

RICARDO FILIPE FERNANDES CARDOSO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE JUVENIS B
DO GRUPO SPORTIVO DE LOURES – ÉPOCA
DESPORTIVA 2019/2020**

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa
2021**

RICARDO FILIPE FERNANDES CARDOSO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE JUVENIS B
DO GRUPO SPORTIVO DE LOURES – ÉPOCA
DESPORTIVA 2019/2020**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Treino Desportivo, Especialização em Alto Rendimento Desportivo, conferida pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o Despacho de Nomeação de Júri Nº 190/2021, de 1 de junho de 2021 com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro;

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

Aprendi na vida que agradecer não é apenas um ato de educação, mas uma influência que perdura uma vida inteira. Na presente página terei todo o gosto em agradecer às pessoas e instituições que tiveram influência ao longo do processo do Mestrado, sem mencionar a sua relevância, porque nenhuma concretização é medida.

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, por oferecer neste Mestrado em Treino Desportivo a oportunidade de valorizar o conhecimento geral e específico relacionado com a área do treino desportivo em futebol, com um quadro docente, professores de elevada qualidade e que se mostraram sempre disponíveis para ajudar-me e ao Professor Doutor Jorge Proença, que preside a área de desporto e que desde o primeiro ano colaborou e cooperou em prol do meu melhor.

Ao meu orientador, o Professor Luís Massuça, responsável pelo meu trajeto e quem teve papel preponderante neste documento e quando era preciso definir a melhor estratégia para que tudo resultasse em prol do meu sucesso. Estas palavras são pequenas na dimensão que o professor teve nestes últimos anos, não apenas no sucesso universitário, mas por consequência na minha vida. Desde horários tardios e ter paciência para certas situações, fica a minha gratidão.

Além do meu orientador, falar em pessoas que nos influenciam, AM, és e serás sempre a pessoa responsável pelo meu sucesso, por teres sido a pessoa que me acompanhou ao meu lado nos jogos, nas noites mal dormidas, nas palavras mais duras e a festejar pequenos feitos sempre que era preciso. Acreditas-te, influencias-te, viste-me no meu melhor e no pior levantaste-me para atingir a mestria, porque nunca te contentaste com o mediano.

Ao Grupo Sportivo de Loures pela maneira como me permitiram efetuar o meu estágio e melhorar-me como profissional e pessoalmente. Em especial ao treinador principal Bruno Moreira, responsável por eu estagiar no Loures e pelo enriquecimento de conhecimentos teóricos e práticos por esta época especial e diferente que a nível pessoal foi algo que levarei para sempre. Agradeço também a todos os jogadores de maneira equitativa, que em termos de grupo, foi o melhor grupo com quem trabalhei. Um grupo de jogadores focados e unido.

Quero agradecer à minha família, aos meus, aos responsáveis pela minha educação, aos meus pais, que ao longo da minha vida, tiveram um esforço diário para que eu consiga investir na minha formação e me transmitiram valores essenciais para

enfrentar o mundo. Nada é fácil neste mundo e se queremos muito, temos que esforçar-nos e mesmo assim nunca baixarmos os braços. Algo que ouvi muitas vezes. Obrigado.

Por último e não menos esquecido, todos os que me acompanharam nestes anos de mestrado e que hoje sem mencionar os nomes, estou eternamente grato, independentemente do tamanho da ação que tiveram para comigo.

Resumo

Este relatório é o resultado do estágio do Mestrado em Treino Desportivo, ministrado pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, no Grupo Sportivo de Loures, numa equipa de futebol do escalão de Juvenis “B”.

O relatório final tem como objetivo descrever a operacionalização da época 2019/2020, onde figurará a caracterização do treino, descrição da competição e uma análise ao sistema e ao seu modelo de jogo.

Os objetivos deste trabalho são: (i) percorrer e analisar o processo de treino da equipa masculina de futebol Juvenis ‘B’ do Grupo Sportivo de Loures, que, durante a época 2019/20, compete no Campeonato da 2ª divisão da AFL; e (ii) elaborar um questionário para estudar de maneira que a equipa passou os dias de confinamento com tópicos como a variação do peso, o treino, a alimentação, o que sentiam durante o confinamento e também se os objetivos foram cumpridos.

O documento final contempla oito capítulos (Cap. I, Plano individual de Estágio; Cap. II, Caracterização da instituição de estágio; Cap. III, Caracterização da equipa e contexto competitivo; Cap. IV, Modelo de Jogo; Cap. V, Processo de treino; Cap. VI, Processo Competitivo; Cap. VII, Covid-19 - impacto do período de confinamento na saúde física e emocional dos jogadores; Cap. VIII, Conclusões e Considerações finais).

O estudo apresentado, tem como objetivo saber como a equipa do Grupo Sportivo de Loures, se manifestou com o confinamento, devido à pandemia COVID-19. Com este estado de exceção, e sendo diferente do que alguma vez feito, achei pertinente, este estudo. Sendo assim, foram feitas 12 perguntas aos jogadores e respondida de maneira anónima, demonstrou que de maneira geral, que houve um aumento do peso, apesar da atividade física durante o confinamento e do equilíbrio da alimentação não tão saudável.

Palavras-Chave: competição, treino desportivo, futebol, desporto coletivo, coronavírus

Abstract

This report is the result of the internship of the Master in Sports Training, taught by the Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa in the Sportivo de Loures Group, of the youth soccer level "B".

The final report aims to describe the operationalization of the 2019/2020 season, which will include the characterization of the training, description of the competition and an analysis of the system and its game model.

The objectives of this work are: (i) to walk and to smooth the training process of the men's youth soccer team 'B' of the Grupo Sportivo de Loures, that during the 2019/20 season, competes in the AFL 2nd Division Championship; and (ii) draw up a questionnaire to study how the team spent the days of confinement with topics such as weight variation, training, diet, what they felt during confinement and also whether the goals were met.

The final document includes eight chapters (Chapter I, Individual Internship Plan; Cap. II, Characterization of the internship institution; Cap. III, Characterization of the team and competitive context; Cap. IV, Game Model; Cap. V, Training process; Cap. VI, Competitive Process; Cap. VII, Covid-19 - impact of the confinement period on the physical and emotional health of the players; Chapter VIII, Conclusions and Final Considerations).

The study presented aims to know how the team of the Sportivo Group of Loures, manifested itself with the confinement, due to the COVID-19 pandemic. With this state of exception, and being different from what I've ever done, I found this study pertinent. Thus, 12 questions were asked to the players and answered anonymously, demonstrated that in general, that there was an increase in weight, despite physical activity during confinement and balance of eating not so healthy.

Keywords: competition, sports training, soccer, team sport, coronavirus

Abreviaturas

A.D. Carregado – Associação Desportiva do Carregado
AC - Avançado centro
AFL – Associação Futebol de Lisboa
ASCM - The American College of Sports Medicine
Atlético CP – Atlético Clube de Portugal
B – Clube de Futebol Os Belenenses
C.A. Pêro Pinheiro – Clube Atlético Pêro Pinheiro
C.D. Venda do Pinheiro – Clube Desportivo da Venda do Pinheiro
C.F. Santa Iria – Clube Futebol Santa Iria
CAC – Clube Atlético Cultural
CP – Casa Pia Atlético Clube
D – Derrotas
DC – Defesa central
DD – Defesa direito
DE – Defesa esquerdo
E – Empates
EAS Carcavelos – Escola Academia Sporting Carcavelos
EAS Carnide – Escola Academia Sporting Carnide
ED – Extremo direito
EE – Extremo esquerdo
F.C. Alverca B – Futebol Clube de Alverca B
F.C. O Despertar – Futebol Clube O Despertar
FPF – Federação Portuguesa de Futebol
G.D.U. Ericeirense – Grupo Desportivo União Ericeirense
GD Estoril Praia – Grupo Desportivo Estoril Praia
GM – Golos marcados
GR – Guarda-redes
GS – Golos sofridos
GSL – Grupo Sportivo de Loures
HxH – Homem a Homem
IMC – Índice de Massa Corporal
J – Jogos
kg – Quilogramas
kg/m² – Quilograma/metro²
m – Metro

MC – Médio centro

Mem Martins S.C – Mem Martins Sport Clube

min – minutos

N.D. – Não Disponível

OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses

OMS – Organização Mundial de Saúde

PF - União Desportiva Ponte de Frielas

PP – Clube Atlético Pêro Pinheiro

Pts – Pontos

RM – Real Sport Club - Massamá

S – Sport Grupo Sacavenense

S.C. Lourel – Sporting Clube de Lourel

S.C. Lourinhanense – Sporting Clube Lourinhanense

S.C. Vila Verde – Sporting Clube Vila Verde

S.C.U. Torreense B – Sport Clube União Torreense B

S.U. 1º Dezembro B – Sociedade União 1º Dezembro B

S.U. Sintrense B – Sport União Sintrense B

SCP – Sporting Clube de Portugal

SMAO FC Outurela – Sociedade Musical Aliança Operária - Futebol Clube Outurela

U.D. Ponte de Frielas – União Desportiva Ponte de Frielas

UT – Unidade de Treino

V – União Desportiva Vilafranquense

V – Vitórias

%PtC – Percentagem de pontos conquistados

Legendas



Jogador do GSL



Guarda-Redes do GSL



Adversário



Guarda-Redes Adversário



Bola



Movimentação sem Bola



Movimentação da Bola

Índice Geral

Agradecimentos	2
Resumo	4
Abstract	5
Abreviaturas	6
Legendas	8
Índice De Tabelas	12
Índice De Figuras	13
Introdução	15
CAPÍTULO I – PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO	17
1.1.Instituição do Estágio e Local de Treino.....	18
1.2.Objetivos Gerais de Formação do Treinador Estagiário	18
1.3.Objetivos Específicos de Formação do Treinador Estagiário	19
1.4.Estratégias Implementadas	20
1.5.Tarefas e Funções Inerentes à Função de Treinador Estagiário	20
CAPÍTULO II – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	21
2.1. Enquadramento Histórico	22
2.2. Caracterização Geral	23
2.3. Recursos Estruturais	24
2.4. Recursos Materiais	26
CAPÍTULO III – CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E CONTEXTO COMPETITIVO.....	27
3.1. Caracterização da Equipa Técnica	28
3.2. Caracterização do Plantel.....	29
3.2.1. Constituição do Plantel	30
3.2.2. Avaliação Inicial	32
3.2.2.1. Composição Corporal.....	32
3.2.3. Avaliação Final.....	36
3.3. Objetivos Específicos da Equipa	37
3.4. Contexto Competitivo	38
CAPÍTULO IV – MODELOS DE JOGO, TREINO, OBSERVAÇÃO E RECRUTAMENTO	43
4.1. Modelo de Jogo.....	44
4.1.1. Modelo de Jogo no GSL.....	46
4.1.1.1.Sistema Tático no GSL.....	46
4.1.1.2.Sistema Alternativo	47
4.1.2.Princípios Específicos Defensivos	49
4.1.2.1.Organização Defensiva do GSL.....	52
4.1.2.2.Transição Defensiva	53
4.1.3.Princípios Específicos Ofensivos	53
4.1.3.1.Organização Ofensiva do GSL.....	55
4.1.3.2.Transição Ofensiva	57
4.2.Modelo de Treino	58

4.3.Modelo de Observação	61
4.3.1.GSL	62
4.3.2.Equipa Adversária	62
4.4.Modelo de Recrutamento.....	63
CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO	64
5.1.O Treino.....	65
5.2.Plano Anual.....	65
5.3.Período Pré-Competitivo.....	68
5.3.1.Pressupostos Fundamentais	68
5.3.2.Microciclo	68
5.3.2.1.Microciclo Padrão GSL.....	69
5.3.2.2.Microciclo Semanal.....	71
5.3.3.Unidades de Treino	72
5.3.4.Sessões de Treino.....	72
5.3.5.Disciplina.....	73
5.3.6.Lesões.....	74
5.3.7.Jogos de Preparação.....	74
5.4.Período Competitivo	75
5.4.1.Pressupostos Fundamentais	76
5.4.1. Microciclo	77
5.4.1.1.Microciclo Padrão.....	78
5.4.1.2.Microciclo Semanal.....	78
5.4.2.Sessões de Treino.....	78
5.4.3.Disciplina.....	79
5.4.4.Lesões.....	79
5.4.5.Rotinas de Jogo	80
5.4.5.1.Rotinas de Aquecimento	80
5.5.Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	81
CAPÍTULO VI – PERÍODO COMPETITIVO	86
6.1.Análise Processo Competitivo	87
6.2.Análise Processo Competitivo	87
6.2.1.Análise Estatística	88
6.2.1.1.Golos	88
6.2.1.2.Assistências	93
6.2.1.3.Golos Sofridos	96
6.2.2.Posse de Bola	99
6.2.2.1.Guarda-Redes	100
6.2.2.2.Defesas.....	102
6.2.2.3.Médios.....	103
6.2.2.4.Avançados.....	104
6.2.2.5.Resultados Gerais da Posse de Bola.....	105
6.2.3.Estatística dos Atletas.....	109
6.2.3.1. Treinos.....	111
6.2.4.Classificação Final e Evolução	112

CAPÍTULO VII – IMPACTO DO CONFINAMENTO NA 1ª VAGA DA PANDEMIA COVID-19 NA SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL DOS JOGADORES.....	114
7.1. Resumo	115
7.2. Introdução	115
7.3. Metodologia	117
7.3.1. Amostra	117
7.3.2. Instrumentos	117
7.3.3. Procedimentos	119
7.4. Resultados	120
7.5. Discussão	128
7.6. Conclusões	130
 CAPÍTULO VIII – CONCLUSÕES E REFLEXÕES.....	 131
Conclusões e Reflexões	132
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	 134

Índice de Tabelas

Tabela 1. Escalões pertencentes ao GSL na época de 2019/2020.....	24
Tabela 2. Constituição do Plantel com o Historial no Clube.	30
Tabela 3. A tabela de pesos dos jogadores.	33
Tabela 4. A tabela de altura dos jogadores.	34
Tabela 5. Os dados de IMC e o respetivo resultado.....	35
Tabela 6. Classificação segundo a OMS a partir do IMC.	36
Tabela 7. Quadro de Resultados do GSL no Campeonato.	40
Tabela 8. Plano Semanal da Pré-Época.	71
Tabela 9. Volume Semanal da Pré-Época.	71
Tabela 10. Lesões na Pré-Época com Diagnóstico.....	74
Tabela 11. Dados dos Jogos Amigáveis da Pré-Época.....	74
Tabela 12. Calendário do Período Competitivo.	76
Tabela 13. Classificação de Exercícios no PC.	78
Tabela 14. A Disciplina no PC.	79
Tabela 15. Lesões no PC.	79
Tabela 16. Comparação entre PPC e PC.....	81
Tabela 17. Classificação dos Exercícios em minutos.....	83
Tabela 18. Golos da Época 2019/2020 GSL B e com o Elementos do GSL A.....	88
Tabela 19. Assistências por Posição na Época 2019/2020 GSL B e GSL A.....	94
Tabela 20. Tabela dos Passes Totais dos GR.	101
Tabela 21. Tabela dos Passes Totais dos Defesas.....	103
Tabela 22. Tabela dos Passes Totais dos Médios.	104
Tabela 23. Tabela dos Passes Totais dos Avançados.	105
Tabela 24. Tabela dos Resultados Gerais dos Passes Totais por Posição.	106
Tabela 25. Tabela com Resultados dos Passes e os Resultados dos Jogos.....	107
Tabela 26. Tabela de Passes Totais.	109
Tabela 27. Estatísticas Gerais.....	110
Tabela 28. Estatística dos Treinos.	111
Tabela 29. Variação do Peso Antes e Durante o Confinamento.	121

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema atual do GSL.	23
Figura 2. Equipamentos do GSL.	23
Figura 3. Planta do Campo José da Silva Faria – Campo do GSL.	25
Figura 4. As datas de nascimento agrupadas por trimestres.	31
Figura 5. As datas de nascimento agrupadas por semestres.	31
Figura 6. O peso dos jogadores e a média.	33
Figura 7. A altura dos jogadores e a média.	35
Figura 8. O IMC dos Jogadores.	36
Figura 9. Emblemas das equipas do Campeonato Distrital da 2ª divisão Série 1 de Juniores B.	39
Figura 10. Sistema Tático Principal - 1x4x3x3.	47
Figura 11. Sistema Tático com as Movimentações.	47
Figura 12. Posição dos Jogadores do 1x4x3x3 para 1x3x4x3.	48
Figura 13. Sistema Alternativo - 1x3x4x3.	49
Figura 14. Classificação dos Tipos de Treinos por Silveira Ramos (2004).	59
Figura 15. Esquema de Modelo de Observação.	61
Figura 16. Plano Anual do GSL 2019/2020.	67
Figura 17. A Base de Criação do Microciclo.	69
Figura 18. Microciclo GSL.	70
Figura 19. Classificação dos Exercícios (min) na Pré-Época.	73
Figura 20. Duração dos Exercícios em Minutos.	82
Figura 21. Duração dos Exercícios em Percentagem.	82
Figura 22. Classificação dos Exercícios (min).	84
Figura 23. Classificação em Grupo dos Exercícios (min).	84
Figura 24. Total de Golos por Posição na Época 2019/2020.	89
Figura 25. Marcadores de Golos na Época 2019/2020.	89
Figura 26. Melhores Marcadores – Defesas.	90
Figura 27. Melhores Marcadores – Médios.	90
Figura 28. Melhores Marcadores – Avançados.	91
Figura 29. Golos Totais por Posição.	92
Figura 30. Golos Marcados em Grupos de 15 minutos.	92
Figura 31. Golos Marcados em Grupos de 10 minutos.	93
Figura 32. Assistências por Posição na Época 2019/2020 GSL B e GSL A.	94
Figura 33. Assistências dos Defesas.	95
Figura 34. Assistências dos Médios.	95
Figura 35. Assistências dos Avançados.	96
Figura 36. Gráfico Geral dos Golos sofridos por elementos GSL B e GSL A.	97
Figura 37. Gráfico Específico de Golos Sofridos de cada GR.	97
Figura 38. Golos Sofridos Gerais nas 2 Partes.	98
Figura 39. Golos Sofridos de cada GR nas 2 Partes.	98
Figura 40. Minutos onde a equipa sofre os Golos.	99
Figura 41. Gráfico dos Passes Totais dos GR.	100
Figura 42. Gráfico dos Passes Totais dos Defesas.	102
Figura 43. Gráfico dos Passes Totais dos Médios.	103
Figura 44. Gráfico dos Passes Totais dos Avançados.	104
Figura 45. Gráfico dos Resultados Gerais dos Passes Totais por Posição.	105
Figura 46. Percentagem dos Passes Certos na Época 2019/2020.	106
Figura 47. Total de Passes nos Jogos Fora.	108
Figura 48. Total de Passes nos Jogos em Casa.	108
Figura 49. Classificação Geral do Campeonato.	112
Figura 50. Evolução da Equipa Durante a Época.	113
Figura 51. Variação do Peso no Início e no Confinamento.	120
Figura 52. O Peso no Confinamento.	121
Figura 53. Exercício Físico no Confinamento.	122
Figura 54. Prioridades no Exercício Físico.	123
Figura 55. Frequência de Exercício Físico.	123
Figura 56. Escala de Esforço no Exercício Físico.	124
Figura 57. Tipo de Treino.	125
Figura 58. Alimentação Saudável no Confinamento.	125
Figura 59. A Frequência de Refeições Pouco Saudáveis.	126

Figura 60. Sentimentos no Confinamento.....	127
Figura 61. Os Objetivos foram Cumpridos?	128

Introdução

O futebol já deixou de ser um fenómeno, é uma certeza apaixonada que não envolve apenas duas equipas com 11 jogadores num campo retangular, com o objetivo de atingir a vitória, mais ao pormenor Castelo (2009), caracteriza a modalidade como uma equipa de onze jogadores em cooperação e disputa pela posse de bola, contra onze adversários que estão em oposição. O objetivo é introduzir a bola na baliza adversária o maior número de vezes possível, evitado sofrer na própria baliza, de forma a que a diferença de golos marcados e sofridos seja positiva e, conquistar a vitória. É psicossocial, ou seja, de acordo com (Stolen et al., 2005) é o desporto mais popular em todo o mundo sendo praticado, por homens, mulheres, adultos, adolescentes, crianças com diferentes níveis de habilidade, e em concordância Garganta (2002) este afirma que embora não se saiba de forma precisa os fatores que transformaram o futebol na modalidade coletiva que maior impacto sociocultural exerce na sociedade, pensa-se que a aparente simplicidade do jogo, que pode ser jogador em qualquer lado e de qualquer forma, é um dos mais importantes fatores que estão na base do seu sucesso e para ajudar ao sucesso, pode-se afirmar de acordo com Maia J. (2019) e 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.

Ser Treinador de Futebol é uma profissão complexa e multidisciplinar que tem ganho cada vez mais importância face às exigências da modalidade, afirma, Santos, G. (2017) e com a mesma linha de pensamento Gouveia (2019) afirma que 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. Martens (1999) afirma que treinar é essencialmente um processo de comunicação, que implica saber comunicar e interagir com os atletas, sendo assim, o treinador, é um conjunto de exigências com um fim e para atingir esse fim, o treinador é como Vitória (2014) afirma, que o treinador tem de ser o primeiro a dar o exemplo, a cumprir. Podemos então reparar que ser treinador exige o máximo aos, tem de ser ele o primeiro a dar o máximo. Para isso o estágio é a melhor ferramenta que um estagiário tem para atingir o grau mais real da profissão de treinador, com vivências práticas que farão compreender, interpretar, argumentar, estudar e o farão um líder com ideias próprias pela jornada também escrupulosa e complexa que é o estágio e esse mesmo estágio tem como objetivo mostrar a época dos Juvenis B (Sub16) do Grupo Sportivo de Loures.

O relatório do estágio divide-se em oito capítulos, o primeiro (Capítulo I – Plano Individual de Estágio) serve para expor onde o estágio foi feito, quais os objetivos, as estratégias e tarefas/funções a que me propus. O segundo (Capítulo II – Caracterização da Instituição) é uma exposição do clube onde fiz o estágio, o seu contexto histórico, uma caracterização geral e uma análise aos meios disponíveis, estruturais, materiais e humanos. O terceiro capítulo (Capítulo III – Caracterização da Equipa e Contexto Competitivo) alude à caracterização de todos os elementos da equipa, treinadores e atletas, são também expostos os objetivos definidos para a época desportiva e informação relevante sobre a competição. O quarto (Capítulo IV – Modelos: Jogo, Treino e Observação) e o quinto (Capítulo V – Processo de Treino), onde figura a questão técnico-tática, apresentando os pareceres relacionados com o jogo propriamente dito, bem como a forma de executar e potenciar essas mesmas ideias. O sexto (Capítulo VI – Processo Competitivo) neste capítulo serão expostos os dados alusivos à competição que tivemos este ano. O capítulo sete (Capítulo VII – Investigação Transversal), é o capítulo onde o estagiário elabora um artigo durante o estágio e o presente relatório tem um artigo como título “Covid-19 - Impacto do período de confinamento na saúde física e emocional dos jogadores”. O documento termina com o capítulo de conclusão e reflexão.

Capítulo I – Plano Individual de Estágio

O primeiro capítulo organizou-se em cinco secções, começando pela apresentação da instituição de acolhimento, para a realização do estágio. De realçar que este é o capítulo dedicado ao plano individual referente ao estagiário, com a especificação dos objetivos gerais e específicos de formação do mesmo. O quarto subcapítulo será as estratégias implementadas, finalizando com as tarefas inerentes do treinador estagiário.

1.1. Instituição do Estágio e Local de Treino

Na presente temporada, a instituição que represento, com objetivo de finalizar o estágio é o Grupo Sportivo de Loures, onde pertenço à equipa técnica, a desempenhar o papel de treinador adjunto, no escalão de Juvenis B.

A semana de treinos divide-se em três – terça, quinta e sexta – no Campo José da Silva Faria em Loures, sendo o horário das 18h30 às 20h00 às terças e sextas, e das 18h30 às 19h30 às quintas. Salvo situações excecionais às quais nós somos alheios, o respetivo escalão trabalha sempre na metade do campo de futebol 11. Os treinos acabam sempre atrás do campo de futebol de 11, num $\frac{1}{4}$ de campo onde a equipa faz trabalho específico.

Para uma equipa que joga em campo inteiro, todos os domingos, era ótimo a equipa trabalhar sempre pelo menos um dos dias – se possível o último – em campo inteiro, mas devido ao GS Loures ter vários escalões nos seus quadros essa realidade é difícil, só quando há um escalão que não treina.

Os jogos de competição dos Juvenis B são ao domingo de manhã, às 8h45 ou às 10h00, seja em casa, no mesmo local da realização dos treinos, ou fora. Em casa, devido aos compromissos dos vários escalões que o GS Loures tem, entre eles os “iniciados b”, “iniciados a”, “juvenis a”, os jogos na grande maioria são às 8h45.

1.2. Objetivos Gerais de Formação do Treinador Estagiário

- Aprofundar competências, melhorando experiências passadas ligadas ao treino no futebol com o intuito de ser melhor profissionalmente;
- Criar rotinas de estudo, pesquisa e interação com outros treinadores para consolidar conhecimento;

- Desenvolver de forma global as competências técnicas e conhecimentos ao nível do treino e da competição de futebol;
- Fundir de forma contextualizada a teoria aprendida no primeiro ano de mestrado com a prática desenvolvida num contexto real da mais alta exigência a nível nacional, não só pela equipa técnica na qual estou integrado como também em todo o trabalho realizado;
- Partilhar ideias e decisões de responsabilidade com a equipa técnica;
- Ter uma opinião crítica sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- Ser crítico no meu trabalho, de minha responsabilidade e procurar saber como melhorá-lo;
- Contribuir para o crescimento do futebol de formação do clube.

1.3. Objetivos Específicos de Formação do Treinador Estagiário

A nível de objetivos específicos, vai avaliar de maneira mais pormenorizada todos os detalhes gerais da formação do treinador estagiário.

- Participar em ações de formação, palestras, reuniões, seminários, tudo que melhore e acrescente valor à minha prestação no estágio;
- Planear e organizar (ao longo da época) todo o meu trabalho, com o intuito de, a nível pessoal, promover hábitos de trabalho e tudo seja coerente e flexível;
- Atualizar os conhecimentos científicos e pedagógicos com o intuito de melhorar-me como pessoa e por consequência como treinador;
- Cooperar nas demais tarefas definidas pela equipa técnica;
- Ser autocrítico no sentido de melhoria dos exercícios definidos para a unidade do treino;
- Identificar as exigências físicas e melhorá-las com exercícios específicos;
- Realizar uma reflexão pós – treino sobre a unidade de treino realizada;
- Organizar a estatística de cada jogador para este ser analisado o mais detalhadamente possível, tal como o jogo.

1.4. Estratégias Implementadas

- Ter uma análise ponderada, organizada e constante acerca do trabalho contínuo;
- Estar alerta sobre tudo que me possa ajudar a melhorar-me especialmente como pessoa e na minha área de trabalho;
- Observar treinos dos vários treinadores presentes no clube, com o intuito de aplicação nos treinos;
- Conversar com os vários treinadores do clube e responsáveis técnicos de futebol, para que o meu trabalho seja fiável, esclarecedor e rico em conteúdo;
- Filmar determinados treinos, exercícios para futura reflexão e correção;
- Analisar constante ao meu desempenho.

1.5. Tarefas e Funções Inerentes à Função de Treinador Estagiário

- Auxiliar na operacionalização do treino, exercendo o feedback, como o melhorar;
- Colaborar na execução do treino, ficando responsável na execução de exercícios e/ou tarefa mais específica;
- Ser responsável pela vertente estatística, dados e tudo o que esteja relacionado diretamente com estes tópicos de trabalho, com os jogadores e a própria equipa;
- Auxiliar na preparação do jogo, ajudar na definição de estratégias a implementar para o jogo;
- Tratar da folha de jogo, no papel de delegado.

Capítulo II – Caracterização da Instituição

O segundo capítulo organizou-se em quatro secções. Começando pelo enquadramento histórico do clube, desde o seu início até aos tempos de hoje. De seguida, a caracterização geral, do GSL, com a configuração dos escalões etários atualmente no clube na modalidade de futebol. Por último as últimas duas secções enquadram-se nos recursos gerais que o clube possibilita, que são recursos estruturais, e materiais.

2.1. Enquadramento Histórico

A história do GSL começa na primeira década do século passado, aquando no centro da Vila de Loures, um pequeno espaço de terreno, na altura usado pelos locais para pocilgas, estábulos de ovelhas, capoeiras entre outras situações, onde outrora era um palacete, alguns meninos se iniciavam na prática do futebol. Esse local, de seu nome Casaréus, onde é hoje a Praça da Liberdade, o jardim em frente à Câmara Municipal, viria a ser o primeiro campo dos rapazes do GSL. Outros campos foram usados, tais como o Pinhal Grande, onde está o Pavilhão Paz e Amizade e o Terreno da Areeira, onde se situa o agora Campo José da Silva Faria, estádio do GSL.

No dia 13 de agosto de 1913, os então rapazes que jogavam à bola no Casaréu, decidiram que era altura de passar para algo mais sério, desde direção, estatutos, cores, equipa, entre outras questões, visto serem já um grupo de 35 elementos. Juntaram-se então na casa de António Feliciano Bastos, para dar início à criação de algo maior e mais credível. Destacou-se um indivíduo, Rafael Sérgio da Costa Vieira, sócio e jogador do SCP, que com a sua experiência, ajudou na fase primitiva da creditação do clube local, que desde então é conhecido como Grupo Sportivo de Loures. Este aconselhou também à realização de um jogo amigável entre o GSL e o SCP – clube para quem Rafael Vieira jogava – com o intuito de dar a conhecer às instâncias nacionais o recém-criado clube. O resultado foi 3-1 para o SCP, mas no final o resultado não foi o principal, mas sim a confessa admiração e agrado dos sportinguistas, que se disponibilizaram em ajudar os lourenses, emprestando jogadores para compromissos com equipas mais difíceis.

Rafael Vieira foi responsável também por grande parte do início do GSL, uma vez que, além do referido acima, foi ele quem escolheu a direção, desde o presidente, tesoureiro e os dois secretários. Desde os inícios do GSL, teve um papel fundamental para os dias de hoje e de grande destaque, tendo sido dele a escolha de equipamento que o GSL usa desde então. No início, camisola amarela com bolso com monograma

do clube (GSL) bordado, calções brancos e meias pretas com listas amarelas. Foi também capitão da equipa e treinador da mesma.

Com o passar dos anos, o clube foi introduzindo mais modalidades, para cativar mais a população. Nos anos 50, a implementação do ciclismo, atletismo, ténis de mesa, futebol de praia e também hóquei em patins, modalidades que estão extintas nos dias de hoje. Futebol, futsal e andebol são as únicas modalidades que no presente se mantêm ativas, com meio milhar de atletas.

Atualmente, o GSL continua a ser um clube que se mantém ativo nos campeonatos nacionais, não apenas nos seniores, mas também nos campeonatos de formação, sendo cada vez mais um clube que transfere jogadores para clubes de outra realidade da formação.

Abaixo figura-se o emblema da equipa GSL.



Figura 1. Emblema atual do GSL.

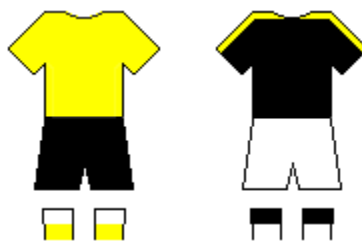


Figura 2. Equipamentos do GSL.

2.2. Caracterização Geral

O GSL teve nas suas fileiras várias equipas de competição a disputar na AFL. Além da competição, tem a vertente formação que forma jovens de idades muito novas, exemplo dos petizes com 5 e 6 anos e os traquinas dos 7 e 8 anos, com atividades

lúdicas organizadas pelo próprio clube e em torneios. O GSL tem ainda duas equipas de benjamins e os infantis nos campeonatos lúdico – competitivos da AFL. Com o intuito de não colocar o papel da competição acima do pedagógico nas crianças e para as proteger, não são publicadas pelo clube as classificações e os resultados, nestes escalões. Além destes escalões, os Iniciados A e os Juvenis B, estão em campeonatos distritais, o que perfaz um conjunto de 4 equipas nos campeonatos distritais da AFL. Por outro lado, as equipas em campeonatos de responsabilidade da FPF, sendo Campeonatos Nacionais, são os Iniciados C1, os Juvenis A e os escalões seguintes, Juniores e no topo os Seniores. No total, estão representadas 11 equipas nos diferentes escalões.

Tabela 1. Escalões pertencentes ao GSL na época de 2019/2020.

Escalões	Ano de Nascimento	Escalão	Campeonato
Petizes	2013	Sub 7	Atividades Lúdicas
Traquinas	2011	Sub 9	Atividades Lúdicas
Benjamins B	2010	Sub 10	AFL Campeonato Distrital Juniores E1
Benjamins A	2009	Sub 11	AFL Campeonato Distrital Juniores E2
Infantis B	2008	Sub 12	AFL Campeonato Distrital Juniores D1
Iniciados C1	2006	Sub 14	AFL Campeonato Distrital Juniores C1
Iniciados A	2005	Sub 15	FPF Campeonato Nacional Juniores C
Juvenis B	2004	Sub 16	AFL Campeonato Distrital Juniores II Divisão
Juvenis A	2003	Sub 17	FPF Campeonato Nacional Juniores B
Juniores	2001	Sub 19	FPF Campeonato Nacional 2º Divisão
Seniores	2000	+ 20	FPF Campeonato de Portugal

2.3. Recursos Estruturais

O clube ao nível de estrutura para o apoio ao trabalho da equipa GSL, sempre se disponibilizou, mas havia falhas, que fez com que a equipa técnica levasse material para o treino. Mas o clube sempre se preocupou em melhorar desde o início as instalações para os seus praticantes e também para os seus treinadores terem mais condições de trabalho.



Figura 3. Planta do Campo José da Silva Faria – Campo do GSL.

A figura acima apresenta os recursos estruturais do complexo do GSL, i.e.:

1. Portão de Entrada e Saída de Viaturas
2. Portão de Entrada e Saída de Viaturas
3. Portão de Entrada e Saída de Peões
4. Portão de Entrada e Saída de Peões
5. Bilheteiras
6. Bilheteiras
7. Bilheteiras
8. Bar
9. Bar
10. WC's
11. WC's
12. Gabinete de Futebol Formação e Sala de Reuniões
13. Rouparia/Sala de Material Desportivo
14. Lavandaria
15. Gabinetes Administrativos
16. Secretaria e Tesouraria
17. Sala de Projeção

18. Refeitório
19. Sala de Troféus/Tribuna
20. Balneários
21. Posto Médico/Gabinete Médico
22. DAE - Desfibrilador Automático Externo

2.4. Recursos Materiais

O GSL tem, para cada escalão, o respetivo material separado e pronto para ser utilizado, além do material que divide com outros escalões.

Exemplo de:

- Arcos
- Balizas de Futebol 7
- Balizas de Futebol 11
- Balizas Pequenas
- Bolas
- Coletes de várias cores
- Cones
- Escadas de Coordenação
- Marcas
- Pinos

A partir do meio da época, a equipa técnica começou a usar material próprio, como por exemplo os coletes, evitando a partilha deste e confusão de cores.

De maneira geral o material usado é útil e suficiente, para trabalhar no dia-a-dia, durante o treino e também para os jogos semanais.

Capítulo III – Caracterização da Equipa e Contexto Competitivo

O Capítulo III, incidirá nas suas secções, de forma organizada, a caracterização da equipa técnica e de forma mais específica o plantel de Sub16, nomeadamente o passado ligado ao GSL.

Posteriormente serão apresentadas as avaliações físicas de acordo com os dados apresentados.

Por fim uma breve descrição do contexto desportivo que a equipa participou, com os respetivos objetivos da equipa para o campeonato e respetivos resultados no campeonato.

3.1. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos Juvenis “B” do GSL não tinha qualquer relação até ao início da temporada e é constituída por 3 elementos, o treinador principal e dois treinadores adjuntos.

