

GONALO DINIZ SABROSA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
INICIADOS – SMD CANEÇAS**

2019/2020

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

GONALO DINIZ SABROSA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

INICIADOS – SMD CANEÇAS

2019/2020

Relatório de estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Futebol no Curso de Mestrado Futebol - Da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o Despacho de Nomeação de Júri nº 191/2021, defendido a 20 de Julho de 2021 com a seguinte composição de Júri:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

DEDICATÓRIA

**Ao Salvador e ao Alfredo, sonhadores,
lutadores e exemplos de grandes Homens.
Guerreiros não são os que vencem sempre,
mas os que lutam sempre.**

Agradecimentos

A elaboração deste relatório não teria sido possível sem o apoio de pessoas que, devido à pandemia não puderam estar tão presentes fisicamente mas, mesmo assim, fizeram questão de estar prontos a ajudar.

Ao orientador Professor Doutor António Lopes por ser um guia nesta jornada difícil em que ocorreram muitos imprevistos, mas nada o demoveu de auxiliar e ensinar tudo o que podia no processo.

Ao Mister Nuno e ao Mister Boris por acreditarem que tinha capacidade, competência e valores para acrescentar qualidade a um novo projeto que se adivinhava de grande dificuldade.

À estrutura de treinadores do clube por todos os momentos de aprendizagem que me proporcionaram, através da partilha de ideias e visões, que contribuíram para que o meu crescimento tanto pessoal como profissional fosse maior que o esperado.

Uma palavra especial para o Mister Menezes que com a sua personalidade conseguiu inúmeras vezes inculcar uma mentalidade positiva nos momentos difíceis.

Às equipas que tive o prazer de acompanhar esta época e que mais do que ninguém tiveram de se superar para se adaptarem às muitas mudanças realizadas.

À minha segunda família, Beatriz, Catarina, Cláudia, Francisco, Gonçalo, José, Leonor e Sen porque vivemos intensamente os sonhos que cada um persegue e esperamos sempre ansiosamente pelo sucesso que não tardará a chegar para todos nós.

Ao Miguel porque mais do que amigo será sempre um irmão.

À minha família que não se abstém de me guiar por via dos bons valores e exemplos que depois da tempestade possamos festejar a bonança juntos.

Aos meus pais pelo apoio total mas principalmente pelo amor sem limites e pela crença de que todo o esforço e dedicação no meu projeto profissional terá a felicidade como recompensa.

À Andreia pela paciência, tolerância e apoio incondicional numa época atípica e em tempos onde me guiou para que finalmente chegasse ao final de mais um projeto.

Resumo

O estágio realizou-se na equipa de sub-15 da Sociedade Musical e Desportiva de Caneças durante a época de 2019/2020. O treinador estagiário foi treinador principal, acompanhado por um treinador-adjunto e por um treinador de guarda-redes e liderou 27 atletas sub-15. O futebol de formação deve ser estruturado por etapas de evolução dos atletas relativamente às capacidades técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais dos mesmos. Estes conteúdos foram planeados ao longo da época desportiva tendo como base um processo de desenvolvimento do atleta a longo prazo. Durante a época foi implementado um modelo de jogo, através de métodos de treino baseados nos jogos reduzidos. A época 2019/2020 foi suspensa em Março de 2020 devido à pandemia de Covid-19, sendo o processo competitivo da equipa foi interrompido à 16ª Jornada tendo a equipa obtido 19 pontos e a 6ª posição. A pandemia levou à diminuição dos níveis de atividade física por parte dos atletas, assim neste relatório é proposto um programa complementar aos treinos no clube, tanto para a fase da pandemia como para os períodos seguintes com o objetivo de alcançar os níveis de atividade física propostos para o escalão etário em que os atletas da equipa se inserem.

Palavras-Chave: Futebol; Formação; Conteúdos; Jogos Reduzidos, Atividade Física.

Abstract

The internship took place in the U-15 team of Sociedade Musical e Desportiva de Caneças during the 2019/2020 season. The intern coach was head coach, accompanied by an assistant coach and a goalkeeper coach, and led 27 U-15 athletes. Football training must be structured by stages of the athletes' evolution regarding their technical, tactical, physical, psychological and social skills. These contents were planned throughout the sporting season based on a long-term athlete development process. During the season a game model was implemented, through training methods based on small-sided games. The 2019/2020 season was suspended in March 2020 due to the Covid-19 pandemic, and the team's competitive process was interrupted on the 16th fixture, with the team having obtained 19 points and the 6th position. The pandemic led to a decrease in physical activity levels by the athletes, so this report proposes a complementary program to training at the club, both for the pandemic phase and for the following periods, with the objective of reaching the proposed levels of physical activity for the age group in which the athletes of the team belong.

Key words: Football; Development; Contents; Small-Sided Games, Physical Activity.

Índice Geral

Introdução.....	12
Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio.....	14
1.1 Enquadramento Histórico	15
1.2 Caracterização Geral	16
1.3 Recursos Estruturais	17
1.4 Recursos Materiais.....	18
1.5 Recursos Humanos	19
Capítulo II – Projeto Individual de Estágio	20
2.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino.....	21
2.2 Funções e Tarefas do Treinador Estagiário	21
2.3 Definição de Objetivos	22
2.4 Regulamentos.....	24
2.5 Planeamento/Periodização da Época	25
2.6 Conteúdos	30
Capítulo III – Caracterização da Equipa	33
3.1 Caracterização – Equipa Técnica.....	34
3.2 Caracterização - Plantel	35
3.3 Avaliações.....	37
Capítulo IV – Modelo de Jogo	45
4.1 Enquadramento Teórico.....	46
4.2 Processo Ofensivo.....	49
4.3 Processo Defensivo.....	54
4.4 Esquemas Táticos	58

Capítulo V – Processo de Treino 65

5.1 Enquadramento Te3rico	66
5.1.1 M3todos de Treino	78
5.2 Controlo do Treino.....	81
5.3 Macro ciclo de Treino.....	86
5.3.1 Per3odo Preparat3rio vs Per3odo Competitivo.....	87
5.4 Micro ciclo Padr3o.....	89
5.5 Relat3o Volume de Treino Planeado e Operacionalizado.....	92

Capítulo VI – Processo Competitivo 93

6.1 Caracterizao do Contexto Competitivo	94
6.2 Calend3rio Competitivo	95
6.3 Evoluo da Classificao	97
6.4 Volume Competitivo.....	99
6.5 Disciplina	102
6.6 Dia Competitivo.....	103

Capítulo VII – Proposta de Treino Complementar em Casa106

7.1 Resumo	107
7.2 Abstract.....	108
7.3 Introduo	108
7.3.1 Atividade F3sica e Sa3de	109
7.3.2 Atividade F3sica e Contexto de Est3gio	111
7.3.3 O Aumento do Problema.....	112
7.4 Proposta de Intervens3o	114
7.4.1 Aplicao p3s-confinamento.....	114
7.5 Discuss3o	120
7.6 Considera3es Finais	121

7.7	Referências Bibliográficas	122
Capítulo VIII – Considerações Finais.....		125
Referências Bibliográficas.....		130

Índice de Figuras

Figura 1 - Locais relevantes no recinto desportivo do clube	17
Figura 2 - Planeamento da Época Desportiva 2019/20	28
Figura 3 - Conteúdos Programáticos do Escalão de Iniciais, Matos (2017).....	32
Figura 4 - Exemplo de Microciclo para o Escalão, Matos (2017).....	32
Figura 5 - Ficha de Avaliação dos Jogadores	38
Figura 6 - Ficha de Avaliação do Guarda-Redes.....	44
Figura 7 - Esquema 1-4-3-3 em Processo Defensivo	47
Figura 8 - Esquema 1-4-3-3 em Processo Ofensivo	48
Figura 9 - Limitação das Zonas com Equipa Adversária em Bloco Alto.....	50
Figura 10 - Limitação das Zonas com Equipa Adversária em Bloco Médio-Alto	50
Figura 11 - Limitação das Zonas com Equipa em Bloco Alto	55
Figura 12 - Limitação das Zonas com Equipa em Bloco Médio-Alto.....	55
Figura 13 - Livre Direto Frontal Após Linha Amarela	58
Figura 14 - Livre Direto ou Indireto Antes da Linha Amarela.....	59
Figura 15 - Livre Lateral Defensivo	60
Figura 16 - Canto Defensivo Fechado.....	61
Figura 17 - Canto Defensivo Aberto	62
Figura 18 - Livre Lateral Ofensivo.....	63
Figura 19 - Canto Ofensivo	64
Figura 20 - Percentagem de Cada Tipologia de Exercícios.....	83
Figura 21 - Percentagem para Cada Tipologia Específica dos Exercícios	84
Figura 22 - Tempo de Exercício Planeado no Período Preparatório	87
Figura 23 - Tempo de Exercício Operacionalizado no Período Competitivo	88
Figura 24 - Exemplo do Microciclo da Equipa	91
Figura 25 - Comparação de Tempos de Treino Planeado e Operacionalizado	92
Figura 27 - Evolução da Pontuação da Equipa e do 5º Lugar	97
Figura 28 - Resultados da Equipa na Competição.....	98
Figura 29 - 1º Exercício do Aquecimento	104
Figura 30 - 2º Exercício do Aquecimento	104
Figura 31 - 3º Exercício do Aquecimento	105

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Equipas pertencentes ao clube.....	16
Tabela 2 - Caracterização Geral dos Jogadores.....	35
Tabela 3 - Avaliação dos Defesas	39
Tabela 4 - Avaliação dos Médios	40
Tabela 5 - Avaliação dos Extremos.....	41
Tabela 6 - Avaliação dos Avançados	43
Tabela 7 - Princípios da Organização Ofensiva	51
Tabela 8 - Princípios da Transição Ofensiva.....	53
Tabela 9 - Princípios da Organização Defensiva.....	56
Tabela 10 - Princípios da Transição Defensiva	57
Tabela 11 - Clubes Inseridos na III Divisão do Campeonato Distrital da AFL	94
Tabela 12 - Calendário Competitivo e Nível Competitivo do Jogo	95
Tabela 13 - Pontos por Volta dividido por Nível Competitivo	96
Tabela 14 - Estatísticas Individuais na Competição.....	100
Tabela 15 - Estatísticas Individuais de Disciplina na Competição.....	102
Tabela 16 – Programa de Treino adaptado de Christou et al. (2006).....	115
Tabela 17 - Plano Semanal Proposto com Aulas e Treino em Dias Diferentes	118
Tabela 18 - Plano Semanal Proposto com Aula de 45 minutos em Dia de Treino	119
Tabela 19 - Plano Semanal Proposto com aula de 90 minutos em Dia de Treino e no Dia Seguinte	119
Tabela 20 - Plano Semanal Proposto com aula de 90 minutos em Dia de Treino e Folga no Dia Seguinte	119

Introdução

O estagiário teve a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos por via académica e em conjunto com as experiências passadas no contexto prático, tomar decisões relativamente a todo o processo envolvido no planeamento, organização e operacionalização de uma época desportiva. Para além disso, as vivências no contexto de estágio permitem ao treinador uma aquisição de conhecimentos práticas, a partir da avaliação da sua atividade tanto em termos teóricos como práticos, sendo que a diversidade de experiências dos diferentes treinadores da estrutura foi muito importante para que tal acontecesse. A reflexão sobre toda a prática envolvida no processo de estágio realizada, principalmente com o coordenador da área do futebol no clube, proporcionaram momentos de introspeção e análise do trabalho realizado e planeado promovendo uma evolução do estagiário. O contexto de estágio, realizado na equipa de Iniciados da Sociedade Musical e Desportiva de Caneças, teve como base a realização de um plano anual desportivo e de conteúdos para organização da época desportiva. A avaliação realizada aos atletas revelou uma heterogeneidade dentro da equipa o que provocou discrepâncias em termos de fornecimento de informação para os jogadores de diferentes níveis. O planeamento do treino teve como base esta característica do grupo de trabalho, com a criação de diferentes estímulos para os diferentes grupos criados a partir das avaliações realizadas. A pandemia de Covid-19 implicou um final precoce para a época desportiva com o cancelamento de toda a atividade dos clubes. Devido a esta situação, emergiram debilidades na promoção da atividade física, supostamente realizada pelos clubes, com os atletas a baixarem os seus níveis de atividade física que já se encontravam abaixo do recomendado. Foi necessário encontrar estratégias para que os jogadores pudessem manter a sua atividade mesmo que não fosse específica da modalidade.

O relatório está dividido em oito capítulos que têm como objetivo apresentar o contexto de estágio em ligação com a base teórica que sustentou a prática. No capítulo I será apresentado o contexto de estágio, a sua história, características e os seus recursos. As funções, os objetivos e os regulamentos do estagiário dentro do contexto e o enquadramento do planeamento da época desportiva e dos conteúdos na equipa em que o estágio se realiza estarão expostos no capítulo II. No capítulo III será possível encontrar a descrição das características da equipa técnica e dos atletas que lideram, a partir duma avaliação inicial dos últimos mencionados. O modelo de jogo implementado na equipa de Iniciados estará exposto no capítulo IV. O treino e tudo o que sustentou este processo na prática serão apresentados no capítulo V. No capítulo VI será

apresentado e descrito o contexto competitivo da equipa relativamente a calendário, objetivos, volume e disciplina de cada atleta e a rotina do dia de competição. Uma proposta de intervenção com o objetivo de aumentar os níveis de atividade física dos atletas da equipa para os níveis recomendados pela Organização Mundial de Saúde, a partir do treino complementar em casa, processo utilizado devido às restrições provenientes da pandemia será apresentado no capítulo VII. No último capítulo são apresentadas as dificuldades decorrentes do contexto de estágio, a análise relativa aos objetivos que serão propostos ao estagiário e à equipa e as aprendizagens provenientes de todo o processo.

Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio

O capítulo apresenta a história da fundação do clube onde se realiza o estágio e as mudanças recentes no mesmo em termos desportivos. Adicionalmente são nomeadas as equipas pertencentes aos quadros do clube na modalidade de Futebol e todas as estruturas ligadas à mesma, ao nível estrutural, material e humano.

1.1 Enquadramento Histórico

A Sociedade Musical e Desportiva de Caneças localiza-se na Freguesia de Caneças, na Rua do Campo da Bola. O clube foi fundado a partir da fusão da Sociedade Musical de Caneças, que existia desde 1880, e o Clube Desportivo de Caneças. As duas instituições consumaram a coligação a 16 de Janeiro de 1973 (Bandas Filarmónicas, 12/03/2008). A Sociedade é vista como um meio de apoio e incentivo ao desenvolvimento desportivo, cultural e recreativo da comunidade de Caneças (Sociedade Musical e Desportiva de Caneças, 05/12/2012). As recentes renovações ao Campo da Lapa, campo de treinos do clube, são sinal da importância que o clube tem no concelho e o papel que este tem na vida de muitos jovens praticantes.

No início da presente época desportiva (19/20) a Sociedade Musical e Desportiva de Caneças foi apresentada como uma das novas Escolas Geração Benfica. A Metodologia do Sport Lisboa e Benfica já estava presente no concelho de Odivelas com o clube União Desportiva e Recreativa de Santa Maria. O clube de Caneças foi a ampliação do projeto que já estava presente no clube de Santa Maria sendo esta época ser o “ano zero”, fez com que as experiências passadas dos quadros técnicos do Santa Maria ajudassem a uma melhor resolução de problemas em Caneças.

1.2 Caracterização Geral

O clube encontra-se num momento de estagnação a nível desportivo. A falta de organização e planeamento foram dados como justificação para o estado em que o clube se encontra. Na época anterior o clube apresentava duas equipas de formação e oito equipas de competição. A degradação da imagem do clube foi uma dificuldade acrescida para o trabalho a ser implementado devido ao decréscimo no número de jogadores inscritos e de equipas.

O objetivo para esta época passa por criar ou recriar, em alguns casos, a ligação que os atletas e os pais dos mesmos têm, ou tinham, com o clube. Desta forma, é muito importante que a partir da competência dos treinadores nos vários aspetos da sua profissão, desde a organização, planeamento e operacionalização dos treinos, até aos valores e princípios em que o grupo de treinadores se rege, que a confiança dos jogadores e pais cresça mudando a visão que muitos têm neste momento sobre o contexto em que estão envolvidos.

O clube até ao momento do início do estágio tinha 7 equipas de competição e 3 Turmas de Formação (TF), que são constituídas por atletas mais novos. A AFL não organiza quadros competitivos para a idade deles pelo que participam em vários torneios quinzenais e mensais. As 10 equipas totalizam cerca de 193 atletas:

Tabela 1 - Equipas pertencentes ao clube

Escalão	Nº de Atletas	Campeonato (AFL)
TF1+TF2+TF3	56	-----
2010/2011 (Benjamins B)	13	Campeonato Distrital Juniores “E1”
2009 (Benjamins A)	13	Campeonato Distrital Juniores “E2”
2008 (Infantis B)	17	Campeonato Distrital Juniores “D1”
2007 (Infantis A)	19	Campeonato Distrital Juniores “D”
2005/2006 (Iniciados)	27	III Divisão Distrital Juniores “C”
2003/2004 (Juvenis B)	19	III Divisão Distrital Juniores “B”
2001/2002 (Juniores)	29	III Divisão Distrital Juniores “A”

1.3 Recursos Estruturais



Figura 1 - Locais relevantes no recinto desportivo do clube

Os recursos estruturais presentes no recinto desportivo ligados 3 a pr3tica da modalidade de futebol eram o campo sint3tico de futebol (94x56) (1), o posto m3dico e a sala de treinadores (7), uma 3rea restrita, durante os momentos de treino e jogo, para os atletas e treinadores, onde se encontram 4 balne3rios (8), utilizados para a muda de roupa e banhos dos atletas, a sala do material (9) e a sala de equipamentos (10).

As instala3es t3m duas entradas, uma perto do local onde se encontra a secretaria (2), utilizada com mais frequ3ncia durante os treinos (3) e outra no lado oposto do campo utilizada maioritariamente nos jogos (4) pr3xima da bancada (5).

O bar do clube (6) encontra-se do lado da secretaria para f3cil acesso dos adeptos principalmente em dia de jogo onde h3 algumas limita3es 3 circula33o dentro do recinto.

1.4 Recursos Materiais

Para os dois momentos em que cada equipa se encontra no clube, treinos e jogos, o clube disponibiliza vários materiais para uso das equipas técnicas.

Para além das duas balizas de futebol 11 (fixas) presentes no sintético, os treinadores podem utilizar quatro balizas de futebol 7 e de futebol 5 e seis mini-balizas de ferro, todas móveis. No início da época, tendo o objetivo de criar duas equipas por cada escalão etário, foram atribuídas dez bolas a cada equipa. Visto que alguns escalões necessitaram de criar apenas uma equipa para um escalão etário, essas equipas ficaram, a partir desse momento, com vinte bolas disponíveis.

O material comum a todas as equipas é composto por marcadores de campo, incluindo rasos, cones de diferentes tamanhos, coletes, escadas de *skipping*, bandeiras, varas, barreiras, argolas.

Todo o material utilizado pelas equipas técnicas é arrumado e organizado sempre pelos treinadores na sala de material.

1.5 Recursos Humanos

A secção de futebol é composta pelos cargos de Diretor Geral, indivíduo responsável pela organização e controla da atividade do clube, os serviços de secretaria composto por dois elementos que gerem os procedimentos administrativos existentes como inscrições e pagamentos ao clube. O departamento clínico é composto por pelo menos um fisioterapeuta que tem como função o prestar o primeiro auxílio, nos momentos de treino e competição das equipas, em caso de necessidade. O apoio mais direto às equipas técnicas é feito pelo coordenador técnico de futebol 11 e futebol 7, tendo como principal função a supervisão dos treinos questionando os treinadores, quando necessário, sobre o processo a ser operacionalizado. Por fim, o técnico de manutenção do campo que, para além da manutenção da maioria das áreas do complexo, organiza a sala de equipamentos, facultando o que os treinadores necessitem para o seu treino.

Relativamente aos órgãos sociais esta é constituída por três elementos da Mesa da Assembleia Geral, três elementos do Conselho Fiscal e onze elementos da Direção.

Capítulo II – Projeto Individual de Estágio

Este capítulo tem como objetivo apresentar a ligação do estagiário à instituição acolhedora, descrevendo as suas funções no local de estágio, as regras que deve seguir e a introdução à sua atividade como treinador estagiário na equipa que pertence, a partir do planeamento da época desportiva.

2.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino

A instituição acolhedora do estágio é a Sociedade Musical Desportiva de Caneças e o local onde decorre o estágio é no Campo da Lapa, em Caneças.

Os horários de treino estão definidos para 3ª e 5ª entre as 20h15 e as 21h30 e 6ª feira entre as 19h00 e as 20h15. Para os três momentos de treino a equipa tem à sua disposição o campo inteiro, não havendo partilha com qualquer equipa durante os três horários.

2.2 Funções e Tarefas do Treinador Estagiário

O estagiário estará a realizar funções como Treinador Principal da equipa de Iniciados, a competir na III Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa (AFL).

As tarefas específicas dentro da equipa técnica são:

- Definição do Planeamento Anual
- Definição do Planeamento dos Mesociclos e Microciclos
- Realização da Avaliação Individual dos Jogadores
- Operacionalização do Modelo de Jogo
- Operacionalização das Unidades de Treino (coadjuvado pelo treinador adjunto)
- Operacionalização do Aquecimento Pré Jogo
- Planeamento e Realização da Palestra Pré Jogo e de Intervalo

2.3 Definição de Objetivos

O treinador estagiário desenvolve a sua atividade de treinador há quatro anos, tendo experiências em vários contextos competitivos e em clubes diferentes. Ao longo das épocas desportivas, para além do contexto prático, fez parte do contexto teórico do estagiário, o futebol na licenciatura em Ciências do Desporto e no Mestrado em Futebol. No início as suas decisões baseavam-se em experiências passadas enquanto jogador ou em aprendizagens de equipas técnicas pelas quais tinha passado, sem ter uma lógica fundamentada para justificar as mesmas. A justificação de decisões surgiu por necessidade do estagiário pelo contexto em que esteve inserido em determinada época desportiva, para que conseguisse explicar os seus processos de treino e o porquê de serem benéficos para os jogadores e para o projeto do clube. No entanto, o seu conhecimento teórico não era o suficiente, continuando a tomar decisões baseadas em experiências práticas. Assim em termos Científicos o treinador estagiário define como objetivos:

- Aprofundar o conhecimento teórico
- Justificar as decisões tomadas a partir da teoria

Adicionalmente o treinador estagiário sentiu dificuldades, nas suas experiências passadas, em algumas vertentes ligadas aos momentos de treino e jogo. A falta de avaliação e discussão, com coordenadores ou outros treinadores, de determinadas situações das experiências práticas fizeram com que a reflexão sobre o seu resultado fosse limitada e com menos oportunidade de aprendizagem. Assim, ligado também ao novo contexto em que o estagiário se encontra, definiram-se os seguintes objetivos técnicos:

- Melhorar a qualidade do planeamento do treino
- Melhorar as intervenções coletivas e individuais
- Criar uma equipa competitiva com forte identidade

Nos primeiros treinos foi identificado, em conversas com os jogadores e os seus pais e/ou encarregados de educação, que as saídas do clube ou mesmo o abandono da prática da modalidade foram provocadas por os mesmos não se identificarem com a prática do clube nas suas várias vertentes. Assim, a estrutura técnica do clube definiu um objetivo comunitário que passa por **criar ou recriar**, em alguns casos, **a ligação que os atletas e os pais dos mesmos têm, ou tinham, com o clube**. No que diz respeito aos objetivos de formação desportiva, o primeiro passo era a **criação de duas equipas no escalão etário**. Isto traria uma maior

homogeneidade ao grupo, visto que as diferenças entre os jogadores mais novos e mais velhos são muito grandes. Para além disso, o mais importante para a equipa técnica desde o início da pré-época é dar condições aos jogadores para competirem, ou seja, **prepará-los para competir** a partir da transmissão de conteúdos técnicos e táticos, fornecendo “ferramentas” aos atletas para que estes possam ter cada sucesso em cada sessão de treino em que participam. Só assim poderemos colmatar lacunas no processo de formação dos atletas e criar uma equipa realmente competitiva, capaz de ultrapassar as dificuldades que o jogo causa. Relativamente aos objetivos desportivos da competição, em que a equipa se encontra, a equipa técnica, antes do primeiro macrociclo competitivo, agendou uma reunião pré-treino para definição dos mesmos. Conjugando a avaliação inicial dos atletas e a sua evolução, avaliada no processo de treino e jogos de preparação, com o conhecimento empírico da competição e das equipas que a disputam, foi definido que a equipa teria de **alcançar os 5 primeiros lugares**.

2.4 Regulamentos

Os treinadores devem seguir um conjunto de regras, em todos os momentos em que o se encontram no clube, dadas a conhecer previamente pela coordenação. Estes regulam os comportamentos que os elementos envolvidos presentes nos momentos de treino e jogo de cada equipa. No caso dos treinadores e jogadores também são apresentadas obrigações para os períodos que antecedem e sucedem as unidades de treino e a competição. Foram apresentados três regulamentos: treinadores, atletas e pais.

O regulamento de treinadores define:

- Utilização do fato de treino alusivo à Escola Benfica, fornecido pela escola, nos momentos de treino;
- Utilização do fato de treino alusivo ao SMD Caneças, fornecido pelo clube, nos momentos de jogo;
- Base da camisola de treino dentro dos calções
- Obrigatoriedade de se encontrar no recinto 30 minutos antes do início dos treinos; sendo que nos jogos passa a ser 30 minutos antes da hora de concentração dos atletas;
- O planeamento deve ser colocado no dossier da equipa, presente na sala dos treinadores, até ao dia anterior do primeiro treino da semana, apesar de poder ser alterado;
- Arrumação do material é feita apenas pelos treinadores

No que concerne os atletas, também eles têm de seguir normas e regulamentos, que servem de orientação dos comportamentos que os jogadores devem ter nos diferentes espaços do recinto desportivo, nos dois momentos em que se encontram no local (treino e jogo).

Um regulamento sobre a conduta dos pais e encarregados de educação também é entregue aos mesmos no início da época desportiva. O objetivo deste documento, para além da identificação dos benefícios da atividade desportiva, é o de tentar modelar os comportamentos deste grupo, para proveito dos seus filhos ou educandos, aproximando os mesmos do sucesso, quer desportivo quer sociocultural.

2.5 Planeamento/Periodização da Época

“O planeamento é definido como um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média, ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma” (Castelo et al., 2000, pp. 442).

Segundo os mesmos autores, a finalidade do planeamento é analisar, definir e sistematizar as diferentes variáveis ligadas à complexa evolução dos atletas ou da equipa, fornecendo uma orientação ao treinador, facilitando o alcance dos objetivos. Esta preparação tem uma importância acrescida na tentativa de guiar a equipa e os jogadores para o êxito de forma sustentada e consciente, com a intenção de retirar o acaso ou o acidental da equação.

O modelo *Long Term Athlete Development* (LTAD), segundo Ford et al. (2011, pp. 389-402), tem em consideração o estado maturacional do jogador, oferecendo uma abordagem mais estratégica relativamente ao desenvolvimento físico. Para além deste, também Lloyd e Oliver (2012, pp. 61-72) apresentaram o Youth Physical Development Model (YPDM) criado com o objetivo de ser uma alternativa ao LTAD, apresentando adicionalmente um modelo para o desenvolvimento das qualidades físicas ao longo do processo de formação dos atletas. No YPDM são referidos os períodos em que se deve focar o treino de determinadas capacidades condicionais em cada etapa da formação. Segundo, Balyi e Hamilton (2004, pp. 4-9), o futebol pode ser classificado como uma modalidade de especialização tardia. O autor explica que este tipo de modalidades exigem uma abordagem generalizada na fase inicial da aprendizagem e uma evolução da carreira do atleta através de etapas de formação definidas e contextualizadas. No futebol, para além do conteúdo físico, também é importante para o desenvolvimento dos jogadores os conteúdos técnico táticos no processo de formação.

Ao longo da época desportiva são traçados diferentes objetivos dependendo do período da época em que a equipa se encontra e os contextos de treino e jogo que constituem cada momento. A divisão da época em diferentes períodos ajudará a equipa técnica para definição dos objetivos para cada uma das vertentes do jogo. Isto ajudará o treinador a focar-se na consecução das metas a que se propõem para cada um dos momentos da época, melhorando a organização dos diferentes conteúdos e operacionalização dos mesmos nas diferentes dimensões (macro, meso e micro).

Castelo et al. (2000, pp. 553) afirmam que o macrociclo é composto por conjuntos de microciclos que abordam um ou mais objetivos específicos de um período que corresponde a uma etapa de preparação da equipa. O macrociclo é baseado no conceito de periodização, processo responsável pela divisão da época por períodos temporais com características e objetivos próprios. Assim, a classificação das macroestruturas de treino está dependente do número de competições existentes dentro do calendário da equipa, podendo observar-se periodizações simples, duplas ou triplas, sendo que a primeira está ligada ao contexto do estagiário por apenas existir uma grande competição.

A organização dos objetivos e operacionalização de conteúdos está intimamente ligada à finalidade de cada período temporal. Assim, é importante perceber quais as características de cada um deles, incluindo as metas que são estabelecidas.

Lev Matveev foi um dos autores a abordar e definir o conceito de periodização tendo dividido a época desportiva em três períodos: período preparatório, período competitivo e período transitório (Castelo et al., 2000, pp. 569). Para Matveev o primeiro período tem como objetivo principal a melhoria das qualidades físicas dos atletas tanto em exercícios gerais como em exercícios específicos da modalidade. Já o período competitivo tem como finalidade a manutenção da forma física (pico de forma) desenvolvida anteriormente, para o maior rendimento possível por parte do atleta. Relativamente ao período transitório trata-se do momento de perda temporária da forma desportiva tendo como objetivo a recuperação física e mental do atleta após a competição. Segundo Turner (2011, pp. 34-44), este modelo está pouco adaptado à realidade dos desportos coletivos, como o futebol, onde para além do período preparatório ser menor do que nos desportos individuais, o período competitivo estende-se por 8 ou 9 meses.

No futebol não procuramos “picos de forma”, ao contrário das periodizações tradicionais, mas patamares de forma com níveis de desempenho elevados (Carvalho, Lage & Oliveira, 2015, pp. 16). Os mesmos autores defendem que o objetivo será estabilizar as capacidades dos atletas em determinados níveis de desempenho (Princípio da Estabilização¹). Esta conservação está sujeita a uma dinâmica sendo que durante o processo existem diminuição e aumento de nível, dentro de determinados intervalos, em função das interações que constituem o sistema (Carvalho et al., 2015, p. 16). Segundo Carvalho et al. (2015, pp. 19) a equipa técnica deve ter

¹ Princípio da Estabilização – Uma estabilização dinâmica visto que durante o processo existem avanços e recuos relativamente às dinâmicas de interação dos elementos que compõem o sistema (jogadores, treinadores, médicos, dirigentes, etc.) como também do meio que o envolve, mas nunca perdendo a identidade (Carvalho et al., 2015).

como objetivo promover a aquisição e desenvolvimento de conhecimentos específicos, quer coletivos quer individuais, a partir de uma lógica semanal de experiência.

