comportamentos, na escola e no Clube.

É também objetivo do Clube celebrar protocolos com estabelecimentos de ensino com vista a assegurar apoio escolar aos atletas nas instalações do Clube.

Adicionalmente, o Clube celebra protocolos com escolas do Concelho do Barreiro e Moita no sentido de integrar, nas suas equipas técnicas, alunos estagiários dos cursos de desporto, sendo alguns desses alunos atletas e/ou ex-atletas dos escalões de formação do Clube.

### Formação Complementar a Atletas e Pais/Encarregados de Educação

Periodicamente, o Clube organiza ações de formação complementar dirigidas aos atletas e pais/encarregados de educação, nomeadamente:

Ética Desportiva;

Nutrição e alimentação;

Dinâmicas de grupo e coesão.

### Regime Disciplinar

Constitui objeto do presente Regime Disciplinar as infrações praticadas pelos atletas do futebol masculino do Futebol Clube Barreirense.

Para efeitos do presente Regime, considera-se infração o facto voluntário praticado, por ação ou omissão pelo atleta do Clube violador dos deveres de conduta e comportamento no mesmo estabelecidos e que visam assegurar a disciplina, coesão, eficácia, produtividade das equipas e, bem assim, salvaguardar a imagem do atleta e do FCB.

O exercício do poder disciplinar cabe, em primeira linha, ao treinador principal e, por recurso deste, ao Diretor do Departamento de Futebol e, ultimamente, à Direção do Clube.

A aplicação das sanções previstas neste Regime não depende da instauração de um processo disciplinar organizado.

Em termos de conduta pessoal, os atletas devem orientar a sua vida pessoal por forma a estarem aptos física e psicologicamente:

Para tanto, seguirão uma dieta alimentar cuidada e adequada às recomendações médicas, respeitarão horas de descanso necessárias, adequarão os seus hábitos ao seu regime de treino e jogo e à inerente aptidão física exigível e proteger-se-ão de todos os fatores que possam conformar riscos para a sua saúde e boa forma física;

A frequência noturna de estabelecimentos de diversão pode constituir violação grave ao dever de disciplina na vida pessoal e, como tal, falta disciplinar grave, em especial na véspera de jogos, dependendo esta qualificação da hora em que o facto se registou, da reiteração de tal conduta e do calendário desportivo.

Em termos de conduta desportiva:

Os atletas manterão, em quaisquer circunstâncias, o maior respeito e educação com as equipas de arbitragem, delegados técnicos e dirigentes desportivos, abstendo-se de quaisquer comentários ou reações, por palavras ou gestos, a eles dirigidas de natureza grosseira ou insultuosa;

Da mesma forma, se comportarão perante os espectadores e público em geral e, bem assim, com os seus colegas adversários;

Os cartões amarelos e vermelhos, bem como outras sanções disciplinares com que os atletas sejam punidos serão apreciados caso a caso, de acordo com o comportamento do jogador, com respeito deste pelos interesses do coletivo e com a especial censurabilidade das respetivas infrações,

isentando-os de sanção disciplinar interna ou punindo-os na medida entendida adequada aos factos, sem prejuízo da responsabilidade atribuída ao prevaricador de liquidação da multa que lhe haja sido desportivamente aplicada.

À semelhança do referido relativamente aos atletas, os treinadores, dirigentes, funcionários ou outro qualquer agente do Clube são inteiramente responsáveis pelo pagamento das multas que lhe sejam aplicadas, por entidades desportivas ou outras, quando ao serviço do Clube, sendo o não pagamento passível de processo disciplinar.

No que diz respeito ao cumprimento de horários:

Os horários estabelecidos para os treinos, concentrações, estágios, preleções e tratamentos médicos deverão ser escrupulosamente cumpridos pelos atletas;

Os horários são determinados pelo Treinador Principal e pelo Departamento Médico;

Os períodos de antecedência relativamente ao início dos jogos são, para efeitos do presente Regime, considerados como horário.

Nos treinos, estágios e jogos, os atletas deverão ter em consideração:

Nos treinos, estágios e jogos os atletas devem dar cumprimento às Normas de Conduta que são descritas no presente Regulamento;

É exigido de todos os atletas o esforço para obtenção da maior concentração possível com vista a otimizar as suas prestações, pelo que, em treinos, nas preleções, nos estágios, nos jogos e períodos antecedentes, deverão rejeitar todos os meios e solicitações que possam prejudicar a sua tranquilidade e serenidade;

Aos atletas acha-se expressamente vedada a utilização de telefones portáteis nos balneários, nos transportes (percurso para o jogo) e durante as refeições.

As violações às Normas de Conduta acima referidas constituem faltas graves.

As faltas são classificadas da seguinte forma:

Constituem faltas graves as infrações que, como tal, são acima designadas;

As infrações não qualificadas como faltas graves são faltas leves;

As faltas, graves ou leves, são averbadas no cadastro disciplinar que integra o processo individual de cada atleta.

As penalidades aplicáveis às faltas poderão ser:

Por cada falta cometida, o atleta poderá ser impedido de participar num treino;

Por cada falta grave cometida o atleta poderá ser impedido de participar num jogo;

A reincidência em falta grave implica, ainda, a devolução ao Clube de qualquer tipo de apoio ou participação que lhe tenha sido atribuído, ou a eliminação de qualquer desconto na quota suplementar da modalidade de que usufrua;

À terceira falta grave o atleta poderá, ainda, ser convidado a abandonar o Clube.

## **ANEXO II - Protocolos e Métodos de Avaliação dos Testes Realizados**

## A Avaliação do perfil de aptidão dos Jovens Futebolistas

### Protocolos e Métodos de Avaliação

#### 1. Composição Corporal

##### Peso

Idealmente o participante deve estar com a bexiga vazia, com o mínimo de roupa possível (sem t-shirt e preferencialmente de calções), descalço, posicionado no centro da balança (TANITA TBF 300) com o olhar dirigido para a frente distribuição do peso corporal total entre os pés e a segurar com ambas as mãos a unidade que tem o monitor e sensores. Registrar o valor na folha de registo.

##### Percentagem de Massa Gorda

Após medir o peso, quando aparecer no visor a palavra “START” o participante deve manter a postura e levantar os braços na horizontal com os cotovelos estendidos para formar um ângulo de 90° em relação ao seu corpo. Os indicadores da barra de progresso de medição na parte inferior do visor aparecem gradualmente, da esquerda para a direita, a partir da medição a ser feita. Quando a medição for concluída, registar na folha de registo.

