

João Pedro Gonçalves Chaves de Sousa

**Relatório Final de Estágio realizado na equipa de
Juvenis (Sub.17) do Clube Desportivo de Tondela na
época desportiva de 2020/2021**

Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova.

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

Lisboa

2021

João Pedro Gonçalves Chaves de Sousa

**Relatório Final de Estágio realizado na equipa de
Juvenis (Sub.17) do Clube Desportivo de Tondela na
época desportiva de 2020/2021**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o Júri, com o Despacho de Nomeação Nº 328/2021, de 19 de Novembro de 2021, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;

Arguente: Prof. Doutor Pedro Alexandre Gomes Santiago de Figueiredo;

Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

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

**Lisboa
2021**

Agradecimentos

Os agradecimentos feitos neste tópico, serão dedicados a todas as pessoas que direta ou indiretamente me acompanharam, aconselharam e ajudaram durante todo este processo desde o início do mestrado em Futebol ao seu término com o estágio na modalidade.

Começo por agradecer à minha **MÃE** que, sendo mãe solteira com dois filhos para criar, desde sempre procurou responder da melhor maneira a todas as necessidades dos seus filhos sem ajuda de terceiros. À minha guerreira, à minha melhor amiga, à minha confidente, o meu enorme e sentido obrigado, por tudo o que fez por mim desde sempre.

Aos meus dois incansáveis colegas de curso **FRANCISCO** e **FÁBIO**, que desde a licenciatura em desporto me acompanham nesta jornada, sempre dispostos a ajudar e partilhar ideias e conhecimentos. Quero deixar um agradecimento especial ao meu amigo **FRANCISCO**, não só por toda a ajuda desde a licenciatura até ao mestrado, mas por ser das pessoas em quem mais confio e por me acompanhar há tantos anos, sempre juntos a perseguir este nosso sonho que é profissionalizarmo-nos no mundo do Futebol. O meu enorme obrigado a este amigo que considero o irmão que nunca tive.

Aos meus parceiros de equipa técnica nesta época 2020/2021. Ao mister **PEDRO**, ao **JOSÉ PEDRO**, ao **VENTURA** e ao **JOTA** agradecer-lhes por me terem recebido de braços abertos neste projeto, uma vez que éramos todos elementos novos no escalão e, apesar de não nos conhecermos, criámos uma grande ligação entre todos. Deixo um agradecimento especial ao **JOSÉ PEDRO** por ter sido a pessoa com quem me dei melhor da equipa técnica, por me ter ajudado e ensinado tanto durante este processo, e claro, pela grande amizade e cumplicidade que criámos. O meu sentido obrigado.

Não poderia deixar de agradecer ao **CLUBE DESPORTIVO DE TONDELA** por me ter dado esta oportunidade e por me ter ajudado durante toda a época desportiva. Ao Team Manager, Diretor, Coordenação e Direção, o meu enorme obrigado.

Por fim, resta-me agradecer ao **PROFESSOR FILIPE CASANOVA** por todo o apoio e ajuda ao longo desta jornada. Por toda a amabilidade, disponibilidade e sinceridade, o meu grande obrigado ao Professor.

Resumo

Neste relatório de estágio irei relatar todo o processo de estágio realizado no escalão de juvenis Sub.17 do Clube Desportivo de Tondela realizado durante a época desportiva de 2020/2021, no âmbito do Mestrado de Futebol – da Formação à Alta Competição, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Ao longo deste documento vai ser possível aprender um pouco sobre a história do Clube Desportivo de Tondela; perceber quais os recursos disponíveis a utilizar por parte do escalão em que estive inserido; dar a conhecer as funções de estagiário exercidas ao longo do processo, respetivos objetivos e os da equipa, também; informar os processos de treino, jogo e de observação; e, claramente, analisar a evolução desta equipa ao longo período competitivo.

Este documento termina com um estudo técnico-científico realizado na equipa em questão, em que o seu objetivo foi o de perceber a influência (positiva ou negativa, significativa ou não) da realização de planos de treino durante o período confinamento (gerado devido ao surto global do coronavírus), nas avaliações das capacidades condicionais de 25 atletas de uma equipa de futebol de juvenis (15 e os 16 anos), através da comparação dos resultados obtidos em dois momentos avaliativos. No período de pré-época foi realizado o primeiro momento avaliativo. Foram aplicadas baterias de testes para avaliar a Resistência específica, a Força (nomeadamente a força dos membros superiores, força abdominal e força dos membros inferiores), a Velocidade (máxima e de aceleração) e a Flexibilidade (*Modified Sit-and-Reach*). Durante o período de inatividade presencial (confinamento), eram enviados planos de treino a estes atletas para realizarem durante a semana (três a quatro treinos por semana) desde 10 de novembro a 27 de abril. No final do momento competitivo (uma semana depois do ultimo jogo da época) foi realizado o segundo momento. Concluiu-se que os planos de treino enviados, que visavam trabalhar estas capacidades influenciaram positivamente todas as capacidades (66,6% dos atletas melhoraram resistência; 66,6% a força m.s.; 81% a força abdominal; 85,7% a força m.i.; 57,1% a velocidade máxima; 61,9% a velocidade de aceleração; e 42,8% a flexibilidade).

Em suma, o relatório evidenciou todo o exercício de funções de treinador estagiário nos sub.17, possibilitando a aquisição integral das múltiplas competências de treinador de Futebol.

Palavras-Chave: Estágio, Futebol, Atividade, Confinamento, Capacidades Condicionais, Jovens Futebolistas.

Abstract

In this internship report I will describe the entire internship process carried out at the U17 youth level from Clube Desportivo de Tondela carried out during the 2020/2021 season, within the scope of the Master in Football - from Training to High Competition, from the Faculty of Physical Education and Sports, from the Lusófona University of Humanities and Technologies. Throughout this document it will be possible to learn a little about the history of Clube Desportivo de Tondela; understand the available resources to be used by the level in which I was inserted; know my roles and everything I performed throughout the process; my goals and those of the team; understand the training, game and observation processes; and clearly analyze the evolution of this team over the competitive period.

This document ends with a technical-scientific study carried out in the team in question, in which its objective was to understand the influence (positive or negative, significant or not) of carrying out training plans during the confinement period (generated due to the outbreak global pandemic), in the assessment of the conditional capacities of 25 athletes from a youth football team (15 and 16 years old), by comparing the results obtained in two evaluation moments. In the pre-season period, the first evaluation moment was carried out. Different tests were applied to evaluate specific Resistance, Strength (namely, upper limb strength, abdominal strength and lower limb strength), Velocity (maximum and acceleration) and Flexibility (Modified Sit-and-Reach). During the period of inactivity (confinement), training plans were sent to these athletes to perform during the week (three to four training sessions per week) from November 10 to April 27. At the end of the competitive moment (one week after the last game of the season) the second moment was performed. It was concluded that the training plans sent, which aimed to work on these capacities, had a positive influence on all capacities (66.6% of the athletes improved resistance; 66.6% improved strength; 81% improved abdominal strength; 85.7% improved strength mi; 57.1% maximum speed; 61.9% acceleration speed; and 42.8% flexibility).

In short, the report highlighted the entire exercise of the trainee coach's functions in the sub.17, enabling the full acquisition of the multiple skills of a Football coach.

Keywords: Internship, Football, Activity, Confinement, Conditional Capacities, Young Footballers.

Abreviaturas

AF Viseu – Associação de Futebol de Viseu

Ala D – Ala direito

Ala E – Ala esquerdo

CDT – Clube Desportivo de Tondela

DGS – Direção-Geral da Saúde

DC – Defesa Central

DCD – Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-redes

Kg – Quilogramas

m – Metros

MDC – Médio Defensivo Centro

MOC – Médio Ofensivo Centro

MOD – Médio Ofensivo Direito

MOE – Médio Ofensivo Esquerdo

MGT – Método Geral de Treino

MEP – Método específico de preparação

MEPG – Método específico de preparação geral

MPG – Método de preparação geral

PSE – Perceção subjetiva de esforço

PL – Ponta-de-Lança

UT – Unidade de Treino

Uto – Unidade de Treino online

Índice Geral

Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract.....	IV
Abreviaturas.....	V
Índice Geral	VI
Índice de Figuras.....	VIII
Índice de Tabelas	XII
Introdução	1
CAPÍTULO I – Caracterização da Instituição de Estágio	3
1.1 Enquadramento Histórico	3
1.1.1 Historial e Palmarés.....	5
1.2 Caracterização Geral do Clube	6
1.3 Recursos Estruturais	8
1.4 Recursos Humanos	10
.....	11
1.5 Recursos Materiais.....	12
CAPÍTULO II – Projeto Individual de Estágio.....	16
2.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino	16
2.2 Funções e tarefas da Equipa Técnica.....	17
2.3 Definição de objetivos gerais para a formação do treinador-estagiário..	19
2.4 Definição de objetivos específicos para a formação do treinador-estagiário	19
2.5 Objetivos definidos pelo Clube para a Equipa Técnica do escalão de Sub.17.....	20
2.6 Objetivos definidos pelo Clube para o Plantel do escalão de Sub.17	20
2.7 Planeamento e periodização da época desportiva	21
2.8 Cronograma	22
2.9 Conteúdos	23
2.10 Avaliações.....	24
CAPÍTULO III – Caracterização da Equipa.....	26
3.1 Caracterização da Equipa Técnica	26
3.2 Caracterização do Plantel	31
3.3 Avaliação Inicial, Intermédia e Final	32
CAPÍTULO IV – Processo de Jogo, Treino, Observação	40
4.1 Modelo de Jogo.....	40

4.1.1	Sistema de Jogo.....	41
4.1.2	Organização Ofensiva.....	43
4.1.3	Transição Defensiva.....	51
4.1.4	Organização Defensiva.....	54
4.1.5	Transição Ofensiva.....	63
4.1.6	Esquemas Táticos.....	67
4.2	Modelo de Treino.....	70
4.3	Modelo de Observação.....	73
CAPÍTULO V – Processo de treino		75
5.1	Enquadramento Teórico.....	75
5.1.1	Macro ciclo.....	76
5.1.2	Mesociclo.....	76
5.1.3	Microciclo.....	76
5.1.4	Sessão de treino.....	77
5.1.5	Exercício de treino.....	77
5.1.6	Princípios específicos de jogo.....	78
5.2	Volume dos Conteúdos de Treino.....	80
5.3	Período pré-competitivo vs Período de treinos à distância vs Período competitivo.....	86
5.4	Microciclo Padrão.....	88
5.5	Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização.....	89
5.6	Controlo do treino.....	91
5.6.1	Perceção de Esforço (Borg, 1998).....	91
5.6.2	Assiduidade e Volume de Treino.....	92
5.7	Disciplina.....	94
5.8	Lesões.....	94
CAPÍTULO VI – Processo Competitivo		95
6.1	Caracterização do(s) contexto(s) competitivo(s).....	95
6.2	Calendário Competitivo.....	98
6.3	Evolução da Classificação e dos resultados ao longo do Campeonato.....	99
6.4	Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual.....	118
6.5	Dia Competitivo.....	122
CAPÍTULO VII - “A influência da atividade durante o confinamento, face à pandemia, nos resultados das avaliações das capacidades condicionais dos jovens futebolistas dos Sub.17 do CD Tondela”		123

A influência da atividade durante o confinamento , face à pandemia, nos resultados das avaliações das capacidades condicionais dos jovens futebolistas dos Sub.17 do CD Tondela	124
7.1 Introdução	126
7.2 Material e Métodos	128
7.2.1 Participantes	128
7.2.2 Procedimentos de recolha e <i>Instrumentarium</i>	128
7.2.3 Procedimentos estatísticos	133
7.3 Resultados	134
7.4 Discussão dos resultados	141
7.5 Conclusões	143
CAPÍTULO VIII – Considerações Finais	145
Referências Bibliográficas	146

Índice de Figuras

Figura 1- Emblema do Clube Desportivo de Tondela	4
Figura 2 - Algum historial e Palmarés do Clube Desportivo de Tondela	5
Figura 3 - Todos os atuais escalões de futebol do Clube Desportivo de Tondela	7
Figura 4 - Visão, Valores, Missão e Pilares fundamentais para o Clube Desportivo de Tondela...	7
Figura 5 - Imagem via satélite do Estádio João Cardoso	8
Figura 6 - Imagem via satélite do Parques de Jogos Bairro Novo.....	9
Figura 7 - Organograma do Clube Desportivo de Tondela.....	11
Figura 8 - Campo sintético de futebol de onze do Parque de Jogos Bairro Novo	16
Figura 9 - Cronograma juvenis sub.17 CDT 2020-2021	22
Figura 10 - Caracterização do plantel de juvenis do CDT 2020/2021 – retirado da plataforma EmJogo	31
Figura 11 - Esquematização teste precisão de remate (adapt. de Viana, 1991)	35
Figura 12 - Esquematização teste velocidade de condução de bola (adapt. de Wilson et al., 2016)	36
Figura 13 - Sistema de Jogo 1-3-6-1	40
Figura 14 - Ciclo de Jogo.....	41
Figura 15 - Organização Ofensiva Macro Princípio	42
Figura 16 - 1ª Fase de Construção: 1ª Saída.....	42
Figura 17 - 1ª Fase de Construção: 1ª Saída - ligação entre setores	43
Figura 18 - 1ª Fase de Construção: 2ª saída ligação pelos alas	43

Figura 19 - 1ª Fase de Construção: 2ª Saída	44
Figura 20 - 1ª Fase de Construção: 3ª saída	44
Figura 21 - 1ª Fase de Construção: 3ª saída ligação 1ª fase-2ª fase	45
Figura 22 - 1ª Fase de Construção: 3ª saída circulação defensiva	45
Figura 23 - 1ª Fase de Construção: 3ª saída circular para atrair	46
Figura 24 - 3ª saída: 2ª fase - 3ª fase	46
Figura 25 - 3ª saída: ligação 2ª fase - 3ª fase (circular entre médios)	47
Figura 26 - 3ª saída: ligação 2ª fase - 3ª fase (circular para procura da profundidade).....	47
Figura 27 - 1ª Fase de Construção: 4ª saída	48
Figura 28 - 1ª Fase de Construção: 5ª saída	48
Figura 29 - 3ª Fase.....	49
Figura 30 - 3ª Fase: combinação pelos corredores	49
Figura 31 - 3ª Fase: combinação direta interior	50
Figura 32 - Transição Defensiva: Macro Princípio	50
Figura 33 - Transição Defensiva: momento da perda da bola.....	51
Figura 34 - Transição Defensiva: corredor central.....	51
Figura 35 - Transição Defensiva: anular a profundidade	52
Figura 36 - Transição Defensiva: fechar espaços no interior do bloco defensivo	52
Figura 37 - Organização Defensiva: Macro Princípio	53
Figura 38 - Organização Defensiva 4 1-5-4-1- Estrutura base	53
Figura 39 - Organização Defensiva Princípios.....	54
Figura 40 - Organização Defensiva: condicionar e pressionar a construção de jogo adversário	54
Figura 41 - Organização Defensiva: GR adversário liga jogo interior.....	55
Figura 42 - Organização Defensiva: saída longa do GR adversário.....	55
Figura 43 - Organização Defensiva: Princípios 2.....	56
Figura 44 - Organização Defensiva: Basculação	56
Figura 45 - Organização Defensiva: bola no lateral adversário	57
Figura 46 - Organização Defensiva: bloco defensivo	57
Figura 47 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva	58
Figura 48 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva bloco compacto	58
Figura 49 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva (coberturas e compensações)	59
Figura 50 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva (reduzir espaços)	59
Figura 51 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva (conduzir/induzir o adversário).....	60

Figura 52 - Organização Defensiva: 3ª Fase da Organização Defensiva	60
Figura 53 - Organização Defensiva: 3ª Fase da Organização Defensiva (anular profundidade) .	61
Figura 54 - Organização Defensiva: 3ª Fase da Organização Defensiva (ganhar 2ªs bolas).....	61
Figura 55 - Organização Defensiva: 3ª Fase da Organização Defensiva (ocupação de zonas de finalização)	62
Figura 56 - Transição Ofensiva: Macro Princípio	62
Figura 57 - Transição Ofensiva.....	63
Figura 58 - Transição Ofensiva (ocupar rapidamente os 3 corredores).....	63
Figura 59 - Transição Ofensiva: momento em que se recupera.....	64
Figura 60 - Transição Ofensiva: momento em que se recupera (corredor central)	64
Figura 61 - Transição Ofensiva: procurar profundidade	65
Figura 62 - Transição Ofensiva: após a recuperação da bola	65
Figura 63 - Transição Ofensiva: quando o nosso GR interceta a bola.....	66
Figura 64 - Esquemas Táticos: Livre Defensivo.....	66
Figura 65 - Esquemas Táticos: Livre Ofensivo	67
Figura 66 - Esquemas Táticos: Canto Defensivo	67
Figura 67 - Esquemas Táticos: Canto Ofensivo.....	68
Figura 68 - Esquemas Táticos: Lançamentos	68
Figura 69 - Organização dos métodos de treino.....	69
Figura 70 - Métodos gerais de treino e Métodos específicos de preparação geral	70
Figura 71 - Métodos específicos de preparação	71
Figura 72 - Microciclo 34 (exemplo)	71
Figura 73 - Ficha de registo de estatística de jogos	73
Figura 74- Princípios fundamentais e específicos do Futebol – retirado de Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013).....	78
Figura 75- Controlo de conteúdos mesociclo 1	80
Figura 76- Controlo de conteúdos mesociclo 2	81
Figura 77 - Controlo de conteúdos mesociclo 8	82
Figura 78- Controlo de conteúdos mesociclo 9	83
Figura 79- Controlo de conteúdos mesociclo 10	84
Figura 80- Gráfico total de jogos, retirado da plataforma EmJogo	86
Figura 81 - Microciclo Padrão Período Competitivo	87
Figura 82- Microciclo 35 (exemplo), retirado da plataforma EmJogo	89
Figura 83- Controlo PSE Microciclo 12 (exemplo)	90

Figura 84 - Total de treinos (percentagens assiduidade e ausências,) retirado da plataforma EmJogo	91
Figura 85 - Assiduidade e controlo de volume de treino (exemplo), retirado da plataforma EmJogo	92
Figura 86- Formato do Torneio Nacional Sub17 da Federação Portuguesa de Futebol	95
Figura 87 - Formato do Torneio Nacional Sub17 da Federação Portuguesa de Futebol (continuação).....	96
Figura 88- Torneio Nacional Sub17 Calendário Competitivo (retirado do site da FPF)	97
Figura 89- Torneio Nacional Sub17 Jornada 1 (retirado do site da FPF)	100
Figura 90 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 1 Classificação (retirado do site da FPF).....	100
Figura 91- Torneio Nacional Sub17 Jornada 2 (retirado do site da FPF)	103
Figura 92- Torneio Nacional Sub17 Jornada 2 Classificação (retirado do site da FPF)	103
Figura 93 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 3 (retirado do site da FPF)	106
Figura 94- Torneio Nacional Sub17 Jornada 3 Classificação (retirado do site da FPF)	106
Figura 95 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 4 (retirado do site da FPF)	109
Figura 96- Torneio Nacional Sub17 Jornada 4 Classificação (retirado do site da FPF)	109
Figura 97- Torneio Nacional Sub17 Jornada 5 (retirado do site da FPF)	112
Figura 98- Torneio Nacional Sub17 Jornada 5 Classificação (retirado do site da FPF)	112
Figura 99- Torneio Nacional Sub17 Jornada 6 (retirado do site da FPF)	115
Figura 100 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 6 Classificação (retirado do site da FPF).....	115
Figura 101 - Todos os resultados Torneio Nacional Sub17, retirado da plataforma EmJogo ...	116
Figura 102 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 1	118
Figura 103 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 2	118
Figura 104 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 3	119
Figura 105 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 4	119
Figura 106 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 5	120
Figura 107 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 6	120
Figura 108 - Yo-yo Intermittent Recovery Test 2 (esquematização)	128
Figura 109 - Teste de Velocidade Máxima	130
Figura 110 - Teste de Velocidade de Aceleração	130
Figura 111 - Teste de Flexibilidade (Sit and Reach adaptado).....	131
Figura 112 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (resistência YYIR2).....	133
Figura 113 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (força membros superiores)	134
Figura 114 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (força abdominal).....	135

Figura 115 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (força membros inferiores)	136
Figura 116 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (velocidade máxima)	137
Figura 117 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (velocidade de aceleração)	138
Figura 118 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (flexibilidade)	139

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Mapa de Tarefas a Realizar pela Equipa Técnica	18
Tabela 2 - Resultados do primeiro momento de avaliação (Avaliação Inicial)	38
Tabela 3 - Resultados do segundo momento de avaliação (Avaliação Final)	39
Tabela 4 - Formato do Campeonato Nacional Sub17 da Federação Portuguesa de Futebol	94

Introdução

Este relatório de estágio foi realizado na modalidade de Futebol no escalão de juvenis Sub.17 do Clube Desportivo de Tondela, na época desportiva de 2020/2021, no âmbito do Mestrado de Futebol – da Formação à Alta Competição, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este documento está seccionado por capítulos, iniciado por esta breve introdução onde é feita uma pequena descrição do contexto de estágio em que estive inserido bem como uma breve apresentação da informação abordada em cada um desses capítulos. No capítulo II é feita a caracterização da Entidade de Acolhimento onde é introduzido um enquadramento histórico e um pouco da história do clube, seguido da caracterização da instituição propriamente dita e dos seus recursos (materiais, espaciais e humanos).

No capítulo III é apresentado o Projeto Individual de Estágio onde é indicado o local onde decorreu todo o processo no terreno, as tarefas e funções realizadas, os objetivos enquanto estagiário, para o clube e para a equipa e ainda o planeamento da época desportiva a nível macro, como a apresentação do cronograma e dos conteúdos a desenvolver.

É feita a caracterização da equipa onde estive inserido, no capítulo IV. É descrita a equipa técnica e o plantel, assim como apresentadas as avaliações realizadas aos atletas.

O capítulo seguinte serve para relatar o processo de jogo (modelo de jogo), o modelo de treino e o modelo de observação. No capítulo VI é aprofundado o processo de treino, onde são expostos o volume de conteúdos de treino, o microciclo padrão, as ferramentas utilizadas para o controlo do treino e ainda algumas informações sobre a disciplina e as lesões durante a época desportiva.

No capítulo VII é apresentado o processo competitivo onde é feita uma caracterização do contexto competitivo em que os juvenis do CDT estavam inseridos, é exposto o calendário competitivo bem como a evolução da classificação e dos resultados ao longo da competição. Termina com uma breve descrição do dia competitivo, ou seja, o dia em que tínhamos jogo para o campeonato.

Por fim, no capítulo VIII é apresentado o estudo realizado neste contexto e nesta mesma equipa. O estudo denomina-se “A influência da inatividade/confinamento, face à pandemia Covid-19, nos resultados das avaliações das capacidades condicionais dos

atletas dos Sub.17 do CD Tondela” em que o seu objetivo era (comparando os resultados do primeiro momento avaliativo com os do segundo) perceber o tipo de alteração funcional (positiva ou negativa) provocada pela inatividade/confinamento nas capacidades condicionais dos jovens atletas.

CAPÍTULO I – Caracterização da Instituição de Estágio

1.1 Enquadramento Histórico

O ilustre Clube Desportivo de Tondela (CDT), espelha um sonho para muitos adeptos, simpatizantes, atletas, técnicos, entre outros, sonho esse que se cumpriu numa longa história que nos remota para o ano de 1933, quando a população de Tondela resolveu fazer da união bandeira, fundindo assim os dois principais grandes clubes existentes na localidade, Tondela Futebol Club e Operário Atlético Clube. Estes dois clubes, até à data com poucos anos de vida, decidiram colocar as diferenças de parte e num nobre gesto de cidadania e *fairplay* uniram forças, incorporando-se assim esses dois emblemas num só clube, fundando o verdadeiro e grandioso CDT, fazendo dele o grande bastião desportivo do concelho que se viria a tomar, posteriormente, do distrito e de toda a região. Em suma, o clube que na atualidade orgulha os cidadãos do distrito foi fundado no dia 6 de junho de 1933.

Desde cedo este clube começou a conquistar os seus primeiros sucessos onde, sete anos após a sua fundação, a equipa sénior do clube sagrou-se campeã distrital da 1ª Divisão, repetindo este feito no ano posterior. Nas décadas seguintes, averbou vários títulos distritais, um caminho de vitórias com um único objetivo, cimentar o clube nos campeonatos nacionais. Com isto, o CDT chegou pela primeira vez a uma prova da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), mais concretamente à 3ª Divisão Nacional, fruto da conquista no ano 1985 do campeonato distrital e firmando-se nesta mesma divisão até 1989. Em 1994, o clube inicia uma caminhada áurea pelos nacionais, alcançando a subida, pela primeira vez na história, à 2ª Divisão Nacional, aguentando-se nessa mesma divisão até 1997, uma vez que desceu para a 3ª Divisão em 1999, não conseguindo evitar assim, o regresso aos campeonatos distritais.

Com o atual presidente sob o leme do clube – Gilberto Coimbra –, em 2005 o CDT conquista o campeonato distrital da Associação de Futebol de Viseu (AF Viseu), onde mais tarde conquistaria a Taça Sócios de Mérito. No ano seguinte, o Desportivo regressa aos campeonatos nacionais, militando durante 4 anos nesse mesmo escalão, onde em 2009 obtém o título de Campeão Nacional da 3ª Divisão. Após três épocas de constante luta por lugares cimeiros da tabela classificativa, surge, finalmente, a concretização do muito esperado: em 2011/2012 os auriverdes vencem a Zona Centro e garantem a subida inédita à 2ª Liga num *play-off* disputado com Varzim Sport Club e Centro Desportivo de Fátima. O CDT chega ao futebol profissional e assume-se

definitivamente como o clube mais representativo do concelho, distrito e região da Beira Alta.

No entanto, o ponto de honra do clube e de todos os tondelenses estava ainda por atingir. O concretizar de um sonho que se tornou realidade no inesquecível dia de 24 de maio de 2015 quando o CDT, culminando uma época áurea no segundo patamar do futebol português, garante, em Freamunde, a inédita, mas tão esperada subida à 1ª Liga, juntando-lhe ainda o título de Campeão da 2ª Liga. Um ciclo de 10 anos que Gilberto Coimbra liderou a instituição, colocaram o clube numa espiral de vitórias desde as distritais ao topo do futebol nacional. O Clube Desportivo de Tondela fez no presente ano, 87 anos de história sendo assim o principal prestigiado clube presente na região de Besteiros bem como, um dos clubes mais importantes do distrito de Viseu.



Figura 1 - Emblema do Clube Desportivo do Tondela

1.1.1 Historial e Palmarés

Neste subcapítulo estão representados, através da Figura 2, alguns importantes marcos e conquistas alcançados pelo clube ao longo da sua existência.

CONQUISTAS FUTEBOL SÉNIOR		CONQUISTAS FUTEBOL DE FORMAÇÃO
1934/1935 Campeonato Distrital de Promoção (2ª Divisão) Vencedor do Play-off de acesso ao Campeonato Distrital de Honra (1ª subida) 1939/1940, 1940/1941 Campeonato Distrital de Reservas 1940/1941, 1941/1942, 1949/1950, 1985/1986 e 2004/2005 Campeonato Distrital da 1ª Divisão 1941/1942 Campeonato Nacional da 2ª Liga (Provincia da Beira Alta) 1951/1952, 1963/1964 e 1972/1973 Campeonato Distrital da 2ª Divisão 1986/1987 e 2008/2009 Campeonato Nacional da 3ª Divisão 2003/2004 e 2004/2005 Taça Sócios de Mérito (AF Viseu) 2011/2012 Campeonato Nacional da 2ª Divisão – Zona Centro 2014/2015 Campeonato da Segunda Liga (Campeão)		1974/1975, 1982/1983 e 2012/2013 Campeonato Distrital de Juniores 1993/1994 e 2013/2014 Campeonato Distrital de Juvenis 2013/2014 Campeonato Distrital de Iniciados 2014/2015 Subida à 1ª Divisão Nacional de Juniores (3º lugar)
MENÇÕES IMPORTANTES		
1936/1937, 1939/1940, 1941/1942, 1944/1945 e 1945/1946 Presenças no Extinto Campeonato Nacional da 2ª Liga (Provincia da Beira Alta) 1936/1937, 1939/1940 Vice-Campeão do Campeonato Distrital de Honra (acesso ao Campeonato Nacional da 2ª Liga) 1939/1940 Vice-Campeão do Campeonato Nacional da 2ª Liga (Provincia da Beira Alta) 1941/1942, 1945/1946 Vice-Campeão do Campeonato Distrital de Reservas Divisão 1949/1950 Presença no Extinto Campeonato Nacional da 3ª Divisão 1987/1988 e 1988/1989; 1997/1998 e 1998/1999; 2005/2006, 2006/2007, 2007/2008 e 2008/2009 Presenças consecutivas no Campeonato Nacional da 3ª Divisão 1993/1994 Vice-Campeão no Campeonato Nacional da 3ª Divisão – Série C (Subida ao Nacional da 2ª Divisão) 1994/1995, 1995/1996 e 1996/1997 Presenças consecutivas no Campeonato Nacional da 2ª Divisão B da 3ª Divisão 2009/2010, 2010/2011 e 2011/2012 Presenças consecutivas no Campeonato Nacional da 2ª Divisão 2011/2012 Vice-Campeão do Campeonato Nacional da 2ª Divisão – Play-Off (Subida à 2ª Liga) 2012/2013, 2013/2014 e 2014/2015 Presenças consecutivas na 2ª Liga 2015/2016 Estreia na 1ª Liga		2002/2003 e 2005/2006 Presença na Fase Final do Campeonato Distrital de Juniores 2012/2013 Presença na Fase Final do Campeonato Distrital de Juvenis Presença na Fase Final do Campeonato Distrital de Iniciados 2013/2014 e 2014/2015 Presença na Fase Final do Campeonato Nacional da 2ª Divisão de Juniores 2015/2016 Presença na Fase de Apuramento de Campeão do Nacional de Juvenis Presença na Fase de Apuramento de Campeão do Nacional de Iniciados

Figura 2 - Algum historial e Palmarés do Clube Desportivo de Tondela

1.2 Caracterização Geral do Clube

O CDT é um clube conhecido essencialmente pela modalidade de Futebol, pelos seus apoiantes e pelas humildes pessoas desta pequena cidade do interior e ainda, por esta mesma cidade ter conquistado o que muitos intitulavam como impossível. Porém, não é só no futebol que o CDT luta por vitórias. Atualmente o clube tem as modalidades ativas de Futebol, Hipismo, Ténis e eSports, sendo que, no passado contou ainda com Rugby, Ciclismo, Natação e Futsal. Estando o clube situado numa cidade pertencente ao distrito de Viseu, é difícil aumentar o ecletismo, uma vez que o interior do país apresenta uma menor povoação, uma população bastante envelhecida, com poucos jovens e, consequentemente, com uma baixa procura pela prática de atividade física de um modo geral.

É certo que o grande pilar deste clube está no Futebol, que atingiu um ponto de crescimento exponencial desde 2004, quando o Senhor Presidente Gilberto Neves Coimbra assumiu a presidência do clube, construindo uma estrutura bem organizada e coesa, com o objetivo de alcançar grandes feitos. Esta nova ambição proporcionou conquistas atrás de conquistas e, em 10 anos, na época 2015/2016, o sonho de alcançar o expoente máximo do futebol português tornou-se realidade. Este feito histórico transformou o CDT e tornou-o (de um pequeno clube de uma pequena cidade do interior) num clube representativo de toda a região Dão-Lafões e Interior, sendo que atualmente é a única equipa das regiões Beira Alta, Beira Baixa e Beira Litoral a participar na 1ª Divisão Portuguesa de Futebol.

A subida à 1ª Liga contribuiu para o aumento significativo do interesse dos jovens em representarem o clube, sendo que, atualmente contamos com jovens atletas oriundos de várias regiões do país nas equipas de formação. O clube tem atualmente 8 escalões de equipas de formação, os mais jovens a competir nos Campeonatos Distritais e em encontros organizados pela Associação de Futebol de Viseu e os restantes (i.e., Iniciados, Juvenis e Juniores) nos Campeonatos Nacionais, organizados pela Federação Portuguesa de Futebol.

Nas figuras seguintes (3 e 4) estão representados todos os escalões de futebol existentes no clube e ainda a sua visão, os valores, a missão e os pilares que regem este símbolo.