A divisão da época desportiva em períodos faz sentido em termos de rendimento mas pode não estar contextualizada à formação de jovens atletas. Segundo Lage (2019, pp. 49-52), o planeamento permite ao treinador de formação que todos os conteúdos são transmitidos de forma organizada e progressiva. Para além disso, o autor ressalva que, mais do que o rendimento da equipa ou desenvolvimento do coletivo, também o desenvolvimento individual dos jogadores é importante, a partir da melhoria das competências individuais. No entanto, para o estagiário, os períodos apresentados podem ser contextualizados à formação e aos desportos coletivos se os objetivos forem estabelecidos com base nos conteúdos programáticos para o escalão e época desportiva.

SOCIEDADE MUSICAL E DESPORTIVA DE CANEÇAS Calendarização 2019/20											
Período Preparatório	Período Preparatório	Período Competitivo	Período Competitivo	Período Competitivo	Período Competitivo	Período Competitivo	Período Competitivo	Período Transitório	Período Transitório	Período Transitório	Período Transitório
SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

Folga
 Treino
 Jogo - Casa
 Jogo - Fora
 Torneio

CAMPEONATO

AMIGÁVEL

Figura 2 - Planeamento da Época Desportiva 2019/20

A Figura 2 representa o planeamento da 3poca desportiva 2019/20 para a equipa de Inicialdos da SMD Caneas. Este est3 organizado num macrociclo 3nico para a competi3o da AFL em que a equipa se insere. Relativamente aos mesociclos, est3o planeados 11 mesociclos dependentes dos objetivos para os microciclos que os comp3em, objetivos esses que estar3o tamb3m ligados aos conte3dos program3ticos para o escal3o em que os atletas se incluem. Estes est3o divididos ao longo da 3poca sendo que teremos 2 mesociclos no per3odo preparat3rio, 6 no per3odo competitivo e 3 no per3odo transit3rio. Todos estes s3o diferenciados pelos conte3dos a operacionalizar nesse per3odo. Os 44 microciclos organizados para a 3poca est3o divididos tamb3m pelos per3odos preparat3rio, competitivo e transit3rio dividindo-se em 8, 22 e 14 microciclos, respetivamente. Estes s3o distinguidos pelo momento de jogo ou fase do mesmo (Modelo de Jogo) em que os conte3dos s3o operacionalizados.

2.6 Conteúdos

De facto, como foi mencionado no subcapítulo anterior, é importante, principalmente na formação, que os jogadores cresçam, tanto como individualidades como coletivo, de forma sustentada e baseada no desenvolvimento da capacidade para jogar o que implica um desenvolvimento de “saberes” (Garganta, 2002). Para além disso, segundo Lage (2019, pp. 49-53) este documento não é estático e inflexível pelo que pode ser alterado, visto que representa as intenções da equipa técnica, que à medida que avalia os jogadores pode fazer alterações ao processo. Aliás, para Garganta, Guilherme, Barreira, Brito e Rebelo (2013, pp. 231), a evolução técnica e tática dos jogadores, raramente é linear, justificando as opções quanto aos conteúdos seguintes a serem trabalhados, sendo que estes se desenvolvem em conjunto com a evolução do praticante em termos do seu conhecimento e competência para jogar.

Segundo Balyi e Hamilton (2004), o escalão de Iniciados (Sub-15) pertence à etapa denominada de “*Training to Train*” onde os atletas para além de consolidarem os conteúdos técnicos e táticos básicos têm também uma janela de adaptação acelerada para o treino aeróbio e da força. Para os autores, os atletas devem jogar para ganhar em contexto competitivo, mas o seu foco principal deve ser o treino e a aprendizagem para além da competição. Relativamente aos conteúdos específicos da modalidade, Matos (2017) acrescenta que para além de cimentar o conhecimento anterior, sendo que a sua aplicação deve estar presente em contextos cada vez mais complexos, os atletas devem ser introduzidos aos conceitos de sistemas táticos, métodos de jogo ofensivos e defensivos e fatores de jogo. No entanto, os atletas, pelas diferentes vivências que têm, podem estabelecer-se em diferentes fases da sua formação. Mendes e Travassos (2015) consideram que o ensino dos conteúdos deve ter por base a avaliação do nível de desempenho dos atletas, visto que poderá haver diferenças no conhecimento do jogo por parte dos mesmos.

Matos (2017) desenvolveu um programa de formação desportiva para o clube onde estava inserido, com a finalidade de caracterizar cada etapa dos escalões de formação. Cada escalão é delineado a partir de cinco pontos. Os objetivos gerais, tal como o nome indica, nomeiam as finalidades da etapa formativa em termos de conteúdos programáticos. Os objetivos específicos apresentam explicitamente quais os conteúdos a consolidar e a introduzir em termos técnico-táticos, as capacidades físicas a focar, segundo Lloyd e Oliver (2012), e comportamentos sociais a adquirir ou consolidar. As características metodológicas sugerem os métodos de treino a utilizar em termos de conteúdos, intensidade, espaço dos exercícios e número de jogadores nos

mesmos e grau de complexidade dos exerc3cios. As caracter3sticas pedag3gicas orientam a comunica3o dos treinadores para os atletas relativamente 3 linguagem, ao feedback e ao estilo de ensino utilizado. Finalmente o microciclo padr3o exp3e como se deve distribuir as cargas em termos f3sicos e t3cnico-t3ticos ao longo da semana e os volumes que devem ser utilizados.

Assim, segundo este autor, o escal3o de Inicialos (sub-14 e sub-15) denominado de etapa de desenvolvimento apresenta a seguinte caracteriza3o:

Objetivos Gerais: Consolida3o e aperfeioamento dos conte3dos adquiridos nas etapas anteriores; Introdu3o aos conceitos de sistema t3tico, m3todos de jogo ofensivos e defensivos e outras a3es coletivas elementares como desmarca3es, combina3es e marca3es – os denominados fatores de jogo

Objetivos Espec3ficos:

Caracter3sticas Metodol3gicas:

- Aumento progressivo da estrutura3o do treino (setores, corredores, sistema t3tico) com recurso a a3es t3cnico-t3ticas encadeadas e combinadas;
- Aumento da exig3ncia relativamente 3 velocidade de execu3o;
- Intensidade m3dia-alta com preocupa3o em manter o tempo de pr3tica elevado;
- Diminui3o progressiva dos espaos de jogo e utiliza3o de um maior n3mero de jogadores;
- Utiliza3o predominantemente de formas at3 ao 11x11
- Grau de complexidade dos exerc3cios de treino m3dio.

Caracter3sticas Pedag3gicas:

- Aumento do grau de especificidade nos momentos de instru3o;
- Feedback pedag3gico frequente, equilibrado relativamente 3 sua natureza positiva/negativa e centrado na execu3o;
- Equil3brio entre feedback do tipo prescritivo (“o que devo fazer”) e descritivos (“o que fiz”);
- O erro deve sofrer uma valoriza3o progressiva, com foco nos processos de aprendizagem e n3o nos resultados;

- O estilo de ensino deve basear-se fundamentalmente na descoberta guiada.

TÉCNICO – TÁTICOS	• Consolidação e aplicação dos conteúdos anteriores em contextos progressivamente mais complexos; • Introdução aos conceitos de Sistema Tático, Métodos de Jogo Ofensivos e Defensivos e aos fatores de jogo; • Aperfeiçoamento do sistema tático 1:4:3:3.					
	Finalização/Impedir a Finalização	Criar Situações Finalização/Impedir (...)	Construir Situações Finalização/Impedir (...)	FÍSICOS	Habilidades Motoras Fundamentais (HMF)	
					Habilidades Motoras Específicas (HME)	
					Flexibilidade	
					Agilidade	
					Velocidade	
				PSICO-SOCIAIS	Potência	
					Força Geral	
					Hipertrofia Muscular	
					Resistência	
					Consolidação de todas as anteriores, mais:	
					Comunicação Coletiva - Processos comunicacionais entre os atletas, com os treinadores, ser mais empático, ser assertivo, atento aos sinais que os seus colegas emitem, saber decidir através da comunicação, quem faz o quê; Responsabilização - Ato de acatar as consequências das suas decisões quer positivas quer menos positivas em prol do rendimento individual e da equipa.	

Figura 3 - Conteúdos Programáticos do Escalão de Iniciais, Matos (2017)

Microciclo Padrão:

		Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Percepção do Esforço	10								
	9								
	8								
	7								
	6								
	5								
	4								
	3								
	2								
	1								
Volume		90 Minutos		70 Minutos	60 Minutos	85 Minutos	75 Minutos		90 Minutos
Conteúdos	Físicos	Jogo	Folga	Cap. Aeróbia + Pot. Aeróbia	Força + Potência Anaeróbia	Cap. Aeróbia + Pot. Aeróbia	Velocidade + Agilidade + Reação	Folga	Jogo
	Técnico-Táticos			Sectorial + Intersectorial	Grupal + Sectorial	Coletivo	Intersectorial + Coletivo		

Figura 4 - Exemplo de Microciclo para o Escalão, Matos (2017)

Capítulo III – Caracterização da Equipa

Este capítulo apresenta as características tanto do treinador adjunto que acompanhou o estagiário como dos jogadores que constituem a equipa de Iniciados do clube. Estas características são importantes porque também têm influência em decisões do treinador expostas nos capítulos seguintes.

3.1 Caracterização – Equipa Técnica

A equipa técnica é composta por 2 elementos, sendo que nenhum deles se encontrava no clube, mas o treinador adjunto (MJ) compunha a estrutura da Escola Geração Benfica de Odivelas com núcleo na UDR Santa Maria na época passada. Para além destes dois elementos, no último treino da semana, um treinador de guarda-redes, ligado a toda a estrutura de futebol do clube, operacionalizava treino específico da posição.

No início da época o estagiário iria trabalhar, em conjunto com o treinador adjunto, no escalão de Iniciados como treinadores principais, cada um a liderar uma equipa, mas como foi explicado no capítulo II, apenas se conseguiu criar uma equipa.

A formação da equipa técnica veio por necessidade, mas esse facto foi muito bom, em termos pessoais, porque facilitou o processo de adaptação à nova ideologia e a estar mais próximo da metodologia de exercícios de treino utilizados.

O treinador adjunto apresenta curso em Educação Física e Desporto pelo Instituto Superior Ciências Educativas. Foi treinador adjunto da Escola de Futebol Os Belenenses – Estádio do Restelo nos escalões de futebol 7 durante dois anos. Na época passada fazia parte dos quadros técnicos da estrutura Geração Benfica Odivelas sendo treinador adjunto no escalão de Infantis. Esta época faz parte da equipa técnica de Iniciados, mas também é um dos treinadores da equipa A de Benjamins. Na equipa de Iniciados tem como funções a operacionalização, gestão dos exercícios previstos para as unidades de treino. Em momento competitivo, para além de também operacionalizar o aquecimento da equipa, em conjunto com o estagiário, gere as substituições durante o jogo.

De notar que a personalidade do treinador adjunto auxiliou a criação de uma identidade de equipa, criando uma forte ligação com o estagiário e entre os treinadores e jogadores, favorecendo a existência de uma grande exigência dos dois lados numa melhoria de todos os processos em que a equipa esteve presente.

3.2 Caracterização - Plantel

Na época de 2018/19, o escalão de Iniciados do clube assumia um formato com duas equipas, a equipa B em que apenas jogadores nascidos em 2005 competiam e uma equipa A que consistia maioritariamente em atletas nascidos no ano de 2004.

Na época atual não foi possível este formato apesar de esse ser o desejo inicial da estrutura, portanto a equipa é constituída por jogadores maioritariamente nascidos em 2005 (2º Ano), com alguns atletas que nasceram em 2006 (1º Ano).

Apesar desta contrariedade, os elementos mais jovens da equipa já tinham incorporado as mesmas equipas em escalões anteriores, portanto a principal dificuldade foi a debilidade física que apresentavam, em comparação aos seus companheiros de 2º ano.

Tabela 2 - Caracterização Geral dos Jogadores

NOME	ANO DE NASCIMENTO	POSIÇÃO	CLUBE ANTERIOR
RC	2005	Guarda Redes	SMD Caneças
DC	2005	Defesa Central	SMD Caneças
FP	2005	Defesa Central	SMD Caneças
TS	2005	Defesa Central	SMD Caneças
GR	2005	Defesa Direito	SMD Caneças
MS	2005	Defesa Direito	Zambujalense FC
RB	2005	Defesa Esquerdo	SMD Caneças
TG	2005	Defesa Esquerdo	SMD Caneças
DM	2005	Médio Defensivo	SMD Caneças
TC	2005	Médio Defensivo	SMD Caneças
TM	2005	Médio Centro	SMD Caneças
GFO	2005	Médio Centro	Zambujalense FC
GL	2005	Médio Centro	Zambujalense FC
BVC	2005	Extremo Direito	SMD Caneças
DP	2005	Extremo Esquerdo	SMD Caneças
DS	2005	Extremo Direito	CER Tenente Valdez
GS	2005	Extremo Esquerdo	SMD Caneças
PA	2005	Extremo Esquerdo	UD Alta de Lisboa
JF	2005	Extremo Direito	SMD Caneças
GDO	2005	Avançado	Metodologia TOCOF
PL	2005	Avançado	SMD Caneças
RB	2006	Extremo Esquerdo	SMD Caneças
RT	2006	Extremo Direito	SMD Caneças
SM	2006	Extremo Esquerdo	SMD Caneças
TF	2006	Extremo Direito	SMD Caneças
RC	2006	Avançado	SMD Caneças
TF	2006	Avançado	Clube Atlético Cultural

A partir da Tabela 2, para além da evidência da maioria dos atletas se encontrarem no final do escalão de formação em que se encontram, como já tinha sido referido, também conseguimos perceber que existe um processo de continuidade visto que 7 dos 27 atletas pertenciam ao clube na época passada. Relativamente ao posicionamento da equipa existe uma grande quantidade de jogadores para as posições mais avançadas (avançados e extremos) que, como será apresentado no Capítulo VI, terá consequências no volume competitivo dos atletas, principalmente os que estão em processo de transição de um escalão inferior para o atual. No próximo sub-capítulo serão apresentadas as características dos jogadores com base nas avaliações efetuadas.

3.3 Avaliações

As Escolas Geração Benfica são uniformizadas a partir de um documento sobre as metodologias que são necessárias desenvolver nas escolas. Este documento visa os comportamentos dos atletas e treinadores em situações pré-treino, treino e pós-treino, os conteúdos que devem ser trabalhados sobre ordens do treinador e desenvolvidos pelos atletas em treino, apresentando exemplos de exercícios padrão como auxiliares aos treinadores.

Analisando o documento da Geração Benfica, os atletas devem acabar a sua formação no futebol 7 com um leque de capacidades em diferentes dimensões do jogo: os princípios específicos ofensivos e defensivos, as ações técnico táticas individuais e coletivas tanto ofensivas como defensivas e as etapas percorridas no Futebol 7. No que concerne às capacidades técnicas e táticas onde se concentra o planeamento, é importante perceber em que ponto se encontram os jogadores que constituem a equipa. Para isso foi aplicado a avaliação presente no documento para marcar o nosso ponto de partida. A marcação do ponto de chegada tem elementos teóricos a partir do tema das etapas de formação no desporto. A finalidade será criar um leque de capacidades, somente técnicas e táticas, que o atleta terá de ter no final do escalão em que se encontra.

 SOCIEDADE MUSICAL E DESPORTIVA DE CANEÇAS 					
Avaliação Inicial Iniciais 2019/20					
PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO	NÍVEL DE APRENDIZAGEM				
	N.O.	INS.	SUF.	BOM	M.BOM
Princípios Específicos do Jogo Ofensivo					
Progressão				X	
Cobertura Ofensiva				X	
Mobilidade			X		
Espaço			X		
Princípios Específicos do Jogo Defensivo					
Contenção			X		
Cobertura Defensiva			X		
Equilíbrio		X			
Concentração			X		
Ações Tec./Tac. Individuais Ofensivas					
Recepção e Controlo da Bola				X	
A Codação (conduz e observa o espaço envolvente)			X		
O Passe (passe de precisão)				X	
Velocidade execução do passe				X	
O Remate: Com pé direito				X	
Com pé esquerdo		X			
Em corrida (com o melhor pé)			X		
Após tabela			X		
Drible em aceleração com saída pela direita				X	
Drible em aceleração com saída pela esquerda			X		
Velocidade de execução do drible				X	
Diversidade do drible			X		
Capacidade de simulação				X	
O Jogo de Cabeça (boa elevação; temporas esquerda, direita, frontal)			X		
Ações Táticas Coletivas Ofensivas					
Desmarcação de rutura				X	
Desmarcação de apoio			X		
Desmarcação com trajetória circular			X		
Tabelinha				X	
Ações Tec./Tac. Individuais Defensivas					
Desarme				X	
Interceção				X	
Ações Táticas Coletivas Defensivas					
Marcação				X	
Marcação à Zona			X		
Marcação Individual			X		
Marcação Mista		X			
Dobra				X	
Compensação			X		
Etapas Percorridas no Ensino Futebol 7					
Joga com os companheiros progredindo no terreno?				X	
Cria o hábito de se desmarcar e estar constantemente em movimento para passar e receber a bola?			X		
Ocupa racionalmente o espaço de jogo?			X		
Evita a aglomeração?				X	
Procura espaços vazios para receber a bola?			X		
Ataca com intencionalidade desmarcando-se em função do espaço livre e da baliza?				X	
Intencionalidade: Recebe a bola e observa (lê o jogo)?			X		
Antes de receber já observou o espaço envolvente? (leu o jogo antes da bola lhe chegar?)				X	
Habilidade técnica em velocidade?				X	
Capacidade de jogar em inferioridade numérica?		X			
Disponibilidade tática (criatividade) - utiliza os diferentes espaços no sentido de criar constantemente linhas de passe, conservar e proteger a bola e criar situações de finalização?			X		
Pressiona o adversário em posse de bola na sua zona ação?				X	
Sabe dar amplitude e profundidade ao jogo?			X		
Após perda da posse de bola pela sua equipa preocupa-se em marcar o adversário?			X		

Figura 5 - Ficha de Avaliação dos Jogadores

A partir da avaliação dos atletas nas primeiras 2 semanas de treino foi possível traçar um perfil de cada jogador tendo em conta os princípios de jogo, as ações técnico-táticas e as etapas

percorridas no ensino futebol 7, visto que este é o escalão seguinte, no caso dos elementos desta equipa.

De seguida são apresentadas as conclusões retiradas das avaliações iniciais dos jogadores pertencentes ao setor defensivo. Os primeiros três jogadores ocupam as posições de Defesa Centrais. O primeiro atleta apresenta maior capacidades nas ações técnico táticas, sendo que esta é a característica que o diferencia dos outros dois. Os quatro jogadores que seguintes jogam nas posições de Defesa Lateral e podem ser divididos em três níveis: o GR é o jogador que apresenta mais dificuldades nas três áreas avaliadas estando no nível mais baixo, no nível médio o MS já apresenta qualidade ao nível das ações técnico táticas e alguma criatividade, e os outros dois jogadores (RB e TG) situam-se a um nível mais alto tendo maior qualidade nas ações técnico táticas e estando situados num patamar maior ao nível do ensino no futebol 7. A nível dos Princípios Específicos o último jogador da Tabela 3 é o que apresenta maior saber e saber fazer em relação aos restantes jogadores.

Tabela 3 - Avaliação dos Defesas

NOME	PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS	AÇÕES TÉCNICO TÁTICAS	ENSINO FUT. 7
DC (2005)	Dificuldade na cobertura defensiva, principalmente em situações corredor lateral	Bom nível nas ações técnicas com pé dominante maior dificuldade na marcação à zona e mista	Criativo, pressionante, mas falta capacidade de antecipar cenários e leitura de jogo para decidir com bola
FP (2005)	Bom no momento defensivo e alguma dificuldade no momento ofensivo	Alguma dificuldade até com pé dominante principalmente em execuções em velocidade e nas marcações zonal e mista	Ocupação racional do espaço, antecipação de cenários e leitura de jogo com bola para decidir são as principais dificuldades
TS (2005)	Dificuldades na cobertura defensiva em situações corredor lateral e disputa aérea do outro central	Algumas dificuldades nas ações técnicas, principalmente com o pé não dominante e nas marcações zonal e mista	Dificuldade em ocupar espaços para ser opção constante, antecipar cenários e leitura de jogo com bola para decidir
GR (2005)	Dificuldades no momento defensivo com bola no corredor lateral contrário e no momento	Algumas dificuldades nas ações técnicas, claramente por falta de prática devido à posição que	Pressionante, forte na marcação homem a homem, mas com algumas

	ofensivo	ocupa, e nas ações táticas coletivas defensivas	dificuldades no resto, principalmente com bola
MS (2005)	Dificuldade no momento defensivo com bola no corredor lado contrário e no momento ofensivo	Bom nível com dificuldades nas ações técnicas que claramente não pratica tão frequentemente	Criativo, pressionante, ocupa racionalmente o espaço de jogo, mas com alguma dificuldade na leitura de jogo com bola
RB (2005)	Dificuldades no momento defensivo graves para a posição que ocupa	Forte tecnicamente, mas com dificuldades nas ações táticas com maior destaque nas marcações	Ocupação racional do espaço de jogo, leitura de jogo com bola e antecipação de cenários são as maiores dificuldades
TG (2005)	Forte ofensivamente e defensivamente com alguma dificuldade no equilíbrio	Bom nível técnico e tático ofensivo com alguma dificuldade nas marcações zonal e mista	Capacidade impressionante na pressão, mas com alguma dificuldade com bola na leitura de jogo

Relativamente ao setor médio os jogadores estão divididos em médios que jogam em posições mais recuadas (DM e TC) e mais avançadas (TM, GFO, GL). Os primeiros dois jogadores apresentam algumas dificuldades nos princípios específicos e estes distinguem-se pela maior qualidade técnica do DM e ter tido uma maior evolução ao longo do ensino do futebol 7. Os restantes médios apresentam um bom nível sendo que o TM tem algumas dificuldades em relação ao GFO e GL, principalmente pela evolução que os dois últimos tiveram nas etapas do ensino do futebol 7.

Tabela 4 - Avaliação dos Médios

NOME	PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS	AÇÕES TÉCNICO TÁTICAS	ENSINO FUT. 7
DM (2005)	Frac na progressão com bola e curiosamente na cobertura defensiva	Bom nível em todas as ações com dificuldade em situações de velocidade e com o pé não dominante	Falta apenas leitura de jogo com bola e capacidade de superação em inferioridade
TC (2005)	Alguma dificuldade nos princípios menos na contenção e concentração	Tecnicamente mediano e com alguma dificuldade nas ações táticas coletivas defensivas	Falta de espírito de superação, leitura de jogo, antecipação de cenários, ocupação racional do espaço de jogo

TM (2005)	Alguma dificuldade na progress3o e no espao para al3m da cobertura defensiva	Bom tecnicamente, principalmente em velocidade, e com alguma dificuldade na marcao mista e nas compensa3es	Supera3o, criatividade, intensidade precisa apenas de melhorar a leitura de jogo e a ocupa3o de espaos quando a equipa tem bola
GFO (2005)	Alguma dificuldade na mobilidade e espao e na cobertura defensiva	Tecnicamente forte com alguma dificuldade na velocidade de execu3o de a3es e algumas a3es t3ticas coletivas	Leitura de jogo boa, ocupa3o racional do espao de jogo, intencionalidade nas a3es, mas com dificuldade a jogar em inferioridade (supera3o)
GL (2005)	Alguma dificuldade no espao e na cobertura defensiva, mas com boa perce3o dos princ3pios espec3ficos	Muito forte nas a3es t3cnicas e t3ticas com alguma dificuldade nas execu3es com o p3 n3o dominante e no jogo a3reo	Melhor jogador em termos de forma3o no futebol 7 tendo como 3nica dificuldade o jogo em inferioridade num3rica

Relativamente ao setor avanado os jogadores est3o divididos em extremos e avanados. Nas Tabelas 5 e 6 os jogadores que nasceram em 2005 s3o apresentados primeiro dos que os que nasceram em 2006.

Na avalia3o inicial dos jogadores que ocupam as posi3es de extremos e avanado podemos dividir os atletas em tr3s n3veis: o n3vel dos jogadores com maiores dificuldades (BVC, GS, RT, TF e RC), principalmente pelas debilidades que apresentam ao n3vel do ensino no futebol 7, mas tamb3m relativamente a dificuldades que apresentem nas outras duas 3reas avaliadas. No n3vel m3dio est3o os atletas que apesar de apresentarem algumas debilidades ao n3vel do ensino no futebol 7, t3m maior qualidade nas a3es t3cnicas e algum conhecimento ao n3vel dos princ3pios espec3ficos (DS, RB, TF e PL). Os restantes jogadores (DP, PA, JF e GDO) apresentam uma evolu3o sustentada nas etapas de futebol 7, tendo conhecimentos a n3vel dos princ3pios espec3ficos e muita qualidade na 3rea das a3es t3cnicas.

Tabela 5 - Avalia3o dos Extremos

NOME	PRINC3PIOS ESPEC3FICOS	A3ES T3CNICO T3TICAS	ENSINO FUT. 7
BVC (2005)	Muitas dificuldades principalmente nos princ3pios defensivos, mas tamb3m nos	Dificuldades t3cnicas menos em velocidade que 3 o seu ponto forte. Dificuldades tamb3m nas	Grandes debilidades na sua forma3o no futebol 7, principalmente, ocupa3o

	ofensivos	ações táticas coletivas ofensivas e defensivas	racional do espaço de jogo, criatividade, leitura de jogo, intencionalidade
DP (2005)	Bom entendimento do jogo, neste caso dos princípios específicos quer ofensivos quer defensivos	Forte nas ações técnicas e táticas tendo alguma dificuldade no jogo aéreo, e na marcação mista	Dos melhores jogadores relativamente à formação que teve, com boa leitura de jogo, intencionalidade e criatividade
DS (2005)	Alguma dificuldade nos princípios principalmente com a adição de mais jogadores na situação de jogo	Bom nível técnico com muitas dificuldades em ações com o pé não dominante e nas ações táticas principalmente defensivas	Algumas dificuldades em termos da ocupação racional do espaço de jogo, intencionalidade e criatividade, mas principalmente na superação
GS (2005)	Algumas dificuldades nos princípios quer ofensivos quer defensivos	Alguma dificuldade nas ações técnicas e táticas menos em velocidade que é o ponto forte do atleta	Muita dificuldade na leitura de jogo, ocupação racional do espaço de jogo, criatividade, intencionalidade das ações
PA (2005)	Bom entendimento do jogo relativamente aos princípios específicos ofensivos e defensivos	Forte técnica e taticamente tendo como pontos fracos as ações com o pé não dominante, o jogo aéreo, a marcação mista e as dobras	Na formação do futebol 7 é dos melhores tendo como principal dificuldade o jogo em inferioridade numérica
JF (2005)	Boa capacidade de perceção do jogo em termos dos princípios específicos ofensivos e defensivos	Forte tecnicamente e taticamente tendo como debilidades o jogo com o pé não dominante e a marcação mista	Indicadores de uma boa formação no futebol 7 tendo como principal dificuldade o jogo em inferioridade numérica (superação)
RB (2006)	Algumas debilidades nos princípios específicos ofensivos, mas principalmente defensivos	Tecnicamente evoluído comparando com os seus pares (2006) com dificuldades nas ações táticas coletivas	Dificuldade na movimentação sem bola, criatividade, leitura de jogo sem bola, mas dos melhores do seu ano (2006)
RT (2006)	Alguma dificuldade nos princípios específicos ofensivos e defensivos	Debilidades técnicas e táticas generalizadas	Dificuldades na ocupação racional do espaço de jogo, leitura de jogo com e sem bola, criatividade e superação
SM	Perceção boa dos princípios	Bom tecnicamente em	Dificuldades generalizadas,

(2006)	específicos, mas com alguma dificuldade em situação de jogo	comparação aos seus pares (2006) com dificuldades generalizadas nas ações táticas coletivas	mas com capacidade de evolução sendo dos melhores do seu ano (2006)
TF (2006)	Dificuldades nos princípios específicos principalmente defensivos onde há mais jogadores envolvidos	Dificuldade nas ações técnicas principalmente quando é necessária maior potência e nas ações táticas	Grandes debilidades na formação do atleta na leitura de jogo com bola e sem bola, ocupação racional do espaço de jogo, criatividade e intencionalidade das ações

Tabela 6 - Avaliação dos Avançados

NOME	PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS	AÇÕES TÉCNICO TÁTICAS	ENSINO FUT. 7
GDO (2005)	Algumas dificuldades nos princípios específicos em que existem mais jogadores envolvidos	Tecnicamente dos melhores até com o pé não dominante, mas com algumas debilidades nas ações táticas principalmente nas coletivas defensivas	Debilidades na formação no futebol 7 principalmente na leitura de jogo sem bola, ma criatividade e no jogo em inferioridade numérica
PL (2005)	Dificuldades nos princípios ofensivos de mobilidades e espaço e nos princípios defensivos	Algumas dificuldades técnicas principalmente em velocidade e com o pé não dominante e nas ações táticas coletivas defensivas	Algumas debilidades na formação no futebol 7 principalmente na leitura de jogo sem bola, criatividade e jogo em inferioridade numérica
RC (2006)	Muitas dificuldades nos princípios específicos do jogo	Debilidades técnicas acentuadas e muitas dificuldades nas ações táticas coletivas	Muitas debilidades na base formativa do atleta com muitas dificuldades na leitura de jogo, criatividade, ocupação racional do espaço de jogo, intencionalidade das ações
TF (2006)	Dificuldades principalmente nos princípios específicos defensivos	Debilidades técnicas e táticas, mas apresenta capacidade de potência para evoluir	O melhor atleta de 1º ano (2006) em termos de formação no futebol 7, mas apresenta debilidades na criatividade e leitura de jogo com e sem bola

O guarda-redes foi avaliado a partir de outro documento criado pelo treinador de guarda-redes da estrutura e pela coordenação. Este treinador só estava presente uma vez nos treinos da equipa durante a semana pelo que a avaliação foi feita em conjunto com os dois elementos da equipa técnica.

 SOCIEDADE MUSICAL E DESPORTIVA DE CANEÇAS 					
Avaliação Inicial Iniciados 2019/20					
PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO	NÍVEL DE APRENDIZAGEM				
	N.O.	INS.	SUF.	BOM	M.BOM
Posiciona-se racionalmente tendo em conta a bola e o adversário			X		
Preocupa-se em iniciar rapidamente um ataque tendo em conta a colocação dos colegas e adversários			X		
Procura espaços vazios (corredores laterais) para passar a bola			X		
Recebe a bola e focaliza a baliza adversária			X		
Dá apoio ao ataque, oferecendo uma linha de passe segura à sua defesa		X			
Antes de sair para a bola observa a direção e sentido da mesma			X		
Toma decisões rápidas e de acordo com a situação real de jogo		X			
Receção /Passe			X		
Colocação da bola nos com a mão			X		
Condução de bola		X			
Colocação das mãos			X		
Opta pela melhor opção blocagem/desvio			X		
Saída a bola controlada pelo adversário				X	
Saída a bola dividida			X		
Reposição da bola em jogo (com o pé)				X	
Inibe o perigo através da comunicação e do correto posicionamento		X			
Habilidade técnica em velocidade (passe, receção, condução, blocagem, desvio)			X		
Imprevisível nas ações técnico-táticas		X			
Resistência Geral			X		
Força Veloz			X		
Velocidade de reação				X	
Velocidade de deslocamento			X		
Capacidade de superação				X	
É determinado e combativo				X	
Relações interpessoais (técnicos, colegas, adversários, árbitro)				X	
Aceitação e cumprimento de regras e normas				X	
Atenção - concentração				X	
Postura global no treino				X	

Figura 6 - Ficha de Avaliação do Guarda-Redes

O atleta em questão apresenta dificuldades devido à sua estatura física e conhecimento do jogo de futebol. Devido às vivências anteriores a sua participação no jogo era muito pouca, tendo pouca confiança nas ações com bola, apesar de tecnicamente ter capacidade e relativamente às ações específicas da posição apresentava algumas debilidades. Apesar de tudo demonstra uma intenção de aprender e capta muito rapidamente as informações que lhe são dadas podendo evoluir rapidamente.