##### Altura (de Pé)

O participante será posicionado de pé, descalço, o peso igualmente distribuído entre os pés, pés unidos e próximos à base vertical do estadiómetro, com o corpo em extensão máxima, manter a linha paralela entre o globo ocular e no momento da inspiração máxima será recolhida a informação da estatura. Registrar o valor na folha de registo.

##### Altura (Sentado)

O participante será posicionado sentado numa cadeira, com as pernas a 90°, pés unidos e próximos à base vertical do estadiómetro, com o corpo em extensão máxima, manter a linha paralela entre o globo ocular e no momento da inspiração máxima será recolhida a informação da estatura. Registrar o valor na folha de registo

#### Composição Corporal (Método Pregas Subcutâneas)

Serão realizadas cinco medidas de pregas subcutâneas, utilizando o adipómetro Slimguide,

Biceps \*

a saber:

- (i) **Bícep** - Ponto médio entre articulação do ombro e cotovelo, na parte anterior do braço segundo a posição anatómica descritiva;

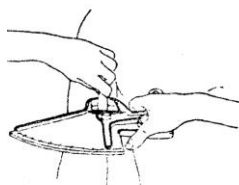


Figura 1. Medição da prega de gordura Bicipital

**Triceps**



- (ii) **Tríceps** - Ponto médio entre articulação do ombro e cotovelo, na parte posterior do braço segundo a posição anatómica descritiva;

**Figura 2.** Medição da prega de gordura Tricipital

**Subscapular**



- (iii) **Subescapular** - 1-2 cm inferior ao bordo da escápula - Prega diagonal (45°)

**Figura 3.** Medição da prega de gordura Subscapular

**Iliac Crest\***



- (iv) **Crista Ilíaca** - Interseção entre o prolongamento da linha axilar anterior e da linha acima do bordo superior da crista ilíaca - Prega na diagonal

**Figura 4.** Medição da prega de gordura Suprailíaca

**Prega Geminal**

1 - O avaliador deverá localizar a zona de maior volume geminal com o aluno na posição de pé, com os pés ligeiramente afastados e peso distribuído igualmente pelos pés. Por tentativa e erro, deslocando a fita métrica ao longo da perna deverá usar os dedos médios para manipular a fita. Marcar a zona de maior volume geminal com uma cruz, na face mediana do gêmeo.

2 - Para a medição da prega geminal o aluno deverá permanecer de pé mas colocando a perna direita numa plataforma fletindo o joelho a 90°. Nesta posição o avaliador mede a prega geminal paralela ao eixo longitudinal da perna (vertical).

Com a medição das pregas é possível obter a % Massa Gorda através do uso de uma fórmula.

$$\%MG = [ (4.29 / D) - 4.5 ] \times 100 \text{ (Equação de Siri)}$$

**Densidade Corporal** = 1,162 - 0,063 log S (16 a 19 anos) / **D** = 1,163 - 0.063 logaritmo soma das pregas (Homens dos 20 a 70 anos)

**Qualidades Físicas**

**Cardio respiratória – Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Nível II)**

Consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Através de pinos e respetiva fita métrica, será feita a delimitação do espaço. Irá estar um computador portátil/Ipod/mp3 com o software conectado a umas colunas de áudio para a realização do teste. Este será um teste realizado com mais do que um participante ao mesmo tempo.

Regras:

✓ O participante deve colocar-se na linha de partida e iniciar o teste ao sinal sonoro inicial transmitido pelas colunas áudio.

✓ Deverá correr ao longo do percurso de 20 m na distância marcada pelos pinos, e deve tocar ou trespassar a linha quando ouve o sinal sonoro.

✓ Ao sinal sonoro deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade.

✓ Se atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro.

✓ Corridas de 20 m indo e voltando entre a partida. . Entre cada luta de corrida, os sujeitos têm um período de descanso ativo de 10 s. num espaço de 5 m para repouso ativo. Quando os indivíduos têm duas vezes não conseguiu chegar o e representa o resultado do teste. O teste pode ser realizado em dois níveis diferentes com diferentes perfis de velocidade (nível 1 e 2).

O teste foi realizado em corredores, marcadas por cones, de largura 2 m e comprimento de 20 m. Outro cone colocado a 5 m atrás da linha de chegada. Antes do teste, todos os sujeitos

✓ Quando o participante não conseguir atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro termina a prestação do participante.

✓ O avaliador deve estar colocado transversalmente ao percurso para que consiga ver a transposição da linha e registar o nº de percursos.

✓ O registo de percursos é segundo o nº de *beeps* que forem respeitados.

✓ Registrar o valor atingido pelo participante na folha de registo.

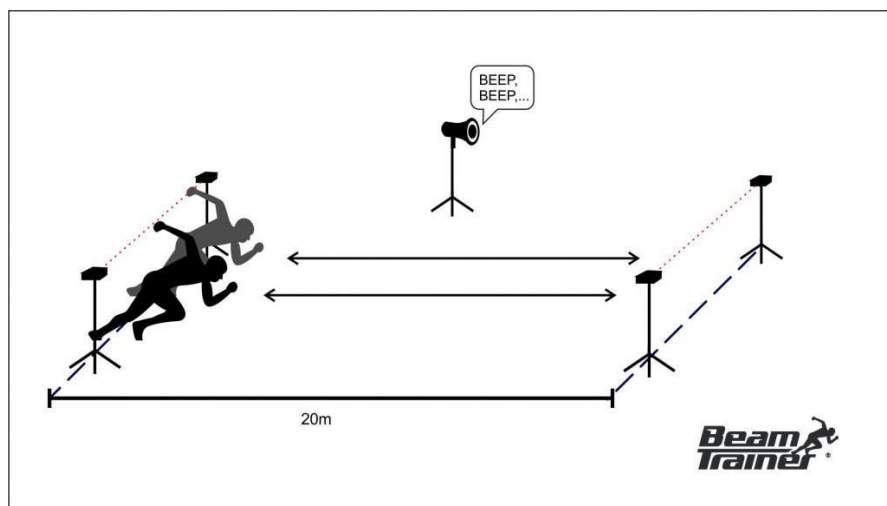


Figura 7. Teste de Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Nível 1)

**d) Força Muscular:**

➤ **Força abdominal**

Este teste consiste na execução do maior número de abdominais realizados em 2 minutos (120 segundos). Após colocação de um colchão por participante no solo, a pares, o participante que tiver de fora, irá segurar nos pés do participante a ser avaliado.