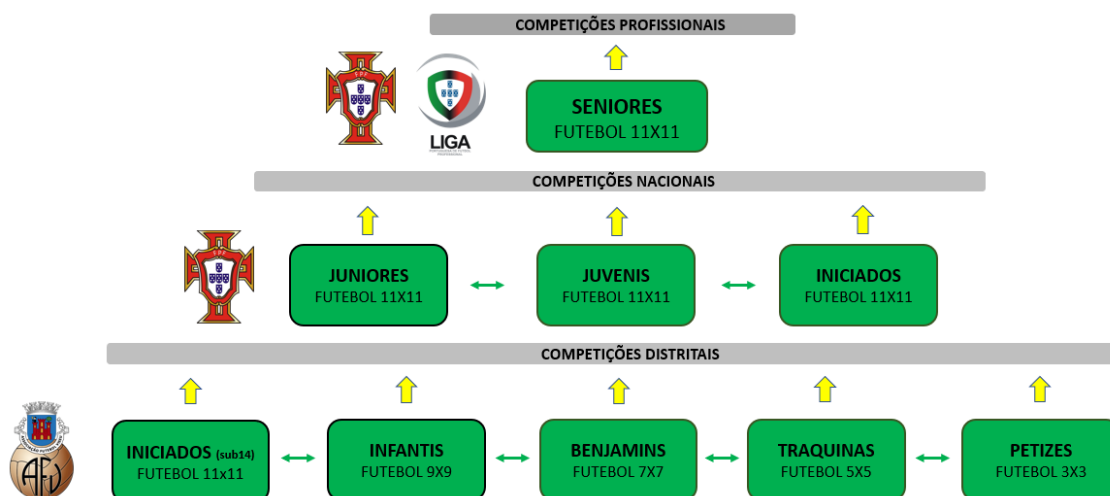


Figura 3 - Todos os atuais escalões de futebol do Clube Desportivo de Tondela



Figura 4 - Visão, Valores, Missão e Pilares fundamentais para o Clube Desportivo de Tondela

1.3 Recursos Estruturais

No que diz respeito aos recursos estruturais, o Clube Desportivo de Tondela tem ao seu dispor duas grandes estruturas desportivas, nomeadamente:

1. O Estádio João Cardoso em Tondela, que consta, para além de 2 campos de futebol de 11, com balneários, ginásio, pavilhão e posto médico. Na figura 5, por imagem via satélite, está representada a legendagem das instalações:
 - a) Entrada principal;
 - b) Estacionamento autocarros;
 - c) Estacionamento carros e carrinhas;
 - d) Pavilhão;
 - e) Balneários do pavilhão;
 - f) Sala de imprensa;
 - g) Balneário visitante;
 - h) Posto médico;
 - i) Balneário plantel profissional;
 - j) Balneário trinadores/Banho turco e Jacúzi;
 - k) Ginásio;
 - l) Rouparia;
 - m) Secretaria;
 - n) Loja oficial do clube;
 - o) Bar oficial do clube;
 - p) Bancada coberta principal;
 - q) Bancada descoberta;
 - r) Bancada coberta secundária
 - s) Relvado nº1 Estádio João Cardoso;
 - t) Estacionamento público;
 - u) Relvado n2 Estádio João Cardoso.

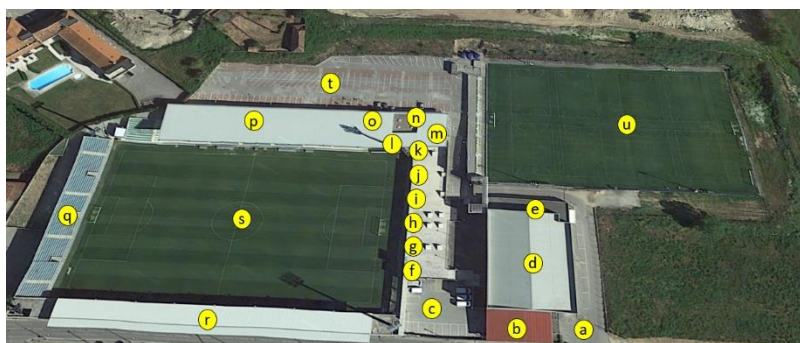


Figura 5 - Imagem via satélite do Estádio João Cardoso

2. É o Parque de Jogos Bairro Novo em Nandufe. Nesta estrutura consta 1 campo de futebol de 11 assim como, balneários e postos médicos. Na figura 6 está representada a legendagem das áreas de interesse desta estrutura:

- a) Entrada principal;
- b) Estacionamento público;
- c) Rouparia;
- d) Posto médico;
- e) Balneário: atletas 1;
- f) Balneário: atletas 2;
- g) Balneário: treinadores 1;
- h) Balneário: treinadores 2;
- i) Relvado Sintético (Futebol de 11, Futebol de 9 e Futebol de 7);
- j) Bancada;
- k) Balneário: atletas 1;
- l) Balneário: atletas 2;
- m) Balneário: treinadores;
- n) Posto médico;
- A. Edifício Sporting Clube de Nandufe;
- B. Edifício Clube Desportivo do Tondela.



Figura 6 - Imagem via satélite do Parques de Jogos Bairro Novo

1.4 Recursos Humanos

Os recursos humanos do CDT são vastos, originários de diversos departamentos, constituindo uma estrutura coesa e organizada de maneira a garantirem as condições necessárias para o desenvolvimento ideal de todos os atletas do clube.

No escalão em questão, para além de uma equipa técnica constituída por um Treinador Principal, um Treinador-Adjunto, um Treinador-Adjunto/Estagiário, um Preparador Físico e um Treinador de GR, consta ainda a presença de dois *Team Managers*, que estão encarregues de tratar de assuntos de ordem logística e organizacional. Relativamente aos recursos humanos que colaboram diretamente com a equipa de juvenis (Sub.17) do CDT são fragmentados por departamentos, todos eles orientados pela Coordenação como aparece desenhado no organograma do clube, representado na página seguinte (ver Figura 7). A equipa conta com o apoio um Departamento do Futebol de Formação, um Departamento Médico e um Departamento das Áreas de Suporte Funcional, já os restantes departamentos como o de Áreas de Suporte Técnico e a SAD/Futebol Profissional não são tão influentes como os departamentos anteriormente mencionados.

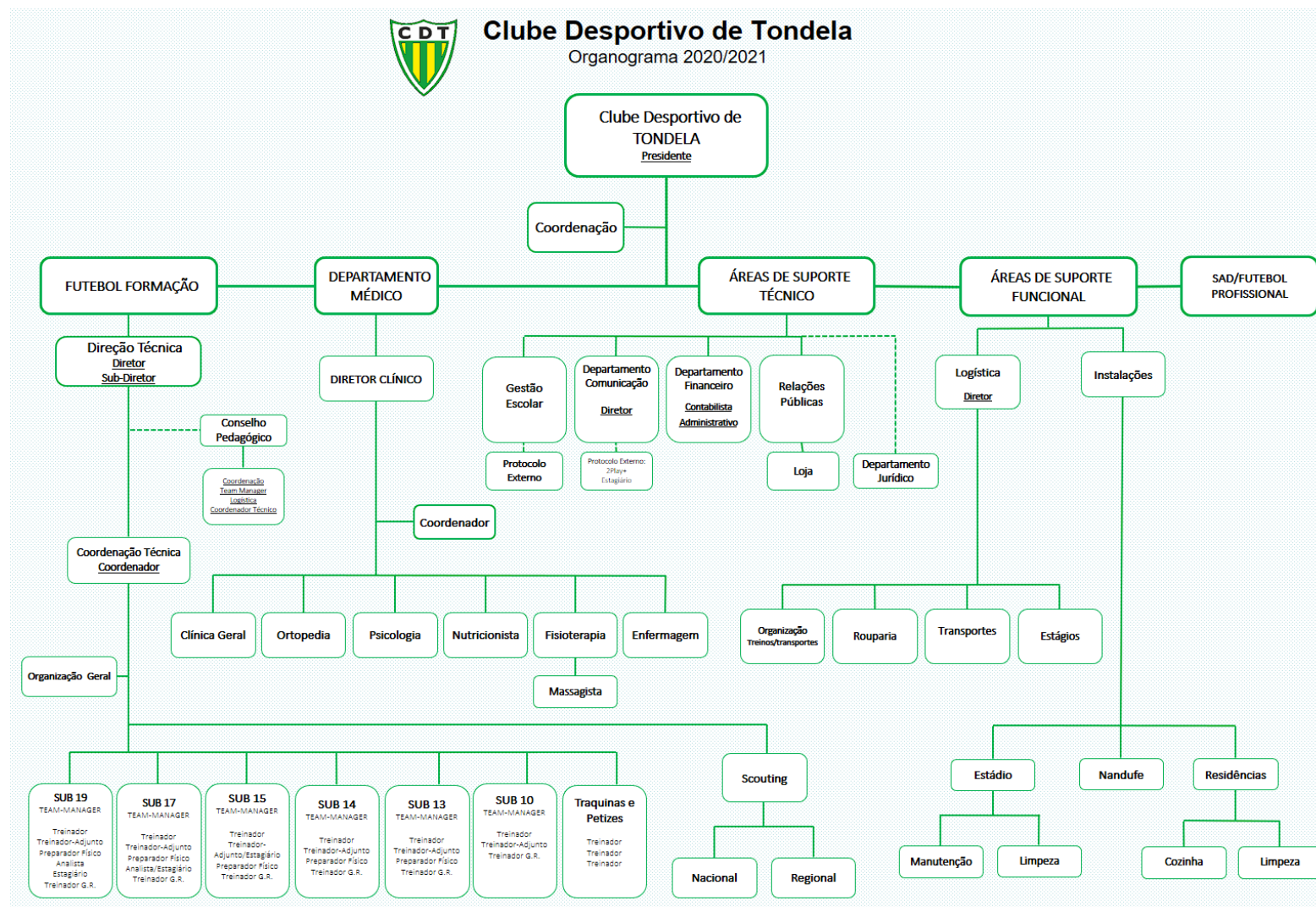


Figura 7 - Organograma do Clube Desportivo de Tondela

1.5 Recursos Materiais

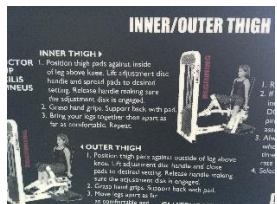
Quanto aos recursos materiais disponíveis, presentes nas instalações à mercê dos juvenis do CDT, constam os seguintes materiais didático-desportivos:

1.5.1 Material disponível no balneário CDT – Nandufe:

O clube garante aos treinadores e jogadores todos os recursos necessários para que seja possível executar-se um processo de treino diversificado e adequado. Assim, para além de contar com 20 bolas de futebol (destinadas para cada escalão), todo o material destinado às equipas de formação pode ser utilizado pelo plantel de Sub.17, contando com:

- 3 conjuntos de marcas sinalizadoras;
- 15 varas de treino com bases;
- 5 bolas medicinais;
- 6 bolas de fitness;
- 3 escadas de coordenação;
- 15 arcos de treino;
- 15 barreiras de diferentes tamanhos;
- 15 barreiras montáveis verdes;
- 2 bancos de treino coloridos;
- 10 cones com adaptação de barreiras;
- 10 cones médios;
- 5 cones pequenos;
- 6 cones grandes;
- 2 cordas grandes de fitness;
- 4 cordas individuais fitness;
- 1 minitrampolim;
- 1 mala com conjunto de pesos;
- 2 kettlebell 6 kg;
- 4 kettlebell 3 kg;
- 1 rolo de fita sinalizadora.

1.5.2 Material disponível no Ginásio do Estádio João Cardoso:

Bicicletas estáticas (5) 	Prensa (1) 
Smith/jaula/multipower (1) com 2 barras de supino 	Máquina biceps/triceps (1) 
Espaldarte com TRX (2) 	Máquina de adutores/gluteos (1) 
Polia alta (1) 	Máquina de pernas extensão horizontal (1) 
Polia de dorsal (1) 	Polia alta estreita (1) 

Passadeira (1) 	Bosus (4) 
Bicicleta elíptica (1) 	Rolos de libertação miofascial (8) 
Plataformas de força excêntrica e concêntrica (2) + acessórios de adaptação 	Mini Bosu (13) 
Banco de saltos (2) 	Plataformas de equilíbrio (3) 
Minitrampolim (2) 	Elásticos funcionais (50) 

Steps (5) 	Bolas fitness (12) 
Bolas funcionais (2) 6 e 7 kg 	Bolas medicinais (8) 5 kg 
Esteiras (27) 	Pesos (4) barras adaptáveis (6) pesos de 2x15 / 2x17,5 / 2x20 

CAPÍTULO II – Projeto Individual de Estágio

O presente capítulo inicia-se com uma pequena descrição da Instituição Acolhedora, nomeadamente do escalão em questão e do local de treino. É seguida da Função e Tarefas a desenvolver por parte do treinador-estagiário, bem como a definição dos objetivos para o treinador-estagiário, para a equipa e para o clube e, ainda, a apresentação da metodologia aplicada no escalão, desde o planeamento e periodização da época desportiva, ao cronograma e os respetivos conteúdos a desenvolver durante o macrociclo.

2.1 Instituição Acolhedora e Local de Treino

O estágio foi realizado na equipa de juvenis (Sub.17) do Clube Desportivo de Tondela. Os treinos presenciais iniciaram-se a 9 de setembro de 2020 e realizaram-se, por norma, de segunda a sexta-feira/sábado no Parque de Jogos Bairro Novo (Figura 8), em Nandufe, com uma duração de 1h/1:30h de treino.



Figura 8 - Campo sintético de futebol de onze do Parque de Jogos Bairro Novo

Face à pandemia Covid-19, os treinos presenciais foram todos realizados dentro das restrições, impostas para a prática desportiva, pela Direção Geral da Saúde (DGS). No entanto, apesar do cumprimento dessas orientações por parte das equipas do CDT que se encontravam a treinar (nomeadamente os Sub.19 e os Sub.17), os treinos no terreno tiveram de ser interrompidos pois, infelizmente, ambos os escalões em questão foram alvos deste surto.

2.2 Funções e tarefas da Equipa Técnica

Apesar de ter desempenhado o papel de treinador-estagiário, complementei ainda o meu estágio com a função de observador/analista na equipa técnica dos juvenis do CDT. No início da pré-época, no decorrer da primeira reunião de equipa técnica o treinador principal distribuiu uma ficha por todos os elementos com uma tabela que expunha todas as funções a desempenhar enquanto equipa técnica representada ainda com a respetiva preponderância que cada um tinha em cada uma dessas funções (ver tabela 1 na página 18). As funções coloridas a vermelho representavam a “muita preponderância”, as representadas a amarelo “alguma preponderância” e as representadas a branco “pouca preponderância”.

Como treinador-estagiário tinha a função de auxiliar em todas as sessões de treino e de guiar exercícios durante todo o processo (neste caso, principalmente da fase inicial de cada treino). Na função complementar de observador/analista fiquei responsável pela realização de todos os documentos referentes ao planeamento, avaliação e controlo (desde planos de treino, ao registo de presenças em treinos e avaliações individuais), pela realização da ativação pré-jogo desta equipa (com a ajuda do nosso preparador-físico e do treinador adjunto) e ainda da gravação de todos os momentos competitivos.

Somando às funções acima referidas, durante o confinamento fiquei ainda encarregue de:

- Construir os planos de treino e enviá-los para todos os atletas;
- Criar as salas de reunião semanais, via aplicação ZOOM, tanto da equipa como da equipa técnica.

Tabela 5 - Mapa de tarefas a realizar pela equipa técnica

Tarefas	Tr. Principal	Tr. Adjunto	Prp. Físico	João	Tr. GR.
Folha de presenças					
Grupo que arruma o material					
Ficha individual de esforço/sono					
Ficha de controlo de treino					
Filmar o jogo					
Recrutamento					
Dossier de Treinador					
Lançamentos laterais defensivos/ofensivos					
Ficha de análise dos jogos/ateltas					
Modelo de Jogo (2 ou 3 sistemas táticos/saída de bola)					
Esquemas táticos					
Fase Inicial do treino (Mobilização/ Condição Física)					
Fase Fundamental					
Retorno à calma					
Relatórios de observação e análise individual					
Ginásio					
Aquecimento dias de Jogo					

2.3 Definição de objetivos gerais para a formação do treinador-estagiário

- Desenvolver de forma geral as competências técnicas e o conhecimento no que diz respeito ao treino e à competição da modalidade futebol;
- Unir de forma contextualizada as competências e o conhecimento anteriormente adquiridos com a prática na realidade vivida no contexto inserido;
- Adaptar/adequar e melhorar o discurso comunicativo e as intervenções, ao contexto e às circunstâncias, tanto em treino como em competição;
- Adquirir experiência e conhecimento com todos os restantes elementos mais experientes do grupo, mas principalmente, da equipa técnica;
- Manter elevados níveis de motivação durante o decorrer da época desportiva.

2.4 Definição de objetivos específicos para a formação do treinador-estagiário

- Melhorar na criação de exercícios que estimulem os atletas a realizar as ações desejadas e que sejam o mais representativos possível daquilo que poderá acontecer no momento competitivo, tendo em conta as ideias do modelo de jogo e a estratégia definida;
- Desenvolver e aplicar estratégias e metodologias, adquiridas anteriormente, no contexto vivido durante a época desportiva;
- Melhorar a confiança na comunicação com o grupo e em todas as intervenções sejam em contexto de treino ou de competição;
- Aprender estratégias, metodologias e ideias e formas de ver o jogo, com os elementos mais experientes da equipa técnica;
- Desenvolver e aplicar estratégias para me manter motivado durante toda a época desportiva.

2.5 Objetivos definidos pelo Clube para a Equipa Técnica do escalão de Sub.17

1. Desenvolver todas as atividades/treinos com a máximo profissionalismo e respeito pela identidade do clube;
2. Potenciar atletas para uma possível transição para o plantel sénior;
3. Potenciar as habilidades motoras dos atletas;
4. Potenciar as capacidades motoras coordenativas dos atletas;
5. Potenciar as capacidades condicionais dos atletas;
6. Aplicar de forma adequada todos os conhecimentos e competências, objetivando uma evolução continua da formação desportiva e humana, psicológica e social dos atletas.

2.6 Objetivos definidos pelo Clube para o Plantel do escalão de Sub.17

1. Inculcar o estímulo pela vitória;
2. Incidir no crescimento da estrutura mental do jogador;
3. Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais;
4. Desenvolver comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo;
5. Consolidar a definição das posições específicas dos jogadores;
6. Aumentar a complexidade das unidades de treino.

2.7 Planeamento e periodização da época desportiva

A época 2020/2021 vai ficar para sempre marcada pela pandemia que se instalou em todo o mundo, uma vez que provocou a suspensão de todas as principais competições distritais e nacionais para as equipas de formação.

A direção do Clube Desportivo de Tondela viu-se obrigada a não continuar os treinos presenciais do escalão de juvenis (Sub.17) e, por isso, decidiu que se realizariam sessões de treino à distância combinadas com desafios técnicos a serem cumpridos semanalmente. Apesar de todas as dúvidas que nos deparamos atualmente, é nosso dever enquanto treinadores, adaptarmo-nos às adversidades vividas e garantir que os atletas continuem o seu processo de desenvolvimento enquanto atletas de futebol. Com isto, todas as semanas desde 09/11/2020 enviámos aos atletas os planeamentos dos microciclos e os respetivos planos de treino, com vídeos de suporte aos mesmos, onde demonstramos a realização correta dos diversos exercícios. Importa referir que a totalidade dos vídeos são realizados pelos diversos elementos da Equipa Técnica. Tal como supramencionado, lançámos ainda um desafio ou competição técnica por microciclo. Como forma de controlo e balanço, para além de ser pedido aos atletas o preenchimento de uma escala da PSE depois de realizarem o treino destinado, ainda foram realizadas semanalmente reuniões via ZOOM com os atletas, onde apresentámos o próximo microciclo e os respetivos planos de treino, divulgámos os resultados dos desafios técnicos lançados, entre outras situações pontuais.

Como referido anteriormente, a competição encontrava-se adiada até surgirem novas regras ditas pela Direção Geral de Saúde que dessem “luz verde” para a retoma dos treinos presenciais e para o arranque da competição. Depois de todo este impasse com a retoma das atividades, foi finalmente dada a confirmação do retorno da atividade presencial, mas esta foi dada apenas com duas semanas de antecedência à data oficial do arranque do torneio (9 de novembro de 2020). Desta forma, enquanto equipa técnica, deparámo-nos com algumas dificuldades em preparar a equipa da melhor maneira para as exigências do primeiro jogo da época. Essas adversidades foram principalmente do foro físico e fisiológico, mas também tático, ou seja, a preparação física ideal dos atletas, o pico de rendimento e a preparação tático-estratégica exigidas para o primeiro jogo foram os aspetos mais árduos de trabalhar durante esta fase.

2.8 Cronograma

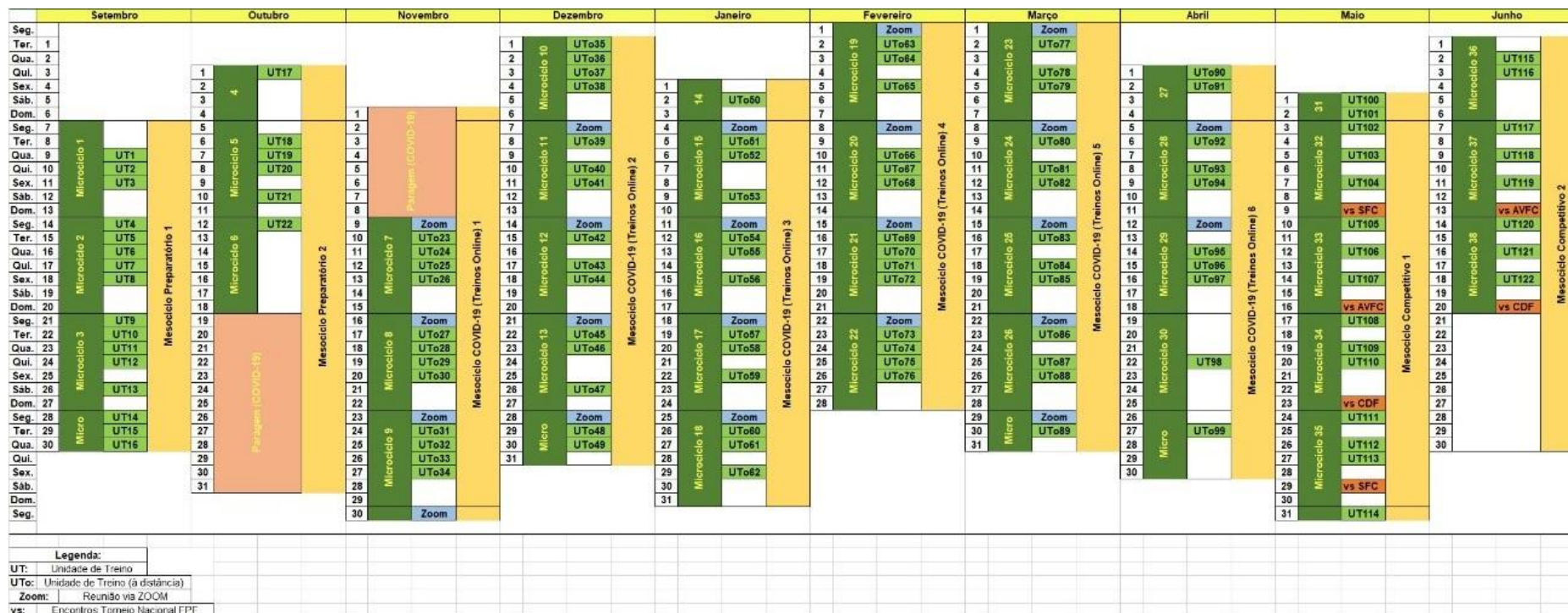


Figura 9 – Cronograma juvenis sub.17 CDT 2020-2021

Na figura 9, está representado o Cronograma dos juvenis Sub.17 do CDT com o respetivo plano de atividades realizadas ao longo da época desportiva 2020/2021.

2.9 Conteúdos

Ao longo desta época desportiva foram abordados diferentes conteúdos relativos ao treino físico, técnico, tático e psicológico. Através dos exercícios realizados durante todo o processo, garante-se que foram abordados os seguintes conteúdos:

- Flexibilidade;
- Velocidade (com e sem bola);
- Resistência;
- Força;
- Ações técnicas individuais ofensivas;
- Ações técnicas individuais defensivas;
- Princípios do Jogo;
- Ações técnicas coletivas ofensivas;
- Ações técnicas coletivas defensivas;
- Modelo de Jogo (por momentos: Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Organização Ofensiva, Transição Defensiva e Esquemas Táticos);
- Comunicação;
- Espírito de Grupo e Entajuda (Componente Lúdico-Recreativa).

Como já influenciara noutros aspetos, neste, a pandemia volta novamente a ter uma influencia negativa, pois devido ao confinamento geral e às limitações impostas pela DGS à prática desportiva presencial, uma grande parte destes conteúdos só foi abordada em algumas fases ao longo de todo o processo. Durante a fase de treinos presenciais com as restrições impostas, como os atletas teriam que manter uma distância de 3 metros entre si, conteúdos da componente tática não puderam ser abordados. O mesmo aconteceu durante os mesociclos denominados de “Mesociclo Covid-19”, pois como foram apenas realizados treinos à distância, os conteúdos do foro técnico e tático nunca foram experienciados durante esta fase.

2.10 Avaliações

Em qualquer tipo de acompanhamento a longo prazo, para serem identificados os estados de desempenho desportivo dos atletas, torna-se essencial realizar-se um conjunto de avaliações. Como durante o período de tempo em que o ser humano está submetido ao treino existem constantes alterações, torna-se necessário que exista mais do que um momento de avaliação, de modo a que este controlo seja o mais preciso possível. Nestes moldes, no escalão de juvenis (Sub.17) do CDT e em concordância com a coordenação, a nossa equipa técnica estabeleceu um mínimo de três momentos de avaliação ao longo da época, sendo eles a Avaliação Inicial (realizada no período preparatório), Intermédia (realizada no decorrer da época) e Final (realizada no final da época desportiva), de maneira a que os três grandes períodos do macrociclo fossem devidamente avaliados. Estas avaliações seriam realizadas apenas ao fator físico e a algumas capacidades do fator técnico.

Devido à falta de tempo e condições face à pandemia vividas durante a época, foi possível realizar apenas dois momentos de avaliação (Avaliação Inicial e Final) tendo sido estes realizados no início da época desportiva durante os treinos presenciais iniciais e uma semana após o término do período competitivo no final da época, respetivamente.

Nestes dois momentos avaliativos, os atletas foram submetidos a baterias de testes que avaliaram as capacidades condicionais e algumas capacidades técnicas, nomeadamente a precisão de remate (Viana, 1991) e agilidade com bola (Wilson et al., 2016) adaptado. Na página seguinte encontram-se enumerados todos os testes realizados para cada uma das capacidades avaliadas.

O objetivo desses testes era avaliar as seguintes capacidades:

A. Fator Físico:

1) Resistência:

- 1.1** Potência aeróbia – *Yo-Yo Intermittent Recovery Test 2* (Bangsbo, J., et. al., 2006);

2) Força:

- 2.1** Força dos membros superiores;
- 2.2** Força dos membros inferiores;
- 2.3** Força do core;

3) Velocidade:

- 3.1** Velocidade máxima;
- 3.2** Velocidade de aceleração;

4) Flexibilidade:

- 4.1** *Modified Sit-and-Reach* (Hopkins & Hoeger, 1992).

B. Fator Técnico:

- 1) Precisão de remate** (Viana, 1991);
- 2) Agilidade com bola** (Wilson et al., 2016).

CAPÍTULO III – Caracterização da Equipa

3.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica é recente neste escalão, pois apesar de eu ser o único elemento novo na estrutura do clube, alguns dos restantes membros transitaram de outros escalões como é o caso do Treinador-Principal e do Treinador-Adjunto que transitaram do escalão de juniores e do Treinador GR que transitou do escalão de iniciados.

A nossa equipa técnica era constituída por 5 elementos:

Treinador-Principal:

- Licenciado em Desporto e Lazer pela Escola Superior da Educação de Coimbra;
- Curso de Especialização Tecnológica de Desporto e Lazer do Instituto Superior da Maia;
- Treinador Grau I - UEFA "C";
- Treinador Estagiário Grau II - UEFA "B".

Experiência como treinador:

- De 2007/2008 a 2016/2017 passou por todos os escalões de formação (desde os petizes até aos juniores) sempre como Treinador Principal, sendo que nestes contempla o CN juniores C/B/A no Anadia Futebol Clube;
- 2017/2018 a 2019/2021 assumiu a função de Treinador-Adjunto dos juniores A do Clube Desportivo de Tondela;
- 2020/2021 Treinador Principal juniores B do Clube Desportivo de Tondela;
- Coordenador da Formação do Anadia Futebol Clube na época 2016/2017.

Experiência como jogador:

20 épocas consecutivas como atleta do Anadia Futebol Clube, tendo passado pelos diversos escalões de formação e dando continuidade na equipa sénior, conquistando duas subidas ao CP.

Treinador-Adjunto:

- Curso Tecnológico de Desporto: Organizador e Dinamizador de Eventos Desportivos;
- Licenciado em Direito pela Universidade Lusíada do Porto e Pós-graduado em Organização e Gestão no Futebol Profissional pela Universidade Católica do Porto;
- Treinador Grau I - UEFA “C”;
- Coordenador da AP Minifootball: Distrito de Viseu;
- VP da Direção e Diretor do Departamento Desportivo da AAULP entre 2014-2017.

Experiência como treinador:

- Treinador-Adjunto/Preparador Físico dos Sub.19 (2ª Divisão Nacional) no Lusitano FCV;
- Treinador-Adjunto/Preparador Físico dos Sub.17 (1ª Divisão Nacional) no Lusitano FCV;
- Preparador Físico dos Sub.19 (1ª Divisão Nacional) no CD Tondela;
- Treinador-Adjunto/Analista dos Sub19 (1ª Divisão Nacional);
- Treinador-Adjunto dos Sub.17 (1ª Divisão Nacional).

Experiência como jogador:

- Formação no Dínamo Clube Estação entre os 6 e 8 anos;
- Formação no Ac Viseu FC entre os 8 e 18 anos;
- Futebol sénior: SC Paivense; Carvalhais FC; GCD Os Ceireiros; SC Nandufe; CF Os Repesenses.

Preparador-Físico:

- Licenciado em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda;
- Treinador Grau I – UEFA “C”.

Experiência como treinador:

- Treinador de Sub.6/7/8 na Associação e Formação Desportiva “O Pinguinzinho”;
- Treinador Estagiário nos Sub.17 do Clube Desportivo de Tondela;
- Treinador-adjunto/preparador físico no Clube Desportivo de Tondela e treinador de Sub.6/7/8 na Escola de Futebol “Os Pestinhas”.

Experiência como jogador:

- Dos 8 anos aos 15 anos jogou na Associação e Formação Desportiva “O Pinguinzinho”;
- Dos 15 aos 18 anos no Clube Desportivo de Tondela onde foi campeão distrital de Sub.17 e subiu à 1ª Divisão de Sub.19;
- Dos 18 aos 19 anos jogou no Mortágua Futebol Clube e dos 20 aos 22 anos representou o Grupo Desportivo Santacombadense.

Treinador-Estagiário (Observador/Analista):

- Licenciado em Desporto e Atividade Física pela Escola Superior de Educação de Viseu
- Treinador Grau I - UEFA "C";
- Mestrando em Futebol - da formação à alta competição pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Treinador Estagiário Grau II - UEFA "B".

Experiência como treinador:

- 2016/2017 Treinador Principal – Sub.6/Sub.7 - Académico de Viseu FC;
- 2017/2018 Treinador Principal – Sub.8 - Académico de Viseu FC;
- 2018/2019 Treinador Principal (ano de estágio Grau I) – Sub.10 “B” - Académico de Viseu FC;
- 2019/2020 Treinador Principal – Sub.11 “B” - Académico de Viseu FC;
- 2019/2020 Treinador adjunto - Equipa de Futebol Universitária - Instituto Politécnico de Viseu;
- 2020/2021 Observador/Analista (ano de estágio Grau II) – Sub.17 - Clube Desportivo de Tondela.

Experiência como jogador:

- Nas épocas de 2005/2006 e 2006/2007 foi jogador de Futebol no Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos;
- Na época de 2012/2013 e nas três épocas seguintes, foi jogador de Futebol no Futebol Clube de Ranhados.

Treinador de GR:

- Curso Grau I de Guarda-Redes (Alto Rendimento);
- Curso Grau I e II de Treinador Futebol 11;
- Formações creditadas na área de: Treino de Guarda-Redes, *Scouting* e Treino e Competição.

Experiência como Treinador:

É treinador GR no CD Tondela desde o ano de 2015 até à presente data:

- Treinador GR Juniores;
- Treinador GR Iniciados;
- Treinador GR Sub.11;
- Treinador GR Seleções femininas AF Viseu;
- Treinador GR Sub.17.

Outras experiências ligadas ao Futebol:

- Árbitro de futebol de 11 e futsal durante 10 anos, 3 épocas nos Nacionais de Futebol 11;
- 6 épocas de jogador nos campeonatos amadores da AF Viseu;
- 7 épocas como Speaker do CDT.

3.2 Caracterização do Plantel

Inicialmente, o plantel de juvenis do CDT contava com 32 atletas disponíveis para treino. Devido à paragem face à Covid-19, à suspensão dos treinos presenciais e a outros problemas do foro psicossocial, como mau comportamento ou não aproveitamento escolar, este grupo sofreu uma diminuição e ficou reduzido a 26 atletas.