Os treinadores adjuntos não tinham ligação com o GSL, ao contrário do treinador principal, que estava vinculado ao clube há 4 anos, sendo também treinador dos escalões mais baixos (petizes e traquinas) e foi um facilitador para a integração dos dois adjuntos, no enquadramento no clube.

- Treinador Principal: Bruno Moreira
 - 2019/2020: Treinador Principal: GSL (Juvenis)
 - 2018/2019: Treinador Principal: GSL (Iniciados)
 - 2018/2019: Treinador Adjunto: GSL (Juniões)
 - 2017/2018: Treinador Principal: GSL (Juvenis)
 - 2016/2017: Treinador Principal: GSL (Iniciados)
 - 2015/2016: Treinador Adjunto: GSL (Iniciados)
 - 2015/2020: Treinador Principal: GSL (Petizes)
 - 2015/2020: Treinador Principal: GSL (Traquinas)
 - 2014/2015: Treinador Adjunto: GSL (Iniciados)
 - 2013/2014: Treinador Principal: GSL (Benjamins)
 - 2012/2013: Treinador Principal: Olivais e Moscavide (Juvenis)
 - 2010/2011: Treinador Adjunto: GSL (Petizes)
 - 2010/2011: Treinador Adjunto: GSL (Benjamins)
- Treinador Adjunto: Bruno Morgado
 - 2019/2020: Treinador Adjunto: GS Loures (Juvenis)
 - 2019/2020: Treinador Adjunto: Recreativo Águias Musgueira (Juniões)

- **Treinador Adjunto: Ricardo Cardoso**
 - 2019/2020: Treinador Adjunto: GSL (Juvenis)
 - 2018/2019: Treinador Principal: Dragon Force – Carnaxide (Benjamins)
 - 2018/2018: Treinador Principal: Geração Benfica – Alfragide (Benjamins)
 - 2017/2018: Treinador Adjunto: GD Estoril Praia B (Seniores)
 - 2016/2017: Treinador Principal: – EAS Carcavelos (Infantis)
 - 2015/2016: Treinador Principal: SMAO FC Outurela (Seniores)
 - 2013/2014: Treinador Principal: EAS Carnide (Infantis)
 - 2012/2013: Treinador Principal: Atlético CP (Benjamins)
 - 2009/2010: Treinador Adjunto: Geração Benfica – Odivelas (Benjamins)
 - 2009/2010: Treinador Adjunto: Geração Benfica – Odivelas (Petizes)

Na dinâmica do treino, o treinador principal é o primeiro responsável pela operacionalização desde o planeamento, treino e organização da equipa. Mesmo ouvindo e solicitando a opinião dos treinadores adjuntos para as decisões essenciais, sempre se manteve firme, atuando de acordo com as necessidades da equipa, no treino e – especialmente – no jogo.

Na dinâmica do treino, os adjuntos tinham oportunidade para modificar alguma situação, ao nível de espaço, colocar condicionantes, mas sempre com a supervisão do treinador principal, para não sair do objetivo do exercício e microciclo previamente definido. Sendo o treinador principal o responsável do treino, este tem de ter a última palavra e decisão final, apesar de ser recetor de opiniões dos treinadores adjuntos.

3.2. Caracterização do Plantel

O plantel é composto por 25 atletas, nascidos em 2004. Todos eles de primeiro ano, isto porque o clube tem como objetivo que as equipas “B” sejam constituídas por jogadores vindos do escalão anterior, solidificando processos para este escalão ter mais sucesso. Isto permite evitar a dispensa dos jogadores, estando estes já preparados para subir de escalão e assim, gerar mais jogadores formados no clube e posicionar o GSL como clube formador.

O escalão de Juvenis “B”, tem na presente época 14 jogadores que transitaram dos Iniciados C1 do GSL e 11 jogadores que entraram esta época no clube pela primeira vez, vindo de vários clubes.

3.2.1. Constituição do Plantel

O plantel procurou sempre estar apto em cada posição e equilibrado, pela necessidade de falhas durante a época com lesões. Também sejam capazes de adaptar-se a condições de mudança de tática e estratégia ao longo da época. A equipa técnica preocupou-se em ter nos quadros dos juvenis, jogadores com experiência em estar no clube de Loures.

Tabela 2. Constituição do Plantel com o Historial no Clube.

Nome	Data de Nascimento	Posição	Escalão de Entrada GSL	Ano de Estreia no GSL	Anos de GSL	Clube Anterior
AP	13/07/2004	DC	Iniciado	2018	2	GSL
BG	15/10/2004	DC	Iniciado	2018	2	GSL
BL	15/06/2004	MC	Benjamin	2012*	3	GSL
C	28/11/2004	DE	Infantil	2016	4	GSL
CS	11/09/2004	ED	Benjamin	2012*	2	B
D	25/10/2004	DD	Infantil	2013	7	GSL
DB	29/09/2004	MC	Infantil	2013	7	GSL
DC	06/03/2004	MC	Iniciado	2017	3	GSL
DI	19/10/2004	DD	Infantil	2015	5	GSL
FG	03/02/2004	EE	Juvenil	2019	1	CAC
FR	29/09/2004	AC	Juvenil	2019	1	PP
GM	07/06/2004	MC	Juvenil	2019	1	V
GO	18/07/2004	AC	Juvenil	2019	1	CAC
HP	27/02/2004	MC	Juvenil	2019	1	S
HS	16/01/2004	ED	Infantil	2016	4	GSL
JF	20/07/2004	GR	Iniciado	2017	3	GSL
JT	29/01/2004	MC	Infantil	2015*	4	RM
M	26/01/2004	DE	Infantil	2019	1	CAC
MP	27/01/2004	DD	Iniciado	2017	2	PF
MS	22/03/2004	ED	Iniciado	2017	3	GSL
O	13/01/2004	MC	Iniciado	2018	2	GSL
P	15/03/2004	ED	Juvenil	2016	4	GSL
RD	14/10/2004	EE	Juvenil	2019	1	CAC
RF	21/05/2004	DC	Juvenil	2019	1	CP
RM	16/01/2004	GR	Infantil	2016	4	GSL

Nota: De acordo com a tabela acima, podemos verificar que em 2019 entraram 8 jogadores, mas também temos 3 jogadores que regressaram, representados por um asterisco na coluna, Ano de Estreia no GSL.

Na tabela anterior, vemos em pormenor vários tópicos essenciais para perceber melhor o plantel de Juvenis, como o ano de nascimento, a sua posição em campo, o escalão em que o jogador entrou pela primeira vez no clube, o ano de estreia no GSL, a quantidade de temporadas no clube e o clube anterior do jogador.

De acordo com a mesma tabela, podemos agora detalhar alguns dados para caracterizar melhor a equipa de Juvenis B, através da análise dos gráficos seguintes.

Primeiramente para uma melhor organização e com os dados da tabela, agrupei a data de nascimento dos jogadores de acordo com o trimestre do ano em que nasceram e obtive os seguintes resultados.

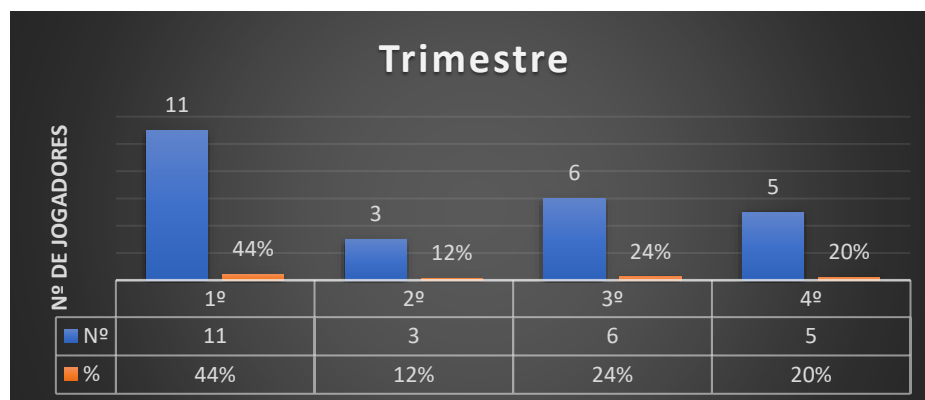


Figura 4. As datas de nascimento agrupadas por trimestres.

Após ter apresentado os dados do trimestre, de seguida encontram-se os dados agrupados por semestre.

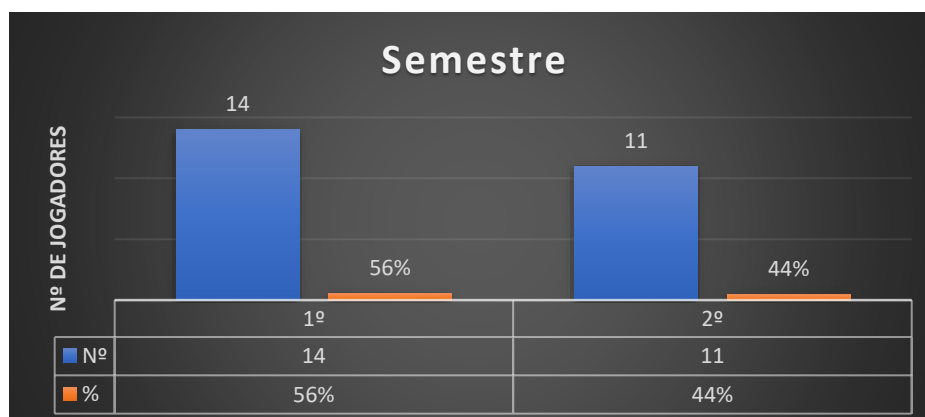


Figura 5. As datas de nascimento agrupadas por semestres.

3.2.2. Avaliação Inicial

Antes de começar a temporada, como protocolado, são feitas avaliações na pré-temporada para verificar o estado de saúde dos atletas e como estes se encontram fisicamente, a fim de começar a preparar a época, tanto individualmente como em grupo. Sendo uma idade onde questões como o peso fazem a diferença, a equipa técnica preocupou-se em fazer uma avaliação, apesar do clube não ter feito muito investimento nesta vertente, focando-se apenas nas avaliações mais rudimentares como o IMC.

Durante a temporada, o clube contratou uma nutricionista e foi-se procurando melhorar ao longo tempo (até à interrupção e consequente encerramento dos campeonatos) a qualidade nutricional dos alimentos que os jogadores ingeriam e a adequação da sua respetiva dieta à atividade desportiva que realizam.

3.2.2.1. Composição Corporal

Num contexto desportivo, não basta ao jogador compreender o desporto que pratica, é preciso também ter aptidão, em especial a componente física. Um jogo de futebol, que dure 90 minutos, vai exigir muito do atleta, independentemente da posição no campo, onde a componente relação peso e altura fará a diferença.

A avaliação da composição corporal fará esse mesmo processo, confrontando os valores obtidos em momentos específicos da temporada, com os valores de referência da American College of Sports Medicine (ACSM) e a partir desses valores se avaliará um conjunto de dados, para decidir o futuro do atleta, como o tipo de treino específico e/ou plano nutritivo que terá de realizar.

a) Pesagem

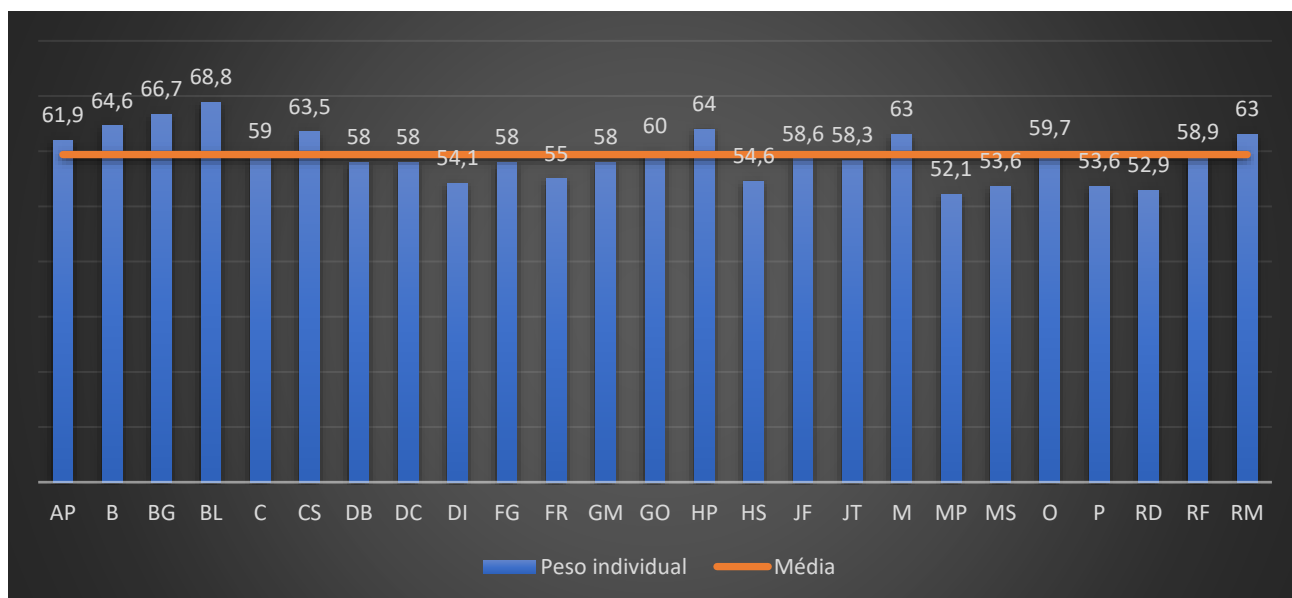
A sua realização advém de várias regras por ser critério de qualidade mais importante no processo de avaliação e, sendo mal avaliada, influenciará a decisão final do estilo de treino específico com o atleta. Para a sua realização, o clube escalou as avaliações para a parte da manhã com várias normas.

- Evitar comer, beber café ou fazer exercício físico nas 4 horas anteriores;
- Beber 2 a 4 copos de água 2 horas antes do exame;
- Não ingerir bebidas alcoólicas nas 24 horas anteriores;
- Não passar creme nos pés ou nas mãos.

Tabela 3. A tabela de pesos dos jogadores.

Nome	Peso (kg)
AP	61.9
B	64.6
BG	66.7
BL	68.8
C	59.0
CS	63.5
DB	58.0
DC	58.0
DI	54.1
FG	58.0
FR	55.0
GM	58.0
GO	60.0
HP	64.0
HS	54.6
JF	58.6
JT	58.3
M	63.0
MP	52.1
MS	53.6
O	59.7
P	53.6
RD	52.9
RF	58.9
RM	63.0

Com os dados da tabela 3, verificamos que o valor médio de peso na equipa é de 59.4 kg., com o peso maior pertencer aos 68.8 kg. e o menor a verificar-se ser 52.1 kg.

**Figura 6.** O peso dos jogadores e a média.

b) Estatura

Além do tópico anterior, para definir o IMC, precisamos também de nos focar na medição da altura do atleta, sendo assim, há preceitos que são suportados pela ACSM (2014):

- Remover o calçado;
- Alinhamento do corpo visando a manutenção das curvaturas naturais da coluna e alinhamento em todos os planos;
- Calcanhares apoiados e juntos;
- Cabeça deverá estar colocada direita e olhar em frente;
- Placa de medição deve ser colocada de forma horizontal ao solo no momento da medição.

Tabela 4. A tabela de altura dos jogadores.

Nome	Altura (m)
AP	1.80
B	1.72
BG	1.76
BL	1.67
C	1.76
CS	1.65
DB	1.68
DC	1.76
DI	1.71
FG	1.83
FR	1.65
GM	1.79
GO	1.73
HP	1.78
HS	1.72
JF	1.83
JT	1.65
M	1.76
MP	1.66
MS	1.73
O	1.74
P	1.71
RD	1.68
RF	1.75
RM	1.80

De acordo com os dados da figura anterior podemos verificar que ao nível de altura, a média está no 1.73 m. O valor mais baixo é 1.65 m. e aparece três vezes e o valor mais alto é 1.83 m., aparecendo duas vezes.

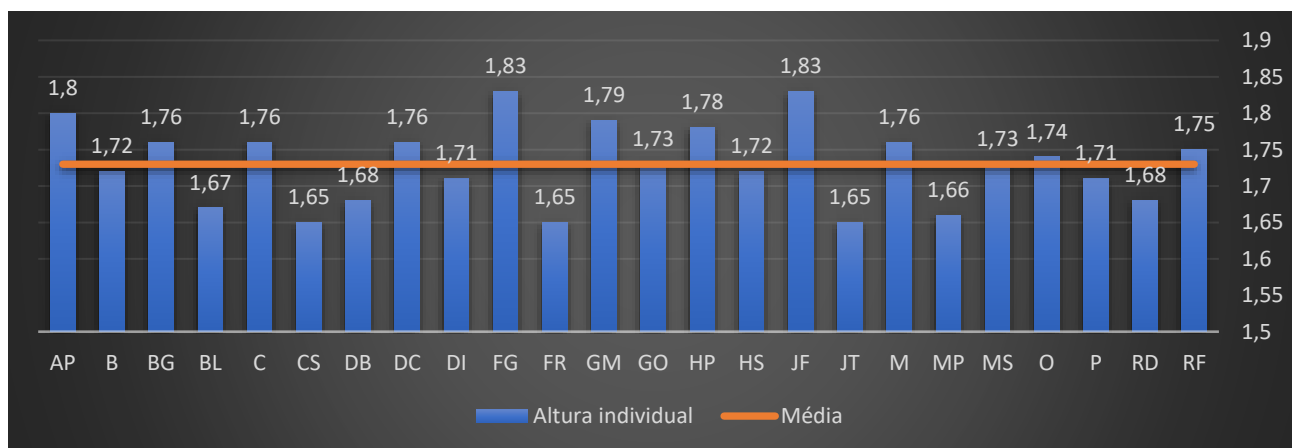


Figura 7. A altura dos jogadores e a média.

c) Índice de Massa Corporal (IMC)

O IMC resulta da relação entre a estatura e o peso, relação essa que indica se o peso da pessoa em causa se encontra ou não adequado à sua estatura (Carvalho et al., 2013)

Tendo em conta que os atletas têm menos de 18 anos a melhor forma de interpretar os resultados relativos ao IMC é com base na classificação do percentil. Este indica a posição relativa do valor de IMC (de um individuo) comparativamente a uma população da mesma idade e do mesmo sexo (Rito, Breda & Carmo, 2010).

Tabela 5. Os dados de IMC e o respetivo resultado.

Nome	IMC (kg/m ²)	Resultado
AP	19.10	Peso Ideal
B	21.80	Peso Ideal
BG	21.50	Peso Ideal
BL	24.60	Peso Ideal
C	19.00	Peso Ideal
CS	23.30	Peso Ideal
DB	20.50	Peso Ideal
DC	18.70	Peso Ideal
DI	18.50	Peso Ideal
FG	17.30	Peso Ideal
FR	20.20	Peso Ideal
GM	18.10	Peso Ideal
GO	20.00	Peso Ideal
HP	20.10	Peso Ideal
HS	18.40	Peso Ideal
JF	17.40	Peso Ideal
JT	21.40	Peso Ideal
M	20.30	Peso Ideal
MP	18.90	Peso Ideal
MS	20.10	Peso Ideal
O	19.70	Peso Ideal
P	18.30	Peso Ideal
RD	18.70	Peso Ideal
RF	19.20	Peso Ideal
RM	19.40	Peso Ideal

A média de IMC dos jogadores é de 19.78 kg/m², que é considerado Peso Ideal. Podemos verificar que o IMC, mais baixo pertence a 17.3 kg/m².

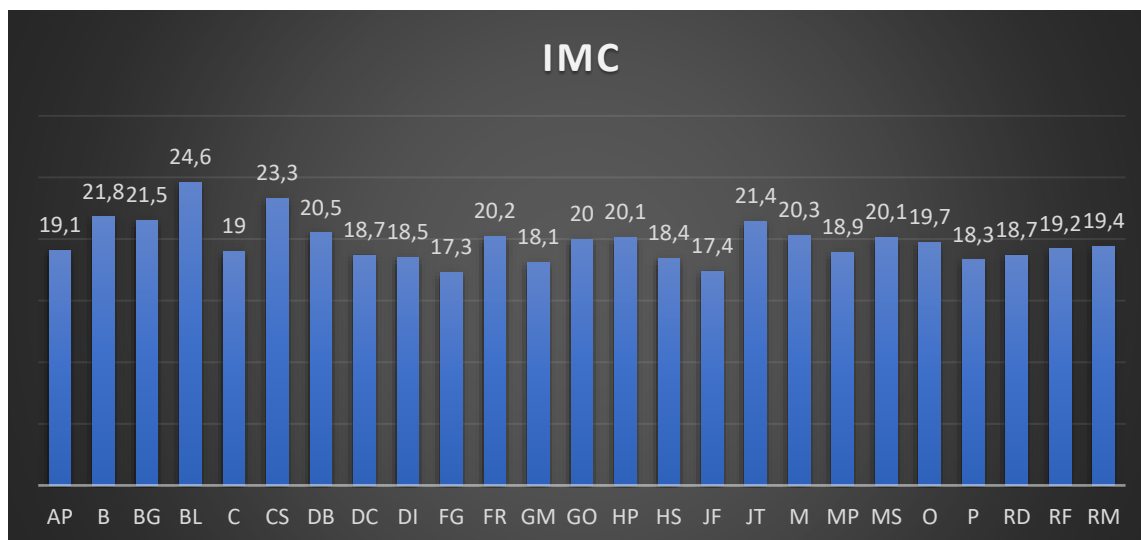


Figura 8. O IMC dos Jogadores.

Para avaliar, terá de haver valores de referência. A OMS alvitra os seguintes dados para avaliação de IMC, que é calculado através da divisão, entre o seu peso e a sua altura, elevado ao quadrado, ou seja, $IMC = \frac{Peso}{(Altura)^2}$.

Tabela 6. Classificação segundo a OMS a partir do IMC.

IMC	Classificação
< 18.5	Abaixo do Peso
18.6 – 24.9	Peso Ideal
25.0 – 29.9	Acima do Peso
30.0 – 34.9	Obesidade Grau I
35.0 – 39.9	Obesidade Grau II (Severa)
≥ 40.0	Obesidade Grau III (Mórbida)

3.2.3. Avaliação Final

No final de 2019, surgiu uma pandemia devida a um novo vírus, Coronavírus, com origem numa cidade chinesa e que se alastrou de forma veloz, provocando milhares de infetados por todo o mundo. Chegou a Portugal a 9 de março de 2020 e, pouco tempo depois, o nosso país entrou em fase de confinamento durante quase dois meses, para evitar o crescimento exponencial de infetados e por consequência mais

mortes. Sendo assim, na mesma semana, vários clubes, incluindo o GSL suspenderam todos os treinos.

Neste contexto, o governo ativou o Estado de Emergência por um período de 45 dias, ao qual se seguiu uma nova fase, em Estado de Calamidade. Tudo isto condicionou fortemente toda a atividade desportiva, quer profissional quer de formação.

A FPF cancelou todos os campeonatos de formação e foi decidido não retomar os mesmos na presente época desportiva.

Resultado disto, a avaliação final dos jogadores não se chegou a realizar, porque a equipa técnica não voltou a ter oportunidade para tal, uma vez que o GSL deu como terminada a época desportiva de 2019/2020 e qualquer ligação com os atletas ocorreu apenas através de ferramentas digitais.

3.3. Objetivos Específicos da Equipa

O GSL é um clube vocacionado para a formação de jovens futebolistas, pelo que procura desenvolver atletas para o ambiente ao mais alto nível, estimulando maior velocidade de jogo e um aumento da pressão competitiva.

Sendo assim, o escalão de 2004 tem como principal objetivo potenciar jogadores para o escalão acima, de modo a prepará-los a um nível mais exigente para, na época seguinte, se sentirem em condições de lutar por um lugar na equipa e fazer com que a equipa tenha resultados desportivos favoráveis e ao mais alto nível. O clube, confiando no conhecimento da equipa técnica, tomou a liberdade de inscrever a equipa num escalão acima, para isso acontecer.

Com grandes expectativas, vem a necessidade de obter bons resultados, com o segundo objetivo a se focar no resultado e subir de divisão. No início da época decidimos que, com as características dos jogadores e com a forma como a pré-época estava a ser trabalhada, o objetivo seria ficar nos quatro primeiros lugares no final da primeira volta (15 jornadas) e, caso sucedesse, assumíamos o objetivo de subida de divisão.

3.4. Contexto Competitivo

Ditou o sorteio que o plantel de Juvenis B ficasse inserido na série 1 da 2ª Divisão, organizado pela AFL. Para compreender melhor a respetiva divisão onde o plantel foi integrado, abaixo a forma de organização da competição, de acordo com AFL (2019):

- Este Campeonato será disputado por pontos, em duas voltas, e nele participarão 32 Clubes, divididos em duas séries, a elaborar tendo em conta a situação geográfica de todos os Clubes participantes, que jogarão entre si, duas vezes, uma das quais na condição de visitado.
- Descem automaticamente ao Campeonato Distrital de Juniores “B” da III Divisão, os Clubes classificados em 15.º e 16.º Lugar. Caso se indiquem dois Clubes ou mais ao Campeonato Nacional, descerão automaticamente menos tantos quantos os promovidos a mais.
- Sobem automaticamente ao Campeonato Distrital de Juniores “B” da I Divisão, os Clubes classificados em 1.º e 2.º lugar de cada série.
- No caso de ocorrer qualquer descida dos Clubes que disputam o Campeonato Nacional, descerão também mais tantos Clubes quantos os despromovidos naquele Campeonato.
 - Sempre que o número de descidas dos Clubes filiados da AFL que disputam o Campeonato Nacional, for ímpar, será efetuado um Play-off a duas mãos, para determinação da(s) equipa(s) despromovida(s).
 - Se no final do tempo regulamentar do jogo da 2ª mão desse Play-off, se verificar uma igualdade em pontos e golos proceder-se-á da seguinte forma:
 - Será o jogo interrompidos durante cinco minutos e, depois prolongado por mais trinta minutos, divididos em duas partes de quinze minutos cada, sem intervalo, mas com mudança de campo.
 - Se findo este prolongamento o empate subsistir, apurar-se-á o vencedor através da marcação de pontapés de penalti, de acordo com as “Leis de Jogo”.
- Os vencedores de cada série disputam uma Final a uma mão em campo neutro, para apuramento do vencedor do Campeonato Distrital de Juniores “B” da II Divisão, sendo a seleção do campo da exclusiva responsabilidade da AFL.
- Os jogos também poderão ser disputados em dias e horas diferentes das estabelecidas, desde que os Clubes intervenientes o solicitem à AFL, com a antecedência mínima de 8 dias, por escrito, dentro do que encontra regulamentado para o efeito.

- Os jogos deste Campeonato serão efetuados aos Domingos de manhã.

O Campeonato Distrital da 2ª divisão Série 1 de Juniores B, da AFL, é composto pelas equipas abaixo figuradas.



Figura 9. Emblemas das equipas do Campeonato Distrital da 2ª divisão Série 1 de Juniores B.

Retratadas as equipas presentes do campeonato, onde o GSL vai estar presente, de seguida apresento os resultados. Devido à situação pandémica de Covid-19, o campeonato só teve 20 jogos, em vez dos normais 30. O último jogo foi realizado a 8 de março de 2020.

Tabela 7. Quadro de Resultados do GSL no Campeonato.

Data	Hora	Jornada	Visitado	Resultado	Visitante	Local
06.10.19	08:45	1ª J	A.D. Carregado	2x1	GSL	Campo José Lacerda Pinto Barreiros
13.10.19	08:45	2ª J	GSL	6x0	C.A. Pêro Pinheiro	Campo José da Silva Faria
20.10.19	10:00	3ª J	F.C O Despertar	1x4	GSL	Parque Urbano 25 de Abril
27.10.19	08:45	4ª J	GSL	3x0	S.U. 1º Dezembro B	Campo José da Silva Faria
03.11.19	10:00	5ª J	S.C.U. Torreense B	0x3	GSL	Football Field Matacães
10.11.19	10:00	6ª J	GSL	3x3	F.C. Alverca B	Campo José da Silva Faria
17.11.19	08:45	7ª J	U.D. Ponte Frielas	2x2	GSL	Campo da Bola, Murteira
24.11.19	10:00	8ª J	GSL	1x2	C.F. Santa Iria	Campo José da Silva Faria
01.12.19	10:00	9ª J	GSL	5x2	Mem Martins S.C.	Campo José da Silva Faria
08.12.19	10:00	10ª J	C.D. Venda do Pinheiro	1x2	GSL	Estádio Municipal V. Pinheiro
15.12.19	10:00	11ª J	GSL	5x0	S.C. Vila Verde	Campo José da Silva Faria
05.01.20	08:45	12ª J	S.U. Sintrense B	2x2	GSL	Estádio do SU Sintrense - Campo nº2
12.01.20	10:00	13ª J	GSL	2x2	G.D.U. Ericeirense	Campo José da Silva Faria
19.01.20	08:45	14ª J	S.C. Lourel	2x1	GSL	Complexo Desportivo Sgt Arménio
26.01.20	08:45	30ª J	S.C. Lourinhanense	2x5	GSL	Estádio Municipal Lourinhã - Campo 2
02.02.20	10:00	16ª J	GSL	1x1	A.D. Carregado	Campo José da Silva Faria
09.02.20	10:00	17ª J	C.A. Pêro Pinheiro	0x10	GSL	Parque de Jogos Pardal Monteiro
16.02.20	10:00	18ª J	GSL	2x1	F.C. O Despertar	Campo José da Silva Faria
01.03.20	08:45	19ª J	S.U. 1º Dezembro B	0x9	GSL	Campo Conde de Sucena
08.03.20	08:45	20ª J	GSL	2x1	S.C.U. Torreense B	Campo José da Silva Faria

Nota: Devido a uma questão de transmissão televisiva do jogo dos seniores do GSL para o Campeonato de Seniores, a equipa de Juvenis "B" não pôde realizar o jogo em casa, a 26 de janeiro de 2020 contra o S.C. Lourinhanense, sendo assim, o resultado foi alterar a jornada 15 para a jornada 30, invertendo a ordem dos jogos, ou seja, a 26 de janeiro jogou-se a jornada 30 e a 30 de Maio de 2020, seria jogado a jornada 15 e que seria o último jogo da época.

Podemos concluir como pertinentes, com os seguintes dados na tabela 4:

- Ao fim de 20 jornadas, no total foram conquistados 68% pontos em disputa (41 pontos em 60 possíveis)
 - Vitórias: 12 em 20 (60%);
 - Empates: 5 em 20 (25%);
 - Derrotas: 3 em 20 (15%).
- A nível de golos, a equipa:
 - Marcou 69 golos (média de 3.45 golos por jogo);
 - Sofreu 24 golos (média de 1.2 golos por jogo).

De acordo com os dados acima, o grupo atingiu um número razoável de vitórias (12), mais que o dobro dos empates (5) e quatro vezes mais que as derrotas (3), fazendo um campeonato bom, mas com o problema de sofrer sempre golos (1.2 por jogo), apesar de marcar em todos os jogos e por uma margem boa (3.45), mas não o suficiente.

Quanto ao primeiro objetivo, a equipa, ao 15.º jogo – meio da época – não tinha atingido um o objetivo de acabar nos quatro primeiros lugares, ficando em 5.º a 3 pontos do adversário acima. Este objetivo era completamente atingível, como acabou por acontecer, à então 20ª jornada, como podemos ver abaixo (Tabela 8).

Tabela 8. Classificação Final no Campeonato - Fonte: zerozero.pt.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Ponte Frielas	55	20	18	1	1	95	21	+74	+
2	FC Alverca B	48	20	15	3	2	78	22	+56	+
3	Santa Iria	46	20	14	4	2	74	29	+45	+
4	GS Loures B	41	20	12	5	3	69	24	+45	+
5	Sintrense B	40	20	12	4	4	53	31	+22	+
6	Ericeirense	38	20	12	2	6	52	33	+19	+
7	Carregado	37	20	11	4	5	53	23	+30	+
8	Mem Martins SC	34	20	11	1	8	50	39	+11	+
9	Venda do Pinheiro	30	20	10	0	10	52	42	+10	+
10	Sp. Lourel	23	20	6	5	9	44	35	+9	+
11	Torreense B	21	20	5	6	9	39	38	+1	+
12	FC Despertar	18	20	5	3	12	47	52	-5	+
13	Pêro Pinheiro	13	20	4	1	15	19	98	-79	+
14	Lourinhanense	10	20	3	1	16	19	93	-74	+
15	1º Dezembro B	3	20	1	0	19	13	112	-99	+
16	Vila Verde	2	20	0	2	18	13	78	-65	+

Tabela 9. Estatística coletiva - Casa vs. Fora – Campeonato.

Jornadas	J	V	E	D	Pts	% PtC	GM	GS	Dif
Casa	10	6	3	1	21	70%	30	12	+18
Fora	10	6	2	2	20	67%	39	12	+27
Total	20	12	5	3	41	68%	69	24	+45

Podemos verificar, através dos dados da Tabela 9, algum equilíbrio tanto fora como nos jogos em casa. Pertinente falar apenas no número de derrotas ser maior fora (2) que em casa (1), e o contrário acontece nos empates, já que em casa (3) o resultado acaba mais empatado que fora (2) e nos golos marcados, que em casa são menos (30) que fora (39). Quanto aos outros dados, tudo se mantém, tanto nas vitórias serem as mesmas em ambas as situações (6) como nos golos sofridos (12).

Analisando os dados, a equipa teve uma percentagem de pontos conquistados maior em casa (70%) que fora (67%) e tem menos derrotas em casa (1), o que permite concluir que a equipa em casa é mais eficaz que fora.

Devido à interrupção do campeonato, não se irão concretizar ou redefinir os restantes objetivos relativos ao resto da época.

Capítulo IV – Modelos de Jogo, Treino, Observação e Recrutamento

O presente capítulo incidirá na forma como o GSL jogou ao longo da época.

Começando por falar sobre o Modelo de Jogo de acordo com a literatura estudada e a sua definição, ao longo do capítulo é abordada a forma como os juvenis B do GSL, trabalharam durante a última temporada: desde o modelo de jogo até aos processos ofensivos e defensivos.

Por último, os tópicos seguintes abordados serão os modelos de treino, observação e recrutamento.

4.1. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é o protótipo do treinador no campo com as ideias pré-concebidas para atingir um fim, através dos comportamentos definidos. De acordo com Castelo (1996), modelo de jogo pode também ser definido como sendo um guia, um mapa algo reflexivo, mais tarde Frade (1998) assume que o modelo de jogo reflete a necessidade do treinador, em termos de modelação conseguir, que toda a equipa desenvolva o mesmo sentimento, a mesma efetividade, a mesma emotividade e a mesma compreensão dos aspetos essenciais, e por isso modelo de jogo é qualquer coisa de cultural - o modelo só é concreto se tiver em sintonia com a cabeça dos jogadores. Geralmente o clube contrata as ideias do treinador, mas no final, o modelo de jogo é definido por várias variáveis, como Carvalhal (2014) afirma que o modelo de jogo não é conjuntural, é essencialmente estrutural. Um treinador, ao ser contratado, está a transportar as suas ideias para uma estrutura existente e ela existe mesmo, por muito fraca que seja. Um imperativo nesta profissão é ter a capacidade de analisar muito bem o contexto onde se vai inserir, isto é, o clube, as relações entre pessoas, os adeptos, o meio social, político, local, regional, nacional, os costumes, as crenças, a história do clube e as suas melhores épocas, o sistema predominante nos anos de sucesso, as últimas equipas e jogadores, os jogadores que tem ao seu dispor, os que pode contratar... só depois poderá definir um modelo de jogo.

Através das palavras de Oliveira (2004), o modelo de jogo assume-se assim como o elemento central que o treinador deve ter à sua disposição para operacionalização de todo o processo de treino da sua equipa. Provando esta definição, Carvalhal (2004) afirma que, só se alcança esse jogar, ou seja, só se modela uma equipa em função do treino, através de exercícios específicos que façam com que o plano mental seja colocado em prática. O homem é um animal de hábitos, aprende praticando. Para completar, Mourinho (2006) afirma que o mais importante numa equipa

é ter um determinado modelo de jogo, um conjunto de princípios de jogo, conhecê-los bem e interpretá-los bem, independente de ser utilizado este ou aquele jogador.