Capítulo IV – Modelo de Jogo

O capítulo apresenta a teoria em que o estagiário baseia a sua perceção do jogo de futebol e a forma como modela o jogo da equipa. Para cada momento de jogo são expostos os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios, excepto nos esquemas táticos dado que são situações fixas do jogo.

4.1 Enquadramento Teórico

O futebol está inserido numa categoria de modalidades desportivas denominada jogos desportivos coletivos. Estas apresentam características semelhantes entre si como a elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade do contexto de jogo (Garganta, 1997), onde duas equipas, formadas por onze jogadores, se opõem num espaço definido, na luta pela posse de bola com o objetivo de a introduzir, o maior número de vezes possível, na baliza adversária e evitar que esta entre na própria baliza (Castelo, 2003).

Segundo Garganta (1997), as relações de oposição e cooperação são a base para as ações realizadas pelos atletas dentro dos diferentes contextos de jogo que a modalidade apresenta. O confronto de objetivos e de intenções, expressos pela defesa e ataque da baliza, fazem com que a alteração da forma como as equipas se organizam para consecução do objetivo que pretendem alcançar, altere os comportamentos dos jogadores que as constituem e consequentemente da equipa a que pertencem.

A organização das interações dos elementos da equipa nas diferentes dimensões, baseada num conhecimento coletivo expresso num saber fazer tático convergente, traduz-se nos comportamentos assumidos pelos jogadores nos episódios do jogo (Garganta et al., 2013, pp. 18). Segundo Garganta (2002), no ensino do Futebol deve existir um conjunto de princípios ou ideias (modelos), que orientam os jogadores na procura das soluções mais eficazes, em diferentes situações de jogo. O mesmo autor afirma que o jogador atua dentro de uma conceção e entendimento do jogo, aos quais o autor denomina de modelos de explicação, que orientam as decisões dentro do jogo. Assim, o entendimento do jogo por parte do atleta e a forma como ele se exprime dependem do que o autor designa de “modelo de jogo”. A definição de princípios gerais e princípios específicos para a equipa garante uma tentativa de sintonia em termos de tomada de decisão com vista a um objetivo específico (Garganta, 2002).

Segundo Garganta et al. (2013, pp. 27), o sistema tático 1-4-3-3 é o que melhor se adequa ao ensino do jogo de futebol 11 para jovens jogadores com baixos níveis de técnica e modesto

entendimento do jogo. Os autores afirmam que esta estrutura permite uma ocupação do espaço de jogo de forma racional e equilibrada facilitando a compreensão da organização posicional e funcional quer individual quer coletiva. Assim, a equipa técnica escolheu este sistema de jogo para melhor compreensão dos conteúdos introduzidos na etapa de formação em que os jogadores se apresentam. Importante perceber que o sistema tático não tem o intuito de “prender” os jogadores a um posicionamento específico ou a ações específicas da posição. Mais importante que a estrutura são as rotinas que lhe estão subjacentes, os movimentos, os padrões de jogo e os comportamentos que o treinador pretende observar durante as partidas (Gouveia, 2019). Assim, em processo defensivo a equipa deve apresentar um bloco focado no encurtamento dos espaços entrelinhas e intralinhas (Figura 7). O bloco deve ser sempre pressionante de forma a condicionar o adversário a “jogar” para locais do terreno de jogo onde a equipa criará condições para aumentar a probabilidade de recuperar a bola e, consequentemente, voltar a estar em processo ofensivo. Em processo ofensivo a equipa deve apresentar a máxima largura e profundidade possíveis (Figura 8). O objetivo primário será marcar golo na baliza adversária sabendo que se tal não for possível a equipa deve conservar a posse de bola. As diferentes dinâmicas que se podem criar dentro do mesmo sistema tático com diferentes jogadores envolvidos, todos com características diferentes é o que enriquece uma ideia de jogo.

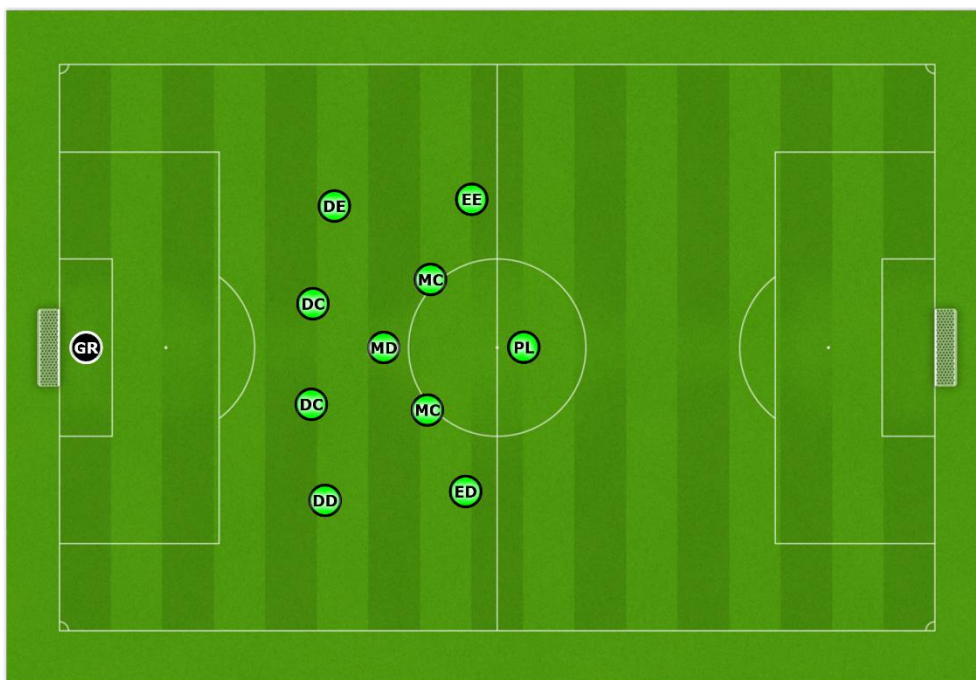


Figura 7 - Esquema 1-4-3-3 em Processo Defensivo

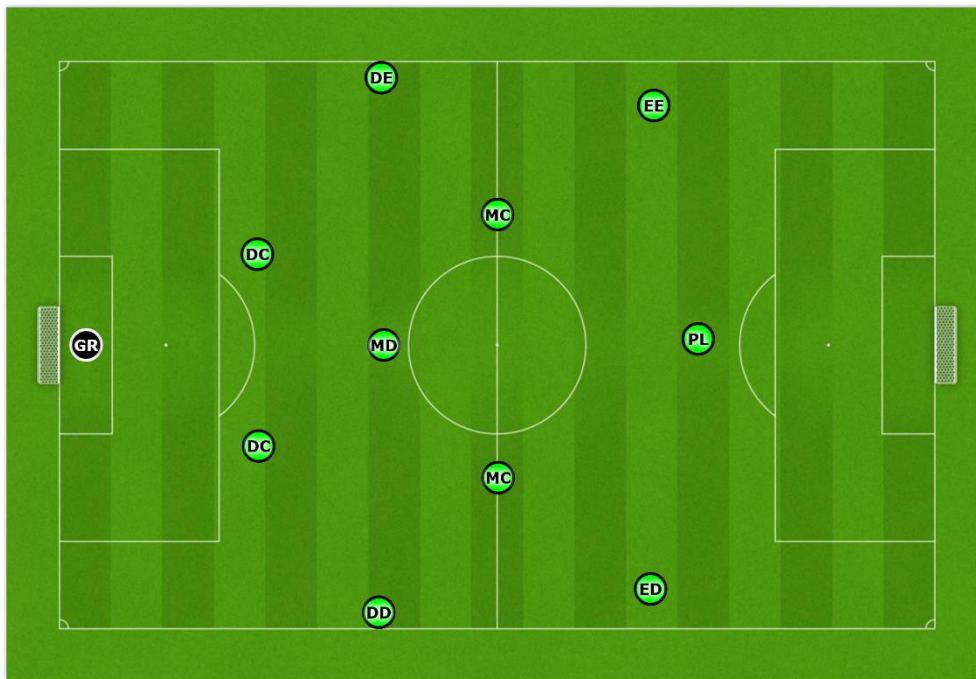


Figura 8 - Esquema 1-4-3-3 em Processo Ofensivo

Segundo Garganta et al. (2013, pp. 199-263), o jogo é dividido em ataque e defesa sendo que a alteração da posse de bola define o momento de passagem entre os dois processos. Para além das fases de jogo ofensiva e defensiva, Garganta et al. (2013, pp. 22) identifica dois momentos distintos que se caracterizam pelos comportamentos que as equipas, e os jogadores que as constituem, assumem nos instantes imediatos à alteração da posse de bola (transição defesa-ataque ou ofensiva e transição ataque-defesa ou defensiva). Os autores acrescentam ainda os momentos fixos do jogo, que pela influência e especificidade no resultado do jogo devem ser considerados, designados de lances de bola parada (esquemas táticos).

4.2 Processo Ofensivo

O processo ofensivo tem como objetivo a obtenção de golo sendo determinado pela equipa que tem a posse de bola (Garganta, 2002), permite também que a equipa controle o ritmo do jogo ou obrigue o adversário a passar longos períodos sem a posse de bola, dependendo do contexto competitivo momentâneo (Castelo, 2003).

Este processo pode começar antes da recuperação da bola a partir do posicionamento que os jogadores apresentam no processo defensivo (Castelo, 2003), sendo este um fator importante para a fluidez do jogo da equipa em termos de mudanças de posse de bola e do processo em que a equipa se encontra. O mesmo autor divide o processo ofensivo em três fases fundamentais: construção do processo ofensivo, criação de situações de finalização e a finalização. Estas distinguem-se entre si pelos objetivos que a equipa tenta concretizar em cada um deles.

Na análise estrutural do jogo de futebol a equipa técnica estabeleceu quatro etapas, em vez de três, para a organização ofensiva: a construção, a 1ª zona entrelinhas, a 2ª zona entrelinhas e a finalização. Estas fases estão limitadas a partir de um objetivo coletivo para cada espaço criado pelo posicionamento da equipa adversária.

Assim, a fase de construção tem como objetivo quebrar a 1ª linha de pressão adversária sendo que os jogadores que lhe pertencem limitam esta fase. A 1ª zona entrelinhas tem como finalidade ultrapassar a linha média do adversário sendo que esta limita esta fase. Ultrapassar a linha defensiva do adversário na tentativa de criar situações de finalização para a equipa é o objetivo da 3ª fase (2ª zona entrelinhas), sendo que o posicionamento dos defesas adversários limita esta zona. A última fase consiste em processos objetivos de finalização sendo que as ações técnicas de cruzamento e remate são muito importantes. Obviamente que estas zonas variam de localização, dependendo do posicionamento da equipa adversária, como um todo, ao longo do jogo e de dimensão que está relacionada com as distâncias entre a baliza que a equipa defende e a linha avançada (construção), entre linhas avançada e média (1ª zona entrelinhas), entre linhas média e defensiva (2ª zona entrelinhas) e linha defensiva e a baliza que a equipa ataca (finalização).

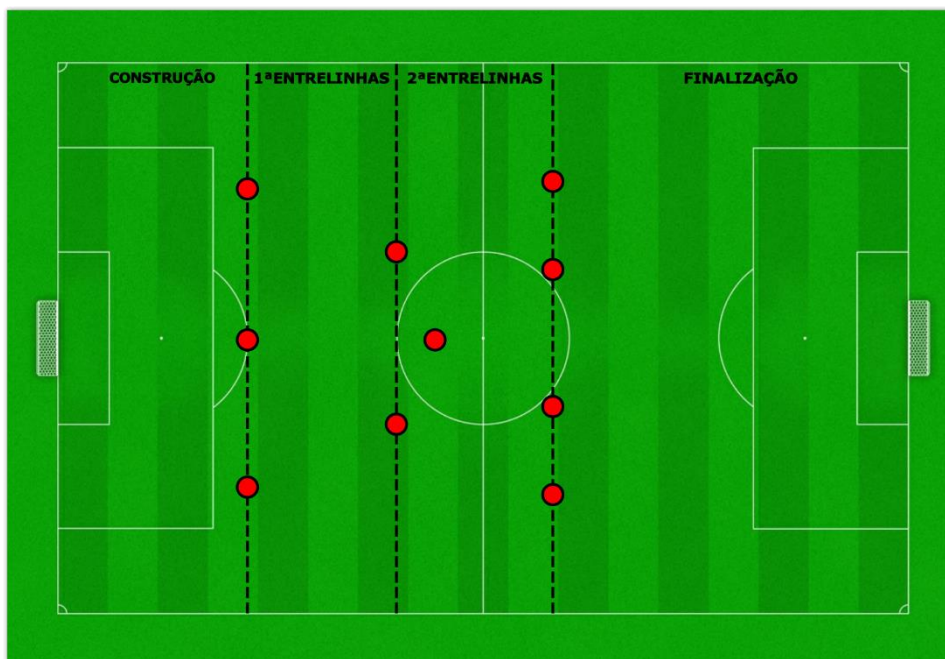


Figura 9 - Limitação das Zonas com Equipa Adversária em Bloco Alto

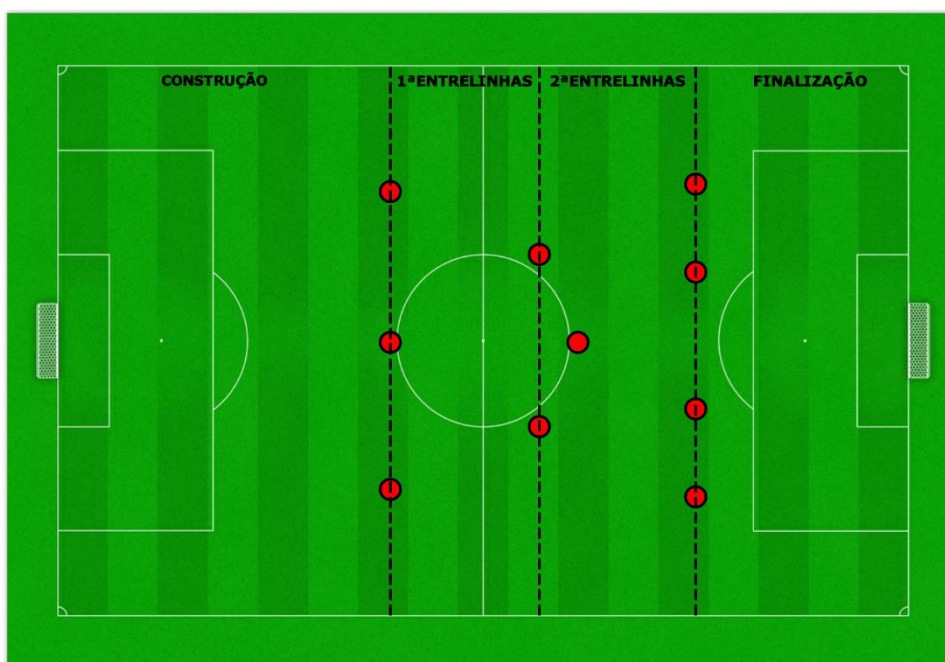


Figura 10 - Limitação das Zonas com Equipa Adversária em Bloco Médio-Alto

Posteriormente é apresentada a Tabela 7 de princípios relativa à organização ofensiva. Esta tem como princípio geral, o objetivo primário deste momento do jogo. De seguida os sub-princípios expõe os comportamentos que a equipa, de forma coletiva deve ter em todas as zonas apresentadas anteriormente para consecução do princípio geral. Os sub-sub-princípios são comportamentos dos jogadores dependendo da posição que ocupam dentro de cada zona da organização ofensiva.

Tabela 7 - Princ3pios da Organiza3o Ofensiva

Princ3pio Geral	
Circula3o r3pida e objetiva ultrapassando linhas de press3o com superioridade ou igualdade num3rica	
Sub-princ3pios	
Rece3es orientadas para a baliza advers3ria ou para um dos corredores laterais para acelerar a circula3o Linhas de passe sucessivas principalmente orientadas para a baliza advers3ria Ocupa3o racional do espao com pelo menos um jogador na largura m3xima do corredor direito e esquerdo e na profundidade m3xima Varia3o entre passes curtos e longos Jogadores em linhas diferentes quer em largura quer em profundidade Mais movimentos verticais, tanto em apoio como em profundidade, em vez de horizontais Garantir passe entrelinhas e, caso n3o seja feito o passe, fixar de novo defesa advers3rio	
Sub-sub-princ3pios	
1ª Fase (Constru3o)	- Defesas Centrais em cobertura ofensiva de apoio para circular de novo - Defesas Laterais atr3s da 1ª Linha de Press3o - M3dio Defensivo procura espao entrelinhas avanada e m3dia ou junta-se aos centrais numa linha a 3 - M3dios Centro jogam maioritariamente no corredor central e exploram as duas entrelinhas (avanada e m3dia e m3dia e defensiva) - Extremos exploram entrelinhas m3dia e defensiva em espao interior - Ponta de Lana explora o espao nas costas da linha defensiva aumentando tamb3m o espao entrelinhas
2ª Fase (1ª Zona Entrelinhas)	- Defesas Centrais em cobertura ofensiva de apoio para circular de novo - Defesas Laterais em combina3es para entrar com ou sem bola na zona entrelinhas m3dia e defensiva - M3dio Defensivo em cobertura ofensiva aos laterais e m3dios centro garantindo linha de passe orientada para a baliza advers3ria - M3dios Centro em oposi3o em termos de corredor ocupado na zona entrelinhas m3dia e defensiva - Extremos exploram entrelinhas m3dia e defensiva em oposi3o em termos de corredor ocupado - Ponta de Lana aumenta o espao entrelinhas m3dia e defensiva podendo explorar esse espao ou as costas da defesa
3ª Fase (2ª Zona Entrelinhas)	- Defesas Centrais fechados no corredor central e preparados para transi3o caso haja perda da posse de bola - Defesas Laterais em combina3es para ultrapassar linha defensiva ou em equil3brio defensivo - M3dio Defensivo em cobertura ofensiva aos laterais e m3dios centro - M3dios Centro em movimentos de apoio entrelinhas m3dia e defensiva e de rutura - Extremos em oposi3o em termos de corredor ocupado em movimentos de apoio ou de rutura da linha defensiva - Ponta de Lana a arrastar os defesas centrais advers3rios para aumentar espao entrelinhas ou entre defesa central e lateral
4ª Fase (Finaliza3o)	- Defesas Centrais fechados no corredor central e preparados para transi3o caso haja perda da posse de bola - Defesas Laterais em zona de cruzamento ou entrada da 3rea do lado do cruzamento e em equil3brio defensivo - M3dio Defensivo em equil3brio defensivo na mesma linha do lateral - M3dios Centro em movimento de apoio entrelinhas e de rutura ou, em caso de cruzamento, na zona do pen3lty e na entrada da 3rea - Extremos com movimentos de apoio e de rutura da linha defensiva e, em caso de cruzamento, na zona de cruzamento ou entrada da 3rea do lado da bola e no 1º ou 2º poste - Ponta de Lana a arrastar os defesas centrais e em combina3es para movimento de rutura e, em caso de cruzamento, no 1º ou no 2º Poste

O momento de Transição Ofensiva consiste na mudança de comportamentos por parte da equipa que conquista a posse de bola. A partir desta mudança de comportamentos a equipa inicia o processo ofensivo tentando alcançar o golo a partir de um dos métodos de jogo ofensivos: ataque posicional, ataque rápido ou contra-ataque. A execução destes está ligado à forma como a mudança de posse de bola é concretizada, ou seja, que decisões e ações são observadas neste momento.

Assim, a equipa técnica, tendo como referência Correia e Brito (2016), divide a Transição Ofensiva em três tipos: transição de profundidade, transição de espaço, transição de segurança.

A transição de profundidade tem como objetivo alcançar rapidamente a baliza do adversário com comportamentos em direção à mesma, aproveitando a desorganização defensiva do adversário. Caso a equipa não tenha vantagem na exploração da profundidade, deve optar pela transição de espaço, onde, mantendo a intenção de chegar à baliza adversária, a equipa explora soluções em largura, a partir de variações do centro de jogo por exemplo. Finalmente, se a equipa se colocar em risco de perder a bola se atacar a baliza adversária, os jogadores devem optar pela manutenção da posse de bola, realizando a transição de segurança.

Tabela 8 - Princípios da Transição Ofensiva

Princípio Geral	
Mudança de comportamento nos jogadores	
Sub-princípios	
Transição de campo “pequeno” para campo “grande” Garantir o máximo de linhas de passe aos jogadores na zona de recuperação Coberturas ofensivas na zona de recuperação de bola	
Sub-sub-princípios	
Profundidade	- Defesas Centrais fecham o campo em profundidade e largura no lado da bola - Defesas Laterais com movimentos em direção à baliza adversária e equilíbrio defensivo - Médio Defensivo em cobertura ofensiva para receber bola e explorar profundidade em passe - Médios Centro em cobertura ofensiva para receber bola e explorar profundidade em passe ou para receber a bola em profundidade - Extremos exploram profundidade no corredor central e lateral perto da linha defensiva adversária ou nas costas da mesma - Ponta de Lança arrasta defesas adversários para aumentar espaço nas costas ou entrelinhas
Espaço	- Defesas Centrais aumentam a largura caso tenham de variar centro de jogo - Defesas Laterais em largura máxima para aumentar espaços para variar centro de jogo - Médio Defensivo em cobertura ofensiva para receber a bola e lateralizar o jogo - Médios Centro como linhas de passe para lateralizar o jogo e de seguida atacar a baliza - Extremos preparam-se posicionalmente para quando a equipa puder atacar a baliza adversária - Ponta de Lança aumenta o espaço entrelinhas arrastando a defesa contrária.
Segurança	- Defesas Centrais aumentam profundidade e largura para circular bola - Defesas Laterais aumentam a largura da equipa para aumentar o tempo de decisão - Médio Defensivo em cobertura ofensiva dos jogadores na zona de recuperação para circular quando receber bola - Médios Centro em cobertura ofensiva aos jogadores na zona de recuperação para circular ou aumentam a largura na zona do meio-campo - Extremos aumentam a largura e profundidade da equipa para arrastar a linha defensiva adversária - Ponta de Lança a arrastar os defesas centrais adversários para aumentar espaço entrelinhas

4.3 Processo Defensivo

O processo defensivo tem como finalidade a recuperação da posse de bola ao mesmo tempo que impede o adversário de criar situações de finalização e de marcar golo (Garganta, 2002). Este processo pode começar antes da perda da posse de bola, mais uma vez, a partir do posicionamento que os jogadores apresentam em processo ofensivo (Castelo, 2003).

Segundo Castelo (2003), o facto de a equipa não ter bola deixa a equipa em desvantagem, sendo que o adversário tomará a iniciativa, influenciando os comportamentos da equipa, mas o facto das ações sem bola serem simples também dará vantagem à equipa que não a tem.

Na análise estrutural do jogo de futebol a equipa técnica estabeleceu quatro fases para a organização defensiva: a pressão, a 2ª zona entrelinhas, a 1ª zona entrelinhas e a defesa da área. Estas fases estão limitadas a partir de um objetivo coletivo para cada espaço criado pelo posicionamento da própria equipa.

Assim, a fase de pressão tem como objetivo condicionar a fase de construção adversária levando à recuperação da posse de bola perto da baliza adversária. A 1ª linha de pressão limita esta fase. A 2ª zona entrelinhas tem como finalidade manter o maior número possível de jogadores ativos no processo, sendo que a linha média limita esta fase. Criação de um bloco defensivo no corredor central e proteção da linha defensiva e da profundidade são os objetivos da 3ª fase sendo que o posicionamento da linha defensiva limita esta zona. A última fase consiste em processos de defesa da baliza sendo que as ações técnicas de bloqueio, cabeceamento e técnica do guarda-redes são as mais utilizadas.

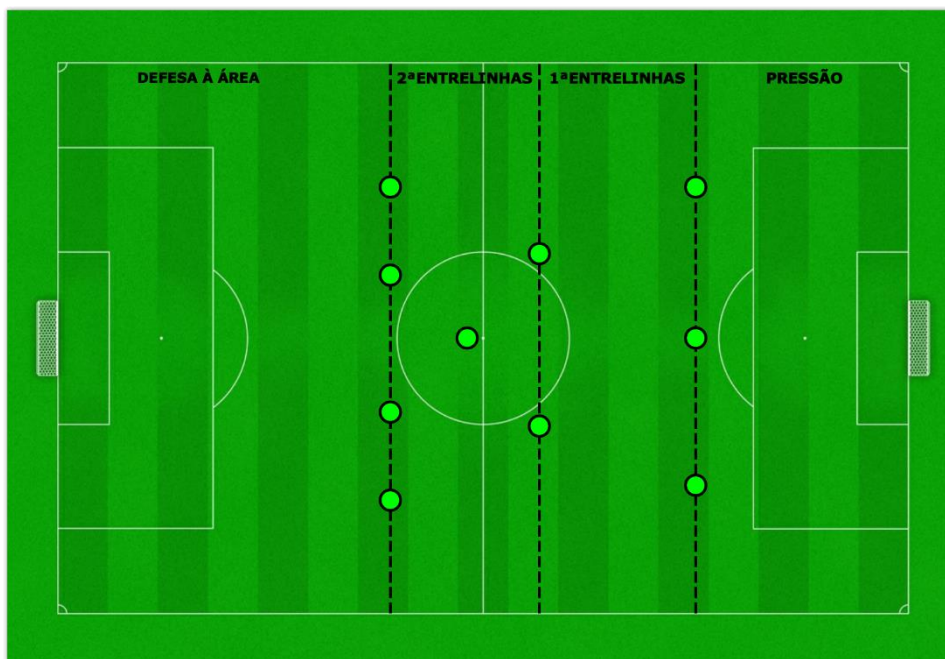


Figura 11 - Limitação das Zonas com Equipa em Bloco Alto

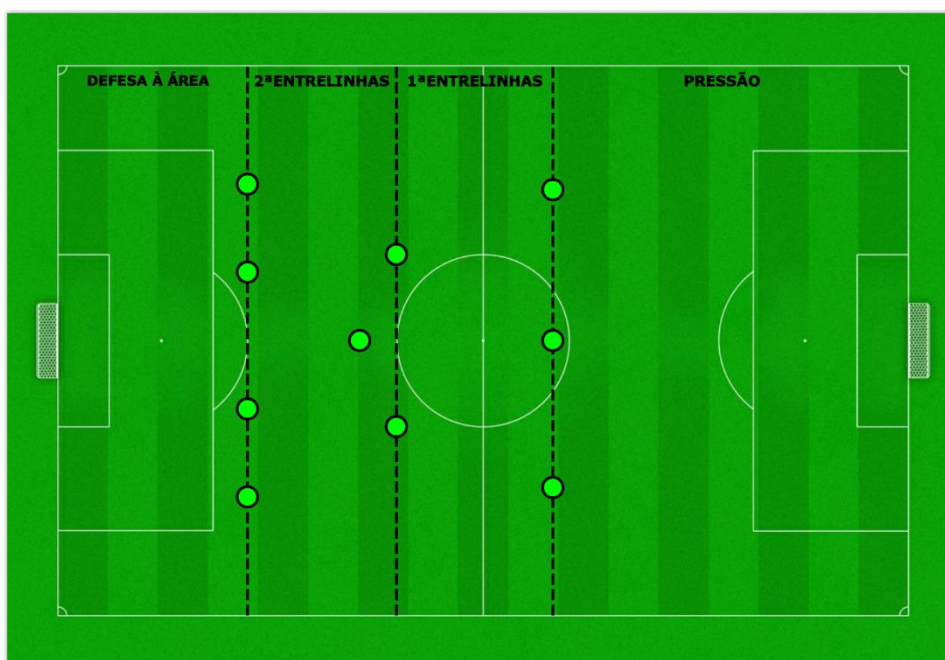


Figura 12 - Limitação das Zonas com Equipa em Bloco Médio-Alto

Tabela 9 - Princípios da Organização Defensiva

Princípio Geral	
Pressão a todo o campo com superioridade nas zonas de bola na tentativa de recuperar a posse de bola o mais perto possível da baliza adversária	
Sub-princípios	
Campo pequeno com criação de superioridade numérica no corredor central e/ou no corredor lateral com bola Marcação Zona e Mista para diferentes fases e diferentes posições Orientação corporal e de apoios relativamente a "bola coberta" e "bola descoberta" Sistema de coberturas, dobras e compensações Influenciar as ações do adversário no sentido de lateralizar ou atrasar a bola "Dar" o corredor lateral ao adversário Agir em vez de reagir	
Sub-sub-princípios	
1ª Fase (Pressão)	- Defesas Centrais em marcação zona orientados para retirar profundidade - Defesas Laterais em marcação zona do espaço interior entrelinhas média e defensiva - Médio Defensivo em marcação individual dos dois médios adversários mais avançados - Médios Centro em marcação individual do lateral adversário do lado da bola e de um dos médios adversários mais avançados - Extremos em marcação individual do defesa lateral ou do defesa central do seu lado - Ponta de Lança em marcação individual ao médio mais defensivo ou que tenta ligar jogo
2ª Fase (2ª Zona Entrelinhas)	- Defesas Centrais em marcação zona a controlar a 1ª Zona Entrelinhas e a profundidade - Defesas Laterais em marcação zona do espaço interior entrelinhas média e defensiva e a controlar a profundidade - Médio Defensivo a equilibrar a equipa e a 1ª Zona Entrelinhas - Médios Centro em cobertura aos extremos com bola no corredor lateral e fechar linhas de passe para a 1ª Zona Entrelinhas - Extremos no controlo do espaço interior com a bola no corredor lateral contrário e no corredor central - Ponta de Lança no controlo do jogador que pode variar o centro de jogo e do defesa central do lado da bola
3ª Fase (1ª Zona Entrelinhas)	- Defesas Centrais sistema de coberturas aos laterais e médios e controlo da profundidade - Defesas Laterais a fechar o espaço entre eles e os centrais a controlar as desmarcações de rutura e diagonais - Médio Defensivo entra nos sistemas de coberturas, dobras à linha defensiva e desmarcações de rutura - Médios Centro em compensações ao Médio Defensivo e controlo de desmarcações de rutura - Extremos no controlo do espaço interior com a bola no corredor lateral contrário e ajuda ao lateral do seu lado - Ponta de Lança controlo do jogador que pode variar o centro de jogo do lado da bola
4ª Fase (Defesa da Área)	- Defesas Centrais no controlo das zonas de finalização dentro da área - Defesas Laterais no bloqueio ao cruzamento ou na cobertura ao bloqueio do cruzamento e a ocupar uma das zonas de finalização dentro da área - Médio Defensivo no bloqueio ao cruzamento ou no controlo da zona da marca de penálti - Médios Centro no controlo da zona de penálti e da entrada da área - Extremos no bloqueio do cruzamento ou cobertura ao lateral e controlo da entrada da área - Ponta de Lança junto a fixar os centrais no meio campo preparado para movimentos entrelinhas média e defensiva ou profundidade caso a equipa recupere a bola

O momento de Transição Defensiva consiste na mudança de comportamentos por parte da equipa que perde a posse de bola. Inicia-se assim o processo defensivo tentando impedir que os adversários realizem os métodos de jogo ofensivos, principalmente o contra ataque e ataque rápido aproveitando a desorganização defensiva da nossa equipa.