Destes 26 que fizeram parte da equipa durante todo o processo, identificamos através da figura 10:

- 3 Guarda-Redes;
- 3 Defesas Centrais;
- 4 Defesas Laterais;
- 4 Médios Defensivos;
- 3 Médio Ofensivos;
- 2 Médios Interiores;
- 4 Extremos;
- 3 Avançados/Pontas de Lança.



Clube Desportivo Tondela
Juvenis (masculino)

Plantel
Época 2020/21

NR	NOME	ALCUNHA	POSIÇÃO	ANO
	Miguel Maria Castela Batista Dias Santos	Guitto	Guarda-redes	2004
	Paulo Miguel Inácio Lacerda	Paulo Lacerda	Guarda-redes	2005
	Rafael Antunes Teles	Rafael Teles	Guarda-redes	2004
	Carlos Diogo Galvão Ferreira	Carlos	Defesa Central Direito	2004
	Diogo Guerra Pires	Diogo Pires	Defesa Central Direito	2005
	Martim Viegas Barradas	Martim	Defesa Central Direito	2005
	Guilherme Silva Gonçalves Vaz Pinto	Vaz Pinto	Defesa Lateral Direito	2004
	Miguel António Mota Pereira	Miguel Pereira	Defesa Lateral Direito	2005
	Hugo Almeida Seromenho	Seromenho	Defesa Lateral Esquerdo	2005
	Tiago Filipe de Jesus Martins Carriço	Tiago Carriço	Defesa Lateral Esquerdo	2005
	Diego Enrique Amaral Tavares	Diego	Médio Defensivo	2005
	José Pedro Pereira Soalheiro	Soalheiro	Médio Defensivo	2005
	João Francisco Cordeiro Morais	Francisco	Médio Defensivo	2004
	Rui Pedro Silva Salgado	Salgado	Médio Defensivo	2005
	Afonso Lemos	Afonso Lemos	Médio Ofensivo	2004
	Henrique Ferreira Chaves	Henrique Chaves	Médio Ofensivo	2004
	Rafael Paulino	Rafa Paulino	Médio Ofensivo	2004
	Bernardo Manuel Alves Carvalho Ferreira	Beni	Médio Interior Direito	2005
	Ricardo Branco Pereira	Ricardo	Médio Interior Direito	2004
	Tiago Rafael Purificação Carvalho	Brock	Extremo Esquerdo	2004
	Afonso Augusto Rodrigues Correia	Afonso	Extremo Direito	2004
	Jorge Miguel Nobrega Monteiro	Jorge Monteiro	Extremo Direito	2005
	João Pinto	João Pinto	Extremo Direito	2005
	Rafael Campos Silva	Rafa	Avançado Direito	2004
	Martim Sereno	Martim Sereno	Ponta-de-lança	2005
	Lucas Pinto	Lucas Pinto	Ponta-de-lança	2004

Figura 10 - Caracterização do plantel de juvenis do CDT 2020/2021 – retirado da plataforma EmJogo

3.3 Avaliação Inicial, Intermédia e Final

Como referi anteriormente, inicialmente, a ideia era realizar avaliações em 3 momentos: inicial, intermédio e final; de modo a que conseguíssemos ter os nossos três grandes períodos (Preparatório, Competitivo e Transitório) devidamente avaliados. Face à pandemia, à falta de tempo e à falta de condições foi apenas possível realizar estas avaliações em dois momentos (inicial e final).

Para realizar a avaliação das determinadas capacidades, foram seguidos os seguintes protocolos para cada teste:

➤ Resistência:

1. Potência aeróbia - *Yo-yo Intermittent Recovery Test 2* (Bangsbo.....):

- **Objetivo:** avaliar a resistência específica;
- **Material:** áudio do teste, aparelhagem/coluna de som e 6 cones;
- **Descrição:** este teste era auxiliado por um áudio que ditava o ritmo e a intensidade do teste. Os participantes iniciam o teste do cone B. Quando forem instruídos pelo reprodutor de áudio, devem correr em direção ao cone C (isto deve ser alcançado antes do sinal sonoro seguinte) e retornar imediatamente ao cone B antes do próximo sinal. Uma vez que o cone B é alcançado, os participantes têm um período de recuperação de 10 segundos no qual eles devem correr do cone B em direção ao cone A, e então de volta ao cone B antes do início do próximo sinal sonoro. Neste teste, os participantes só têm direito a duas falhas ao estímulo sonoro antes de serem retirados do teste. Ou seja, se o atleta não consegue atingir o cone C e voltar ao cone B no tempo alocado, ocorre uma falha. Se isso acontecer pela segunda vez consecutiva, são eliminados. Uma vez retirado do teste, a pontuação do indivíduo deve ser registada. O YYIR1 geralmente dura de 5 a 15 minutos e o YYIR2 de aproximadamente 2 a 15 minutos. O teste é composto por 91 voltas e pode durar aproximadamente 29 minutos; no entanto, é muito improvável que alguém o conclua. As pontuações podem ser apresentadas de três maneiras: 1) distância total (metros), 2) nível alcançado ou 3) VO2 máx. (consumo máximo de oxigénio). A distância total é muito mais simples de entender e calcular, enquanto o nível alcançado é mais complexo, pois o teste começa no nível 5 e salta para o nível 9 no início. Este é o método mais simples, mais comum e talvez o mais confiável de indicar o desempenho neste teste. Para calcular a distância total, o método mais simples é registar o número de voltas

completas pelo participante e, em seguida, multiplicar esse número por 40 ($40 = 2 \times 20\text{m}$ voltas [corrida do cone B para o cone C = 20m, depois correr de volta do cone C ao cone B = 20m]). Por exemplo, se um atleta realizar 30 vaivéns, esse número pode ser multiplicado por 40 para calcular sua distância total (por exemplo, $30 \times 40 = 1200\text{ m}$). Para este teste foram necessários 6 cones para marcar as zonas.

➤ **Força:**

1. Força dos membros superiores:

- **Objetivo:** avaliar a força dos membros superiores;
- **Material:** cronómetro;
- **Descrição:** realização do número máximo de flexões de braços durante um minuto;

2. Força abdominal:

- **Objetivo:** avaliar a força abdominal;
- **Material:** cronómetro;
- **Descrição:** realização do número máximo de abdominais durante um minuto;

3. Força dos membros inferiores:

- **Objetivo:** avaliar a força dos membros inferiores;
- **Material:** cronómetro;
- **Descrição:** realização do número máximo de agachamentos durante um minuto.

➤ **Velocidade:**

1. Velocidade Máxima:

- **Objetivo:** avaliar a velocidade máxima;
- **Material:** 3 sinalizadores e um cronómetro;
- **Descrição:** iniciam a corrida no primeiro sinalizador ao longo dos primeiros 5 metros e o tempo só é contabilizado quando ultrapassarem o sinalizador que inicia o percurso dos restantes 40 metros; São retirados 2 tempos, conta apenas o melhor;

2. Velocidade de Aceleração:

- **Objetivo:** avaliar a velocidade de aceleração;
- **Material:** 2 sinalizadores e um cronómetro;
- **Descrição:** a corrida é iniciada no primeiro sinalizador e são percorridos 15 metros. O tempo é contabilizado quando a corrida é iniciada. Também são retirados 2 tempos e conta apenas o melhor.

➤ Flexibilidade:

1. *Modified Sit-and-Reach* (Hopkins & Hoeger, 1992):

- **Objetivo:** avaliar a flexibilidade;
- **Material:** fita métrica e fita adesiva;
- **Descrição:** o atleta deve sentar-se descalço sobre a fita métrica estendida e fixada no chão, com o ponto zero entre as pernas e os calcanhares por cima da marca de 38 cm. Com os calcanhares afastados a 30cm, joelhos estendidos, mãos sobrepostas e dedos médios alinhados, o aluno deve fletir o tronco à frente e alcançar com as pontas dos dedos a maior distância possível sobre a fita métrica. São retiradas duas medidas e regista-se o melhor resultado.

➤ Precisão de remate (Viana, 1991):

- **Objetivo:** avaliar a precisão de remate;
- **Material:** fita métrica, 5 bolas, 5 cordas ou 5 estacas e uma baliza oficial futebol de 11;
- **Descrição:** como é visível na figura 11, devem ser colocadas cinco bolas na linha da grande-área, uma em cada extremidade da “meia-lua” (bolas nº2 e nº4), uma na direção da marca de penalti e centro do remate (bola nº3) e duas a 3 metros da extremidade da “meia-lua”, de um lado e de outro (bolas nº1 e nº5). Cada corda ou estaca deve estar distanciada entre si, em espaços iguais de 1,22 metros, na linha da baliza. Para realizarem o

teste os atletas devem iniciá-lo pelo lado contrário ao do seu pé dominante, sendo que todos os remates poderão ser executados com o pé preferencial. O executante deverá tentar colocar as bolas entre as cordas/estacas, procurando atingir sempre pontos de maior valor. Caso a bola toque numa das cordas e seja golo, não serão contabilizados pontos. Após os 5 remates, deverá ser calculada a pontuação final do teste.

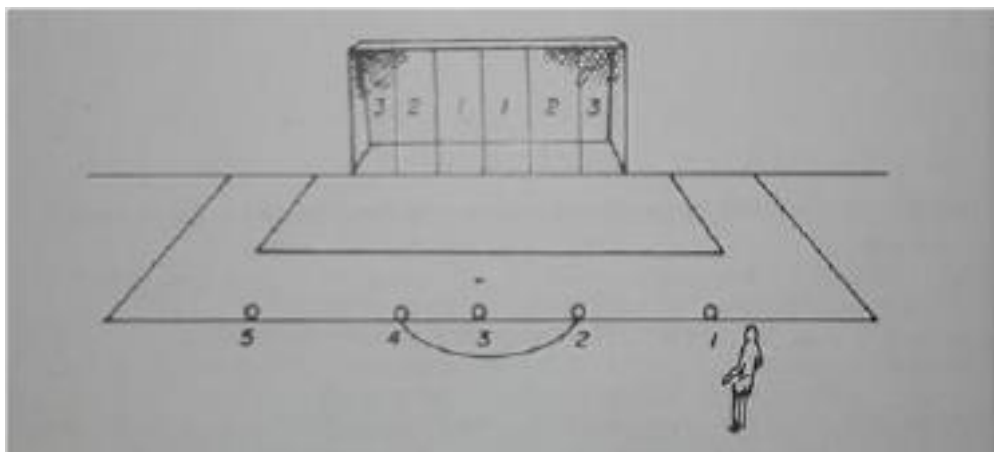


Figura 11 - Esquematisação teste precisão de remate (adapt. de Viana, 1991)

➤ **Agilidade com bola** (Wilson et al., 2016):

- **Objetivo:** avaliar a agilidade com bola;
- **Material:** fita métrica, 1 bola, 13 cones e um cronómetro;
- **Descrição:** através da figura 12, verificamos que cada atleta deve iniciar o percurso com a bola atrás do cone, tendo de percorrer a distância definida o mais rapidamente possível. A tentativa termina quando o jogador e a bola ultrapassam o cone final. Na execução existem penalizações: mais 1 segundo por cada cone falhado, mais 0,5 segundos por cada cone derrubado. O desempenho final corresponde ao melhor tempo alcançado em 3 tentativas. Entre cada tentativa existe uma pausa de 2 minutos e 30 segundos.

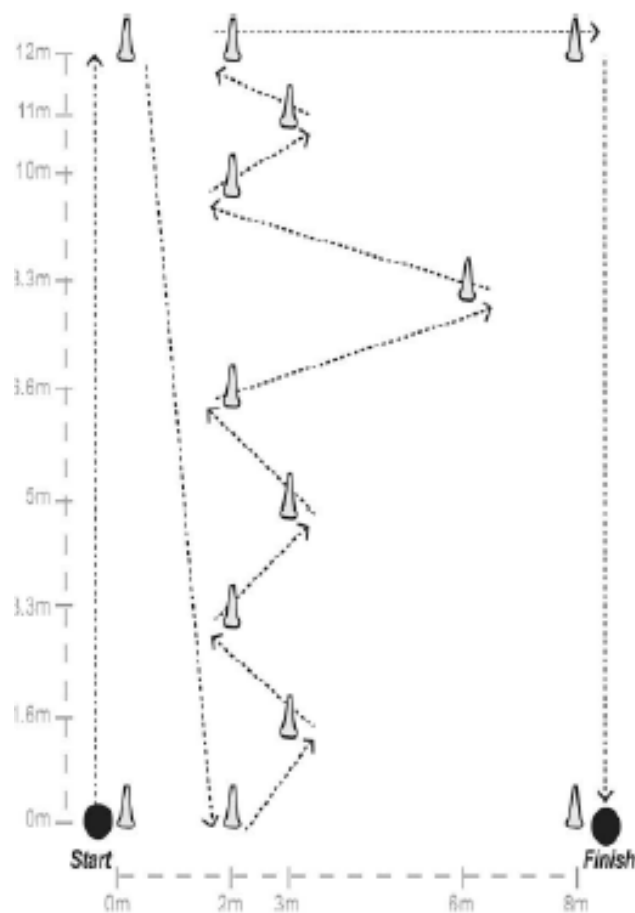


Figura 12 - Esquematização teste velocidade de condução de bola
(adapt. de Wilson et al., 2016)

Nas Tabelas 2 e 3, representadas nas páginas 37 e 38 respetivamente, aparecem expostos os resultados de todos estes testes nos dois momentos avaliativos (inicial e final).

Tabela 14 - Resultados do primeiro momento de avaliação (Avaliação Inicial)

 CLUBE DESPORTIVO DE TONDELA - AVALIAÇÕES U17									
FÍSICAS								TÉCNICAS	
Resistência		Força			Velocidade		Flexibilidade	Precisão do remate (pts) - 22/09/2020	Agilidade c/ bola (s) - 14/09/2020
YYIR2 (m) - 10/09/2020	Área a área (m) - 11/09/2020	Flexões (T) - 15/09/2020	Abdominais (T) - 15/09/2020	Agachamentos (T) - 15/09/2020	Velocidade máxima (s) - 16/09/2020	Velocidade aceleração (s) - 16/09/2020	Sit and Reach - Adaptado (cm) - 17/09/2020		
(lesionado)	(lesionado)	35	40	59	4" 05"	1" 45"	52	7	(lesionado)
880	3440	40	57	64	4" 39"	1" 62"	55	23	18" 18"
400	3370	36	60	64	4" 51"	1" 91"	53	25	20"
(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	21	(lesionado)
360	3100	40	49	39	4" 30"	1" 59"	34	19	20" 60"
600	3520	60	52	58	4" 26"	1" 68"	49	11	20" 66"
800	3410	39	74	72	4" 47"	1" 53"	59	27	18" 06"
360	2870	40	63	49	4" 65"	1" 72"	60	21	22" 50"
640	3115	31	72	50	4" 30"	1" 61"	45	15	19" 21"
720	3300	53	62	55	4" 26"	1" 72"	52	29	19" 84"
440	3080	33	45	50	4" 90"	1" 63"	55	9	20" 61"
/	/	/	/	/	4" 49"	2"	44	34	/
800	3340	50	82	62	4" 67"	1" 47"	62	30	18" 20"
480	2860	48	56	53	4" 30"	1" 93"	50	21	20" 66"
320	/	37	53	53	4" 75"	2" 14"	/	24	22" 99"
640	3080	48	48	55	3" 78"	1" 68"	57	26	19" 71"
920	3470	54	60	76	4" 44"	1" 52"	63	28	18" 78"
440	/	31	60	59	5" 20"	1" 66"	/	25	/
640	3360	32	58	53	4" 63"	1" 87"	46	23	19" 14"
360	2860	45	50	53	4" 49"	2" 05"	40	21	20" 16"
800	3390	46	58	51	4" 70"	1" 50"	48	15	20" 34"
640	3355	/	/	/	4" 41"	1" 63"	43	26	/
840	3210	40	51	49	4" 20"	1" 84"	48	10	20" 42"
880	3300	32	70	68	3" 75"	1" 93"	62	13	18" 07"
640	3580	45	79	63	4" 26"	1" 47"	44	25	22" 72"

Legenda:

m - metros

s - segundos "

T - 1 minuto

pts - pontuação

cm - centímetros

Tabela 22 - Resultados do segundo e ultimo momento de avaliação (Avaliação Final)

 CLUBE DESPORTIVO DE TONDELA - AVALIAÇÕES U17									
FÍSICAS							TÉCNICAS		
Resistência		Força			Velocidade		Flexibilidade	Precisão do remate (pts)	Agilidade c/ bola (s)
YMR2 (m)	Área a área (m)	Flexões (T)	Abdominais (T)	Agachamentos (T)	Velocidade máxima (s)	Velocidade aceleração (s)	Sit and Reach - Adaptado (cm)		
300	2640	35	38	60	4"04"	1" 43"	50	12	19"30"
880	3440	43	64	71	4" 16"	1" 50"	55	25	18"09"
460	3370	40	66	72	4" 73"	2"	54	22	22"
360	3010	37	58	70	4" 48"	1" 53"	43	11	19" 90"
400	3240	43	55	43	4" 30"	1" 59"	34	15	21"
620	3600	65	60	64	4" 26"	1" 68"	49	11	20" 76"
(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)	(lesionado)
390	2900	40	65	50	4" 65"	1" 72"	60	21	22" 50"
700	3240	38	75	61	4" 30"	1" 61"	45	15	19" 21"
760	3360	50	70	60	4" 28"	1" 72"	52	29	19" 84"
560	3170	49	57	78	4" 39"	1" 66"	58	17	20"
660	3200	45	60	55	4" 40"	1" 79"	46	30	22"
820	3400	50	85	67	4" 58"	1" 33"	64	30	18"
520	2940	50	59	52	4" 28"	1" 85"	51	21	20" 44"
360	2420	37	56	57	4" 65"	2" 10"	51	20	22" 82"
640	3080	50	50	58	3" 70"	1" 62"	58	23	19" 74"
920	3520	55	63	80	4" 40"	1" 52"	63	28	18" 69"
460	2600	31	64	61	5" 20"	1" 76"	55	20	21" 36"
690	3400	34	60	56	4" 60"	1" 80"	49	23	19"
400	2900	45	54	60	4" 49"	2" 10"	42	21	20" 19"
860	3400	48	59	56	4" 60"	1" 47"	48	15	20" 27"
720	3355	36	47	55	4" 40"	1" 58"	44	26	21" 17"
840	3210	40	51	49	4" 22"	1" 81"	48	10	20" 42"
880	3300	36	70	68	3" 70"	1" 90"	62	13	18"
640	3580	45	82	65	4" 28"	1" 45"	44	22	22" 68"

Legenda:

m - metros

s - segundos

T - 1 minuto

pts - pontuação

cm - centímetros

CAPÍTULO IV – Processo de Jogo, Treino, Observação

4.1 Modelo de Jogo

Segundo Leite et al. (2016), o modelo de jogo refere-se a um conjunto de princípios, comportamentos, que resulta na organização de uma equipa dentro do contexto do jogo segundo o que o próprio treinador quer. Este é um conjunto de orientações que ajuda os atletas a saberem o que devem fazer em cada um dos quatro momentos do jogo de futebol que existem. Com este conjunto de princípios, cada atleta estará preparado para saber com exatidão o que deve e como fazer a cada momento. O modelo de jogo expressa-se quando se encontra num dado momento do jogo, em que todos os atletas pensam da mesma forma, agindo em conformidade com aquilo que pensaram. Frade (1983) e Garganta (1995) (cit. por Pinto & Garganta, 1996), defendem ainda que nos processos de treino e competição, a construção de um modelo de jogo deve passar:

1. “Pela observação e modelação de níveis de jogo diferenciados: do jogo elementar ao jogo de alto nível, registando as invariantes e singularidades, estruturais e funcionais, que os caracterizam;”
2. Pela articulação dos diferenciados níveis de jogo, induzindo a evolução dos comportamentos e atitudes dos praticantes, em consonância com os diferentes modelos (do principiante ao jogador confirmado)” (Pinto & Garganta, 1996).

De acordo com isto, o modelo de jogo dos Sub.17 do Clube Desportivo de Tondela foi preconizado pelo Treinador Principal com a ajuda da restante equipa técnica, de acordo com as suas ideias para os diferentes momentos do jogo tendo em conta as características dos atletas ao nosso dispor.

4.1.1 Sistema de Jogo

Para Teissie (1990), Teodorescu (1984) e Wrzos (1980; cit. por Castelo, 1994; p.127), “o sistema de jogo ou o dispositivo tático, representa o modo de colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo. Esta é a colocação base em várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos relativos dos jogadores, e para a coordenação das ações individuais e coletivas”. Já para Vendite, C. C., & Moraes, A. C. (2006) o sistema de jogo ou sistema tático é “a distribuição dos jogadores em campo para o início de partida. Formação básica que objetiva preencher todos os espaços do campo, definindo tarefas pertinentes a essa distribuição”.

Para a preconização do modelo de jogo dos juvenis Sub.17 do CDT, as nossas ideias de jogo, enquanto equipa técnica, estavam em conformidade com o sistema de jogo (Figura 13) e com a forma que gostaríamos que a equipa jogasse (Figura 14):

- Sistema de Jogo: **1-3-6-1**.

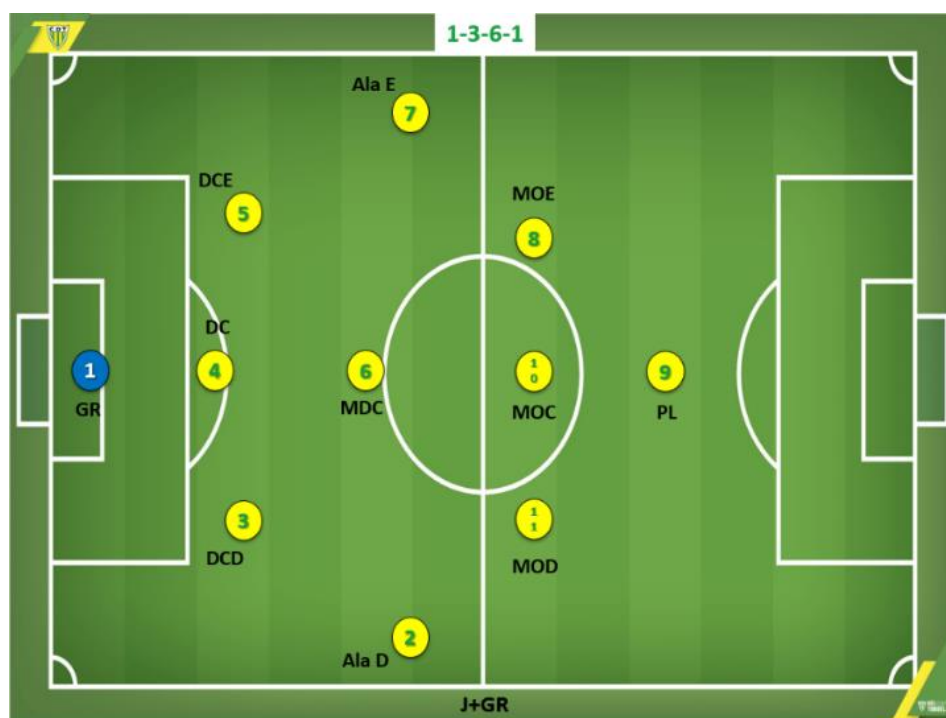


Figura 13 - Sistema de Jogo 1-3-6-1



Figura 14 - Ciclo de Jogo



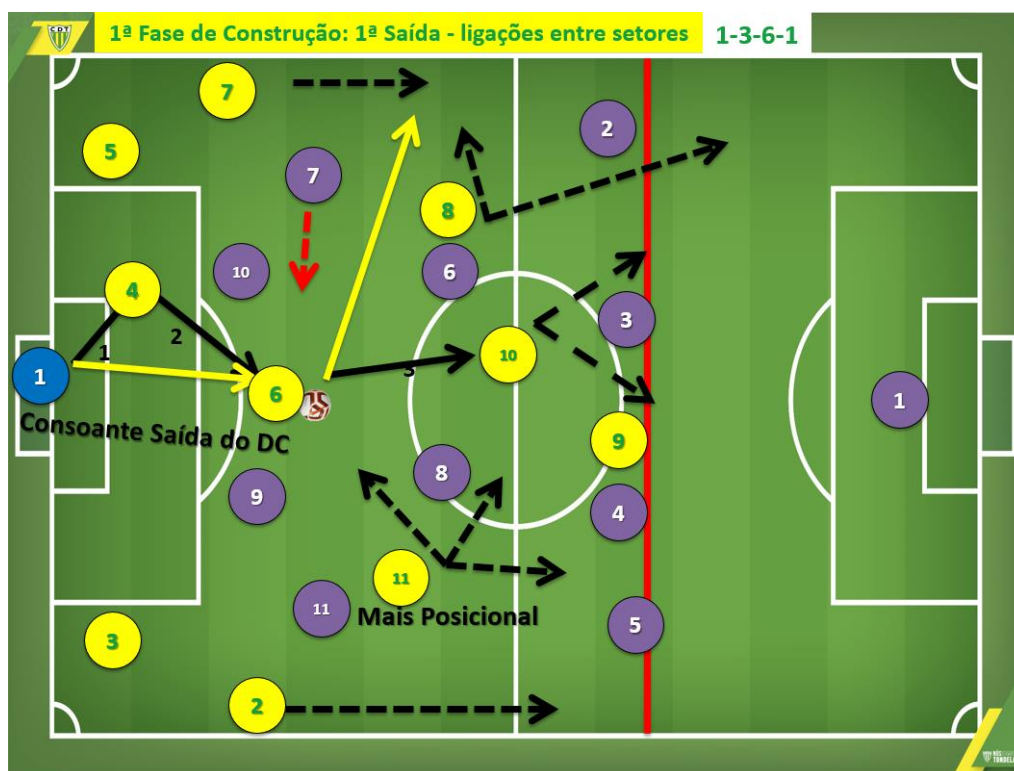


Figura 17 - 1ª Fase de Construção: 1ª Saída - ligação entre setores

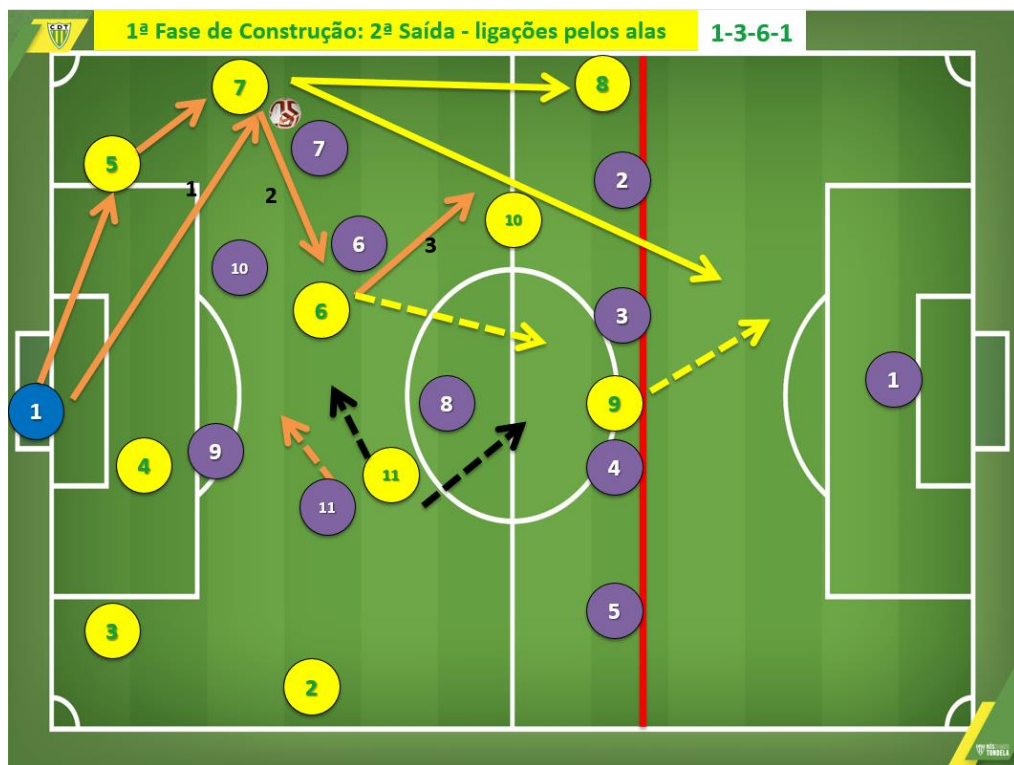


Figura 68 - 1ª Fase de Construção: 2ª saída ligação pelos alas

1ª Fase de Construção: 3ª Saída **1-3-6-1**

O diagrama ilustra a 3ª saída da 1ª fase de construção. O time azul (1-3-6-1) está em posse de bola no meio-campo. O time amarelo (1-3-6-1) está montado para atacar. Arrows indicam movimentos e passes.