Como referido anteriormente, a eficácia do modelo de jogo, resulta também da comunicação, da capacidade de liderança e dos recursos que o treinador tem ao seu dispor para atingir um fim. Complementando esta ideia, Frade (1985) afirma que a inquietação do treinador, desde o primeiro dia, deve ir ao encontro da forma de jogar que pretende para a equipa, isto é, colocar a equipa a jogar conforme pretende, em função de um modelo de jogo previamente definido e que é criado através do processo de treino. Sendo assim, o treinador deverá, desde o início, preparar os jogadores para todos os processos e realidades, antes, durante e após o treino. Isto porque o modelo de jogo não se baseará apenas no tempo de treino, e nos exercícios que a equipa técnica prepare todos os treinos, mas apoiar-se-á também na maneira como se estimula os jogadores permanentemente para um fim. Tal como Pinto (2016) afirmou, os estímulos e a informação transmitida durante as sessões de treino promovem o desenvolvimento e a melhoria dos princípios e subprincípios de jogo que o treinador pretende para a equipa, isto é, a identificação com o modelo de jogo criado.

Na literatura consultada, fica claro que o treino serve para aprimorar a organização do modelo de jogo. Por exemplo, Carvalhal (2001) refere que a especificidade do treino implica a simulação, quer em termos gerais quer em termos particulares, dos princípios do modelo de jogo. Mas não irá apenas depender da hora diária no treino, também do trabalho do líder da equipa, da sua influência na coesão do grupo e na sua dinâmica, a fim de influenciar o jogo em todas as vertentes que possam contribuir para atingir o fim pretendido. Desta forma, o modelo de jogo, decorrendo dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pela natureza do próprio jogo, reflete a nível ofensivo, defensivo e das transições entre os dois momentos, um repertório de comportamentos típicos, regras de ação e de gestão de jogo (Tavares 2003). Das influências de cada jogador, resultará o “jogar” da equipa em cada altura do jogo. Verifica-se então que um modelo de jogo não será um processo fixo, mas sim contínuo e evolutivo, devido aos vários ambientes que se manifestam durante uma época desportiva.

Concluindo, tal como Castelo (1994) afirma, o modelo de jogo deve ser um referencial, que pode ser sujeito a alterações, ou seja, podemos construí-lo, desconstruí-lo, reconstruí-lo. Anos depois, acrescentando à ideia anterior, Frade (2004) reforça que o modelo de jogo nunca está acabado porque o processo ao acontecer vai fornecer indicadores que serão interpretados por quem o gere, no sentido de o ir gerindo continuamente para estimular uma melhor qualidade. Não há perfeição no modelo de jogo, há sim robustez para o trabalhar e assim atingir um fim.

4.1.1. Modelo de Jogo no GSL

No GSL, o modelo de jogo foi construído em conjunto com a equipa técnica, de acordo com os objetivos já descritos anteriormente. Os responsáveis da formação do GSL, deram liberdade para a equipa técnica trabalhar o modelo de jogo como acharia melhor, de acordo com os padrões e objetivos pretendidos.

O modelo de jogo foi trabalhado considerando os seguintes princípios:

- Os conhecimentos, competências e experiência do treinador;
- A cultura do clube, recursos económicos e humanos do GSL;
- A avaliação do desempenho desportivo recente dos jogadores e as suas margens de progressão;
- A otimização do processo de treino, sendo criterioso na escolha dos meios e métodos para a sua efetivação.

Sendo assim, o trabalho efetuado pela equipa técnica centrou-se nas características dos jogadores e na criação de um referencial para se definir o sistema tático da equipa, quer o principal quer um alternativo.

4.1.1.1. Sistema Tático no GSL

Seguindo as ideias anteriores, ficou estipulado que o sistema tático da equipa seria o 1x4x3x3, por ser um sistema que produz mais opções para cada posição dos jogadores, que foram definidas no início da época. Este sistema permite maior liberdade dos jogadores nas suas posições e, ao mesmo tempo, disciplinados quanto ao sistema tático definido.

A equipa técnica definiu para cada posição as seguintes coordenadas:

- Guarda-redes a fazer parte da construção de jogo;
- Laterais com liberdade para subir pelo corredor (com o decorrer da época seriam também trabalhados movimentos interiores dos mesmos);
- Defesas centrais, sempre seguros com posse de bola;
- Trio de médios confortável na posse, e com chegada à área contrária;
- Extremos de preferência um a procurar movimentos mais interiores e outro mais vertical a procurar a profundidade (jogando no corredor do seu pé forte);
- O avançado desce para dar apoio frontal e participar na construção.

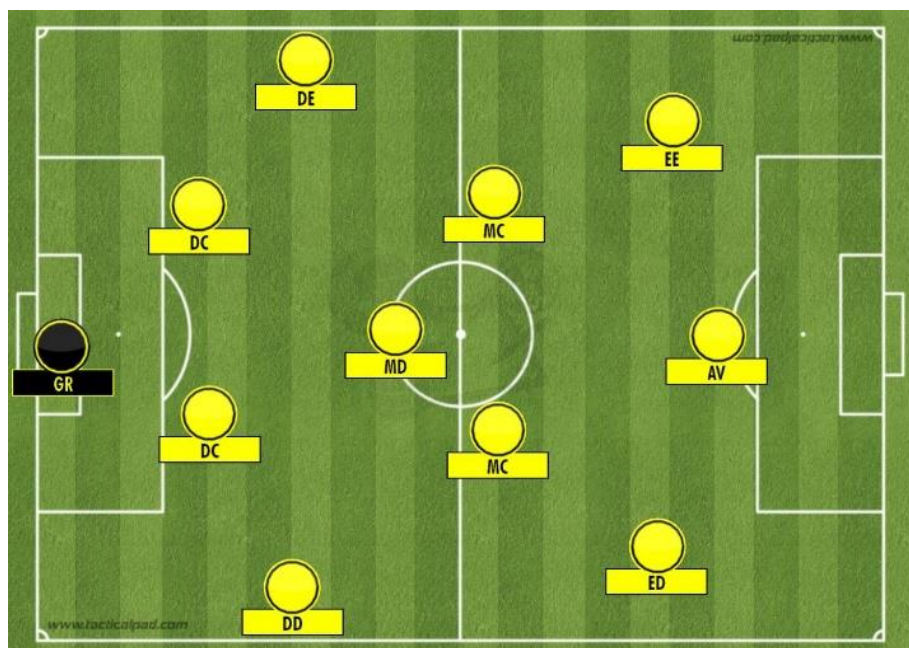


Figura 10. Sistema Tático Principal - 1x4x3x3.

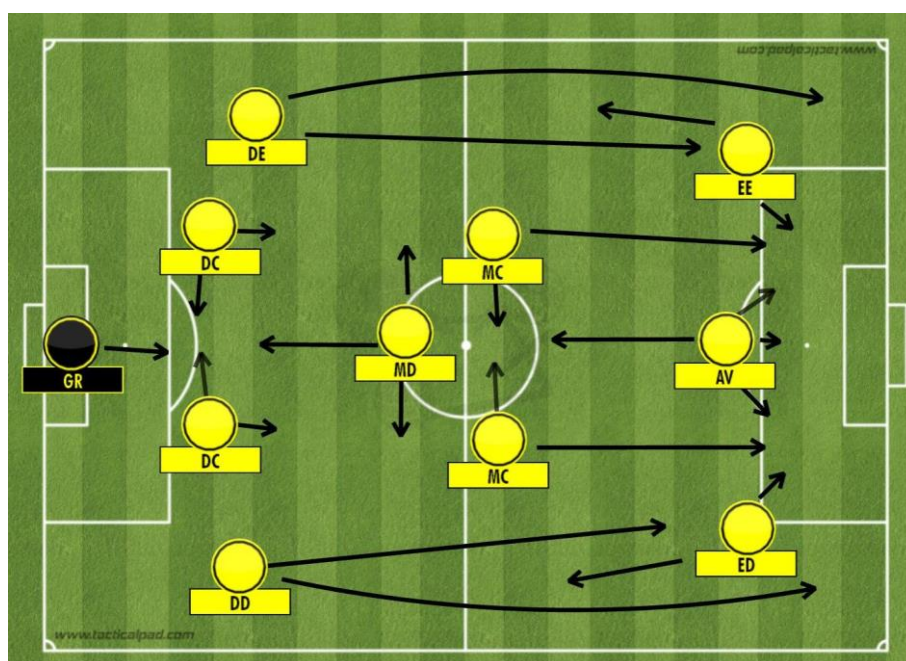


Figura 11. Sistema Tático com as Movimentações.

4.1.1.2. Sistema Alternativo

A equipa ao longo da época usou o sistema anterior, mas foi sempre vontade do treinador usar uma alternativa que fosse diferente do que fomos vendo nos adversários.

E acreditávamos que se usássemos uma alternativa diferente a este sistema poderíamos ter sucesso.

A alternativa foi o 1x3x4x3, uma opção que foi usada na segunda parte do campeonato. São tantos os problemas normais que uma equipa tem ao longo da época, lesões, subidas de jogadores às equipas A como momentos de altos e baixos, que levam a mudanças. Com os jogadores a trabalhar melhor e com a rotina do seu papel na equipa, o trabalho fica facilitado. Lembrando Mourinho (2003), este afirma que a melhor equipa não é a que tem melhores jogadores, mas a que joga como equipa.

Este sistema foi trabalhado a partir do Mesociclo 4 e representa sobretudo uma evolução do sistema tático principal. Os princípios serão os mesmos, à exceção dos defesas laterais jogarem o corredor todo, mais em profundidade. Na defesa, fica uma linha de 3, a diferença prende-se na organização defensiva com uma linha de 5, 1x5x4x1. Com esta tática, o nosso escalão tem mais poder ofensivo, com muitos mais jogadores a aparecer na finalização, com os extremos a aparecerem mais no interior e os avançados dentro da área.

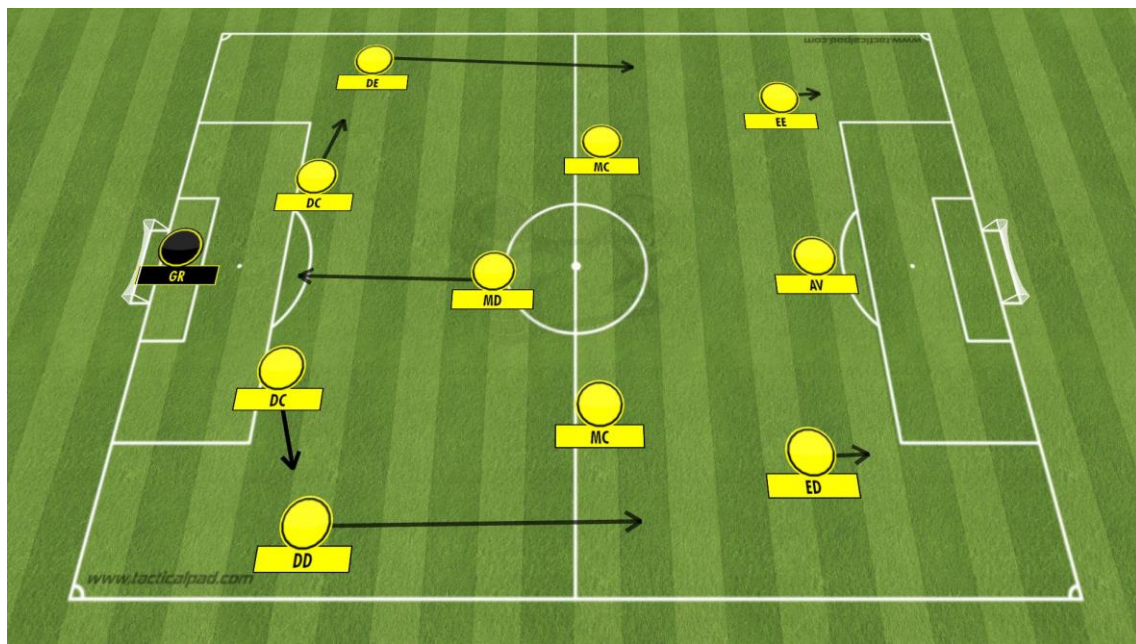


Figura 12. Posição dos Jogadores do 1x4x3x3 para 1x3x4x3.

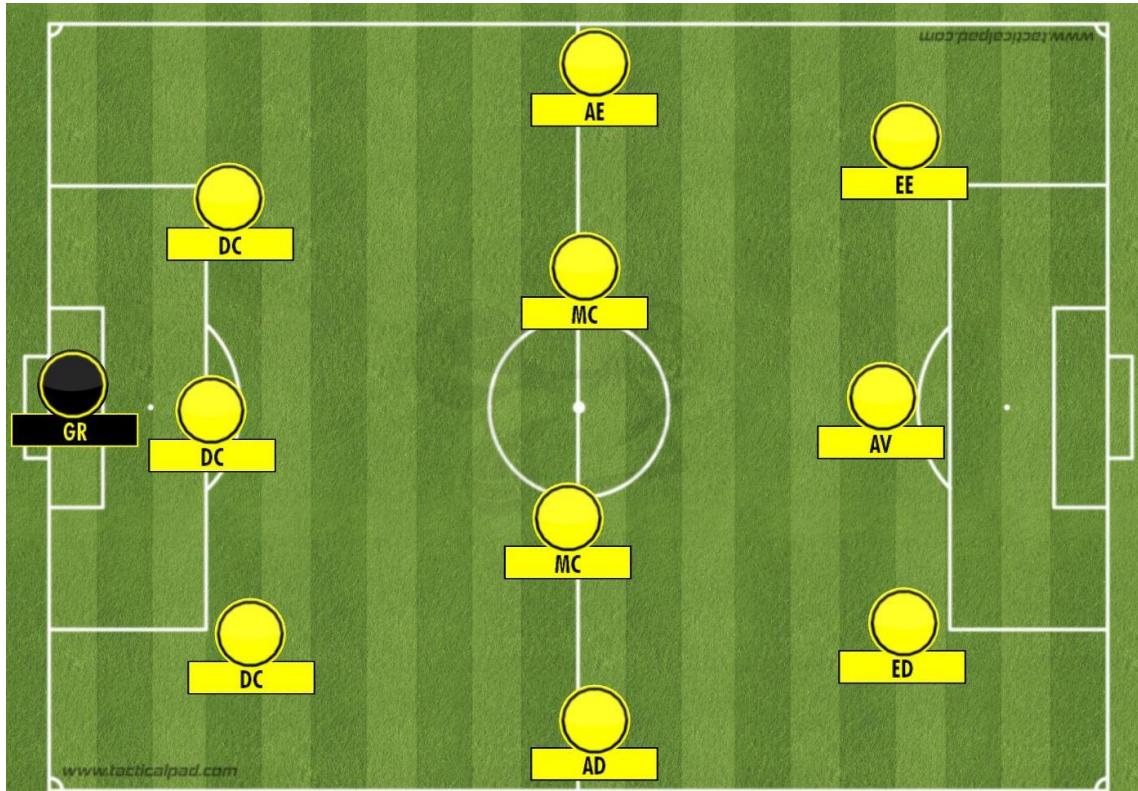


Figura 13. Sistema Alternativo - 1x3x4x3.

4.1.2. Princípios Específicos Defensivos

O processo defensivo tem como objetivos gerais a preparação do processo ofensivo e a contínua estabilidade da organização defensiva. Os princípios específicos defensivos objetivam ou são sustentados em impedir a construir o ataque, impedir a criação situações de finalização e impedir a finalização. Estes denominam-se como:

a) Contenção

Os jogadores da equipa que perdeu a posse de bola, têm de reagir imediatamente às ações de progressão desenvolvidas pelos adversários. A primeira ação a desenvolver no momento da perda da posse de bola é a paragem dos processos ofensivos, o que só se consegue na aplicação do princípio da contenção.

- Objetivos: Recuperação da bola sem incorrer em falta, paragem do ataque ou do contra-ataque e retardar o ataque adversário para que haja tempo para que haja organização defensiva.
- Comportamentos: As ações desenvolvidas serão realizadas através de marcação homem a homem, considerando-se os seguintes momentos:

- O defesa mais perto do adversário com bola (1.º defesa) deverá aproximar-se o mais rápido possível deste último para aumentar o mais que puder a sua distância à baliza.
- Perto do adversário deverá diminuir a velocidade de aproximação para poder reagir à mudança de velocidade do atacante e/ou para poder fazer a contenção.
- Seguidamente e depois de ter o adversário controlado deverá orientar orientá-lo para as linhas laterais ou na direção de um colega de equipa.
- Quando a distância entre os dois for considerada mínima deverá tentar o desarme, não o conseguindo deverá pressioná-lo de forma a que ele seja obrigado a virar as costas ao defensor e assim venha a perder a bola ou a passá-la a um colega.
- Ações Técnico-Táticas a realizar: Posição base defensiva (flexão dos membros inferiores, para permitir uma reação apropriada às ações do adversário), colocação dos apoios na diagonal (um apoio à frente do outro e nunca paralelos) deslocamento dos apoios (deverá ser deslizante, em contacto com o solo para poder reagir mais rapidamente) desarme (colocação na posição básica; esperar a iniciativa adversária; tentar o desarme quando o adversário perde o contacto com a bola; ser decidido e incisivo no desarme).

b) Cobertura defensiva

É evidente a necessidade do apoio ao jogador que sem bola (1.º Defesa – Contenção), tenta em luta direta recuperá-la. Esta ação é a cobertura defensiva e é de extrema importância pois durante o desenrolar das ações defensivas, este jogador (2.º Defesa) no caso do seu colega (1.º Defesa - Contenção) ser ultrapassado, terá de passar a realizar a sua função - contenção.

- Objetivos: Apoiar o companheiro que marca o adversário com bola e evitar a inferioridade numérica.
- Comportamentos: O jogador em cobertura defensiva deve estar atento às movimentações do 2.º atacante (em cobertura ofensiva) e movimentar-se em conformidade com ele. Deve aproximar-se tanto mais do jogador que defende quanto mais este jogador se aproximar do portador da bola. Deve entrar em ação de contenção sempre que o primeiro defensor (em contenção) for ultrapassado. Este por sua vez passará a realizar a cobertura defensiva – Dobra.

- Ações Técnico-Táticas a realizar: Interceção (interpor uma parte do corpo na trajetória da bola, tentando adquirir a sua posse ou desviando a sua trajetória) e Dobra (ocupação imediata da posição de contenção).

c) Equilíbrio

Este princípio da defesa representa a resposta ao princípio da mobilidade utilizado pelo ataque. Tenta-se, assim, contrariar todas as ações do ataque que visam o desequilíbrio da estrutura defensiva. Muito embora os desequilíbrios não possam ser evitados, é dever da defesa reagir e desencadear os processos defensivos adequados ao restabelecimento do seu equilíbrio.

- Objetivos: Manter a estabilidade e equilíbrio da estrutura defensiva. Não permitir que o 3.º atacante fique em posições altamente vantajosas e/ou qualquer outro atacante.
- Comportamentos: O equilíbrio expressa-se fundamentalmente pelos seguintes comportamentos:
 - Cobertura dos espaços e jogadores livres;
 - Cobertura de eventuais linhas de passe.
- Ações Técnico-Táticas influentes: Com o 3.º princípio da defesa, surgem as ações técnico-táticas da marcação e da dobra e ações técnico-táticas de suporte à ação do GR.

d) Concentração

Oposição ao espaço verificado no Processo Ofensivo. Se no ataque pretende-se que todas as ações promovam maior largura e profundidade, na defesa pretende-se que ações realizadas tentem concentrar os jogadores (aproveitando as leis do jogo), por forma a dificultar e impedir a procura de largura e profundidade dos processos ofensivos.

- Objetivos: Estruturação e racionalização das ações coletivas defensivas no sentido de retirar amplitude às ações ofensivas, quer em largura, quer em profundidade.
- Comportamentos: Concentração de jogadores na zona onde se encontra a bola, através do balanceamento de todos os defensores, tanto no sentido do comprimento como da largura do campo. Colocação das várias linhas defensivas perto umas das outras, permitindo assim uma maior concentração de jogadores. Esta concentração dificulta a progressão dos adversários pois cria uma maior pressão defensiva. Tentar encontrar um compromisso entre concentração e profundidade e largura defensiva. Para aumentar a concentração de jogadores a última linha de defensores deve tirar partido do

fora de jogo. Para isso os seus jogadores terão de se encontrar em linha e perto do meio campo adversário. Quanto mais perto da baliza se encontrar a bola, maior deverá ser a concentração de defensores na zona frontal da baliza, diminuindo assim a largura defensiva.

- Ações Técnico-Táticas influentes:
 - Sistemas de jogo (e.g.: 4x4x2; 4x3x3; 4x5x1; 5x3x2; 3x4x3);
 - Método de jogo defensivo (e.g.: defesa zona, defesa HxH);
 - Esquematisações táticas (sistemas de dobras e compensações, colocação de várias linhas defensivas, defesa pressionante, etc..).

Os princípios de jogo comportam noções abstratas que definem premissas críticas do próprio jogo. Estas noções devem ser operacionalizadas sob a forma de procedimentos técnico-táticos inerentes ao posicionamento dos jogadores no campo. Assim, são concretizados os conceitos orientadores dos princípios específicos do jogo.

Os procedimentos técnico-táticos individuais ofensivos e defensivos determinam a tática individual do atleta, e objetivam a resolução imediata das situações de jogo. Assim pretende-se ensinar, desenvolver e consolidar a tática individual de cada atleta, de acordo com o espaço e as missões táticas específicas de cada posição, em situação de jogo.

4.1.2.1. Organização Defensiva do GSL

Neste ponto, 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. Entretanto Castelo (2009) define que os objetivos deste momento são: a defesa da baliza e a recuperação da bola.

Macro Princípios – Bloco defensivo preferencialmente alto, forte a controlar a profundidade, com apoios bem orientados.

Linha defensiva forte a bascular defensivamente (em largura), assegurando a contenção ao portador da bola nas zonas identificadas, sempre com as coberturas asseguradas. A defender a 1ª fase de construção do adversário, o médio interior ao lado da bola, cai na pressão ao central adversário.

4.1.2.2. Transição Defensiva

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).

Macro Princípios – Reação fortíssima à perda encurtando constante ao portador da bola nos primeiros 5 segundos, independentemente da zona do campo onde ocorreu a perda.

Caso não haja recuperação da bola imediatamente, a equipa volta a reposicionar-se nos posicionamentos defensivos padrão.

4.1.3. Princípios Específicos Ofensivos

O processo ofensivo tem como objetivos gerais a rutura da organização da equipa adversária e a estabilidade da organização da própria equipa. Os princípios específicos ofensivos objetivam ou são sustentados em construir o ataque, criar situações de finalização e finalizar. E estes denominam-se como:

a) Progressão

Sempre que se conquista a posse de bola toda a equipa deve tomar rapidamente uma atitude ofensiva, manifestando-se pelas ações de progressão do jogador que possui a bola, 1.º atacante, por se deslocar na direção da baliza adversária e também da maioria dos jogadores da equipa.

- Objetivos: Criação de vantagem espacial e numérica para permitir a conquista de posições mais ofensivas. Ataque ao adversário direto e à baliza.
- Comportamentos: Após recuperar a bola o jogador deve orientar-se para a baliza adversária. Livre de oposição e com espaço à sua frente deve progredir rapidamente para a baliza adversária e tentar o remate. No caso de se confrontar com oposição adversária, o jogador com bola deve tentar passá-la ao colega de equipa que se encontre mais perto da baliza adversária, ou mais bem colocado.
- Ações Técnico-Táticas influentes: Condução da bola, condução para remate, finta, remate.

b) Cobertura Ofensiva

Para além das ações técnico-táticas individuais com bola, existem outras ações individuais e coletivas, realizadas pelos jogadores sem bola, com uma importância paralela às primeiras. Assim as ações de apoio ao portador da bola (princípio da penetração), são determinantes para a continuação da manutenção da posse de bola. Quanto maior o número de apoios existentes maior será a segurança encontrada nas ações de jogo realizadas.

Este apoio é também determinante quando o 1.º atacante (faz progressão/ penetração) perde a bola, sendo então este jogador (2.º atacante --- cumpria o princípio da cobertura ofensiva) que passa a fazer a contenção.

- Objetivos: O apoio ao companheiro com bola (2.º atacante) e manutenção do equilíbrio defensivo.
- Comportamentos: O jogador em cobertura ofensiva deverá colocar---se atrás e ao lado do portador da bola para que haja sempre uma linha de passe assegurada. Em situação de 2x1, o 2.º atacante deverá realizar uma desmarcação e de ultrapassar o adversário. Caso não consigam ultrapassar o adversário, deverá ser mantida a cobertura ofensiva ao portador da bola.
- Ações Técnico-Táticas Influentes: Passe e Receção.

c) Mobilidade

De todos os princípios do jogo este é, talvez, o mais rico em proporcionar uma grande variedade de ações de jogo quando executado com alguma imaginação. De facto, a grande versatilidade deste princípio do ataque, pode permitir a criação de situações de ataque inesperadas, dada a capacidade de iniciativa atribuída, não só ao portador da bola, mas também a este outro jogador que executa a mobilidade.

- Objetivos: Rutura e desequilíbrio da estrutura defensiva adversária e oferecer linha de passe mais ofensiva.
- Comportamentos: A mobilidade expressa-se por uma grande variabilidade de comportamentos. Estes comportamentos destinam-se a apoiar o companheiro com bola (como no caso do jogador em cobertura ofensiva), mas sobretudo a responder aos seguintes aspetos:
 - Variabilidade das posições;
 - Ocupação dos espaços livres;
 - Criação de espaços livres;
 - Criação de linha de passe;
 - Manutenção da posse da bola.

- Ações Técnico-Táticas Influentes: Com o 3.º princípio do ataque, surgem as ações técnico-táticas, como a desmarcação e combinações.

d) Espaço

A dimensão coletiva característica do jogo é concretizada por todo um conjunto de ações, às vezes pouco evidentes, que poderão ser englobadas sob a designação do princípio do espaço. Logo, nunca podemos esquecer a importância das funções/missões que os jogadores longe da bola deverão efetuar.

- Objetivos: Estruturação e racionalização das ações coletivas ofensivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque, de forma a que haja mais espaço para jogar. Estar preparado para intervir no centro do jogo eficazmente.
- Comportamentos: Todos os comportamentos individuais e coletivos que pretendam criar durante o ataque: Largura (ação dos laterais) e Profundidade (ação dos avançados ou dos defesas).
- Ações Técnico-Táticas Influentes:
 - Sistema de jogo (e.g.: 4x4x2; 4x3x3; 4x5x1; 5x3x2; 3x4x3);
 - Método de jogo ofensivo (ataque organizado; contra-ataque);
 - Circulações/Esquemas Táticos (e.g.: transição defesa/ataque, circulação da bola).

4.1.3.1. Organização Ofensiva do GSL

Abordando a organização ofensiva, são comportamentos, definidos pela posse de bola, ou seja, a criação de oportunidades torna-se mais fácil tendo a bola em poder da equipa, para criar mais oportunidades de atingir o objetivo do jogo de futebol, o golo, acabando na finalização, tal como 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).

Podemos dividir então a organização ofensiva em três objetivos:

- Manter a posse de bola.
 - 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).
- Criar situações de finalização.
 - Que 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) que poderá acontecer do segundo para o terceiro terço do campo, ou então no último terço de campo.
- Finalização.
 - 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)

1ª Fase de Construção

A equipa de GSL privilegia grande parte do jogo, a partir de trás, com os DC a receberem sempre do GR para começar a criação do ataque. Os laterais procuram dar largura máxima, e mais profundos que os centrais e se preciso descem até à bola estar completamente segura. O médio defensivo no corredor central, sempre ativo para sair em construção, e dependendo de a pressão do adversário ser mais intensa ou não, baixa a linha dos centrais para construir a três. Os médios interiores, afastados, participam na construção em apoios frontais quando a bola está no seu corredor. Sempre que pressionados, jogam em apoio frontal com o central ou com o 3.º homem – com segurança na posse de bola e paciência, circulando a bola pelos três corredores até descobrir espaços para progredir no terreno.

2ª Fase de Construção

Nesta fase, é essencial haver a noção que, sempre necessário, volta-se atrás (coberturas ofensivas), para iniciar o ataque de novo de forma a explorar melhor os espaços existentes – alternar entre corredor central e corredores laterais, sempre com uma dinâmica e mobilidade muito grande – mas procurar sempre jogar com os apoios frontais que jogam com quem está de frente para o jogo (estes jogadores é que tomam as decisões).

3ª Fase – Finalização

As situações de ataque, ou seja, de finalização, têm como exemplo:

- Os movimentos de rutura no corredor central, sempre acompanhados de um último passe com critério;
- Cruzamentos dos corredores laterais sempre rasteiro, entre o espaço do defesa e do GR, ou atrasado para um colega, de forma a criar instabilidade, na defensiva contrária. Em situações de cruzamento, as posições nas zonas de finalização são muito importantes:
 - Avançado fica no primeiro poste;
 - Extremo do lado contrário, no segundo poste;
 - Médios centro aparecem de frente para a baliza, na semi lua da área.
- Liberdade total para no último terço, os jogadores procurarem usar a sua criatividade, beneficiando de situações de 1x1.

4.1.3.2. Transição Ofensiva

De acordo com 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.

Macro Princípios – A prioridade é retirar a bola da zona onde é ganha, preferencialmente para a cobertura, de forma a garantir a segurança e calma necessária à criação de uma situação de ataque.

Dependendo da vantagem espacial existente, ou não, tentar aproveitar rapidamente em profundidade essa mesma vantagem logo após a recuperação da posse de bola, tendo como referência o Avançado, em que ou segura a bola e espera pelos apoios, ou ele próprio procura a profundidade.

4.2. Modelo de Treino

Como vimos no início do capítulo, o treinador é responsável pelo modelo de jogo e pela capacidade de estímulo dos seus jogadores para atingir a execução do seu paradigma. Para começar, de acordo com Castelo (2013) o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do(s) praticante(s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Sendo assim, a operacionalização do treino torna-se o centro do modelo de jogo, com a escolha certa dos exercícios e a maneira como se desenvolve a preparação para atingir um nível máximo dentro do jogo. Para dar continuidade, Garganta (2006) afirma que, a forma de jogar que o treinador tem em mente para a sua equipa começa a ser operacionalizada no treino diário através dos exercícios que escolhe, já que a maneira como se treina é a forma mais importante e mais influente de preparar os jogadores para uma competição.

No fundo, pode concluir-se que todo o jogo é configurado pelo treino, que este é capital e diferenciador para atingir o ADN da equipa. Nasce então o modelo de treino, que procurará definir como a equipa se prepara e trabalha durante cada microciclo. Por isso, de acordo com Ferreira e Queiroz (1982) o modelo de treino precisa ser constituído por um conjunto de exercícios cuja essência reproduza a ideia de jogo que o treinador pretende adotar para sua equipa, juntamente com seus princípios inerentes. A preparação da equipa terá de enquadrar todos os imprevistos e não apenas a nível técnico-tático ou mesmo físico, mas acima de tudo preparar para todo o ambiente à volta do jogo. Como se pode confirmar com Castelo (2009), que defende que, durante o processo de treino, o treinador deve confrontar os seus jogadores com contextos que previsivelmente irão acontecer no jogo, mas também deverá prepará-los para situações imprevisíveis. E assim adaptar o treino à realidade, para que os jogadores tenham processos mais rápidos, astutos e eloquentes no jogo, além da necessidade de serem questionados a compreenderem melhor o seu papel no jogo, a nível estratégico. Perguntando, (i) O quê? (definição do objetivo); (ii) Quando? (o momento da execução); (iii) Onde? (o espaço necessário à execução); e (iv) Como? (a forma como é executada a tarefa), havendo, posteriormente, a obtenção de um resultado que deve ser analisado e refletido (Garganta, 2002). Esta situação foi sempre procurada pela equipa técnica do GSL, para que a comunicação entre os jogadores fosse mais fluída e, quando questionados, soubessem explicar o seu papel e ação.

O treinador é o responsável pelo modelo de treino, e tem a obrigação de escolher os exercícios certos, para espelhar o seu modelo de jogo. Daí Castelo (2009) asseverar que sendo o exercício de treino a unidade lógica de programação e estruturação de toda a sessão de treino é fundamental classificá-lo para que possamos identificar todas as suas características. Existindo, portanto, uma taxonomia para o tipo de exercícios implementado ao longo da temporada no GSL e podemos verificar que todos eles têm algo em comum, bola e oposição na baliza. Segundo Silveira Ramos (2004), citado por Souza (2017), os exercícios de treino podem ser divididos em essenciais ou complementares, como pode-se ver na figura seguinte.

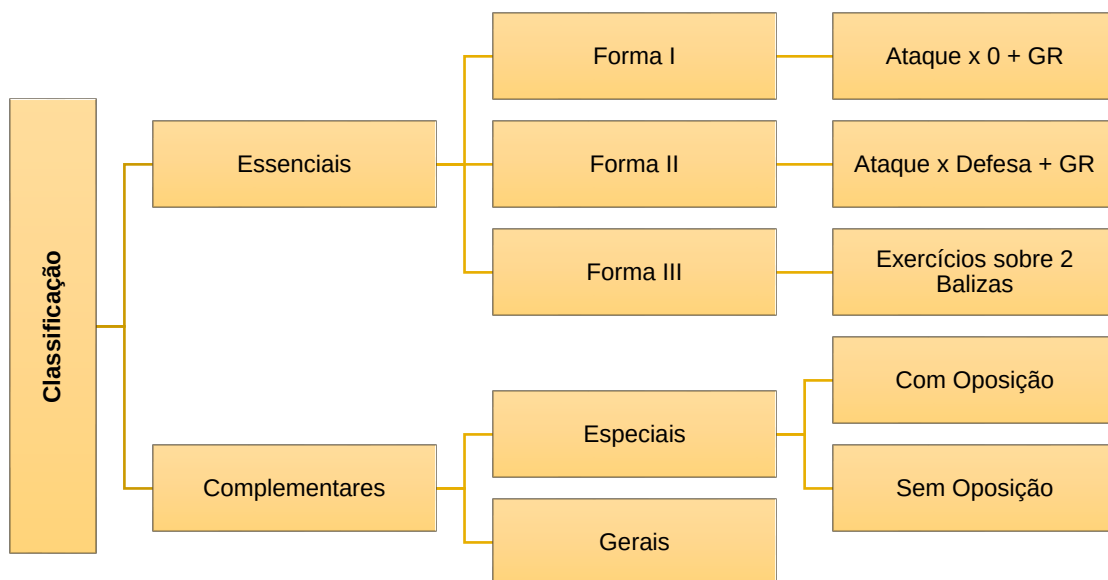


Figura 14. Classificação dos Tipos de Treinos por Silveira Ramos (2004).

Os exercícios essenciais são todas as formas de jogo, que incluem atirar à baliza/defender a baliza como estrutura elementar fundamental, ou seja, todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização (obtenção do golo) representa, no domínio das tarefas definidas, a meta fundamental a atingir, ou seja, o elemento “essencial” do jogo. Continuando, o mesmo autor classifica os exercícios da seguinte maneira:

- Forma I – Exercícios sobre uma baliza, sem defensores “de campo” (Ataque x 0 + GR);

- Forma II – Exercícios sobre uma baliza, com defensores “de campo” (Ataque x Defesa + GR);
- Forma III – Exercícios sobre duas balizas.

Silveira Ramos (2004) completa com os exercícios complementares, ao dizer que são todos aqueles em que, qualquer que seja a forma ou estrutura organizada da atividade, não incluem como estrutura base a finalização. Sendo que podem ser caracterizados pelas formas especiais (com e sem oposição) e gerais:

- Especiais com Oposição (o objetivo neste tipo de exercícios será colocar no jogador oposição, adversidade que encontrará no jogo).
- Especiais sem Oposição (estes exercícios têm como objetivo colocar o jogador num contexto sem oposição e sem a adversidade que encontrará no jogo).