Regras:

✓ O participante deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com os joelhos fletidos aproximadamente a 90°, pés assentes no colchão, as mãos entrelaçadas atrás da cabeça e os cotovelos bem afastadas da cabeça. Os pés do participante vão estar a ser agarrados pelo participante que tiver de fora.

✓ Uma execução correta será considerada quando o participante parte da posição inicial e executa o movimento de flexão do tronco até aos joelhos e volta à posição inicial.

✓ Deverá ser dito ao participante quando se encontra a metade da prova (60 segundos), quando faltam 30 segundos para terminar a prova e fazer a contagem decrescente nos últimos 5 segundos.

✓ O teste termina quando o tempo de 2 minutos tiver chegado ao fim.

✓ O valor registado é o número de repetições corretas realizadas pelo participante.

✓ O avaliador deve estar colocado transversalmente ao candidato para que consiga ver a realização completa do movimento.

✓ Registrar o número de repetições bem executadas pelo participante na folha de registo.



**Figura 8.** Execução correta do teste dos abdominais

#### ➤ **Força de membros superiores: Extensões de braços**

O teste de extensões de braços consiste na execução do maior número de extensões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços) até à exaustão. Colocar um colchão por participante.

Regras:

✓ O participante deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo dos ombros e à largura destes (posição inicial).

✓ Deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo até que o braço fique paralelo ao chão e o peito tocar na tábua colocada entre as mãos apoiadas no solo.

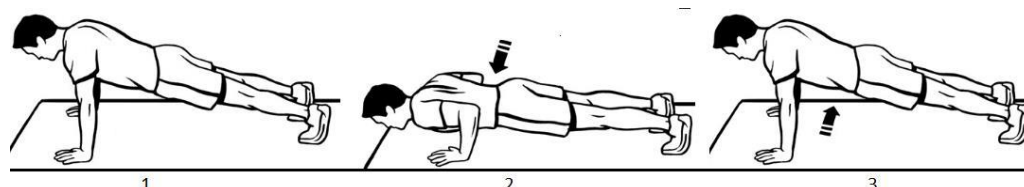
✓ O retorno à posição inicial deve ser feito até o cotovelo ficar em completa extensão.

✓ São contabilizadas o número máximo de extensões de braços executadas de forma correta sem descanso.

✓ O teste termina quando o participante deixa de conseguir fazer as extensões de braço com a execução correta e perde o ritmo de execução (sinal de fadiga).

✓ O valor registado é o número de repetições corretas realizadas pelo participante.

✓ O avaliador deve estar colocado transversalmente ao candidato para que consiga ver a realização completa do movimento.



**Figura 9.** Execução correta das extensões de braços

➤ **Força de membros superiores: Potência de braços (Lançamento da Bola Medicinal)**

Visa fundamentalmente avaliar a potência do trem superior, em especial dos músculos extensores e das ações de lançar.

**Material**

Uma bola medicinal de 1 kg (0.72 m de perímetro) e uma outra de 3kg (0.78 m de perímetro). Todos os atletas foram sempre sujeitos a um aquecimento prévio de 10 minutos, o qual incluiu movimentos balísticos dos membros superiores e lançamentos com bolas medicinais de diferentes pesos.

**Execução**

Foi seguido o protocolo descrito por van den Tillaar e Marques (2009). Assim, os sujeitos posicionavam-se com os membros inferiores ligeiramente afastados e paralelos, segurando a bola de futebol com ambas as mãos acima da linha da cabeça (Figura).

**Regras**

Era permitido uma ligeira extensão do tronco e ombros e ambos os pés eram mantidos em contacto com o piso antes e após os lançamentos. Não era permitido qualquer passo antes ou após os lançamentos, bem como um eventual torção do tronco. Sempre que qualquer destas condições não se verificasse o (os) participante (s) era (m) obrigado (s) a repetir o lançamento. Figura 1 – Lançamento de uma bola medicinal de 3kg.

Foram efetuadas três tentativas e registados os valores correspondentes às distâncias atingidas durante a execução do lançamento. Para a obtenção do valor da distância foi utilizada uma Fita métrica.



**Figura 10.** Execução correta do lançamento da Bola Medicinal (3 kg)

➤ **Força de membros superiores: Força de Preensão Manual**

A força de preensão manual é avaliada através de um dinamómetro (Takei, Japan). É avaliado em ambos os membros alternadamente seguindo o protocolo da Sociedade Americana de Terapeutas da Mão.

Regras:

✓ De acordo com o protocolo, o participante vai estar sentado com o cotovelo junto ao tronco e fletido a 90º, o pulso e mão em posição neutra.

✓ Vão ser realizadas 2 tentativas em cada uma das mãos com 90 segundos de descanso entre repetições sendo os resultados registados em Kg. Caso os valores da 1ª e 2ª medição forem muito discrepantes > 1 kg, deverá ser feita uma 3ª tentativa.

✓ Após as 2 ou 3 tentativas em ambas as mãos, apenas o valor mais alto de cada mão é o contabilizado.

✓ O avaliador deve estar colocado de frente para o candidato para que possa ver o valor do teste no dinamómetro e controlar a posição do cotovelo relativamente ao tronco.



**Figura 11.** Teste de Força de Preensão Manual (Handgrip), Dinamómetro Takei TTK 4401, Japan.

➤ **Força de membros inferiores: Impulsão Horizontal**

O teste de impulsão horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

Regras:

- ✓ O participante deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.
- ✓ Deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.
- ✓ As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.
- ✓ Devem ser efetuados 2 saltos.
- ✓ O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações.
- ✓ O avaliador deve estar colocado de transversalmente à zona de salto para que consiga ver o resultado e a execução do movimento.



Figura 12. Execução correta do teste de impulsão horizontal

#### ► Força de membros inferiores: Impulsão Vertical

##### Squat Jump (SJ), Counter Movement Jump (CMJ) e Abalakov

Para analisar a força explosiva, a elasticidade e potência dos membros inferiores foram utilizados dois testes, o Squat Jump e o Counter Movement Jump. A diferença, em percentagem, entre os saltos dá-nos o índice de elasticidade e a fórmula:  $Potência(W) = 4,9 \times 0,5 \times \text{Peso} \times \text{CMJ}/100 \times 0,5$  dá-nos a potência.