45
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias | Faculdade de Educação Física e Desporto

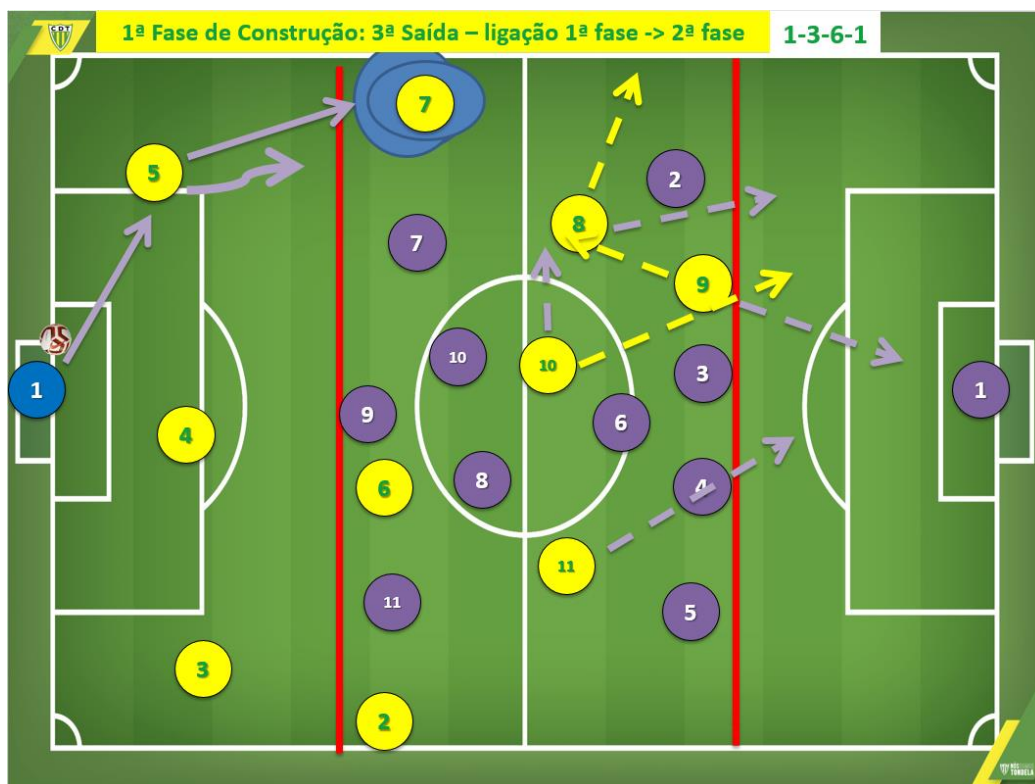


Figura 21 - 1ª Fase de Construção: 3ª saída ligação 1ª fase-2ª fase

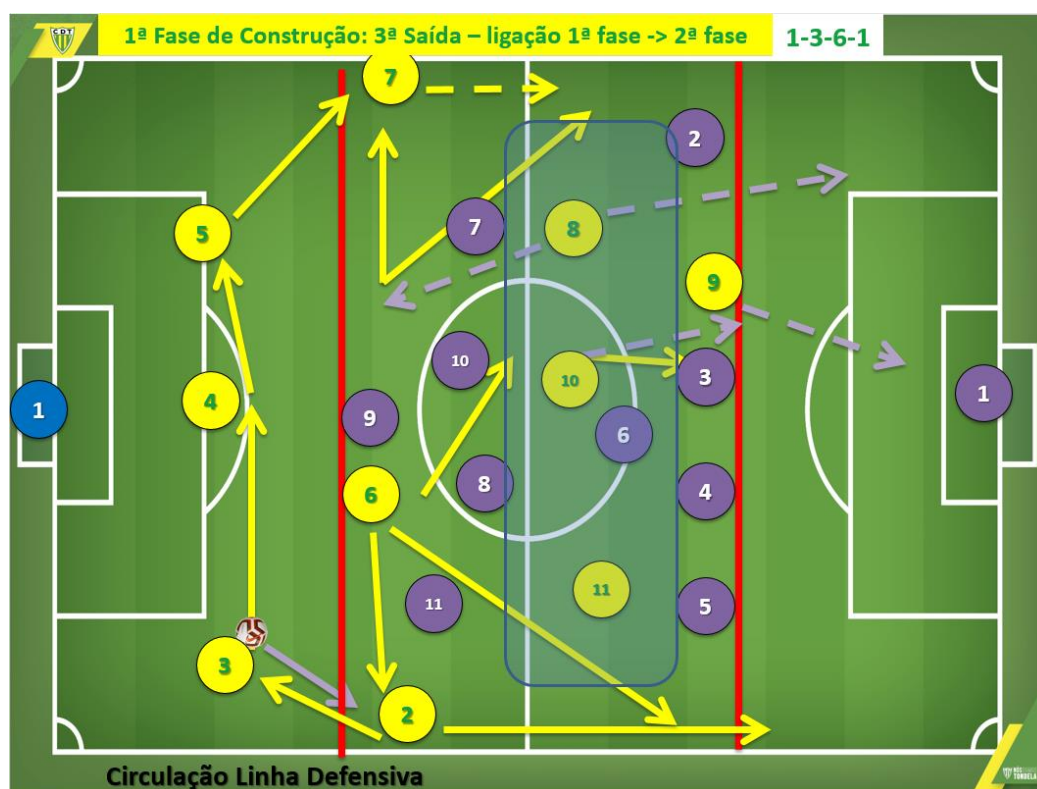


Figura 22 - 1ª Fase de Construção: 3ª saída circulação defensiva

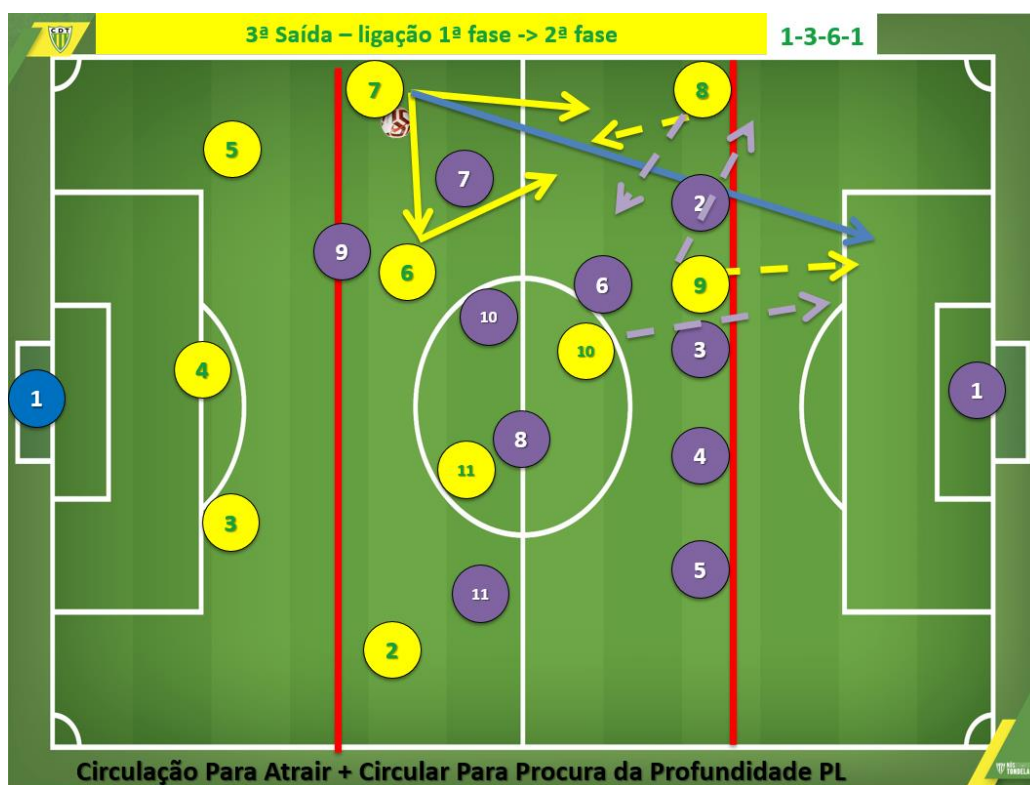


Figura 101 - 1ª Fase de Construção: 3ª saída circular para atrair

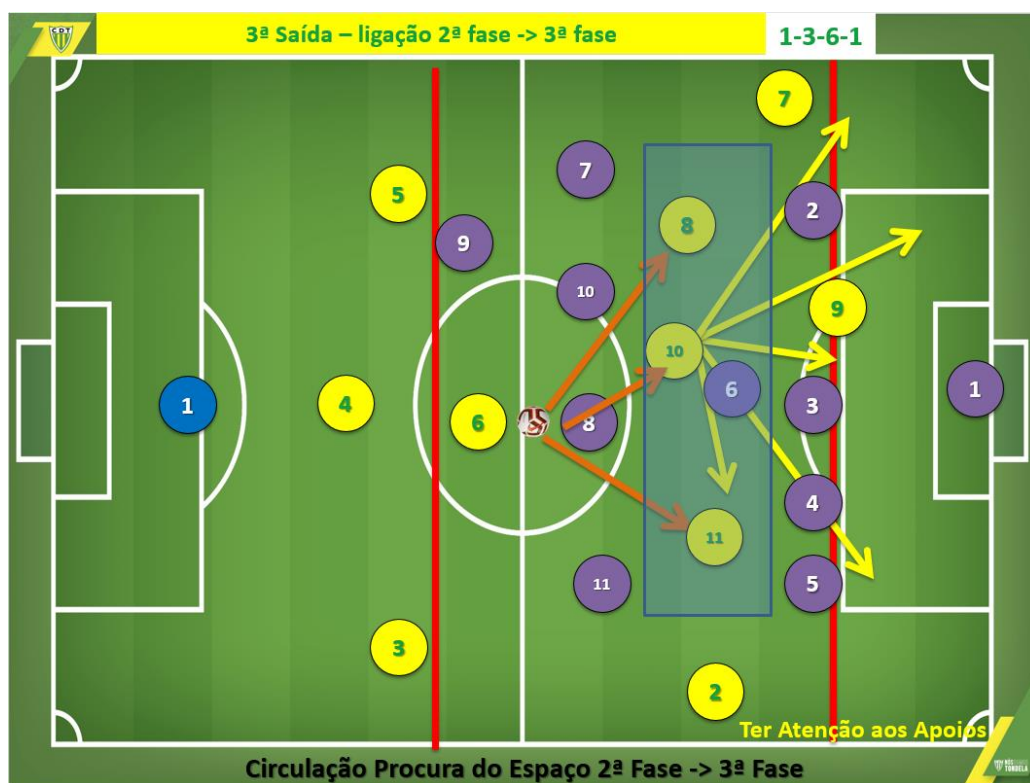


Figura 102 - 3ª saída: 2ª fase - 3ª fase

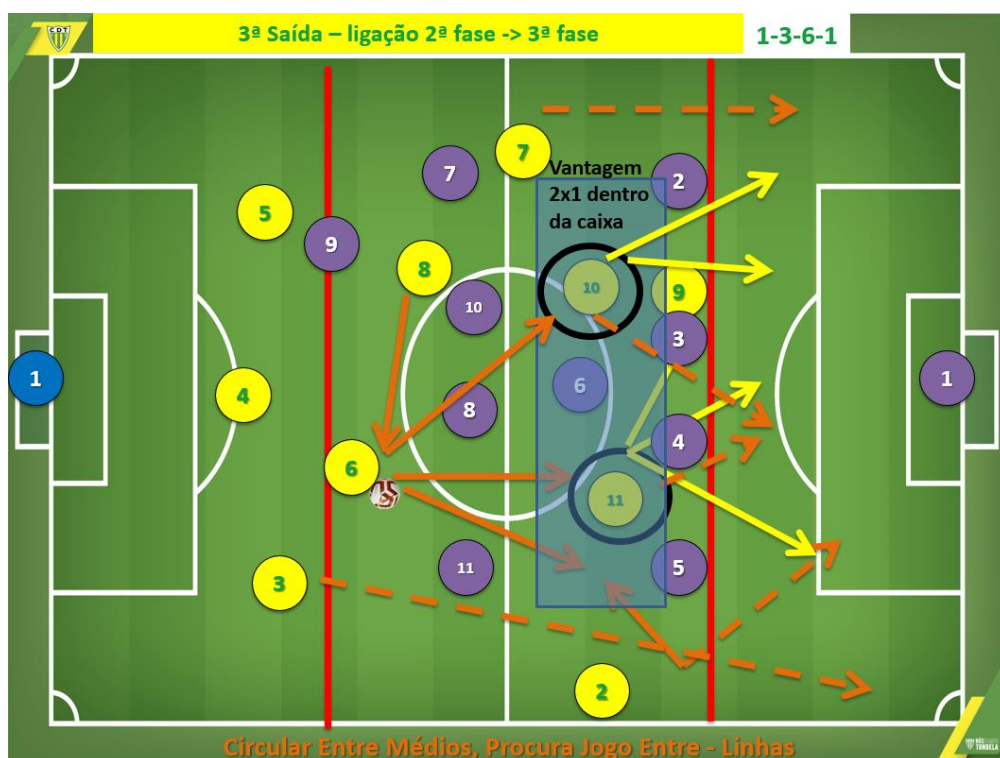


Figura 25 - 3ª saída: ligação 2ª fase - 3ª fase (circular entre médios)

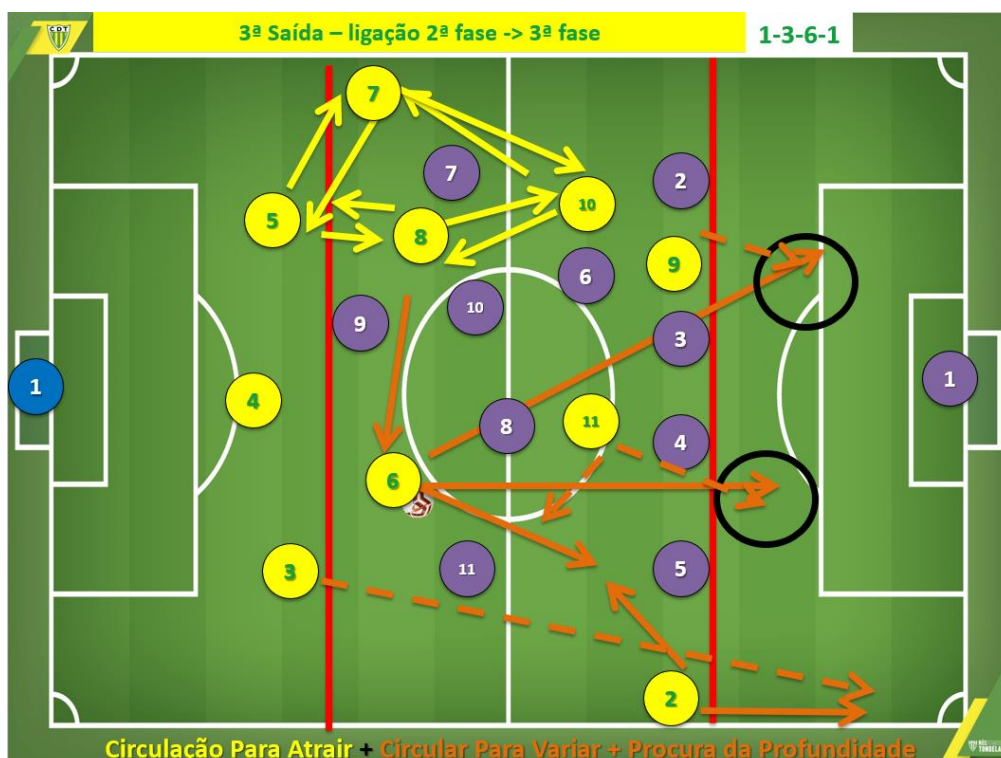


Figura 26 - 3ª saída: ligação 2ª fase - 3ª fase (circular para procura da profundidade)

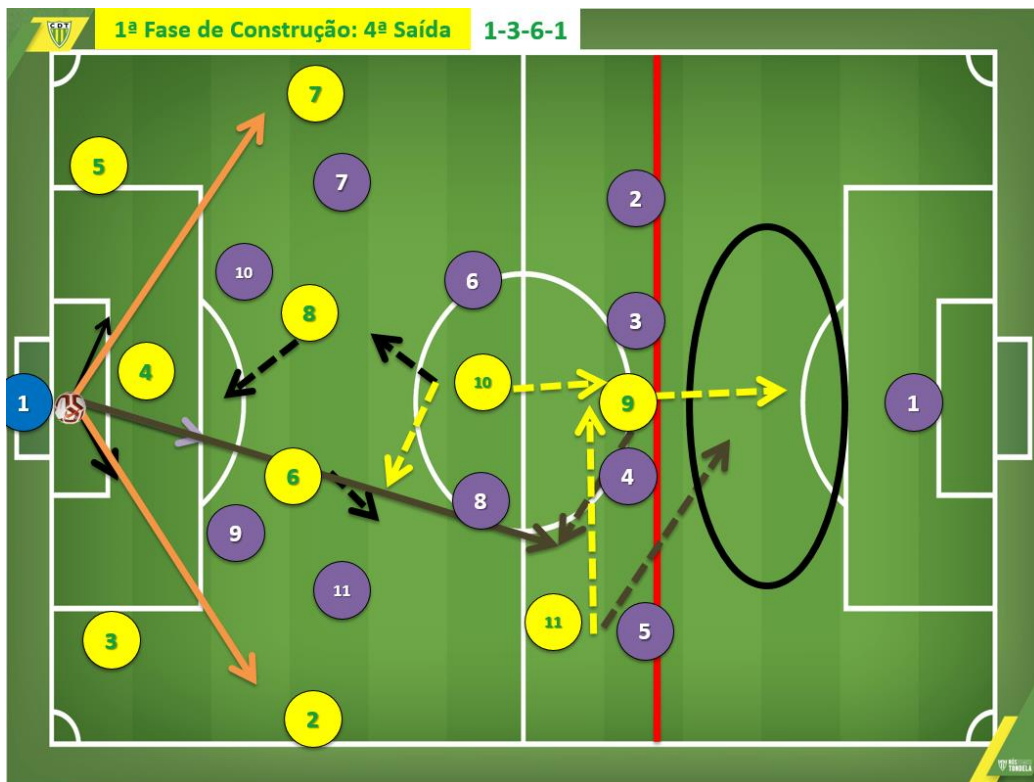


Figura 27 - 1ª Fase de Construção: 4ª saída

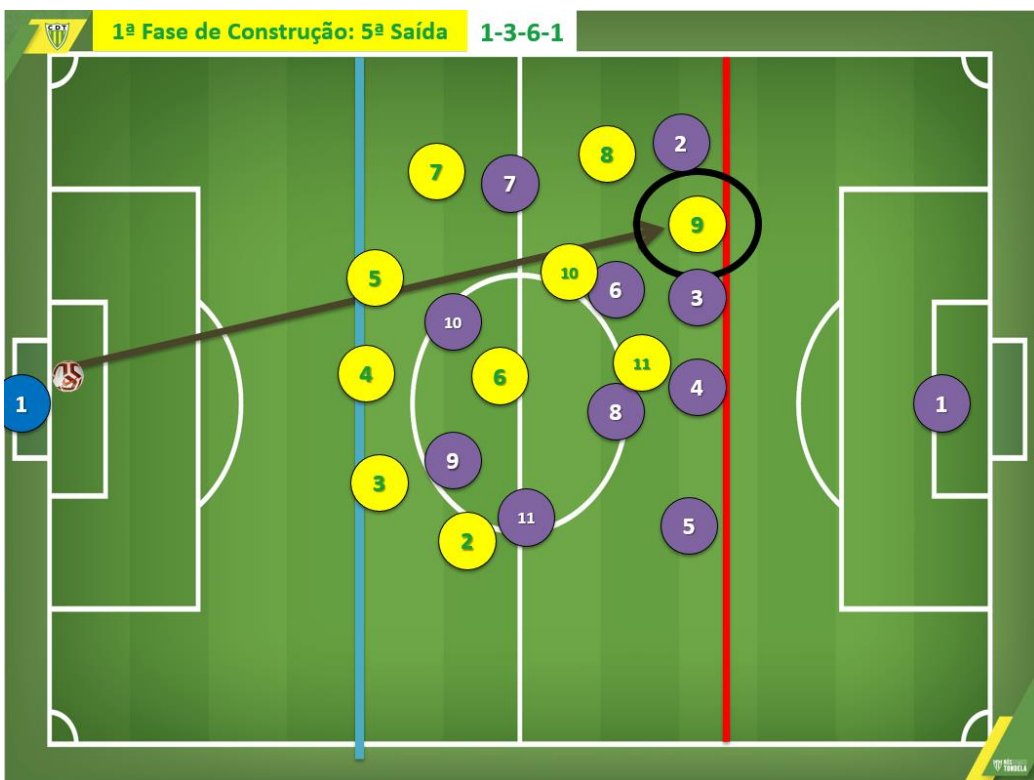


Figura 28 - 1ª Fase de Construção: 5ª saída

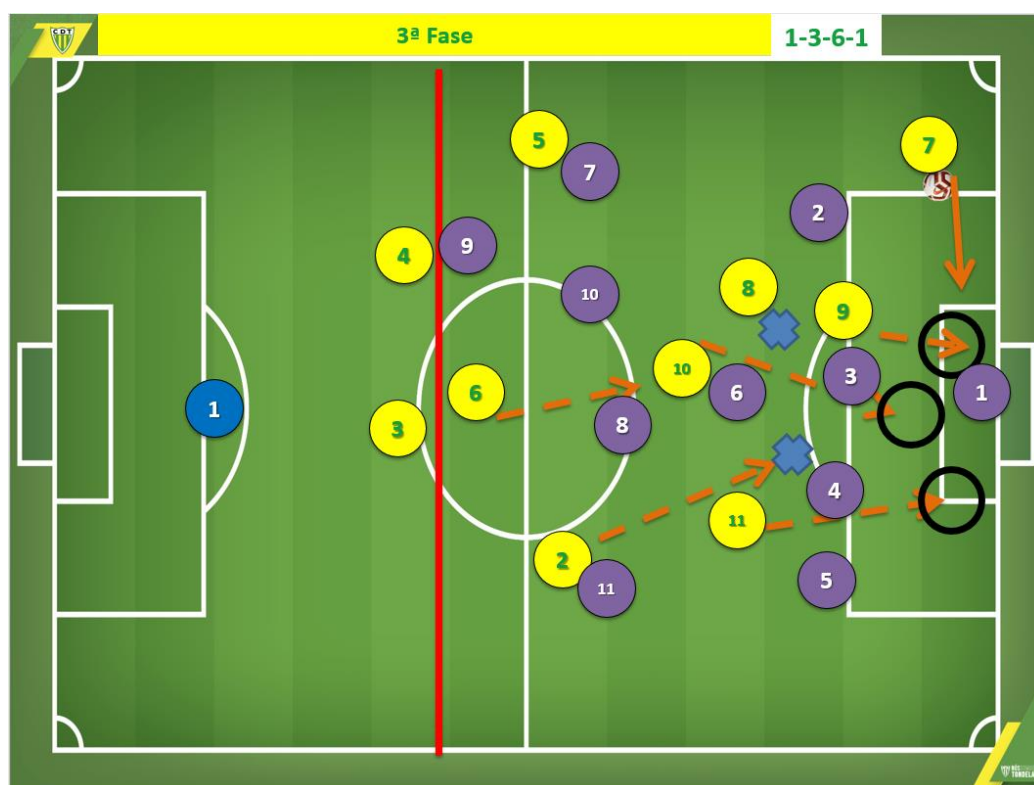


Figura 29 - 3ª Fase

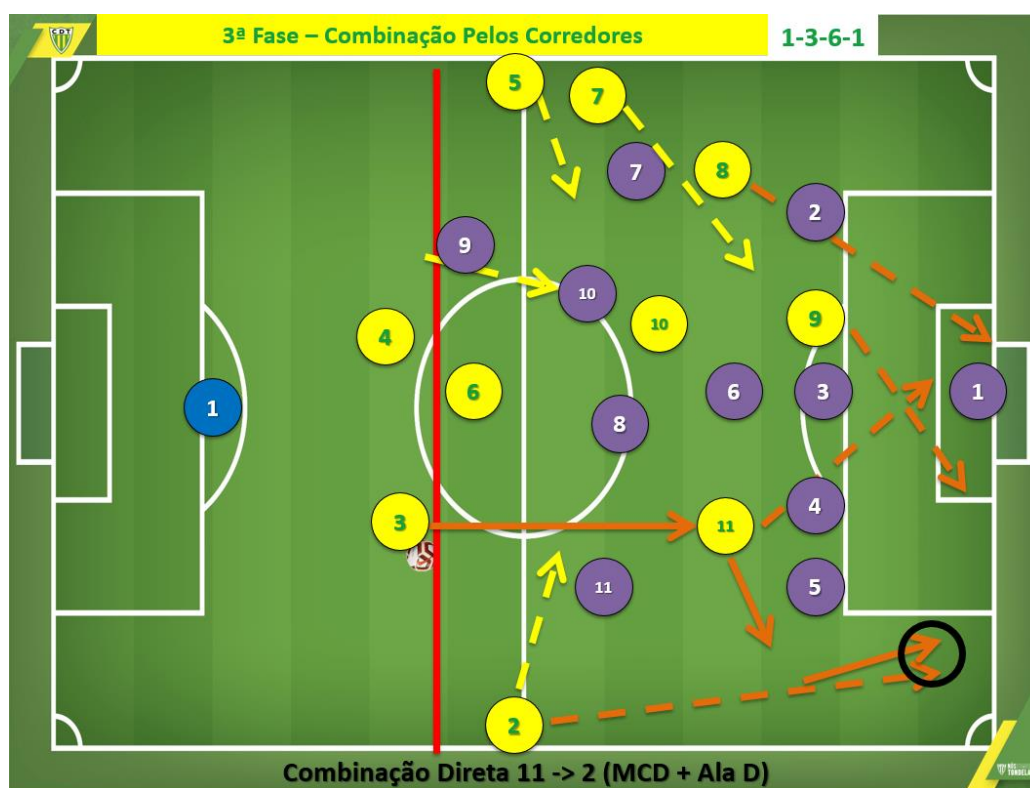


Figura 30 - 3ª Fase: combinação pelos corredores

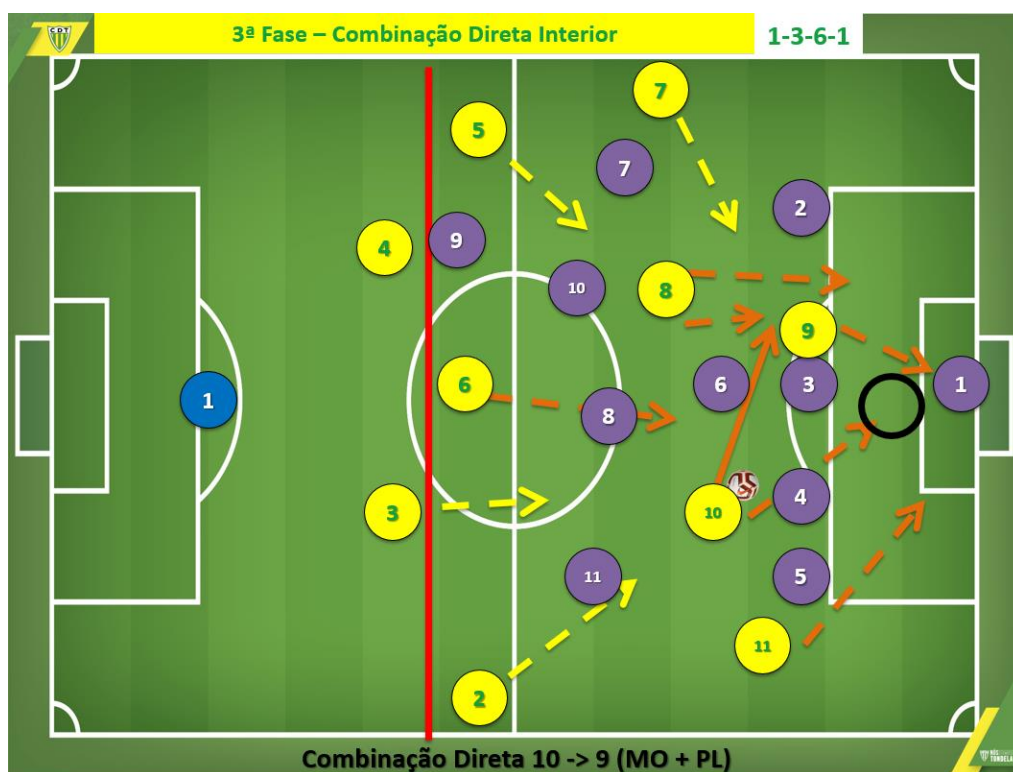


Figura 31 - 3ª Fase: combinação direta interior

4.1.3 Transição Defensiva



Figura 32 - Transição Defensiva: Macro Princípio

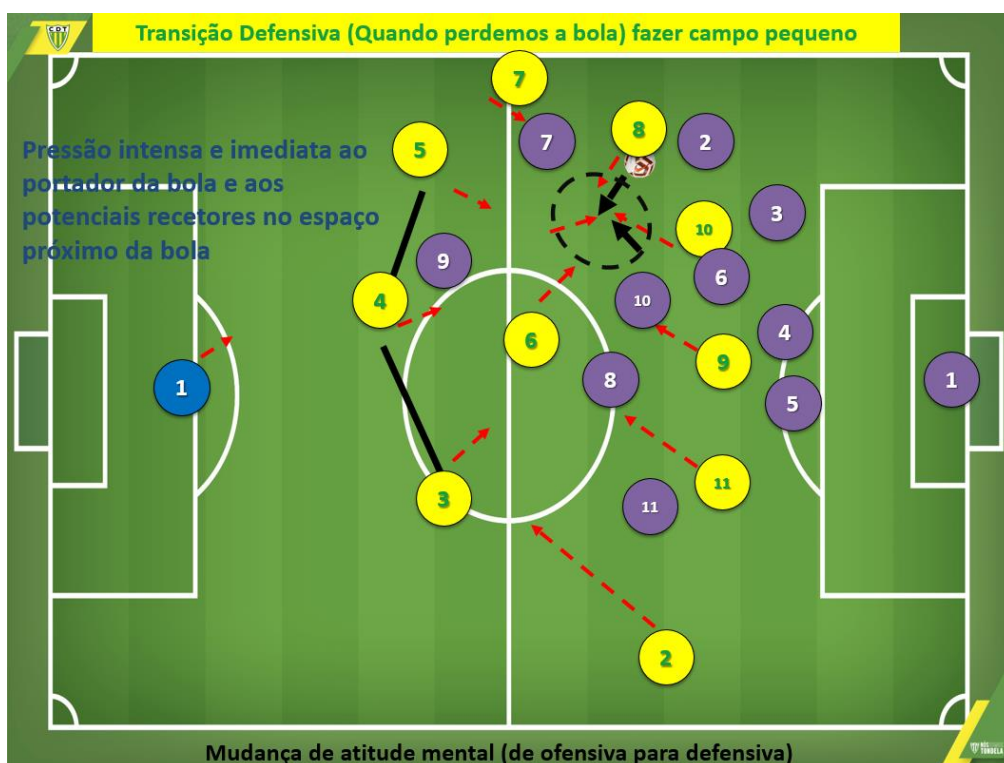


Figura 33 - Transição Defensiva: momento da perda da bola

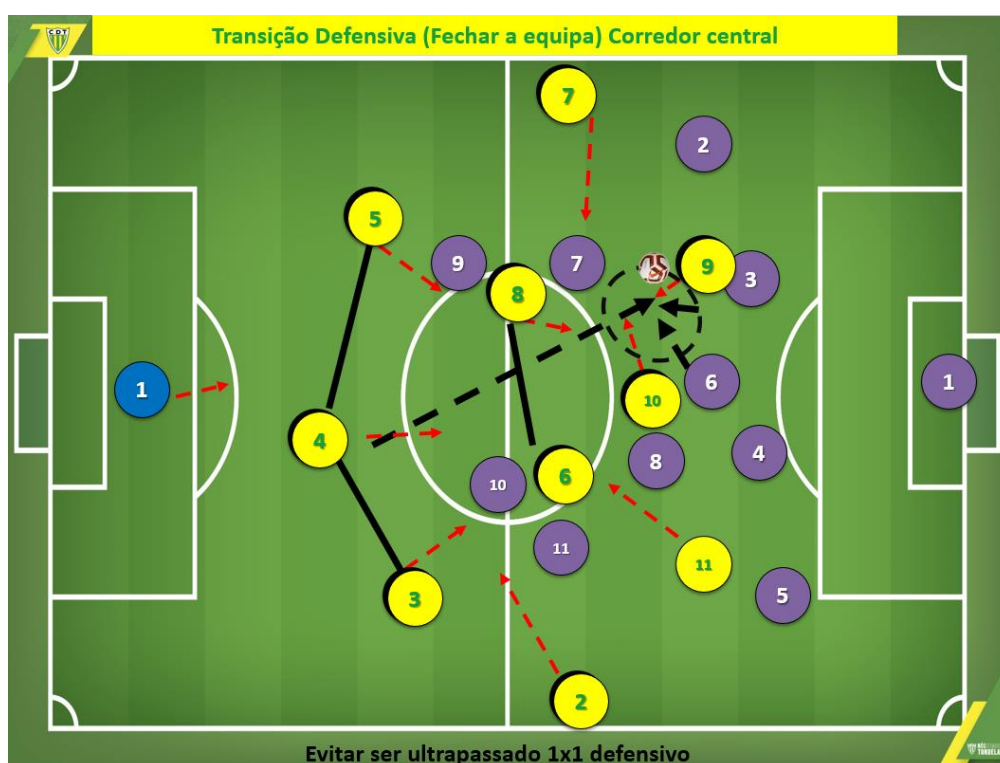


Figura 34 - Transição Defensiva: corredor central

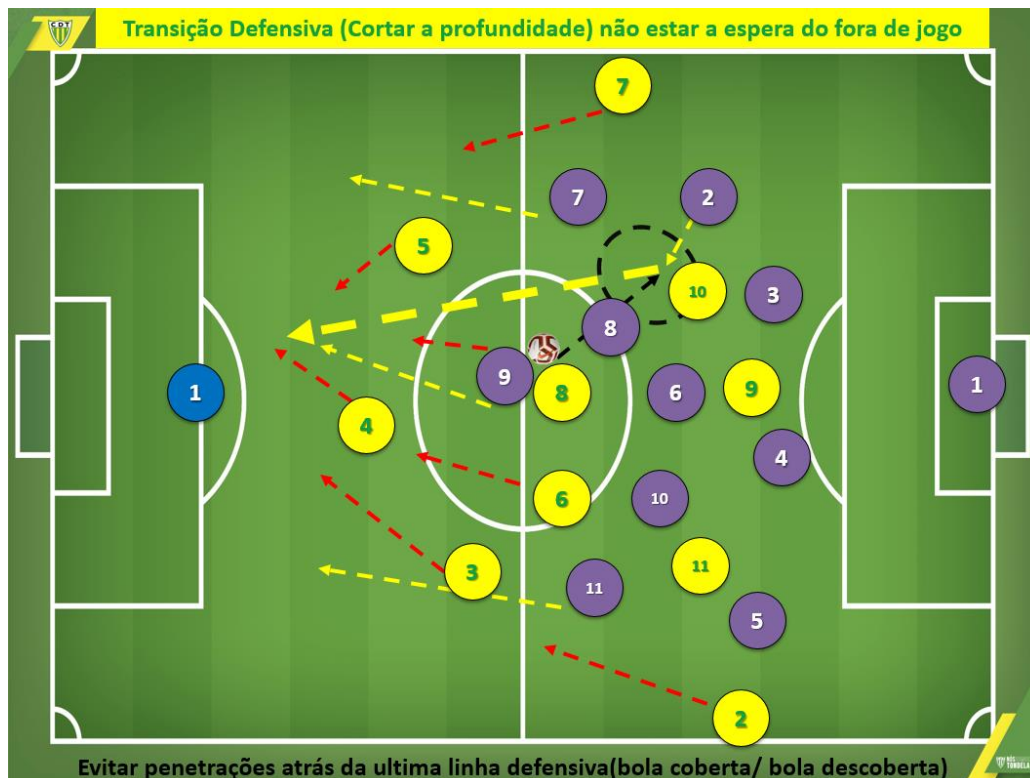


Figura 35 - Transição Defensiva: anular a profundidade

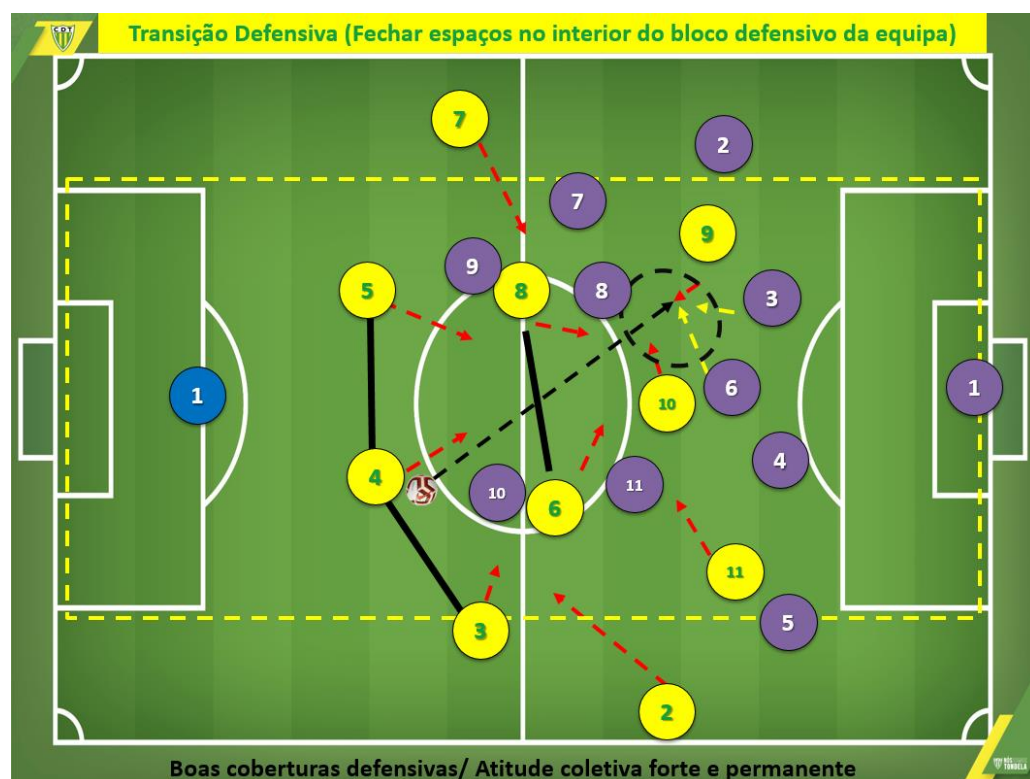


Figura 36 - Transição Defensiva: fechar espaços no interior do bloco defensivo

4.1.4 Organização Defensiva



Figura 37 - Organização Defensiva: Macro Princípio



Figura 38 - Organização Defensiva 4 1-5-4-1- Estrutura base

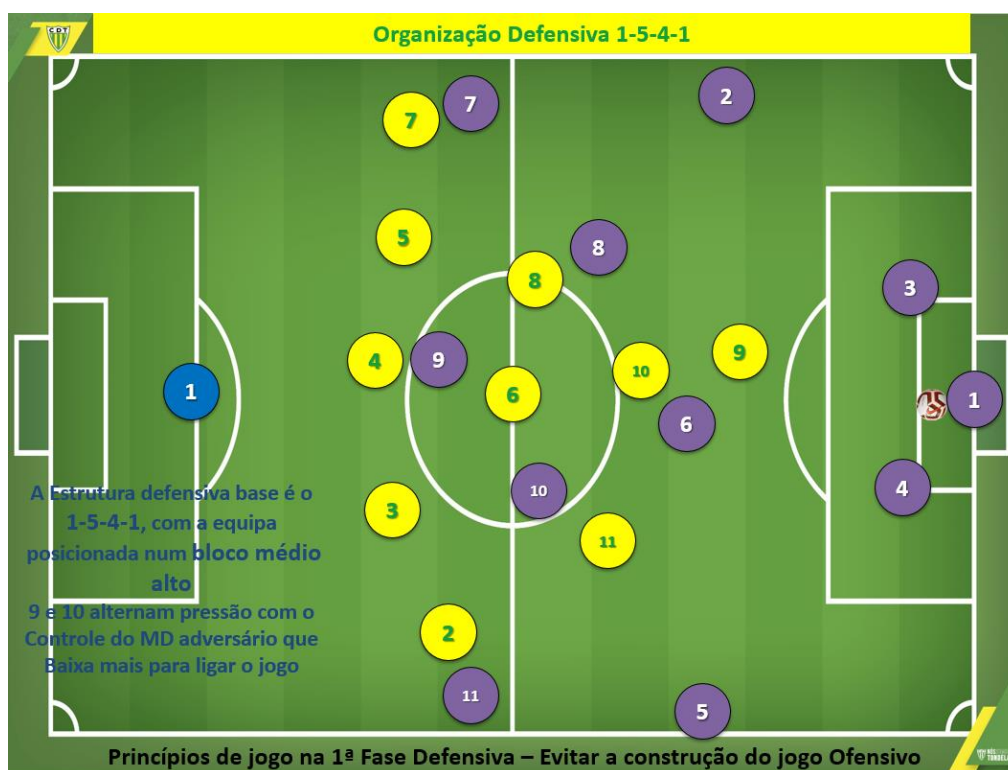


Figura 39 - Organização Defensiva Princípios



Figura 40 - Organização Defensiva: condicionar e pressionar a construção de jogo adversário