Por último os exercícios gerais, que de acordo com Silveira Ramos (2004), citado por Souza (2017), “não incluem a bola” e são fundamentais “como elemento determinante na perceção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade” do futebol.

A taxonomia escolhida foi a de Silveira Ramos (2004), ao longo de toda a época, mas com mais incidência no período competitivo e no período pré-competitivo houve um trabalho mais operacional, com o intuito de introdução ao modelo de jogo dos jogadores do GSL. Os exercícios relacionados com alongamentos e retorno à calma não foram considerados na taxonomia.

Apesar de cada exercício se ligar ao modelo de jogo, o trabalho em campo era desmontado de acordo com situações de jogo, para evitar constrangimentos no jogo e criar-se um momento de vantagem. Cada exercício teve uma cadência de aumento de dificuldade, para que o trabalho do modelo de treino tivesse sucesso no modelo de jogo, para que o êxito seja atingido pelo grupo e individualmente. Os exercícios foram elaborados e idealizados pelo treinador principal, mas a restante equipa técnica teve um papel preponderante na maneira como os exercícios foram executados. Porém, os treinos foram muitas vezes adaptados ao espaço (meio campo) e ao horário em cada treino (o primeiro e o terceiro treino com 1h30 de duração e o segundo dia de treino com apenas 1 hora), podendo levar a que os treinos não tivessem a qualidade pretendida. No entanto, nós, enquanto equipa técnica, procurámos sempre contornar esta situação, levando a que o treino fosse ao encontro do pretendido dentro do modelo de jogo, mas também adaptável aos jogadores e ao contexto.

O microciclo no período competitivo teve 63 unidades de treino, dividido por 21 microciclos, trabalhando em 3 dias mais um jogo competitivo ao domingo de manhã. No

trabalho semanal, dos 3 dias, a distribuição do objetivo e a sua intensidade, era definida pelo treinador.

4.3. Modelo de Observação

Observar, recolher e analisar dados, é nos tempos de hoje uma grande necessidade para equipas que pretendem chegar longe, ganhar e queiram otimizar-se individualmente e coletivamente, sendo que esta análise vai permitir fazer a diferença entre uma equipa boa e uma excelente equipa. E através do esquema abaixo, podemos observar de maneira geral como é feita a observação dos jogos e análise à nossa equipa.



Figura 15. Esquema de Modelo de Observação.

O GSL não tem material para trabalhar os dados e/ou software, por isso a análise é feita ao critério de cada equipa de formação. A equipa técnica, independentemente dessa questão, tinha ao seu dispor recursos que faziam observação dos jogos e/ou elementos que conheciam de perto a equipa adversária, os seus pontos fortes e pontos fracos. Logo no primeiro dia de treino da semana, 3ª feira, era transmitida informação à

equipa e isso refletia-se no treino, com algum trabalho específico, mas sem desalinhar o ADN da equipa.

4.3.1. GSL

Através da observação dos jogos semanais, a equipa teve sempre feedback sobre pontos muito concretos e de análise simples, semanalmente. Com o intuito de melhorarem como atletas, um dos pontos mais frequentemente analisados foi a percentagem de posse de bola e de passes certos, que estava relacionado com o modelo de jogo da equipa, onde havia a ambição que a equipa chegasse a um número elevado, individualmente e coletivamente, mas obtivesse a vitória. Além destes pontos, havia também os aspetos positivos e negativos no jogo e as áreas de melhoria. Adicionalmente, um elemento do clube semanalmente filmava os jogos, partilhando os vídeos dias depois por email com a equipa técnica e os jogadores.

Vários pontos foram avaliados, esmiuçados e colocados em base de dados, porque desde o início se assumiu que a ciência é uma ajuda para se definir várias vertentes entre cada jogador e assim, cada um dos jogadores tem algo que poderá ajudar no futuro e que neste caso ajudou muito a nossa equipa como um todo.

4.3.2. Equipa Adversária

Não há equipas iguais, mas há maneiras diferentes de abordar, ao nível estratégico – tático quando se joga com certas equipas, independentemente do grau de exigência do adversário. A equipa técnica sempre trabalhou o modelo de jogo da mesma maneira, podendo sim, fazer adaptações, mas nunca se desviou muito da forma como trabalhou. Como foi mencionado acima, o GSL não tem muitas condições de material para observação, por isso, o trabalho era todo pela equipa técnica e depois partilhado com os jogadores.

Na primeira unidade de treino de cada microciclo, os jogadores já tinham a informação possível sobre a equipa adversária, depois ao longo dos treinos seguintes era relembrada e definia-se a estratégia pelos comportamentos dos adversários, de acordo com:

- Estratégia Defensiva
 - Locais no campo onde a equipa é mais frágil;
 - Explorar os jogadores com menos valências.

- Estratégia Ofensiva
 - Evitar a progressão de jogadores referência;
 - Evitar os pontos positivos:
 - Bolas paradas;
 - Altura.

4.4. Modelo de Recrutamento

O GSL não tem plano de recrutamento na temporada em estudo. Estando esta situação em estudo para a temporada seguinte, cada escalão faz uma análise, quer do adversário, quer aos jogadores que se destacaram para a criação de uma base de dados.

Não obstante, existem duas formas de abordar um atleta:

- Direta: O treinador, observa e analisa o atleta, em jogo ou em treino, e gera uma opinião sobre o mesmo, que partilha com o coordenador e/ou fica em base de dados.
- Indireta: Através de visionamento de vídeo, o treinador tem a possibilidade de observar o atleta, tendo uma primeira opinião. Não obstante haver uma segunda opinião, através de um conjunto de treinos para a elaboração de um relatório válido.

Haverá lugar para as duas, mas a versão direta, ou seja, *in loco*, é a prioritária para um relatório mais pormenorizado e responsável do que se pretende na equipa.

Enquanto equipa técnica dos Juvenis B, quando efetuamos a aferição de um jogador, a análise é necessariamente muito restrita e organizada, para garantir que se enquadra no nosso plantel. Adicionalmente, devido à idade dos jogadores (Sub-16) – serem menores de idade – a forma de abordar o atleta será diferente, sendo os encarregados de educação/ pais/ tutores abordados particularmente, antes de levar o assunto a qualquer responsável desportivo. Qualquer situação de potencial recrutamento é sempre articulada com a coordenação do GSL.

Capítulo V – Processo de Treino

Neste capítulo abordaremos todo o processo de treino, ao longo da temporada, incluindo o Período Pré-Competitivo (PPC) e o Período Competitivo (PC) e a comparação entre eles, bem como a análise sobre como o escalão de juvenis trabalhou em termos de microciclo e a sua identificação padrão. Quer no que respeita ao PPC, quer ao PC, abordaremos todo o trabalho feito e exemplos dos jogos de preparação. Este capítulo descreve ainda as lesões que aconteceram esta temporada e a disciplina durante os jogos, relativamente a estes dois momentos da temporada.

5.1. O Treino

O treino é a base do jogo. Para Guilherme Oliveira (2004), este afirma, que a repetição sistemática de determinadas ações ao longo do processo de treino transforma o conhecimento declarativo em conhecimento processual, ou seja, o treino é um processo pedagógico complexo, que visa desenvolver e criar aptidões nos atletas que os tornem capazes de responder de uma forma mais eficaz aos desafios da competição, tornando a equipa e o coletivo mais fortes, aumentando assim o rendimento desportivo (Dias, 2015). A base que precisa da equipa técnica para aprimorar o que um grupo de trabalho poderá precisar. Tal como Castelo (1999) afirma, a noção de "treino" é empregue nas mais variadas áreas, abrangendo um processo que, através de exercícios, visa a atingir um nível mais elevado na área do objetivo previsto - ou seja, são vários os intervenientes que farão parte de uma simples palavra: treino. E para isso, o trabalho de um treinador não é apenas ser o responsável máximo e realizar os exercícios certos para a equipa atingir os seus objetivos, mas também procurar ter uma equipa para o aconselhar. Uma equipa técnica terá sempre responsabilidades no microciclo para o treinador transmitir aos seus jogadores informações, tanto do passado, como do presente e futuro. Por isso, o treino deve ser a base do jogo, porque sem um treino adequado e com qualidade, não haverá um bom jogo. E sem um bom jogo, não haverá objetivos atingidos.

5.2. Plano Anual

O GSL começou a época a 27 de agosto de 2020, e todo o processo do PPC e do PC, ficou organizado e planeado antes do início dos treinos. A época acabou no dia 6 de março de 2020 e o GSL fez, entre competitivos e não competitivos, 79 treinos e 28

jogos, dos quais 20 foram competitivos, 8 foram amigáveis e na paragem do Carnaval o clube participou num torneio a convite do Clube Olímpico do Montijo.



Plano Anual 2019/2020

Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
	1 D Amigável	1 T Treino 17	1 S	1 D Jornada 9	1 Q	1 S	1 D Jornada 21	1 Q	1 S Treino 106
	2 S Treino 4	2 Q	2 S	2 S	2 Q Treino 54	2 D Jornada 17	2 S	2 Q Treino 93	2 S
	3 T Treino 5	3 Q Treino 18	3 D Jornada 5	3 T Treino 43	3 S Treino 55	3 S	3 T Treino 80	3 S Treino 94	3 D Jornada 29
	4 Q	4 S Treino 19	4 S	4 Q	4 S	4 T Treino 68	4 Q	4 S	4 S
	5 Q Treino 6	5 S	5 T Treino 31	5 Q Treino 44	5 D Jornada 13	5 Q	5 Q Treino 81	5 D Jornada 26	5 T Treino 107
	6 S Treino 7	6 D Jornada 1	6 Q	6 S Treino 45	6 S	6 Q Treino 69	6 S Treino 82	6 S	6 Q
	7 S Amigável	7 S	7 Q Treino 32	7 S	7 T Treino 56	7 S Treino 70	7 S	7 T Treino 95	7 Q Treino 108
	8 D Amigável	8 T Treino 20	8 S Treino 33	8 D Jornada 10	8 Q	8 S	8 D Jornada 22	8 Q	8 S Treino 109
	9 S	9 Q	9 S	9 S	9 Q Treino 57	9 D Jornada 18	9 S	9 Q Treino 96	9 S
	10 T Treino 8	10 Q Treino 21	10 D Jornada 6	10 T Treino 46	10 S Treino 58	10 S	10 T Treino 83	10 S Treino 97	10 D Jornada 30
	11 Q	11 S Treino 22	11 S	11 Q	11 S	11 T Treino 71	11 Q	11 S	11 S
	12 Q Treino 9	12 S	12 T Treino 34	12 Q Treino 47	12 D Jornada 14	12 Q	12 Q Treino 84	12 D Páscoa	12 T Treino 110
	13 S Treino 10	13 D Jornada 2	13 Q	13 S Treino 48	13 S	13 Q Treino 72	13 S Treino 85	13 S	13 Q
	14 S	14 S	14 Q Treino 35	14 S	14 T Treino 59	14 S Treino 73	14 S	14 T Treino 98	14 Q Treino 111
	15 D Amigável	15 T Treino 23	15 S Treino 36	15 D Jornada 11	15 Q	15 S	15 D Jornada 23	15 Q	15 S Treino 112
	16 S	16 Q	16 S	16 S	16 Q Treino 60	16 D Jornada 19	16 S	16 Q Treino 99	16 S
	17 T Treino 11	17 Q Treino 24	17 D Jornada 7	17 T Treino 49	17 S Treino 61	17 S	17 T Treino 86	17 S Treino 100	17 D
	18 Q	18 S Treino 25	18 S	18 Q	18 S	18 T Treino 74	18 Q	18 S	18 S
	19 Q Treino 12	19 S	19 T Treino 37	19 Q Treino 50	19 D Jornada 15	19 Q	19 Q Treino 87	19 D Jornada 27	19 T Treino 113
	20 S Treino 13	20 D Jornada 3	20 Q	20 S Treino 51	20 S	20 Q Treino 75	20 S Treino 88	20 S	20 Q
	21 S Amigável	21 S	21 Q Treino 38	21 S	21 T Treino 62	21 S Treino 76	21 S	21 T Treino 101	21 Q Treino 114
	22 D Amigável	22 T Treino 26	22 S Treino 39	22 D Jornada 12	22 Q	22 S	22 D Jornada 24	22 Q	22 S Treino 115
	23 S	23 Q	23 S	23 S Treino 52	23 Q Treino 63	23 D Jornada 20	23 S	23 Q Treino 102	23 S
	24 T Treino 14	24 Q Treino 27	24 D Jornada 8	24 T	24 S Treino 64	24 S Treino 77	24 T Treino 89	24 S Treino 103	24 D
	25 Q	25 S Treino 28	25 S	25 Q	25 S	25 T	25 Q	25 S 25 de Abril	25 S
26 S Reunião	26 Q Treino 15	26 S	26 T Treino 40	26 Q	26 D Jornada 16	26 Q	26 Q Treino 90	26 D Jornada 28	26 T Treino 116
27 T Treino 1	27 S Treino 16	27 D Jornada 4	27 Q	27 S	27 S	27 Q Treino 78	27 S Treino 91	27 S	27 Q
28 Q	28 S Amigável	28 S	28 Q Treino 41	28 S	28 T Treino 65	28 S Treino 79	28 S	28 T Treino 104	28 Q Treino 117
29 Q Treino 2	29 D	29 T Treino 29	29 S Treino 42	29 D	29 Q	29 S	29 D Jornada 25	29 Q	29 S Treino 118
30 S Treino 3	30 S	30 Q	30 S	30 S Treino 53	30 Q Treino 66		30 S	30 Q Treino 105	30 S
31 S		31 Q Treino 30		31 T	31 S Treino 67		31 T Treino 92		31 D

Legenda:

Treino em PPC	Treino em PC	Amigável no PPC	Jogo do Campeonato	Sábado	Feriado	Reunião de Equipa
---------------	--------------	-----------------	--------------------	--------	---------	-------------------

Figura 16. Plano Anual do GSL 2019/2020.

5.3. Período Pré-Competitivo

Todo o processo que levará ao sucesso começa no dia que se começa a treinar e a dar a conhecer à equipa o modelo de jogo e como se vai treinar, o seu modelo de treino. De notar que, nesta fase, sendo a pré-época, os níveis de trabalho são muito inferiores, do ponto de vista técnico-tático, físico e psicológico, ao que podem ser. Isto é particularmente verdade no que respeita aos níveis físicos, por isso o trabalho que é feito em PPC é todo ele de adaptação ao esforço durante o primeiro microciclo, com maior volume pela maior duração dos períodos de recuperação, associado à maior transmissão de informação. Neste contexto, é normal haver maior número de jogos com menos tempo de recuperação entre eles. No PPC há a necessidade de que os índices físicos sejam melhores, que se tornem mais aptos para a temporada competitiva e que vão ao encontro do que a equipa técnica pede. E para isso, há a necessidade de se passar por um período de progressividade e um período de adaptabilidade para habituação aos exercícios, sessões de treino, ao jogo e às estruturas do microciclo.

5.3.1. Pressupostos Fundamentais

Neste período a equipa técnica procurou, além da criação de rotinas, que os jogadores procurassem entender todo o trabalho feito antes de começar os treinos, ou seja, o modelo de jogo, além do condicionamento físico e psicológico, para o período competitivo.

5.3.2. Microciclo

A equipa técnica teve o cuidado de programar e planear todos os microciclos antes da época começar, para não deixar espaço para indefinições. O trabalho nesta fase baseia-se essencialmente em fatores muito simples e de processo fácil para os atletas, com macro princípios, rotinas dos jogadores e feedbacks sobre o modelo de jogo pretendido pelo treinador. A equipa técnica organizou as 6 semanas de preparação com a primeira metade a focar-se mais na apresentação das ideias de jogo à equipa, com ênfase nos macro princípios da organização ofensiva e com especial foco na 1ª e 2ª fase de construção. Na segunda metade, a equipa técnica continuou o aperfeiçoamento da organização ofensiva, com estimulação dos macros princípios e também por fim, introdução aos princípios da organização defensiva (com destaque

para a pressão à primeira fase de construção adversária e organização da nossa linha defensiva).

O GSL iniciou o PPC no dia 27 de agosto e durou 6 semanas, o equivalente a 1 mesociclo e meio. A equipa técnica procurou ter, durante o primeiro microciclo, treinos de manhã. Por um lado, dado o período de férias escolares, era mais fácil todos os jogadores estarem disponíveis e o próprio horário estar disponível entre todos os escalões. Por outro lado, pretendia-se que o treino fosse ligeiramente mais difícil devido ao calor, com treinos de duas horas, para levar os jogadores a suportar condições similares aos jogos de treino e assim se adaptarem e terem progressos ao longo dos jogos.

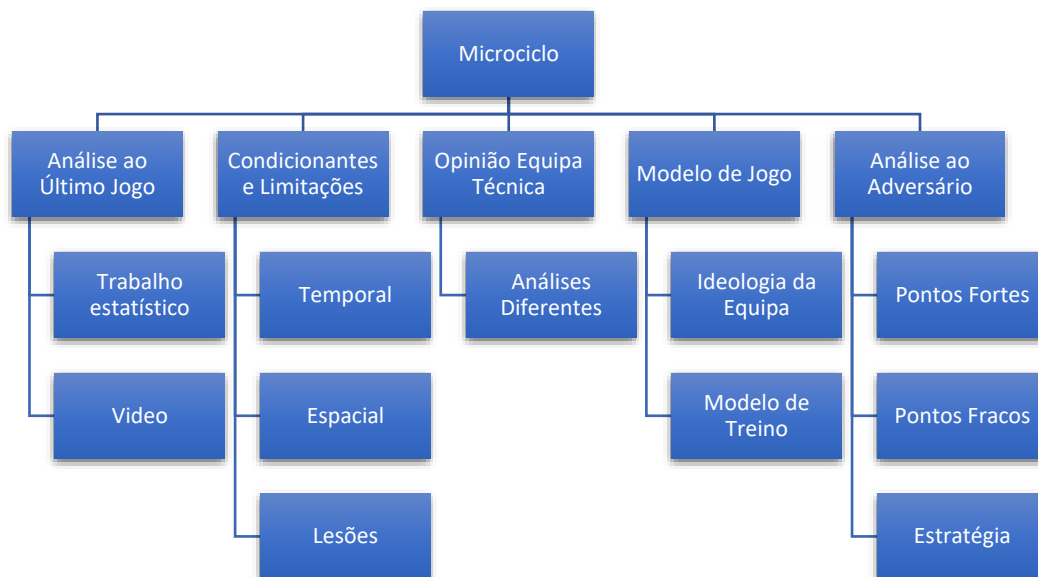


Figura 17. A Base de Criação do Microciclo.

5.3.2.1. Microciclo Padrão GSL

O clube tem 3 treinos semanais, diferentes entre si, com jogo competitivo ao domingo. No PPC, o primeiro microciclo fez-se com 3 treinos de manhã e com duas horas de duração, ao contrário dos outros 5 microciclos que fizeram todos à tarde já com o horário normal que se manteve até ao último treino da época (salvo exceções).

Na tabela abaixo, além do microciclo padrão, fica visível alguma informação adicional referente às atividades dos dias de folga, visto que o clube e a equipa técnica não trabalharam apenas nos dias de treinos. Fica também demonstrado o microciclo semanal, com os princípios específicos e a respetiva informação geral do treino.

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo		
		Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga			
Modelo de Jogo		Mesociclo							Jogo	
Duração		Não Aplicável	75' – 90'	Não Aplicável	60' – 75'	75' – 90'	Não Aplicável			
Guia Exercícios do Microciclo										
Tema		Recuperação Passiva	Recuperação Ativa	Recuperação Passiva	Velocidade Finalização	Força e Resistência Estratégia de Jogo	Recuperação Passiva	Jogo		
Complexidade e Intensidade		Não Aplicável	Baixa	Não Aplicável	Alta	Média	Não Aplicável			
Espaço Ocupado no Campo de Treino			Meio Campo Espaços Curtos e Médios		Meio Campo Espaços Curtos e Médios	Meio Campo e Campo Inteiro Espaços Médios e Longos				
Volume de Duração			Longa		Média	Longa				
Estratégia de Modelo de Treino		Avaliações Físicas do Jogo Anterior	Recuperação Ativa dos Convocados Análise do Jogo Anterior e Seguinte	Recuperação Física	Alinhamento Técnico e Tático da Equipa	Definição do Alinhamento Estratégia em Contrariar Adversário	Recuperação Jogo Dia Seguinte			
Microciclo Padrão										
Dia da Semana		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo		
O escalão de Juvenis B do GSL normalmente trabalhava desta maneira.		Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo		
		Avaliação de Jogadores Lesionados com o Fisioterapeuta do Clube	Conteúdo	Tempo	Avaliação de Jogadores Lesionados com o Fisioterapeuta do Clube	Conteúdo	Tempo		Conteúdo	Tempo
			Jogos Reduzidos	15'		Jogos Reduzidos	15'			
			Conversa Jogo Anterior	5'		Exercícios Finalização	15'		Estratégias Próximo Jogo	5'
			Exercícios de Posse de Bola	30'		Exercícios Posse de Bola	15'		Trabalho Físico Força e Resistência	15'
			Situação de Jogo	30'		Situação de Jogo	25		Exercícios Finalização	15'
			Trabalho Físico Velocidade *	10'		Preparação Específica para o Adversário			10'	
			Alongamentos **	10'		Trabalho Físico Abdominal **	25'		Situação de Jogo Condicionada	25'
			Jogo Anterior – Estatística **	10'		Alongamentos **	10'		Alongamentos **	10'
		Total	210' – 260'	Total	75'– 90'	Total	60'– 80'		Total	75'– 90'

***Nota:** Nesta situação, todos os jogadores trabalham na situação de jogo. Os excedentes vão trabalhar com o treinador adjunto um conjunto de exercícios à parte, trocando após uma série de minutos com os que estão na situação de jogo e assim sucessivamente até ao final do treino.

****Nota:** Além dos alongamentos tudo o resto era realizado fora do campo, num local específico, para não atrapalhar o treino dos outros escalões que treinavam a seguir.

Figura 18. Microciclo GSL.

5.3.2.2. Microciclo Semanal

No primeiro microciclo, de PPC, o clube em articulação com a equipa técnica, organizou os treinos de manhã, excecionalmente, na primeira semana.

Tabela 8. Plano Semanal da Pré-Época.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Microciclo 1	26.8	27.8	28.8	29.8	30.8	31.8	1.9
	Folga	Treino 1	Folga	Treino 2	Treino 3	Folga	JT1
Microciclo 2	2.9	3.9	4.9	5.9	6.9	7.9	8.9
	Treino 4	Treino 5	Folga	Treino 6	Treino 7	JT2	JT3
Microciclo 3	9.9	10.9	11.9	12.9	13.9	14.9	15.9
	Folga	Treino 8	Folga	Treino 9	Treino 10	Folga	JT4
Microciclo 4	16.9	17.9	18.9	19.9	20.9	21.9	22.9
	Folga	Treino 11	Folga	Treino 12	Treino 13	JT 5	JT 6
Microciclo 5	23.9	24.9	25.9	26.9	27.9	28.9	30.9
	Folga	Treino 14	Folga	Treino 15	Treino 16	JT7	Folga

Tabela 9. Volume Semanal da Pré-Época.

Microciclo	Volume (min)	UT	JT	J
1	340	3	90	1
2	308	4	180	2
3	220	3	90	1
4	209	3	180	2
5	268	3	90	1
Total	1345	16	630	7

O primeiro microciclo foi o mais volumoso em termos de minutos, conforme já referido; para além das captações a serem realizadas, também houve mais exigências a serem trabalhadas e aprendizagens e conceitos novos, sempre com o intuito da equipa conhecer o modelo de jogo e estar apta para o processo competitivo.

Nos microciclos seguintes, apesar de serem de preparação e terem menos minutos, seria lógico o treino ser realizado dentro dos parâmetros normais que a equipa ia encontrar ao longo da época.

De acordo com os JT, a equipa técnica procurou assim ter um intervalo de um jogo entre cada microciclo, porque apesar de não repetirmos muitos jogadores quando tínhamos dois jogos ao fim de semana, o processo competitivo era grande e haveria uma grande possibilidade de lesões no PPC.

5.3.3. Unidades de Treino

O paradigma de trabalho feito ao longo da época foi pensado e pormenorizado com o intuito de todos os exercícios ligarem ao modelo de jogo, mas também, através de uma cadência do simples para o complexo. O exercício não se enquadra só na simplicidade, mas o exercício mais simples poderá ter uma razão e foi com esse intuito que se trabalhou, começar do descomplicado para o complicado.

A operacionalização no treino sempre respeitou o modelo de jogo, modelo de treino e objetivos propostos. Sendo assim, a unidade de treino teve sempre uma parte inicial, principal e final, mas nem sempre seguia a lógica mais convencional, por exemplo a fase inaugural não ter aquecimento poliarticular, mas sim, adaptado. O trabalho durante o PPC não teve lesões ligadas diretamente ao treino.

As UT iniciavam-se com jogos reduzidos, seguindo de uma discussão/conversa, de acordo com o dia de treino – sobre o último jogo, o treino e o próximo jogo – e incluíam uma parte principal com os exercícios propostos para o objetivo e por último, um trabalho mais físico.

5.3.4. Sessões de Treino

De acordo com a tabela abaixo, poderemos ter uma visão do trabalho realizado ao longo do PPC.

Como podemos comprovar, de acordo com a tabela acima houve proeminência no grupo de exercícios complementares com oposição (34%) e de realçar também o grupo dos essenciais, onde se coloca a maior percentagem na Forma 3 (30%). A equipa técnica procurou sempre a ligação com o modelo de jogo, e por isso o trabalho diário sempre se pautou de acordo com a tabela acima, seguindo uma linha condutora.

Podemos também observar os percentis intermédios, na Forma 2 (17%), onde o treino foi isolado para trabalhar de maneira mais específica, tanto situações defensivas e/ou ofensivas. Se partirmos do complexo (jogo) e desmontando-o para algo mais compreensível (exercícios reduzidos/condicionados), o trabalho realizado será mais compreensível, tanto para quem o ensina como para quem é ensinado. Também no seguimento da mesma linha, de percentagem mediana, no grupo dos Gerais (11%) foi possível verificar com elevado grau de certeza que neste período, o PPC, o trabalho sem bola é essencial porque é a altura exata que os jogadores precisam do mesmo.

Por último, os números mais baixos demonstram o que praticamente não é feito, salvo exceções, no nosso modelo de jogo. Sejam exercícios sem oposição onde foram usados apenas 120 minutos num total de 1345 minutos. Nos valores mais baixos, neste caso nulos, estão as situações de Forma 1, que não foram usados.

Classificação de Exercícios (minutos)													
Período	Mesociclo	Data		Microciclo	UT	Essenciais			Complementares			Totais	
						Forma 1	Forma 2	Forma 3	c/ Op	S/ Op	Gerais		
Pré Competitivo	1	3ª	27.08.19	I	1	1	0	40	15	40	0	10	105
		5ª	29.08.19			2	0	40	25	45	15	5	130
		6ª	30.08.19			3	0	25	20	40	15	5	105
		2ª	02.09.19	II	2	4	0	0	30	0	0	20	50
		3ª	03.09.19			5	0	20	20	30	0	10	80
		5ª	05.09.19			6	0	20	20	30	10	8	88
		6ª	06.09.19			7	0	0	25	10	50	5	90
		3ª	10.09.19	III	3	8	0	0	25	35	0	5	65
		5ª	12.09.19			9	0	25	25	25	10	10	95
		6ª	13.09.19			10	0	20	25	10	0	5	60
		3ª	17.09.19	IV	4	11	0	0	60	0	0	10	70
		5ª	19.09.19			12	0	0	30	15	10	10	65
		6ª	20.09.19			13	0	12	25	25	0	12	74
	2	3ª	24.09.19	I	5	14	0	0	20	55	0	10	85
		5ª	26.09.19			15	0	0	16	52	0	10	78
		6ª	27.09.19			16	0	20	25	40	10	10	105
		Total (m)					0	222	406	452	120	145	1345
		Total (%)					0%	17%	30%	34%	9%	11%	100%

Figura 19. Classificação dos Exercícios (min) na Pré-Época.

5.3.5. Disciplina

A equipa sempre demonstrou responsabilidade e respeito por todos os elementos da equipa técnica e colegas de equipa. Por isso durante o PPC, tanto nos treinos e nos jogos, não houve problemas de carácter relacional ou disciplinar. Durante os jogos de treino, não houve limite de substituições e qualquer caso de maior relevância que pudesse surgir, como uma expulsão ou má conduta, seria tratado internamente sem prejudicar o crescimento do jogador durante a época.

5.3.6. Lesões

Durante o PPC, houve jogadores que se lesionaram ou já estavam lesionados.

Tabela 10. Lesões na Pré-Época com Diagnóstico.

	Ocorrência	Diagnóstico	Dia de Recuperação	Duração
HP	5.9.2019	Contractura muscular da perna direita na zona anterior nos músculos quadríceps femoral	10.9.2019	5 dias
	Microciclo 2		Microciclo 3	
FG	22.09.2019	Lesão no Braço Rádio Fraturado	12.12.2019	81 dias
	Microciclo 4		Microciclo 16	
MS	27.9.2019	Traumatismo no dedo hálux do pé direito no metatarso	8.10.2019	12 dias
	Microciclo 5		Microciclo 7	

5.3.7. Jogos de Preparação

A equipa técnica preparou todos os jogos de preparação para que cada jogo tivesse o seu significado e tivesse em cada um deles, uma responsabilidade e objetivo.

Tabela 11. Dados dos Jogos Amigáveis da Pré-Época.

Data	Microciclo	Campo	Adversário	GM	GS	Resultado	Dificuldade
01.09	1	Fora	Olivaís e Moscavide	10	0	Vitória	Fácil
07.09	2	Casa	G.D.U. Ericeirense	5	1	Vitória	Fácil
08.09	2	Fora	Barreirense	2	2	Empate	Difícil
15.09	3	Fora	Mem Martins	5	0	Vitória	Fácil
21.09	4	Casa	S.U. 1º Dezembro B	17	0	Vitória	Fácil
22.09	4	Fora	Tenente Valdez	2	0	Vitória	Médio
28.09	5	Casa	Alta de Lisboa	1	3	Derrota	Difícil
				GM	GS		
Diferença				36	42	6	
Média				GM	GS		
				6,0	0,9		

Como acima descrito na tabela, foram realizados sete jogos durante o PPC, e a organização dos jogos foi ponderada para que todos tivessem minutos, para mostrar serviço e saber a exigência que será o PC. Com um plantel de 24 jogadores, mais alguns jogadores que estiveram nas captações, foi possível fazer dois jogos por fim de semana, para que todos jogassem vários minutos, e mesmo havendo jogadores que fizessem os dois jogos, haveria um equilíbrio ao nível do tempo de jogo.

De notar também que no planeamento dos jogos de preparação, se incluíram três clubes que o GSL iria enfrentar no PC, permitindo ter uma noção do jogo que apresentam. São eles o Ericeirense, Mem Martins e o 1.º Dezembro.

O primeiro jogo foi um jogo muito fácil, para ver como a equipa reagia em jogo na primeira semana, em termos – especialmente – físicos, perceber como os jogadores respondiam. Os treinos eram feitos com muito sol, por isso também se fez o jogo no mesmo horário para que a exigência física fosse o principal elemento a ser avaliado.

O trabalho nos jogos seguintes, voltou-se mais para as exigências pedidas no PC, fazendo um equilíbrio nos convocados, sabendo que o jogo de sábado contra o Ericeirense seria mais do nosso campeonato, por isso seria mais equilibrado, ao contrário do jogo seguinte de domingo - o Barreirense, que seria uma equipa com uma exigência maior, de acordo com a temporada anterior.

O jogo com o Mem Martins, encarou-se como um momento para identificar já uma equipa-tipo para assim começar a ter uma ideia de jogo, mesmo sendo uma equipa do nosso campeonato. No fundo, a ideia foi semelhante à do jogo com o Ericeirense, exigente, procurar sempre trabalhar o modelo de jogo e aperfeiçoar aspetos técnico-táticos.

O último fim de semana com dois jogos representou situações completamente diferentes. No sábado, um jogo para aplicar a organização ofensiva, contra o 1.º Dezembro; e o de domingo, contra Tenente Valdez, para trabalhar num ambiente mais difícil, de uma divisão acima e com alguns jogadores mais velhos que os nossos, para o processo ser igual a clubes que poderiam ser mais ao espelho das equipas mais fortes.

Por último, o jogo mais exigente, contra uma equipa já bastante mais competitiva, mais coesa e mais madura, o Alta de Lisboa. Sabendo da qualidade e grau de dificuldade que teria, a equipa aplicou todo o processo aprendido durante o PPC. Apesar de tudo, alguns dos jogos foram decididos pela equipa técnica, para criar um equilíbrio de motivação e exigência com dificuldades acrescidas, porque percebemos que alguns deles seriam fáceis para o trabalho que a equipa fazia durante a semana. Quando o trabalho semanal é exigente e a equipa se entrega, a equipa torna os jogos mais fáceis.

5.4. Período Competitivo

Este período durou entre 1 de Outubro de 2019 e 6 de Março de 2020. Foi suspenso devido ao Covid-19, mas deveria ter durado no mínimo até a 24 de Maio de 2020 (último jogo do campeonato). Ficaram assim 10 jogos por realizar. Sendo o PC um

período longo, é impossível a colocação do plano de exercícios completo, por isso fica a tabela abaixo com os dados globais.

Tabela 12. Calendário do Período Competitivo.

Calendarização	01.09.19 a 06.03.20
Microciclos	22
Unidades de Treino	64
Números de Jogos Oficiais	20
Tempo de Total de Treinos (min)	5093
Tempo de Treino e Competição (min)	6093

5.4.1. Pressupostos Fundamentais

A equipa técnica continuou o trabalho feito no PPC. Nesta fase exige-se estabilização e manutenção dos índices físicos e desportivos, porque a questão da competição tem desafios e exigências díspares, sendo assim, há um paradigma contextual exigente em cada jogador para que todos se sintam não apenas preparados, mas também necessários para cada momento em jogo, como Seirul-lo (2015) defende que se deve pensar todas dimensões do treino de forma a que se respeitem as necessidades do jogadores como forma de manter a forma durante toda a temporada.

Se antes era uma preparação, agora no PC, o trabalho seria de assimilação de modelos e estratégias. Durante 6 meses a equipa trabalhou áreas próprias e ideias da equipa técnica, especialmente do treinador principal, do Modelo de Jogo.

A conceptualização do Modelo de Jogo, no PC, teve vários pontos a ter em conta, sempre com o intuito dos objetivos da equipa a serem cumpridos, mas também direcionados na formação do atleta do nosso escalão. São eles:

- Assimilação do Modelo de Jogo
- Estimular o Atleta ao nível:
 - Físico;
 - Adaptar o atleta aos vários momentos e dificuldades que existirão na competição e às várias adversidades. Nós considerámos sempre este estado como vital para o trabalho a médio e longo prazo, houve sempre trabalho específico (com e sem bola) em todas as áreas ligadas ao físico.
 - Tático;
 - Um jogador mais inteligente é um jogador mais completo. Tivemos sempre em conta esta vertente tanto na época

presente como para o futuro, sabendo que um atleta em campo assim é capaz de agir e reagir melhor a qualquer adversidade ou situação especial. Neste sentido, a equipa técnica sempre se elaborou exercícios próprios para o Modelo de Jogo, sem complicar.

- Técnico;
 - Sem técnica não se faz completamente nada, por isso incutimos que cada jogador tivesse o maior grau de técnica. Além que nesta vertente a maior parte tinha um grau de técnica muito bom. Tal como o subtópico anterior houve esse procedimento.
- Psicológico;
 - Um atleta preparado psicologicamente é definido pela capacidade de resposta a uma adversidade ou pelo oposto. A equipa técnica teve sempre em conta todas as questões mínimas que tinha em mãos, colocando em primeiro lugar esta situação em particular.

O trabalho não diferenciou muito do PPC para o PC, sendo uma simples prossecução no planeamento semanal. Foram implementadas questões simples da conceptualização do Modelo de Jogo e do progresso dos atletas. A maior diferença existente ao longo deste período foram os acertos relacionados com a competição, fazendo melhorias e ajustes semanais, equilibrando as questões táticas e técnicas para se ajustar melhor o Modelo de Jogo.