Assim, a equipa técnica, segundo Correia e Brito (2016), divide a Transição Defensiva em dois tipos: transição de pressão e transição de contenção.

Na transição de pressão, segundo Correia e Brito (2016), tem como finalidade a recuperação de bola o mais rapidamente possível e o mais perto da zona onde a equipa a perdeu, a partir de uma pressão coletiva. Caso a equipa não tire vantagem da transição anterior, deve optar pela transição de contenção, onde a equipa pretende impedir a progressão do adversário, “ganhando” tempo para se reorganizar defensivamente

Tabela 10 - Princípios da Transição Defensiva

Princípio Geral	
Mudança de comportamento nos jogadores	
Sub-princípios	
Transição de campo “grande” para campo “pequeno” Condicionar o jogador que recuperou a bola para jogar no sentido da própria baliza Fechar as linhas de passe próximas da zona de recuperação Coberturas defensivas na zona de recuperação de bola	
Sub-sub-princípios	
Pressão	- Defesas Centrais fecham o campo em profundidade e largura no lado da bola, controlando a profundidade - Defesas Laterais em cobertura defensiva e equilíbrio e a diminuir a largura da equipa - Médio Defensivo a subir a linha média, em cobertura defensiva ou equilíbrio - Médios Centro em cobertura defensiva e a diminuir espaço entre jogadores do setor médio - Extremos a diminuir largura da equipa e a fechar espaços em zona de bola - Ponta de Lança a diminuir profundidade da equipa controlando jogador que pode variar o centro de jogo
Contenção	- Defesas Centrais fecham o campo em largura baixando a linha defensiva diminuindo espaço nas costas da defesa - Defesas Laterais fecham largura da equipa e baixam com os centrais, um em cobertura defensiva e outro em equilíbrio em situação de corredor lateral - Médio Defensivo baixa com a linha defensiva controlando espaço entrelinhas mantendo equilíbrio defensivo - Médios Centro em cobertura defensiva à zona da bola e mantendo o equilíbrio baixando com o médio defensivo - Extremos diminuem a largura da equipa dando o corredor lateral - Ponta de Lança a diminuir profundidade da equipa controlando jogador que pode variar o centro de jogo

4.4 Esquemas Táticos

No modelo de jogo da equipa surgem também objetivos e comportamentos para os momentos de bola parada como cantos e livres laterais, tanto ofensivos como defensivos.

Apesar dos lançamentos de linha lateral e os livres frontais à baliza, quer diretos, quer indiretos, fazerem parte deste momento, a equipa técnica não traçou comportamentos para estas situações. No caso dos lançamentos de linha lateral o objetivo para a equipa era, principalmente, manter a posse de bola, podendo, no entanto, progredir no campo se tivesse condições para tal. No caso dos livres frontais, caso a distância à baliza fosse muito grande, sendo que a referência em casa era a linha amarela que limitava a área do futebol 7, a equipa iniciava a organização ofensiva com passe curto para uma das linhas de passe próximas do local da falta (Figura 14). Se a distância à baliza fosse menor, a equipa optava pela opção anterior, caso o livre fosse indireto, e, rematava à baliza, se o livre fosse direto (Figura 13). Relativamente aos pontapés de baliza, a equipa técnica integra estas situações nas organizações ofensivas e defensivas com comportamentos de 1ª fase para cada um dos momentos.



Figura 13 - Livre Direto Frontal Após Linha Amarela



Figura 14 - Livre Direto ou Indireto Antes da Linha Amarela

Livres Laterais Defensivos

Nos livres laterais defensivos o objetivo é ocupar rapidamente as zonas de finalização onde a equipa adversária pode ser mais perigosa. Para além disso, a equipa deixa sempre um jogador no meio campo para como opção em profundidade, caso a equipa ganhe a bola para iniciar contra-ataque ou ataque rápido (Figura 15). É importante notar que nestas situações a equipa tem de estar extremamente concentrada com foco na bola, no adversário e no primeiro jogador da linha defensiva. Este jogador tem o papel de baixar assim que o adversário entrar na ação de pontapear a bola, ocupando a zona referente ao primeiro poste. Os restantes jogadores só devem baixar quando este primeiro começar a movimentar-se. Esta “regra” estabelecida pela equipa técnica tem como finalidade facilitar o controlo da linha do fora de jogo. Se o primeiro jogador for a referência, os restantes que formam a linha têm total perceção do seu movimento, enquanto que se o último jogador baixar primeiro, os restantes, que não o estão a ver, visto que este se encontra no sentido oposto da bola, vão atrasar-se na ocupação do espaço podendo os adversários aproveitar para atacar as zonas mais cedo, ganhando vantagem sobre os nossos jogadores.

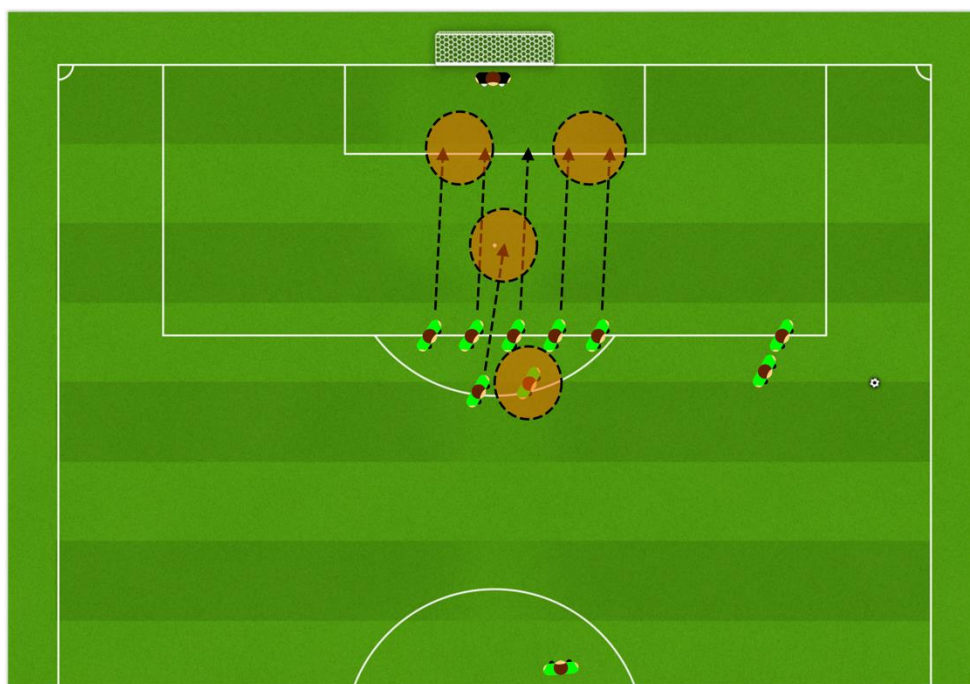


Figura 15 - Livre Lateral Defensivo

Cantos Defensivos

Novamente a equipa tem como objetivo a ocupação das zonas de finalização estabelecidas pela equipa técnica: primeiro e segundo poste, zona do penálti e entrada da área. Nestas situações a marcação zonal é utilizada por todos os jogadores. Mais uma vez a equipa técnica decidiu colocar um jogador no meio campo para iniciar o contra ataque ou o ataque rápido, caso a equipa consiga recuperar a posse de bola. Nestas situações é muito importante que os jogadores estejam com os apoios orientados na diagonal, ou seja, que a sua orientação corporal esteja focada na bola e na baliza adversária. Este tipo de posicionamento fará com que seja mais difícil a concretização de um autogolo e facilitará a direção das ações para longe da baliza. Para além disso o posicionamento de três jogadores depende do pé dominante do batedor do canto. Caso o canto seja fechado (pé direito no lado esquerdo e pé esquerdo no lado direito), o jogador no segundo poste deve aproximar-se dele, para evitar cantos diretos e os que ocupam a zona do penálti devem aproximar-se da linha da pequena área, visto que o adversário tem maior facilidade em colocar a bola perto da baliza (Figura 16). Caso o canto seja aberto o jogador a proteger a zona do segundo poste pode aproximar-se da linha da pequena área e os que ocupam a zona do penálti aproximarem-se da mesma (Figura 17).

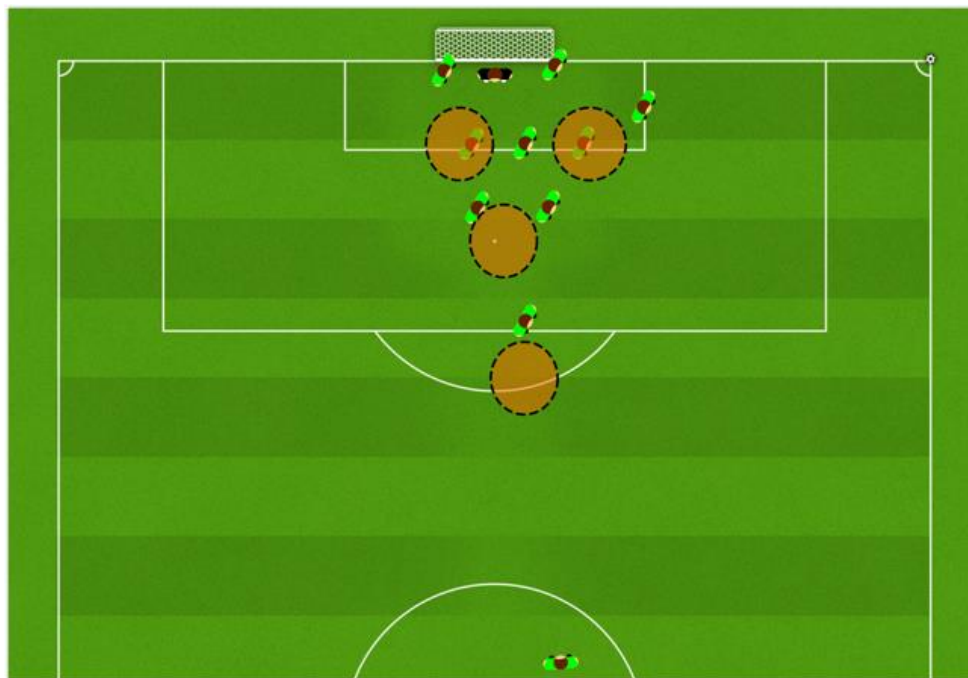


Figura 16 - Canto Defensivo Fechado



Figura 17 - Canto Defensivo Aberto

Livres Laterais Ofensivos

O objetivo é a colocação da bola na zona do segundo poste com efeito em direção à baliza adversária. O livre deve ser batido de forma fechada (pé direito do lado esquerdo e pé esquerdo do lado direito). O batedor do livre deve levantar os dois braços para indicar aos colegas que estes devem iniciar os movimentos. Devemos ter sempre mais um atleta do que o adversário “fora” destas situações, preparados para o caso da equipa perder a bola e os adversários iniciarem o processo ofensivo. No ataque às zonas, a equipa deve iniciar com todos os jogadores em posições específicas, sendo que, depois do sinal do batedor, os jogadores irão movimentar-se com o objetivo de influenciar os adversários deixando a zona do segundo poste o mais livre possível para que dois jogadores possam atacá-la. A equipa técnica definiu três zonas com objetivos diferentes. A 1ª zona, mais perto da bola, é constituída por dois jogadores que têm o objetivo de influenciar os primeiros jogadores da linha realizando movimento circular para a entrada da área. A 2ª zona é constituída por três jogadores, sendo que os dois primeiros atacam a zona do primeiro poste e o mais longe da bola ocupa a zona do penálti. A última zona composta por dois jogadores tem como finalidade a ocupação da zona do segundo poste. Os jogadores montavam a linha no momento não havendo nenhuma definição de posições específicas para determinados jogadores ou posições contrariamente ao que acontecerá nos cantos ofensivos.

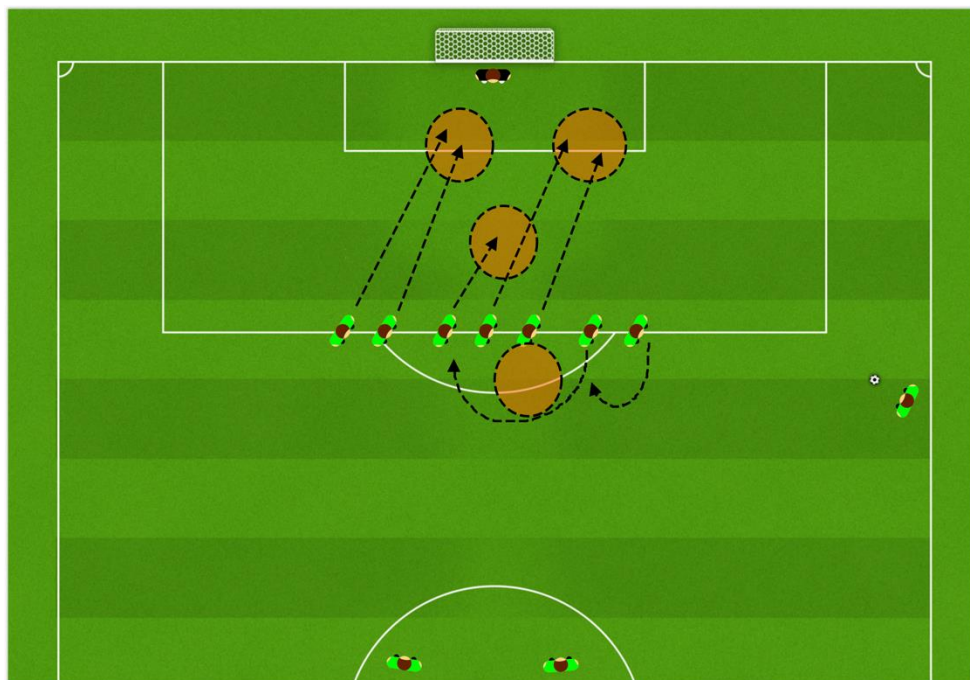


Figura 18 - Livre Lateral Ofensivo

Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos a colocação da bola deve ser indicada pelo jogador que bate o canto. O canto deve ser batido de forma fechada e quem vai bater deve mexer numa das meias para indicar que vai colocar a bola no primeiro poste, mexer nas duas meias se pretender colocar a bola no segundo poste. Para além disto, o batedor do canto, também nestas situações, indicar aos colegas que iniciem os movimentos de ataque às zonas com o sinal referido na situação anterior. A equipa deve ter mais um atleta que o adversário no equilíbrio defensivo, sendo que normalmente são necessários dois jogadores neste papel. Nesta situação devemos ter dois jogadores na entrada da área para o caso de a bola sobrar para esta zona termos dois jogadores, a maioria das vezes os dois médios centro, para poderem rematar à baliza. Os restantes jogadores juntam-se numa zona, como representado na Figura 19, sendo que as movimentações dependem do local onde vai ser colocada a bola. Os dois jogadores mais altos, normalmente um dos centrais e o ponta de lança ou os dois centrais, devem movimentar-se para o local que o batedor sinalizou. O terceiro jogador mais alto que era o outro central ou o médio defensivo, deve movimentar-se para o segundo ou primeiro poste, optando pela zona que o batedor não indicou. Os outros dois jogadores que sobram, que muitas vezes eram os dois extremos, devem ocupar a zona do penálti.

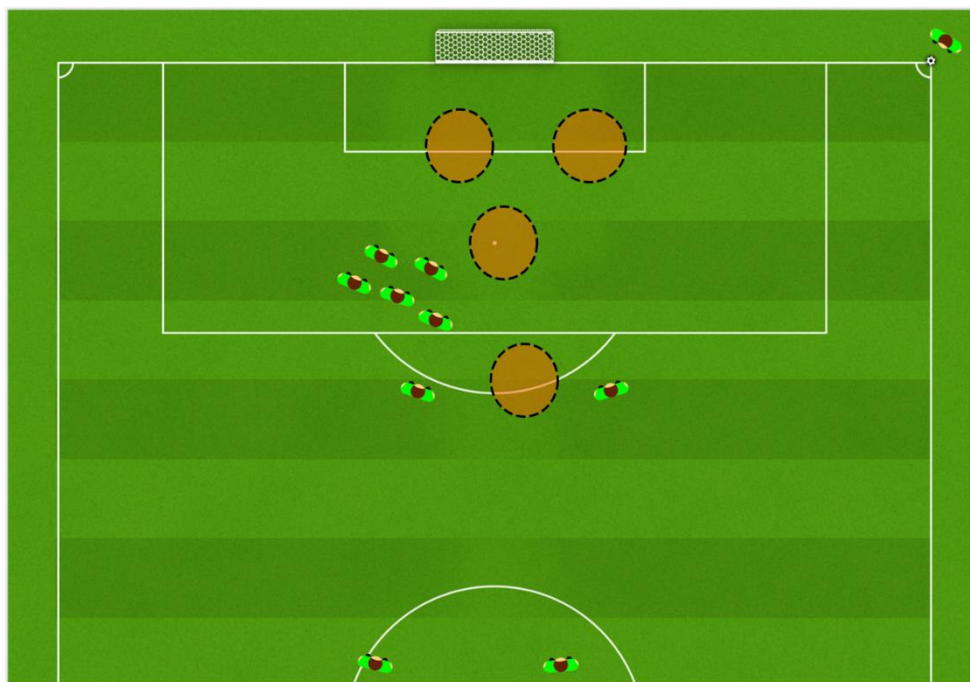


Figura 19 - Canto Ofensivo

Capítulo V – Processo de Treino

Este capitulo tem como objetivo descrever a base te3rica para os m3todos de treino utilizados nas unidades de treino planeadas e operacionalizadas para a equipa. Para al3m disso, 3 apresentado o controlo destes processos, a partir da classifica3o dos exerc3cios. A aplica3o pr3tica da teoria dos macrociclos, apresentada no Capitulo II, e diferencia3o entre per3odo preparat3rio e competitivo t3m 3 presentes neste capitulo. De seguida, est3o descritos os objetivos do microciclo e a forma como 3 constru3do. Finalmente s3o comparados o volume planeado e operacionalizado das unidades de treino.

5.1 Enquadramento Te3rico

O processo de treino deve estar ligado diretamente 3s exig3ncias do desempenho competitivo da modalidade. Segundo Garganta et al. (2013, pp. 21), os atletas devem assimilar princ3pios da forma como se relacionam com a bola e a forma como comunicam com os companheiros de equipa e com os advers3rios, desde as primeiras etapas de aprendizagem. Os exerc3cios de treino devem ter como objetivo, criar situa3es replicadas da realidade da competi3o (Chow et al., 2007), com a finalidade de desenvolver as capacidades necess3rias para um melhor desempenho desportivo. Para al3m disso, as din3micas faladas por Garganta et al. (2013, pp. 21), devem t3m ser simuladas no treino, de forma mais controlada, em compara3o ao jogo, na tentativa de reduzir a aleatoriedade das adapta3es para aprendizagem de determinados conte3dos (modelo de jogo, etapas de forma3o desportiva ou estrat3gia para o jogo).

Uma das teorias ligadas a estrat3gias de ensino 3 o *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Esta defende que o objetivo do ensino 3 apresentar um jogo aos jogadores que estes consigam jogar com as capacidades que j3 desenvolveram sendo que a sua evolu3o pode ser processada a partir da aquisi3o de conhecimento sobre o jogo (Bunker & Thorpe, 1982). A partir do modelo TGfU, os atletas s3o obrigados a reconhecer os problemas que t3m de ser resolvidos no jogo e as a3es t3cnicas necess3rias para esse efeito ter3o maior valor. Para isso, as condicionantes dos jogos podem ser modificadas para assegurar que todos os jogadores podem ser inclu3dos e adquiram diferentes conhecimentos consoante a manipula3o das mesmas.

Os Jogos Reduzidos (JR) s3o uma tipologia de exerc3cios jogados em dimens3es de campo mais reduzidas, que envolvem modifica3o de regras e s3o realizados por um menor n3mero de jogadores comparado com o jogo formal (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri & Coutts, 2011).

Segundo Dellal, Lago-Penas, Wong e Chamari (2011a), o objetivo dos JR 3 confrontar os jogadores, com padr3es f3sicos e t3cnicos semelhantes aos da competi3o, mas num curto per3odo de tempo. Para al3m disso, segundo Fradua et al. (2013), este tipo de exerc3cios s3o

válidos para representar as condições táticas experienciadas em competição, e a sua utilização pode ter um efeito positivo nos aspetos táticos do desempenho individual e coletivo. Adicionalmente, parecem desenvolver as capacidades fisiológicas e técnicas a partir de cargas semelhantes ou, por vezes, superiores às exigidas em competição (Dellal, Hill-Haas, Lago-Penas & Chamari, 2011b e Dellal et al., 2012), tendo efeito positivos nos sistemas aeróbio e anaeróbio, devido à variação da carga metabólica e física (Owen, Wong, Paul & Dellal, 2012). Devido a estas características, este tipo de exercícios podem ser considerados como alternativa para os exercícios físicos genéricos, como o treino intervalado (Owen et al., 2012; Impellizzeri et al., 2006; Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi & Chamari, 2014; Little & Williams, 2006 e Dellal et al., 2008). Aliás, segundo Impellizzeri et al. (2006), os JR apresentam valores de $FC_{máx}$ entre os 90 e 100%, que se pensa ser o intervalo mais eficiente para o aumento das capacidades aeróbias e do desempenho desportivo. Adicionalmente, podem oferecer um estímulo físico adicional, através da combinação de execuções técnicas e táticas sob condições de fadiga, capacidade considerada importante na modalidade (Owen et al., 2012).

No entanto, segundo Casamichana, Castellano e Castagna (2012), os JR estão limitados em relação a aspetos específicos da condição física, nomeadamente a estimulação insuficiente de esforços de alta intensidade e o pequeno número de sprints, ações comuns no contexto competitivo. A motivação dos atletas para a realização deste tipo de esforços nem sempre é a melhor, mas a natureza dos JR parece aumentar o incentivo que os jogadores têm para a prática (Dellal et al., 2008).

As modalidades de equipa, trazem problemas a nível do controlo das exigências dos exercícios relativamente às capacidades individuais dos atletas, visto que, o mesmo estímulo, pode resultar em diferentes respostas. Segundo Little e Williams (2006), no treino em grupo é importante que os sujeitos, recebam cargas semelhantes para prevenir efeitos de subtreino e sobretreino. Os mesmos autores expõem, também, a importância de níveis de confiabilidade na procura de induzir uma carga de treino unificada em todos os jogadores. A utilização de JR apresenta alta confiabilidade quando os constrangimentos usados se mantêm estáveis (Owen, Wong, Paul & Dellal, 2014; Rampinini, et al., 2007 e Köklü, Alemdaroglu & Arslan, 2015). Para além disto é importante, para o futebol de formação, que esta confiabilidade também seja apresentada para atletas que apresentem diferentes estados maturacionais. Segundo Halouani et al. (2014) e da Silva et al. (2011) as exigências dos JR não são influenciadas pelo fator anterior enquanto (Malina, Eisenmann, Cumming, Ribeiro, & Aroso (2004) afirmam que este afeta o rendimento

em atividades com foco na potência e com algum efeito na capacidade aeróbia. Assim os JR abrem portas para o aumento das capacidades técnicas dos jogadores e coesão da equipa a partir deste tipo de exercícios, visto que, o objetivo na formação nem sempre é o de melhorar a estratégia da equipa (Katis & Kellis, 2009).

Concluindo, é importante conhecer as diferentes formas de alterar os estímulos induzidos pelos JR, dando uma relevância maior ao planeamento e organização dos mesmos, visto que, a utilização do mesmo formato de JR, pode omitir fraquezas dos atletas (Owen et al., 2012; Casamichana, Suarez-Arrones, Castellano & San Román-Quintana, 2014 e San Román-Quintana et al., 2013). Adicionalmente, pode afetar os estímulos técnicos que não são reais, no que concerne às exigências do estilo de jogo da equipa ou do próprio jogo de futebol, como os passes longos ou o lançamento de linha lateral, pouco utilizados em determinados formatos de JR (Dellal et al., 2012 e Katis & Kellis, 2009).

Deste modo, os JR podem ser manipulados em termos de fases do jogo, formação das equipas, tipo de regime e duração, espaço, número de jogadores, regras do jogo, presença de *jokers* e guarda-redes, e encorajamento dos treinadores. Muito importante é a consciência de que, cada um deles, terá um efeito nas respostas dadas pelos atletas, (Casamichana et al., 2014), obtendo maiores estímulos se utilizados em conjunto em prol de um mesmo objetivo. De seguida são apresentados cada um desses termos.

Fases do Jogo

Importante notar que, se o objetivo dos JR é simular o contexto competitivo, podendo limitar os estímulos aos pretendidos pelos treinadores, precisamos então de conhecer o contexto competitivo. Os autores Fradua et al. (2013) estudaram as posições em campo dos jogadores de duas equipas em 4 jogos, com o objetivo de perceber como o posicionamento da bola em campo, influencia o espaço de jogo dos atletas, incluindo os guarda-redes, e a sua distância relativamente à linha defensiva. O conceito de área individual de jogo é muito importante para os resultados apresentados, sendo um dos indicadores com maior relevância no estudo. A área individual de jogo, é definida como a área de campo que, teoricamente, corresponde a cada jogador, e é calculada através da divisão da área total do campo pelo número de jogadores (Parlebas, 2001 cit. In Casamichana & Castellano, 2010). Esta é uma variável que os treinadores não devem desvalorizar no planeamento dos JR, visto que permite a representação do contexto competitivo, para além de que afeta os estímulos induzidos por este tipo de exercícios (Casamichana & Castellano, 2010).

No que concerne às conclusões deste estudo, os autores concluem que, na zona do meio-campo, a área individual de jogo diminui devido à concentração dos jogadores das duas equipas, visto que o retângulo que inclui todos os jogadores, menos os guarda-redes, diminui. Nas zonas próximas das balizas, as áreas individuais de jogo aumentam em consonância com o comprimento do retângulo que inclui todos os jogadores, excluindo os guarda-redes (Casamichana & Castellano, 2010), o que acontece, provavelmente, devido à regra de fora de jogo que “prende” algumas defesas à linha do meio-campo. Contrariamente ao comprimento, a largura aumenta nas zonas centrais, principalmente devido ao posicionamento dos atacantes, que criam esta adaptação para contrariar a concentração de jogadores, e diminui nas zonas próximas das balizas na tentativa de aproximação da mesma (Casamichana & Castellano, 2010).

Relativamente aos guarda-redes, a distância entre estes e o colega mais próximo aumenta proporcionalmente à distância entre a bola e a baliza que os dois defendem, sendo que, o contrário acontece quando a bola se aproxima da baliza (Casamichana & Castellano, 2010).

Focando as fases de jogo, as áreas individuais devem ser maiores para a construção e finalização, enquanto que em transições ou em zonas centrais do campo, estas devem ser mais pequenas, sendo recomendado que o campo seja quadrado para as primeiras situações, e ter maior largura do que comprimento (relação comprimento/largura de 1:1,3 para as segundas (Casamichana & Castellano, 2010).

Estes fatores devem ser tidos em conta no planeamento dos JR, visto que o objetivo é replicar as situações reais de jogo, incluindo as condições táticas do contexto competitivo, que condicionam as ações dos jogadores obrigando a várias adaptações das capacidades dos mesmos.

Formação das Equipas

Köklü, Ersöz, Alemdaroglu, Asç e Özkan (2012) estudaram os três indicadores fisiológicos comuns (frequência cardíaca máxima (FC_{máx}), concentração de lactato no sangue e percepção subjetiva de esforço (PSE)) e as características de deslocamento no mesmo formato de JR, com o objetivo de perceber quais os resultados para diferentes formações de equipas.

Os autores sugerem que, a melhor forma de induzir nos jogadores mais atividades em zonas de alta intensidade em todos os indicadores, seria formar as equipas a partir da avaliação do VO_{2máx} relativo de cada atleta. O único método de escolha de equipas equiparável a este também

continha as avaliações do $VO_{2\text{máx}}$ relativo mas, para além disso, conjugava o resultado dos atletas em testes técnicos Estes critérios apresentam um tempo despendido maior nas zonas superiores a 90% da $FC_{\text{máx}}$ relativamente aos restantes. Os restantes métodos são o resultado dos testes técnicos utilizados isoladamente e a avaliação subjetiva do treinador. Os anteriores apresentam diferenças significativas relativamente aos outros dois, sendo que relativamente ao tempo despendido em zonas da $FC_{\text{máx}}$, estes apresentaram valores maiores no intervalo entre 75 e 89%.

Tipo de Regime e Duração

O tempo em que os atletas estão ativos nos JR, obviamente irá influenciar os efeitos fisiológicos, físicos e técnicos dos mesmos, visto que a instalação de fadiga irá ocorrer. O importante para os treinadores e equipas técnicas, é perceber como diferentes durações e relações de carga e pausa, têm consequências nessas respostas.

A duração das repetições influencia a intensidade dos JR intermitentes, pelo que, segundo os autores Fanchini et al., (2011) e Hill-Haas, Rowsell, Dawson e Coutts (2009) durações mais curtas, aumentam esse fator. Este efeito também é identificado no regime contínuo onde, segundo Casamichana et al. (2014), após os 4 minutos de jogo a intensidade diminuiu.

Relativamente à PSE, segundo Hill-Haas et al. (2009), os níveis apresentados são menores para o regime intermitente, em comparação com o regime contínuo, o que pode ser explicado pelos períodos de pausa entre as vagas que permitem recuperação completa ou incompleta dos atletas. Para além disso este indicador varia significativamente entre repetições, pelo que o treinador deve ter em conta a quantidade e duração das mesmas, sabendo da influência que pode ter na aceitação do exercício (Fanchini et al., 2011).

No que concerne a $\%FC_{\text{máx}}$, o regime contínuo induz uma resposta significativamente maior que o intermitente, segundo Hill-Haas et al. (2009), que, mais uma vez, pode ser consequência do descanso entre repetições no regime intermitente. No entanto, segundo Fanchini et al. (2011), Casamichana et al. (2014), Kelly e Drust (2009) e da Silva et al. (2011), a FC aumenta significativamente ao longo das séries, sendo que a repetição de 4 minutos apresenta os melhores resultados de FC e a duração do estímulo fisiológico é longo para induzir adaptações, sugerindo ser a melhor escolha. Uma explicação para estes resultados poderá ser o tempo necessário para que este indicador aumente no início do exercício, fazendo com que as primeiras repetições possam ter valores menores (Casamichana et al., 2014 e Kelly & Drust,

2009). Este facto, segundo Kelly e Drust (2009), adiciona importância ao controlo apertado do período inicial de treino em vista a alcançar rapidamente as zonas de intensidade desejadas.

As ações técnicas não são influenciadas pela duração, mas pelo número de repetições, como os passes, passes com sucesso e interseções, apresentando uma diminuição da eficácia principalmente na terceira repetição (Fanchini et al., 2011). Da mesma forma, segundo Kelly e Drust (2009), são observadas um maior número de ações técnicas nos primeiros dois intervalos de prática de JR, sendo a fadiga a causa do decréscimo após este período. Para além disso, segundo Kelly e Drust (2009), esta causa pode levar a uma redução do tempo em que a bola está em jogo, diminuindo o tempo de atividade e intensidade do exercício.