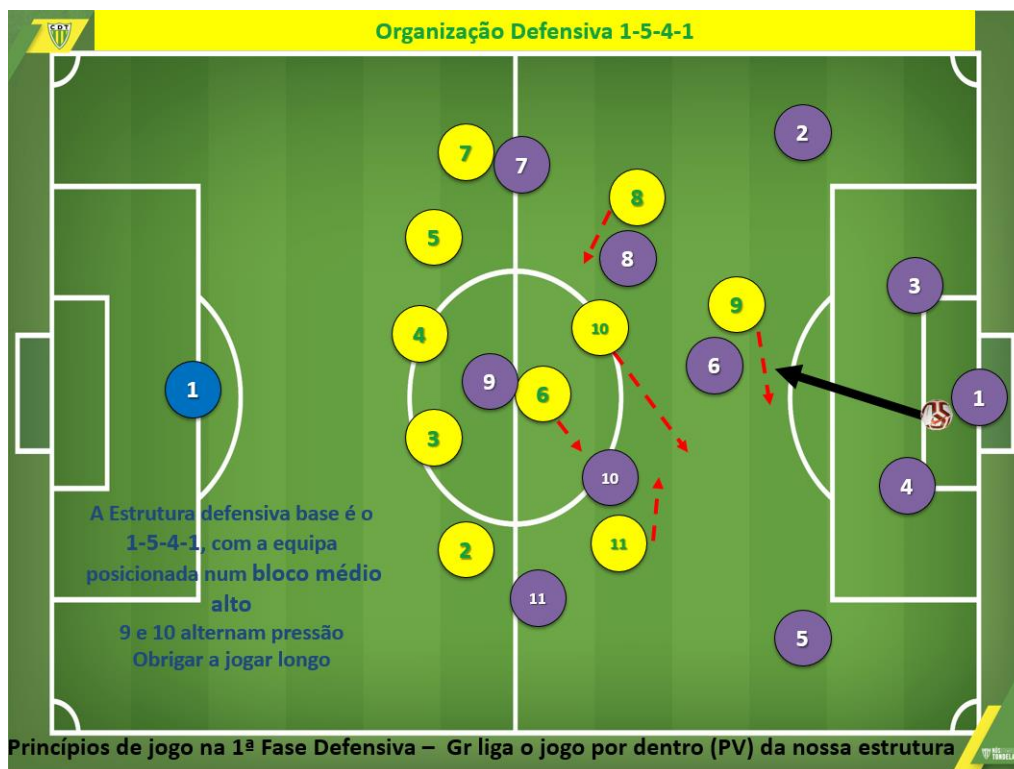


Figura 41 - Organização Defensiva: GR adversário liga jogo interior

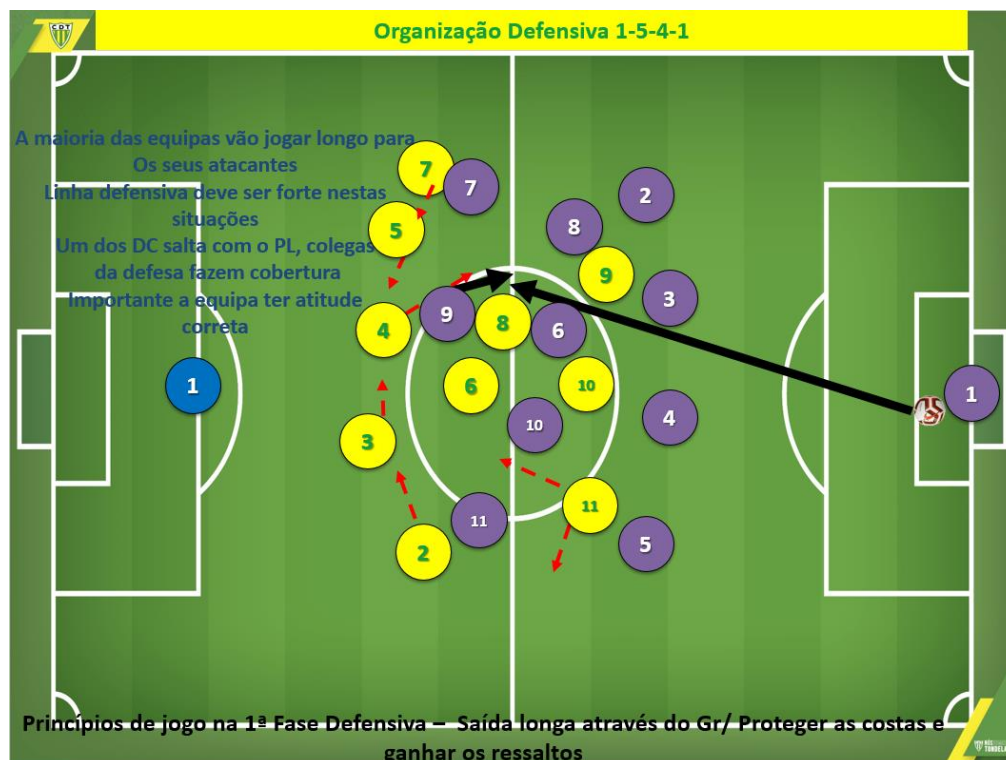


Figura 42 - Organização Defensiva: saída longa do GR adversário

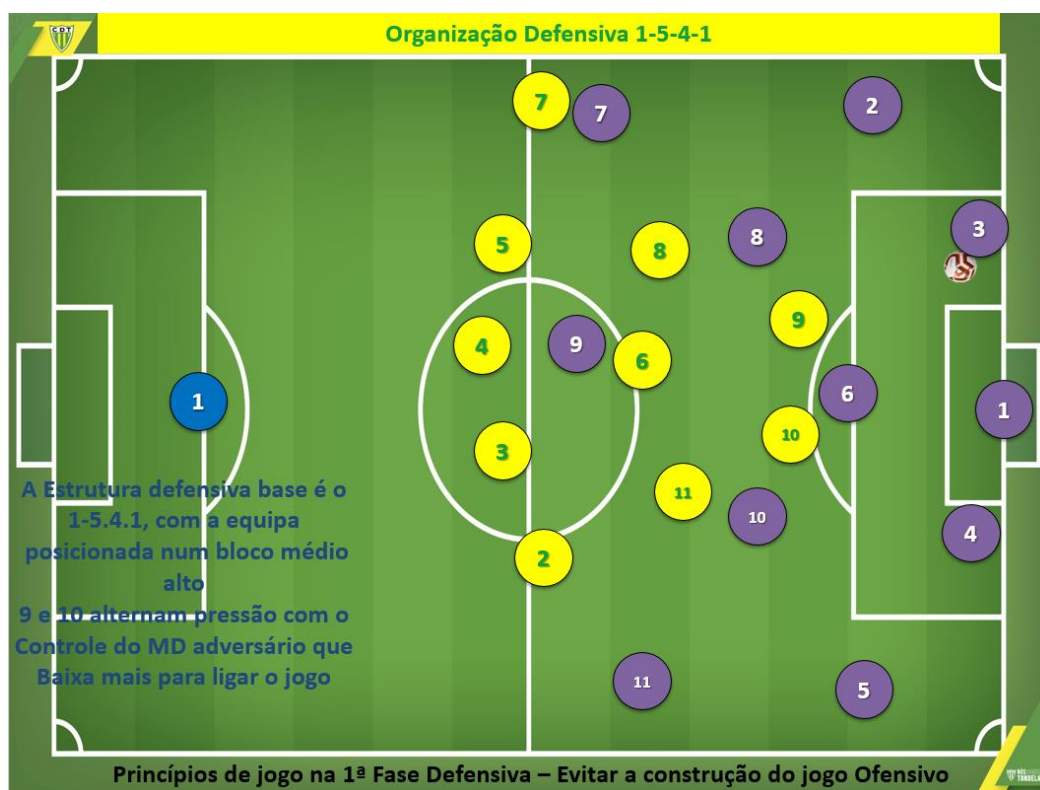


Figura 43 - Organização Defensiva: Princípios 2

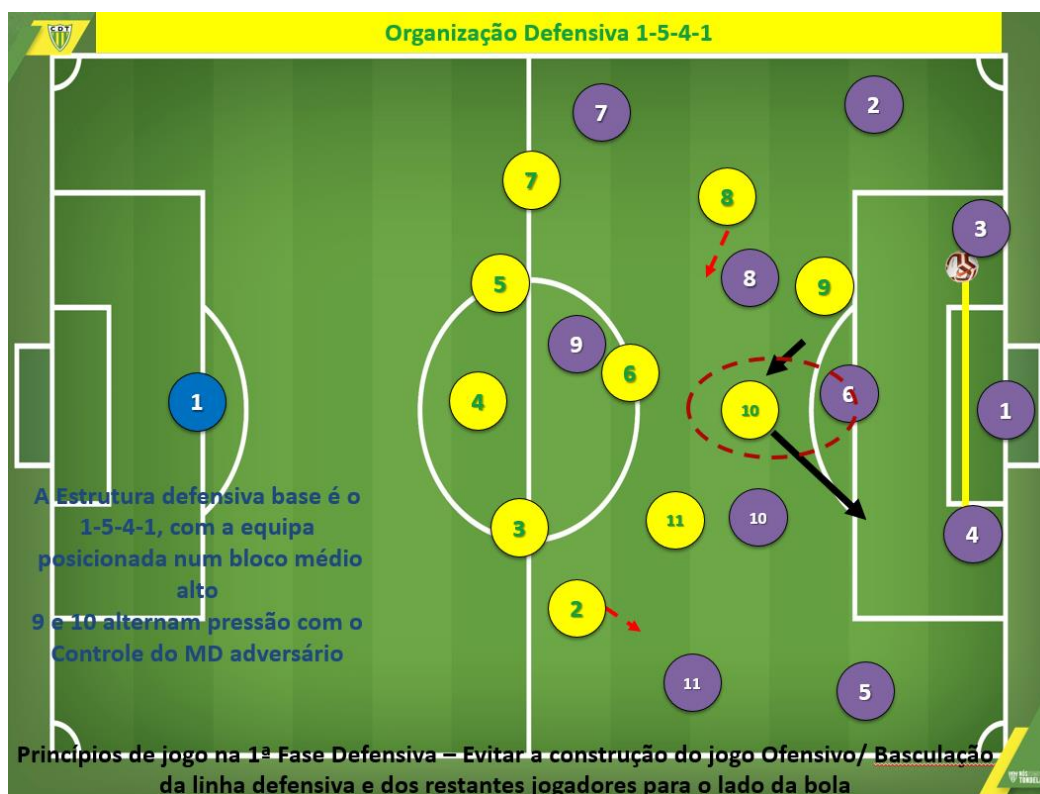


Figura 44 - Organização Defensiva: Basculação

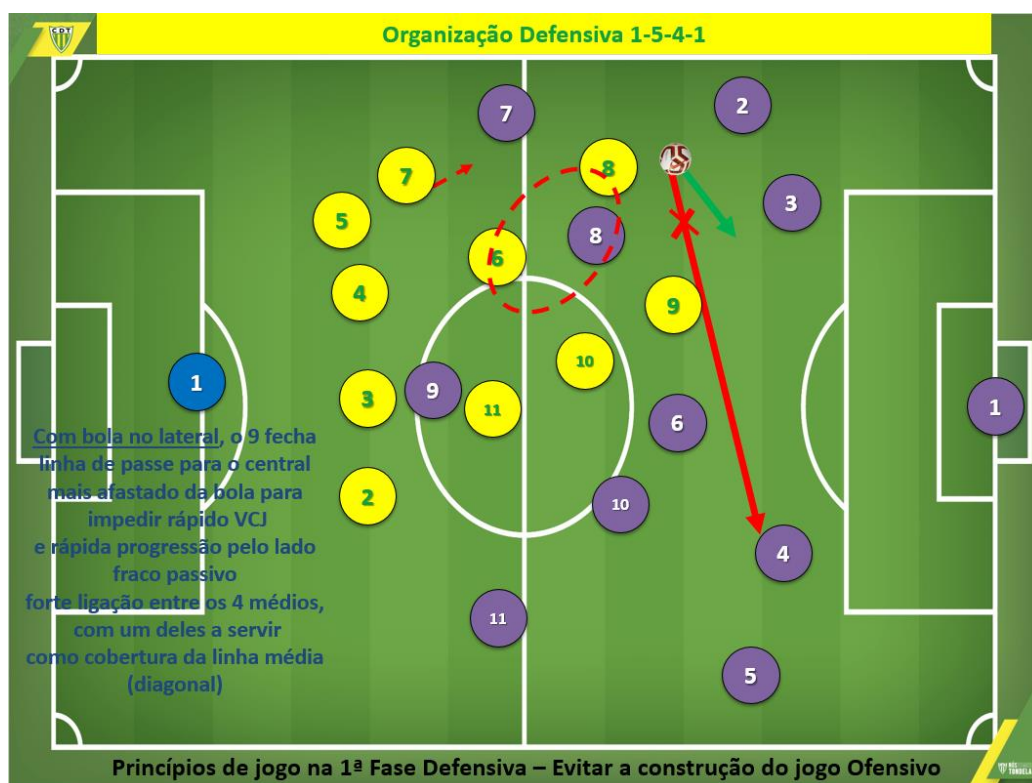


Figura 45 - Organização Defensiva: bola no lateral adversário

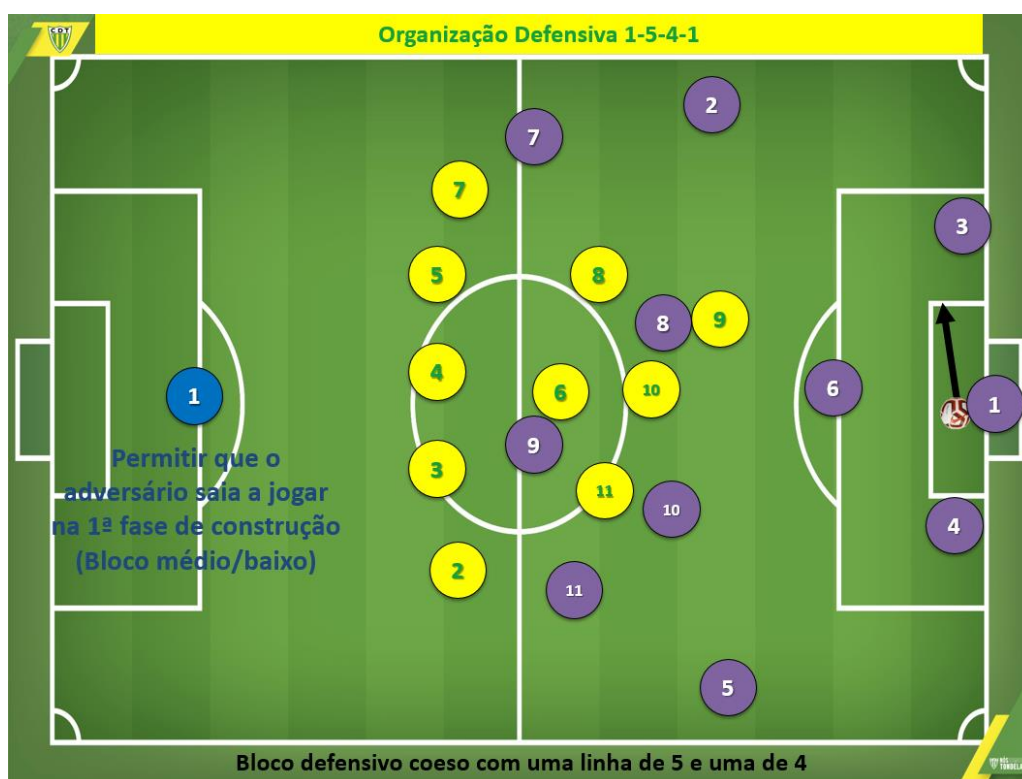


Figura 46 – Organização Defensiva: bloco defensivo

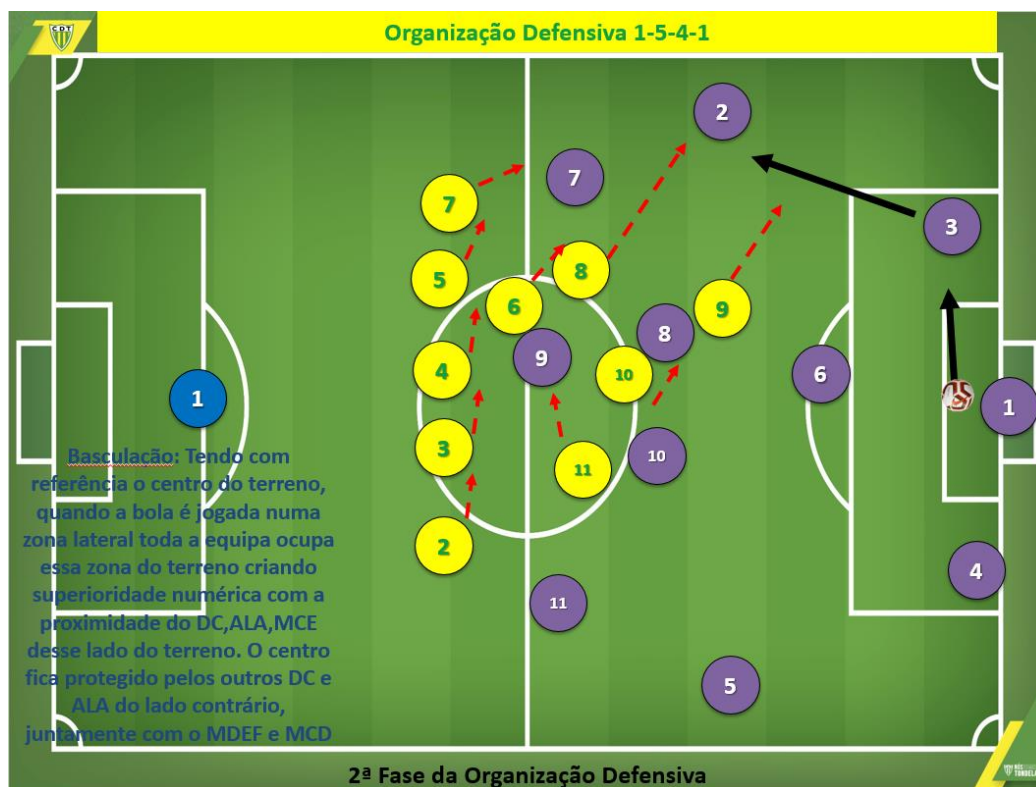


Figura 47 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva

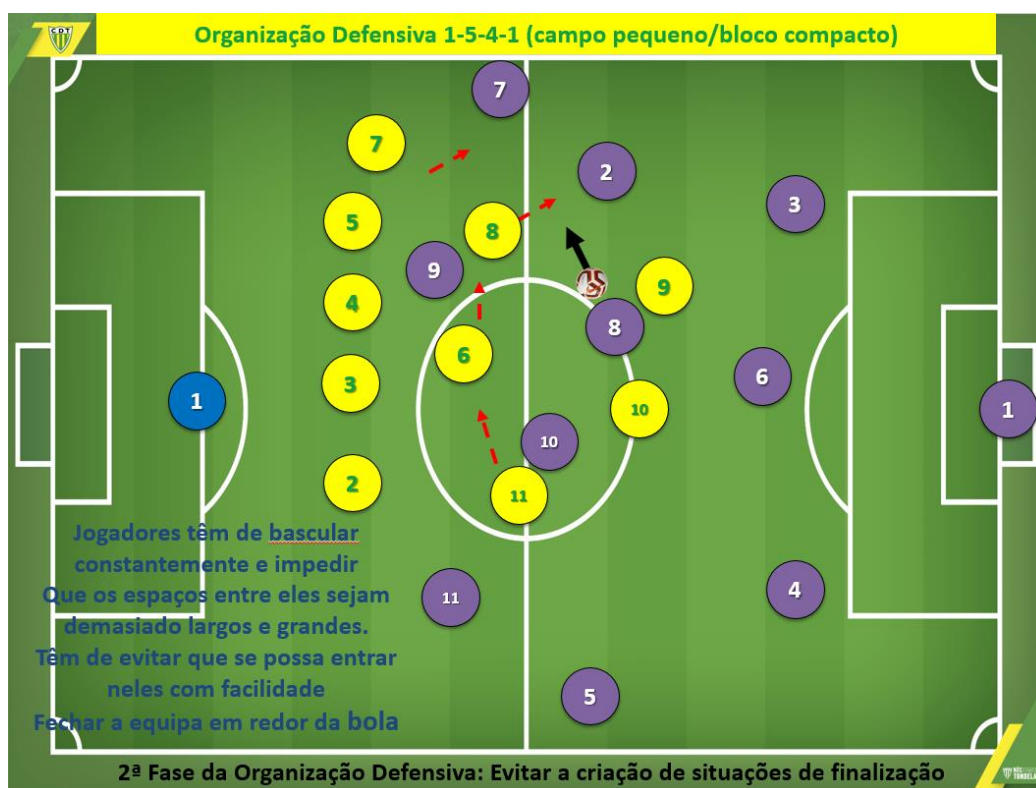


Figura 48 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva bloco compacto

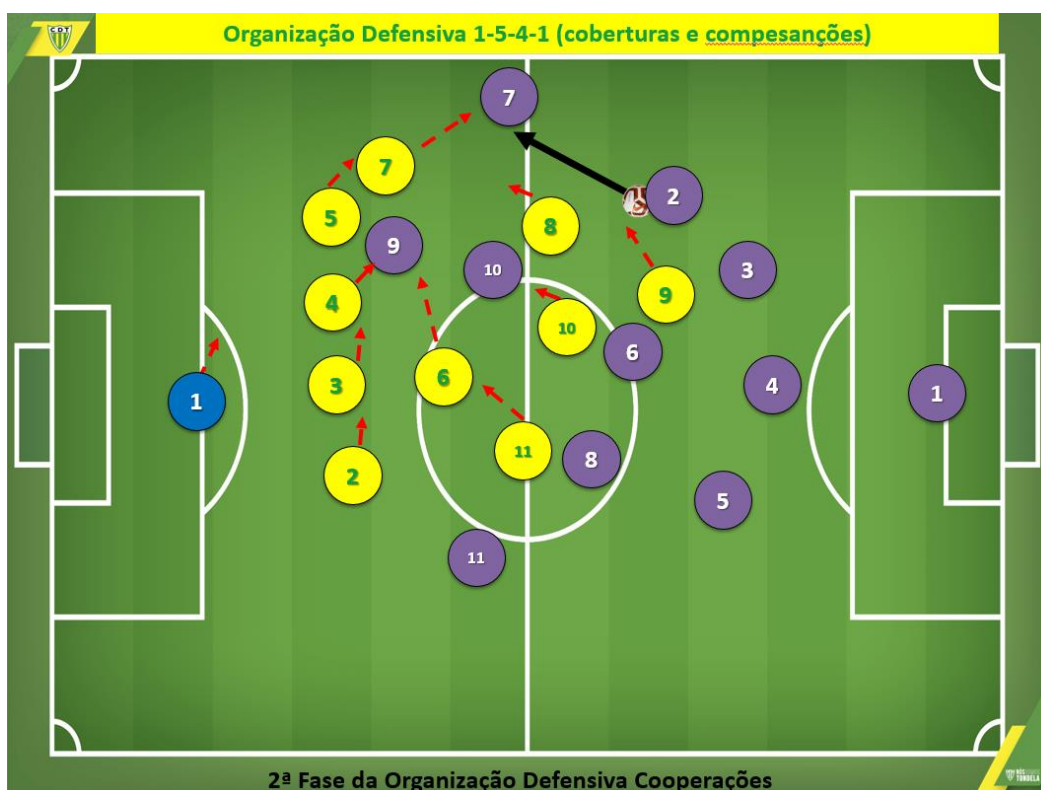


Figura 49 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva (coberturas e compensações)

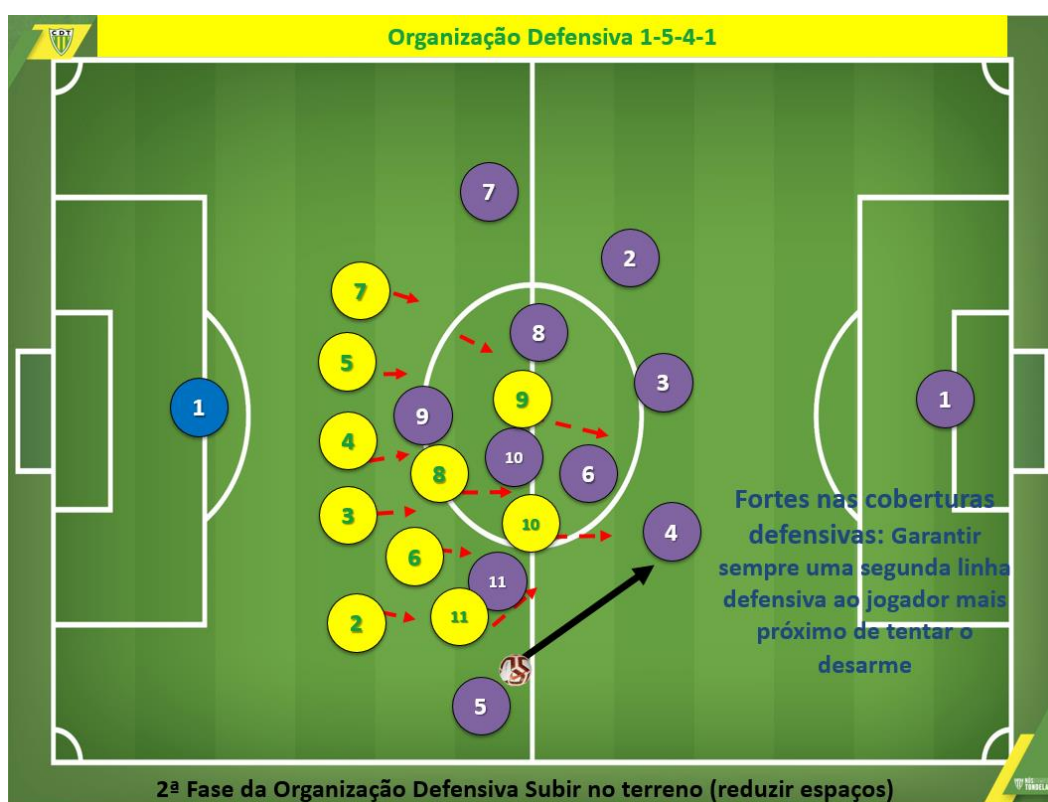


Figura 50 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva (reduzir espaços)

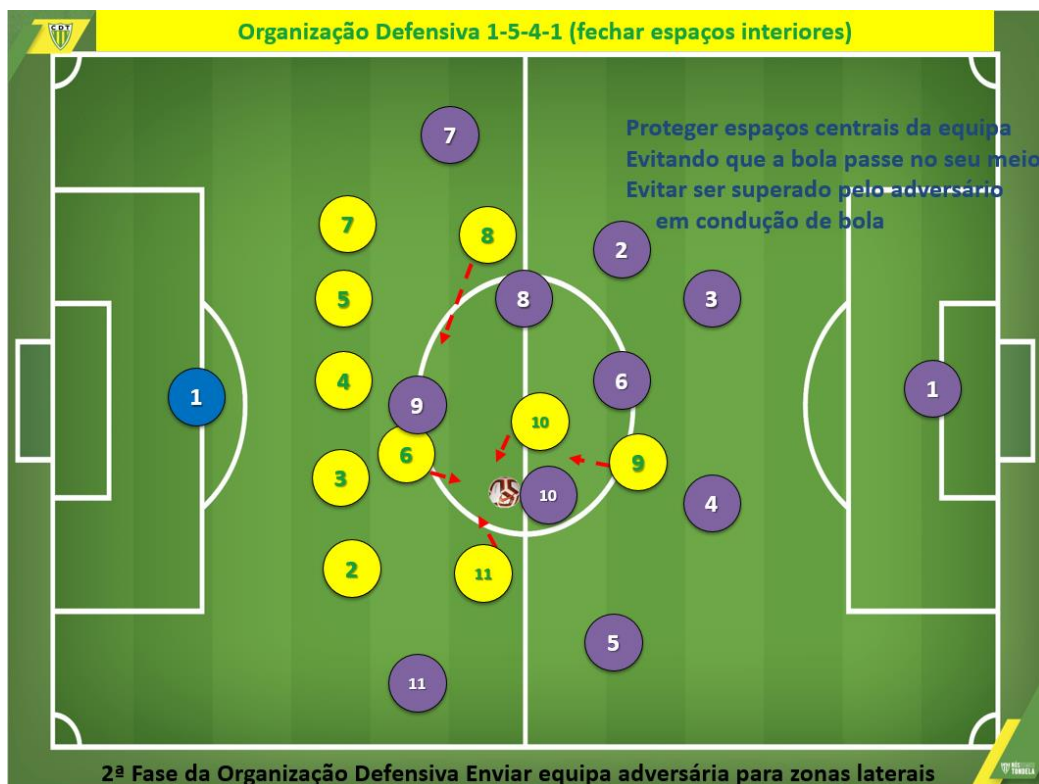


Figura 51 - Organização Defensiva: 2ª Fase da Organização Defensiva (conduzir/induzir o adversário)