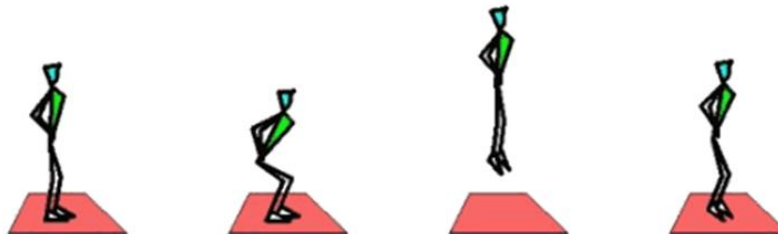
Foi utilizada a Plataforma de saltos e Software “Boscosystem® Chronojump” (versão 1.7.0) - para registar a potência, a velocidade e a altura dos saltos dos testados.

O salto Squat Jump (SJ) consiste na realização de um salto vertical máximo que começa na posição de flexão dos joelhos a 90°, sem nenhum tipo de balanço. Os membros superiores não fazem parte do salto devendo ficar na cintura até à conclusão deste.



**Figura 13.** Squat Jump (SJ) – Avalia a Força Explosiva de Pernas (Puramente concêntrica)

No salto Counter Movement Jump (CMJ), é permitido ao atleta utilizar o impulso elástico do alongamento dos músculos participantes no salto para ganhar centímetros de impulsão. Os braços mantêm-se, como no SJ, na cintura sem terem participação no movimento. Estes saltos foram registados recorrendo a um tapete de contacto ChronoJump.



**Figura 14.** Countermovement Jump (CMJ) – Avalia a Força Elástico-Explosiva de Pernas

O Salto Abalakov é idêntico ao salto CMJ, mas com o contributo dos braços, na ajuda da elevação do corpo.

#### **e) Flexibilidade**

##### **➤ Flexibilidade dos membros inferiores - Sentar e Alcançar**

O teste do Sentar e Alcançar consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Após um ligeiro aquecimento com a execução de alguns alongamentos, o participante está pronto para executar o teste. A régua está colocada a 24 cm centímetros para o lado de fora da caixa.

Regras:

✓ O participante deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com ambas as pernas em extensão completa, encostando os pés à caixa.

✓ Depois de posicionado, deve fletir o tronco à frente e tentar chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa.

✓ As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos esticados, mantendo sempre a posição inicial das pernas.

✓ As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.

✓ O participante deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. Deverá manter esta posição pelo menos durante 2 segundos.

✓ Algumas considerações a ter: assegurar que os joelhos não fletem quando estão a executar o teste; o avaliador ou membro externo não pode pressionar os joelhos do participante; o participante deve manter sempre uma respiração normal sem sustar a respiração.

✓ Este teste deve ser executado duas vezes.

✓ O avaliador deve estar colocado transversalmente à caixa.



Figura 15. Execução do teste sentar e alcançar

### ➤ Flexibilidade dos membros superiores - Flexibilidade dos Ombros

O teste de Flexibilidade dos Ombros consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas.

Regras:

- ✓ O participante deve posicionar-se de pé numa posição neutra, de costas para o avaliador.
- ✓ Deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas.
- ✓ Simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima.
- ✓ Deve tentar tocar ou cruzar os dedos das duas mãos.
- ✓ O avaliador deverá verificar se o participante consegue ou não tocar com os dedos atrás das costas, mantendo esta posição durante 2 segundos.
- ✓ Caso os dedos das duas mãos se toquem, deve ser registado 0 caso, valores positivos caso se sobreponham as mão, valores negativos caso não.
- ✓ Deve ser realizado o mesmo procedimento para ambos os braços, na folha de registo o lado direito contando o lado do braço que se encontra por cima.
- ✓ Entre cada exercício deve ser realizada uma breve pausa.
- ✓ O avaliador deve estar colocado de frente para as costas do candidato.

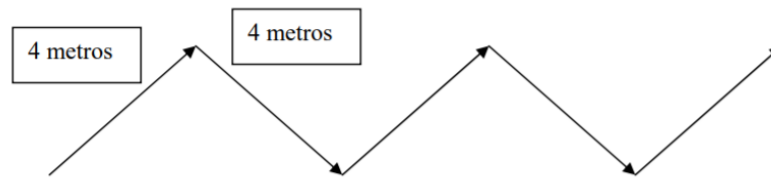


Figura 16. Execução do teste de flexibilidade dos ombros

### ➤ Teste Zig-Zag

(Little & Williams, 2005; Rebelo & Oliveira, 2006), apresenta-se como uma bom avaliador da agilidade devido à sua simplicidade, ao facto de ser curto e principalmente devido á quantidade de mudanças de direção que envolve.

Durante o teste de Zig-Zag, o percurso é constituído por cinco secções, definidas em ângulos de 100 °, com uma distância total 4m.



**Figura 17.** Teste de Agilidade (Zig-Zag)

### ➤ Teste do sprint

Os atletas efectuam um trajecto de 20 metros na sua velocidade máxima e serão medidos os tempos aos 10 metros e 20 metros.

## **Anexo III – Dados dos testes antropométricos e de aptidão física**

## Dados completos

Jogadores	Data de nascimento	Idade 1	Idade Completa 1	Idade 2	Idade Completa 2	idade decimal 1	idade decimal 2
DQ	13/03/2006	12	12anos11meses0dias	13	13 anos 3meses22 dias	12.11	13.3
MB	12/07/2006	12	12anos7meses1dias	12	12 anos 11meses23dias	12.7	12.11
DV	24/02/2006	12	12anos11meses20dias	13	13 anos 4meses11dias	12.11	13.4
DD	03/05/2006	12	12anos9meses10dias	13	13 anos 2meses2dias	12.9	13.2
CM							
TC	04/01/2006	13	13anos1meses9dias	13	13 anos 6meses1dias	13.1	13.6
SN	04/04/2006	12	12anos10meses9dias	13	13 anos 3meses1dias	12.10	13.3
MF	29/05/2006	12	12anos8meses15dias	13	13 anos 1meses6dias	12.8	13.1
TF	05/04/2006	12	12anos10meses8dias	13	13 anos 3meses0dias	12.10	13.3
GL	19/10/2006	12	12anos3meses25dias	12	12 anos 8meses16dias	12.3	12.8
AM	09/04/2006	12	12anos10meses4dias	13	13 anos 2meses26dias	12.10	13.2
JV	13/05/2006	12	12anos9meses0dias	13	13 anos 1meses22dias	12.9	13.1
RL	16/05/2006	12	12anos8meses28dias	13	13 anos 1meses19dias	12.8	13.1
GF	04/11/2006	12	12anos3meses9dias	12	12 anos 8meses1dias	12.3	12.8
TD	31/10/2006	12	12anos3meses13dias	12	12 anos 8meses4dias	12.3	12.8
JP	06/07/2006	12	12anos7meses7dias	12	12 anos 11meses29dias	12.7	12.11
AC	05/04/2006	12	12anos10meses8dias	13	13 anos 3meses0dias	12.10	13.3
RS	23/02/2006	12	12anos11meses21dias	13	13 anos 4meses12dias	12.11	13.4
MR	31/10/2006	12	12anos3meses13dias	12	12 anos 8meses4dias	12.3	12.8
RV							
SA	27/11/2006	12	12anos2meses17dias	12	12 anos 7meses8dias	12.2	12.7
RJL	07/11/2006	12	12anos3meses6dias	12	12 anos 7meses28dias	12.3	12.7