Hill-Haas et al. (2009) sugere a utilização dos dois regimes, com atenção ao regime intermitente, pela maior aceitação do esforço por parte dos jogadores e pelo benefício que as pausas podem ter, na oportunidade que dão ao treinador para transmitir informações aos atletas. Para além dos regimes, a duração das repetições, ou da única repetição, também é importante, sendo que, segundo Casamichana et al. (2014), exercícios mais longos induzirão uma maior resposta a nível cardiovascular, e exercícios mais curtos obrigarão a atividade de alta intensidade.

Espaço

Este fator junto com o número de jogadores, é o mais comum na manipulação de respostas induzidas nos jogadores a partir de JR. A literatura é algo contraditória em relação aos efeitos que as alterações das dimensões do campo provocam. Uma explicação para isso é que a área individual de jogo, conceito já apresentado anteriormente, não foi mantida constante. Vários estudos utilizam dimensões diferentes com o mesmo número de jogadores variando o fator anterior, e a maioria varia o número de jogadores, ao mesmo tempo que varia as dimensões do campo, pelo que os efeitos da alteração do espaço de jogo não são avaliados isoladamente.

Segundo Dellal et al. (2011b), Owen et al. (2014), Owen, Twist e Ford (2004) e Katis e Kellis (2009), o aumento das dimensões do campo, faz com que exista uma diminuição dos requisitos físicos a partir de ações de alta intensidade. A explicação para isso, foi a diminuição da velocidade de jogo causado pela menor pressão dos adversários (Owen et al., 2014). Contrariamente, segundo Rampinini et al. (2007), Casamichana e Castellano (2010) e Halouani et al. (2014), campos maiores induzem valores de FC, concentração de lactato no sangue e de PSE maiores. Estes autores apresentam como causa destes resultados o aumento do tempo útil

de jogo, ou seja, havendo menos pausas, os jogadores estão menos tempo a andar ou parados. Adicionalmente, segundo Kelly e Drust (2009) a variação de dimensões do campo não altera as respostas da FC. No entanto, os estudos são consensuais relativamente a maiores valores de velocidade máxima alcançada, esforços de alta intensidade, corridas de alta intensidade e distância percorrida quando as dimensões do campo aumentam (Owen et al., 2014; Casamichana & Castellano, 2010; Halouani et al., 2014 e Katis & Kellis, 2009)

Para além disso o aumento do tamanho do campo, faz com que existam menos contactos na bola e que a frequência de ações técnicas por parte dos jogadores diminua (Owen et al., 2014; Casamichana & Castellano, 2010; Halouani et al., 2014 e Katis & Kellis, 2009). Ao mesmo tempo, a diminuição do espaço de jogo faz com que a maioria dos passes sejam curtos (Dellal et al., 2011b e Katis & Kellis, 2009), enquanto, dimensões maiores de campo estão associadas a um maior número de cabeceamentos devido à oportunidade que criam para a realização de passes longos (Owen et al., 2014 e Katis & Kellis, 2009). Para além disso, a diminuição do tamanho do campo, para além de limitar o tempo em posse de bola por parte de cada equipa, devido à proximidade dos jogadores, também aumenta a quantidade de dribles e remates, devido à tentativa de criação de espaço e à proximidade das balizas, respetivamente (Owen et al., 2014 e Kelly & Drust, 2009). Contrariamente, segundo Kelly e Drust (2009), a alteração das dimensões do espaço de jogo não muda a quantidade da maioria das ações técnicas realizadas.

Jogadores

Novamente é importante notar que a maioria dos estudos não estudou este fator independentemente visto que esteve sempre muito ligado à variação das dimensões do campo. Este fator parece ter maior unanimidade na literatura relativamente às respostas físicas e fisiológicas.

Segundo Owen et al. (2014), Owen et al. (2004), Rampinini et al. (2007), Casamichana e Castellano (2010), Halouani et al. (2014), Katis e Kellis (2009), da Silva et al. (2011), Hill-Haas, Coutts, Dawson e Rowsell (2010) e Casamichana, San Román-Quintana, Castellano e Calleja-González (2015), à medida que o número de jogadores aumenta, as respostas físicas, fisiológicas e percetivas diminuem, sendo que os formatos 1x1, 2x2 e 3x3 produzem valores semelhantes aos encontrados em competição (Owen et al., 2004). O facto de o maior número de jogadores diminuir o tempo útil de jogo (Casamichana & Castellano, 2010), pode explicar a diminuição da intensidade dos JR, quando o número de elementos por equipa aumenta. Para

além disso, o menor número de jogadores, faz com que aqueles que não têm bola tenham de trabalhar mais, seja em momento ofensivo ou em momento defensivo (Katis & Kellis, 2009). Adicionalmente, a percentagem de sprints e corridas de alta intensidade da distância total percorrida, aumentam quando existem menos jogadores, causando maior fadiga (Dellal et al., 2011b e Katis & Kellis, 2009). No entanto, segundo Köklü et al. (2015), o aumento do número de jogadores, induz valores maiores de $\%FC_{\text{máx}}$ tendo um impacto aeróbio maior, enquanto a diminuição aumenta a concentração de lactato no sangue e PSE, tendo características anaeróbias maiores.

Relativamente às ações técnicas, a adição de jogadores aumenta a quantidade destes comportamentos, no entanto, o número de execuções realizadas por jogador diminui (Owen et al., 2014; Owen et al., 2004 e Casamichana & Castellano, 2010). Para além disso, o aumento do número de jogadores diminui o número de passes executados ao primeiro toque, mas não afeta a quantidade de erros técnicos realizados pelos atletas (Owen et al., 2004). Contrariamente segundo Dellal et al. (2011b), a taxa de passes bem-sucedidos é menor para os amadores à medida que se reduz o número de jogadores. A diminuição de jogadores para as mesmas dimensões de campo, faz com que se realizem mais ações de cruzamento, dribles e remates (Owen et al., 2014; Katis & Kellis, 2009 e da Silva et al., 2011), ao mesmo tempo que diminui a quantidade de tackles, blocos e interseções (Owen et al., 2004). Contrariamente, segundo da Silva et al. (2011), a alteração do número de jogadores, não tem nenhum efeito substancial nas ações técnicas.

Regras

Para além da regra do fora de jogo, que normalmente não é utilizada nos JR, existem outras formas de estimular os jogadores, a partir da obrigatoriedade ou proibição de determinados comportamentos. O número de toques que um jogador pode dar na bola por posse é a regra mais utilizada, mas existem outras que também podem influenciar as respostas dos atletas.

A obrigatoriedade de jogar a 1 toque, faz com que exista maior fadiga por parte dos jogadores amadores, além do decréscimo da eficácia das ações técnicas (Dellal et al., 2011b; Halouani et al., 2014 e Hill-Haas et al., 2010). Os mesmos autores provam que os JR com participantes de nível amador, apresentam mais perdas de bola, particularmente quando jogados a 1 ou 2 toques. Segundo Fanchini et al. (2011), a limitação de toques, faz com que as ações técnicas de drible e as mudanças de direção sejam mais difíceis de realizar. Consequentemente, os JR que replicam a atividade técnica em competição, são jogados sem limitações de toques (Dellal et

al., 2012). Além disso, o jogo livre permitiu o aumento dos duelos, mas não dificultou a realização das ações técnicas (Halouani et al., 2014; Dellal et al., 2012 e Dellal et al., 2011a). A diferença entre o nível amador e profissional, pode ser confirmada a partir de treinos de JR com este tipo de regra, sendo que esta é uma característica importante no futebol profissional moderno (Dellal et al., 2011b).

Os requisitos para atividades físicas de alta intensidade, aumentam através da redução do número de toques na bola permitidos a cada jogador por posse (Dellal et al., 2011b). Segundo Casamichana et al. (2014) e Dellal et al. (2011a), a média da FC e quantidade de tempo em zonas de alta intensidade ($>FC_{\text{máx}}$), aumenta com a limitação do número de toques. Adicionalmente, a limitação do número de toques na bola, provoca um decréscimo da creatina fosfato muscular e valores de pH musculares (Dellal et al., 2011b). Para além disso, os valores de PSE são semelhantes a contextos competitivos quando jogados a 1 ou 2 toques (Dellal et al., 2012). No entanto, devemos salvaguardar que estas respostas fisiológicas, dependem do nível competitivo dos atletas (Dellal et al., 2011b) visto que, segundo San Román-Quintana et al. (2013), a limitação do número de toques diminui as exigências fisiológicas, quando comparadas com jogo livre devido à utilização de jogadores amadores neste estudo.

É também importante notar que, a limitação de toques produz dificuldades técnicas e táticas, que fazem com que os jogadores necessitem de mais tempo para se adaptar às dinâmicas do exercício, fazendo com que, nesse período, haja um maior número de mudanças de posse de bola a que corresponde uma manutenção de valores da $FC_{\text{máx}}$ abaixo dos 80% (Casamichana et al., 2014).

Assim, os treinadores de atletas amadores, devem ter muita atenção na limitação de toques na bola no treino, devendo as equipas técnicas, segundo Dellal et al. (2011a) e Dellal et al. (2011b), permitir pelo menos 2 toques por posse de bola, devido à baixa capacidade técnica dos jogadores, por forma a solicitar simultaneamente ações de alta intensidade e situações técnicas semelhantes ao contexto competitivo, respetivamente.

A obrigatoriedade de realização de esforços, por parte de determinados jogadores, também pode ser utilizada pelos treinadores com o objetivo principal de induzir maior carga fisiológica nos atletas.

A realização de *sprints* na largura e *jogging* no comprimento do campo, como manipulação das regras do JR, tem grandes efeitos na distância total percorrida, intensidade de corrida e número

de sprints (Hill-Haas et al., 2010). No entanto, não parece ter efeito na concentração de lactato no sangue nem na PSE, segundo o mesmo autor.

O posicionamento dos jogadores também pode ser manipulado, através da alteração das regras do JR, influenciando a carga induzida nos mesmos. Obrigar os jogadores que atacam, a estarem em determinadas posições do campo para o golo ser válido, aumenta significativamente a $\%FC_{\text{máx}}$ e a concentração de lactato no sangue, em JR de pequenas e grandes dimensões, respetivamente, não tendo qualquer efeito na PSE (Hill-Haas et al., 2010). De facto, regras relacionadas com a validação de golos, podem influenciar a motivação dos jogadores para aumentar ou manter a intensidade do exercício, influenciando, consequentemente, as respostas dos atletas ao exercício (Hill-Haas et al., 2010).

O tipo de marcação utilizada pelas equipas presentes nos JRs também é uma regra comum neste tipo de exercícios, tendo influência nas respostas fisiológicas, percetivas e técnicas dos atletas.

A regra de marcação homem a homem, segundo Halouani et al. (2014); Ngo et al. (2012) e Casamichana et al. (2015), induz maiores respostas da FC em jogadores jovens comparando com a marcação zonal, o que pode ser explicado pelo aumento da quantidade de comportamentos realizados por ambas as equipas. Segundo Ngo et al. (2012), a marcação homem a homem apresenta valores menores de PSE, comparado com a marcação zonal, sendo que este facto pode ser explicado pela distração causada pela perseguição obrigatória de um jogador específico.

A marcação homem a homem faz com que aconteçam mais mudanças de posse de bola, exigindo esforços adicionais ao nível das características de deslocamento, como mudanças de direções sucessivas, acelerações e desacelerações (Ngo et al., 2012). Adicionalmente, segundo Casamichana et al. (2015), a marcação homem a homem apresenta um maior número de intervenções por parte dos jogadores na bola e adversários.

Segundo Dellal et al. (2011a), a marcação homem a homem obriga os elementos da equipa atacante, a executar as ações técnicas com menos toques na bola. Para além disso, o facto de estarem constantemente a ser perseguidos pelos adversários, faz com que a intensidade física, para todos os jogadores, seja maior, percorrendo maiores distâncias em zonas de intensidade moderada e alta, em vez de estar parados ou a andar (Casamichana et al., 2015).

Menor variação e maior reprodutibilidade na marcação homem a homem são observadas comparando com a marcação zonal, devido ao aumento do total de movimentos em todos os jogadores e menor variação da intensidade do exercício (Ngo et al., 2012).

Presença de *Jokers* e Guarda-Redes

A inclusão de *jokers*, principalmente atacantes, e de guarda-redes é comum, com o objetivo de simular uma realidade específica em que a equipa a defender está em inferioridade, ou existem jogadores referência que dão superioridade à equipa com bola, no caso dos *jokers*, ou para representar a realidade competitiva relativamente ao objetivo principal do jogo (marcar golo). Para além disso, é extremamente importante notar que com este tipo de manipulação do JR, estamos a influenciar também as respostas dos jogadores que desempenham esses papéis para além dos outros.

Relativamente aos *jokers*, estes percorrem maiores distâncias em formatos com menos jogadores (3 e 4 jogadores), completando mais sprints quanto maior for esse número (Hill-Haas et al., 2010). Em campos com maiores dimensões, mais esforços de corrida serão realizados pelo *joker* (Hill-Haas et al., 2010). O mesmo autor explica que, as mudanças frequentes na posse de bola podem obrigar o *joker* a percorrer maiores distâncias a velocidades submáximas, aumentando assim a distância total percorrida. No entanto, as cargas induzidas no *joker*, em comparação com os outros jogadores não traduzem respostas percetivas e fisiológicas maiores, segundo Hill-Haas et al. (2010), o que pode ser explicado pela redução de contacto físico por parte deste jogador, visto que não realiza ações de recuperação de bola. Segundo Owen et al. (2004), os jogadores alvo (*jokers*) tiveram menor envolvimento no JR sempre que existiu adição de jogadores no exercício e, no que concerne às ações técnicas, utilizam maioritariamente passes ao primeiro toque.

A presença de *jokers* fornece um maior incentivo à equipa sem posse de bola para trabalhar mais para a conquistar e, consequentemente, passar a ter vantagem sobre o adversário (Hill-Haas et al., 2010).

Em relação aos guarda-redes, os JR apresentam maiores respostas fisiológicas (%FC_{máx}, concentração de lactato no sangue e PSE) e distâncias percorridas, principalmente em zonas de intensidade médias e altas, na ausência destes jogadores (Halouani et al., 2014 e Köklü et al., 2015). No entanto, segundo Dellal et al. (2008), a presença de guarda-redes resulta num aumento de 12% da %FC_{res} comparando com JR sem a sua inclusão. As conclusões opostas

apresentadas, podem ser causadas pela motivação dos jogadores relativamente à presença destes jogadores específicos (Halouani et al., 2014 e Dellal et al., 2008). Para além disso, o foco em defender a baliza pode causar uma boa resposta em termos de organização defensiva, por parte das equipas, contribuindo para o decréscimo das respostas fisiológicas (Halouani et al., 2014).

As ações técnicas de remate e passe reduzem a velocidade dos JR, principalmente quando requerem a intervenção do guarda-redes, aumentando também o tempo em que a bola está fora do jogo, levando os jogadores a estarem mais vezes parados ou a andar reduzindo as respostas fisiológicas (Köklü et al., 2015).

Apesar do maior impacto que os JR sem guarda-redes provocam nos jogadores, segundo Köklü et al. (2015), também os formatos com guarda-redes podem ser usados para adaptações fisiológicas exigidas para desenvolvimento da resistência aeróbia específica do futebol. No entanto, segundo Halouani et al. (2014), a presença de guarda-redes apresenta valores de variabilidade inter atletas altos para o treino, logo a uniformização do treino pode não ser possível de alcançar nestas condições. Assim, a literatura sugere a utilização de balizas pequenas para preservar a motivação dos jogadores e intensidade do treino (Halouani et al., 2014).

Encorajamento dos Treinadores

A supervisão direta e a instrução das sessões de treino durante os JR, apresenta um aumento da adesão às sessões de treino (Halouani et al., 2014).

Segundo Halouani et al. (2014), o encorajamento ativo e consistente por parte dos treinadores aumenta as respostas da FC, concentração de lactato no sangue e PSE.

Segundo Rampinini et al. (2007) e Halouani et al. (2014), a intensidade do JR é maior, quando existe encorajamento do treinador. Adicionalmente, o estudo prova, a partir da aplicação prática, que a intensidade é menor sem encorajamento, comparando um JR com campo grande em 3x3 com encorajamento e um JR 6x6 num campo pequeno sem encorajamento.

Este é um fator pouco estudado, isoladamente, em relação à sua influência nas respostas dos jogadores ao exercício. O facto de o foco dos estudos ser normalmente a manipulação das condicionantes de espaço, jogadores, regras, etc., o encorajamento dos treinadores está sempre subjacente às alterações já causadas, em vez de ser a base das mesmas.

5.1.1 Métodos de Treino

Os JR são a base das sessões de treino planeadas e operacionalizadas. As sessões são planeadas segundo uma lógica de evolução da complexidade das situações em que os atletas estão inseridos, com foco na procura das mesmas soluções a partir de diferentes contextos.

Em exercícios de treino focados nas fases de jogo o cálculo da área individual do atleta era sempre necessária para definição do espaço do exercício, sendo maior para situações de construção e finalização (quadradas) e menor para situações a meio-campo como as zonas entrelinhas (Capítulo IV) ou as transições (maior em largura do que comprimento). Nestes exercícios eram utilizados os guarda-redes, principalmente nas situações de construção, finalização e transições, mas nunca de *jokers*.

Os exercícios descontextualizados das fases do jogo eram alterados no espaço e nos jogadores de forma a aumentar e/ou diminuir a quantidade e qualidade das ações técnicas realizadas. Devido à dificuldade inicial que os atletas da equipa tinham em realizar as diferentes ações em espaços muito reduzidos, o espaço teve de ser maior numa fase inicial, para que estes tivessem mais sucesso nas mesmas. No entanto, esta modificação teve de ser conjugada com a diminuição do número de jogadores nos exercícios para que a frequência de ações realizadas não diminuísse, com a ressalva de que esta diminuição da quantidade de atletas não poderia ser tão grande que a taxa de sucesso das ações fosse menor. Também nestes exercícios foram utilizados *jokers* para dar superioridade à equipa em posse de bola, aumentando a probabilidade de manutenção da mesma ou superioridade sobre uma equipa que defendia uma ou mais balizas.

Na necessidade de formação de equipas estas foram sempre divididas segundo a conjugação da avaliação subjetiva dos treinadores e de capacidades técnicas e táticas.

O regime de treino intermitente foi o mais utilizado em treino pelos momentos de pausa que este fornece aos treinadores para comunicarem com os atletas, principalmente em termos de trocas de informação relativamente aos conteúdos focados no exercício em específico ou no treino em geral.

O uso de condicionantes do número de toques na bola permitidos por cada atleta não foi utilizado numa fase inicial em que a maioria dos atletas ainda tinha alguma dificuldade na realização de algumas ações técnicas em parte dos exercícios de treino. A evolução técnica destes jogadores ao longo da época foi permitindo a aplicação de regras deste género como

tentativa de dificultar o alcançar dos objetivos para o jogador e/ou para a equipa em determinados exercícios ao mesmo tempo que exigia uma evolução das suas capacidades.

A intervenção dos treinadores em treino também deve ser planeada, sendo que a mensagem que os mesmos devem transmitir aos atletas em todos os momentos é que o erro fará parte do processo de evolução em que eles se encontram. Segundo Garganta et al. (2013, pp. 199-263), o erro situa-se no meio do processo de alcançar um objetivo através de uma ação e o resultado dessa mesma ação, apesar de este ser visto como o resultado duma ação dando-lhe uma conotação negativa e levando os jogadores e treinadores a uma tentativa de eliminar o mesmo. Os autores defendem que o erro deve ser visto como um processo de evolução para o atleta descobrir diferentes formas de resolução dos problemas das situações de jogo. A equipa técnica transmitiu aos jogadores, no início da época, que o erro faria parte do seu processo de evolução, não só pelas dificuldades que a nova forma de trabalhar da nova estrutura traria, em termos de adaptação, mas também porque, é a partir do erro, que os atletas aprenderiam a decidir de forma adequada à situação de jogo em que estariam envolvidos. Desta forma, para a equipa técnica é mais importante perceber o porquê do atleta tomar determinada decisão comparativamente ao resultado da ação consequente.

As sessões são divididas em três partes:

Na parte introdutória os jogadores são inseridos numa situação com um máximo de nove jogadores em espaço reduzido. O objetivo deste planeamento é obter um maior número de contactos com a bola e decisões tomadas por parte de todos os jogadores. Esta fase apresenta o menor espaço e o menor número de jogadores em cada exercício no total da sessão de treino. Segundo Garganta et al. (2013, pp. 199-263), a complexidade decorre do aumento do número de jogadores e das interações estabelecidas entre si. Nesta fase inicial da sessão os treinadores devem transmitir o mínimo de conteúdo possível. A informação dada deve ter a finalidade de aumentar a intensidade do exercício para que o número de ações aumente conjuntamente com o número de tomadas de decisão. No caso de os atletas demonstrarem dificuldade neste sistema de descoberta guiada o treinador deve explicar o exercício novamente tentando introduzir algumas questões que levem os jogadores a obterem as respostas à situação que enfrentam.

Na parte principal a equipa é dividida em dois exercícios (grupos de nível) com relação de oposição com o objetivo de marcar numa baliza de 11, em balizas pequenas ou manter a posse de bola. Esta divisão é feita a partir da avaliação realizada aos jogadores por parte da equipa técnica apresenta no Capítulo III. Nesta fase do treino, a equipa técnica deve ter conhecimento

dos princípios que estão a ser trabalhados e que dinâmicas estão associadas. Pretendeu-se que a intensidade dos exercícios seja o mais alta possível, atendendo às capacidades dos atletas em prática, a partir da manipulação de constrangimentos como o tipo de regime e duração utilizados nos exercícios, o número de jogadores, dimensões do campo, limitação do número de toques permitidos por jogador, tipos de marcação (homem a homem, zona e mista) e o encorajamento dos treinadores. Em termos de conteúdo, o treinador que está a controlar o exercício, deve preocupar-se com a tomada de decisão dos atletas segundo as situações que se apresentam. O feedback deve ser interrogativo e positivo sempre que o jogador tiver ações adequadas para solucionar o problema que enfrenta. Caso um jogador ou conjunto de jogadores consiga criar dinâmicas novas ou existir uma sequência de tomadas de decisão, que sejam adequadas ao princípio que está a ser trabalhado, mas não estejam apresentados no modelo de jogo, o feedback deve ser positivo.

A parte final tem como objetivo o retorno à calma por parte dos atletas enquanto um dos elementos da equipa técnica realiza uma reflexão com os atletas sobre a intensidade do treino, a tomada de decisão dos atletas nos diferentes exercícios e as dinâmicas efetuadas, percebendo se os jogadores percecionaram todo o processo da mesma forma. Dar uma continuidade ao treino ligando aos objetivos do mesmo a sessões anterior e falando do próximo treino ou do jogo que se aproxima.

5.2 Controlo do Treino

Para os momentos de treino, o treinador deve ter uma ferramenta com que possa avaliar o seu trabalho. O alcançar dos objetivos nas diferentes dimensões do planeamento (macro, meso e micro) depende da capacidade do treinador focar cada treino no desenvolvimento das capacidades dos seus jogadores, tanto individuais como coletivas. Assim, o controlo do treino a partir de uma taxonomia dos exercícios de treino, possibilita, ao treinador, selecionar temas e conteúdos específicos tendo como base as capacidades momentâneas dos jogadores, a lógica interna do jogo de futebol, o modelo de jogo adotado e os objetivos pretendidos (Castelo, 2013). Esta taxonomia, tem como finalidade, orientar os exercícios de treino para os objetivos pretendidos pelo treinador, minimizando o desfoco.

A taxonomia dos exercícios de treino é um tema que tem vindo a ser desenvolvido, existindo várias classificações nas diferentes publicações feitas.

Uma das publicações dividiu os exercícios de treino em duas categorias: exercícios fundamentais e exercícios complementares (Queiroz, 1986). O fator diferenciador destas seria a finalização, sendo que nos primeiros esta existiria e nos segundos esta seria inexistente. Adicionalmente, os exercícios fundamentais subdividiam-se em três tipologias e os complementares em duas. As formas fundamentais I, II e III eram os três tipos de exercícios fundamentais, onde a primeira apresentava atacantes a finalizar para uma baliza sem defensores (1x0+GR, 2x0+GR, etc.), na segunda já existiam defensores para proteger a única baliza existente (1x1+GR, 2x1+GR, etc.) e na última existe um formato semelhante ao da competição com duas balizas e uma equipa de atacantes e outra de defensores, mesmo que com número de jogadores reduzidos e desiguais (GR+2x2+GR, GR+3x4+GR, etc.). Os exercícios complementares podem ser classificados como integrados caso sejam incluídos dois ou mais elementos de treino, ou separados caso apenas incluam apenas um.

Ramos (2003), baseando-se noutros exemplos de taxonomias propostas, distinguiu os exercícios em essenciais e complementares. Esta distinção tem por base a presença da ação técnica do remate, ou seja, a presença ou ausência de finalização por parte dos jogadores. Assim, os exercícios essenciais, denominados desta forma pela ausência da “essência” do jogo de futebol, subdividem-se em três categorias: forma I, II e III, sendo esta divisão igual à dos exercícios fundamentais apresentados anteriormente. Os exercícios complementares subdividem-se em dois tipos: gerais e especiais. Os primeiros têm por base a ausência da bola nos exercícios. Os exercícios complementares especiais dividem-se em duas categorias: sem

oposição, quando para além da ausência de finalização, não existem adversários e com oposição, onde há o confronto de ataque e defesa, apesar de não haver finalização.

Uma classificação mais recente dos exercícios é feita por Castelo (2013) que divide os exercícios em três níveis: preparação geral, específicos de preparação geral e específicos de finalização. A diferença entre estes três é a ausência de bola no primeiro, a presença de bola mas ausência de finalização no segundo e a presença tanto da bola como da finalização para o último. O autor divide ainda estas três categorias ditando especificamente as condições para cada exercício se inserir nas sub-categorias. Os exercícios de preparação geral têm como objetivo o trabalho das capacidades condicionais dos jogadores, como flexibilidade, velocidade, força ou resistência, sendo a divisão desta categoria feita a partir da competência focada no exercício. Já os exercícios específicos de preparação geral são constituídos por exercícios de treino descontextualizado onde as ações técnico-táticas são isoladas do contexto real do jogo, manutenção da posse de bola quando o objetivo é a resolução de situações de jogo sem perda da posse de bola, circuito na existência de estações diferenciadas pela execução de ações motoras e lúdico-recreativas caso a tarefa tenha como objetivo o aperfeiçoamento técnico, o fortalecimento do espírito de equipa e minimização de tensões derivadas da pré e pós competição. Os exercícios específicos de finalização são compostos por exercícios de treino de finalização onde o potenciar da ação técnica de remate em momentos sucessivos é o objetivo a alcançar, metaespecializados quando as missões táticas de certos jogadores são potenciadas, dentro de diferentes contextos de jogo, padronizados onde os jogadores realizam movimentações e ações pré concebidas pelo treinador, setores quando, em condições de jogo, se exige sincronização de ações por parte do guarda-redes com os defesas, destes com os médios ou destes com os avançados, situações fixas baseadas nas situações de bola paradas e competitivos semelhantes com a essência e natureza do jogo de futebol.

O treinador estagiário decidiu que a última taxonomia seria a utilizada para controlo do treino pela clara divisão dos exercícios tendo em conta os objetivos a alcançar por cada um deles. A Figura 20 representa a percentagem de exercícios de treino utilizados até ao último treino da época.



Figura 20 - Percentagem de Cada Tipologia de Exercícios

Relativamente à classificação geral dos exercícios, as unidades de treino tiveram no total dos exercícios presença de bola, pelo que os exercícios de preparação geral não estão representados em qualquer unidade de treino. Os exercícios específicos de preparação foram os mais utilizados como consequência de se basearem na procura de um objetivo, dando sentido ao jogo. A maioria dos exercícios operacionalizados nas unidades de treino têm um foco na posse de bola mas, fiel ao modelo de jogo apresentado e ao princípio geral do processo ofensivo, esta posse de bola tem de ser objetiva, ter um sentido, que é representado nos exercícios específicos de preparação a partir da presença de alvos, mini-balizas ou balizas.

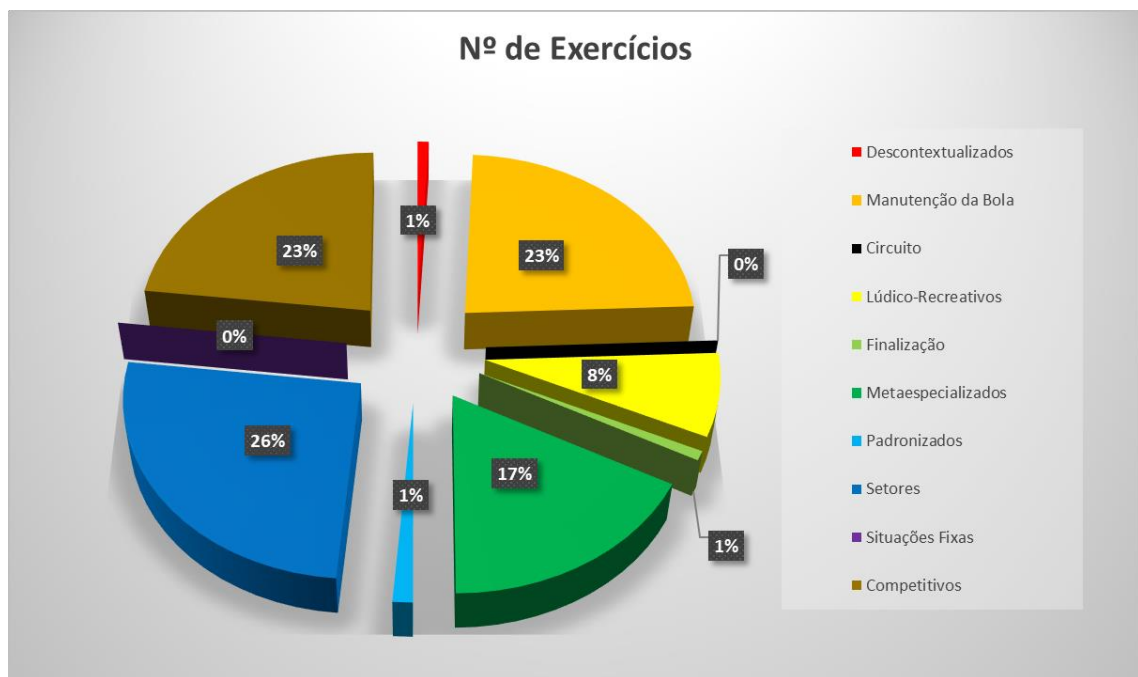


Figura 21 - Percentagem para Cada Tipologia Espec3fica dos Exerc3cios

A quantifica33o da classifica33o espec3fica dos exerc3cios 3 importante para perceber os objetivos associados 3s unidades de treino e como os conte3dos program3ticos s3o transmitidos.

Os exerc3cios descontextualizados, de circuito, de finaliza33o, padronizados e de situa333es fixas est3o pouco presentes no processo de treino da equipa. O alcanar dos objetivos deste tipo de exerc3cios pode exigir a retirada das rela33es de oposi33o, base do jogo de futebol, ou foco apenas numa das capacidades a desenvolver no jogador ou na equipa em detrimento das outras.