Figura 52 - Organização Defensiva: 3ª Fase da Organização Defensiva

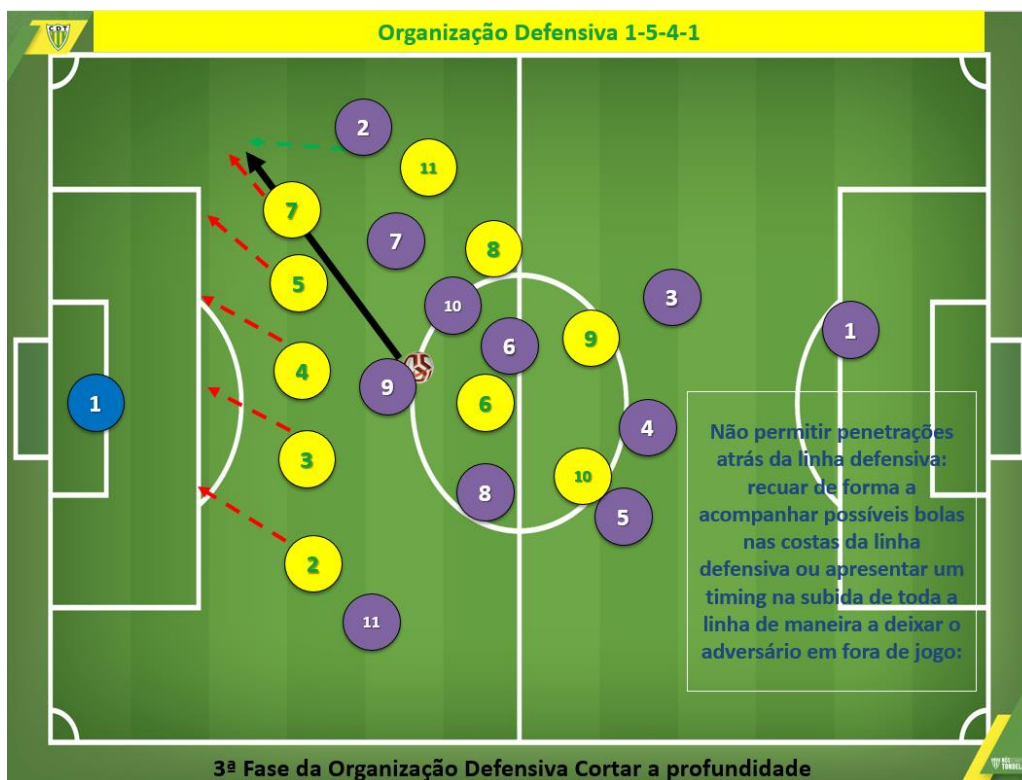


Figura 53 - Organização Defensiva: 3ª Fase da Organização Defensiva (anular profundidade)

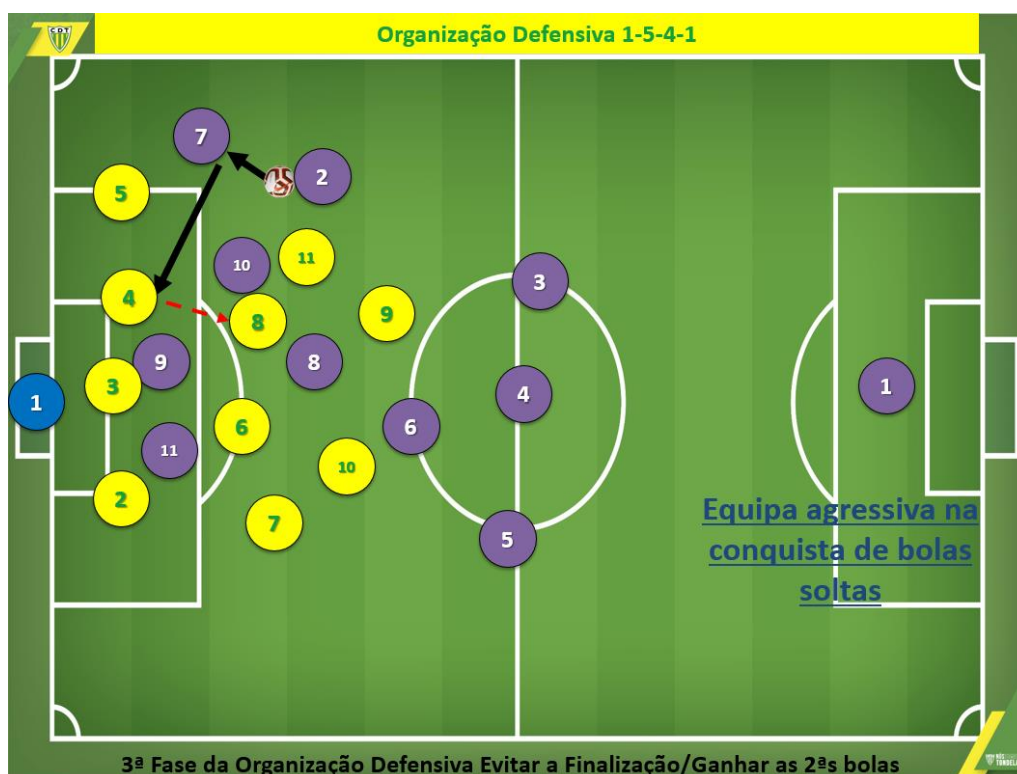


Figura 54 - Organização Defensiva: 3ª Fase da Organização Defensiva (ganhar 2ªs bolas)

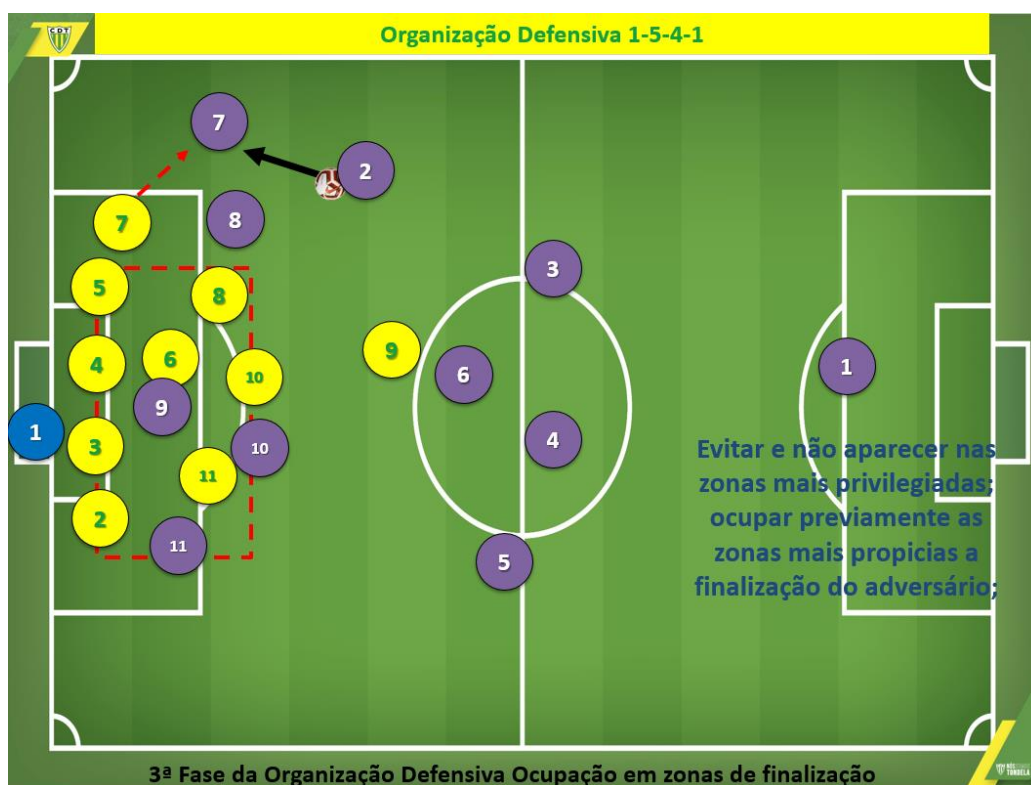


Figura 55 - Organização Defensiva: 3ª Fase da Organização Defensiva (ocupação de zonas de finalização)

4.1.5 Transição Ofensiva

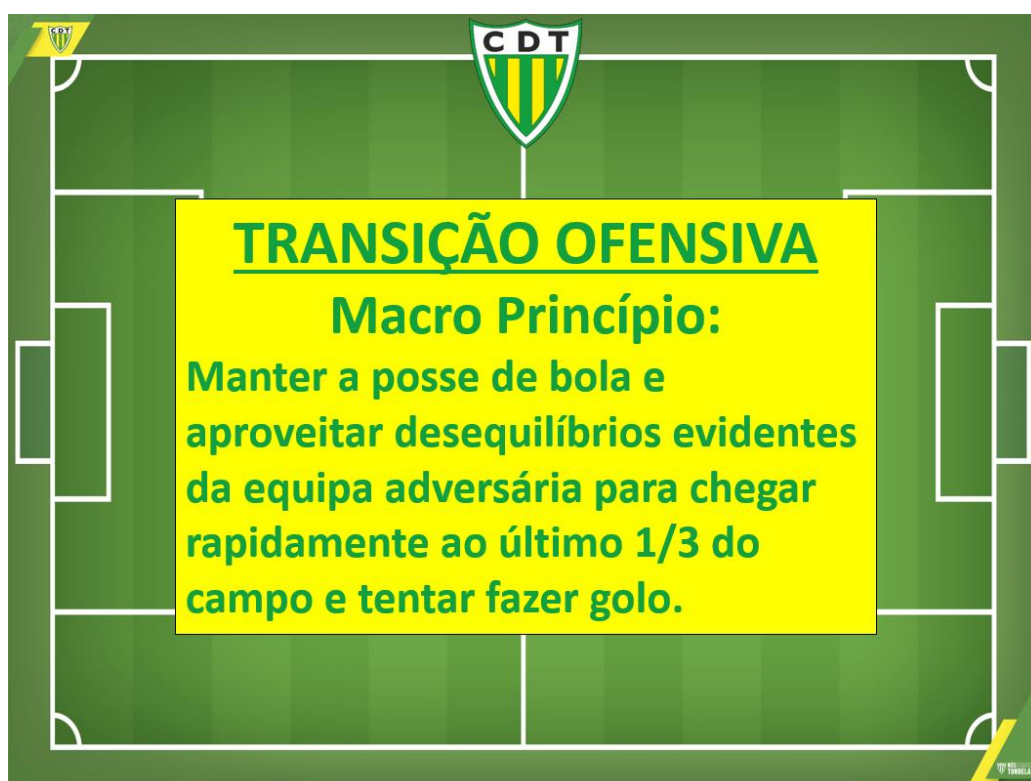


Figura 56 - Transição Ofensiva: Macro Princípio

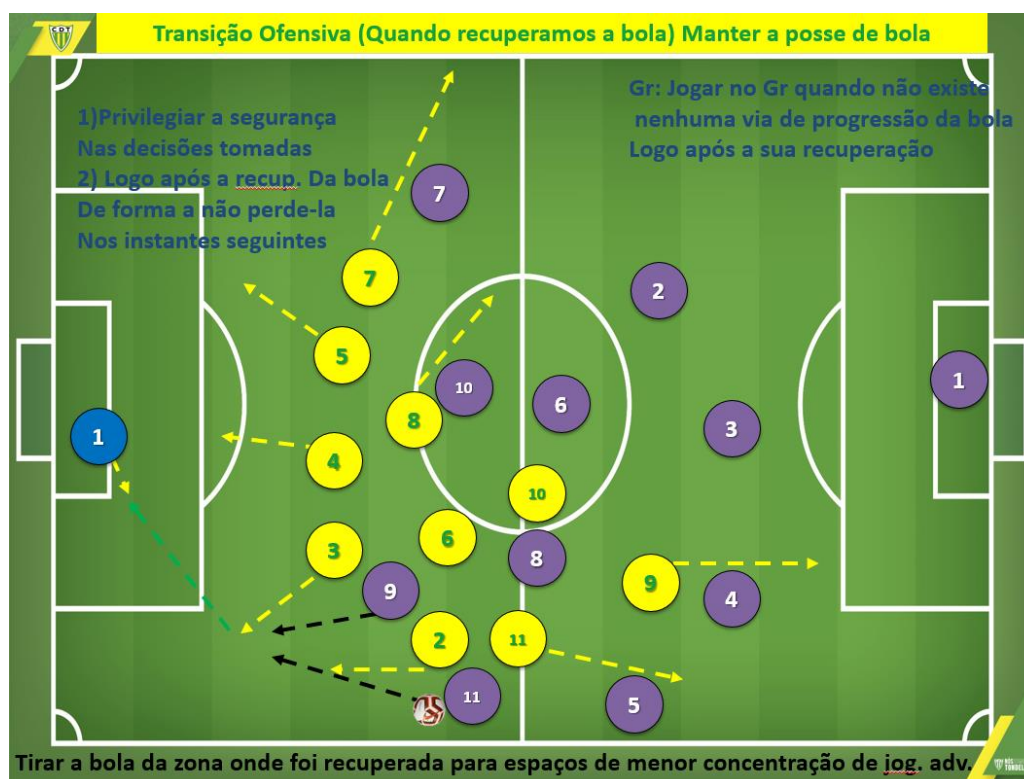


Figura 57 - Transição Ofensiva

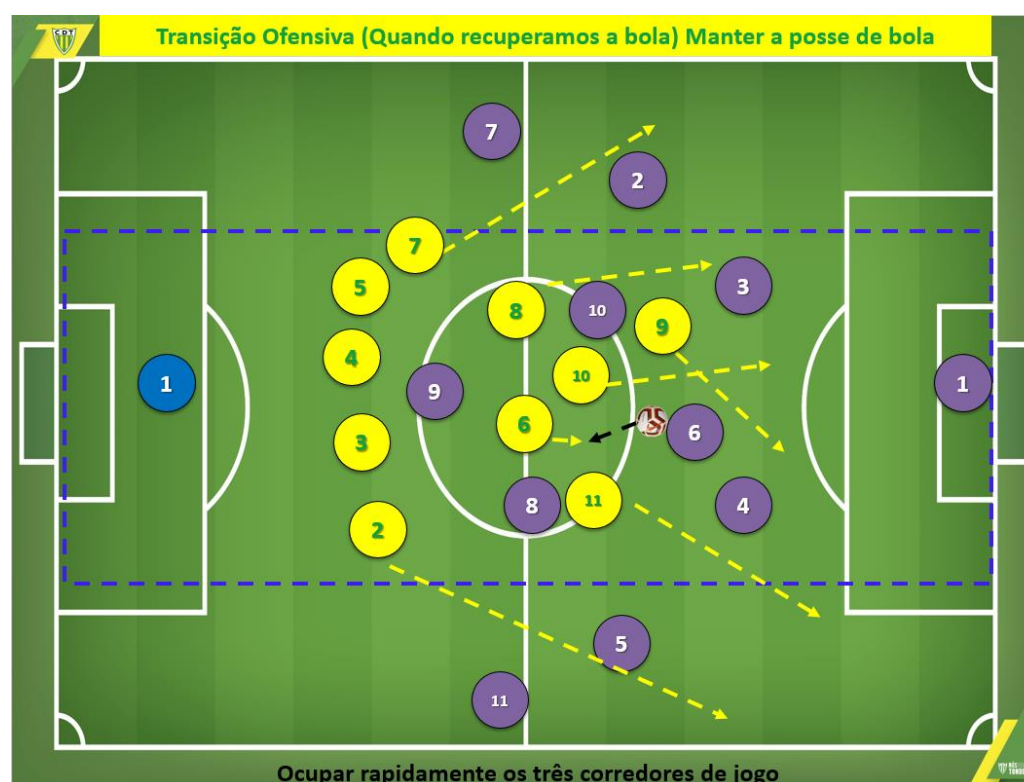


Figura 58 - Transição Ofensiva (ocupar rapidamente os 3 corredores)

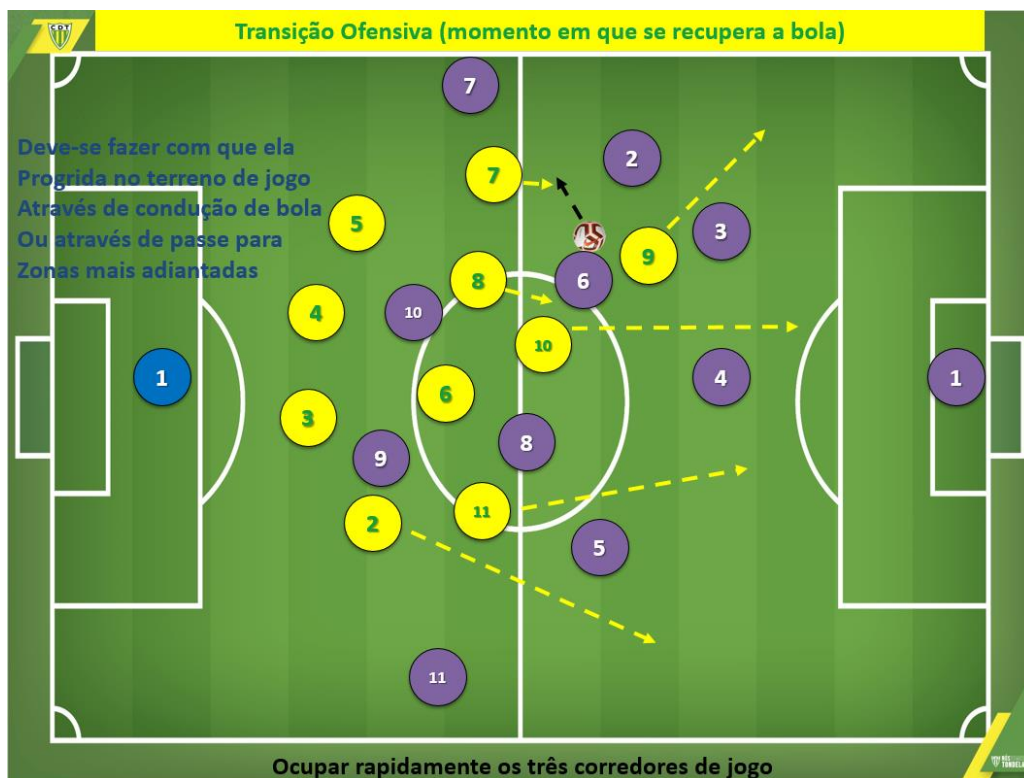


Figura 59 - Transição Ofensiva: momento em que se recupera

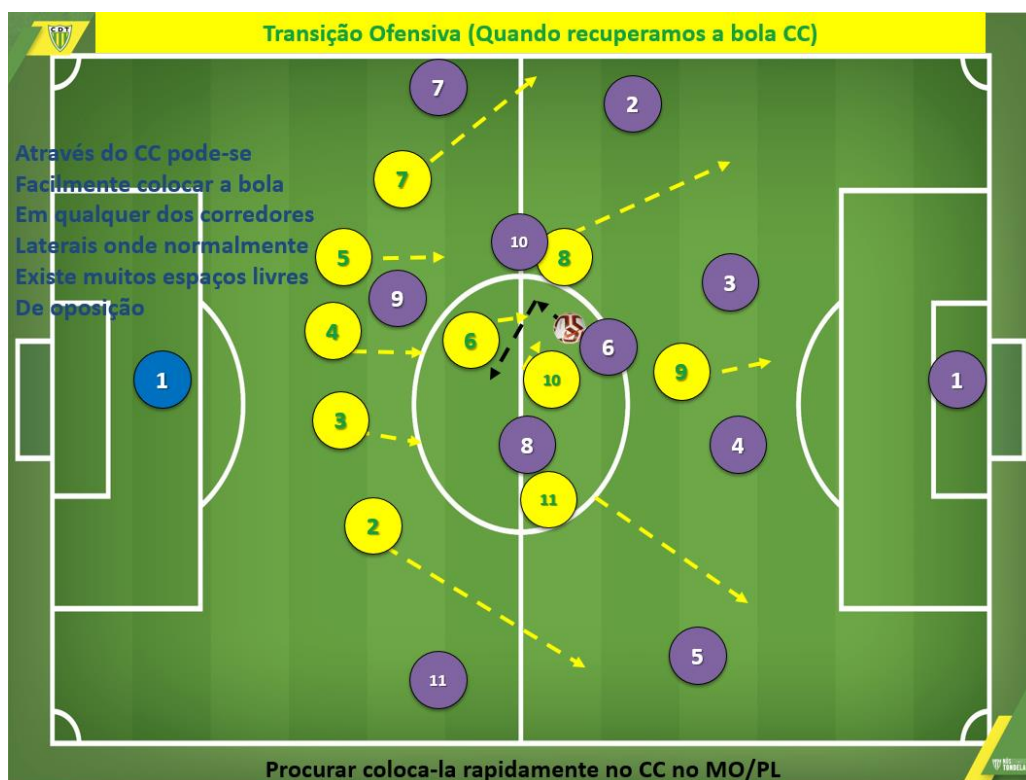


Figura 60 - Transição Ofensiva: momento em que se recupera (corredor central)