Jogadores	Data dos testes 1	Data dos testes 2	Altura 1	Altura 2	Altura sentado 1	Altura sentado 2
DQ	13/02/2019	05/07/2019	1,46	1,46	0,81	0,81
MB	13/02/2019	05/07/2019	1,4	1,46	0,8	0,84
DV	13/02/2019	05/07/2019	1,71	1,73	0,98	0,99
DD	13/02/2019	05/07/2019	1,56	1,6	0,84	0,85
CM						
TC	13/02/2019	05/07/2019	1,56	1,6	0,88	0,9
SN	13/02/2019	05/07/2019	1,49	1,52	0,84	0,85
MF	13/02/2019	05/07/2019	1,53	1,58	0,85	0,86
TF	13/02/2019	05/07/2019	1,51	1,55	0,85	0,85
GL	13/02/2019	05/07/2019	1,5	1,55	0,88	0,9
AM	13/02/2019	05/07/2019	1,55	1,58	0,84	0,84
JV	13/02/2019	05/07/2019	1,51	1,53	0,81	0,81
RL	13/02/2019	05/07/2019	1,48	1,5	0,79	0,8
GF	13/02/2019	05/07/2019	1,4	1,43	0,79	0,8
TD	13/02/2019	05/07/2019	1,54	1,57	0,82	0,83
JP	13/02/2019	05/07/2019	1,38	1,39	0,75	0,76
AC	13/02/2019	05/07/2019	1,52	1,56	0,87	0,88
RS	13/02/2019	05/07/2019	1,53	1,58	0,84	0,85
MR	13/02/2019	05/07/2019	1,54	1,57	0,87	0,88
RV					1,25	1,27
SA	13/02/2019	05/07/2019	1,57	1,62	0,82	0,85
RJL	13/02/2019	05/07/2019	1,51	1,56	0,81	0,83

Comprimento de perna 1	Comprimento de perna2	Peso 1	Peso 2	IMC 1	IMC 2	%MG	%MG 2	IPVC 1	Distancia	IPVC 2	Distancia 2
0,65	0,65	50,9	52,2	23,9	24,49	29,8855	35,55	13,80	-0,90	14,00	-0,70
0,6	0,62	34,7	36,1	17,7	16,94	9,82	10,78	14,20	-1,20	13,70	-0,70
0,73	0,74	65,4	66	22,4	22,05	21,286	24,23	11,80	1,20	11,90	1,50
0,72	0,75	48,7	49,6	20	19,38	17,464	18,05	13,50	-0,70	13,50	-0,30
0,68	0,7	47,9	49,8	19,7	19,45	17,317	18,13	13,10	-0,10	13,10	0,40
0,65	0,67	40,6	42,6	18,3	18,44	12,3925	13,64	13,60	-0,70	13,70	-0,40
0,68	0,72	46,1	48,1	19,7	19,27	15,7	15,33	13,30	-0,60	13,40	-0,30
0,66	0,7	37,7	39	16,5	16,23	13,495	16,44	13,50	-0,70	13,70	-0,40
0,62	0,65	52,8	54	23,5	22,48	30,0325	31,65	12,70	-0,40	12,70	0,00
0,71	0,74	48,4	49,1	20,1	19,67	12,3925	14,45	13,50	-0,70	13,70	-0,50
0,7	0,72	37,7	38,2	16,5	16,32	12,172	12,47	13,90	-1,10	14,10	-1,00
0,69	0,7	33,5	34,3	15,7	15,24	12,76	12,61	14,20	-1,50	14,30	-1,20
0,61	0,63	30,9	32,1	15,8	15,70	13,7155	10,26	14,00	-1,70	14,10	-1,40
0,72	0,74	37	39	15,6	15,82	10,849	10,48	13,60	-1,30	13,70	-1,00
0,63	0,63	30	30,3	15,4	15,68	9,085	8,94	14,60	-2,00	14,70	-1,70
0,65	0,68	41	43,4	18,2	17,83	13,642	14,89	13,30	-0,40	13,30	0,00
0,69	0,73	40,8	41,9	17,4	16,78	15,994	15,48	13,70	-0,70	13,80	-0,40
0,67	0,69	40	40,8	18,3	16,55	14,377	16,07	13,00	-0,70	13,10	-0,40
0,75	0,77	45,9	51	17,4	19,43	12,3925	12,47	13,40	-1,20	13,20	-0,60
0,7	0,73	42,5	45	18,9	18,49	16,582	17,83	13,60	-1,30	13,60	-0,90