Os exerc3cios l3dico-recreativos foram maioritariamente utilizados pela equipa t3cnica na 3ltima unidade de treino do microciclo, onde os conte3dos eram consolidados e transferidos para situa333es de jogo mais complexas, consequ3ncia do maior n3mero de jogadores e do maior espao de jogo. Assim, o in3cio destas unidades de treino seguia o objetivo dos exerc3cios l3dico-recreativos com o objetivo de preparar os jogadores tecnicamente e fisicamente para o treino, de forma mais descontra3da, sem qualquer tipo de informa33o transmitida, devido 3 maior carga que seria induzida nos exerc3cios seguintes.

Os restantes exerc3cios (manuten33o da bola, metaespecializados, setores e competitivos) foram os mais utilizados para aprendizagem dos conte3dos por parte dos jogadores. Estes tipos de exerc3cios para 3l3m de poderem focar as diferentes capacidades dos jogadores, est3o inerentemente ligados aos conte3dos propostos para esta etapa formativa. A utiliza33o de setores e corredores, a potencia33o de miss333es t3ticas (contextualizadas ou n3o a um sistema

tático), a simplificação da estrutura do 11x11 sem desvirtuar o jogo estão intimamente ligadas a estas tipologias de exercícios pelo que não é surpresa que estes representem a maioria dos exercícios operacionalizados ao longo da época desportiva.

5.3 Macro ciclo de Treino

No contexto em que o treinador estagiário se insere os macrociclos da época desportiva estão relacionados com dois fatores: os períodos escolares dos atletas e o início das competições organizadas para o escalão.

O período escolar dos atletas começa normalmente a meio do mês de Setembro e acaba a meio do mês de Junho. A época desportiva tem como duração este período mais um mês de treinos (Julho) de preparação para a próxima época desportiva, período em que se realiza um ou mais torneios de verão. As competições distritais para os escalões de formação na AFL têm início no primeiro ou segundo fim de semana de Outubro e, dependendo do número de equipas e da passagem da equipa a fases mais avançadas, podem durar desde fim de Abril até fim de Junho. Estas competições têm um calendário conjugado com o calendário escolar sendo que as pausas competitivas se realizam nas pausas escolares de Natal, Carnaval e Páscoa sendo que o fim das mesmas é apontado para o final dos anos letivos. Apesar de não haver competição continuam a existir treinos, podendo a equipa participar em torneios como o *Champions in Loures* que normalmente se realiza na semana anterior à Páscoa.

Este ano, devido a várias desistências por parte de equipas que se tinham inscrito na competição em que a equipa liderada pelo treinador estagiário, a competição teve o seu começo adiado por um mês estendendo desta forma o período preparatório para dois meses. O período competitivo também foi menor visto que para além da competição começar mais tarde, também teria o seu fim mais cedo do que é normal. Sendo assim o período competitivo estava planeado para durar 6 meses. Para além disso, durante a competição a equipa tem duas jornadas onde não disputa qualquer jogo. Também o período transitório aumentou de duração para 3 meses, sendo que dois desses meses os atletas poderiam ter jogos amigáveis caso houvesse possibilidade. Também neste período poderia ser possível alguns jogadores transitarem totalmente para a equipa de juvenis a qual irão integrar para a próxima época desportiva.

Devido à pandemia da Covid-19, este planeamento foi suspenso no dia 10 de Março, tendo sido o último treino realizado com a equipa. As competições onde a equipa iria participar foram cancelados tal como os treinos, sendo que a partir daí o contacto foi feito *online*, apenas com o objetivo de manter os atletas minimamente ativos.

5.3.1 Período Preparatório vs Período Competitivo

Castelo et al. (2000, pp. 589), dividem o período preparatório em duas etapas: preparação geral e preparação específica. Em qualquer uma das etapas o objetivo é a melhoria das diferentes capacidades (fisiológica, técnica, tática, psicológica) dos atletas. Os mesmos autores defendem que a primeira etapa deve conter exercícios de preparação geral que como já foi referido antes não envolvem conteúdos específicos da modalidade e na segunda etapa, apesar dos anteriores se manterem no planeamento dos exercícios de treino, os elementos específicos da modalidade já devem estar presentes na maioria dos exercícios de treino. Para além disso, segundo Bompa e Haff (2009, pp. 163), esta fase tem como objetivo familiarizar os jogadores com manobras estratégicas básicas necessárias nas fases seguintes da época.

No contexto de estágio o período preparatório teve como objetivo a avaliação dos jogadores no início do macrociclo e aprendizagem e consolidação de conteúdos que os atletas já deveriam ter adquirido nas etapas anteriores de formação. A tipologia de exercícios utilizados, como é possível observar na Figura 22, permitia que todos estes conteúdos estivessem representados em situações relativas às diferentes fases de cada momento de jogo, ou seja, o ensino foi feito de uma forma reduzida relativamente ao jogo num todo.

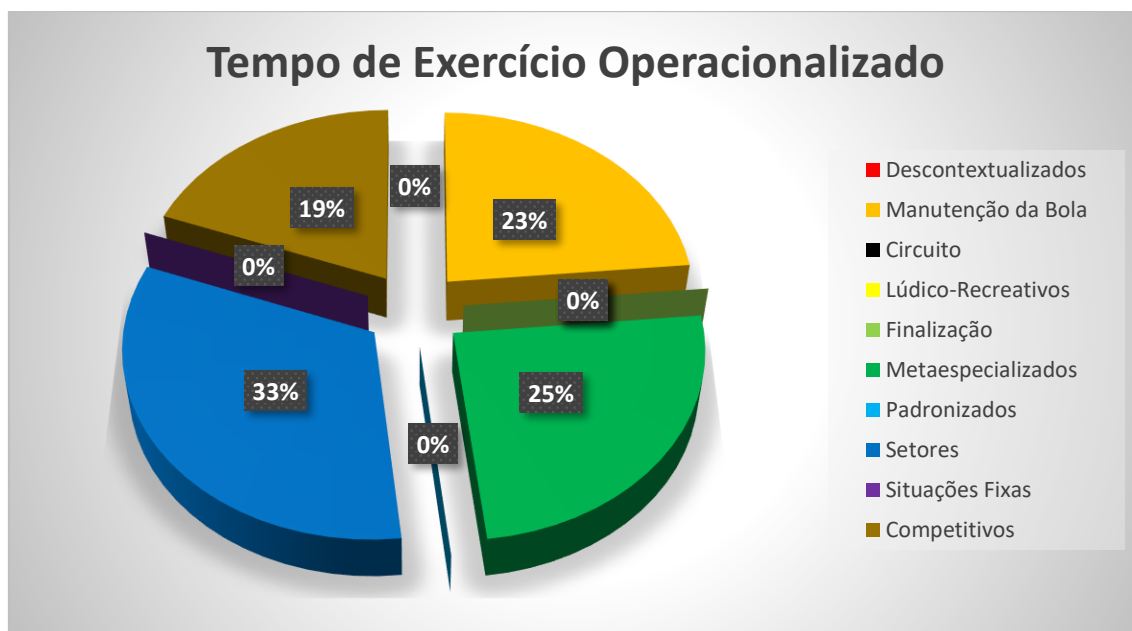


Figura 22 - Tempo de Exercício Planeado no Período Preparatório

Para Castelo et al. (2000, pp. 589), no período competitivo é necessária a manutenção da forma desportiva adquirida no período anterior. Para os autores a forma desportiva não é um estado, mas sim um processo de aperfeiçoamento constante das diferentes capacidades do atleta. No

entanto, os autores ressaltam que esta estabilização é relativa visto que não significa uma paragem na evolução das capacidades. Assim, também Bompa e Haff (2009, pp. 166), refere que nesta fase relativamente às capacidades técnicas e táticas deve existir o aperfeiçoamento e consolidação das mesmas seguindo a base deixada pelo período anterior.

O período competitivo iniciou o processo de aprendizagem de novos conteúdos relativos à etapa de formação em que a equipa está incluída sendo que determinados microciclos estiveram focados em fases específicas de um momento do jogo. Para conteúdos novos a equipa técnica tentou ter uma abordagem a partir de formas lúdico recreativas para facilitar o primeiro contacto com os conteúdos. A melhoria das capacidades dos atletas levou a mais momentos de competitividade entre os atletas dentro dos exercícios de treino pelo equilíbrio que a equipa começou a apresentar em determinadas situações de jogo.

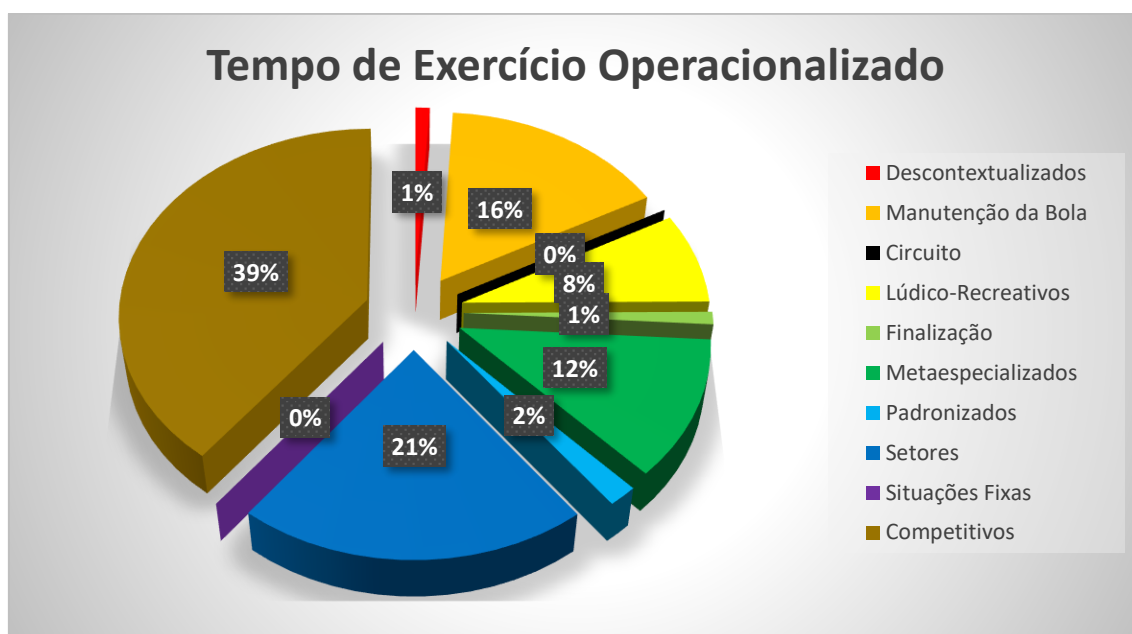


Figura 23 - Tempo de Exercício Operacionalizado no Período Competitivo

5.4 Microciclo Padr3o

Platonov (2001) denomina de microciclo uma s3rie de sess3es de treino realizadas durante v3rios dias que asseguram a consecui3o conjunta dos objetivos de uma etapa de treino. O mesmo autor define que a dura3o deste est3 compreendida entre 3 ou 4 dias at3 10-14 dias. No entanto, refere que, os microciclos com dura3o de 7 dias s3o os mais utilizados, visto que coincidem com uma semana de calend3rio, estando de acordo com o regime global da vida dos atletas. Para este autor os microciclos podem dividir-se em 5 tipos:

Os microciclos introdut3rios que t3m como objetivo a retoma das capacidades do organismo dos atletas relativamente 3 intensidade de treino. Estes s3o utilizados no in3cio do per3odo preparat3rio, com utiliza3o de baixos n3veis de carga total.

Os microciclos de choque t3m como finalidade estimular os processos de adapta3o do organismo a partir do aumento do volume global de treino e maiores cargas induzidas aos atletas.

Os microciclos de recupera3o utilizados no final de uma s3rie de microciclos de choque ou no final de um per3odo intenso de competi3o. Estes t3m como objetivo assegurar os processos de recupera3o e adapta3o a partir de baixas cargas globais de treino.

Os microciclos de aproxima3o onde os atletas s3o preparados diretamente para as competi3es onde participam. Neste per3odo existe uma alta especializa3o das sess3es de treino com foco m3ximo na prepara3o espec3fica dos atletas para a atividade competitiva.

Os microciclos competitivos t3m como base as estruturas e dura3es das competi3es em que os atletas est3o inseridos.

Platanov (2001) definiu estes microciclos para os desportos ol3mpicos sendo que o foco desta publica3o eram, principalmente, os desportos individuais. Segundo Bompa & Haff (2009), os microciclos s3o classificados e organizados de acordo com os objetivos, volume, intensidade e m3todos focados nas unidades de treino que os constituem. Os autores tamb3m apresentaram uma classifica3o de microciclo com base nos objetivos das unidades de treino. Assim os microciclos foram divididos em 4 tipos:

Os microciclos de desenvolvimento que t3m como objetivo a adapta3o e desenvolvimento inicial dos atletas. Estes s3o espec3ficos do per3odo preparat3rio.

Os microciclos de choque onde existe um aumento súbito das exigências do treino. As perturbações fisiológicas causadas por este aumento, facilitarão aumentos posteriores na preparação e no desempenho dos atletas.

Os microciclos de recuperação-regeneração onde a diminuição das exigências do treino, a partir do decréscimo da intensidade e/ou do volume de treino, faz com que exista uma dissipação da fadiga.

Os microciclos de rendimento máximo e estabilizador têm como finalidade a obtenção da supercompensação, a partir do decréscimo das exigências do treino e consequente diminuição da fadiga.

Relativamente à prática e ao contexto em que o treinador estagiário esteve inserido, é importante referenciar, novamente, que a periodização da época desportiva é baseada no calendário escolar dos atletas. Para além disso, segundo Castelo, a intensidade dos microciclos pode ser uniforme ou aumentar progressivamente, nas fases de formação dos jogadores, por consequência do aumento das exigências do planeamento e/ou do calendário competitivo. Assim, também os microciclos e os objetivos de cada um deles estarão associados ao período escolar que os atletas atravessam, em conjunto com o planeamento anual de conteúdos. Cada microciclo terá em vista alcançar um ou mais dos objetivos específicos de Matos (2017) apresentados no Capítulo II.

Assim, as primeiras duas semanas em que os atletas regressam das férias, tratam-se de microciclos de readaptação do esforço, sendo que estes terminam no início das aulas quando todos os jogadores já estão integrados nas sessões pelo menos há uma semana. Os restantes microciclos do período preparatório foram de aumento gradual das exigências em termos de conteúdos. A maioria dos microciclos em período competitivo mantiveram os níveis de exigência fisiológica em conjunto com o desenvolvimento de novos conteúdos, definidos para a etapa de formação em que os atletas se apresentam. Durante as pausas competitivas, tanto no período do natal, como nas folgas competitivas da equipa, que ocorreram em duas ocasiões durante o período competitivo, foram utilizados microciclos de menor exigência fisiológica e de menor aprendizagem de conteúdos devido à ausência de alguns jogadores da equipa.

Antes do primeiro treino da semana o treinador deve apresentar o seu microciclo completo e unidades de treino no dossier da equipa. As unidades de treino devem focar-se na criação e operacionalização de exercícios focados nos objetivos pretendidos alcançar nesse microciclo.

Durante o microciclo os exercícios podem ser alterados em relação ao previsto, devido à resposta dos jogadores na realização do mesmo ou pela perceção dos treinadores, a partir da operacionalização dos mesmos, que os objetivos podem não ser alcançados com a utilização do mesmo.

MICROCICLO 19 - MESOCICLO 6						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
	20:15		20:15	19:00		10:00
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
	Campo da Lapa		Campo da Lapa	Campo da Lapa		Campo da Lapa
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
	Objetivos Gerais: Organização Ofensiva e Defensiva. Objetivos Específicos: Movimentações de apoio em 3ª Fase Organização Ofensiva com adição de jogador em profundidade; Combinações com jogadores em corredores laterais e Ponta de lança e desmarcações de rotura; Basculações defensivas, Defesa homem a homem e zonal, Princípios Defensivos.		Objetivos Gerais: Organização Ofensiva e Defensiva. Objetivos Específicos: Movimentações de apoio em 3ª Fase Organização Ofensiva com adição de jogador em profundidade; Combinações com jogadores em corredores laterais e Ponta de lança e desmarcações de rotura; Basculações defensivas, Defesa homem a homem e zonal, Princípios Defensivos.	Objetivos Gerais: Organização Ofensiva e Transição Ofensiva Objetivos Específicos: Procura de espaço livre e/ou superioridade numérica em posse de bola e recuperação da posse de bola		9ª Jornada: SMD Caneças x Damalense "B"

Figura 24 - Exemplo do Microciclo da Equipa

5.5 Relat3o Volume de Treino Planeado e Operacionalizado

Para al3m do controlo do treino a partir da taxonomia dos exerc3cios, foi importante perceber t3m bem como o volume planeado de treino se diferenciava do volume operacionalizado. A diferena entre valores pode ser explicado por diferentes fatores como o in3cio tardio dos treinos, devido 3 sa3da e entrada das equipas em campo, montagem do material ou palestras pr3 treino. Para al3m disso, os momentos entre exerc3cios nem sempre foram bem controlados pela equipa t3cnica, ou porque os jogadores demoravam muito tempo a hidratarem-se e a voltarem para o centro do campo, ou porque a equipa t3cnica atrasava a desmontagem do exerc3cio anterior e/ou montagem do exerc3cio seguinte. Por todos estes fatores foi importante este controlo em todos os planos de treino para que a equipa t3cnica t3m bem pudesse refletir sobre o fator de volume de treino operacionalizado que influencia o tempo 3til de aprendizagem dos atletas.

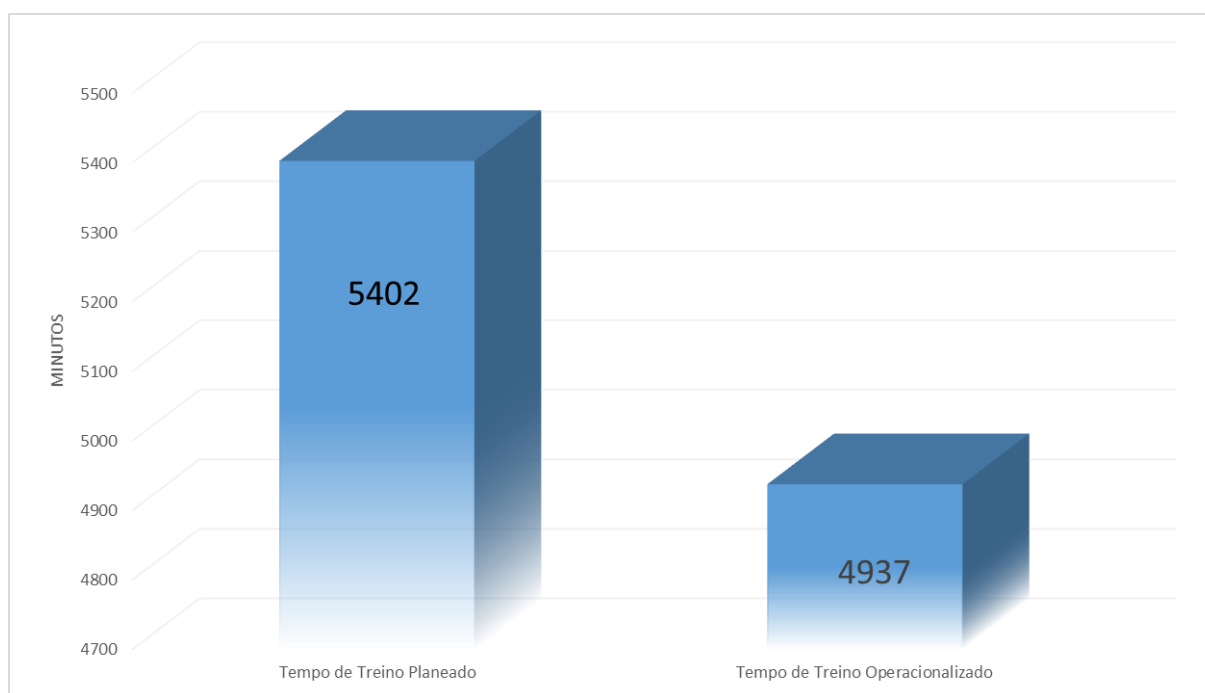


Figura 25 - Comparat3o de Tempos de Treino Planeado e Operacionalizado

Capítulo VI – Processo Competitivo

Este cap3tulo apresenta o contexto competitivo em que a equipa liderada pelo treinador estagi3rio se inseria. Adicionalmente s3o expostos os objetivos desportivos e o controlo destes objetivos, bem como o volume competitivo e disciplina de cada jogador. Todo o processo associado ao dia de competi3o est3 tamb3m explicado neste cap3tulo.

6.1 Caracteriza3o do Contexto Competitivo

A equipa de Inicial do SMD Caneas disputou a III Divis3o do Campeonato Distrital da Associa3o Futebol de Lisboa (AFL).

O campeonato 3 disputado por 11 equipas num sistema de pontos, em duas voltas de 10 jogos (total de 20 jogos – casa e fora), sendo que a cada jornada h3 uma equipa que folga. No final desta fase o 13 lugar de cada uma das 7 s3ries e o melhor 23 classificado de todas as s3ries disputariam a subida de divis3o sendo que esta 23 fase teria um formato diferente, e desconhecido, relativamente 3s 3pocas anteriores devido ao n3mero de s3ries na 13 fase.

Tabela 11 - Clubes Inseridos na III Divis3o do Campeonato Distrital da AFL

EMBLEMA	CLUBE	CAMPO	DIMENS3ES
	Clube Desportivo Belas	Campo Ant3nio Pinheiro Pinto Basto	100 x 64
	Clube Desportivo Estrela	Est3dio Jos3 Gomes	105 x 68
	Centro Escolar Republicano Tenente Valdez	Campo do Tenente Valdez	100 x 60
	Clube Futebol Unidos	Campo Bairro Padre Cruz	98 x 58
	Futebol Clube Despertar	Campo Parque Urbano 25 de Abril	90 x 50
	Gin3sio Clube 13 de Maio de Agualva	Campo Engenheiro Leonardo Carvalho	100 x 64
	Grupo Desportivo Rio de Mouro “B”	Complexo Desportivo de Rio de Mouro	100 x 50
	Sport Futebol Damaiense “B”	Campo Damaiense	100 x 64

	Sport Futebol Palmense	Campo Jos3 Ramos	96 x 54
	Sociedade Musical e Desportiva de Caneas	Campo da Lapa	94 x 56
	União Desportiva e Recreativa Santa Maria “B”	Complexo L3dico UDR Santa Maria	94x 60

6.2 Calend3rio Competitivo

Esta 3poca a cria3o de mais uma s3rie na competi3o fez com que os advers3rios fossem maioritariamente do concelho onde o clube tamb3m se insere (Odivelas), portanto a equipa t3cnica j3 tinha conhecimento sobre a maioria das equipas. Para al3m disso, na 3poca passada o treinador estagi3rio tinha competido nesta divis3o e muitas das equipas foram suas advers3rias o que tamb3m ajudou a ter algum conhecimento do contexto competitivo. Atrav3s desse conhecimento os treinadores da equipa identificaram os jogos e fases mais dif3ceis do calend3rio competitivo para ajustar o planeamento de conte3dos segundo estes momentos.

Assim foram marcadas 5 equipas como acima da m3dia relativamente 3 dificuldade do jogo: Clube Desportivo de Belas, Clube Desportivo Estrela, Centro Escolar Republicano Tenente Valdez, Clube Futebol Unidos e Sport Futebol Damaiense “B” (marcadas a vermelho na Tabela 12). As restantes equipas foram indicadas como semelhantes no que concerne ao n3vel competitivo (sem marca3o na Tabela 12) e onde os jogos fora seriam muito exigentes (marcadas a amarelo na Tabela 12).

Tabela 12 - Calend3rio Competitivo e N3vel Competitivo do Jogo

1ª VOLTA	ADVERS3RIO	2ª VOLTA	ADVERS3RIO
1ª (03/11/2019)	vs CD Estrela (F)	12ª (02/02/2020)	vs CD Estrela (C)
2ª (10/11/2019)	vs Rio de Mouro “B” (C)	13ª (09/02/2020)	vs Rio de Mouro “B” (F)
3ª (17/11/2019)	vs CD Belas (C)	14ª (16/02/2020)	vs CD Belas (F)
4ª (24/11/2019)	vs UDR Santa Maria “B” (F)	15ª (01/03/2020)	vs UDR Santa Maria “B” (C)
5ª (1/12/2019)	FOLGA	16ª (08/03/2020)	FOLGA
6ª (8/12/2019)	vs FC Despertar (F)	17ª (15/03/2020)	vs FC Despertar (C)
7ª (15/12/2019)	vs GC Agualva (C)	18ª (22/03/2020)	vs GC Agualva (F)
8ª (05/01/2020)	vs SF Palmense (F)	19ª (29/03/2020)	vs SF Palmense (C)

9ª (12/01/2020)	vs SF Damaiense “B” (C)	20ª (05/04/2020)	vs SF Damaiense “B” (F)
10ª (19/12/2020)	vs CER Tenente Valdez (F)	21ª (19/04/2020)	vs CER Tenente Valdez (C)
11ª (26/01/2020)	vs CF Unidos (C)	22ª (26/04/2020)	vs CF Unidos (F)

Apesar desta distinção de dificuldade do nível competitivo, em cada jogo a equipa técnica colocou mais ênfase no processo do que no resultado. No entanto, é preciso notar, que a motivação dos elementos envolvidos no processo melhora sempre que o resultado é positivo. Por isso, o objetivo para a equipa foi que na 1ª volta conseguíssemos ganhar todos os jogos que pertencessem ao nível competitivo semelhante ao nosso. Em relação aos outros jogos o objetivo foi sempre conseguir um resultado positivo, mas principalmente fazer com que os jogadores confiassem no processo.

No que concerne a 2ª volta, a equipa técnica perspetivou em conjunto com os jogadores que para além dos jogos mais acessíveis teríamos de conseguir resultados diferentes em três dos 5 jogos com maior nível competitivo devido ao estado avançado do processo.

Através desta distinção foi viável a análise da consecução dos objetivos competitivos estabelecidos pela equipa técnica. Na Tabela 13 estão presentes os dois níveis competitivos para cada uma das voltas do campeonato sendo que a 2ª volta não foi concluída.

Tabela 13 - Pontos por Volta dividido por Nível Competitivo

NÍVEL COMPETITIVO	1ª VOLTA	NÍVEL COMPETITIVO	2ª VOLTA
SEMELHANTE	5 Jogos (15 Pontos)	SEMELHANTE	2 Jogos (3 pontos)
SUPERIOR	5 Jogos (0 pontos)	SUPERIOR	2 Jogos (1 ponto)

Analisando a 1ª volta o objetivo competitivo relativamente aos jogos com nível competitivo foi alcançado com 5 vitórias em 5 jogos apesar de não termos conseguido um resultado positivo em nenhum dos jogos de nível competitivo superior. Na 2ª volta apesar de termos obtido um resultado positivo num dos jogos de nível superior, infelizmente perdemos um dos jogos no nível competitivo semelhante.

6.3 Evolução da Classificação

A partir do sistema de pontuação da competição é possível ter uma maior perceção dos níveis competitivos de cada jornada, através da Figura 26. Neste estão apresentados os pontos conquistados desde a primeira jornada até à paragem do campeonato e o objetivo que a equipa técnica tinha delineado no início do período competitivo (top 5). Conseguimos observar que entre a jornada 8 e 14 a equipa empata 1 jogo tendo sido derrotada nos outros 5 jogos. Neste período tal como apresentado anteriormente a equipa defrontou 5 equipas acima do seu nível sendo que conseguiu um empate e contra uma equipa do seu nível, mas jogando fora a exigência era maior e o desfecho final foi mais uma derrota.

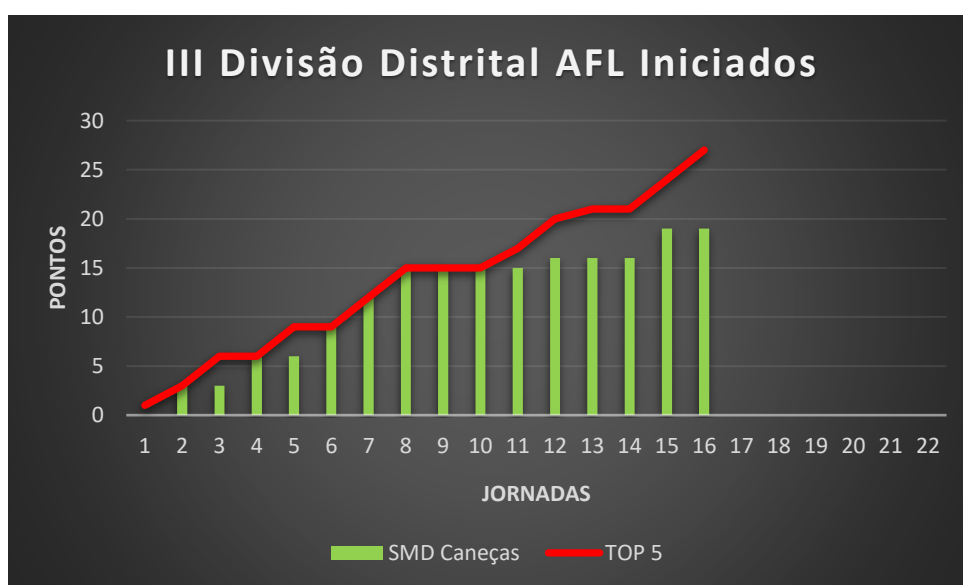


Figura 26 - Evolução da Pontuação da Equipa e do 5º Lugar

Analisando a Figura 26 é possível avaliar se o objetivo da equipa técnica seria alcançado. Apesar da melhoria das dinâmicas da equipa, do conhecimento do jogo por parte dos atletas e da evolução técnica individual seria muito difícil alcançar os pontos necessários sendo que 3 dos 6 jogos eram de nível competitivo elevado e um dos jogos contra equipas de nível semelhante era fora de casa.

V	2020-03-01	10:00	(C)	UDR Santa Maria B	3-0	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J15
D	2020-02-16	10:00	(F)	CD Belas	3-2	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J14
D	2020-02-09	11:00	(F)	Rio de Mouro B	3-1	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J13
E	2020-02-02	10:00	(C)	CD Estrela	0-0	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J12
D	2020-01-26	10:00	(C)	CF Unidos	1-3	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J11
D	2020-01-19	10:00	(F)	Tenente Valdez	2-1	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J10
D	2020-01-12	10:00	(C)	Damaiense B	1-2	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J9
V	2020-01-05	10:00	(F)	Palmense	2-5	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J8
V	2019-12-15	10:00	(C)	Aqualva	4-1	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J7
V	2019-12-08	10:00	(F)	FC Despertar	1-2	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J6
V	2019-11-24	11:00	(F)	UDR Santa Maria B	2-3	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J4
D	2019-11-17	10:00	(C)	CD Belas	1-4	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J3
V	2019-11-10	10:00	(C)	Rio de Mouro B	3-2	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J2
D	2019-11-03	11:00	(F)	CD Estrela	5-0	 AF Lisboa Jun.C 3D S5 19/20	J1

Figura 27 - Resultados da Equipa na Competi3o

6.4 Volume Competitivo

No decurso da competição foram utilizados 25 jogadores, especificamente 1 Guarda-Redes, 6 Defesas, 5 Médios e 13 Avançados. Notar, que para um jogador estar disponível para ser convocado, este teria de se apresentar, obrigatoriamente, nos 3 momentos de treino, mesmo que estivesse 1 dia em recuperação de lesão no posto médico. Para além de na competição a regra das substituições equipara-se ao futsal, ou seja, o mesmo jogador pode entrar e sair várias vezes não havendo limite do número de substituições, a equipa técnica decidiu que devido à fase inicial do processo que a estrutura de treinadores apresenta os jogadores devem sempre jogar pelo menos 15 minutos tal como acontece, obrigatoriamente nas equipas de Futebol 7. Foram poucas as vezes que tal não foi cumprido sendo que apenas uma vez houve um suplente não utilizado por atraso à convocatória por parte do atleta e comportamento face a esse atraso.