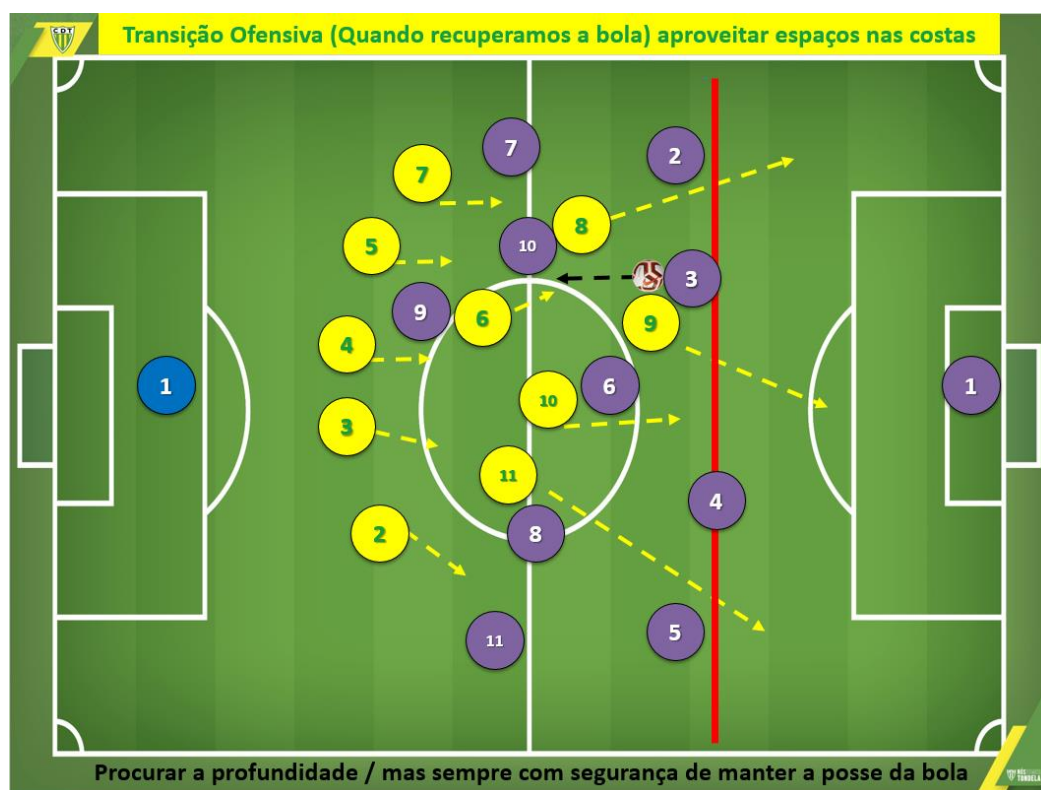


Figura 61 - Transição Ofensiva: procurar profundidade

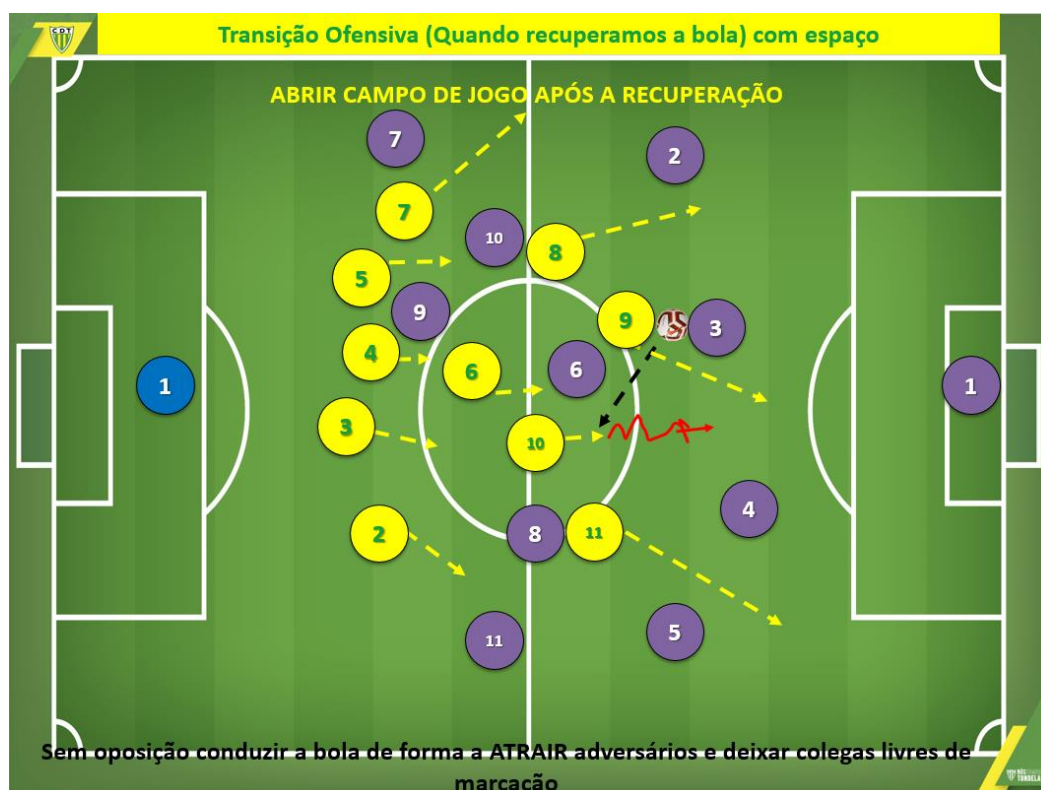


Figura 62 - Transição Ofensiva: após a recuperação da bola

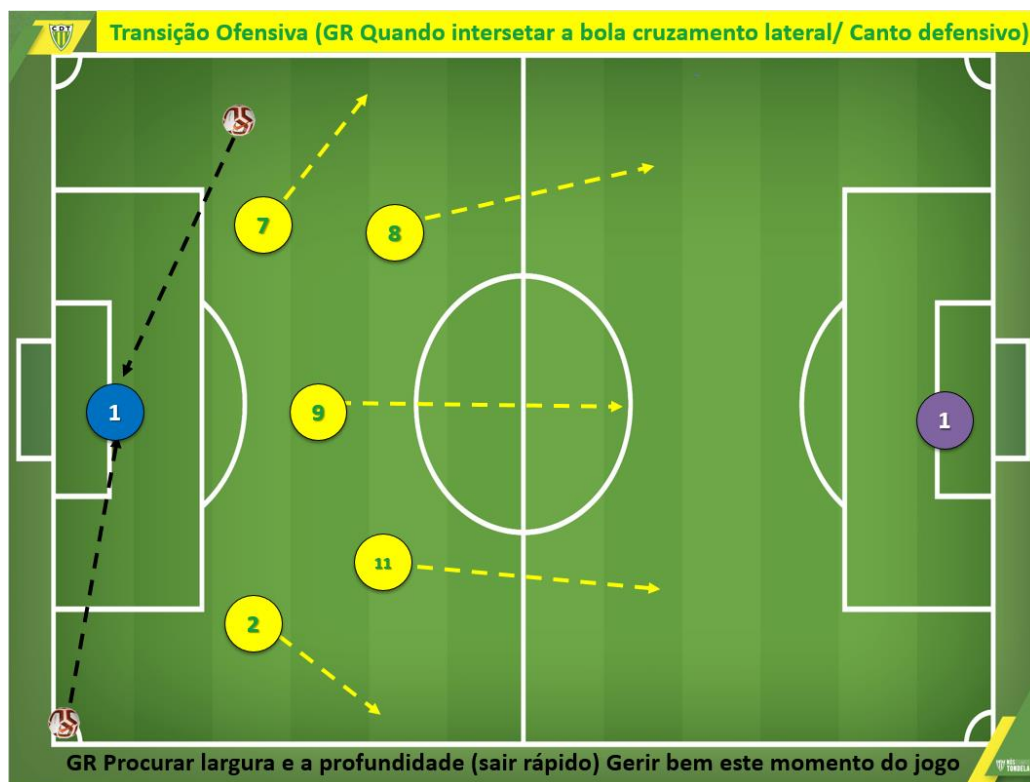


Figura 63 - Transição Ofensiva: quando o nosso GR interceta a bola

4.1.6 Esquemas Tácticos

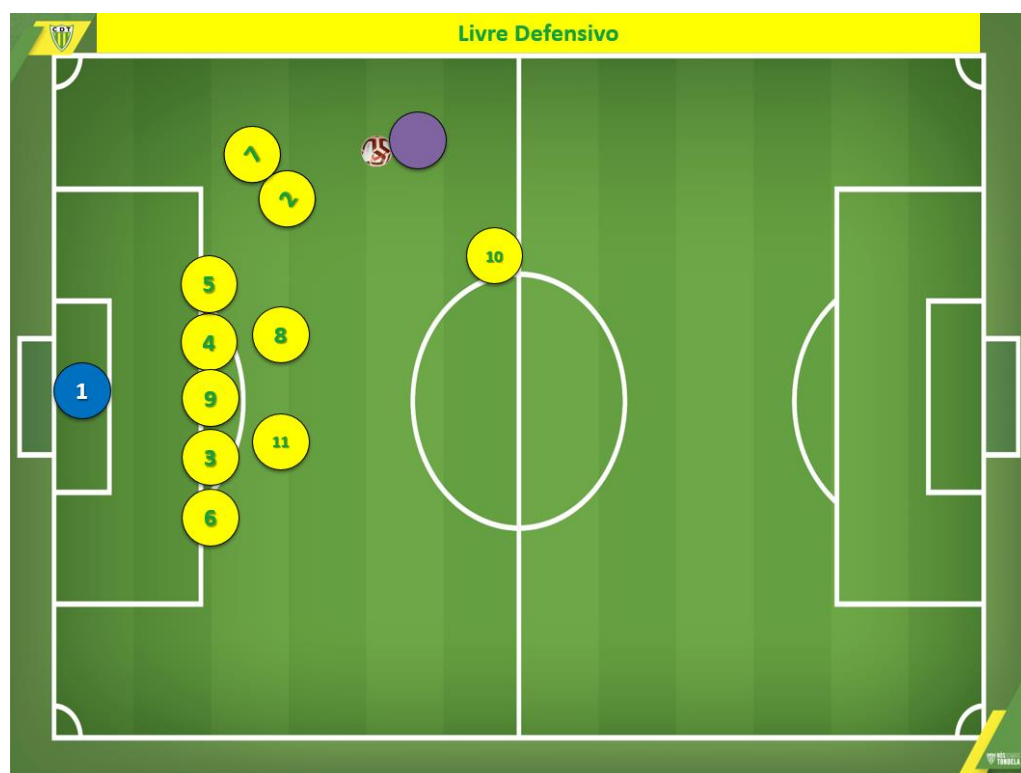


Figura 64 - Esquemas Táticos: Livre Defensivo

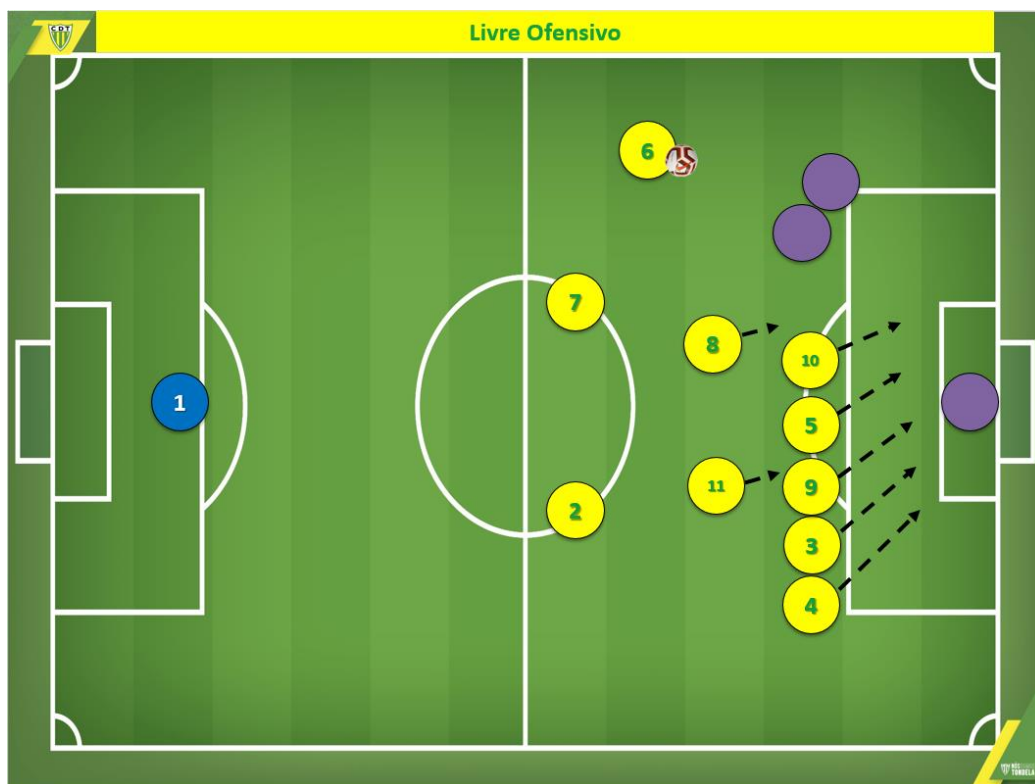


Figura 65 - Esquemas Táticos: Livre Ofensivo

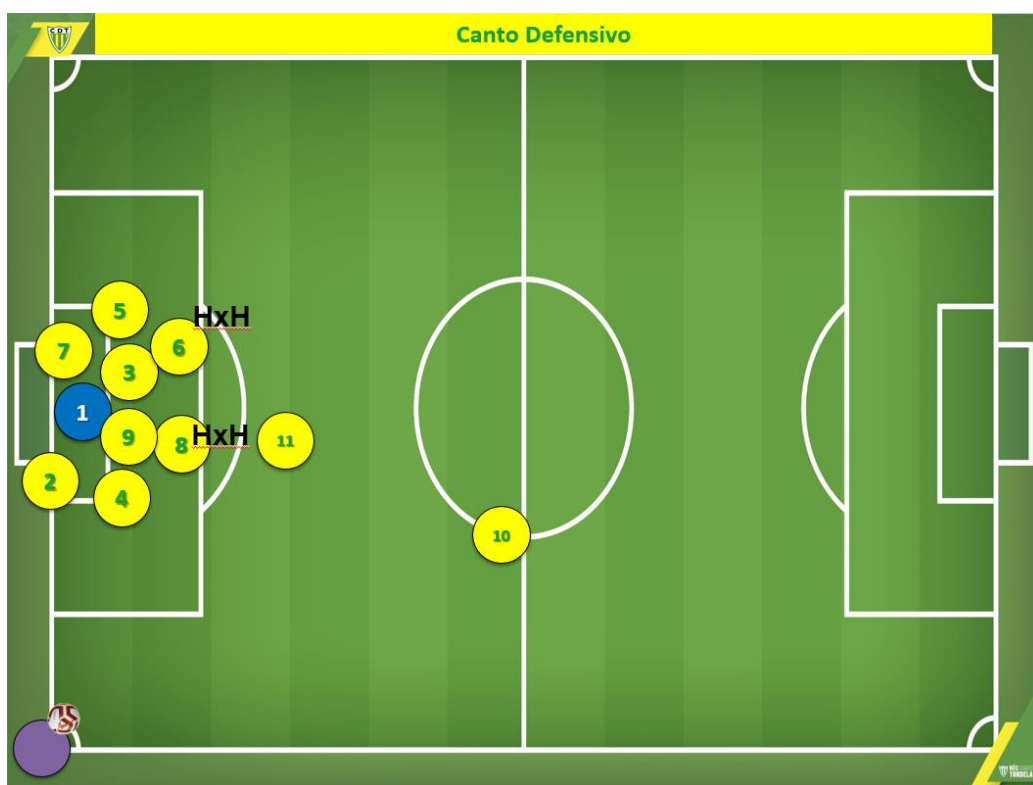


Figura 66 - Esquemas Táticos: Canto Defensivo

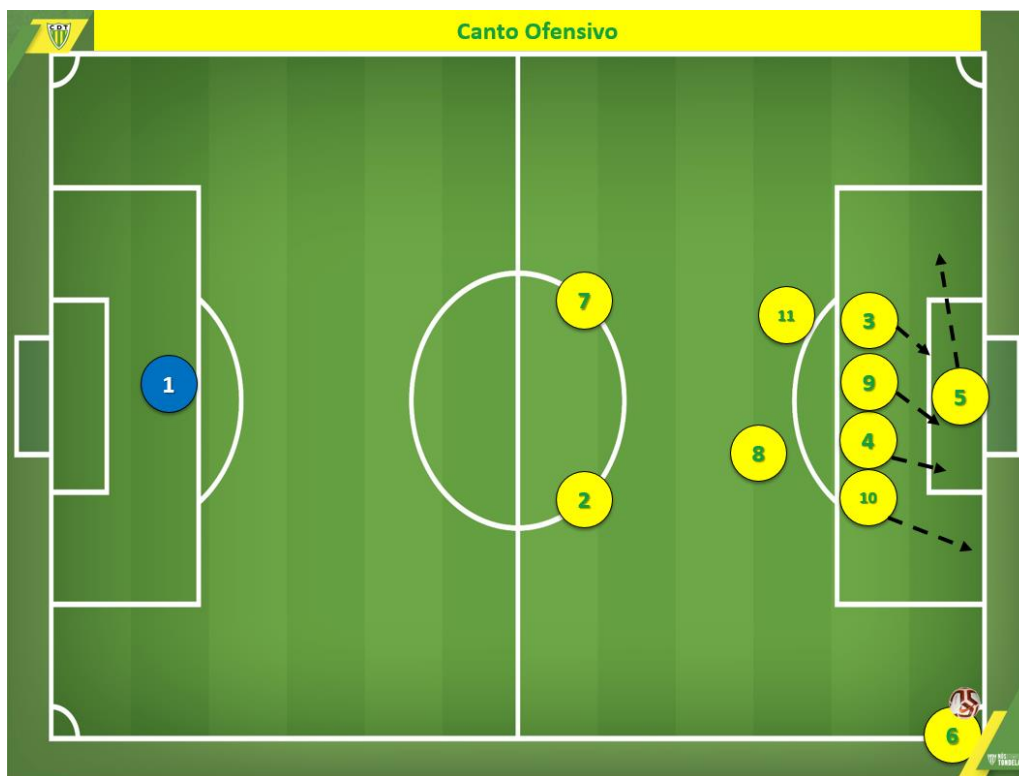


Figura 67 - Esquemas Táticos: Canto Ofensivo

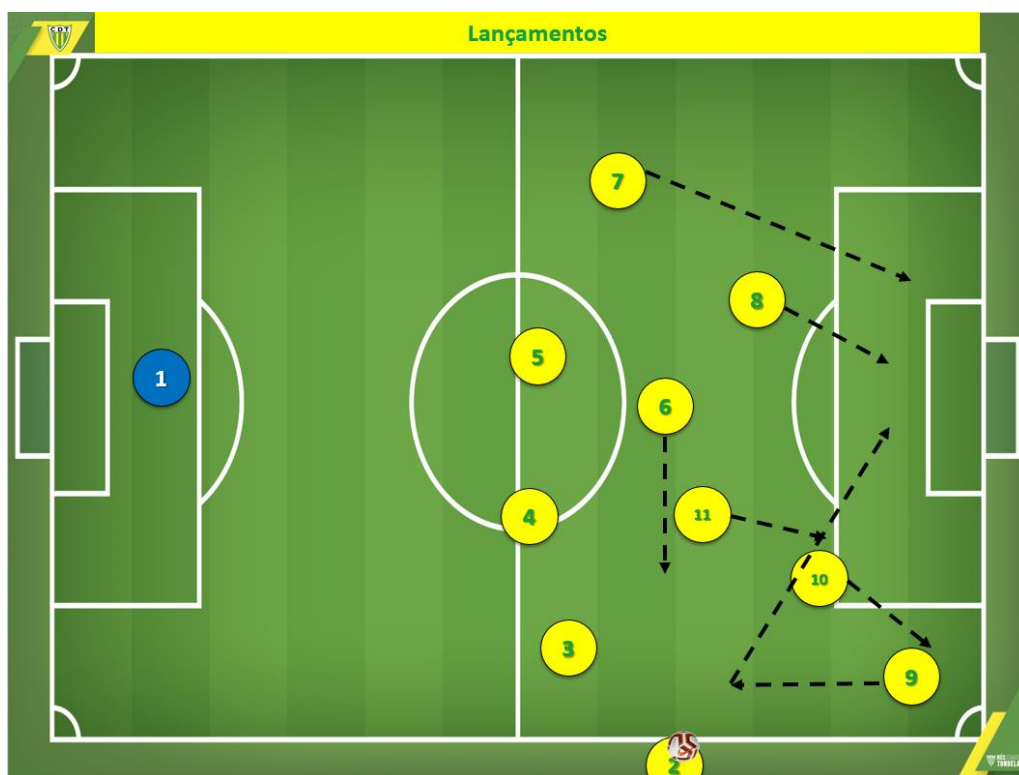


Figura 68 - Esquemas Táticos: Lançamentos

4.2 Modelo de Treino

No que diz respeito ao modelo de treino, no CDT é comum e geral a todas a equipas técnicas da formação a concordância com um modelo de treino implementado pelo clube desde o início do processo. Este modelo de treino é adaptado do Professor Jorge Castelo e muitos dos princípios fundamentais deste modelo são da autoria do professor.

Como diria Castelo (2004) “... os métodos de treino são unidades metodológicas de programação potencialmente capazes de melhorar a capacidade e o rendimento desportivo dos jogadores e das equipas, neste sentido podem estabelecer-se e organizar-se os métodos de treino pela utilização, ou não, da bola e pela concretização, ou não, do golo.”.

Podemos então organizar estes métodos de treino e criar 4 grandes grupos (adaptado de Castelo, 2004; VER Figura 69):

- MGT- Método Geral de Treino;
- MET- Método Específico de Treino;
- MEPG- Método de Preparação Geral;
- MEP- Método Específico de Preparação.



Figura 69 - Organização dos métodos de treino

Como vimos na figura 69, os MGT são métodos que não requerem a utilização da bola, logo, os conteúdos abordados por estes métodos são (figura 70):

- Força;
- Velocidade;
- Resistência;
- Flexibilidade.

Quando é utilizado uma bola de futebol o método designado é o MET. Dentro deste, face à concretização ou não do golo são designados MEP e MEPG respetivamente (Figura 70). Nos MEPG constam todos os exercícios de:

- Aperfeiçoamento técnico/descontextualizados;
- Circuitos;
- Manutenção da posse da bola;
- Lúdico-recreativos.



Figura 70 – Métodos gerais de treino e Métodos específicos de preparação geral

Nos MEP constam todos os exercícios que envolvam o golo (ver Figura 71):

- Finalização;
- Padronizados;
- Esquemas Táticos;
- Setoriais/Intersetoriais;
- Competitivos;
- Meta-especializados.

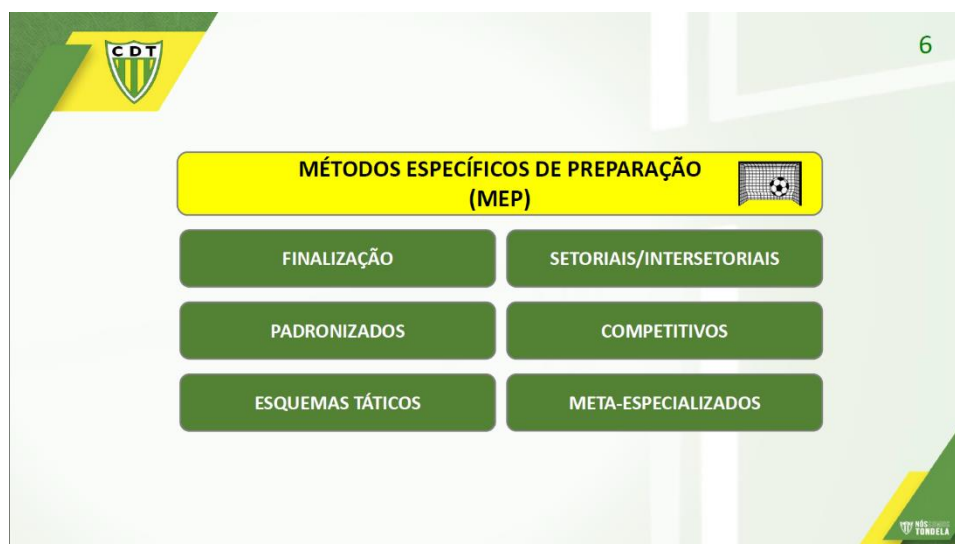


Figura 71 – Métodos específicos de preparação

A título de exemplo, na Figura 72 está demonstrado num plano semanal a utilização destes métodos de treino durante as sessões de treino.



Clube Desportivo Tondela
Juvenis (masculino)

Microciclo 34
Época 2020/21

Segunda-feira 17/05/2021	Terça-feira 18/05/2021	Quarta-feira 19/05/2021	Quinta-feira 20/05/2021	Sexta-feira 21/05/2021	Sábado 22/05/2021	Domingo 23/05/2021
					Jogo Torneio Nacional Sub17 CD FEIRENSE (Fora)	
Treino 74 19:45 - 21:00 - MEPG: Descontextualizado; - MEP: Competitivo; - MEPG Lúdico Recreativo; - MPG: Flexibilidade.		Treino 75 18:00 - 19:30 - MEPG: Descontextualizado; - MEP: Padronizado ofensivo; - MEP: Competitivo; - MPG: Flexibilidade.	Treino 76 18:30 - 19:45 - MEPG: Descontextualizado; - MEP: Padronizado Ofensivo; - MEP: Competitivo; - MPG: Flexibilidade.			

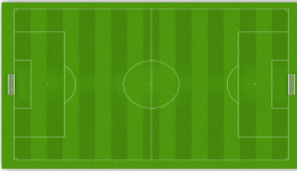
Figura 72 - Microciclo 34 (exemplo)

4.3 Modelo de Observação

Nos últimos anos, os investigadores desportivos, agentes desportivos e treinadores de Futebol, têm dado uma maior preponderância à área da observação e análise do jogo, nomeadamente no Futebol, considerando esta uma ferramenta de trabalho imperativa na modalidade (Ventura, 2013). Para Vázquez, A. (2012) atualmente, torna-se imprescindível nas equipas de primeira linha, a existência de um departamento que permita aos especialistas realizar uma observação e uma análise multidimensional do jogo, avaliar os comportamentos competitivo das equipas e dos jogadores durante os jogos permitindo assim concretizar e caracterizar as exigências específicas que são impostas aos mesmos.

Na realidade do CDT, esta é uma ferramenta ainda rudimentar e que o clube procura melhorar ano após ano. Devido à falta de condições, o departamento de observação encontra-se em constante alteração. Relativamente à observação do adversário pode-se afirmar que é onde o clube tem maiores dificuldades. Não existe uma rede de observadores do clube que esteja disponível para fazer uma observação de um próximo adversário dos vários escalões da formação inseridos em contexto nacional (iniciados, juvenis e juniores). No que diz respeito à nossa própria observação, todos os nossos jogos foram gravados e analisados. Quanto à observação individual de cada atleta nos jogos, essa era uma tarefa de alguns dos poucos observadores do clube, que ficavam encarregues de preencher uma ficha modelo adequada a cada escalão como a que se pode observar na figura representada em baixo (Figura 73).

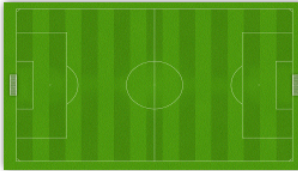
FICHA DE REGISTO DE ESTATÍSTICA JOGOS (IDENTIFICAR ESCALÃO)																																				
COMPETIÇÃO:		JORNADA:		CLASSIFICAÇÃO / PONTOS ADQUIRIDOS:		HORA:		DATA:		PISO:		CLIMA:																								
JOGO:		RESULTADO FINAL:				RESULTADO INTERVALO:				ÁRBITRO PRINCIPAL:				ÁRBITRO ASSISTENTE:																						
ANÁLISE INDIVIDUAL																																				
Nº	NOMES	MIN.	GOLOS MIN.	C.A.	C.V.	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	REMATES	PASSES CERTOS	PASSES ERRADOS	RECUPERAÇÃO BOLA	PERDAS BOLA	INTERCEÇÕES	CRUZAMENTOS	ASSISTÊNCIAS P/ GOLO	FORAS DE JOGO																				
						1ª PARTE	2ª PARTE	1ª PARTE	2ª PARTE	1ª PARTE	2ª PARTE	1ª PARTE	2ª PARTE	1ª PARTE	2ª PARTE	1ª PARTE	2ª PARTE	1ª PARTE	2ª PARTE	1ª PARTE	2ª PARTE	1ª PARTE	2ª PARTE													
1	CLEMENTE																																			
12	HENRIQUE																																			
24	GABI																																			
41	FÁBIO																																			
3	FRANCISCO																																			
5	CASTANHA																																			
9	GILHERME																																			
4	MIGUEL																																			
19	EUZÉBIO																																			
10	LUIS																																			
6	GUSTAVO																																			
20	DANIEL																																			
7	SIMÃO																																			
17	CASCA																																			
11	SANTIGO																																			
18	TRIGO																																			
27	COVAS																																			
8	VEGAS																																			
ANÁLISE COLECTIVA / EQUIPA																																				
USADOR	CAMIÕES OFENSIVOS			CAMIÕES DEFENSIVOS			LIVRES OFENSIVOS			LIVRES DEFENSIVOS			PENALTI	REMATES BALIZA			REMATES FORA			REMATE	FALTAS COMETIDAS			FALTAS SOFRIDAS			REMATES À BALIZA ADV.			REMATES FORA ADV.			FORAS DE JOGO		FORAS JOGO ADV.	
1ª PARTE	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+	0-25	25-45	45-75+			
2ª PARTE																																				
TOTAL	0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0					



1ª PARTE: S.TÁTICO:

(+)

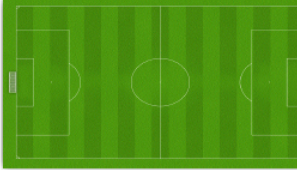
(-)



1ª PARTE: S.TÁTICO:

(+)

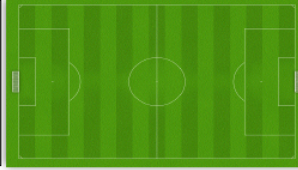
(-)



2ª PARTE: S.TÁTICO:

(+)

(-)



2ª PARTE: S.TÁTICO:

(+)

(-)

Figura 73 - Ficha de registo de estatística de jogos

CAPÍTULO V – Processo de treino

Este capítulo será iniciado com um breve enquadramento teórico para algumas considerações importantes relacionadas com o processo de treino, seguido da exposição do volume dos conteúdos de treino. Depois disto, é feita uma análise e uma comparação entre os três grandes períodos deste estágio, que é seguida da apresentação do microciclo padrão e do microciclo semanal e termina com a apresentação das ferramentas utilizadas para o controlo de treino, das lesões e da disciplina.

5.1 Enquadramento Teórico

Para um Treinador conseguir potenciar o rendimento dos seus atletas, é fundamental, este planear e preparar, de antemão, o seu processo de treino, conforme os diferentes aspetos que o próprio processo apresenta. A periodização do treino representa-se como a divisão da época desportiva em períodos (Matveev, 1991). Segundo Matveev (1991), a época desportiva divide-se em três grandes períodos sendo estes:

1. **Período Preparatório** – o qual tem como principal objetivo a melhoria dos aspetos fisiológicos dos atletas. Este autor divide este período em duas grandes etapas, que são a etapa de preparação geral (desenvolvimento das qualidades físicas de carácter geral) e a etapa de preparação específica (trabalho mais próximo da realidade desportiva);
2. **Período Competitivo** – que tem como principal objetivo a criação de condições que permitam ao atleta manifestar todo o seu potencial desportivo, que foi acumulando ao longo do período preparatório;
3. **Período Transitório** – em que o objetivo passa por uma diminuição do volume dos treinos, objetivando-se uma recuperação física e mental do atleta.

No entanto as opiniões diferem em relação a esta divisão realizada por Matveev, aceitam-se as divisões da época nos três períodos propostos por Matveev, no entanto a abordagem dada já não (Pinheiro et al., 2014). Segundo Pinheiro et al. (2014), o período preparatório, sendo este curto, deve adotar uma temática de treino mais específica, não dando lugar para o treino de natureza mais geral, no entanto não se deve menosprezar o mesmo, por isso, na perspetiva deste autor deve-se desenvolver este momento de época em três eixos distintos:

- A. Eixo Fisiológico;
- B. Eixo Tático;
- C. Eixo Coesão Grupal.

5.1.1 Macroциclo

Um macroциclo é constituído por um conjunto de microциclos destinados a abordar um ou mais objetivos específicos do período correspondente de uma dada etapa de preparação da própria equipa, sendo que este representa os períodos de treino, esta vária de duração conforme a modalidade desportiva (Castelo, 1994).

5.1.2 Mesociclo

Um mesociclo corresponde ao conjunto de microциclos organizados em função do objetivo pretendido. E é caracterizado por (Castelo, 2002):

1. *Congregar um conjunto de microциclos com direções similares de treino e objetivos similares de preparação.*
2. *Utilizar microциclos de diferentes tipos para obter as exigências pretendidas acumulando efeitos positivos pretendidos.*
3. *Implementar uma unidade estrutural relativamente completa do processo de treino produzindo um significativo nível de rendimento desportivo.”*

5.1.3 Microциclo

O microциclo traduz uma sequência determinada de sessões de treino, organizando e assegurando a coerência dos conteúdos ao longo das mesmas. Normalmente tem a duração de 7 dias, no entanto, no caso do Futebol, considera-se o período que decorre entre dois jogos (Casanova & Pacheco, 2020). Os autores Leite et al. (2016), referem que um microциclo traduz o trabalho efetuado num conjunto de dias determinado, podendo variar entre os 3 e os 14 dias, sendo a duração de 7 dias o mais comum.

5.1.4 Sessão de treino

Unidade básica ou estrutura elementar do processo de treino que organiza e assegura a coerência dos exercícios ao longo de uma sequência determinada dentro da unidade de treino, no respeito pelas leis e princípios do treino e de acordo com os objetivos pretendidos...” (Casanova & Pacheco, 2020, p.192). Segundo Castelo (2003) as sessões de treino dividem-se em quatro períodos distintos:

1. Introdução, neste período devem ser transmitidos os objetivos da sessão de treino, e de que forma se deve trabalhar para os atingir. A organização dos exercícios que irão ser realizados, também deve ser divulgada neste período e, por fim, o treinador deve procurar motivar os atletas para a prática. Este período não deve ultrapassar os 5 minutos.
2. Preparatório, neste período deve ser realizada uma adaptação do organismo para o decorrer da sessão de treino, servindo igualmente para prevenir lesões.
3. Principal, neste período devem ser realizados os exercícios que vão de encontro aos objetivos da sessão de treino.
4. Final, neste período deve ser realizado o retorno à calma, sendo também o momento indicado para dialogar, analisar e avaliar a mesma.

5.1.5 Exercício de treino

“O exercício de treino pode ser considerado como uma construção hipotética sendo potencialmente capaz de desencadear, organizar e orientar a actividade dos praticantes em direcção a um objectivo válido, específico e idêntico à modalidade desportiva que se procura aprender, aperfeiçoar ou desenvolver” (Castelo, 1999). Segundo Castelo, J. (2002), o exercício de treino é a base do planeamento de todo o processo de treino que se completa como um processo especializado que envolve múltiplas facetas: o ensino, a aprendizagem, o desenvolvimento, a superação e a criação. Para além disso, o exercício de treino ainda *“promove a educação, a melhoria da saúde dos praticantes e a sua preparação para a vida social e desportiva”* e *“é potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva dos praticantes”* (Castelo, 2002).

5.1.6 Princípios específicos de jogo

À semelhança dos restantes desportos coletivos, o futebol também tem princípios gerais e específicos de jogo que devem ser tidos em conta, bem com a divisão do jogo por momentos.

A. Princípios Gerais:

- Recusar a inferioridade numérica;
- Evitar a igualdade numérica;
- Procurar a superioridade numérica.

B. Princípios Específicos:

1) Do ataque:

- Penetração;
- Cobertura Ofensiva;
- Espaço/Mobilidade.

2) Da defesa:

- Contenção;
- Cobertura Defensiva;
- Concentração/Equilíbrio.

É de extrema importância salientar os princípios específicos do jogo de Futebol, sendo fundamentais nos comportamentos tático-técnicos dos atletas, nos vários momentos do jogo, servindo de base e orientação para os mesmos. Para uma melhor interpretação está exposto um quadro resumo explicativo na página seguinte (Figura 74 – retirado de Garganta et al., 2013).

	Ataque (em posse de bola)	Defesa (sem posse de bola)
Princípios Fundamentais	Procurar criar superioridade numérica Evitar a igualdade numérica Recusar a inferioridade numérica	
Princípios Específicos	Penetração Atacar diretamente o adversário ou a baliza; Desequilibrar a organização defensiva adversária; Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.	Contenção Parar ou atrasar o ataque adversário; Propiciar tempo para a organização defensiva; Diminuir o espaço de ação do portador da bola; Orientar a progressão do portador da bola; Restringir opções de passe para um adversário; Impedir a finalização.
	Cobertura ofensiva Garantir a manutenção da posse de bola. Dar apoio ao portador da bola, oferecendo-lhe opções para dar sequência ao jogo; Diminuir a pressão adversária ao portador da bola; Criar superioridade numérica; Induzir desequilíbrio na organização defensiva adversária;	Cobertura defensiva Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o jogador que fazia contenção; Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção, para que se afoite na disputa pela bola.
	Mobilidade Criar ações de rotura na organização defensiva adversária; Aparecer em zonas propícias para a obtenção de golo; Criar linhas de passe em profundidade.	Equilíbrio Assegurar a estabilidade defensiva nas zonas de disputa pela bola; Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; Cobrir eventuais linhas de passe; Marcar jogadores que podem receber a bola
	Espaço Ampliar o espaço de jogo efetivo; Expandir as distâncias entre os adversários; Dificultar as marcações defensivas da equipa adversária; Facilitar as ações ofensivas da própria equipa; Dar sequência ao jogo, procurando opções seguras para a manutenção da posse de bola.	Concentração Aumentar a proteção à baliza; Orientar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco no espaço de jogo; Propiciar o aumento da pressão sobre a zona de disputa da bola.

Figura 74 - Princípios fundamentais e específicos do Futebol – retirado de Garganta et al. (2013).

5.2 Volume dos Conteúdos de Treino

O controlo do volume dos Conteúdos de Treino só foi possível com a ajuda de uma ficha modelo criada pela coordenação do clube que serviu de diretriz para todas as equipas técnicas da formação do CDT neste aspeto. Na minha opinião, é uma grande iniciativa por parte da coordenação, pois apesar de ser um documento que considero imprescindível ao controlo do treino para qualquer equipa técnica é ainda, por outro lado, um documento que gera alguma conformidade entre equipas técnicas da formação do CDT.

Esta ficha estava organizada por meso, microciclos e consequentes unidades de treino e continha praticamente todos os conteúdos possíveis abordáveis no treino do futebol. Nas figuras que se seguem, está representado o controlo do volume de conteúdos pelos mesociclos em que os treinos foram presenciais, nomeadamente durante a pré-época (mesociclos 1 e 2, Figuras 75 e 76 respetivamente) e período competitivo (mesociclos 8,9 e 10, figuras 77, 78 e 79 respetivamente).