Havendo as devidas diferenças, a maior será a inclusão de uma competição onde o nosso foco e da equipa foi um pouco mais no resultado e nas responsabilidades de cada um e como em cada treino se manifestaria no jogo. Por isso, semanalmente no microciclo, procurou-se que tanto as fragilidades verificadas no jogo anterior melhorassem e a equipa fosse mais robusta, como todo o trabalho sobre o adversário seguinte fosse estudado e trabalhado ao longo do mesmo microciclo.

5.4.1. Microciclo

O GSL não mudou do PPC para o PC, em termos de microciclo, por isso, raramente era alterada a semana de trabalhos. Teve 22 microciclos, completou 64 unidades de treino, com 3 treinos semanais – dois de 90 minutos (18h30 – 20h00) e um de 60 minutos (19h00 às 20h00) no meio dos outros dois – ao longo de 5093 minutos

de treino. A única grande oscilação era no último treino da semana onde poderíamos treinar no campo inteiro de futebol 11.

5.4.1.1. Microciclo Padrão

Não houve diferenças no PC com o PPC. Seguiu-se os mesmos ideais e maneira de trabalhar, excetuando alguns momentos onde se trabalhou com campo de futebol 11 completo no PPC.

5.4.1.2. Microciclo Semanal

O GSL não teve grandes oscilações no microciclo. O trabalho começou no PPC, foi continuando até ao final da época.

5.4.2. Sessões de Treino

O GSL nas sessões de treino, em termos de classificação dos exercícios, foi de também igual ao PPC na quantidade de minutos usados nos respetivos exercícios. Abaixo fica a respetiva tabela com a informação global e essencial, porque ao contrário do PPC, o PC é bastante longo e com muitos dados de detalhe.

Tabela 13. Classificação de Exercícios no PC.

Quadro Classificação de Exercícios		
Classificação	Minutos	%
Forma 1	20	0%
Forma 2	843	17%
Forma 3	1807	35%
Com Oposição	1642	32%
Sem Oposição	101	2%
Gerais	680	13%

Seguindo a mesma lógica anterior, no PPC, verificamos que a utilização da Forma 3 e Com Oposição prevaleceu, sempre com exercícios mais próximos do jogo e das suas dificuldades. Não apenas é mais próximo do nosso modelo de jogo, mas também é mais próximo do que pretendemos.

5.4.3. Disciplina

A equipa ao longo dos 20 jogos feitos durante o campeonato, tem a felicidade de não ter visto um cartão vermelho direto, mas teve 1 jogador expulso por acumulação de amarelos. No total teve 24 amarelos. Fica a respetiva tabela para análise.

Tabela 14. A Disciplina no PC.

Amarelos		Duplo Amarelo	Vermelhos
24		1	0
Média 20 Jogos	0,83 por jogo		

5.4.4. Lesões

Tabela 15. Lesões no PC.

	Ocorrência	Diagnóstico	Dia de Recuperação	Duração
GM	15.10.2019	Entorse Ligeiro	31.10.2019	16
	UT nº 30	Tíbio – Társica Esquerda	UT nº 37	dias
F	24.10.2019	Entorse	8.11.2019	15
	UT nº 34	Tornozelo no Pé Direito – Lado Externo	UT nº 41	
MS	15.12.2019	Lesão Joelho Direito	23.12.2019	8
	No Jogo	Ligamento Lateral Grau 1	Regressou Durante as Férias	
FG	14.01.2020	Queixas Musculares	24.01.2020	10
	UT nº 41	Parte Posterior das Pernas	UT nº 69	
MS	13.01.2020	Menisco	N.D.	
	UT nº 64	Joelho Direito		
JT	08.03.2020	Edema Articular	N.D.	
	No Jogo	Rutura do Menisco Externo		

No que corresponde a lesões a equipa teve poucas, mas foram suficientes para a equipa ficar desequilibrada em alguns setores. A equipa sendo B do escalão de juvenis, tinha sempre a possibilidade do escalão acima, A, ter alguns jogadores que não eram convocados para o jogo semanal do seu respetivo escalão.

Nós, enquanto equipa técnica sempre tivemos em conta a questão de os jogadores estarem bem preparados fisicamente. Só houve um jogador desde o início do PPC até ao último treino, que se lesionou durante o treino e sendo ele o responsável, os restantes foram em situação de jogo ao domingo.

A razão de não termos jogadores lesionados durante o treino, deve-se em parte à atenção dada à necessidade de os jogadores estarem bem preparados para cada situação exigida no treino. São exemplos um bom aquecimento, especialmente de acordo com as questões de temperatura e atmosféricas; trabalho físico específico com a correção do gesto técnico; a necessidade do trabalho físico não pode ser descuidada. Por último a equipa sempre primou pela disciplina e respeito, pelo trabalho de todos os jogadores, pois todos são precisos. Sempre jogaram no limiar da dureza, mas nunca houve problemas com lesões.

Algo a realçar será que os jogadores quando regressam de lesão, só regressam quando realmente estão preparados, para não se correr o risco de se lesionarem novamente. O trabalho de quem está ligado à fisioterapia e recuperação tem formação devida para que os seus atletas estejam devidamente preparados.

5.4.5. Rotinas de Jogo

O GSL sempre teve rotinas muito simples antes do jogo. Em casa os jogadores apresentavam-se equipados com o equipamento completo representativo do clube, com as cores amarelo e branco, 1h15 antes do início do jogo. Entravam no balneário respetivo à equipa, equipavam-se com o equipamento de aquecimento. Entretanto os adjuntos montavam o aquecimento em campo e tratavam das burocracias com os árbitros. No final, com todos dentro do balneário, os jogadores ouviam as diretrizes do treinador principal para o jogo, antes de ir para o aquecimento.

As rotinas nos jogos fora, não variavam muito.

5.4.5.1. Rotinas de Aquecimento

O aquecimento consistia em:

- Os 10 jogadores de campo:
 - 1º. Começavam a pares:
 - Passes curtos;
 - De seguida com passes mais longos;
 - 2º. Aquecimento Dinâmico
 - 3º. Cruzamentos
 - 3x2+GR
 - 4º. Remates à baliza
 - 1x0+GR

- Os guarda – redes
 - 1º. Aquecimento Dinâmico
 - 2º. Aquecimento Específico
 - 3º. Remates à baliza
 - GR suplente faz os remates

- Suplentes

Os suplentes faziam treino mais lúdico

- 6x1 (normalmente denominado de “rabia”)
- Passes entre eles.

Depois do aquecimento, todos voltavam ao balneário, ouviam as últimas indicações e em uníssono dávamos o grito, repetindo em campo, antes do início do jogo.

5.5. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Depois de ter sido feita análise e observação das duas fases da época, são comparados os aspetos mais relevantes destes dois períodos.

O período competitivo (PC) da temporada 2019/2020, começou a 1 de outubro e durou até dia 6 de março. Foram feitos 63 treinos ao longo desse período. Devido ao Coronavírus, em Portugal todos os campeonatos de formação foram cancelados, por ordem da FPF e DGS.

Sendo assim, na tabela abaixo poderemos ver a comparação do tipo de exercícios e o tempo utilizado, tanto no PPC e PC.

Tabela 16. Comparação entre PPC e PC.

Pré-Competitivo		Classificação	Período Competitivo (m)	
m	%		m	%
0	0%	Forma 1	20	0%
222	17%	Forma 2	843	17%
406	30%	Forma 3	1807	35%
452	34%	Com Oposição	1642	32%
120	9%	Sem Oposição	101	2%
145	11%	Gerais	680	13%
1345	100%	Total	5093	100%

No gráfico abaixo, apresenta-se a duração dos exercícios em minutos para melhor se compreender, onde o trabalho ao longo da época teve mais impacto.

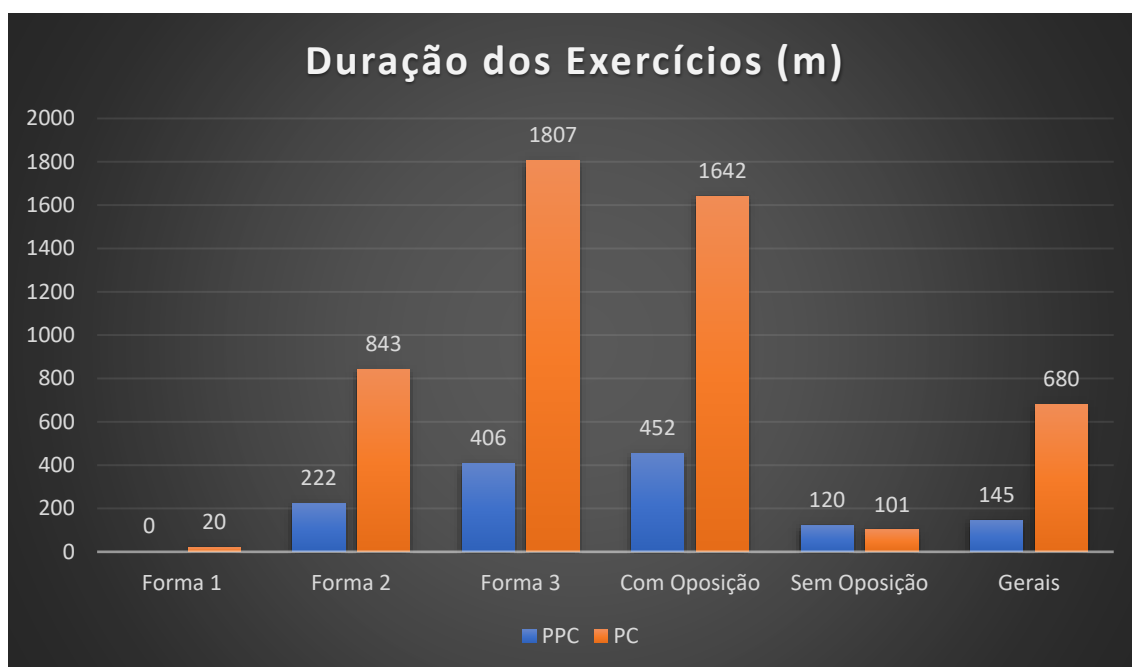


Figura 20. Duração dos Exercícios em Minutos.

No gráfico abaixo (Figura 21), pode ver-se a análise da duração dos mesmos exercícios em percentagem.

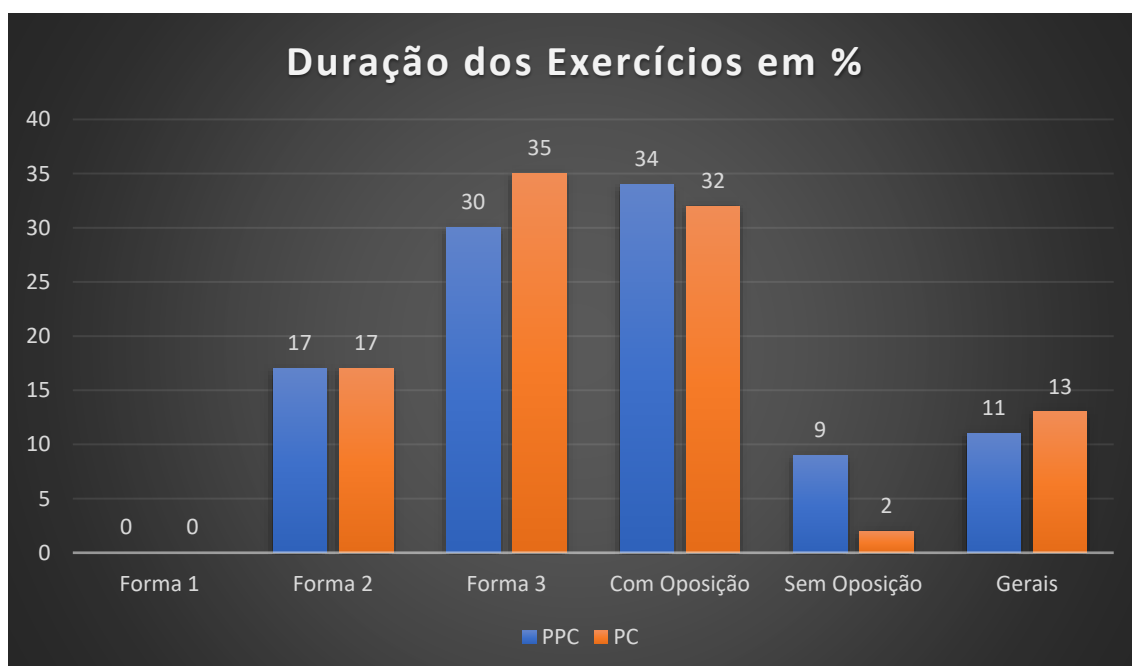


Figura 21. Duração dos Exercícios em Percentagem.

Concluimos então que o trabalho da nossa equipa se baseou num trabalho, onde na maioria foi com oposição e na Forma 3. Acabamos na maior parte das vezes com jogo e isso fez com que cada jogador tivesse aptidão para perceber o seu papel durante a competição todos os domingos. Um jogador contemporâneo não é só inteligente, sabe desempenhar mais tarefas.

No PPC, a equipa esteve sob avaliação, por isso o trabalho teve um impacto diferente com situações mais próximas do exercício de jogo, além de uma grande percentagem sem oposição, com exercícios muito específicos, ao contrário do que se passou no PC. No PPC, a equipa técnica deu prioridade ao trabalho defensivo do modelo de jogo – sendo o mais difícil trabalhar por ser muito específico. Este foi aperfeiçoado ao longo da época e permitiu na pré-época termos apenas 6 golos sofridos em 7 jogos, totalizando uma média de 0,9 golos. A melhor maneira de colocar em prática a aprendizagem é de facto em jogo formal, um tipo de exercício mais competitivo. Ao longo da época, no PC, a equipa sempre respeitou o mesociclo com exercícios mais competitivos no final do treino.

Resumindo, verificou-se no total o seguinte resultado.

Tabela 17. Classificação dos Exercícios em minutos.

Classificação	Total
	m
Forma 1	20
Forma 2	1065
Forma 3	2213
Com Oposição	2094
Sem Oposição	221
Gerais	825
Total	6438

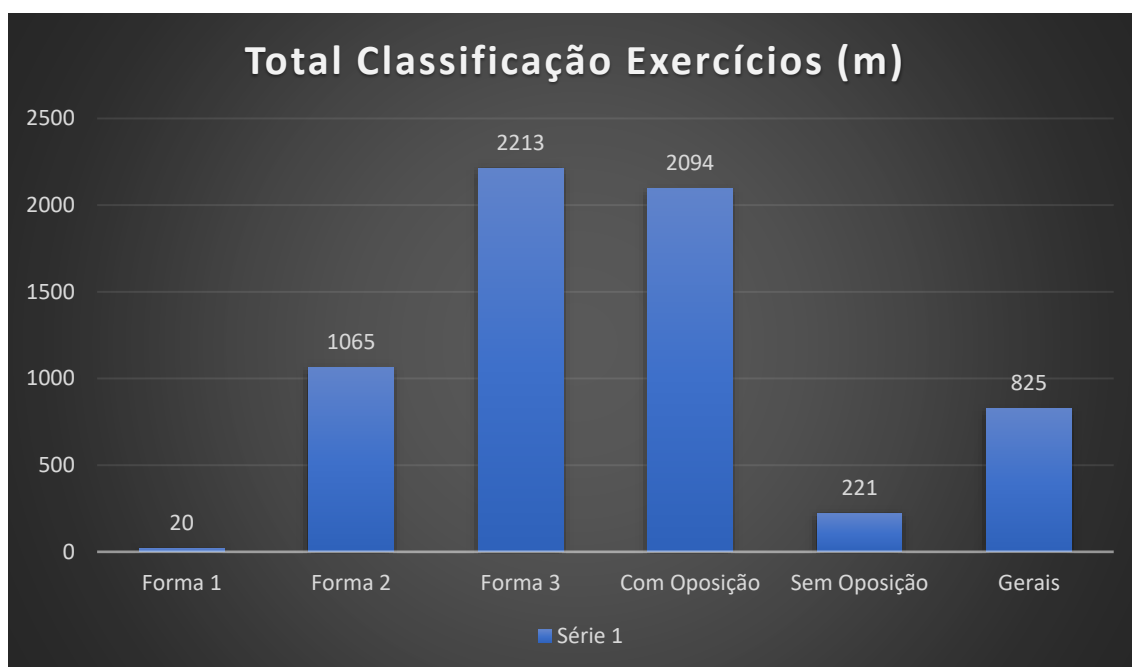


Figura 22. Classificação dos Exercícios (min).

Como podemos observar, a equipa teve uma percentagem maior de minutos na Forma 3 e nos exercícios de oposição. O nosso modelo de jogo, baseia-se numa questão de posse de bola, ter a posse permite-nos decidir o que fazer com ela e pensar o jogo da maneira como queremos impor a velocidade de jogo.



Figura 23. Classificação em Grupo dos Exercícios (min).

Neste gráfico fica de maneira muito resumida, a classificação de exercícios, em termos de grupos. Podemos observar que os exercícios essenciais têm uma diferença de 158 minutos, que equivale a uma diferença cerca de 2 treinos no geral (soma de PPC e PC).

Capítulo VI – Período Competitivo

Neste capítulo abordaremos todo o processo competitivo ao longo da temporada. Será subdividido por subcategorias, tanto ao nível da competição jogada, do grupo de trabalho e ao nível de individualidades.

6.1. Análise Processo Competitivo

A equipa de Sub16 integrou a competição da AFL na 2ª Divisão Série 1 Juniores B de Sub17, com 16 equipas espalhadas pelo distrito de Lisboa. Verifica-se uma disparidade ao nível da qualidade entre equipas, o que reflete em parte também o local onde as equipas se localizam, as oportunidades de recrutamento de jogadores e mais opções para o clube trabalhar durante a época. Varia também a maneira como os responsáveis vêm os seus escalões – em especial este – em termos de ambição para a sua equipa.

O campeonato em si tem equipas equilibradas, mas cedo se consegue entender quais as equipas que pretendem lutar pelos lugares para subir de divisão, havendo um maior equilíbrio. Este campeonato não acabou, por indicação da FPF, devido ao Coronavírus.

6.2. Análise Processo Competitivo

A nossa equipa, equipa B, participou num campeonato onde se saberia que iriam encontrar uma grande maioria de jogadores mais velhos um ano. O GSL é constituído por jogadores de 1º ano, salvo exceção quando o clube tinha jogadores da equipa A presentes no plantel.

Houve um grande desenvolvimento na maioria dos jogadores. Era um dos objetivos da nossa equipa técnica, trabalhar todos os jogadores potenciando-os para que ficassem aptos para chegar ao escalão superior mais bem preparados e não fossem dispensados futuramente. É fundamental que não se crie um processo apenas de resultados, mas essencialmente a criação de competição interna por cada posição, para que todos se sentissem essenciais semanalmente. Sendo as substituições ilimitadas, todos eles terão de estar aptos para entrar em campo e os jogadores não convocados são sempre desafiados por nós a treinar no treino a seguir ao jogo mais e melhor para serem convocados no jogo seguinte.

6.2.1. Análise Estatística

A equipa técnica sempre valorizou os números, as estatísticas e a abordagem analítica como ferramenta ao dispor da equipa técnica. Sendo a melhor maneira dos jogadores serem analisados, não com várias opções de dados, mas sim, com dados concretos que fariam decidir entre um jogador e o outro.

6.2.1.1. Golos

Ao nível de golos, durante os 20 jogos, podemos analisar que houve 61 golos marcados pela equipa GSL, do escalão B. Distribuídos por 5 golos na defesa, 13 nos médios e 34 nos avançados. Por parte da equipa A, contribuíram com 6 golos, todos dos avançados. A favor do GSL tivemos 2 autogolos. Que faz no total 69 golos ao longo da época competitiva.

Tabela 18. Golos da Época 2019/2020 GSL B e com os Elementos do GSL A.

GSL Golos			
GSL B			
Posição	Defesas	Médios	Avançados
Golos	5	13	43
Percentagem	8%	21%	71%
GSL A			
Golos	0	0	6
Percentagem	0	0	100%
TOTAL			
Total Golos	5	13	49
Total Golos %	8%	19%	73%

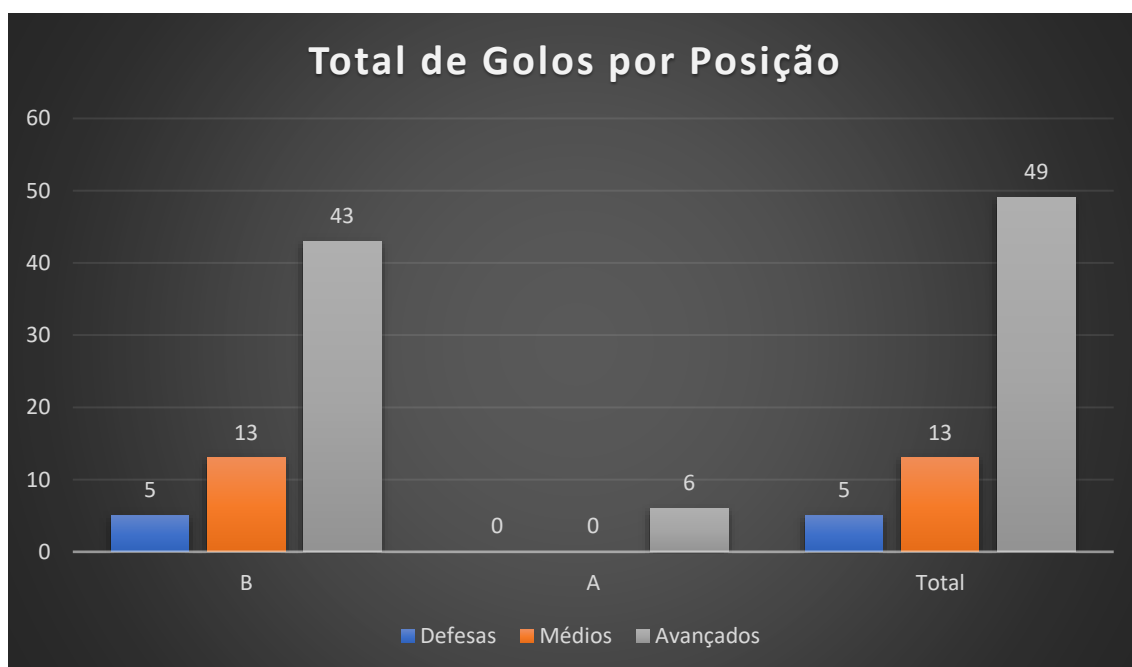


Figura 24. Total de Golos por Posição na Época 2019/2020.

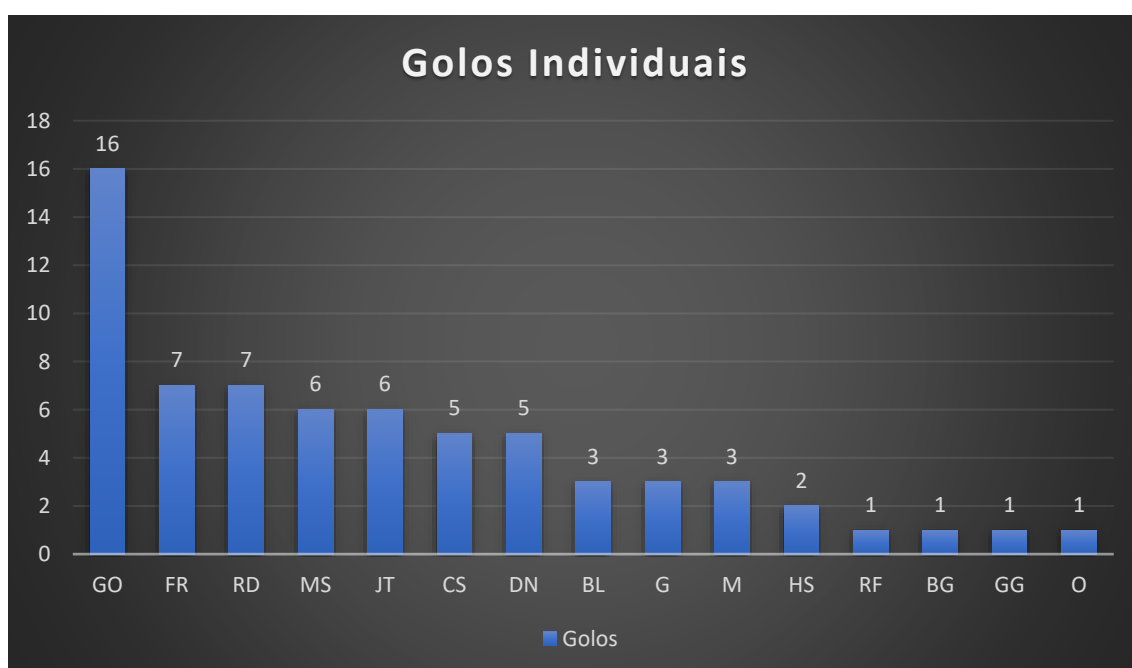


Figura 25. Marcadores de Golos na Época 2019/2020.

De acordo o gráfico acima, podemos ter perceção do melhor marcador da equipa GSL, sendo GO com 16 golos. De maneira geral, fomos um clube preocupado mais com a vitória, mesmo marcando um número significativo de golos, 67. Sem contar com os autogolos marcados a nosso favor. Com uma média de 3,35 golos por jogo, teve 15

jogadores diferentes a marcar golos, sabendo que 2 deles são da equipa A, e verificamos também que a equipa marcou em todos os jogos, nunca ficando a zeros.

Depois de ver o melhor marcador no escalão todo, vejamos o melhor marcador em cada posição em campo.

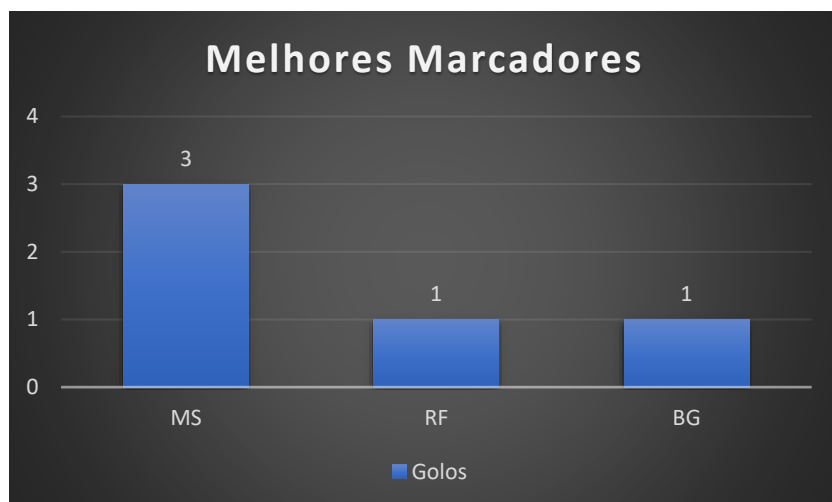


Figura 26. Melhores Marcadores – Defesas.

O nosso defesa esquerdo, M, marcou 3 golos, fazendo dele o melhor marcador no grupo dos defesas.

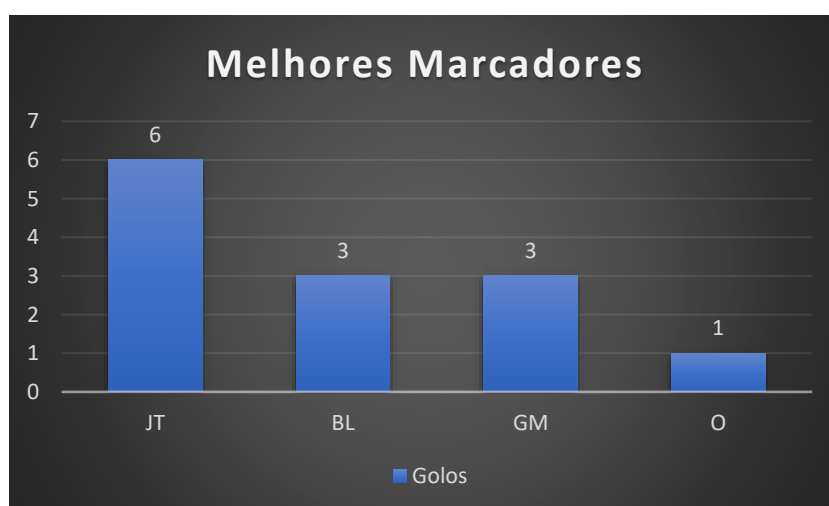


Figura 27. Melhores Marcadores – Médios.

No meio campo, com 6 golos, JT, foi o melhor marcador ao longo dos 20 jogos no campeonato do nosso escalão. Os restantes foram distribuídos por 3 jogadores.

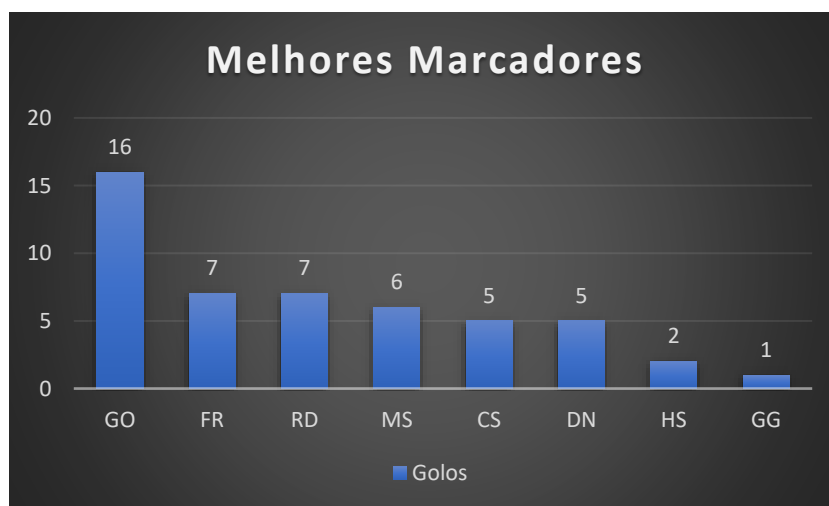


Figura 28. Melhores Marcadores – Avançados.

O nosso melhor marcador está no grupo dos avançados, com 16 golos. Mais 6 avançados marcaram golos. De realçar que 2 jogadores (DN e GG) são da equipa A.

De seguida ficam os gráficos de cada jogo onde houve golos dos nossos jogadores, tantos dos nossos (GSL) como dos atletas que desceram ao nosso escalão.

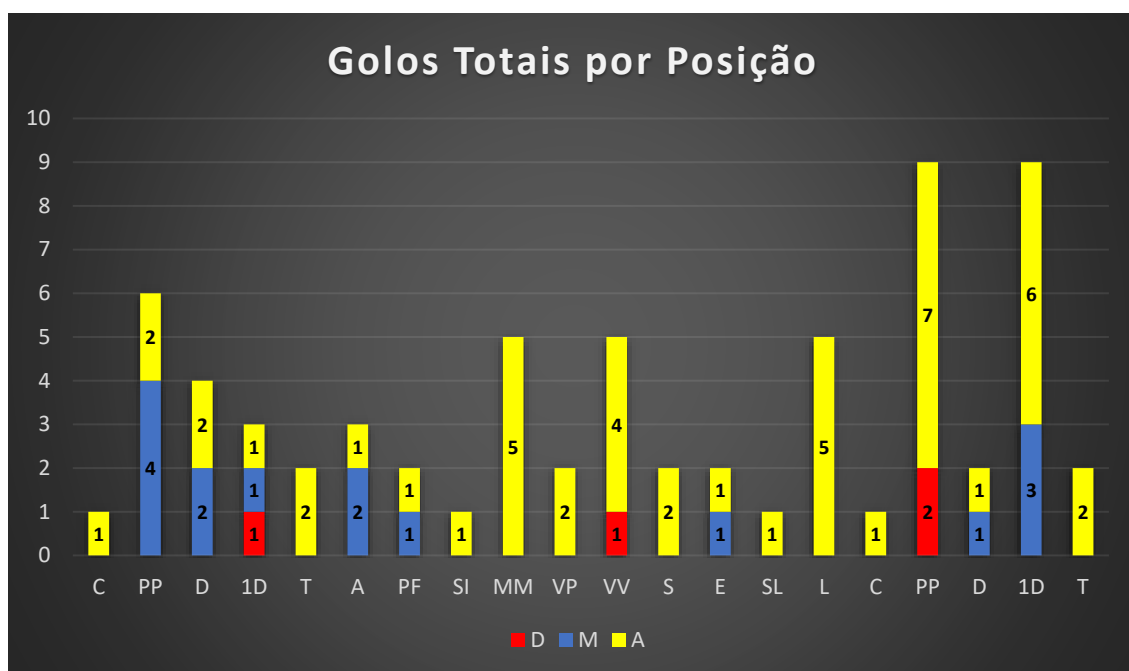


Figura 29. Golos Totais por Posição.

De seguida o gráfico abaixo apresenta, em intervalos de 15 minutos, os golos marcados pela equipa de GSL, para melhor definir os golos em cada parte de jogo.

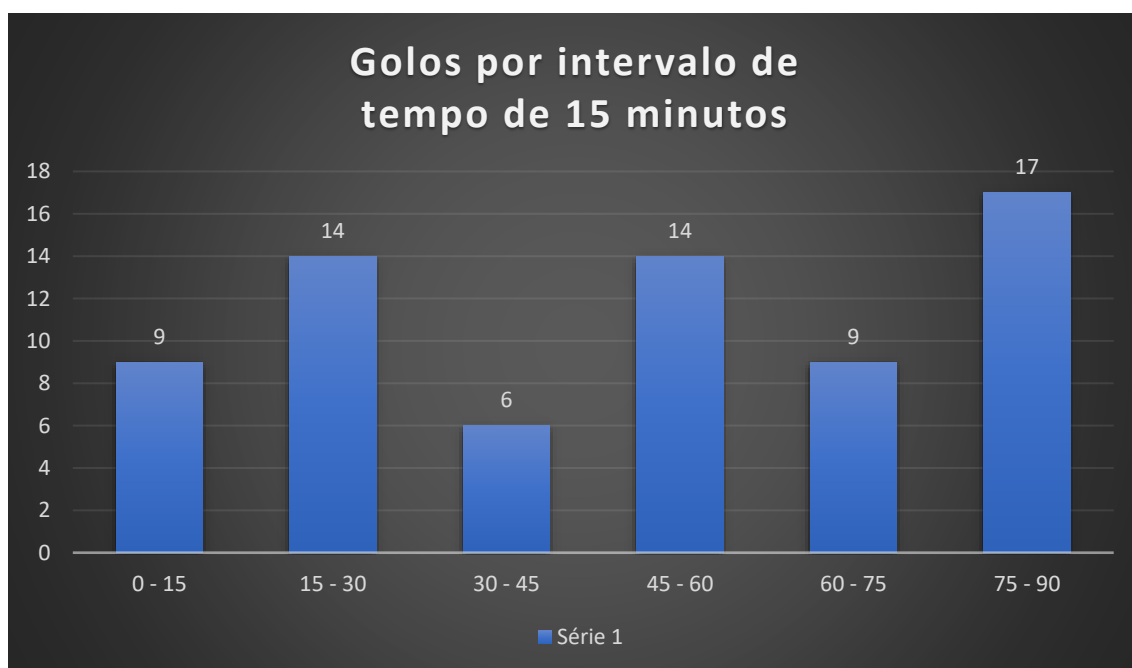


Figura 30. Golos Marcados em Grupos de 15 minutos.

Sendo assim verificou-se que a equipa foi mais concretizadora na 2ª parte do jogo com 40 golos (58%), ao invés do que se passou na 1ª parte, onde fez apenas 29 golos (42%). Verificou-se que os últimos 15 minutos são os mais fortes, como também nos 15-30 e 45-60 minutos, ou seja, tanto nos segundos 15 minutos – depois do início mais cauteloso de começo do jogo, como também no início da 2ª parte, que demonstra que a equipa está atenta ao que é pedido pela equipa técnica no intervalo do jogo.