Pregas Adiposas										Preenção manual				
Impedância	Bicipital 1	Bicipital 2	Tricipital 1	Tricipital 2	Sub-Escapular 1	Sub-Escapular 2	Supra-iliaca 1	Supra-iliaca 2	Geminal 1	Geminal 2	Drta 1	Drta 2	Esq 1	Esq 2
28,5	11,3	11,3	19,5	21	8	14,2	17	14,6	19,8	26	17,1	21	16,5	16,9
22,6	2,2	2,4	5,5	6,3	4,2	5	3,8	4,2	6,5	7	19,8	19,8	17,8	16,6
40,7	8,1	7,2	13,6	14,4	11,8	12,5	14,8	15,6	14	17,2	31,4	31,7	30,6	28,3
31,3	5,5	5,4	13,6	14	6,7	7	7	7,5	8,8	9,2	24,8	23,5	18	22,5
31	4,7	5	11	11,3	6,2	6,7	5,6	6,1	11,2	12	24,3	24,7	25,4	25,8
26,4	3	3,3	9,4	10,4	4,8	4,9	4,6	4,9	6,1	6,8	18,5	19,9	16	16,1
29,3	3,5	4,2	7,5	9	5	5,9	5,3	5,6	12,5	10,5	23,8	28,8	22,8	25,6
23,9	3	3,4	8,4	9,8	5	5,3	5,2	5	8,6	11,2	21,2	22,2	16,6	21,8
31,6	8,8	9,8	20,5	18,1	10	13,8	27	16,6	19	23,6	20,1	17,8	16,9	16,9
30,5	4	4,4	6,7	9,3	5,9	6,3	5,5	8,3	8,8	9	17,4	21,9	19,6	22,5
24,2	3,6	3,2	7,9	8	4,8	4,6	3,7	3,8	7,3	7,6	22,6	22,9	21,6	22,2
22,1	3,2	3	7,8	7,8	4,4	5,4	3,6	4,4	8,2	8	20,9		18,9	
20	3	3,4	9	6,2	4,5	5,3	3,3	3,7	8,3	6,4	14,6	17,6	10,6	12,6
24,1	2,8	3,4	7,2	7,3	4,4	5,2	4,6	4,4	6,2	5,6	20	23	20	19,5
19,1	2,4	2,6	7	6,4	3,8	4,1	3,3	3,5	4	4,4	14,8	15,2	12,2	13
27,3	3,2	4	9	10,2	5	6,4	4	4,7	8,2	8,7	22,8	25,1	23,8	24,2
26,4	5,6	5	9,6	9,6	4,3	5,3	4,6	5,7	10,8	10,1	23,2	25,3	22,2	26,6
27,5	3,8	4,5	10	9,9	4,6	4,9	5,4	6,8	8,2	10,6	19,3	21,8	19,1	20,2
26,3	2,4	4	9,5	9,4	5	6,3	5	6,1	6	6,2	25	27	22,6	23
27,4	3,4	3,4	7,5	8,7	6,1	6,2	5,4	5,2	13,7	14,2	21,5	21,5	18,9	18,3

Velocidade						Agilidade	
5 Metros (1)	5 Metros (2)	10 Metros (1)	10 Metros (2)	20 Metros (1)	20 Metros (2)	Zig Zag (1)	Zig Zag (2)
1,1	1,09	1,9	1,9	3,72	3,7	6,75	6,28
0,93	0,94	1,82	1,82	3,38	3,36	6,39	6,12
0,93	0,83	1,72	1,66	3,26	3,15	6,5	5,67
0,94	0,88	1,78	1,74	3,22	3,18	6	5,61
0,92	0,9	1,7	1,7	3,12	3,1	6,01	5,8
0,98	0,96	1,8	1,8	3,41	3,4	5,98	5,94
0,95	0,89	1,75	1,67	3,15	3,07	6,2	5,43
0,93	0,91	1,83	1,72	3,36	3,2	5,88	5,99
1,06	1,07	1,96	1,97	3,67	3,67	6,65	5,99
1	0,98	1,84	1,82	3,25	3,3	5,9	5,81
1,04	1,01	1,83	1,81	3,51	3,53	6	5,63
0,9	0,9	1,68	1,65	3,21	3,12	5,77	5,49
0,98	0,99	1,94	1,96	3,4	3,46	6,19	5,65
0,95	0,93	1,83	1,79	3,42	3,41	6,32	5,5
1,08	1,01	1,93	1,82	3,72	3,57	6,75	5,88
0,93	0,9	1,7	1,68	3,27	3,25	5,92	5,86
0,92	0,92	1,87	1,86	3,49	3,46	6,3	5,5
0,91	0,9	1,69	1,67	3,11	3,09	6,43	5,48
1,04	1,06	1,84	1,89	3,4	3,48	6,14	6,1
1	0,94	1,87	1,82	3,44	3,38	6,18	5,63

SJ				CMI				ABK			
Altura (1)	Altura (2)	Velocidade (1)	Velocidade (2)	Altura (1)	Altura (2)	Velocidade (1)	Velocidade (2)	Altura (1)	Altura (2)	Velocidade (1)	Velocidade (2)
16,795	21,405	1,815	2,049	17,533	22,769	1,855	2,114	23,006	24,533	2,125	2,194
28,52	16,533	2,366	1,801	25,992	19,105		1,936	29,644	22,35	2,412	2,094
19,808	25,372	1,971	2,231	20,104	27,208	1,986	2,31	21,747	26,333	2,066	2,273
27,088	28,127	2,305	2,393	28,061	30,341	2,346	2,536	33,749	34,812	2,573	2,654
26,221	29,499	2,268	2,406	24,589	28,146	2,196	2,35	25,039	31,89	2,216	2,501
25,176	25,478	2,223	2,249	25,526	26,435	2,238	2,317	28,899	30,014	2,381	2,472
16,312	31,212	1,789	2,457	26,902	30,1	2,297	2,43	33,75	35,691	2,573	2,646
21,98	23,556	2,077	2,15	24,107	27,676	2,175	2,33	27,821	27,593	2,336	2,327
16,455	17,108	1,797	1,832	18,228	14,397	1,891	1,681	19,671	19,094	1,965	1,936
11,179	22,027	1,481	2,079	15,047	22,48	1,718	2,1	19,567	23,716	1,959	2,157
22,097	22,097	2,082	2,082	24,141	24,141	2,176	2,176	27,698	27,698	2,331	2,331
23,344	26,136	2,14	2,395	25,728	28,45	2,247	2,484	25,831	29,9	2,251	2,605
19,275	20,786	1,945	2,019	18,395	24,366	1,9	2,186	22,528	26,199	2,102	2,267
18,042	18,235	1,881	1,892	17,546	19,776	1,855	1,97	21,48	21,408	2,053	2,049
21,243	20,891	2,042	2,025	22,663	25,661	2,109	2,244	26,353	28,586	2,274	2,368
21,662	24,532	2,062	2,335	21,653	24,786	2,061	2,359	26,285	29,005	2,271	2,506
20,321	24,88	1,997	2,209	20,628	23,004	2,012	2,124	25,772	27,985	2,249	2,343
30,417	31,047	2,443	2,468	34,025	30,457	2,584	2,445	37,756	36,074	2,722	2,66
23,538	24,693	2,149	2,201	18,98	22,624	1,93	2,107	26,766	29,21	2,292	2,394
21,539	22,157	2,056	2,085	19,021	23,106	1,932	2,129	21,239	29,366	2,041	2,4