Destacar também que, infelizmente, a discrepância entre os jogadores de 1º ano, em relação aos de 2º ano, foi muito grande e tornou-se cada vez mais evidente a cada microciclo, sendo que estes jogadores tiveram menos convocatórias e minutos para além de que apenas 1 destes jogadores foi titular num jogo.

Para além disto, existiram jogadores de 2º ano que estiveram presentes em mais momentos competitivos tanto por quantidade de convocatórias, titularidades ou minutos. Isto deve-se ao facto da maioria estar em processo final de ciclo escolar faltando muitas vezes para estudar, apesar da preocupação da equipa técnica para que haja equilíbrio do tempo livre dos atletas, e também a viagens e/ou festas de final de ciclo. Adicionalmente a avaliação inicial já expunha diferenças entre os atletas que ao longo da época foram cada vez maiores apesar da evolução de todos o que fez com que as oportunidades fossem cada vez menores, cingindo-se muitas vezes aos 15 minutos.

Tabela 14 - Estatísticas Individuais na Competição

NOME	CONVOCATÓRIAS	TITULAR	MINUTOS	GOLOS
RC	12	12	960	23
DC	13	13	930	2
FP	10	3	382	0
TS	12	9	786	0
GR	12	6	506	0
MS	14	11	739	0
RB	0	0	0	0
TG	14	14	978	1
DM	14	14	893	1
TC	13	0	379	0
TM	14	13	957	0
GFO	13	6	461	0
GL	13	9	699	3
BVC	2	0	36	0
DP	9	8	471	1
DS	9	2	317	0
GS	11	4	298	1
PA	0	0	0	0
JF	14	14	956	9
GDO	13	13	676	6
PL	11	1	264	2
RB	6	0	145	0
RT	5	0	103	0
SM	5	0	89	0
TF	6	0	93	0
RC	4	0	39	0
TF	2	1	78	0

A Tabela 14 está dividida por posições e por ano de nascimento, sendo que nas quatro primeiras divisões estão apresentados o guarda-redes, os defesas, os médios e os avançados por esta ordem, sendo todos estes jogadores de 2º ano. Na última divisão são apresentadas as estatísticas para os jogadores mais novos, sendo que ocupam todas as posições de avançado ou extremo. A razão para esta separação por idades está exposta na Tabela 14 pela menor quantidade de convocatórias, titularidades, minutos e golos dos jogadores mais novos em comparação aos mais velhos. Os jogadores de 1º ano apresentavam grandes dificuldades em situação competitiva. Para além disso, a maioria da equipa era constituída por avançados pelo que a

convocatória para estas posições se tornava complicada pelas inúmeras opções que a equipa técnica tinha à disposição. Relativamente aos minutos temos jogadores em cada uma das posições que evidenciam ser os melhores em contexto competitivo pela quantidade de titularidades e minutos que apresentam. Para além do guarda-redes que por ser o único é totalista na sua posição, na defesa o jogador TG é o que apresenta mais titularidades e minutos. No meio-campo o atleta TM foi indispensável, não só pela sua capacidade de adquirir conhecimento durante as unidades de treino para aplicar em jogo mas também pela capacidade física que apresentava, sendo o jogador com mais convocatórias e minutos. Nos avançados o JF foi quem apresentou mais convocatórias, titularidades e minutos o que não surpreende pela avaliação inicial que foi feita deste jogador no Capítulo II. Este foi o jogador com melhores estatísticas visto que foi também o goleador da equipa com 9 golos no total da competição. Destacado pelos golos está também o atleta GDO que apresentava-se em etapas muito avançadas em termos maturacionais, apresentando claras diferenças em termos de estatura e capacidade física em comparação aos seus colegas de equipa e adversários.

6.5 Disciplina

Relativamente 3 disciplina nos 14 jogos a equipa recebeu 6 cart3es amarelos e 1 cart3o vermelho. Importante notar que n3o existem castigos a transitar para a pr3xima temporada.

Tabela 15 - Estatísticas Individuais de Disciplina na Competi3o

Posi3es	Nome	Cart3es Amarelos	Cart3es Vermelhos
Guarda Redes	RC		
Defesas	DC	1	
	FP		
	TS		
	GR	1	1
	MS		
	RB		
	TG	2	
M3dios	DM	1	
	TC		
	TM		
	GFO	1	
	GL		
Avanados	BVC		
	DP		
	DS		
	GS		
	PA		
	JF		
	GDO		
	PL		
	RB		
	RT		
	SM		
	TF		
	RC		
	TF		

No que concerne a disciplina a equipa apresentou estatísticas baixas. Os jogadores no in3cio da competi3o apresentavam-se com pouca agressividade nos jogos, tendo, por vezes, medo do confronto f3sico e at3 tentavam evit3-lo principalmente em processo defensivo. O 3nico cart3o vermelho aplicado a um atleta teve como causa uma troca de palavras com o 3rbitro, bem como 3 dos 6 amarelos apresentados na Tabela 15.

6.6 Dia Competitivo

McGregor e Winter (2017) afirmam que as rotinas competitivas estabelecem uma estrutura e organização para estes momentos, ajudando os jogadores a lidarem melhor com as emoções. Esta rotina foi colocada desde o primeiro jogo amigável da época. A sucessão de cumprimento de horários apresentados a seguir para além do conteúdo da palestra e operacionalização do aquecimento e a análise do pós jogo por parte da equipa técnica foram essenciais neste processo.

Concentração para o jogo: 1h15 antes para os jogos em casa, 1h45 antes para os jogos fora, no caso dos jogadores, sendo que a equipa técnica chegava 30 minutos antes deste horário para reunir todo o material necessário para o jogo.

Montagem do aquecimento: 15 minutos após a hora da convocatória nos jogos em casa e da chegada ao campo nos jogos fora, os dois treinadores montam o aquecimento enquanto os jogadores se equipam no balneário. Entre este período e a palestra procede-se à entrega dos documentos necessários para o jogo ao árbitro.

Palestra: 45 minutos antes da hora marcada para o início do jogo a equipa técnica iniciava a palestra com todos os jogadores.

Aquecimento: No máximo 30 minutos antes do início do jogo inicia-se o aquecimento em que todos os jogadores participam menos o guarda-redes que faz aquecimento específico da posição com ajuda de um dos treinadores.

Este momento consiste em três exercícios onde tentamos criar estímulos técnicos e táticos individuais e coletivos para preparação dos jogadores relativamente à situação de jogo.

O primeiro e segundo exercício (Figuras 28 e 29, respetivamente) têm como objetivo a manutenção da posse de bola por parte de uma das equipas enquanto a outra tenta recuperar a bola para trocarem de papéis. No segundo exercício o campo aumenta de espaço devido ao aumento do número de jogadores e adicionamos *jokers* exteriores ao campo delimitado para criar uma maior vantagem à equipa que tem a posse de bola.

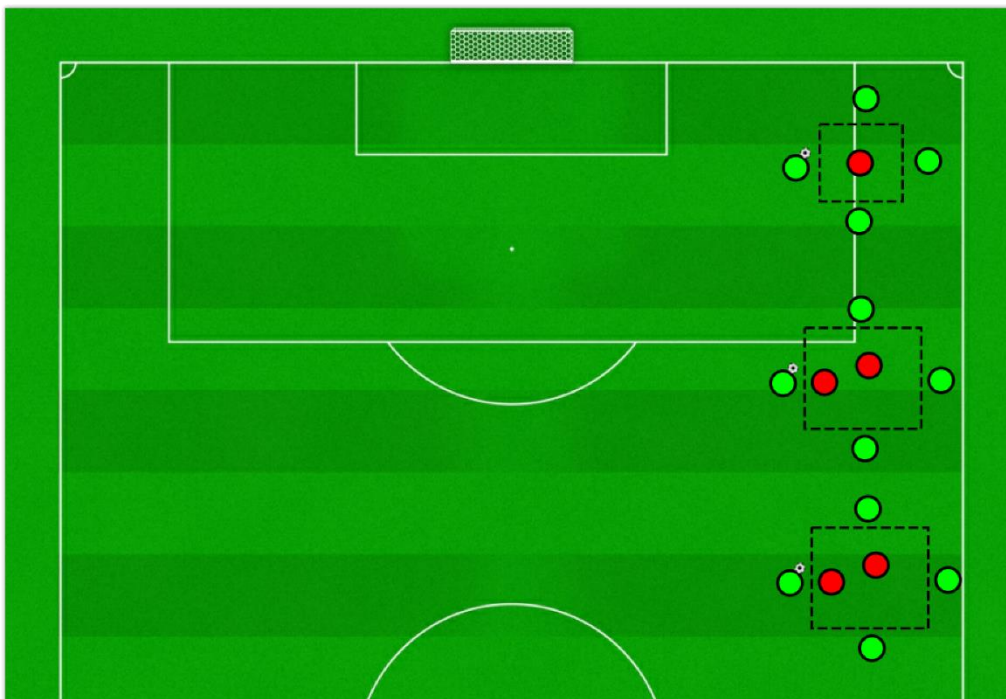


Figura 28 - 1º Exercício do Aquecimento

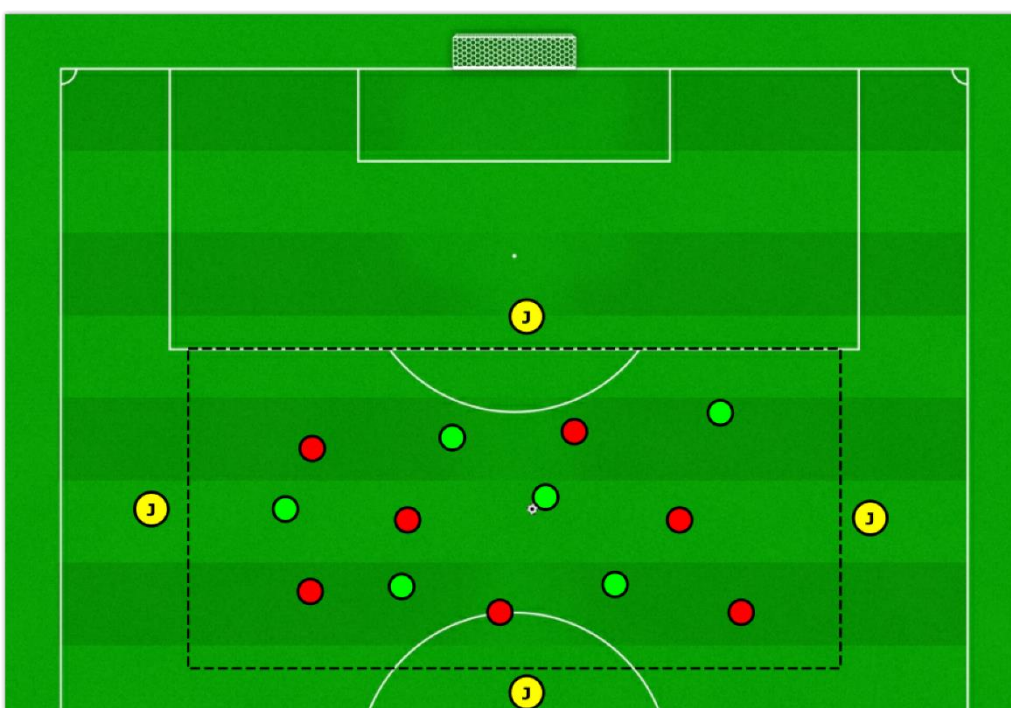


Figura 29 - 2º Exercício do Aquecimento

No terceiro exercício (Figura 30) os atletas que estão nas filas ao lado das balizas passam a bola, alternadamente, em diagonal para o jogador à entrada da área receber e rematar à baliza.

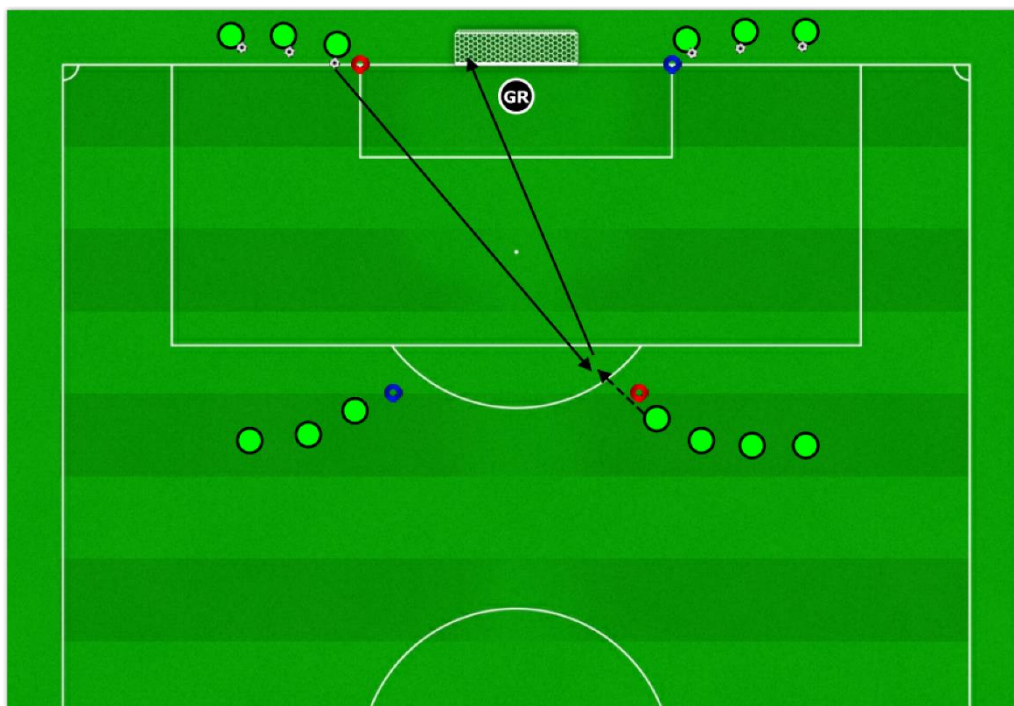


Figura 30 - 3º Exercício do Aquecimento

Pós-aquecimento: No máximo 7 minutos antes a equipa, obrigatoriamente, recolhia aos balneários devido à necessária identificação dos jogadores por parte do árbitro, sendo que, antes dos atletas saírem do balneário, um dos treinadores procurava motivar a equipa com as últimas palavras antes do jogo e com o grito.

Pós-jogo: No fim do jogo a equipa dá o grito e agradece e cumprimenta todos os adeptos presentes. É obrigatório a todos os atletas que tomem banho no local do jogo. Ao mesmo tempo os treinadores fazem a análise do desempenho dos jogadores, aquisição dos conteúdos do microciclo e debate sobre os conteúdos da próxima semana de treino. Toda a equipa sai da zona dos balneários ao mesmo tempo quer nos jogos em casa quer nos jogos fora na altura de abandonar o local do jogo.

Capítulo VII – Proposta de Treino Complementar em Casa

7.1 Resumo

A OMS recomenda para crianças e adolescentes 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa. Os atletas da equipa de sub-15 apresentam tempo reduzido em atividade física relativamente às recomendações para a população da sua idade, apresentando uma lacuna no total semanal de atividade física de 3 dias. O confinamento obrigatório decretado só veio agravar a situação levando ao aumento dos índices de comportamentos sedentários para a maioria da população. Existiu a necessidade neste período de manter os atletas ativos pelo que foram criados programas para os mesmos manterem-se minimamente ativos em casa. Esta proposta é apresentada com o objetivo de alcançar as recomendações da OMS para a prática de atividade física, recorrendo a um exemplo prática para os atletas da equipa de sub-15, a partir de treino complementar planeado fora das instalações do clube. Este programa deve ser realizado nos três dias da semana em que os atletas não têm treino no clube. Esta proposta deve ser realizada ao longo duma época desportiva, tendo capacidade para evoluir ao longo da mesma, segundo o desenvolvimento e aprendizagem dos atletas em relação aos processos de treino de força. O programa está dividido em quatro partes: aquecimento com base nas partes 1 e 3 do programa FIFA 11+, força com um programa adaptado para realização em casa, competição ligada à componente técnica dos atletas e retorno à calma. Os resultados esperados para esta proposta são de benefícios para a saúde dos atletas e das capacidades físicas e técnicas dos mesmos. O controlo do treino complementar por parte dos treinadores e o espaço disponível em casa pode ser limitador da resposta ao estímulo.

Palavras-Chave: Atividade Física, Sedentarismo; Confinamento; Complementar; Calistenia

7.2 Abstract

WHO recommends for children and adolescents 60 minutes a day of moderate to vigorous physical activity. Athletes in the U-15 team have reduced time spent on physical activity compared to the recommendations for their age population, with a gap in the 3-day total weekly physical activity. The mandatory confinement decreed only aggravated the situation, leading to an increase in the rates of sedentary behavior for the majority of the population. There was a need in this period to keep athletes active, so programs were created to keep them minimally active at home. This proposal is presented with the aim of achieving the WHO recommendations for the practice of physical activity, using a practical example for the U-15 team athletes, from complementary training planned outside the club's premises. This program must be carried out on the three days of the week when athletes do not have training at the club. This proposal must be carried out throughout a sporting season, having the capacity to evolve throughout it, according to the athletes' development and learning in relation to the strength training processes. The program is divided into four parts: warm-up based on parts 1 and 3 of the FIFA 11+ program, strength with a program adapted for performance at home, competition linked to the athletes' technical component and cool-down. The expected results for this proposal are benefits for the athletes' health and their physical and technical capacities. The control of complementary training by coaches and the space available at home can limit the response to the stimulus.

Key words: Physical activity, Sedentary lifestyle; Lockdown; Complementary; Calisthenics

7.3 Introdução

A doença Covid-19 foi, pela primeira vez, detetada em dois indivíduos, em Portugal, no dia 2 de Março de 2020. O dia 8 de Março marcou a suspensão das provas da AFL por tempo indeterminado devido ao aumento do número de infetados no país. No dia 11 de Março, a OMS declara a doença como uma pandemia, e em Portugal diversas modalidades desportivas, incluindo o futebol formação suspendem a sua atividade de forma imediata. Uma semana depois é decretado o estado de emergência em Portugal por 15 dias, contemplando o confinamento obrigatório a toda a população. Durante este período existiram restrições de circulação na via pública, com a proibição também de qualquer tipo de atividade física no exterior exceto passeios higiénicos na zona de residência. Este novo paradigma levou a que a atividade física tivesse de ser realizada em casa, incluindo a promoção da mesma pelos clubes a partir de plataformas digitais de vídeo para comunicar com os atletas. No dia 2 de Maio de 2020 foi iniciado o plano de desconfinamento, no entanto a prática desportiva continuava com restrições. Apenas em Junho foi retomada a atividade na Sociedade Musical e Desportiva de Caneças mas de forma individual sendo que apenas estaria um treinador envolvido no processo de treino de um jogador, não podendo haver troca de bola entre eles. A partir do mês de Setembro de 2020 foi permitida a troca de bola entre jogadores mas o contacto físico era totalmente proibido.

7.3.1 Atividade Física e Saúde

Segundo American College of Sports Medicine [ACSM], Ehrman, Liguori e Magal (2018), o conceito de Atividade Física (AF) é definido “como qualquer movimento do corpo produzido a partir da contração do músculo esquelético que resulta no aumento substancial das exigências calóricas relativamente aos gastos de energia em repouso”. O exercício físico é um dos tipos de AF consistindo na realização de movimentos do corpo planeados, estruturados e repetidos com o objetivo de melhorar e/ou manter o desempenho de uma ou mais componentes da condição física. Existem várias formas de quantificar a intensidade relativa prática de atividade física como a percentagem do consumo de oxigénio de reserva e da frequência cardíaca de reserva, o consumo de oxigénio (VO_2), a frequência cardíaca ou equivalentes metabólicos (MET's). Esta última forma é a mais útil, conveniente e uniformizada para descrever as intensidades absolutas de várias atividades físicas, incluindo vários contextos de modalidades desportivas. Assim, a AF pode ser classificada como leve se exigir 2,0 a 2,9 MET's, moderada no intervalo de 3,0 a 5,9 e vigorosa quando ultrapassa os 6,0 MET's. Segundo Landry e Driscoll (2012), em crianças, os conceitos de intensidade moderada e vigorosa, na prática, consistem em atividade aeróbia que permite ao participante, notar um aumento da FC e da taxa respiratória, e uma sensação de

batimento muito acelerado do coração e dificuldade na respiração, respetivamente. Numa escala de 0 a 10 a primeira estaria localizada nos valores 5 ou 6 e a segunda nos 7 ou 8.

As normas mais recentes sobre a prática de atividade física, publicadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), indicam que, as crianças e os adolescentes, devem praticar uma média de pelo menos 60 minutos por dia de AF de intensidade moderada a vigorosa. A organização específica que atividades aeróbias, de acordo com a intensidade apresentada anteriormente, e de fortalecimento dos músculos e ossos devem ser integradas em pelo menos 3 dias da semana. Segundo Landry e Driscoll (2012), o trabalho aeróbio leva a um aumento da aptidão cardiorrespiratória, enquanto o fortalecimento ósseo promove o crescimento saudável a partir da produção de força nos ossos, resultantes de atividades de grande impacto como saltar e correr. Para além das evidências que sugerem uma relação entre a maior prática de AF e a redução dos fatores de risco de doenças cardiovasculares e aterosclerose subclínica, também melhorias da autoestima, desempenho cognitivo e desempenho académico estão associados ao aumento de tempo de exercício físico (Landry & Driscoll, 2012). Segundo Nelson e Gordon-Larsen (2006), o envolvimento em várias AF não evidencia quantidades de tempo mais baixas em atividades como trabalho remunerado, trabalho doméstico, realização de trabalhos da escola e dormir. No entanto, caso as crianças ou adolescentes não consigam alcançar estas recomendações, boas práticas como algum tipo de atividade física em vez de nenhuma ou aumento gradual da quantidade de atividade física são necessárias para diminuir a quantidade de comportamentos sedentários que podem ter consequências graves na saúde desta população.

Segundo a OMS (2020) as crianças e adolescentes que não atinjam as normas de AF apresentadas pela mesma ligados ao aumento da quantidade de tempo despendido em comportamentos sedentários, podem estar sujeitos a aumento da adiposidade, diminuição da saúde cardiometabólica, menor aptidão, menor comportamento pró-social e redução da duração de sono. A verdade é que as novas tecnologias aumentaram as oportunidades para estar mais tempo em frente aos ecrãs de várias plataformas, promovendo a inatividade. Para além da relação óbvia que o aumento de tempo de ecrã tem com a diminuição do tempo em AF, este também está associado a um envolvimento em comportamentos desviantes que provocam riscos à sua saúde (Nelson & Gordon-Larsen, 2006). No entanto, segundo Górnicka et al. (2020), independentemente da quantidade de tempo despendido em comportamentos sedentários, baixos níveis de atividade física estão associados a uma maior probabilidade de

excesso de peso e obesidade. Assim, mais do que alcançar as recomendações globais de atividade física, devemos focar-nos na redução do tempo em comportamentos sedentários.

7.3.2 Atividade Física e Contexto de Estágio

Em termos de prática de atividade física, para os jogadores do escalão de Iniciados do clube está estabelecido que lhes é garantido este estímulo em três dias da semana durante 75 minutos. A competição não é contabilizada visto que a presença de todos não é garantida (não convocados) e o tempo de jogo não é igual comparando os diferentes atletas, lacuna que também deve ser preenchida. No entanto, o tempo útil de cada sessão de treino não é 75 minutos como já foi referido no Capítulo V. No total de 80 unidades de treino, o tempo de treino operacionalizado foi de 4937 minutos, ou seja, os atletas, em média estiveram em atividade durante 61 minutos em cada treino. Apesar de não haver qualquer tipo de controlo dos parâmetros fisiológicos ou percetivos por parte da equipa técnica, segundo ACSM et al. (2018), o treino da modalidade de futebol é classificado como atividade vigorosa, visto que a sua intensidade absoluta, em MET's, é de 7,0.

Outro local onde os atletas participam em atividade física organizada é no contexto escolar na disciplina de educação física. Segundo a Comissão Europeia [EACEA] (2017), é atribuído um mínimo de quase 2 horas semanais a esta área curricular no 3º ciclo. Segundo a Direção-Geral da Educação [DGE] (2001), os programas nacionais da disciplina, ligados aos anos de escolaridade que os atletas frequentam, atribuem uma carga semanal à disciplina de 135 minutos de tempo útil. O mesmo documento aconselha a distribuição deste tempo em três sessões de 45 minutos, mas a maioria das escolas apresentam horários com um período de 90 minutos e outro de 45 minutos de aula. Mais uma vez, a totalidade do tempo de útil, se considerarmos os 135 minutos apresentados anteriormente, pode não estar ligado a atividade física moderada a vigorosa, apesar de certamente obrigar os alunos a não apresentarem comportamentos sedentários. Segundo Mooses et al. (2017), os alunos encontram-se em atividade física moderada a vigorosa durante um terço do tempo de aula da disciplina, o que corresponde a 45 minutos, por semana, no intervalo de intensidade relacionado com as recomendações da OMS. Curiosamente, outro terço da mesma aula é despendido em comportamentos sedentários.

Na totalidade os atletas da equipa praticam 60 minutos (60 minutos em três dias de treino em conjunto com 45 minutos de atividade nas aulas de educação física semanais) de atividade física moderada a vigorosa em praticamente 4 dias da semana. Assim constatamos o facto de que

indivíduos pertencentes aos quadros do clube não conseguem alcançar as recomendações de AF da OMS para a sua idade. É verdade que o tempo em comportamentos sedentários é certamente menor para esta população comparando com os pares que não praticam atividade física extracurricular, mas o alcançar das recomendações para a AF pode ser benéfico, para que também possam melhorar o seu desempenho desportivo.

Desta forma, para garantir que os atletas cumpram as recomendações, estes necessitam de oportunidade, devidamente orientada, para que em 3 dos 7 dias da semana pratiquem AF moderada a vigorosa durante pelo menos 60 minutos. Para além disso, e porque o contexto do clube está muito ligado à comunidade do concelho, será benéfico para aqueles, que na idade adulta, não pratiquem desporto federado, semiprofissional ou profissional, visto que, segundo Nelson e Gordon-Larsen (2005), aumentará a probabilidade de também atingirem as recomendações dessa faixa etária.

7.3.3 O Aumento do Problema

A pandemia de Covid-19 obrigou ao confinamento nacional. As ordens de fecho de todos os estabelecimentos considerados não essenciais, incluindo recintos desportivos e escolas, mais a obrigatoriedade de permanecer em casa, tiveram um grande impacto nos níveis de atividade física da população em geral (Yeo, 2020). Adicionalmente, neste período as pessoas só poderiam sair de casa para situações muito específicas, sendo que nenhuma delas incluía atividade física moderada a vigorosa.

Logicamente, os níveis de atividade física da população diminuíram e o tempo diário em comportamentos sedentários aumentou, independentemente da prática que anterior ao confinamento (Ammar et al., 2020). Aliás, os mesmos autores afirmam que mais importante do que a diminuição da atividade física foi o aumento significativo do tempo sentado, durante esse período. Adicionalmente, segundo Mattioli, Sciomer, Cocchi, Maffei e Gallina (2020), os benefícios para a saúde induzidos pela atividade física podem ser perdidos em apenas duas semanas de não atividade, podendo aumentar os fatores de risco para doenças cardiovasculares, por exemplo. Assim, segundo Yeo (2020), durante o confinamento, foi sublinhada a importância de diminuir a inatividade e os comportamentos sedentários e de aumentar a atividade física regular. Para além do impacto durante a pandemia, o período pós pandemia poderá trazer ainda mais problemas visto que, a crise económica pode manter ou piorar os estilos de vida não saudável, principalmente em indivíduos de níveis socioeconómicos baixos (Mattioli et al., 2020).

No contexto de estágio, aquando do retorno à atividade no início do mês de Junho, apenas eram permitidos treinos individuais sem contacto e sem troca de material entre atletas. Assim, devido ao tempo disponível para todos os atletas treinarem e há falta de aderência da maioria dos jogadores a sua atividade física diminuiu ainda mais.

Em suma, os jogadores que constituem a equipa de Iniciados do SMD Caneças não conseguem atingir as recomendações de atividade física da OMS (2020). O conjunto de prática nas aulas de educação física em contexto escolar e do futebol no contexto do clube não são suficientes para que estes o consigam fazer. Para além disso, a interrupção da época desportiva e todas as restrições provenientes dessas medidas acentuaram ainda mais um problema que de si já era grave. A solução encontrada foi a criação e adaptação de programas de atividade física com o simples objetivo de promoção da mesma. No entanto, com um possível regresso à normalidade, a situação dos atletas continuará a não ser a ideal no que diz respeito aos níveis de atividade física. Assim, surgiu a necessidade de complementar a prática de atividade física realizada antes da pandemia (dita normal) com outras atividades ao longo da semana. Em conjunto com os programas criados ou adaptados os atletas poderiam estar mais perto de alcançar os níveis desejados de atividade física.

7.4 Proposta de Intervenção

Para combater a inatividade a OMS (2020) publicou orientações para a população assintomática e sem diagnósticos de doenças respiratórias agudas. É sugerido que para além de intervalar os tempos de prática sedentária com atividade física em períodos de 30 minutos, a permissão de passeios higiénicos na zona de residência fosse utilizada para manutenção mínima da atividade e que a população aproveitasse as várias aulas de treino online, fornecidas durante esse período. As tecnologias e as redes sociais ganharam grande destaque no suporte a comportamentos saudáveis a partir de aplicações de condição física e transmissão de aulas de exercício físico. Para além dos benefícios para a saúde, este apoio influenciou positivamente a motivação para manutenção de comportamentos de atividade física devido a componentes sociais e formatos competitivos associados a essa prática. Devido à falta de recursos materiais especializados a calistenia que consiste em praticar exercícios de alta intensidade usando o peso do próprio corpo, foi muito utilizado durante este período.

Segundo Christou et al. (2006), o treino de força duas vezes por semana como complemento aos treinos da modalidade de futebol, provocou o aumento dessa componente física e melhorou as capacidades de salto, agilidade e velocidade de corrida. Para além do mais, os mesmos autores chegaram à conclusão de que o o treino de força focado nos músculos dos membros superiores é necessário para um crescimento equilibrado de todo o corpo visto que os participantes na modalidade de futebol raramente estimulam estes músculos durante a prática. Segundo Faigenbaum et al. (2009), o treino de força deve ser realizado 2 a 3 vezes por semana em dias não consecutivos, para permitir a recuperação adequada entre sessões. Os autores Christou et al. (2006) apresentam programas de treino de força de 2 a 3 séries com 8 a 15 repetições por exercício, 2 a 3 minutos de descanso entre cada série e 3 a 5 minutos entre cada exercício realizado. Segundo Faigenbaum et al. (2009), visto que as crianças e adolescente conseguem recuperar de esforços de alta intensidade, curtos e intermitentes mais rapidamente que os adultos. Assim um intervalo de 1 minuto pode ser suficiente para jovens quando realizam treino de força de moderada intensidade. Adicionalmente, estes grupos devem realizar cada exercício a uma velocidade controlada, com o objetivo de aprender a técnica em cada exercício.