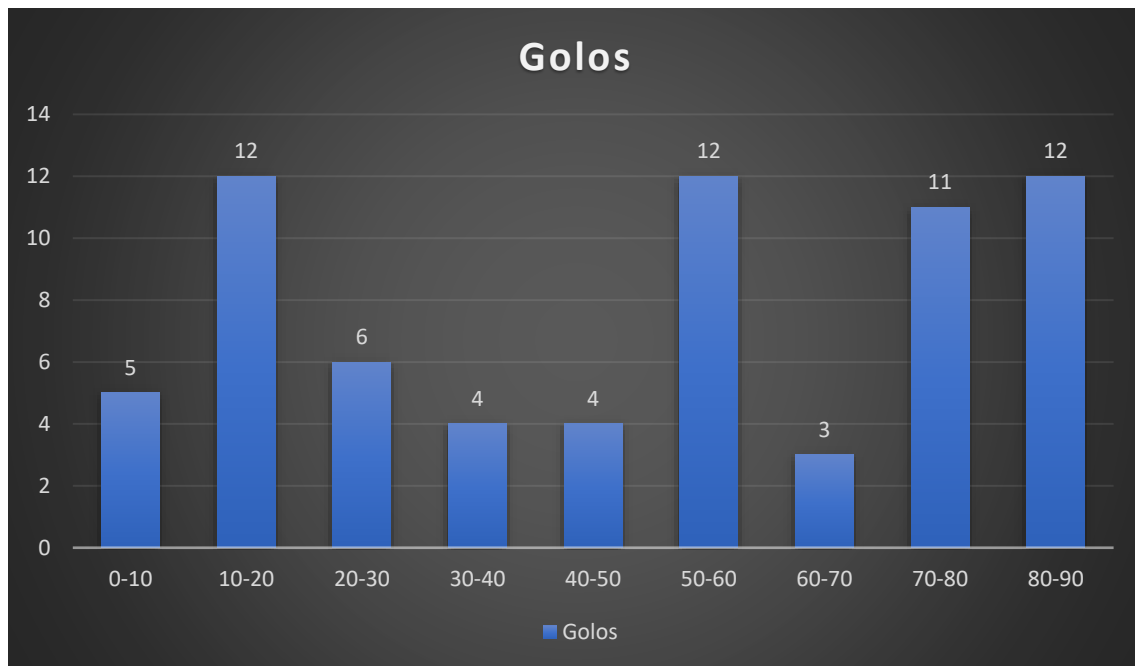


Figura 31. Golos Marcados em Grupos de 10 minutos.

No gráfico acima, vemos os golos marcados por intervalos de 10 minutos. Como podemos ver, a equipa do GSL expressou-se mais na marcação de golos nos últimos 20 minutos (23 golos).

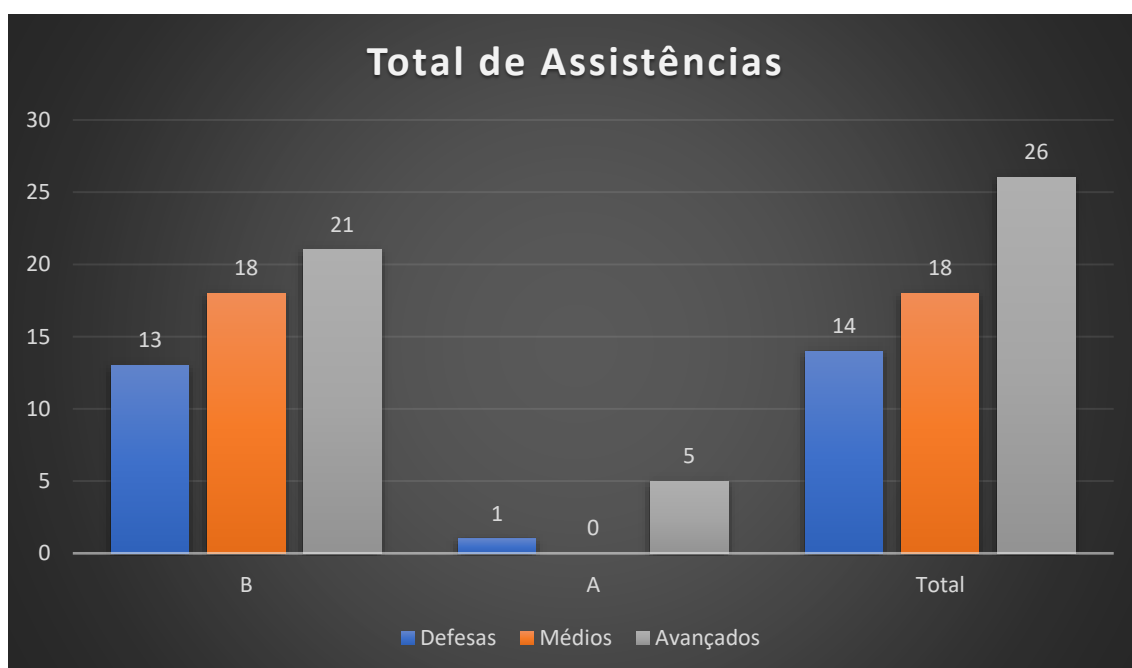
Em 11 jogos, a equipa marcou mais golos (23) no período entre os 70 – 90 minutos. 8 deles foram vitórias e marcou-se 20 golos. Nestes 8 jogos, a equipa marcou sempre acima dos 3 golos.

6.2.1.2. Assistências

Fazer golos é importante, tal como fazer assistências para golos, ou seja, entregar a bola ao colega para marcar ou fazer um passe decisivo. Apresentam-se os dados abaixo.

Tabela 19. Assistências por Posição na Época 2019/2020 GSL B e GSL A.

GSL Assistências			
GSL B			
Posição	Defesas	Médios	Avançados
Assistências	13	18	21
Percentagem	25%	35%	40%
GSL A			
Assistências	1	0	5
Percentagem	17%	0%	83%
TOTAL			
Total Assistências	14	18	26
Total Assistências %	24%	31%	45%

**Figura 32.** Assistências por Posição na Época 2019/2020 GSL B e GSL A.

Através dos dados acima, podemos verificar que no total os avançados continuam a ser quem tem maior número de assistências, tal como aconteceu nos golos marcados. As assistências são uma quota parte do sucesso para as vitórias, por isso se contarmos com os dados da nossa equipa (B), verifica-se que há equilíbrio apesar da superioridade dos médios. Sendo normalmente eles que entregam a bola aos jogadores mais avançados do esquema tático.

Nos seguintes gráficos, apresentam-se, pelas 3 posições em campo, os jogadores que fizeram assistências ao longo da época.

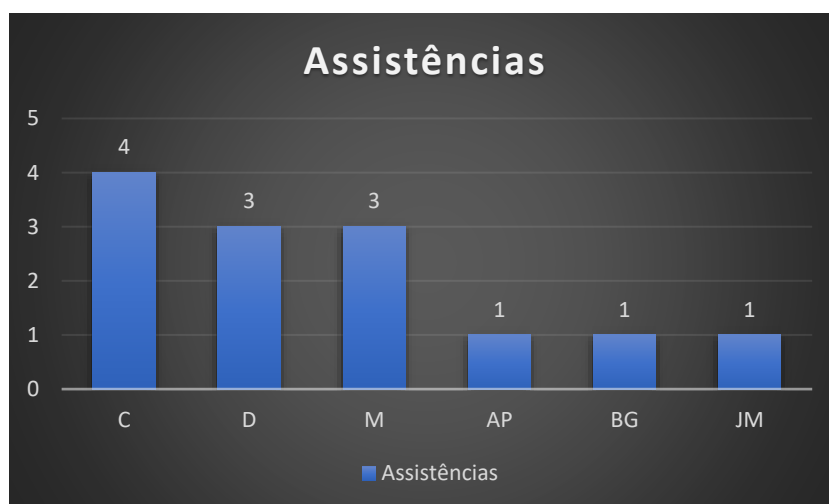


Figura 33. Assistências dos Defesas.

Os defesas com mais assistências são os defesas laterais, devido à nossa maneira de jogar. No modelo de jogo, os defesas laterais são vantagens para existirem mais oportunidades de golos. Os restantes jogadores com menos golos (1) são os defesas centrais que subiam à área cada vez que existia uma situação de bola parada.

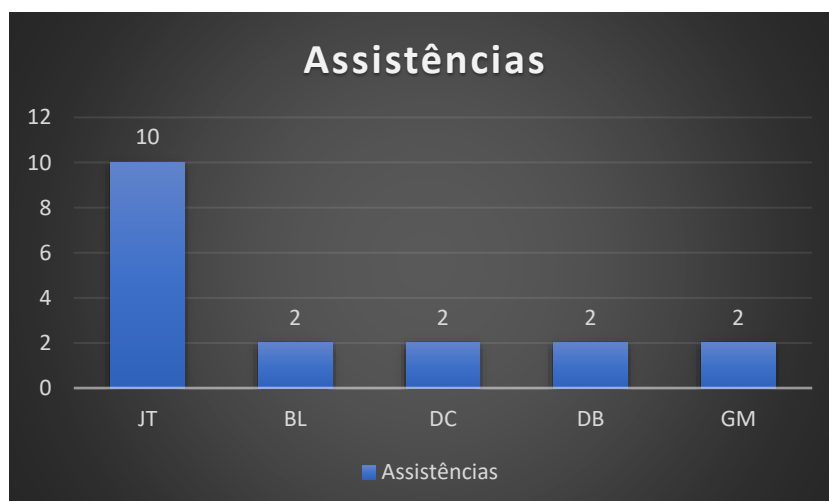


Figura 34. Assistências dos Médios.

O jogador com mais assistências é – na minha opinião – o jogador com mais qualidade no meio campo e por isso define melhor nas assistências que faz durante o jogo. As 10 assistências de JT, além dos 6 golos, ajudam como trabalha em campo. Não há uma definição de posição em campo nas 3 posições no meio campo, isto porque

todos se adaptaram às posições de 6, 8, 10, apesar de serem melhores e se destacarem em específico em algumas.



Figura 35. Assistências dos Avançados

Nas assistências os avançados contam com 33 assistências, em especial o jogador GO com 7 assistências, onde também conta com 16 golos. E jogando com muitos jogadores na frente, faz com que tenhamos um número grande de assistências, como também aconteceu nos golos dos avançados.

6.2.1.3. Golos Sofridos

Por outro lado, sofremos 24 golos ao longo da época, dos 20 jogos oficiais a contar para o campeonato. Isto perfaz uma média de 1,24 golos por jogo, arredondado dá 1 golo sofrido por jogo, apesar da equipa não ter sofrido golos.

Ao longo da época tivemos 4 guarda-redes, 2 da equipa B e 2 da equipa A, devido a lesão de um dos GR. E no gráfico abaixo verifica-se então os golos sofridos por cada escalão.

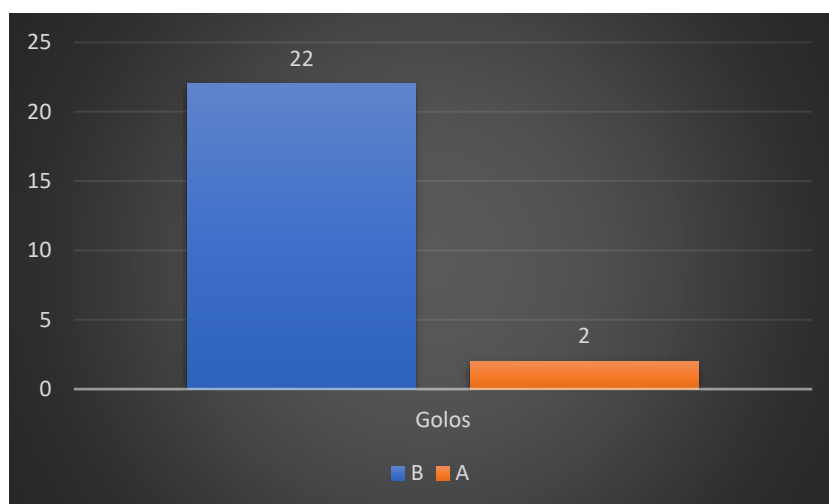


Figura 36. Gráfico Geral dos Golos Sofridos por elementos GSL B e GSL A.

De seguida, no gráfico, ficam os golos sofridos por cada GR.

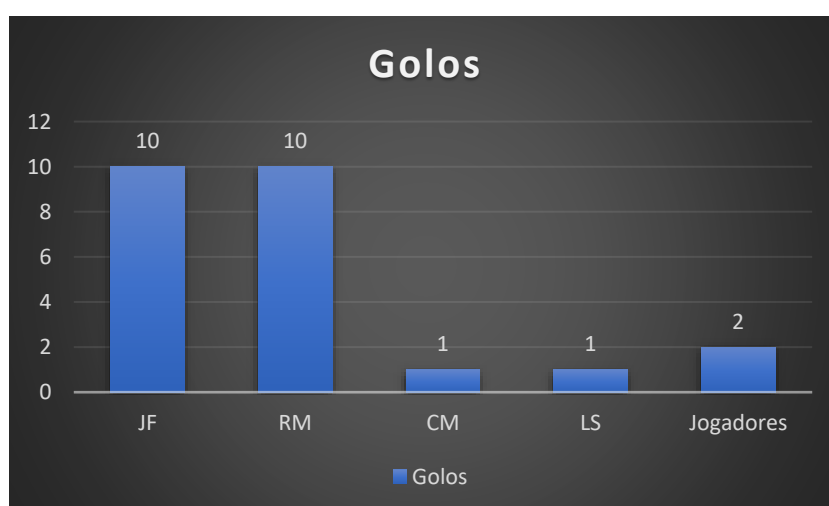


Figura 37. Gráfico Específico de Golos Sofridos de cada GR.

Antes de mais, no gráfico, um dos dados está escrito Jogadores, devido a um jogo onde não tivemos guarda-redes no banco, por indisponibilidade de saúde à última hora e o GR titular se lesionou com gravidade e tivemos de colocar um jogador – do nosso escalão – de campo, substituindo o jogador de campo por outro no intervalo. Como resultado, a baliza teve 3 GR em 90 minutos. Felizmente ganhamos 2x5 (golos sofridos de autogolo e penalty).

Ficam os dados sobre os golos sofridos em cada parte.

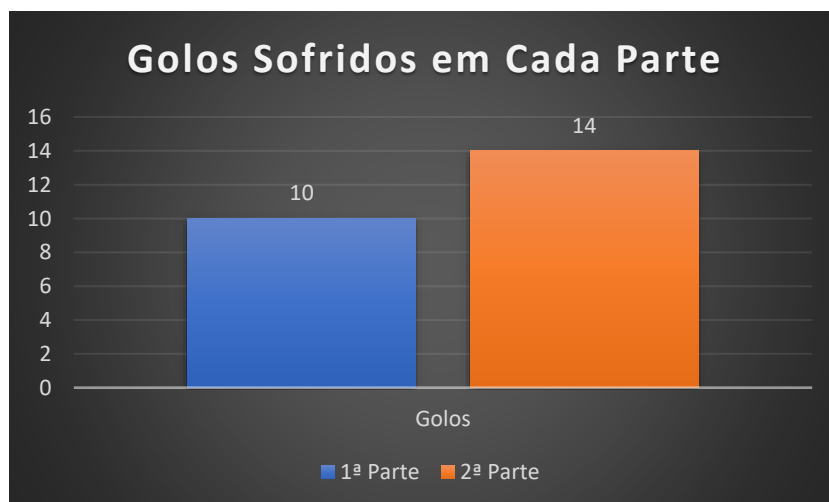


Figura 38. Golos Sofridos Gerais nas 2 Partes.

Interessante verificar que há também mais golos sofridos na 2ª parte como marcados.

Fica abaixo os dados dos golos sofridos por cada GR, mais especificamente.

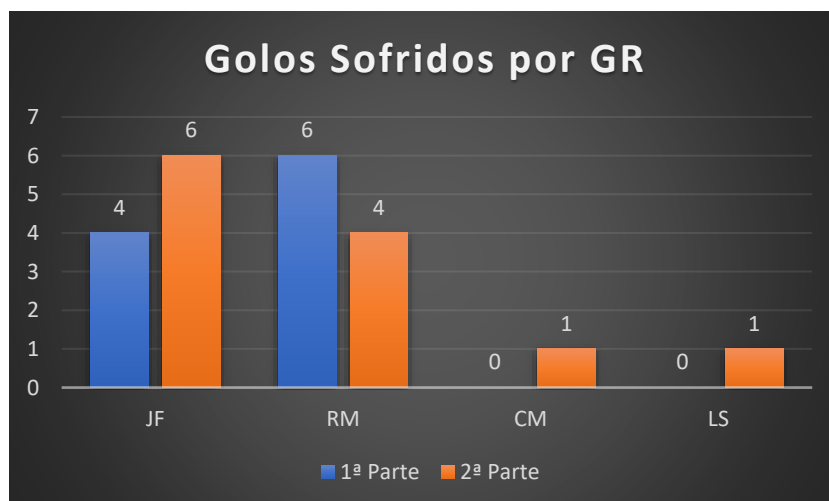


Figura 39. Golos Sofridos de cada GR nas 2 Partes.



Figura 40. Minutos onde a equipa sofre os Golos.

Existe de acordo com o gráfico uma problemática em sofrer golos nos últimos minutos independentemente do guarda-redes, porque é homogéneo reparar que há muitos golos sofridos nos últimos 15 minutos de jogo (8), mais que em outra altura do jogo.

6.2.2. Posse de Bola

O futebol tem como algoritmo de vitória, a marcação de golos e quem marcar mais ganha. Para o fazer é necessário ter a posse da bola e sendo assim, para a ter, ou temos a bola ou corremos para a recuperar, ou seja, há um trabalho coletivo com o objetivo de recuperar, preservar e progredir com a bola e assim criar uma transição ofensiva com o objetivo de ampliar a possibilidade de situações de finalização e marcar golos.

A posse de bola é um dos pilares do nosso modelo de jogo e procurámos jogar a partir da defesa para os vários setores no campo até chegar à baliza adversária, evitando assim desperdiçar bolas para os adversários terem a posse de bola. Tal como Andrade et al. (2012) argumentam que a percentagem de posse de bola de uma equipa num jogo é influenciada pela filosofia de jogo da equipa.

O sucesso no futebol pode decidir-se de várias maneiras, seja com um bom trabalho ofensivo ou então defensivo, mas acima de tudo, é preciso que uma equipa tenha bola para chegar ao que decide o vencedor de um jogo. Bettega et al. (2013), e Hughes e Francks (2005), afirmam que a permanência da posse de bola por maiores períodos de tempo facilita a produção de processos ofensivos e pode gerar mais oportunidades de finalização.

6.2.2.1. Guarda-Redes

O GR tem um papel decisivo na construção da organização ofensiva, não sendo apenas um jogador defensivo ou então para defender as bolas. É um jogador a quem se exige cada vez mais,

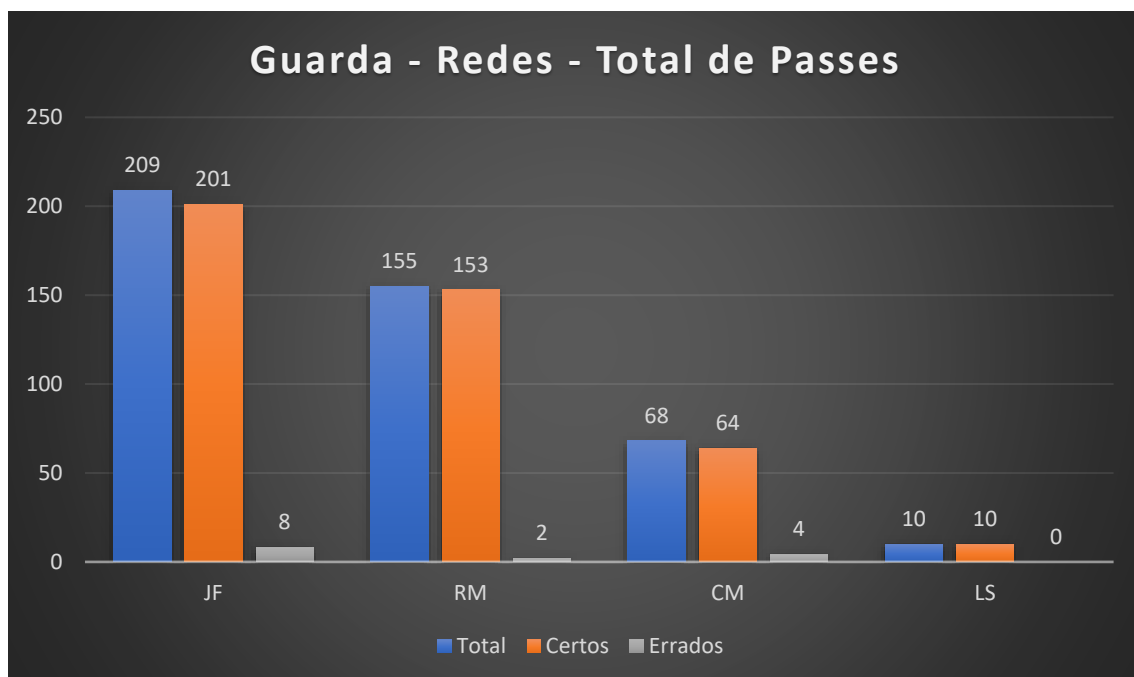


Figura 41. Gráfico dos Passes Totais dos GR.

Atualmente, o guarda-redes está obrigado a ser parte preponderante na organização defensiva e ofensiva, assumindo ainda uma grande importância nos momentos de transição, devido à sua “obrigatoriedade” de ser dotado de um jogo de mãos e de pés com capacidade técnica superior, e, acima de tudo, ter de se enquadrar coletivamente nos movimentos da equipa (Cabezón, 2001; Pereira, 2009). Sendo assim,

o papel do GR é um elemento preponderante no retângulo do futebol, que exige cada vez mais um especialista para não ser um elemento que apenas usa as mãos para defender, mas sim, também que use os pés tão bem como os jogadores à sua frente. Sainz de Baranda et al. (2005) mencionam a preponderância das ações técnicas ofensivas em jogo, defendendo que estas têm cada vez mais importância no jogo do guarda-redes e, tal como diz Ramos e Silva (2009) a atividade que um guarda-redes realiza em contexto de jogo manifesta uma série de características que promovem um tipo de esforço específico muito diferente dos restantes jogadores da equipa, justificando a organização de um treino individualizado.

Tabela 20. Tabela dos Passes Totais dos GR.

Guarda – Redes	Total	Certos	Errados
	GSL B		
Equipa B	209	201	8
Média	155	153	2
Percentagem	100%	96%	4%
	GSL A		
Equipa A	78	74	4
Média	39	37	2
Percentagem	100%	95%	5%
	GSL B + A		
Total	442	428	14
Média	111	107	4
Percentagem	100%	97%	3%

6.2.2.2. Defesas

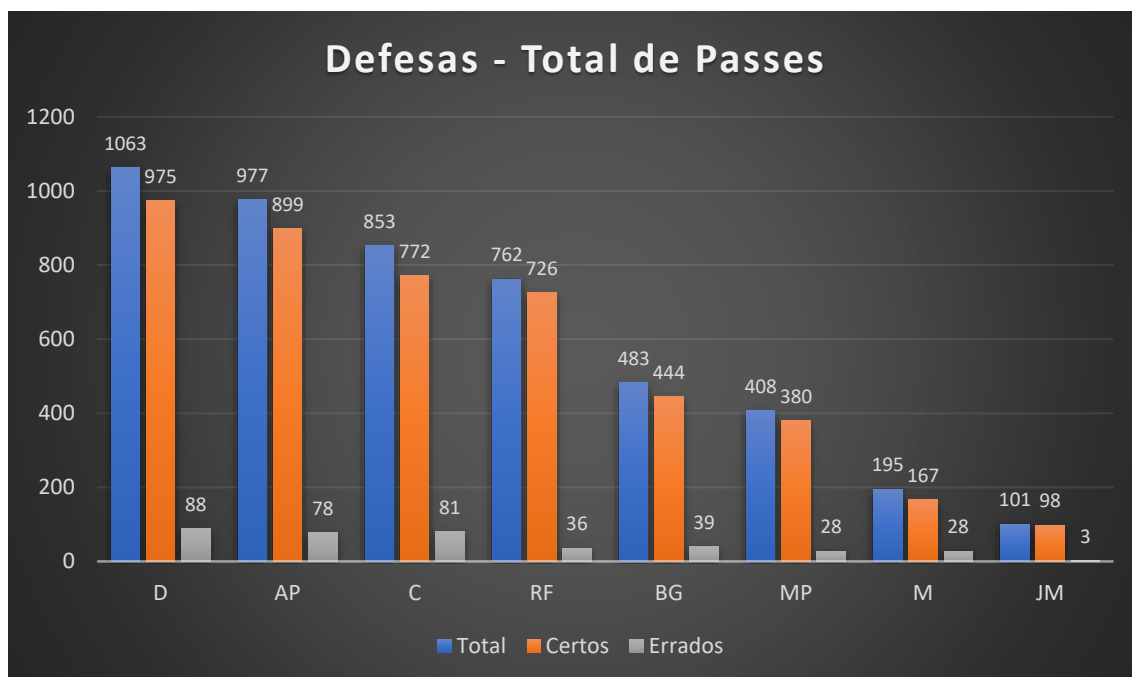


Figura 42. Gráfico dos Passes Totais dos Defesas.

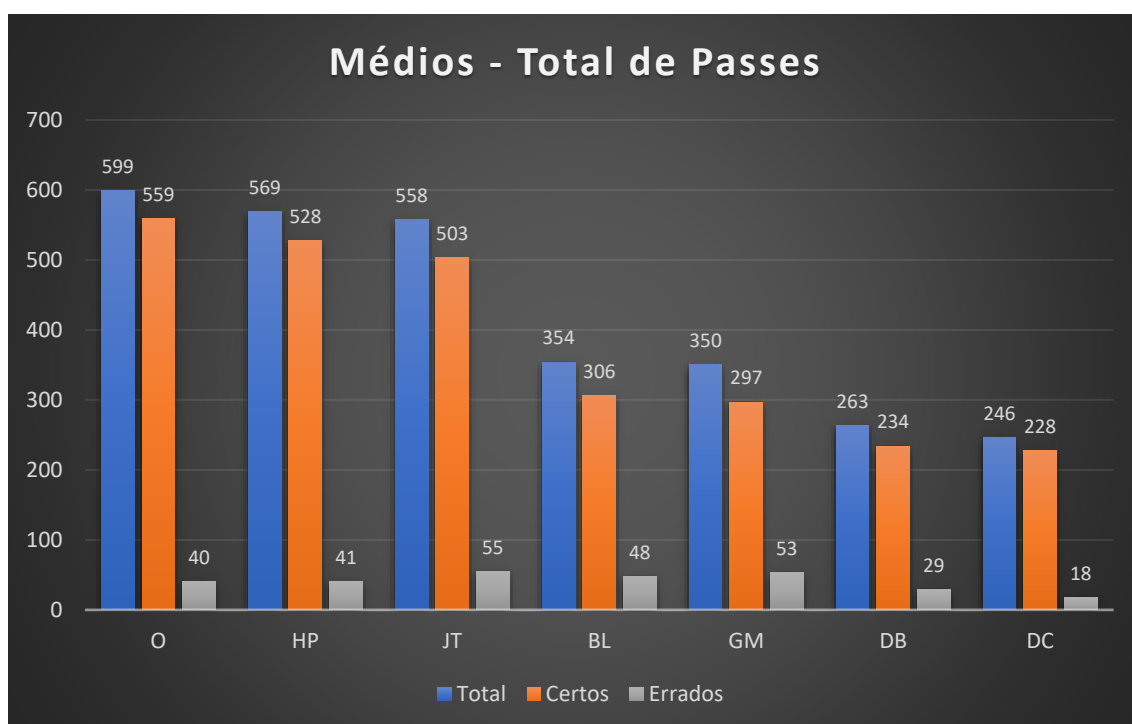
No terreno defensivo, as ações técnicas são essencialmente mais rápidas, de pensamento rápido devido à complexidade do local ser mais pequeno e ter oposição em maior número e mais próximo da baliza. Haverá a necessidade de os jogadores do setor defensivo serem rápidos a pensar para a transição ofensiva funcionar. Como César (2010) cita Amieiro (2010: 196) afirmou, “Defender bem” não se pode esgotar no não sofrer golos. A forma como se defende deve ser perspectivada em função do modo como se deseja atacar, deve-se organizar defensivamente a equipa com o propósito de atacar melhor”; sendo assim, o trabalho defensivo – incluindo o GR – define a organização ofensiva.

Ficam os dados globais na tabela abaixo, com os jogadores do nosso escalão e os que subiram à equipa principal da equipa A, além do total e a respetiva média.

Tabela 21. Tabela dos Passes Totais dos Defesas.

Defesas	Total	Certos	Errados
GSL B			
Equipa B	4748	4368	380
Média	594	546	48
Percentagem	100%	92%	8%
GSL A			
Equipa A	101	98	3
Média	101	98	3
Percentagem	100%	97%	3%
GSL B + A			
Total	4849	4466	383
Média	539	496	43
Percentagem	100%	92%	8%

6.2.2.3. Médios

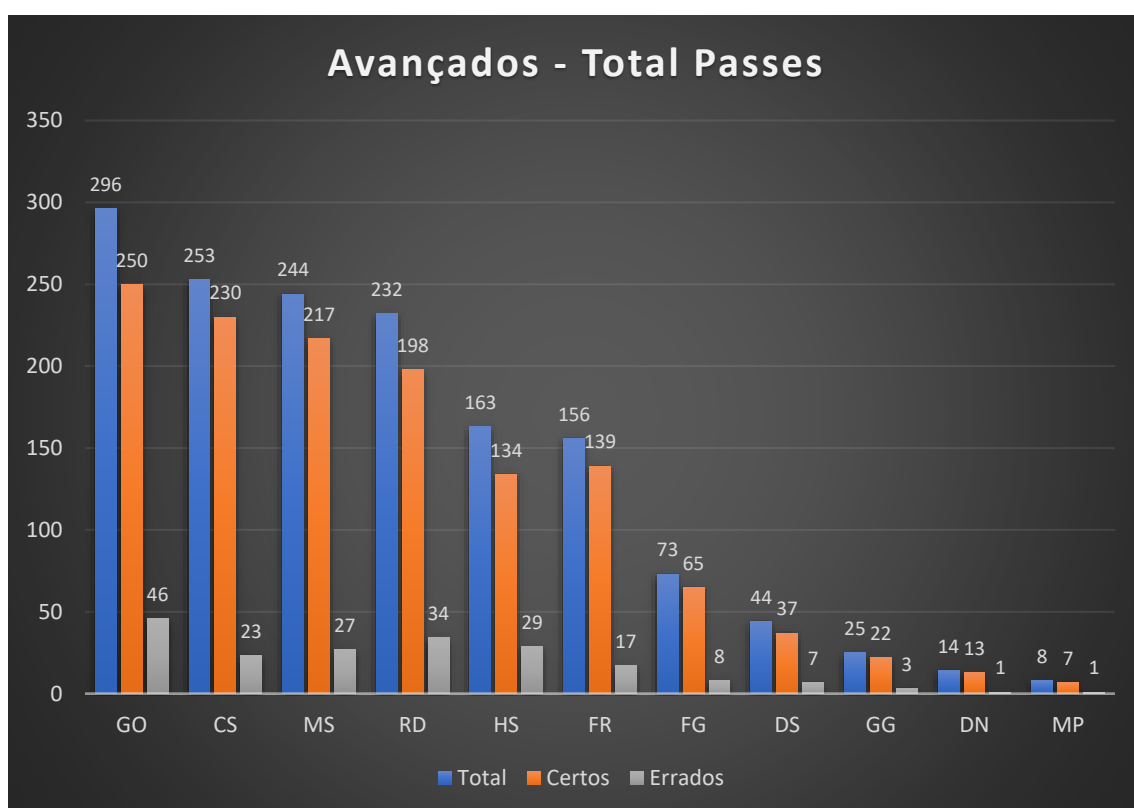
**Figura 43.** Gráfico dos Passes Totais dos Médios.

O jogo é feito em grande parte na zona do meio campo, onde acontece grande parte das transições ofensivas e também defensivas para recuperar a posse de bola, ou seja, o meio campo – além dos defesas – é a zona onde a falha poderá criar problemas na própria equipa com transições rápidas da equipa adversária.

Tabela 22. Tabela dos Passes Totais dos Médios.

Médios	Total	Certos	Errados
Equipa B Média Percentagem	2939	2655	284
	420	379	41
	100%	90%	10%
	GSL B		
Equipa A Média	GSL A		
	Não Foram Utilizados		
Total Média Percentagem	2939	2655	284
	420	379	41
	100%	90%	10%
	GSL B + A		

6.2.2.4. Avançados

**Figura 44.** Gráfico dos Passes Totais dos Avançados.

Independentemente de estarmos a falar dos avançados, no nosso esquema tático, colocamos sempre muitos jogadores no terreno mais avançado do campo – jogando com 3 jogadores à frente – e por resultado temos jogadores avançados com um alto grau de passe e também pela liberdade de movimentos que estes mesmos têm no campo.

Tabela 23. Tabela dos Passes Totais dos Avançados.

Avançados	Total	Certos	Errados
GSL B			
Equipa B	1425	1240	185
Média	178	155	23
Percentagem	100%	87%	13%
GSL A			
Equipa A	83	72	11
Média	28	24	4
Percentagem	100%	87%	13%
GSL B + A			
Total	1508	1312	196
Média	137	119	18
Percentagem	100%	87%	13%

6.2.2.5. Resultados Gerais da Posse de Bola

De seguida apresentam-se os dados completos de cada posição no gráfico.

**Figura 45.** Gráfico dos Resultados Gerais dos Passes Totais por Posição.

A equipa trabalhou desde a pré-época o trabalho defensivo, porque seria a zona onde haveria mais hipótese de haver mais posse de bola, saindo com a bola controlada

e onde nós consideramos a nossa zona de conforto, visto que havia equipas que não arriscavam muito na pressão alta, deixando a nossa equipa pensar o jogo.

A partir da tabela abaixo, é possível analisar os dados percentuais.

Tabela 24. Tabela dos Resultados Gerais dos Passes Totais por Posição.

Completo	Total	Certos	Errados
Total	9738	8861	877
Percentagem	100%	91%	9%
Média	2435	2215	219

Verificou-se que a equipa teve uma percentagem alta de passes certos (91%) que nos permite orgulhar. Além disso permite verificar que o grupo se preocupava mais com o coletivo do que o prazer individual. O resultado disso são os números altos de assertividade ao longo da época, como poderá verificar no gráfico abaixo.

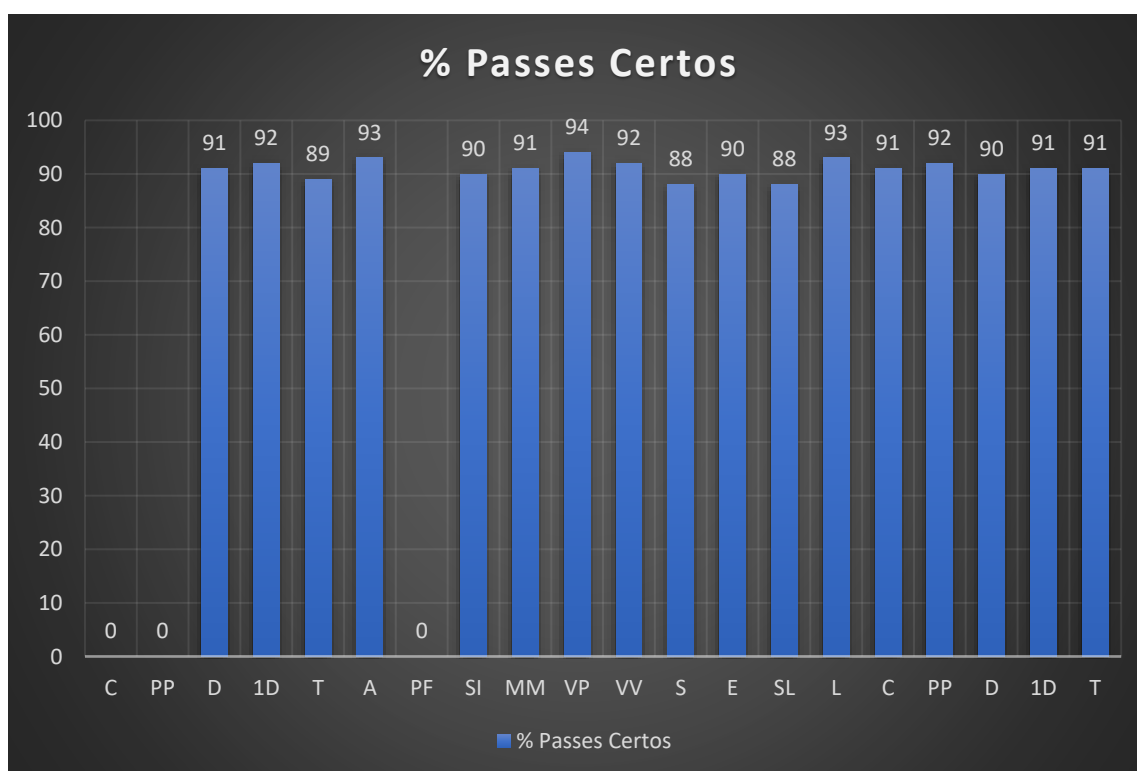


Figura 46. Percentagem dos Passes Certos na Época 2019/2020.