Flexibilidade Ombros				Salto Horizontal		Abdominal		Extensões de Braços		Yo-yo		VO2max				Lançamento Bola Medicinal			
Direita (1)	Direita (2)	Esquerda (1)	Esquerda (2)	1	2	1	2	1	2	1	2	metros 1	metros 2	(%) 1	(%) 2	Sentado (1)	Sentado (2)	Pé (1)	Pé (2)
-2	-3	-8	-11	1,38	1,4	28	37	13	10	8	14	200	350	38,08	39,34	2,63	3	3,1	3,44
2	3	5	7	1,44	1,43	40	41	22	14	18	20	450	500	40,18	40,50	2,5	2,74	2,67	2,47
11	12	1	4	1,79	1,82	48	52	19	16	19	26	475	650	40,39	41,86	4,1	4,5	3,5	5,8
12	13	2	8	1,86	1,87	131	120	58	48	46	48	1150	1200	46,06	46,48	3,2	3,28	4,71	4,75
-7	-10	-10	-12	1,52	1,62	89	84	21	24	35	40	875	1000	43,75	44,80	3,3	3,3	4,53	4
9	10	3	2	1,74	1,75	65	69	24	26	27	27	675	675	42,07	42,07	2,67	3	3,74	3,67
2	2	-13	-12	1,74	1,78	108	99	39	29	27	35	675	875	42,07	43,75	3,13	3,9	4,61	4,6
7	10	7	7	1,51	1,57	43	41	33	37	37	38	925	950	44,17	44,38	2,6	3,3	2,88	3,35
4	3	2	3	1,34	1,36	50	33	19	10	13	18	325	450	39,13	40,18	2,68	3	3,27	3,87
10	9	10	14	1,55	1,58	60	58	38	21	46	46	1150	1150	46,06	46,06	3,11	3,4	4,6	4,63
9	15	8	13	1,62	1,64	100	97	12	13	35	40	875	1000	43,75	44,80	2,12	2,45	3,02	2,97
1	-1	-6	-6	1,6	1,63	84	80	41	43	38	39	950	975	44,38	44,59	2,5	3,2	3,1	3,41
1	1	-6	-5	1,49	1,46	75	75	50	51	23	29	575	725	41,23	42,49	2,15	2,5	2,7	2,8
7	8	-3	-6	1,61	1,67	48	36	22	27	25	27	625	675	41,65	42,07	2,67	2,65	3,04	3,16
9	8	6	4	1,5	1,5	80	87	25	30	17	21	425	525	39,97	40,81	2,1	2,48	2,85	2,9
3	4	6	5	1,5	1,56	114	116	38	42	35	41	875	1025	43,75	45,01	2,56	3	4,51	4,62
7	6	1	1	1,54	1,59	42	54	33	32	26	29	650	725	41,86	42,49	3	3,5	3,69	4,2
-7	-2	-11	-8	1,82	1,87	55	70	47	39	45	49	1125	1225	45,85	46,69	2,98	3,31	4,27	3,92
3	5	1	3	1,57	1,65	51	59	15	31	22	27	550	675	41,02	42,07	2,83	3,08	3,23	3,39
2	4	-6	-10	1,61	1,62	48	57	40	35	23	23	575	575	41,23	41,23	2,98	3,45	3,78	3,72

## **Anexo IV – Exemplo de convocatória**



## Convocatória

Infantis A


---

<b>Campeonato AFSetúbal-Fase Final</b>	<b>Jornada:</b>
<b>Adversário:</b>	<b>Data do jogo:</b>
<b>Local do jogo:</b>	<b>Local da concentração:</b>
<b>Hora do jogo:</b>	<b>Hora da concentração:</b>

## Convocados


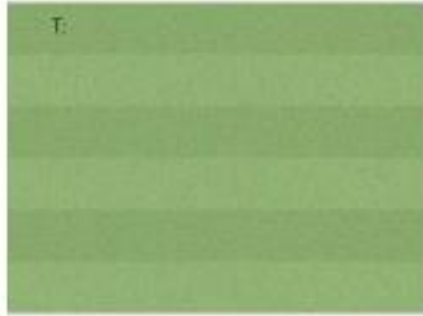
1	DQ
2	DV
3	MF
4	DD
5	SN
6	RS
7	AC
8	TD
9	AM
10	RL
11	TF
12	RJL

## **Anexo V – Ficha de Treino**


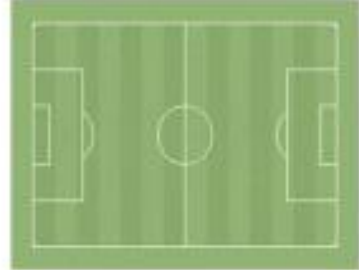



DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	Nº Sessão	VOLUME
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Objectivos**

Jogadores	TREINO	Parte Inicial - Aquecimento				
Nome	P	F2	FI	L		
Martin Correia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Josias Abreu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Yao Liu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Yassuf Saleh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Francisco F.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sinão Fernandes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Eduardo F.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Carlos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Guilherme Neves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Daniel Carrasido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Isaac Correia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Alonso Saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diogo Portela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Guilherme A.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Alicia Tavares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Duarte Sousa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Dezís Lopes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Edisário Pinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
David Laureto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

**Parte Principal**

TTE'

TTE'

TTE'

**Parte final – Retorno à calma**

**Notas:**

## **Anexo VI – Tempo utilizado em cada tipo de exercício nos vários períodos da época desportiva**

## Período Pré Competitivo

UT	PI	PP	PF	EX. Gerais	I	II	III	Compl. S/Op	Compl. c/ Oposi
1	15	55	5	5		15	15	25	15
2	10	50	15		30			30	15
3	15	55	5		30		30	15	
4	15	55	5			30	30	15	
5	10	60	5			30	20	20	5
6	15	55	5			25	25	15	10
7	15	55	5	5	10	10	20		30
8	10	80	5	10			80		
9	15	55	5	10			30	15	15
10	15	55	5				30	25	15
11	15	55	5			25	20		25
12	15	55	5	10	30	25		10	
13	15	55	5	5	10		20		35
14	10	55	10	10		20		10	30
15	15	55	5	10	25		25	15	
16	15	55	5			25	25		20
17	10	55	10		10	30		10	25
18	15	55	5	15	20		20	15	
	245	1015	110	80	165	235	390	220	240