7.4.1 Aplicação pós-confinamento

A nova rotina criada a partir do confinamento pode ser a peça que falta para o alcançar das normas de atividade física. O exercício físico em casa irá complementar a prática realizada nas aulas de educação física e nas unidades de treino no clube. A OMS (2020) apresenta uma

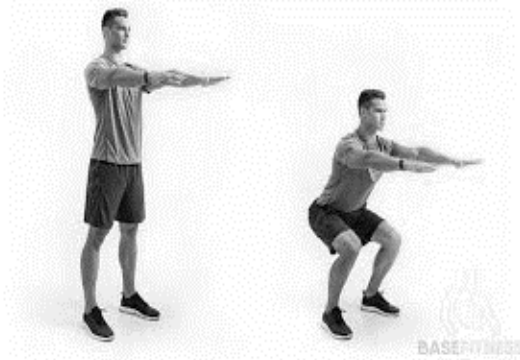
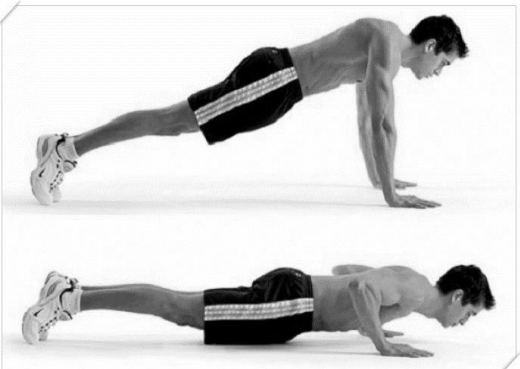
variedade de exercícios para fazer em casa para manutenção de um estilo de vida ativo. No entanto, estas não apresentam qualquer tipo de progressão o que pode ser utilizado pelos treinadores para prescrever cargas específicas de treino.

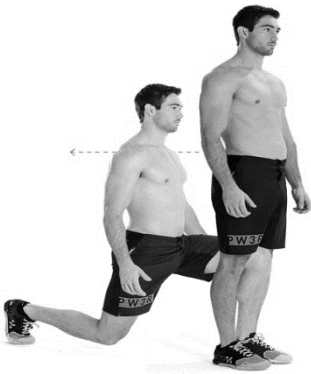
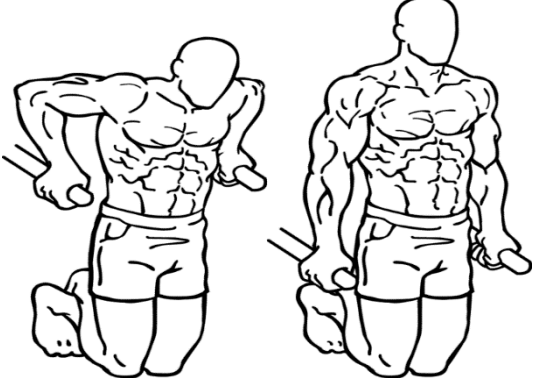
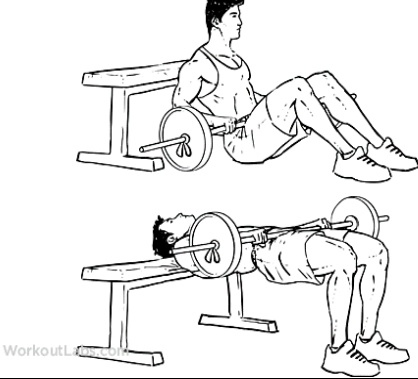
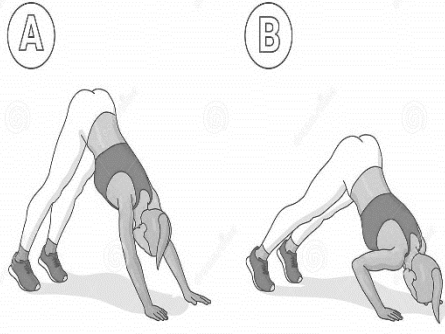
O treino complementar seria composto pelo aquecimento, parte principal, onde seriam aplicados os exercícios que já eram utilizados durante o confinamento, de seguida, a realização de uma vertente competitiva e, por fim, o retorno à calma com alongamento estático.

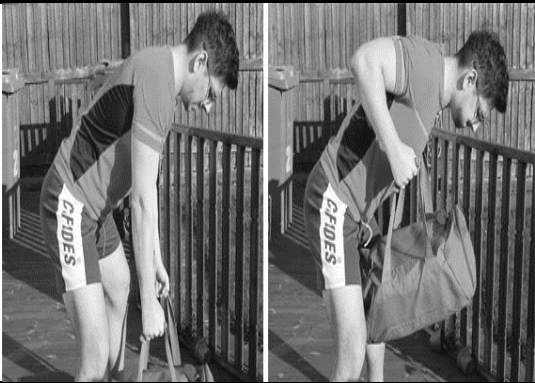
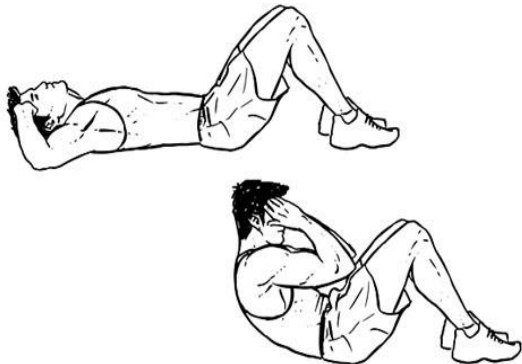
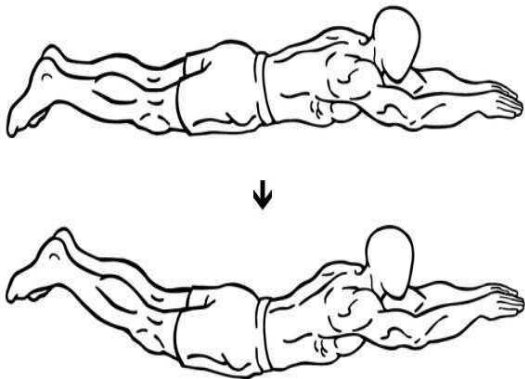
No nosso contexto, podemos adaptar os exercícios de aquecimento propostos pela publicação oficial da Fédération Internationale de Football Association (FIFA) (2006) nas partes 1 e 3 do documento, visto que este já demonstrou ser um bom programa para esta fase da unidade de treino.

Christou et al. (2006) apresentam um programa de treino de força que pode ser adaptado para realização em casa, aumentando o tempo de atividade física semanal dos atletas. Os autores propõem os seguintes exercícios:

Tabela 16 – Programa de Treino adaptado de Christou et al. (2006)

Exercício Proposto	Alternativa para Casa	Representação
Leg Press	Agachamentos	
Bench Press	Flexões	

Leg Extension	Afundos Inversos	
Peck- Deck	Chest Dips	
Leg Curl	Hip Thrust	
Overhead Press	Pike Push Up	

Lat Pull Downs	Remada com Mochila	
Calf Raises	Calf Raises	
Sit Ups	Sit Ups	
Upper-Lower Back Extension	Upper-Lower Back Extension	

Estes exercícios seriam divididos pelos 3 dias em que os atletas não têm treino. Os atletas devem realizar 2 séries e 12 repetições de cada exercício. Os atletas devem descansar durante 2 minutos entre cada exercício e 3 minutos entre cada série. Adicionalmente os exercícios devem ser

realizados a uma velocidade moderada. Dependendo dos estímulos também terá de se adaptar as unidades de treino devido ao aumento da carga física semanal.

A vertente competitiva teria como objetivo motivar os jogadores para esta atividade adicional, a equipa técnica criaria competições que se possam realizar em casa. O vídeo de demonstração da competição seria colocado no grupo da equipa na plataforma digital *whatsapp* no dia em que esta seria realizada. Os atletas teriam de filmar todo o treino, tendo tempo determinado para duração da competição, para uniformizar o número de tentativas e tempo disponível para executar o que fosse exigido. Esta competição estaria ligada a prémios que, em discussão com a coordenação da escola de futebol, poderiam consistir em convocatórias a jogo garantidas, mínimo de tempo de participação em competição ou prémios monetários como desconto na mensalidade, compra de equipamentos ou vales de desconto para lojas de desporto.

Assim, o plano proposto para a equipa é o seguinte:

Tabela 17 - Plano Semanal Proposto com Aulas e Treino em Dias Diferentes

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Educação Física	X		X				
Treino no Clube		X		X	X		
Treino Complementar	X					X	X

A semana representada anteriormente apresenta duas aulas de educação física (uma destas aulas tem a duração de 45 minutos e a outra de 90 minutos) em dias em que não há treino para o escalão onde os atletas se inserem. Os dias em que os jogadores não têm treinos no clube ou aula de 90 minutos de educação física são os dias em que devem participar no treino complementar.

No caso da aula de educação física de 45 minutos (a sombreado na Tabela 18) coincidir com um dia de treino (6ª Feira), o atleta terá mais um dia livre de atividade física em contexto de aulas de educação física e treino no clube realizando treino complementar nos três dias livres:

Tabela 18 - Plano Semanal Proposto com Aula de 45 minutos em Dia de Treino

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	S3bado	Domingo
Educa3o F3sica			X		X		
Treino no Clube		X		X	X		
Treino Complementar	X					X	X

Caso a aula de educa3o f3sica de 90 minutos (a sombreado na Tabela 19 e 20) coincida com um dia de treino, a carga pode ser muito elevada para atividade no dia seguinte. O objetivo para o treino complementar continua a ser a promo3o da atividade f3sica em 3 dias da semana. Assim sendo, haver3 duas formas de proceder:

- Se no dia seguinte se realizar uma unidade de treino ou aula de educa3o f3sica, haver3 descanso ap3s esses dois dias de atividade:

Tabela 19 - Plano Semanal Proposto com aula de 90 minutos em Dia de Treino e no Dia Seguinte

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	S3bado	Domingo
Educa3o F3sica	X			X			
Treino no Clube		X		X	X		
Treino Complementar	X		X				X

- Se no dia seguinte n3o houver qualquer contexto de pr3tica de atividade f3sica, haver3 descanso nesse dia:

Tabela 20 - Plano Semanal Proposto com aula de 90 minutos em Dia de Treino e Folga no Dia Seguinte

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	S3bado	Domingo
Educa3o F3sica	X	X					

Treino no Clube		X		X	X		
Treino Complementar	X					X	X

Aos domingos, 18 jogadores da equipa poderão aumentar a sua carga semanal de atividade física moderada a vigorosa, visto que, segundo ACSM et al. (2018), o futebol em contexto competitivo é classificado como atividade vigorosa com uma intensidade absoluta de 10,0 MET's. Assim, no caso dos jogadores que apresentarem um volume competitivo igual ou superior a 60 minutos, o treino complementar não conterá os exercícios de calistenia, mantendo a participação na competição criada para esse dia.

7.5 Discussão

O confinamento domiciliário criou uma realidade diferente para todos os envolvidos na prática de modalidades desportivas. O facto de todos os espaços desportivos terem fechados em conjunto com a proibição de sair de casa limitou o espaço no qual os atletas poderiam manter a sua atividade profissional ou amadora. O uso de programas de treino, usando atividades com vídeo e construídas maioritariamente com exercícios de calistenia (de Souza et al., 2021), ou monitorização do treino remotamente dando total responsabilidade aos sujeitos para desenvolverem o treino que necessitassem (Boschilia, Moraes & Marchi Junior, 2021) foram algumas formas de tentar manter a forma física e os níveis de atividade física dentro das limitações impostas pela Covid-19. Assim, surgiu a necessidade de alterar o programa de treino apresentado por Christou et al. (2006), para algo que pudesse ser realizado dentro da limitação de espaços e equipamentos desportivos.

Para além disto o período de isolamento demonstrou ter efeito no foro psicológico dos atletas. O facto de estarem confinados provocou uma redução da duração (dias e horas) do treino, a intensidade do mesmo (avaliado pela PSE) e qualidade do sono, enquanto o número de horas a dormir aumentou (Mon-López, Garcia-Aliaga, Bartolomé & Solana, 2020). Todos estes fatores combinados revelam uma diminuição dos níveis de AF durante o confinamento o que para os profissionais pode ser prejudicial na sua atividade e para os amadores pode levar a graves problemas de saúde caso não consigam cumprir com as recomendações da OMS (2020).

Adicionalmente a aus3ncia de competi3o e treinos teve um impacto significativo no estado emocional dos jogadores (Mon-L3pez et al., 2020). O uso de competi33es did3ticas por parte de atletas e os seus impactos no fator psicol3gico dos atletas n3o foi estudado a fundo mas parece ter sido uma necessidade aquando das paragens das competi33es. Da3 a vertente competitiva do programa de treino complementar e das recompensas para os melhores. A competitividade faz parte das modalidades desportivas e que 3 visto como necess3rio para manter os atletas focados nos objetivos pessoais e coletivos.

7.6 Considera33es Finais

O treino complementar adaptado pela equipa t3cnica tem como objetivo principal a promo3o e aumento da atividade f3sica dos atletas. Para al3m dos benef3cios que ter3 na sa3de dos mesmos, tamb3m as capacidades f3sicas e t3cnicas dos jogadores podem ser melhoradas e aperfeioadas. A componente f3sica dos exerc3cios de calistenia poder3 melhorar a fora dos maiores grupos musculares. A t3cnica dos atletas ser3 posta 3 prova na vertente competitiva do treino complementar, esperando-se um aperfeioamento t3cnico por parte dos atletas.

No entanto, o facto deste treino n3o ser controlado pelos treinadores e s3 ser enviado o v3deo do treino pode levar a erros de execu3o por parte dos atletas. Na vertente competitiva estes erros poder3o ter pouco efeito visto que nas unidades de treino esta capacidade tamb3m 3 focada, mas nos restantes exerc3cios estes erros podem provocar les33es. A limita3o de espao na casa dos atletas tamb3m pode ser um problema criando dificuldades aos atletas para executar os exerc3cios pretendidos.

Para resolu3o deste problema um dos treinadores teria de estar presente numa sess3o de videochamada com os jogadores para poder corrigir e controlar de certa forma os atletas. Para al3m disso, o encorajamento dado durante a parte principal do treino (calistenia e competi3o) poderia levar a maiores 3ndices de motiva3o dos jogadores participarem neste treino. Para os limites de espao a solu3o fornecer ao atleta a oportunidade de realizar esse treino no recinto do clube para que este fosse cumprido.

7.7 Referências Bibliográficas

American College of Sports Medicine, Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., & Magal, M. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Benefits and Risks Associated with Physical Activity. (10^a ed., pp.1-17). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., et al. (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.

Boschilia, B., Moraes, L. C. L., & Marchi Junior, W. (2021). Football and COVID-19: the effects of the pandemic on training and performance of South American and Brazilian referees. *Soccer & Society*, 22(1-2), 58-65.

Christou, M., Smilios, I., Sotiropoulos, K., Volaklis, K., Pilianidis, T., & Tokmakidis, S. P. (2006). Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(4), 783-791.

Comissão Europeia [EACEA] (2017). *Carga Horária Letiva Anual Recomendada no Ensino Obrigatório a Tempo Inteiro na Europa – 2016/17*. Eurydice – Factos e Números. Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia.

Direção-Geral da Educação [DGE] (2001). *Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3º Ciclo*. Lisboa: Direção-Geral da Educação

de Souza, D. B., González-García, J., López-Del Campo, R., Resta, R., Buldú, J. M., Wilk, M., & Del Coso, J. (2021). Players' physical performance in LaLiga across the season: insights for competition continuation after COVID-19. *Biology of Sport*, 38(1), 3.

Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, S60-S79.

Górnicka, M., Hamulka, J., Wadolowska, L., Kowalkowska, J., Kostyra, E., Tomaszewska, M., et al. (2020). Activity–Inactivity Patterns, Screen Time, and Physical Activity: The Association with Overweight, Central Obesity and Muscle Strength in Polish Teenagers. Report from the ABC of Healthy Eating Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 7842.

Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krusturup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6.

Landry, B. W., & Driscoll, S. W. (2012). Physical activity in children and adolescents. *PM&R*, 4(11), 826-832.

Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409-1417.

Mon-López, D., García-Aliaga, A., Bartolomé, A. G., & Solana, D. M. (2020). How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players?. *Physiology & behavior*, 227, 113148.

Mooses, K., Pihu, M., Riso, E. M., Hannus, A., Kaasik, P., & Kull, M. (2017). Physical education increases daily moderate to vigorous physical activity and reduces sedentary time. *Journal of school health*, 87(8), 602-607.

Nelson, M. C., & Gordon-Larsen, P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*, 117(4), 1281-1290.

Nelson, M. C., Gordon-Larsen, P., Adair, L. S., & Popkin, B. M. (2005). Adolescent physical activity and sedentary behavior: patterning and long-term maintenance. *American journal of preventive medicine*, 28(3), 259-266.

Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Yeo, T. J. (2020). Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1239-1241.

Capítulo VIII – Considerações Finais

Este capítulo expõe as dificuldades presentes no contexto de estágio, bem como a análise final dos objetivos propostos pelo estagiário para si e para a equipa. No final são apresentados os ensinamentos que o mesmo retirou deste estágio, que vão ser úteis para as experiências futuras em que este se possa inserir.

8.1 Reflexão do Estágio

O final do estágio deu-se no final de Julho com o findar da época desportiva no clube. Esta foi uma experiência com um grande cariz de aprendizagem pela reflexão constante da prática que era feita entre treinadores e entre estagiário e coordenador.

Os debates sobre as decisões tomadas sobre os processos liderados pelo estagiário obrigaram a um sustentar das mesmas para que pudesse expor de melhor forma as suas intenções nas unidades de treino, micro, meso e macrociclos. Para além disto a experiência do coordenador deu ao treinador a oportunidade de melhorar a preparação dos treinos, a partir de um maior foco e objetividade nos objetivos delineados para as diferentes dimensões. Esta mudança de comportamento surgiu a partir da necessidade do estagiário entender que o excesso de conteúdos e, conseqüentemente, informação a mais, podem ter o efeito contrário nos jogadores, principalmente pelo contraste relativamente às experiências anteriores dos mesmos. Da mesma forma, o coordenador foi importante na evolução da forma de comunicação com os atletas que era uma das dificuldades que o estagiário apresentava no início do processo. Para este progresso também o treinador adjunto teve extrema influência visto que, por muitas vezes, demonstrou como a comunicação individual e coletiva deve ser diferenciada e como esta deve ser preparada e conduzida para ter um impacto sobre os atletas. O ponto mais forte desta comunicação era a forma como motivava os jogadores para as unidades de treino e para a competição. De facto, foi também um fator muito importante para a consecução do objetivo de criação de uma identidade muito forte, ajudando a que a equipa se tornasse mais competitiva.

A criação desta identidade de equipa, para além das mudanças em termos de planeamento e organização de todos os processos envolvidos com a equipa, ajudaram à criação de uma ligação entre clube e atletas e respetivos pais ou encarregados de educação. Os jogadores passaram a transmitir uma maior alegria de pertencer a todos os momentos da equipa mesmo quando estavam lesionados, e, por isso, não podiam realizar a unidade de treino ou jogar, ou então quando não eram convocados e mesmo assim faziam questão de comparecer à palestra e assistir ao aquecimento e aos jogos da equipa. Penso que este foi o objetivo que para além de ter tido

maior sucesso, providenciou maior proveito para o clube, visto que a maioria dos jogadores da equipa permaneceram no clube para a época seguinte.

Relativamente ao objetivo de criar duas equipas no escalão de Iniciados esse foi impossível de concretizar, por falta de jogadores o que levou a uma maior heterogeneidade da equipa sendo que os jogadores mais novos foram os maiores prejudicados nesta situação. A sua capacidade física, para além de ser o primeiro ano a jogar num campo de maiores dimensões (campo futebol 11 em relação ao futebol 7), levou a que estes apresentassem maiores dificuldades na demonstração da aprendizagem dos conteúdos transmitidos em situações de jogo, tanto nas unidades de treino como em competição. Este fator foi contrariado com a criação dos grupos de nível em que a maioria das vezes estes atletas realizavam exercícios com objetivos semelhantes, mas estímulos diferentes quer pela forma do jogo reduzido, quer pela informação que era transmitida como também pela capacidade dos intervenientes no mesmo.

Ao longo da época desportiva existiriam três momentos de avaliação: nas primeiras semanas da época desportiva, antes da fase de dificuldade elevada relativamente aos adversários competitivos e no final do torneio de final de temporada (Idanha Cup). Apenas a primeira foi realizada devido à pandemia de Covid-19 que começou antes do segundo período de avaliações. Assim, apenas é possível perceber se o objetivo de preparação dos atletas para competir foi atingido através dos resultados competitivos da equipa. De facto, perto do segundo período de avaliação, a equipa tinha obtido resultados positivos em relação à primeira volta contra dois adversários de dificuldade elevada para além de ter ganho com uma maior vantagem contra um adversário de nível semelhante ao seu. Isto pode demonstrar evolução relativamente à capacidade dos atletas competirem com os diferentes adversários, podendo, também, refletir aprendizagens por parte dos atletas no período entre os jogos da 1ª e 2ª volta.

No que concerne o objetivo competitivo de alcançar os cinco primeiros lugares, este não foi concretizado, visto que, no momento da interrupção dos campeonatos, a equipa encontrava-se no sexto lugar a 8 pontos do quinto lugar. A fase crítica para consecução deste objetivo seria os três jogos a realizar em Abril em que a equipa enfrentaria três das cinco equipas acima de si na classificação sendo que vitórias nestes jogos resultariam numa recuperação de pontos.

Em retrospectiva à época desportiva de 2019/2020 a crítica principal à atividade do estagiário está relacionada com as restrições à atividade do futebol após o recomeço da prática. Devido às

restrições, os treinos individuais e sem contacto representaram a totalidade dos treinos no retomar dos treinos no clube. Estes não foram utilizados pelo treinador durante a época, visto que, os métodos de treino se baseavam nos jogos reduzidos e modificação dos mesmos para induzir diferentes respostas dos atletas. No entanto, os exercícios utilizados no recomeço da atividade demonstraram uma maior aprendizagem a nível técnico por parte dos atletas e um maior gosto pelo treino relativamente aos exercícios utilizados durante a época desportiva. Relacionando com a proposta de aumento dos níveis de atividade física, para os atletas atingirem as recomendações, estes têm de estar presentes em três unidades de treino. O facto de os jogadores terem um maior gosto pela prática com este tipo de exercícios poderá resultar numa maior presença dos jogadores nas unidades de treino garantindo estes três momentos de atividade física, o que, por vezes, não acontecia, principalmente nos dias de mau tempo.

As avaliações dos jogadores deveriam ter sido separadas por períodos de tempo menores para que pudessem alterar-se os conteúdos planeados para determinados meso e microciclos, garantindo uma maior eficácia e eficiência do processo de ensino. Os longos períodos de tempo entre avaliações poderiam ter feito com que estes tenham aprendido conteúdos de determinado micro ou mesociclo que, entre avaliações, se tenham “perdido” por falta de estímulo ou foco nos mesmos, levando a uma reflexão errada sobre a aprendizagem total dos atletas ao longo desse intervalo de tempo.

Relativamente aos jogadores mais novos que tiveram nesta época a sua transição do futebol 7 para o futebol 11 penso que a separação dos jogadores da equipa por níveis de desempenho, baseado na avaliação inicial não foi benéfica por dois fatores: em determinado momento da época passaram a estar desadequados, visto que a avaliação inicial tinha ocorrido há bastante tempo, necessitando claramente de revisão e a falta de prática real, nas unidades de treino, no que diz respeito à diferença de capacidades, principalmente físicas, que estes iriam enfrentar em competição. O facto de, na maioria do volume das unidades de treino os jogadores mais novos enfrentarem os seus pares em termos de idade ou jogadores mais velhos com capacidades inferiores às suas pode ter resultado na descontextualização do seu processo de treino relativamente ao que seria a competição para eles.

A maior dificuldade foi sem dúvida a interrupção da atividade presencial e necessidade de manutenção da atividade desportiva mesmo em condições de confinamento. A falta de motivação dos jogadores para as tarefas, tanto pela situação de pandemia, mas também pela

repetição dos estímulos fez com que esta fosse a fase mais complicada da época e da carreira do estagiário enquanto membro de uma equipa técnica.

A base teórica que sustentou toda a prática da equipa foi a maior diferença deste processo de estágio relativamente às experiências passadas do estagiário. A transferência do conhecimento teórico para o contexto prático forneceu uma capacidade de planeamento e operacionalização nos momentos de treino e competição providenciais para explicações e debates mais fundamentados entre treinadores e entre estagiário e coordenador, o que consequentemente levou a uma maior procura de conhecimento, principalmente sobre novos métodos de treino, exercícios, organização e operacionalização dos mesmos, estímulos fornecidos aos atletas e respostas dos mesmos. Este fator continuará a fazer a diferença na próxima época quando o estagiário estiver no processo de liderança não de uma, mas de duas equipas de futebol 11, obrigando-o a um maior planeamento e organização da época desportiva das duas equipas e onde poderá colocar em prática todos os processos que foram impedidos de realizar devido à pandemia e procurar novos processos para implementar, visto que estará a liderar dois contextos diferentes.

Referências Bibliográficas

Balyi, I., e Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.

Bandas Filarmónicas (2008). Sociedade Musical e Desportiva de Caneças. Acedido em 27 de Outubro de 2019 em https://www.bandasfilarmonicas.com/bandas-site/cpt_bandas/sociedade-musical-e-desportiva-de-canecas-7/.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training. (5th ed.). *Champaign, IL, USA: Human Kinetics*.

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of physical education*, 18(1), 5-8.

Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time–motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1615-1623.

Casamichana, D., Castellano, J., & Castagna, C. (2012). Comparing the physical demands of friendly matches and small-sided games in semiprofessional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(3), 837-843.

Casamichana, D., Suarez-Arrones, L., Castellano, J., & San Román-Quintana, J. (2014). Effect of number of touches and exercise duration on the kinematic profile and heart rate response during small-sided games in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 113-123.

Casamichana, D., San Román-Quintana, J., Castellano, J., & Calleja-González, J. (2015). Influence of the type of marking and the number of players on physiological and physical demands during sided games in soccer. *Journal of human kinetics*, 47(1), 259-268.

Castelo J, Barreto H, Alves F, Santos PM, Carvalho J, Vieira J (2000). *Metodologia do treino desportivo* (3ª Edi3o). Lisboa: Edi33es FMH-UTL.

Castelo, J. (2003). *FUTEBOL – Actividades F3sicas e Desportivas*. Faculdade Motricidade Humana.

Carvalho, C., Lage, B. & Oliveira, J. M. (2015). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer*. Primebooks.

Correia, P. & Brito, J. (2016). *UMA IDEIA DE JOGO – Vol. 3*. Prime Books.

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Ara3jo, D. (2007). The role of nonlinear pedagogy in physical education. *Review of Educational Research*, 77(3), 251-278.

da Silva, C. D., Impellizzeri, F. M., Natali, A. J., de Lima, J. R., Bara-Filho, M. G., Silami-Garia, E., & Marins, J. C. (2011). Exercise intensity and technical demands of small-sided games in young Brazilian soccer players: Effect of number of players, maturation, and reliability. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(10), 2746-2751.

Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(5), 1449-1457.

Dellal, A., Lago-Penas, C., Wong, D. P., & Chamari, K. (2011a). Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs. 4 small-sided soccer games. *International journal of sports physiology and performance*, 6(3), 322-333.

Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., & Chamari, K. (2011b). Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2371-2381.

Dellal, A., Owen, A., Wong, D. P., Krustrup, P., Van Exsel, M., & Mallo, J. (2012). Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Human movement science*, 31(4), 957-969.

Fanchini, M., Azzalin, A., Castagna, C., Schena, F., Mccall, A., & Impellizzeri, F. M. (2011). Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small-sided games in soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(2), 453-458.

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K. e Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of sports sciences*, 29(4), 389-402.

Fradua, L., Zubillaga, A., Caro, Ó., Iván Fernández-García, Á., Ruiz-Ruiz, C., & Tenga, A. (2013). Designing small-sided games for training tactical aspects in soccer: Extrapolating pitch sizes from full-size professional matches. *Journal of sports sciences*, 31(6), 573-581.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol. *Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física*.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lect Educ Fís Deportes*, 8.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.

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

Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *The journal of strength & conditioning research*, 28(12), 3594-3618.

Hill-Haas, S. V., Rowsell, G. J., Dawson, B. T., & Coutts, A. J. (2009). Acute physiological responses and time-motion characteristics of two small-sided training regimes in youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 111-115.

Hill-Haas, S. V., Coutts, A. J., Dawson, B. T., & Rowsell, G. J. (2010). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: the influence of player number and rule changes. *The journal of strength & conditioning research*, 24(8), 2149-2156.

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.

Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International journal of sports medicine*, 27(06), 483-492.

Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of sports science & medicine*, 8(3), 374.

Kelly, D. M., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 475-479.

Köklü, Y., Ersöz, G., Alemdaroglu, U., Asç, A., & Özkan, A. (2012). Physiological responses and time-motion characteristics of 4-a-side small-sided game in young soccer players: The influence of different team formation methods. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(11), 3118-3123.

Köklü, Y., Sert, Ö., Alemdaroglu, U., & Arslan, Y. (2015). Comparison of the physiological responses and time-motion characteristics of young soccer players in small-sided games: The effect of goalkeeper. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(4), 964-971.

Little, T., & Williams, A. G. (2006). Suitability of soccer training drills for endurance training. *Journal of strength and conditioning research*, 20(2), 316-319.

Lage, B. (2019). *Formação – Da Iniciação à Equipa B*. Prime Books

Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.

Malina, R. M., Eisenmann, J. C., Cumming, S. P., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2004). Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13–15 years. *European journal of applied physiology*, 91(5), 555-562.

Matos, T. F. M. (2017). Vivências e reflexões por dentro do futebol de alto rendimento: estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol profissional do Vitória Futebol Clube, 1ª Liga

Portuguesa de Futebol. Lisboa. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de mestre, orientada por Ricardo Duarte, Lisboa.

McGregor, P., & Winter, S. (2017). A reflective case study of sport psychology support at the Lacrosse World Cup. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 40-51.

Mendes, J. L., & Travassos, B. (2015). Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11(5), 227-228.

Ngo, J. K., Tsui, M. C., Smith, A. W., Carling, C., Chan, G. S., & Wong, D. P. (2012). The effects of man-marking on work intensity in small-sided soccer games. *Journal of sports science & medicine*, 11(1), 109.

Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight*, 7(2), 50-53.

Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2012). Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(10), 2748-2754.

Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Physical and technical comparisons between various-sided games within professional soccer. *International journal of sports medicine*, 35(04), 286-292.

Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Editorial Paidotribo.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organiza3o dos Exerc3cios de Treino em Futebol*. Lisboa. Federa3o Portuguesa de Futebol.

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 25(6), 659-666.

Ramos, F. (2003). *FUTEBOL - Da "rua" 3 competi3o*. Lisboa. Centro de Estudos e Forma3o Desportiva.

San Rom3n-Quintana, J., Casamichana, D., Castellano, J., Calleja-Gonz3lez, J., Jukić, I., & Ostojić, S. (2013). The influence of ball-touches number on physical and physiological demands of large-sided games. *Kinesiology*, 45(2), 171-178.

Sociedade Musical e Desportiva de Caneas (2012). Sem T3tulo. https://www.facebook.com/SMDCanessas/about/?ref=page_internal, acedido a 5 de Dezembro 2019.

Turner, A. (2011). The science and practice of periodization: a brief review. *Strength & Conditioning Journal*, 33(1), 34-46.