Há 3 jogos sem dados (a zeros) devido à impossibilidade de contagem dos passes. Os dois primeiros por falta de material de filmagem e o jogo com o PF não

permitir filmagem do jogo da equipa visitante. De resto conseguimos verificar que os valores sempre foram muito altos.

Na tabela seguinte, apresentam-se os mesmos valores colocados nos gráficos anteriores com os respetivos resultados de cada jogo ao longo da época.

Tabela 25. Tabela com Resultados dos Passes e os Resultados dos Jogos.

Posse de Bola	Passes			Adversário		Resultado	
	Totais	Certos	Errados	Clube	Local	Placard	Final
	N.D.			Carregado	F	2-1	Derrota
	N.D.			Pêro Pinheiro	C	6-0	Vitória
91	597	541	56	Despertar	F	1-4	Vitória
92	760	698	62	1º Dezembro	C	3-0	Vitória
89	637	565	72	Torreense	F	0-3	Vitória
93	509	473	36	Alverca	C	3-3	Empate
	N.D.			Ponte de Frielas	F	2-2	Empate
90	717	647	70	Santa Iria	C	1-2	Derrota
91	513	469	44	Mem Martins	C	5-2	Vitória
94	495	464	31	Venda do Pinheiro	F	1-2	Vitória
92	849	783	66	Vila Verde	C	5-0	Vitória
88	543	480	63	Sintrense	F	2-2	Empate
90	521	471	50	Ericeirense	C	2-2	Empate
88	511	451	60	Lourel	F	2-1	Derrota
93	547	511	36	Lourinhanense	F	2-5	Vitória
91	493	448	45	Carregado	C	1-1	Empate
92	507	465	42	Pêro Pinheiro	F	0-10	Vitória
90	551	495	56	Despertar	C	2-1	Vitória
91	529	483	46	1º Dezembro	F	0-9	Vitória
91	452	412	40	Torreense	C	2-1	Vitória
	9738	8861	877	Total			
91	573	521	52	Média*			

* **Nota:** A média foi feita com os valores disponíveis.

Abaixo ficam os dados com os valores da posse de bola dos jogos fora de casa e dos jogos realizados em casa.

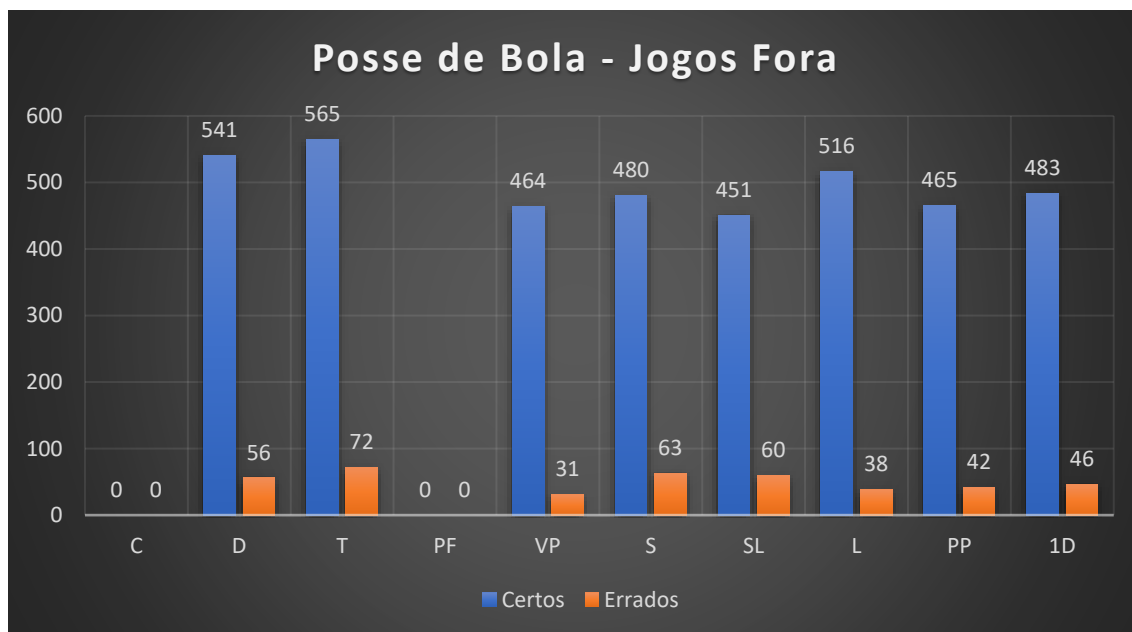


Figura 47. Total de Passes nos Jogos Fora.

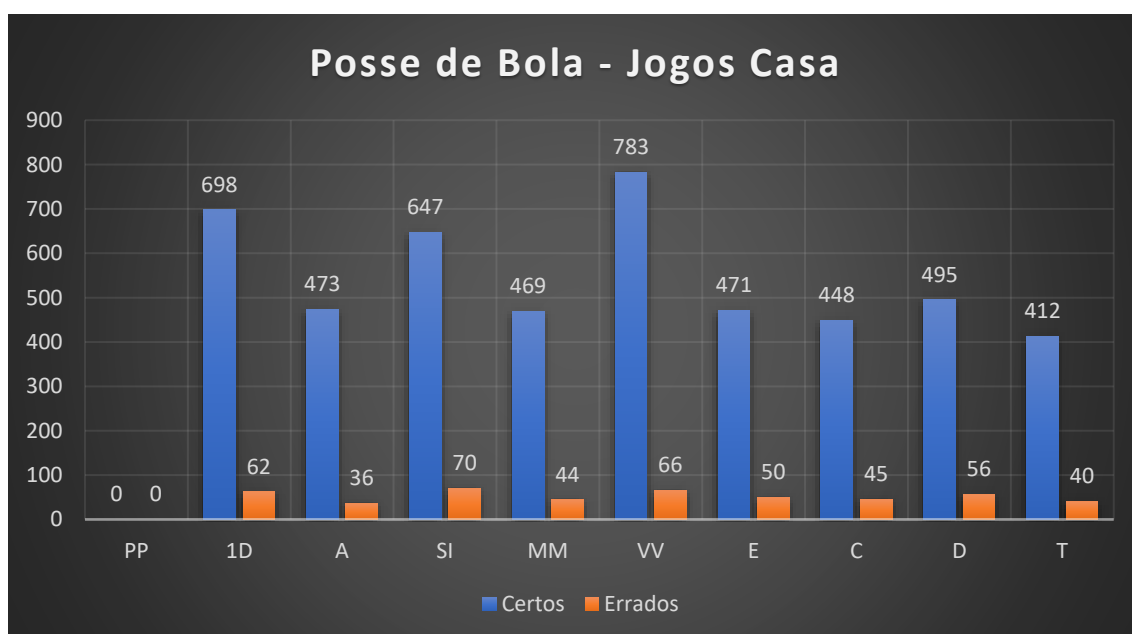


Figura 48. Total de Passes nos Jogos em Casa.

De acordo com os gráficos, verificou-se que quanto mais passes certos fazemos, também os passes errados crescem, mas vemos valores mais altos nos jogos fora, que leva a pensar que os jogos fora são mais organizados.

Tabela 26. Tabela de Passes Totais.

	Fora		Casa	
	Certos	Errados	Certos	Errados
Total	3965	408	4896	469
Média	496	51	544	52

6.2.3. Estatística dos Atletas

Por fim, ficam os dados dos jogadores estatísticos tanto no treino como no jogo.

Tabela 27. Estatísticas Gerais.

Atletas	Treinos	Minutos de treino	Jogos	Minutos de Jogo	Titular	Suplente	Golos	Assistências	Cartões amarelos	2º cartão amarelo	Cartão vermelho direto
AP	78	7342	20	1461	17	2	0	1	0	0	0
BG	39	4081	8	710	8	0	1	1	2	0	0
BL	78	7246	18	866	12	6	3	2	4	1	0
CS	73	6804	14	606	7	6	5	4	1	0	0
DI	69	6635	2	40	0	2	0	0	0	0	0
D	73	6861	19	1523	18	1	0	3	1	0	0
DC	67	6351	13	465	3	9	0	2	0	0	0
DB	78	7305	12	424	2	9	0	2	0	0	0
FR	67	6201	13	569	5	7	7	1	1	0	0
FG	48	4900	3	86	1	2	0	0	0	0	0
GM	72	6733	17	682	8	8	3	2	0	0	0
GO	78	7334	20	1412	17	3	16	7	1	0	0
HP	72	6830	17	916	9	8	0	0	2	0	0
HS	68	6470	14	564	7	7	2	2	1	0	0
JF	75	7025	19	810	10	8	0	0	0	0	0
JT	74	7009	18	1059	17	1	6	10	4	0	0
MP	77	7220	16	718	8	7	0	1	0	0	0
P	67	6246	1	21	0	1	0	0	0	0	0
MS	41	4308	11	566	9	2	6	1	1	0	0
M	72	6879	9	371	2	7	3	3	0	0	0
RD	74	6889	15	578	6	9	7	6	1	0	0
RF	73	6828	15	1006	13	2	1	0	1	0	0
RM	54	5200	13	502	7	5	0	0	0	0	0
C	65	6348	17	1398	15	2	0	4	1	0	0
O	69	6567	18	972	12	6	1	0	1	0	0
BM	7	660	0	0	0	0	0	0	0	0	0
CM	0	0	7	315	3	4	0	0	0	0	0
DA	0	0	1	19	0	1	0	0	0	0	0
DN	0	0	1	57	0	1	5	2	0	0	0
DS	0	0	2	151	0	2	0	1	1	0	0
GG	1	90	2	176	2	0	1	2	0	0	0
JM	0	0	2	137	1	1	0	1	0	0	0
JS	0	0	1	90	1	0	0	0	1	0	0
LS	0	0	1	45	0	1	0	0	0	0	0

Como podemos verificar pela tabela acima, foram vários os jogadores que estiveram a trabalhar na equipa diretamente ou indiretamente com o nosso escalão. Ao todo foram 34 jogadores, 25 do nosso escalão, 1 que ficou apenas pela pré-época e os restantes 8 são da equipa A que puderam ser usados no nosso campeonato.

6.2.3.1. Treinos

Os dados abaixo são respetivos aos treinos e respetivos minutos totais de treino, com a média de minutos ao longo dos treinos feitos.

Tabela 28. Estatística dos Treinos.

Atleta	Treinos	Faltas	Minutos de treino	Média (min)
AP	78	1	7342	94
BG	39	40	4081	105
BL	78	1	7246	93
CS	73	6	6804	93
DI	69	10	6635	96
D	73	6	6861	94
DC	67	12	6351	95
DB	78	1	7305	94
FR	67	12	6201	93
FG	48	31	4900	102
GM	72	7	6733	94
GO	78	1	7334	94
HP	72	7	6830	95
HS	68	11	6470	95
JF	75	4	7025	94
JT	74	5	7009	95
MP	77	2	7220	94
P	67	12	6246	93
MS	41	38	4308	105
M	72	7	6879	96
RD	74	5	6889	93
RF	73	6	6828	94
RM	54	25	5200	96
C	65	14	6348	98
O	69	10	6567	95
BM	7	72	660	94
CM	0	79	0	0
DA	0	79	0	0
DN	0	79	0	0
DS	0	79	0	0
GG	1	78	90	90
JM	0	79	0	0
JS	0	79	0	0
LS	0	79	0	0

Houve sempre grande compromisso da equipa para cumprir os treinos e assim atingir os objetivos e lutarem por um lugar nos convocados, levando ao nosso objetivo que todos tivessem com os índices competitivos altos e concentrados.

6.2.4. Classificação Final e Evolução

Como podemos observar na figura abaixo, a equipa teve 20 jogos realizados, com 12 vitórias, 5 empates e 3 derrotas, que fez com que fizéssemos 33 pontos. Entraram na baliza dos adversários 69 vezes e nas nossas 24 vezes que permitiu ter um saldo positivo de 45 golos. Podemos observar também que o campeonato não chegou aos 30 jogos, mas se acabasse com 20 jogos, não haveria subida de divisão, por termos acabado no 4.º lugar.

Mas não fosse a interrupção devido ao coronavírus, o GSL iria jogar com os clubes que se encontravam à frente nas semanas seguintes, podendo haver a possibilidade de subir na classificação.

De maneira geral a equipa fez um trabalho equilibrado tanto em casa, como fora.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	Ponte Frielas	55	20	18	1	1	95	21	+74	11	9	1	1	54	14	9	9	0	0	41	7	+
2	FC Alverca B	48	20	15	3	2	78	22	+56	10	9	0	1	43	5	10	6	3	1	35	17	+
3	Santa Iria	46	20	14	4	2	74	29	+45	10	6	3	1	40	12	10	8	1	1	34	17	+
4	GS Loures B	41	20	12	5	3	69	24	+45	10	6	3	1	30	12	10	6	2	2	39	12	+
5	Sintrense B	40	20	12	4	4	53	31	+22	10	7	1	2	29	16	10	5	3	2	24	15	+
6	Ericeirense	38	20	12	2	6	52	33	+19	10	5	1	4	23	19	10	7	1	2	29	14	+
7	Carregado	37	20	11	4	5	53	23	+30	9	6	1	2	28	6	11	5	3	3	25	17	+
8	Mem Martins SC	34	20	11	1	8	50	39	+11	11	6	1	4	23	17	9	5	0	4	27	22	+
9	Venda do Pinheiro	30	20	10	0	10	52	42	+10	11	6	0	5	35	21	9	4	0	5	17	21	+
10	Sp. Lourel	23	20	6	5	9	44	35	+9	10	5	1	4	31	15	10	1	4	5	13	20	+
11	Torreense B	21	20	5	6	9	39	38	+1	10	2	5	3	20	21	10	3	1	6	19	17	+
12	FC Despertar	18	20	5	3	12	47	52	-5	9	3	1	5	25	27	11	2	2	7	22	25	+
13	Pêro Pinheiro	13	20	4	1	15	19	98	-79	9	2	1	6	9	37	11	2	0	9	10	61	+
14	Lourinhanense	10	20	3	1	16	19	93	-74	10	1	1	8	9	37	10	2	0	8	10	56	+
15	1º Dezembro B	3	20	1	0	19	13	112	-99	10	1	0	9	9	54	10	0	0	10	4	58	+
16	Vila Verde	2	20	0	2	18	13	78	-65	10	0	1	9	8	41	10	0	1	9	5	37	+

■ Promoção sem efeito (Decisão da FPF - Covid19)

■ Despromoção sem efeito (Decisão da FPF - Covid19)

Figura 49. Classificação Geral do Campeonato.

No gráfico abaixo (figura 49), fica a classificação do GSL, jornada a jornada até à última jornada.

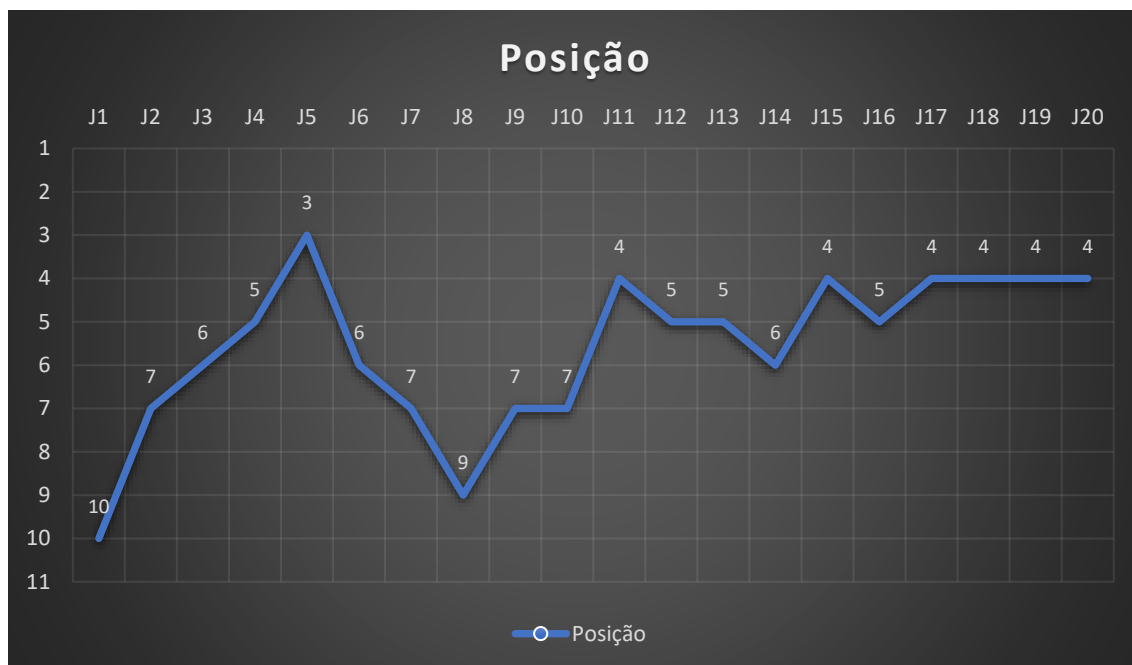


Figura 50. Evolução da Equipa Durante a Época.

Como podemos observar a equipa piorou após ter chegado à classificação mais alta, no 3.º lugar e foi recuperando aos poucos depois estabilizando no 4.º lugar.

Capítulo VII – Impacto do confinamento na 1ª vaga da pandemia Covid-19 na saúde física e emocional dos jogadores

7.1. Resumo

Este estudo, centra-se no impacto de nível físico e as suas rotinas, dos jogadores do GSL tiveram durante a altura do confinamento, após o cancelamento do campeonato.

Foi feito um questionário com 12 perguntas de resposta fechada a 25 jogadores dos quadros exclusivos da equipa GSL B, durante o mês de Julho.

Com o estudo abaixo verificou-se que um grande número de atletas ganhou peso e que houve também vários jogadores a ter uma alimentação pouco saudável, mesmo que todos tivessem treinado para voltar aos treinos e boa forma física, além da vertente física, há uma grande parte de jogadores que demonstram uma preocupação na saúde emocional

Por isso podemos concluir que há realmente um problema entre o confinamento e a atividade física e o bem-estar tanto emocional e social que provoca grandes problemas, apesar de neste caso serem atletas e estarem predispostos para quase a perfeição, pelo desporto que praticam e exigências diárias, que se demonstrou neste estudo pela positiva.

7.2. Introdução

Como é de conhecimento geral 2020, foi um ano fustigado por uma pandemia de nome COVID-19, como afirmaram França et al. (2020) a 12 dezembro de 2019, na cidade de Wuhan situada na China, foi verificado o primeiro caso de Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavirus 2 (SARSCoV-2). Este vírus é o causador da patologia denominada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como COVID-19. A sigla COVID deriva do inglês Corona Vírus Disease, já o numeral 19 faz alusão ao ano em que foram divulgados publicamente pelo governo chinês os primeiros casos da doença e que se dissipou em poucos meses por todo o mundo criando uma mudança radical de comportamentos nunca vistos, provocando números muito altos de mortes e acima de tudo milhares de infetados por todo o mundo, devido à facilidade de transmissão entre seres humanos em todas as idades, apesar das idades mais avançadas serem os mais afetados, sendo assim, vários países, através dos seus governantes, decidiram que a melhor maneira de evitar a propagação e que os hospitais conseguissem responder aos internamentos, fosse o confinamento.

A propagação deste vírus sendo ele muito fácil de se propagar de pessoa para pessoa, a transmissão entre humanos ocorre através de gotículas respiratórias carregadas de vírus (Wang et al., 2020) isto porque, de acordo com a Norma 004/2020

de 23/03/2020 da DGS no decurso da fase de mitigação da pandemia de COVID-19, todos os indivíduos que desenvolvam um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), febre (temperatura maior ou igual a 38.ºC) ou dispneia são considerados suspeitas de COVID-19, sendo assim, a OMS, definiu como primeiras medidas o uso de máscaras de proteção, lavagem das mãos com álcool gel e usar a distância social sendo medidas estratégicas para a diminuição do contágio deste vírus, como Wiersinga et al. (2020) corroboraram que a doença inicia-se geralmente como uma infeção do aparelho respiratório, caracterizada pela presença de febre, tosse e astenia, mas o entanto, muitos casos apresentam quadros clínicos que incluem outras manifestações respiratórias, gastrointestinais ou neurológicas (Huang et al., 2020; McArthur et al., 2020; Ren et al., 2020). O espectro clínico da COVID-19 pode variar de infeção assintomática e doença ligeira, na maioria dos infetados, a pneumonia viral grave com insuficiência respiratória, insuficiência multiorgânica e morte numa minoria dos doentes (Huang et al., 2020; Wu et al., 2020).

No que conta no desporto, todas as modalidades de pavilhão foram canceladas pelas suas federações. A FPF decidiu então que o futebol profissional seria o único que se manteria ativo, ou seja, o futebol de formação, como aconteceu no GSL, acabou a época em Março. A partir daí o GSL, procurou que todos os seus atletas tivessem em contato com o clube e todos os órgãos dentro do programa desportivo, psicólogos, treinadores, preparadores físicos entre outros, seja atleta ou alguém ligado ao clube, com sintomas tem a obrigação de contactar a linha SNS24, seguindo as indicações transmitidas e de seguida informar o clube.

Havendo uma dificuldade, o desporto prevaleceu-se sobre as dificuldades, ou seja, como Soares (2021) afirmou, a atividade desportiva, naturalmente competitiva, é uma escola de virtudes humanas onde aprendemos a ultrapassar as dificuldades, a transformar as nossas competências e a melhorar progressivamente a nossa performance, e por isso sabendo que os treinos estavam suspensos desde Março e sem data de regresso, ainda mais na altura do confinamento, os responsáveis da formação em conjunto com as equipas técnicas, decidiram que haveria a necessidade de os jogadores estarem ocupados com atividade física, por isso decidiu-se fazer planos de treinos todos os meses para estes continuarem ativos.

Daí nasceu a razão para este estudo, através da criação do questionário, na altura do confinamento, para perceber o que os jogadores fizeram ao nível de atividade física, nutrição, impacto no peso, o que sentiram ao longo do confinamento e que expectativas têm face ao futuro no futebol.

7.3. Metodologia

7.3.1. Amostra

A amostra para o estudo, incluí todos os 25 jogadores diretamente ligados ao GSL B, do sexo masculino, que jogaram no Campeonato da 2ª Divisão da Série 1 de Sub17, na época 2019/2020. A eles foram explicadas razões do questionário, tanto aos jogadores como aos pais, por estes serem menores de idade. A recolha de dados, foi realizada pelas respostas anónimas, dadas pelos atletas após alguns meses de confinamento.

7.3.2. Instrumentos

A escolha para os parâmetros do questionário baseou-se na maneira como se define um atleta – neste caso ligado ao futebol – saúde, bem-estar e expectativas. Não esquecer que o ano de 2020 foi um ano atípico para todos nós e por isso com tanta incerteza é necessário trabalhar bem os atletas, como diz Fernandes (2004), que a evolução do desporto profissional e das exigências de rendimento impostas, levaram a que a formação de jogadores se tornasse um aspeto indispensável para que no futuro possam surgir atletas de rendimento superior. Por sua vez, Pacheco (2001) refere-se ao futebol infantojuvenil como uma escola de jogadores, que pretende dar formação adequada, para posterior integração nas equipas seniores, resultando daí um grande contributo para os clubes ao nível desportivo e financeiro. Por isso em tempo de confinamento, algo que praticamente toda a população juvenil nunca experienciou, algo do género levou ao alerta da criação de maus hábitos pois, como Serra (2013) diz, a relação entre o sedentarismo e a obesidade parece ser uma evidência, pelo que as más experiências vividas na prática de atividade física e uma menor perceção de competência conduzem a um afastamento da prática e a uma consequente diminuição da aptidão física.

Pode então dizer-se que este estudo tem também como base a psicologia, ciência que estuda o comportamento humano, os seus procedimentos intelectuais e a maneira como se manifestam. Foi através dessa definição que trabalhei o meu questionário, com suporte no documento de apoio divulgado pela Ordem dos Psicólogos Portugêses, Recomendações para Psicológicos, Atletas e Treinadores, que promoveram recomendações para os intervenientes ligados ao desporto. Tal como Barreto et al. (2020) afirmaram, focarem-se no presente e viverem organizadamente o dia-a-dia,

acrescentaram também que, dando continuidade à prática desportiva e ao trabalho de preparação, não apenas para gerirem a ansiedade, mas também para que o corpo continue a trabalhar como atleta para estar preparado e desde o início a equipa técnica trabalhou cada jogador para que estes tivessem preparados.

A elaboração do questionário para recolha de dados deste estudo baseou-se em documentos de apoio relacionados com a pandemia Covid-19 que têm sido divulgados pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, desde documentos de recomendações a checklists de monitorização de comportamentos em determinados públicos-alvo, usei a Checklist sobre Crianças e Adolescentes (para Pais, Cuidadores e Professores) da OPP.

O mesmo está interligado em 5 temas principais considerados relevantes para este estudo, com um carácter inovador perante uma situação nunca antes experienciada: a variação do peso no antes e durante o confinamento; exercício físico durante o confinamento, isto porque sendo atletas e não sabendo quando voltam aos treinos é essencial haver algum tipo de treino; a alimentação que tiveram; os sentimentos que sentiram ao longo do confinamento e claro as expectativas.

O questionário é então constituído por 12 perguntas de resposta fechada, organizadas em 5 secções: (i) Secção A – Peso; (ii) Secção B - Exercício Físico; (iii) Secção C – Alimentação; (iv) Secção D - Sentimentos no Confinamento; e (v) Secção E – Objetivos.

De acordo com a natureza das perguntas de resposta fechada, foram utilizadas diferentes opções de resposta: (i) Escala de Likert – escala de concordância de 5 pontos (exemplo nas perguntas 4 e 8); (ii) Escolha múltipla – possibilidade de selecionar duas ou mais opções (exemplo da pergunta 5); e (iii) Escolha forçada – possibilidade de escolher apenas uma opção de resposta (exemplo, pergunta 6).

Pelo contexto novo que vivemos, não existia ainda nenhum instrumento semelhante criado. Por esta razão, e para os objetivos deste estudo, a forma como trabalhei o questionário foi com base nas checklists de comportamentos usadas pela OPP, tendo em conta o exemplo da checklist sobre crianças e adolescentes (para pais, cuidadores e professores), a mais relevante para a elaboração deste instrumento de avaliação.

Conforme indicado acima, o questionário faz recurso essencialmente as perguntas de resposta fechada, com diferentes tipologias de opções de resposta. Em algumas perguntas foi utilizada uma escala tipo Likert para observar o grau de concordância, ou seja, de acordo com Costa e Júnior (2014) a escala de verificação de Likert consiste em tomar um construto e desenvolver um conjunto de afirmações relacionadas à sua definição, para as quais os respondentes emitirão seu grau de

concordância. Os mesmos autores afirmam que grande vantagem da escala de Likert é sua facilidade de manuseio, pois é fácil a um pesquisado emitir um grau de concordância sobre uma afirmação qualquer. Falta acrescentar que esta escala se enquadra na Likert bipolar, ou seja, baseia-se na presença de duas entidades diametralmente opostas e intermediárias em termos de opções de resposta. Existem perguntas onde o carácter de obrigatoriedade é necessário para a análise dos resultados no final.

Sendo assim, este breve questionário permitiu então compreender como os atletas no período de confinamento geriram alterações de rotinas relacionadas com a sua saúde e a própria condição como atleta.

7.3.3. Procedimentos

O questionário foi construído com os princípios e regras indicados no ponto anterior e disponibilizado para resposta online, fazendo recurso à ferramenta Google Forms. Esta é uma ferramenta de carácter colaborativo, de fácil acesso e utilização pelo público-alvo do estudo e que permite resposta anónima. De considerar, no entanto, que, em caso de dúvidas específicas colocadas pelos respondentes, poderia ser quebrado o anonimato. De qualquer forma, os resultados foram sempre trabalhados num todo agregado a fim de garantir a confidencialidade de situações individuais.

Sendo os jogadores menores de idade, foi previamente enviado aos pais/encarregados de educação uma informação sobre o objetivo e conteúdo do estudo, para garantir o seu consentimento. O envolvimento dos pais/encarregados de educação poderá também ter tido como consequência um maior incentivo à realização do questionário, promovendo assim maior taxa de resposta.

O questionário foi disponibilizado por um período de 5 semanas, para os atletas responderem. Apesar da maioria das respostas ter sido realizada nos primeiros dias, foi efetuado um envio regular de lembretes aos atletas que não tinham respondido, para procurar obter a taxa de resposta mais elevada possível.

Findo o período de resposta, foram recolhidos os dados através do Google Forms que, como já havia mencionado acima, é uma excelente ajuda tanto para a criação de perguntas, como também para tratar os resultados e a sua análise, com gráficos específicos para o tipo de pergunta/resposta e possibilidade de guardar, tratar e imprimir os dados.

7.4. Resultados

Respondido o questionário, foram recolhidas todas as respostas dos jogadores, de maneira completamente anónima e imparcial. Dos 25 jogadores que fazem parte do plantel, apenas 23 responderam ao proposto, que equivale a uma taxa de resposta de 92%.

Como já foi mencionado anteriormente o questionário é constituído por 5 tópicos, sendo eles: (i) peso; (ii) exercício físico; (iii) alimentação; (iv) sentimentos no confinamento; (v) objetivos.

O peso é o fator essencial para um atleta ter rendimento no futebol, ou em qualquer desporto, por vários fatores e em especial para continuar dentro do campo para ajudar a equipa a atingir os objetivos.

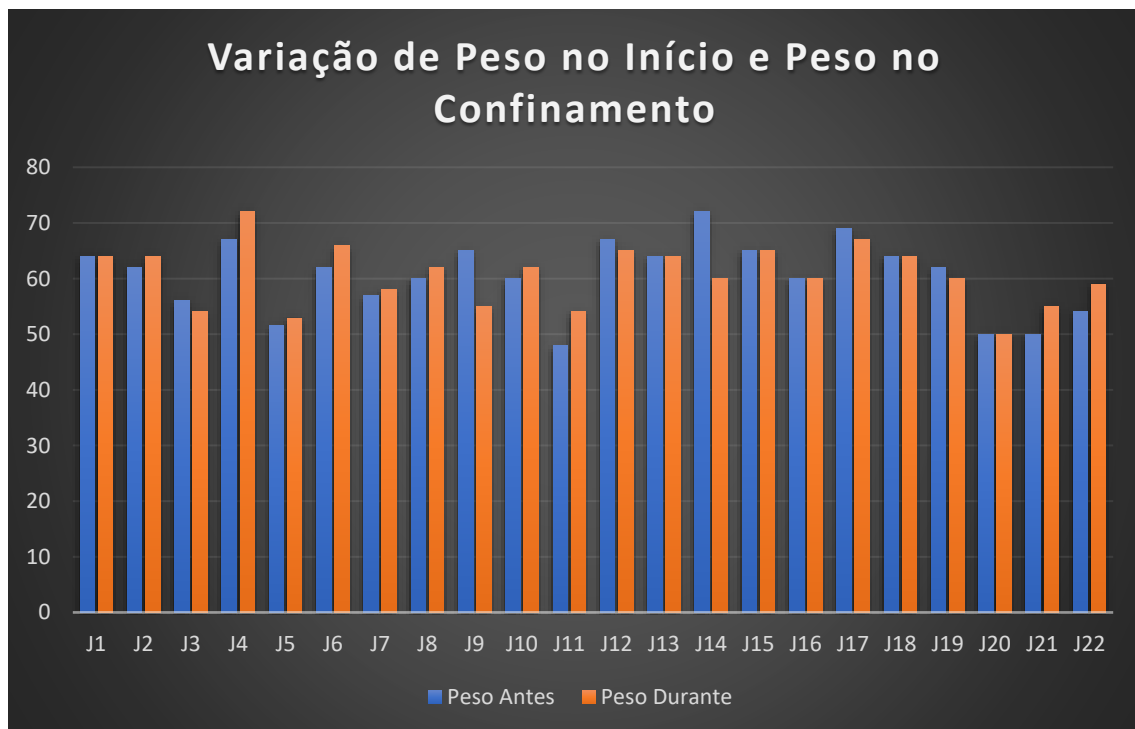


Figura 51. Variação do Peso no Início e no Confinamento.

Para entender melhor o gráfico acima, abaixo ficam os dados em tabela.

Tabela 29. Variação do Peso Antes e Durante o Confinamento.

Atleta	Peso Antes	Peso no Confinamento	Diferença	Resultado
J1	64	64	0	Manteve
J2	62	64	-2	Aumentou
J3	56	54	2	Diminuiu
J4	67	72	-5	Aumentou
J5	51,5	52,9	-1,4	Aumentou
J6	62	66	-4	Aumentou
J7	57	58	-1	Aumentou
J8	60	62	-2	Aumentou
J9	65	55	10	Diminuiu
J10	60	62	-2	Aumentou
J11	48	54	-6	Aumentou
J12	67	65	2	Diminuiu
J13	64	64	0	Manteve
J14	72	60	12	Diminuiu
J15	65	65	0	Manteve
J16	60	60	0	Manteve
J17	69	67	2	Diminuiu
J18	64	64	0	Manteve
J19	62	60	2	Diminuiu
J20	50	50	0	Manteve
J21	50	55	-5	Aumentou
J22	54	59	-5	Aumentou
J23	65	69	-4	Aumentou

De acordo com a figura acima, verificou-se que na altura do confinamento houve uma grande percentagem – de 11 jogadores, equivalente a 48% – a aumentarem de peso ao contrário dos restantes, que mantiveram ou diminuíram o peso antes da pandemia, ou seja, claramente com o confinamento, a necessidade de ficar em casa, conduziu a que os atletas sofressem um impacto negativo na sua condição física, tão importante para a prática da modalidade.

**Figura 52.** O Peso no Confinamento.

Foi perguntado aos jogadores se durante o confinamento, haveria prioridade para algum tipo de exercício físico.

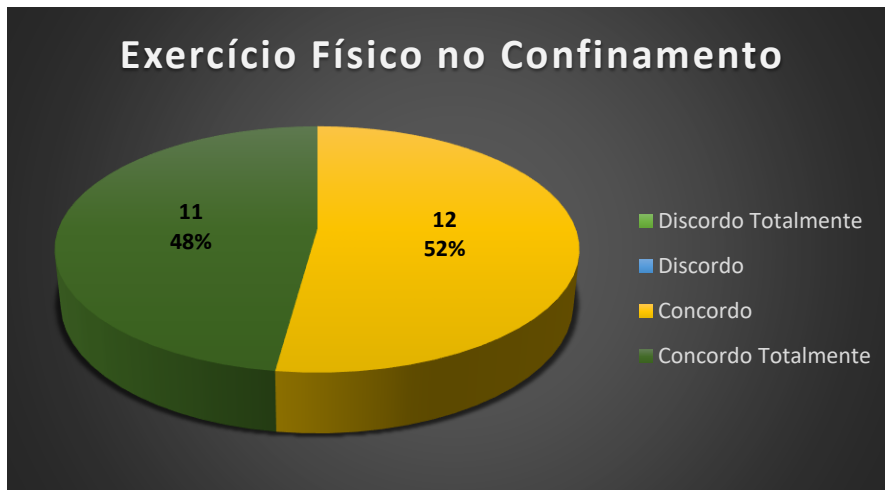


Figura 53. Exercício Físico no Confinamento.