## Período Competitivo

UT	PI	PP	PF	EX. Gerais	I	II	III	Compl. S/Op	Compl. c/ Oposi
1	20	45	10	10			50	15	
2	10	60	5			30	20	10	10
3	15	55	5	5	15	15	30	10	
4	15	55	5		30	15		15	15
5	15	55	5			25		15	30
6	10	55	5	10	10		35		20
7	15	50	10	15			25	15	15
8	15	55	5		30		15	30	
9	15	50	10	10	15		40	15	
10	10	60	5	10				30	25
11	15	50	10	10		35			25
12	10	60	5			20	35	10	10
13	15	45	15	15	15		15	10	20
14	10	60	5			35	30	10	
15	20	50	5	5	25	15		15	15
16	10	60	5	10			60		
17	15	55	5	5		40		10	25
18	5	30	5	5		15			15
19	15	55	5	5	15	30	15	10	
20	15	55	5	5		30	15	10	15
21	20	50	5	5		25	20	15	
22	15	55	5		30	25		15	
23	15	55	5		15	15	30	15	
24	15	55	5				50	15	
25	20	50	5	5		35	15	15	
26	10	60	5		15	15	30	10	
27	15	50	5	10					60
28	15	55	5		10		50		15
29	10	60	5	10			60		
30	15	55	5	15	15	40			
31	15	45	15	10	30				30
32	15	55	5			15	25	15	15
33	15	55	5	15	30	15		10	
34	10	60	5			15	20	10	20
35	10	60	5		10	15	20	15	10
36	15	55	5	15	15	15	30		
37	10	60	5				60		10
38	10	60	5	10			60		
39	15	55	5		30		30	15	
40	10	60	5	15			20	20	10
41	10	60	5	10			60		
42	10	60	5	10			60		
43	10	55	10	30		15		30	
44	10	60	5		20	30			20
45	15	55	5			15		30	30
46	20	40	15	10	10				50
47				testes físicos					
48	15	55	5	5	25	25		10	
49	15	55	5	15	15		25		15
50	15	55	5	5			40	20	10
51	10	60	5				30	10	25
52	15	55	5				15	15	45
53	10	60	5	5	25	15	10	15	15
54	10	60	5	10	30		20	10	
55	15	55	5				55	15	
56	10	60	5			45		10	15
57	15	55	5	15	25		30		
58	15	55	5	5	15		25	15	15
59	10	55	10	10		15	20	10	15
60	10	60	5	10	25		25		10
61	15	55	5	10	10	30		10	15
62	15	55	5		10		30	15	20
63	10	60	5	10			35		25
64	15	55	5				25		45
65	15	55	5		10	25	25	15	
66	10	60	5		15		55		
67	10	55	10	10	35	15		10	
68	20	50	5	5	20		15	15	15
69	15	50	10	10	30		20	15	
70	10	60	5				60		10
71	10	55	10	10		15	45		
72	15	55	5	10	30		15	10	5
73	15	45	15	10			20	20	25
74	20	50	5			25		10	35
75	15	55	5		25		30	15	
76	10	50	15	5			25	15	30
77	15	55	5	5		25		10	25
78	15	55	5	15	20		30	5	
79	15	50	10	10			30		25
80	15	55	5		15	20		15	20
81	15	55	5			30	35	15	
82	10	60	5	5			30	35	
83	15	55	5	5		20		25	15
84	15	55	5	15	30		30		
85	10	60	5	10					65
86	20	45	10	10		35	15	15	
87	20	50	5	5	15	15	25	15	
88	15	50	10	10			50		10
89	15	55	5		10			15	45
90	10	50	15	35			40		
91	15	55	5	15		25		10	20
92	15	55	5			25	30	15	
93	15	55	5		30		30	15	
94	15	55	5		10	30	30		
95	15	50	10	10		25	15		25
96	15	55	5		25		25	10	10

## **Anexo VII – Ficha de Jogo**



## FICHA DE JOGO

FASE DO CAMPEONATO: \_\_\_\_\_

JORNADA: \_\_\_\_\_

JOGO: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_

Nº	Jogador	ENT	SAI	ENT	SAI	ENT	SAI	ENT	SAI	TOT	G	A
99	DV											
11	MF											
2	DD											
23	AM											
34	AC											
19	RL											
20	RS											
5	TD											
7	JP											
1	DQ											
27	TC											
54	TF											

## **Anexo VIII – Termo de Consentimento**

**CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA  
REALIZAÇÃO DE TESTES NO ÂMBITO DO ESTUDO DA APTIDÃO FÍSICA DOS  
JOGADORES DE FUTEBOL DE 12 E 13 ANOS DO BARREIRENSE**

**Testes a realizar:** Resistência Cardiorrespiratória (Yo-yo intermitente); Força de Pernas, Saltos sem contramovimento, com contramovimento, impulsão horizontal, teste de Agilidade (Zig zag), Força de Preensão Manual, Lançamento da Bola Medicinal, Altura de Pé e Sentado, Velocidade e medidas antropométricas.

[Parte declarativa do profissional] Confirmando que expliquei à pessoa abaixo indicada, de forma adequada e inteligível, os procedimentos necessários ao ato referido neste documento. Respondo a todas as questões que me foram colocadas e assegurei-me de que houve um período de reflexão suficiente para a tomada da decisão. Também garanti que, em caso de recusa, serão assegurados os melhores cuidados possíveis nesse contexto, no respeito pelos seus direitos.

Nome legível do profissional de desporto: \_\_\_\_\_

Data: / / Assinatura: \_\_\_\_\_

À Pessoa/representante

Por favor, leia com atenção todo o conteúdo deste documento. Não hesite em solicitar mais informações se não estiver completamente esclarecido/a. Verifique se todas as informações estão corretas. Se tudo estiver conforme, então assine este documento. [Parte declarativa da pessoa que consente] Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo profissional de desporto que assina este documento, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o assunto e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, ter-me sido garantido que não haverá prejuízo para os meus direitos assistenciais se eu recusar esta solicitação, e ter-me sido dado tempo suficiente para refletir sobre esta proposta.

Autorizo/Não autorizo (riscar o que não interessa) realizar as avaliações indicadas, bem como os procedimentos diretamente relacionados que sejam necessários no meu próprio interesse e justificados por razões desportivas fundamentadas.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_

Assinatura :

IDENTIFICAÇÃO N.º: \_\_\_\_\_ DATA OU VALIDADE: \_\_/\_\_/\_\_

GRAU DE PARENTESCO OU TIPO DE REPRESENTAÇÃO: \_\_\_\_\_

ASSINATURA: \_\_\_\_\_

Nota: Este documento é feito em duas vias – uma para o processo e outra para ficar na posse de quem consente.