Como atletas que são, prova-se que os 23 que responderam ao questionário que o exercício físico é essencial mesmo nestas condições.

Depois de saber o quão é prioritário o exercício físico, é necessário saber as razões e aqui foi pedido que escolhessem duas opções apenas, de três possíveis.

Verificou-se que os atletas, focaram-se essencialmente na forma física no geral e preparados para regressar aos treinos e claro aos jogos para atingir os níveis e exigências do princípio da época. Sendo que os atletas podem escolher 2 opções, também foi escolhido, por 3 vezes, manter-se ocupado e motivado que realça que o próprio exercício físico é sinal de motivação.

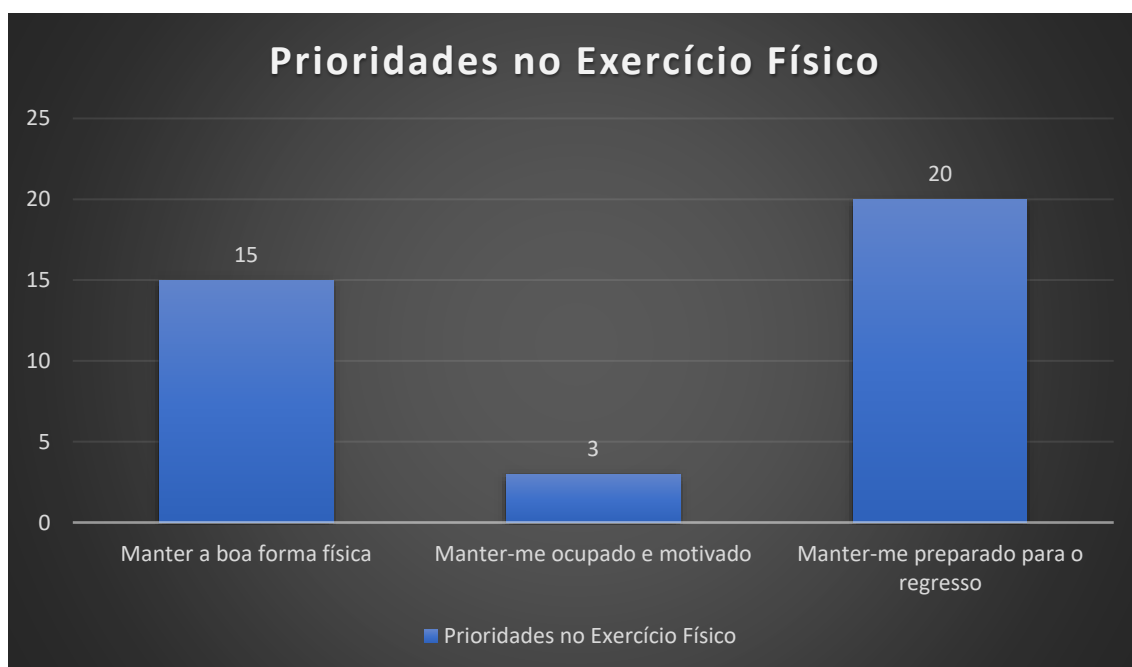


Figura 54. Prioridades no Exercício Físico.

É essencial, então depois das razões, saber a cadência de treinos feita ao longo do confinamento e claro quantas vezes, estes o realizaram durante a semana. Seguem-se os resultados.

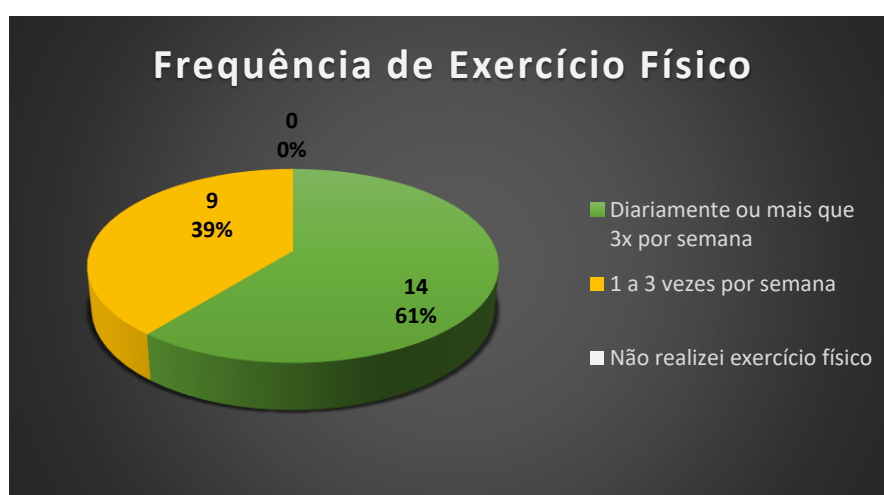


Figura 55. Frequência de Exercício Físico.

Como podemos observar todos treinaram pelo menos 1 vez por semana, mas o importante aqui é que 61%, equivalendo a 14 atletas, treinavam 3 ou mais vezes por

semana, levando a que o plano de treinos – como foi dito no início – planeado pela equipa técnica, foi utilizado pelos jogadores.

Falando no plano de treinos elaborado pela equipa técnica, deixo então os resultados do esforço físico que os atletas tiveram ao longo do confinamento para seguir o plano de treino.

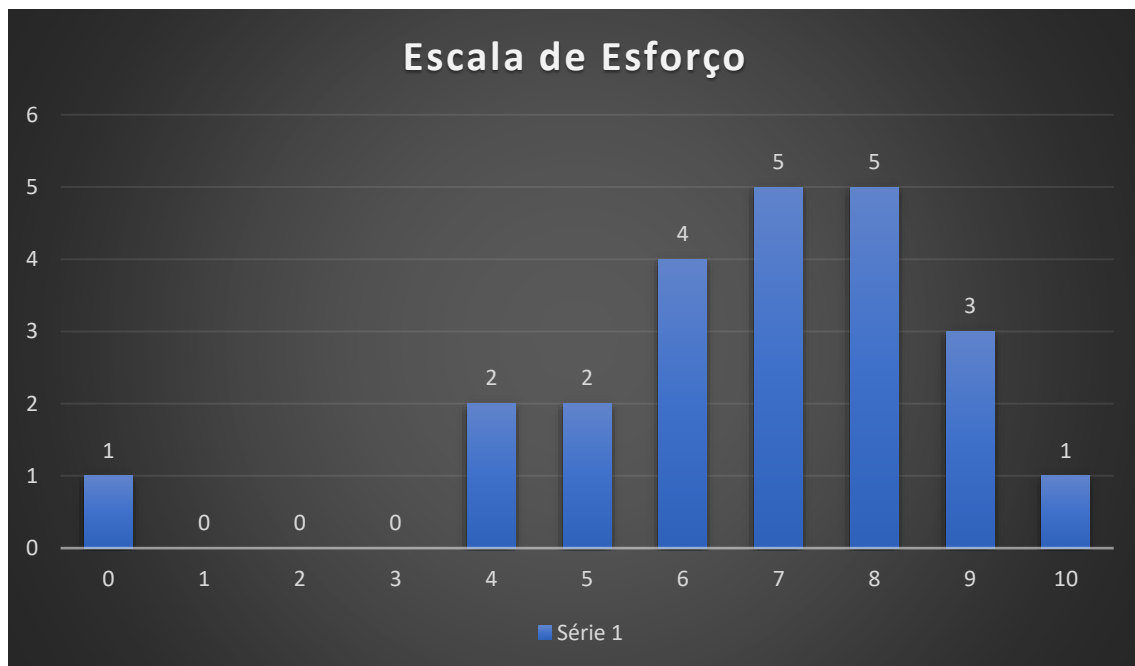


Figura 56. Escala de Esforço no Exercício Físico.

Como podemos observar, de maneira geral e de acordo com a escala usada, a sensação subjetiva de esforço – a escala CR-10 de Borg – de maneira geral, os atletas tiveram alguma dificuldade, visto que os valores mais altos se fixaram entre o 6 e o 8, ou seja, entre o moderado e o intenso, que explica toda a sensação que estes se encontram como a ausência de regras e rotina que estavam habituados.

Sendo esta a última pergunta da área do treino, saberemos já completar a área do exercício físico, ou seja, conseguimos ter a ideia que tipo de treino realizaram. Os jogadores só podiam escolher no máximo 3 hipóteses de 4.

Podemos verificar que houve treino e que maior parte se focou mais no treino cardiorrespiratório como, corrida, caminhadas e/ou andar de bicicleta e houve também a ajudar esse mesmo tipo de treino, o treino mais funcional, como a utilização de barras, pesos, agachamentos entre outros exemplos. Não descurando a questão do trabalho com bola, como futebolistas, não há surpresa em que os números sejam altos.

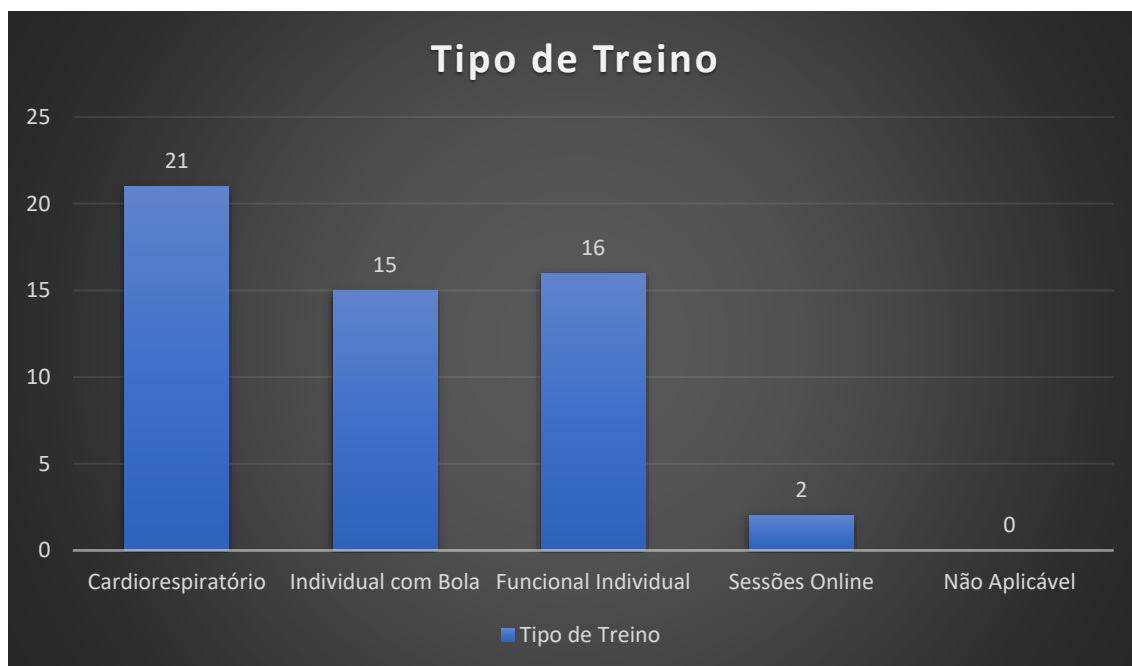


Figura 57. Tipo de Treino.

A nutrição é um tema muito pertinente no desporto, que está ligado aos temas anteriores e vai contribuir para a performance do atleta no futuro. Sendo assim, o gráfico abaixo permite analisar a perceção dos jogadores sobre quão saudável foi a sua alimentação no período do confinamento.

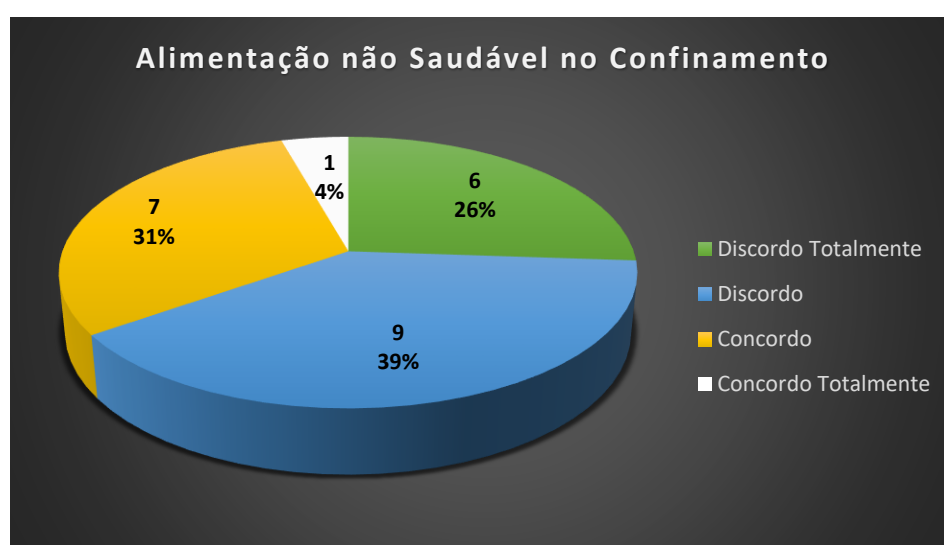


Figura 58. Alimentação Saudável no Confinamento.

Neste gráfico podemos verificar que 65% dos jogadores discorda ou discorda totalmente que tenha realizado uma alimentação saudável no período de confinamento, contra apenas 35% que consideram ter mantido um padrão saudável de alimentação.

Com o confinamento, passando maior tempo em casa, existe a tendência para acabar por ingerir algo que não deve, em quantidade ou qualidade, por isso a próxima questão irá procurar saber se realmente os atletas consumiram ou não refeições pouco saudáveis.

Podemos então observar que alguns atletas, tiveram a tentação de comer algum tipo de refeição ou algo similar durante o tempo de confinamento – 78% que equivale a 18 atletas – pelo menos 1 a 3 vezes por semana, mas uma pequena percentagem – 22% equivalente a 5 atletas – não fizeram qualquer tipo de refeições menos saudáveis. Este ponto, aliado ao exercício físico, poderá ter contribuído para a manutenção ou diminuição de peso em alguns atletas, conforme referenciado acima.

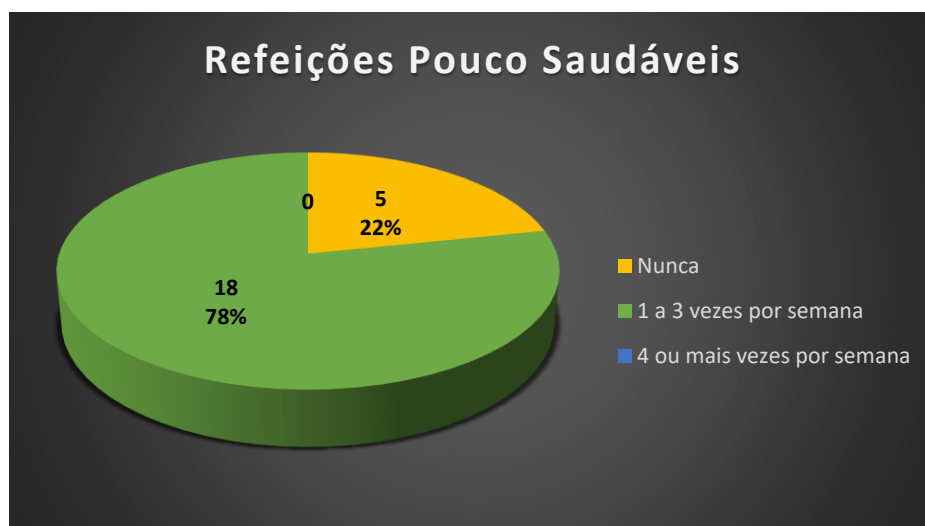


Figura 59. A Frequência de Refeições Pouco Saudáveis.

Com o confinamento, criou-se um problema maior que qualquer golo sofrido, falhado ou uma derrota no último minuto, criou-se problemas de ansiedade e com a ansiedade vêm mais problemas que prejudica em outras atividades. O gráfico a seguir evidencia a frequência de resposta sobre alterações que os atletas sentiram durante o confinamento.

Como podemos observar pelo gráfico abaixo, durante o confinamento, os atletas expressaram em maioria que tiveram alterações do padrão de sono, devido à falta de rotinas diárias sejam elas desportivas ou não; em segundo e terceiro lugar estarão

ligados entre si, no grau de ansiedade em que a situação em causa acabe brevemente havendo a capacidade de acreditar que a situação que estava a acontecer não ia durar muito tempo e que rapidamente se voltariam às rotinas, tal como o terceiro ponto, com a preocupação e ansiedade com o futuro.

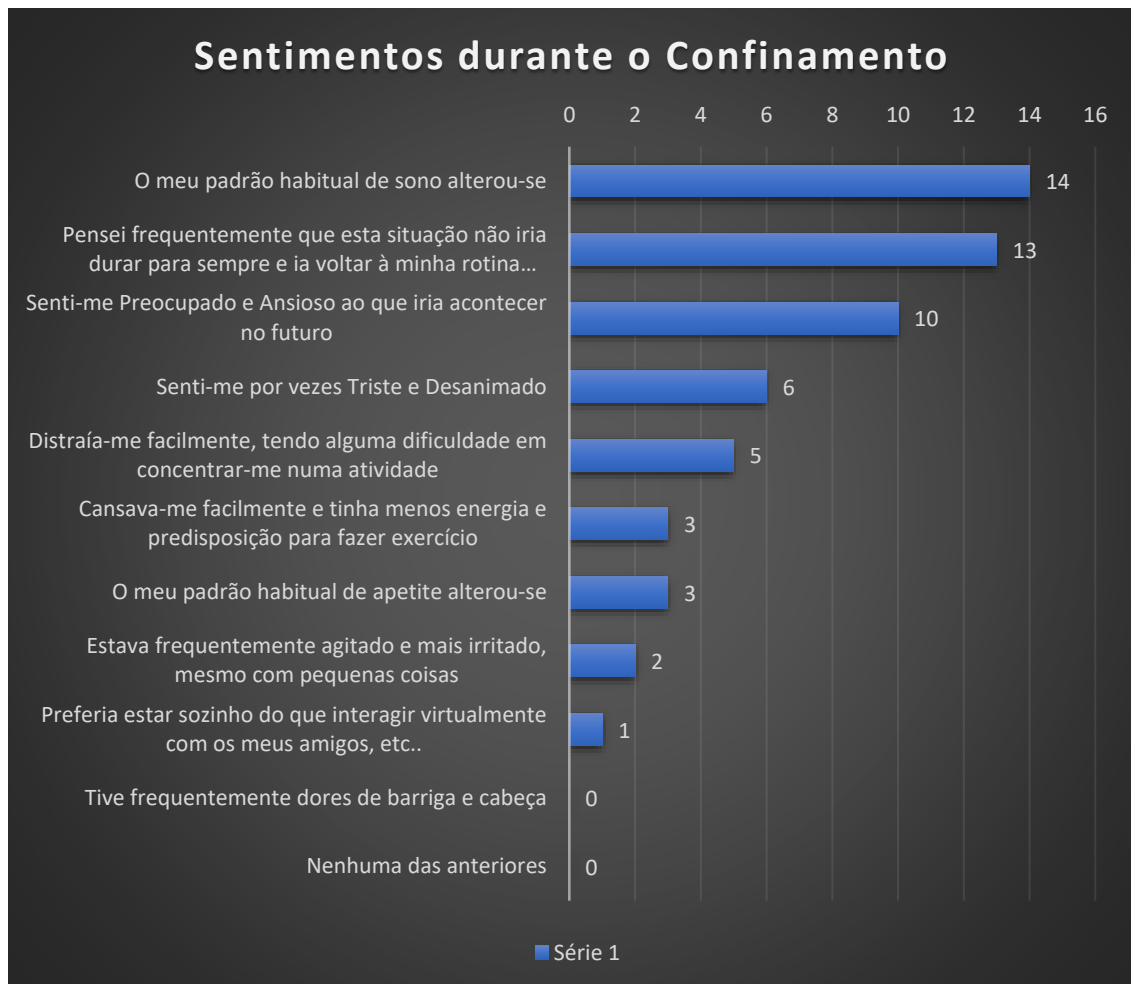


Figura 60. Sentimentos no Confinamento.

No início da época há expectativa de chegar o mais longe possível e cumprir o máximo de objetivos e nestas idades, os atletas têm essas duas questões muito presentes, por isso a última pergunta tem toda a lógica de ser colocada, ainda por cima nesta altura de incertezas. Sendo assim, considerando as expectativas e objetivos individuais no início da época e apesar da época não ter terminado, verificou-se os seguintes resultados.

Grande parte dos atletas – 17, com uma percentagem de 74% – a responderem que os seus objetivos foram parcialmente cumpridos como seria de esperar, devido à

época não ter chegado ao fim. Os restantes 6 atletas, dividem-se entre os totalmente cumpridos e o nenhum dos objetivos cumpridos.



Figura 61. Os Objetivos foram Cumpridos?

7.5. Discussão

O mundo do desporto, é constituído por um padrão de atletas que se define por vários pontos essenciais para a excelência para o bom funcionamento do corpo e para atingir essa mesma excelência são necessários treinos diários, rotinas desportivas, uma excelente alimentação e prontos a atingir os seus objetivos. Mas em 2020, com o confinamento tudo se alterou, levando a dúvidas como se poderia voltar ao ambiente anterior com as limitações atuais. Por isso este estudo teve como objetivo responder à pergunta, como os atletas – neste caso os jogadores do GSL – estão a responder ao momento atual, de acordo os tópicos mencionados – (i) peso; (ii) exercício físico; (iii) alimentação; (iv) sentimentos no confinamento; (v) objetivos.

Os resultados que neste estudo verificaram-se que o período de confinamento teve repercussões na vida dos jogadores ao nível do seu bem-estar físico e psicológico. Destaca-se o aumento do peso de grande parte dos jogadores devido a vários fatores, como uma rotina desportiva mais direcionada para atletas de competição inexistente ou ainda, de acordo com este estudo, uma alimentação menos saudável, maior nível de ansiedade, apesar dos jogadores treinarem por sua iniciativa várias vezes por semana. De acordo com Ammar et al (2020), a inatividade social e física, uma dieta pouco saudável e má qualidade do sono foram associados a um menor bem-estar mental e

emocional (traduzidos em sentimentos depressivos e de insatisfação), desencadeados pelo confinamento domiciliar forçado.

Havendo privação de rotinas que promovam a atividade física, estas refletem-se em barreiras para a sua concretização. Mesmo que os jogadores demonstrem uma prática desportiva, há outras problemáticas no decorrer do confinamento que irão afetar a sua performance, exemplos da alimentação ou o próprio isolamento social. Este último, de acordo com (Li et al., 2020) associado ao medo de contrair o novo coronavírus, tem gerado em diversas pessoas emoções negativas tais como ansiedade, depressão e indignação. Apesar da OMS pedir que haja incentivo ao exercício, os autores Fernandes et al. (2020) atestam que se trata de recomendações para a prática de atividades físicas. A OMS sugere que as crianças e jovens na faixa etária de 5 a 17 anos realizem 60 minutos diários de atividades físicas aeróbicas (atividades contínuas, geralmente de longa duração e intensidade de baixa a moderada, que utilizam grandes grupos musculares, aumentando o consumo de oxigénio pelo organismo e também o metabolismo de gorduras, principal fonte energética durante a atividade) com intensidade moderada a vigorosa, além de exercícios físicos para o fortalecimento muscular e ósseo, três vezes por semana.

De acordo com o estudo acima, irei analisar os pontos positivos, como os negativos deste estudo, para começar pelos negativos e logo o principal à cabeça é a impossibilidade de acompanhar diretamente os jogadores, por estarmos todos fechados e não conseguir acompanhar diretamente, não sabendo se estão a ocupar o tempo com o que foi proposto pelo questionário e se por exemplo, os treinos são realmente efetivamente feitos, ou seja, a veracidade será sempre um problema; se estes sabem a definição de cada tipo de treino; por outro lado, no que conta aos pontos positivos é não existir muitos exemplos deste tipo de questionário que o faz ser diferente e novidade; para os jogadores a facilidade de resposta, isto porque a plataforma usada permite a facilidade de responderem rapidamente; estão familiarizados com os temas; talvez a principal razão positiva é ser anónima.

O presente estudo poderá ter a continuação, acompanhando os mesmos jogadores e saber como eles reagiram ao regresso aos treinos, após o fim do confinamento e com novo confinamento se aconteceram o mesmo tipo de resultado, como por exemplo no tipo de alimentação menos saudável, se houve uma mudança para algo mais saudável precavendo-se de todos os malefícios que advém uma alimentação mais equilibrada; se quem fez um tipo de treino mais cardiorrespiratório vai responder de maneira diferente com os que trabalharam com um treino mais funcional ou com bola e quem consegue durar mais tempo tanto num treino e/ou durante o jogo, por isso existem várias hipóteses de continuar o trabalho.

Perante um problema, a comunidade científica e técnica tem responsabilidade de encontrar formas de os melhorar e procurar soluções. Por isso, espero que a realização deste estudo, algo novo no contexto em que vivemos, seja usado e possa ser útil no futuro, fornecendo dados reais que suportam esta temática.

7.6. Conclusões

Com este estudo, concluiu-se que o confinamento foi responsável por problemas que provocaram um desequilíbrio tanto emocional e físico nos atletas do GSL como a mudança de hábitos. São sobretudo os jovens adultos, entre os 18 e os 29 anos, quem apresenta sintomas de sofrimento psicológico moderado a grave, em várias das dimensões de saúde mental analisadas. E dos mesmos autores, verificou-se que a percentagem de indivíduos com ansiedade moderada a grave é mais baixa entre aqueles que conseguiram manter atividade física, passatempos, hobbies ou rotinas diárias (e.g. hora de deitar, refeições, trabalho, etc.) pelo que também são potenciais fatores protetores da saúde mental. Os atletas do GSL treinaram em casa e que todos aderiram para atingir um fim, a boa forma para regressar aos treinos, o que mais desejavam e gostam de fazer todos os dias.

São momentos complexos e o futebol como modalidade onde existem muitos elementos são necessários uma maior responsabilidade e como diz Ribeiro (2020) há necessidade de interiorização mental para a mudança profunda dos hábitos sociais, no sentido do isolamento e da privação de alguns prazeres. O mesmo autor afirma que a profissão de jogador de futebol tem algumas especificidades que importa considerar, pois causam a concentração de pessoas em espaços relativamente reduzidos (balneário, chuveiros, posto médico, ginásio, local de refeições), onde se pode considerar como exemplo no GSL, em qualquer escalão, no futuro.

Alguns jogadores não tiveram um estilo de vida não muito agradável e por isso concluo que terá de haver mudanças, como manter um estilo de vida saudável: dieta equilibrada (refeições pequenas e frequentes, de fácil digestão, pobre em gorduras, rica em fruta e legumes), períodos saudáveis de sono (tentar manter os mesmos horários), hidratação (privilegiando a água); evitar fumar, ingerir álcool ou usar drogas sociais para controlar as emoções.

Este continua dizendo que, apesar de tudo, do mesmo autor, afirma que é expectável que o isolamento social aumente o sedentarismo, permanecendo mais tempo sentado ou deitado, reduzindo os índices de atividade física, com consequente menor consumo energético.

Capítulo VIII – Conclusões e Reflexões

Conclusões e Reflexões

Com este relatório de estágio, concluo o meu trabalho no GSL, onde comecei o meu estágio a 26 de agosto de 2019, com uma reunião entre treinadores e percorri meses de aprendizagem enriquecedores no papel de treinador – estagiário, principalmente como pessoa, em especial numa época que ficará sempre marcada pelos problemas que assolaram o mundo.

Ao nível académico, este relatório de estágio, permitir-me-á obter o grau de mestre em treino desportivo, mestrado esse que me facultou as ferramentas para ser mais profissional no âmbito da temática complexa e vaga do treino. Visto que a literatura é cada vez mais vasta e suportada em maior credibilidade e fiabilidade, é fundamental definir o que é essencial e para isso tanto este relatório como as cadeiras do mestrado fizeram com que o estudo fizesse parte da minha rotina, procurando respostas às perguntas e aumentar mais a minha competência que vai além das aulas na faculdade.

O estágio é onde o aluno melhora com a experiência, através de uma noção real do que pretende seguir ou trabalhar, por isso é essencial que a capacidade de aquisição dos conteúdos adquiridos nas aulas seja elucidativa para o estágio que este se insere. Este relatório insere-se na modalidade de futebol, no âmbito do alto rendimento, desporto que se pratica em todo o mundo e por várias idades, e por consequência é amplamente estudado e trabalhado, ou seja, a bibliografia é bastante vasta e há necessidade de filtro para o estágio ser bem-sucedido com a bibliografia selecionada.

Dentro da equipa técnica, estive como treinador adjunto, o que me proporcionou uma melhor visão sobre todo o trabalho feito em termos de preparação de treinos, na escolha de exercícios e permitiu a melhor escolha para as decisões táticas durante a época, tendo uma voz de opinião. Toda esta experiência ajudou a cumprir os meus objetivos e a melhorar-me como treinador pelo desenvolvimento dentro e fora do campo.

O relatório e o estágio, tiveram os seus altos e baixos, como se previa, onde os altos foram importantes para o meu desenvolvimento como treinador tal como os momentos mais difíceis, em especial estes últimos, que exigem que não se repita. Em particular a aprendizagem com pessoas ligadas ao desporto (e não só), exigiu de mim que olhasse para vários momentos do estágio com um sentido crítico e não de uma forma linear, levando a que questionasse certos momentos do jogo/treino, ou mesmo a minha posição no treino, aquando exercia as minhas funções.

O estudo feito neste relatório foi algo que anteriormente nunca tinha sido feito, mas que provavelmente irá ser mais monitorizado no futuro pelo contexto atual que temos, ou seja, muitos períodos de confinamento terão as suas repercussões em especial ao nível físico, bem-estar psicossocial e emocional. Para responder aos

problemas é essencial criar soluções, por isso é primário, conseguir-se perceber as questões e para então responder melhor, com um programa de incentivo ao exercício físico e bem-estar em especial emocional. E a primeira pergunta a ser feita é como serão feitos os treinos com esta nova realidade?

Futuros trabalhos serão interessantes de se realizar e tenho o interesse de continuar a trabalhá-lo, como também terei interesse em ver trabalhos parecidos, dentro da mesma temática.

Referências Bibliográficas

- AFL (2019). *Regulamento de Provas Oficiais Futebol de Onze Formação*, 2019/2020. (p. 29)
- Almeida, C. T., Heitor, M. J., Santos, O., Costa, A., Virgolino, A., Rasga, C., Martiniano, H., & Vicente, A. (2020). *Saúde mental em tempos de pandemia - SM-COVID-19: relatório final* (2020), Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP; (p. 4)
- Almeida, D. R. (2005) *Relatório de Estágio Profissionalizante Académico de Viseu Futebol Clube*, Mestrado em Ciências do Desporto, Especialidade de Treino Desportivo, Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. (p. 13)
- Alves, A. (2019), *Relatório De Estágio Grupo Sportivo De Loures – Juvenis B Época Desportiva 2018/2019*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto (p. 28)
- Amieiro, B., Barreto, R., Oliveira, B., & Resende, N. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva publicações, Lda. (1ª ed., p. 162)
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentalge, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., Mataruna, L., & Hoekelmann, A. (2020). *Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey*. *Nutrients*, 12(6), 1583. [Versão eletrónica] Acedido a 30 de junho de 2021 em <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da tática*. Lisboa: Prime Books (1ª ed., p. 37)
- Carvalho, V., Duarte, N., Martins, M., & Rodrigues, A. (2013). *Protocolo de Avaliação Inicial* (p. 55)
- Costa, F. J., & Júnior, S. D. S. (2014). *Mensuração e Escalas de Verificação: uma Análise Comparativa das Escalas de Likert e Phrase Completion*. *PMKT – Revista Brasileira de Pesquisas de Marketing, Opinião e Mídia*, 15, 1-16. [Versão eletrónica] Acedido a 5 de Julho de 2020 em www.revistapmkt.com.br/Portals/9/Volumes/15/1_Mensuração_e_Escalas_de_Verificação_uma_Análise_Comparativa_das_Escalas_de_Likert_e_Phrase_Completion.pdf (p. 5)

- Costa, N. J. P. (2020). *Associação Recreativa e Cultural de Oleiros Seniores Época Desportiva 2017/18*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto (p. 14)
- Fernandes França, E., Miyake, G. M., da Silva Júnior, J. P., Rodrigues Matsudo, V. K., Lopes Martins, R. Álvaro, & Dupart Nascimento, F. (2020). COVID-19: Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 3, 1-10. [Versão eletrónica] Acedido a 30 de Junho 2020 em <https://doi.org/10.31005/iajmh.v3i0.122>
- Gaspar, C., Marques, P., & Teixeira, D. (2017). *Manual do Técnico de Exercício Físico*. Lisboa: André Manz, Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda. (1ª ed., pp. 109-110)
- Gonçalves, A. M. (2019). *Relatório de Estágio no Futebol Clube do Porto*, Instituto Universitário da Maia - ISMAI, Especialização em Treino Desportivo, Estágio no Futebol Clube do Porto, Departamento de Análise e Observação Escalão Juvenis A (pp. 18, 23)
- Grupo ISN COVID-19 (2021) *Inquérito Serológico Nacional COVID-19 (2ª fase): relatório de apresentação dos resultados*, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP, (p. 13)
- Maia, J. (2019) *Relatório Final De Estágio Futebol Clube Barreirense Sub-13 Época Desportiva 2018/2019*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto (pp. 1–2, 28-30)
- Moura, D. L., Dias, A., Torres, J. P., Farinha, P., Ribeiro, B., & Robalo-Cordeiro, C. (2020) *Pandemia COVID-19 e Impacto no Desporto*, *Rev. Medicina Desportiva informa*, 11(3), 26-33. [Versão eletrónica] Acedido a 30 de junho de 2020 http://rihuc.huc.min-saude.pt/bitstream/10400.4/2293/1/Pandemia_dossier.pdf (p. 33)
- Pinto, D. F. (2016). *“Do Modelo de Jogo Idealizado ao Jogo Praticado” - Estágio Profissionalizante realizado no Leixões Sport Clube*. Porto: D. Pinto. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. (pp. 3, 37, 38)
- Raiol, A. R. (2020). Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of health Review* (p.6)
- Silva, H. (2008). *A organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistémica na construção de uma forma de jogar*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. (p. 21)

- Silva, T. (2007). *A importância da criação do Conhecimento Específico relacionado com o Modelo de jogo da equipa*. Porto: T. Silva. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. (p. 20)
- Soares, J. (2021). *A lição, um apelo à gestão do desporto*. In A. Correia; R. Biscaia & V. Pedragosa (Coords.), *Crónicas COVID-19: Gestão do Desporto em Tempos de Crise*. (pp. 29-31). Lisboa: Universidade Autónoma de Lisboa. DOI Acedido a 1 de Julho de 2021 em, <https://doi.org/10.26619/978-989-9002-16-6.6> (p. 29)
- Souza, A. (2017). *Relatório de Estágio no Sport Grupo Sacavenense - A Lógica do Treino Aplicada ao Jogo Competitivo*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto (pp. 76-80)
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). *Physiology of soccer*. *Sports medicine*, 35(6), 501-536.
- Teixeira, J. A. (2020) *Relatório de estágio numa equipa de futebol sénior, época 2018/2019, Tarefas de um Treinador Adjunto, com funções de Preparador Físico e Analista: Estudo sobre a Análise do Processo Ofensivo de acordo com o Modelo de Jogo*. Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior (p. 19)
- Tobar, B. J. (2018). *Periodização tática*. (1ª ed., p. 84) Lisboa: Prime Books.
- Torres, L. (2018). *Relatório de Estágio Escola Academia Sporting – Sintra Época desportiva 2017/2018*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto (p. 77)