FICHA DE CONTROLO DOS CONTEÚDOS DE TREINO (U17)											
CLUBE DESPORTIVO TONDELA 2020/2021											
MESOCICLO 2		UT DIA / TEMPO	MICROCICLO 5		MICROCICLO 6		MICROCICLO 7				
Nº	DATA		UT 17	UT 18	UT 19	UT 20	UT 21	UT 22			
CONTEÚDOS ESPECÍFICOS		ÚTIL	90								
ANÁLISE DA EQUIPA			0	0	0	0	0	0			
ANÁLISE DO ADVERSÁRIO			0	0	0	0	0	0			
PALESTRA TREINO			0	0	0	0	0	0			
PALESTRA JOGO			0	0	0	0	0	0			
MOBILIDADE/RELAÇÃO COM BOLA											
ATIV. GERAL E MOBILIDADE ARTICULAR			15	15	15	15	15	15			
CORRIDA CONTÍNUA			0	0	0	0	0	0			
MULTILATERALIDADE			35	35	35	35	35	35			
TÉCNICA DE CORRIDA			15	15	15	15	15	15			
JOGOS LÚDICO-RECREATIVOS			0	0	0	0	0	0			
DESCONTEXTUALIZADOS			15	15	15	15	15	15			
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS OFENSIVAS											
PASSAGE			55	55	55	55	55	55			
RECEÇÃO			55	55	55	55	55	55			
REBATE			20	20	20	20	20	20			
Drible e condução de bola			20	20	20	20	20	20			
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS DEFENSIVAS											
CONTENÇÃO			0	0	0	0	0	0			
DESARME			0	0	0	0	0	0			
MARCAÇÃO			0	0	0	0	0	0			
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA											
1ª FASE - CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS			0	0	0	0	0	0			
2ª FASE - CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO			0	0	0	0	0	0			
3ª FASE - FINALIZAÇÃO			20	20	20	20	20	20			
ATAQUE POSICIONAL			0	0	0	0	0	0			
ATAQUE RÁPIDO			0	0	0	0	0	0			
CONTRA-ATAQUE			0	0	0	0	0	0			
PIEDONEZADOS / CIRCULAÇÕES TÁTICAS			0	0	0	0	0	0			
EXERCÍCIOS METASPECIALIZADOS			0	0	0	0	0	0			
EXERCÍCIOS SETORIAIS			0	0	0	0	0	0			
EXERCÍCIOS INTERSECTORIAIS			0	0	0	0	0	0			
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA			0	0	0	0	0	0			
LINHA INTERMÉDIA + OFENSIVA			0	0	0	0	0	0			
MANUTENÇÃO DA POSSE DA BOLA			0	0	0	0	0	0			
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA											
IMPEDIR CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS			0	0	0	0	0	0			
IMPEDIR CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO			0	0	0	0	0	0			
IMPEDIR A FINALIZAÇÃO			0	0	0	0	0	0			
DEFINIÇÃO ZONAS PRESSÃO (CC, CL, HO, HCOEF.)			0	0	0	0	0	0			
BASCULAÇÃO HORIZONTAL/VERTICAL			0	0	0	0	0	0			
MARCAÇÃO (LX) - HOMEN A HOMEN			0	0	0	0	0	0			
MARCAÇÃO ZONAL			0	0	0	0	0	0			
MARCAÇÃO VISTA			0	0	0	0	0	0			
BLOCO ALTO			0	0	0	0	0	0			
BLOCO MÉDIO ALTO			0	0	0	0	0	0			
BLOCO MÉDIO			0	0	0	0	0	0			
BLOCO MÉDIO BAIXO			0	0	0	0	0	0			
BLOCO BAIXO			0	0	0	0	0	0			
EXERCÍCIOS METASPECIALIZADOS			0	0	0	0	0	0			
EXERCÍCIOS SETORIAIS			0	0	0	0	0	0			
EXERCÍCIOS INTERSECTORIAIS			0	0	0	0	0	0			
LINHA DEFENSIVA			0	0	0	0	0	0			
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA			0	0	0	0	0	0			
LINHA INTERMÉDIA + OFENSIVA			0	0	0	0	0	0			
RECUPERAÇÃO DA POSSE DA BOLA			0	0	0	0	0	0			
TRANSIÇÃO DEFESA/ATAQUE											
RETRAIR DA ZONA DE PRESSÃO			0	0	0	0	0	0			
PRODUTIVAR ATACAR A BALIZA (OV, VERTICALIDADE)			0	0	0	0	0	0			
TRANSIÇÃO ATAQUE/DEFESA											
REACÇÃO IMEDIATA À PERDA DA BOLA			0	0	0	0	0	0			
CONDICIONAR A SAÍDA RÁPIDA/VERTICAL DO ADV.			0	0	0	0	0	0			
REORGANIZAÇÃO COLETIVA			0	0	0	0	0	0			
ESQUEMAS TÁTICOS											
CANTOS OFENSIVOS			0	0	0	0	0	0			
LIVRES OFENSIVOS LATERAIS			0	0	0	0	0	0			
LIVRES OFENSIVOS FRONTAIS			0	0	0	0	0	0			
LANÇAMENTOS OFENSIVOS			0	0	0	0	0	0			
PONTAPE DE BALIZA OFENSIVOS			0	0	0	0	0	0			
PONTAPE PENALTI OFENSIVOS			0	0	0	0	0	0			
CANTOS DEFENSIVOS			0	0	0	0	0	0			
LIVRES DEFENSIVOS LATERAIS			0	0	0	0	0	0			
LIVRES DEFENSIVOS FRONTAIS			0	0	0	0	0	0			
LANÇAMENTOS DEFENSIVOS			0	0	0	0	0	0			
PONTAPE DE BALIZA DEFENSIVOS			0	0	0	0	0	0			
PONTAPE PENALTI DEFENSIVOS			0	0	0	0	0	0			
CAPACIDADES CONDICIONAIS											
VELOCIDADE ESPECÍFICA			0	0	0	0	0	0			
VELOCIDADE DE REACÇÃO			0	0	0	0	0	0			
VELOCIDADE DE REPERCUSSÃO			0	0	0	0	0	0			
VELOCIDADE MÁXIMA			0	0	0	0	0	0			
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO			0	0	0	0	0	0			
VELOCIDADE RESISTENTE			0	0	0	0	0	0			
FORÇA ESPECÍFICA			0	0	0	0	0	0			
FORÇA MÁXIMA			0	0	0	0	0	0			
FORÇA RÁPIDA (Potência e Explosiva)			0	0	0	0	0	0			
FORÇA RÁPIDA (Reactiva ou Pliométrica)			0	0	0	0	0	0			
FORÇA RESISTENTE			0	0	0	0	0	0			
RESISTÊNCIA			20	20	20	20	20	20			
RESISTÊNCIA AERÓBICA			0	0	0	0	0	0			
RESISTÊNCIA ANAERÓBICA ALÁTICA			0	20	0	0	0	0			
RESISTÊNCIA ANAERÓBICA LÁTICA			20	0	20	20	20	20			
FLEXIBILIDADE			5	5	5	5	5	5			
FLEXIBILIDADE ATIVA			5	5	5	5	5	5			
FLEXIBILIDADE PASSIVA			5	5	5	5	5	5			
PIF (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva)			0	0	0	0	0	0			
CAPACIDADES COORDENATIVAS											
ORIENTAÇÃO ESPACIAL			0	0	0	0	0	0			
DIFERENCIAÇÃO CINESTÉSICA			0	0	0	0	0	0			
REAÇÃO			0	0	0	0	0	0			
RÍTMO			25	25	25	25	25	25			
EQUILÍBRIO			25	25	25	25	25	25			
OUTROS CONTEÚDOS											
JOGOS REDUZIDOS			0	0	0	0	0	0			
JOGOS CONDICIONADOS			0	0	0	0	0	0			
JOGOS COMPETITIVOS			0	0	20	0	0	0			
JOGO FORMAL			0	0	0	0	0	0			
RETORNO À CALMA			5	5	5	5	5	5			
TREINO FUNCIONAL / PREVENÇÃO DE LESÕES			0	0	0	0	0	0			
OBSERVAÇÕES:											

Figura 76 - Controlo de conteúdos mesociclo 2

FICHA DE CONTROLO DOS CONTEÚDOS DE TREINO (U17)																	
CLUBE DESPORTIVO TONDELA 2020/2021																	
MESOCICLO 8		UT		MICROCICLO 30		MICROCICLO 31		MICROCICLO 32		MICROCICLO 33		MICROCICLO 34		Volume	% no		
Nº	DATA	ÚTIL	DIA / TEMPO	UT 90	UT 91	UT 92	UT 93	UT 94	UT 95	UT 96	UT 97	UT 98	UT 99	Mesociclo	Mesociclo		
				UT 90 (1.000)	UT 91 (1.000)	UT 92 (1.000)	UT 93 (1.000)	UT 94 (1.000)	UT 95 (1.000)	UT 96 (1.000)	UT 97 (1.000)	UT 98 (1.000)	UT 99 (1.000)				
CONTEÚDOS ESPECÍFICOS				90											1000%		
ANÁLISE DA EQUIPA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
ANÁLISE DO ADVERSÁRIO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
PALESTRA TREINO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
PALESTRA JOGO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
MOBILIDADE/RELAÇÃO COM BOLA																	
ATIVACÃO GERAL E MOBILIDADE ARTICULAR				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
CORRIDA CONTÍNUA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
MULTILATERALIDADE				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
TÉCNICA DE CORRIDA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
JOGOS LÚDICO-RECREATIVOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
DESCONTEXTUALIZADOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS OFENSIVAS																	
PASSE				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
RECEÇÃO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
REMATE				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
DRILHE E CONDUÇÃO DE BOLA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS DEFENSIVAS																	
CONTENÇÃO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
DESARME				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
MARCAÇÃO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA																	
1ª FASE - CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
2ª FASE - CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
3ª FASE - FINALIZAÇÃO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
ATAQUE POSICIONAL				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
ATAQUE RÁPIDO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
CONTRA-ATAQUE				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
PADRONIZADOS / CIRCULAÇÕES TÁTICAS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
EXERCÍCIOS SETORIAIS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
EXERCÍCIOS INTERSETORIAIS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
LINHA INTERMÉDIA + OFENSIVA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
MANUTENÇÃO DA POSSE DA BOLA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA																	
IMPEDIR CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
IMPEDIR CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
IMPEDIR A FINALIZAÇÃO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
DEFINIÇÃO ZONAS PRESSÃO (CC, CL, MD, HODEP.)				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
BASCULAÇÃO HORIZONTAL/VERTICAL				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
MARCAÇÃO (LIX) HOMEN A HOMEN				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
MARCAÇÃO ZONAL				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
MARCAÇÃO MISTA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
BLOCO ALTO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
BLOCO MÉDIO ALTO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
BLOCO MÉDIO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
BLOCO MÉDIO BAIXO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
BLOCO BAIXO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
EXERCÍCIOS SETORIAIS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
EXERCÍCIOS INTERSETORIAIS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
LINHA DEFENSIVA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
LINHA INTERMÉDIA + OFENSIVA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
REORGANIZAÇÃO DA POSSE DA BOLA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	
TRANSIÇÃO DEFESA/ATAQUE																	
RETRAIR DA ZONA DE PRESSÃO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PROCURAR ATACAR A BALIZA ADM/VERTICALIDADE				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
TRANSIÇÃO ATAQUE/DEFESA																	
REACÇÃO IMEDIATA À PERDA DA BOLA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
CONDICIONAR A SAÍDA RÁPIDA/VERTICAL DO ADV.				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
REORGANIZAÇÃO COLETIVA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
ESQUEMAS TÁTICOS																	
CANTOS OFENSIVOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LIVRES OFENSIVOS LATERAIS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LIVRES OFENSIVOS FRONTAIS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LANÇAMENTOS OFENSIVOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PONTATE DE BALIZA OFENSIVOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PONTATE PENALTI OFENSIVOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
CANTOS DEFENSIVOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LIVRES DEFENSIVOS LATERAIS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LIVRES DEFENSIVOS FRONTAIS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LANÇAMENTOS DEFENSIVOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PONTATE DE BALIZA DEFENSIVOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PONTATE PENALTI DEFENSIVOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
CAPACIDADES CONDICIONAIS																	
VELOCIDADE ESPECÍFICA				0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE DE REACÇÃO				0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE DE ACELERAÇÃO				0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE MÁXIMA				0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE RESISTENTE				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
FORÇA ESPECÍFICA				25	25	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0%
FORÇA MÁXIMA				0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
FORÇA RÁPIDA (Pólvora e Explosiva)				0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
FORÇA RÁPIDA (Reativa ou Píométrica)				0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
FORÇA RESISTENTE				0	0	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0%
RESISTÊNCIA				0	0	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0%
RESISTÊNCIA AERÓBIA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁTICA				0	0	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA LÁTICA				0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
FLEXIBILIDADE				5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0%	
FLEXIBILIDADE ATIVA				5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0%	
FLEXIBILIDADE PASSIVA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PNP (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva)				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
CAPACIDADES COORDENATIVAS																	
ORIENTAÇÃO ESPACIAL				0	0	30	15	35	35	35	35	35	35	35	35	0	0%
DIFERENCIAÇÃO CINESTÉSICA				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
REACÇÃO				0	0	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0%
RITMO				25	25	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
EQUILÍBRIO				25	25	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
OUTROS CONTEÚDOS																	
JOGOS REGULADOS				0	0	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0%
JOGOS CONDICIONADOS				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
JOGOS COMPETITIVOS				0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
JOGO FORMAL				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
RETORNO À CALMA				5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0%	
TREINO FUNCIONAL / PREVENÇÃO DE LESÕES				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
OBSERVAÇÕES:																	

FICHA DE CONTROLO DOS CONTEÚDOS DE TREINO (U17)													
CLUBE DESPORTIVO TONDELA 2020/2021													
MESOCICLO 10		UT DIA / TEMPO	MICROCICLO 36			MICROCICLO 37			MICROCICLO 38			Volume Mesociclo	% no Mesociclo
Nº DATA	ÚTIL		UT 115 1º FASE	UT 116 2ª FASE	UT 117 3ª FASE	UT 118 4ª FASE	UT 119 5ª FASE	UT 120 6ª FASE	UT 121 7ª FASE	UT 122 8ª FASE			
CONTEÚDOS ESPECÍFICOS			90										100%
ANÁLISE DA EQUIPA			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
ANÁLISE DO ADVERSÁRIO			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PALESTRA TREINO			10	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0%
PALESTRA JOGO			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
MOBILIDADE/RELAÇÃO COM BOLA													
ATIVACÃO GERAL E MOBILIDADE ARTICULAR			25	15	15	15	15	15	15	15	15	0	0%
CORRIDA CONTÍNUA			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
MULTILATERALIDADE			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
TÉCNICA DE CORRIDA			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
JOGOS LÚDICO-RECREATIVOS			0	0	0	0	40	40	40	40	40	0	0%
DESCONTEXTUALIZADOS			0	15	0	15	15	15	15	15	15	0	0%
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS OFENSIVAS												0	0%
PASSE			70	30	0	55	20	20	20	20	20	0	0%
RECEÇÃO			70	30	0	55	20	20	20	20	20	0	0%
REINATE			70	30	0	25	25	25	25	25	25	0	0%
DRILBE E CONDUÇÃO DE BOLA			70	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS DEFENSIVAS												0	0%
CONTENÇÃO			0	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0%
DESMARRE			0	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0%
MARCAGEM			0	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0%
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA													
1ª FASE - CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
2ª FASE - CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
3ª FASE - FINALIZAÇÃO			60	60	25	55	20	20	20	20	20	0	0%
ATAQUE POSICIONAL			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
ATAQUE RÁPIDO			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
CONTRA-ATAQUE			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
PADRONIZADOS / CIRCULAÇÕES TÁTICAS			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
EXERCÍCIOS SETORIAIS			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
EXERCÍCIOS INTERSECTORIAIS			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
LINHA INTERMÉDIA + OFENSIVA			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
MANUTENÇÃO DA POSSE DA BOLA			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA			60	60	0	55	0	0	0	0	0	0	0%
IMPEDIR CONSTRUÇÃO AÇÕES OFENSIVAS			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
IMPEDIR CRIAÇÃO SITUAÇÕES FINALIZAÇÃO			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
IMPEDIR A FINALIZAÇÃO			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
DEFINIÇÃO ZONAS PRESSÃO (CC, CL, HO, INDEF.)			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
BASCULAÇÃO HORIZONTAL/VERTICAL			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
MARCAGEM (LQ) HOMEN & HOMEN			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
MARCAGEM ZONAL			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
MARCAGEM RÍSTRA			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
BLOCO ALTO			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
BLOCO MÉDIO ALTO			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
BLOCO MÉDIO			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
BLOCO MÉDIO BAIXO			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
BLOCO BAIXO			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
EXERCÍCIOS METAESPECIALIZADOS			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
EXERCÍCIOS SETORIAIS			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
EXERCÍCIOS INTERSECTORIAIS			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
LINHA DEFENSIVA			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
LINHA DEFENSIVA + INTERMÉDIA			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
LINHA INTERMÉDIA + OFENSIVA			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
RECUPERAÇÃO DA POSSE DA BOLA			60	60	0	55	0	0	55	55	55	0	0%
TRANSIÇÃO DEFESA/ATAQUE													
RETIRAR DA ZONA DE PRESSÃO			60	60	0	55	0	0	55	0	0	0	0%
PROCURAR ATACAR A BALIZA ADV./VERTICALIDADE			60	60	0	55	0	0	55	0	0	0	0%
TRANSIÇÃO ATAQUE/DEFESA													
REACÇÃO IMEDIATA À PERDA DA BOLA			60	60	0	55	0	0	55	0	0	0	0%
CONDICIONAR A SAÍDA RÁPIDA/VERTICAL DO ADV.			60	60	0	55	0	0	55	0	0	0	0%
REORGANIZAÇÃO COLETIVA			60	60	0	55	0	0	55	0	0	0	0%
ESQUEMAS TÁTICOS													
CANTOS OFENSIVOS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LIVRES OFENSIVOS LATERAIS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LIVRES OFENSIVOS FRONTAIS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LANÇAMENTOS OFENSIVOS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PONTAPÉ DE BALIZA OFENSIVOS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PONTAPÉ PENALTY OFENSIVOS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
CANTOS DEFENSIVOS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LIVRES DEFENSIVOS LATERAIS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LIVRES DEFENSIVOS FRONTAIS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
LANÇAMENTOS DEFENSIVOS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PONTAPÉ DE BALIZA DEFENSIVOS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PONTAPÉ PENALTY DEFENSIVOS			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
CAPACIDADES CONDICIONAIS													
VELOCIDADE ESPECÍFICA			60	60	0	20	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE DE REACÇÃO			60	60	0	20	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE DE ACELERAÇÃO			60	60	0	20	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE MÁXIMA			60	60	0	20	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
VELOCIDADE RESISTENTE			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
FORÇA ESPECÍFICA			60	60	0	20	20	20	20	20	20	0	0%
FORÇA MÁXIMA			60	60	0	20	0	0	0	0	0	0	0%
FORÇA RÁPIDA (Potência e Explosiva)			60	60	0	20	0	0	0	0	0	0	0%
FORÇA RÁPIDA (Reativa ou Pliométrica)			60	60	0	20	0	0	0	0	0	0	0%
FORÇA RESISTENTE			60	60	0	20	20	20	20	20	20	0	0%
RESISTÊNCIA			60	60	0	20	20	20	20	20	20	0	0%
RESISTÊNCIA AERÓBIA			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁTICA			60	60	0	20	20	20	20	20	20	0	0%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA LÁTICA			60	60	0	20	0	0	0	0	0	0	0%
FLEXIBILIDADE			60	60	5	5	5	5	5	5	5	0	0%
FLEXIBILIDADE ACTIVA			10	60	5	5	5	5	5	5	5	0	0%
FLEXIBILIDADE PASSIVA			5	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
PIV (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva)			0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
CAPACIDADES COORDENATIVAS													
ORIENTAÇÃO ESPACIAL			0	0	30	15	35	35	35	35	35	0	0%
DIFERENCIAÇÃO CINESTÉSICA			0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0%
REACÇÃO			0	60	30	20	20	20	20	20	20	0	0%
RÍTHMO			60	60	30	20	0	0	0	0	0	0	0%
EQUILÍBRIO			60	60	30	20	0	0	0	0	0	0	0%
OUTROS CONTEÚDOS													
JOGOS REDUZIDOS			0	0	25	20	20	20	20	20	20	0	0%
JOGOS CONDICIONADOS			0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0%
JOGOS COMPETITIVOS			0	0	30	20	25	25	55	25	25	0	0%
JOGO FORMAL			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
RETORNO A CALMA			5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0%
TREINO FUNCIONAL / PREVENÇÃO DE LESÕES			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
OBSERVAÇÕES:													

Figura 79 - Controlo de conteúdos mesociclo 10

5.3 Período pré-competitivo vs Período de treinos à distância vs Período competitivo

Nos moldes normais de um relatório de estágio, este subcapítulo seria intitulado de maneira diferente, como por exemplo “Período pré-competitivo vs Período competitivo”, no entanto, devido às circunstâncias vividas graças à pandemia que enfrentamos, achei por bem atribuir-lhe este nome, fazendo a comparação entre o período pré-competitivo em que os treinos foram presenciais numa fase inicial, entre o período de paragem com a realização de treinos à distância e ainda entre o período de retoma da atividade presencial e o consequente período competitivo.

Relativamente ao Período pré-competitivo, devo lembrar que nesta fase os treinos foram presenciais, mas tinham de ser cumpridas todas as normas para uma segura e sem qualquer tipo de contacto físico entre equipa técnica e atletas e entre os próprios atletas em si. Dado isto, é fácil perceber-se muitos dos conteúdos treinados nesta fase. Se não era possível existir contacto entre os atletas, é de fácil percepção que os treinos se baseavam maioritariamente por muito trabalho de técnica individual. Muitos exercícios de passe, de controlo e relação com a bola, algumas vezes aliados de algum trabalho do foro mais físico. Neste sentido, nesta fase inicial foi impossível serem trabalhos princípios do jogo, muito menos serem introduzidos conceitos relacionados com o modelo de jogo. Este foi um dos aspetos em que, enquanto equipa técnica, tivemos maior dificuldade em adaptarmo-nos visto que tínhamos cerca de 32 atletas a treinar e era necessária a observação e análise de todos os atletas em todos os fatores do treino, para conseguirmos fechar o plantel.

No que diz respeito ao Período de treinos à distância considero importante referir que treinávamos todas as terças, quartas, quintas e sextas-feiras. Durante a semana eram enviados os respetivos planos de treino aos atletas para eles realizarem no respetivo dia. É importante salientar que nesta fase os planos de treino serviram para os atletas manterem (e alguns até melhorarem) apenas a sua condição física, como é perceptível, estes planos de treino continham “muito pouco futebol” em si. Baseavam-se apenas em planos de treino para a melhoria da força (membros superiores, *core* e membros inferiores), para uma melhoria cardiorrespiratória e ainda para uma melhoria do sistema aeróbio e anaeróbio, ou seja, estes treinos não contemplavam o objeto de jogo, logo, eram um pouco descontextualizados. Por fim, refiro ainda que durante esta fase os atletas também avaliavam os seus treinos através de uma escala de Borg (1998), de 6 a 20, também conhecida como escala PSE (Percepção Subjetiva de Esforço).

Para terminar este subcapítulo, o Período competitivo iniciou-se no dia 3 de maio de 2021 sendo que nesse microciclo já contaríamos com um jogo fora no domingo dessa semana (9/5/2021) contra o Seia FC. Apesar dos treinos presenciais terem retomado no dia 22 de abril de 2021 esta retoma ficou marcada por uma redução no plantel e apenas passada uma semana e meia, foi possível começar a trabalhar-se o nosso “jogar”. Uma vez que numa fase inicial não foi possível observar a componente tática de todos os jogadores, utilizámos as duas semanas da retoma iniciais para fazer essa observação e consequente seleção para a escolha do plantel (mesmo tendo alguns atletas saído do clube por desmotivação, mau comportamento ou aproveitamento escolar, nessas mesmas semanas, nós, equipa técnica, tivemos também que fazer algumas escolhas entre os atletas). No que diz respeito ao período competitivo propriamente dito, depois de fechado o grupo de trabalho correu tudo como esperado, os treinos fluíram e correram dentro do planeado e os resultados começaram a aparecer. Em 6 jogos disputados conquistámos 15 em 18 pontos possíveis (5 vitórias e 1 derrota) concretizando 26 golos e sofrendo 7 (Figura 80).

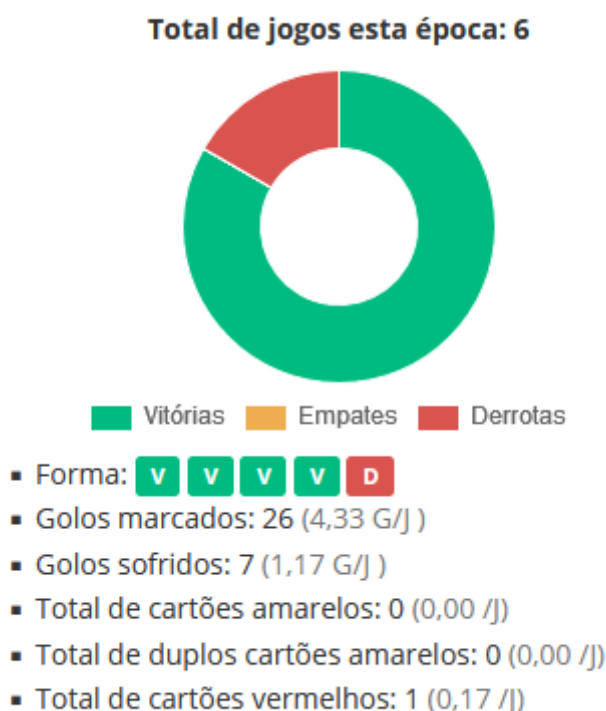


Figura 80 - Gráfico total de jogos, retirado da plataforma EmJogo

5.4 Microciclo Padrão

Para Platanov (2001), citado por Pinheiro et al. (2014), “o microciclo é denominado por uma série de sessões realizadas durante vários dias e que engloba e asseguram a consecução dos objetivos de uma dada etapa de treino”. Este autor refere ainda que os microciclos podem ir de 3-4 dias até 10-14 dias, no entanto os microciclos atualmente coincidem por norma com uma semana do calendário. Também, verifiquei que por parte do mesmo autor (Planatov, 2001) existem diferentes tipos de microciclos:

- Microciclo Introdutório;
- Microciclo de Choque;
- Microciclos de Recuperação; e,
- Microciclos de Aproximação.

No entanto, Pinheiro et al. (2014), apresenta de sua opinião uma diferente divisão destes microciclos que se ajustam melhor ao futebol atual:

- Microciclo de Readaptação ao Esforço – unidades de treino tendo como objetivo o de ir acomodando os jogadores ao esforço de que serão sujeitos;
- Microciclo Uni Competitivo/Padrão – unidades de treino de preparação de jogo com o culminar deste no final da semana;
- Microciclo Pluri Competitivo – unidades de treino de preparação para vários jogos que encontramos durante a semana; e,
- Microciclo Extraordinário- períodos de paragem.

Neste subcapítulo consta o microciclo padrão criado por nós. Enquanto equipa técnica decidimos que apenas iríamos criar um microciclo padrão apenas para o período competitivo (Figura 81) por acharmos que, na nossa opinião faria mais sentido deixar este planeamento para esta fase uma vez que foi apenas nesta que podemos abordar todos os conteúdos livremente sem qualquer restrição (nomeadamente conteúdos táticos) .

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
- Recuperação ativa + Componente Lúdico-Recreativa; - Coordenação + Agilidade; - Flexibilidade; - Organização Defensiva (trabalho de organização coletiva);		- Força e Resistência Específicas; - Ações técnicas individuais (ofensivas e defensivas); - Organização Ofensiva + Transição Defensiva;		- Velocidade; - Ações técnicas coletivas (ofensivas e defensivas); - Transição Ofensiva + Esquemas Táticos; - Finalização.		JOGO

Figura 81 - Microciclo Padrão Período Competitivo

5.5 Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização

Comparando o planeamento com a operacionalização posso afirmar que, no geral, praticamente correu tudo dentro do planeado, todos os conteúdos planeados foram abordados no terreno durante os treinos presenciais.

Durante a fase inicial de treinos presenciais posso dizer que tivemos algumas dificuldades em seguir à risca o planeamento pelo facto de termos tantos atletas disponíveis para treinar e raramente termos um número confirmado de quantos participariam no treino, neste sentido algumas vezes tínhamos que adaptar certos exercícios acrescentando um ou dois jokers ou até mesmo alterando alguma condicionante no exercício. Na fase dos treinos à distância, não é possível afirmar-se que todos os atletas realizaram todos os planos de treino propostos uma vez que era impossível controlar isso (mesmo com o controlo do esforço através da PSE, não nos garantia que eles realizassem realmente os planos ou que esses valores fossem “fictícios”).

Por fim, durante o Período competitivo, posso afirmar que foi a fase que correu melhor neste aspeto. Já tínhamos “luz verde” para treinar sem restrições, logo, desde cedo que este aspeto facilitou bastante não só o planeamento, como também a operacionalização das sessões de treino. Outro aspeto que contribui para este bom funcionamento nesta fase, foi a seleção final do plantel, o que nos proporcionou saber desde cedo com quantos atletas poderíamos contar para cada sessão de treino. Na figura apresentada na página seguinte, encontra-se representado um microciclo exemplo realizado durante o período competitivo (Figura 82 - retirada da plataforma EmJogo).



Clube Desportivo Tondela
Juvenis (masculino)

Microciclo 35
Época 2020/21

Segunda-feira 24/05/2021	Terça-feira 25/05/2021	Quarta-feira 26/05/2021	Quinta-feira 27/05/2021	Sexta-feira 28/05/2021	Sábado 29/05/2021	Domingo 30/05/2021
					Jogo Torneio Nacional Sub17 SEIA FC (Casa)	
Treino 77 19:45 - 21:00 MGT: Flexibilidade; MEPG: Descontextualizado; MEPG: Manutenção da posse da bola; MEPG: Lúdico-Recreativo.		Treino 78 19:45 - 21:00 -MEPG: Descontextualizado; -MEP: Finalização; -MEP: Competitivo; -MPG: Flexibilidade.	Treino 79 18:30 - 19:45 -MEPG: Descontextualizado; -MEP: Competitivo; -MEP: Finalização; -MPG: Flexibilidade.			

Figura 82 - Microciclo 35 (exemplo), retirado da plataforma EmJogo

5.6 Controlo do treino

Quanto ao controlo das sessões de treino, para além de ser controlado o a perceção de esforço (PSE) através da escala de Borg (1998) o restante controlo feito pela equipa técnica era apenas relativamente à assiduidade e ao volume de treino de cada atleta.

5.6.1 Perceção de Esforço (Borg, 1998)

A PSE era controlada pelo nosso preparador-físico que no final de cada treino, pedia a todos os atletas, participantes no treino em questão, que avaliassem a sua perceção de esforço. Depois recolhidas as avaliações de todos os atletas, os resultados eram colocados num ficheiro excel que continha toda esta informação. Na Figura 83, está representada uma tabela Excel exemplo de um microciclo durante um dos períodos de treinos presenciais.

Nome	Terça Feira 15-12-2020	Quarta Feira 16-12-2020	Quinta Feira 17-12-2020	Sexta 18-12-2021
	F	F	17	13
	15	F	13	F
	TJA	TJA	TJA	TJA
	F	F	15	13
	F	F	15	F
	15	F	15	13
	13	F	12	13
	TJA	TJA	TJA	TJA
	F	F	F	13
	TJA	TJA	TJA	TJA
	14	F	15	F
	TJA	TJA	TJA	TJA
	F	F	F	13
	F	F	F	F
	15	F	F	13
	15	F	F	F
	F	F	F	14
	14	F	16	14
	TJA	TJA	TJA	TJA
	11	F	13	12
	13	F	16	11
	F	F	16	F
	13	F	14	F
	F	F	F	F
	F	F	F	F
	14	F	F	F
	F	F	14	12
	16	F	14	16
	12	F	F	9
	TJA	TJA	TJA	TJA
	TJA	TJA	TJA	TJA
	TJA	TJA	TJA	TJA
Média	13,84615385	#DIV/0!	14,64285714	12,78571429

Escala	Sensação Subjetiva
6	Sem nenhum Esforço
7	
8	Extremamente Leve
9	Muito Leve
10	
11	Leve
12	
13	Um pouco Intenso
14	
15	Intenso (pesado)
16	
17	Muito Intenso
18	
19	Extremamente intenso
20	Máximo Esforço
F	Falta
F	Folga
TJA	Treino c/ juniores A

Figura 83 - Controlo PSE Microciclo 12 (exemplo)

5.6.2 Assiduidade e Volume de Treino

Como foi apresentado anteriormente, o controlo da assiduidade e do volume de treino de todos os atletas era realizado por mim enquanto treinador-estagiário e pelo nosso preparador-físico.

No início de cada treino, as presenças eram registadas diretamente na plataforma utilizada pelo clube (EmJogo) através de um *tablet*. Caso algum atleta chegasse atrasado ou tivesse que sair mais cedo de um treino por qualquer motivo, era novamente anotado na plataforma de modo termos mais rigor no controlo do volume de cada sessão. Nas figuras seguintes estão representados - um gráfico com o nº total de treinos juntamente com as percentagens da assiduidade, ausências justificadas e ausências por lesão (figura 84); e um registo de assiduidade e volume de treino exemplo, retirado da plataforma EmJogo.

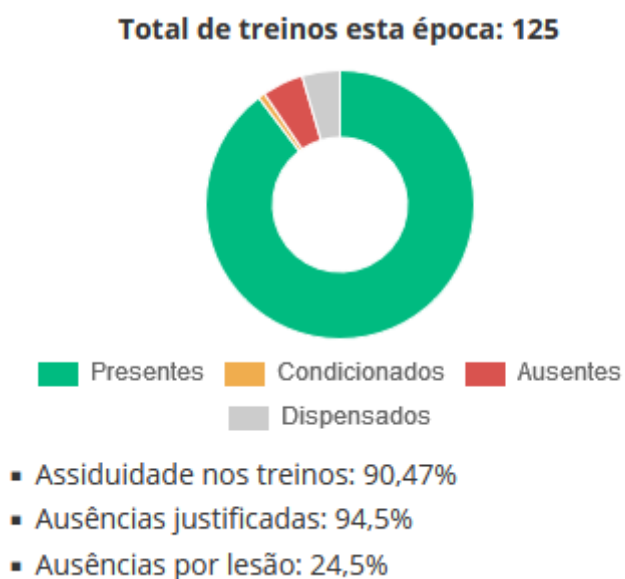


Figura 84 - Total de treinos (percentagens assiduidade e ausências,) retirado da plataforma EmJogo

Presença	Hora	Observações
Dispensado	-	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
ausente *	-	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Lesão	-	-
Presente	90'	-
Dispensado	-	-
Lesão	-	-
Presente	90'	-
Dispensado	-	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
ausente *	-	-
Dispensado	-	-
Dispensado	-	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Presente	90'	-
Dispensado	-	-
Presente	90'	-
ausente *	-	-
Dispensado	-	-

Figura 85 - Assiduidade e controlo de volume de treino (exemplo), retirado da plataforma EmJogo

5.7 Disciplina

Quanto à disciplina da equipa, posso afirmar que todos os atletas no geral foram respeitadores tanto em contexto de treino como em contexto competitivo (este também foi um dos aspetos que nós, equipa técnica, decidimos enfatizar um pouco, procurámos sempre inculcar à nossa equipa o respeito, a lealdade e a postura para com os restantes colegas, equipa técnica, direção e adversários). No contexto competitivo isto comprova-se com a nossa prestação, sendo que em 6 jogos não fomos punidos com nenhum cartão amarelo, no entanto, no último jogo frente ao CD Feirense é de salientar a expulsão de um dos nossos jogadores que é expulso, não por qualquer tipo de comportamento menos apropriado, mas sim porque parou um contra-ataque adversário com uma entrada um bocado mais agressiva e foi punido com o cartão vermelho.

5.8 Lesões

No que diz respeito a lesões dentro do nosso plantel, para além de alguns atletas que sofriam um toque em treino ou em jogo e paravam durante uma ou duas sessões de treino, é de salientar o caso de um atleta da nossa equipa que sofreu uma rutura nos ligamentos do joelho enquanto representava o escalão acima, os Juniores Sub.19 do CDT.

CAPÍTULO VI – Processo Competitivo

6.1 Caracterização do(s) contexto(s) competitivo(s)

Numa época desportiva dita “normal”, o escalão de Sub.17 do CDT encontrar-se-ia inserido num campeonato a nível nacional organizado pela FPF constituído por 48 equipas, estruturado e orientado conforme se pode observar na tabela abaixo descrita .

Tabela 4 - Formato do Campeonato Nacional Sub17 da Federação Portuguesa de Futebol

1.ª FASE	
1. O Campeonato Nacional de Sub.17 é disputado na 1.ª Fase por 48 clubes, que são divididos em quatro séries de 12 equipas, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. 2. Em cada série, os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, na qualidade de visitado e na qualidade de visitante, de acordo com o sorteio. 3. Os quatro clubes melhor classificados de cada série, num total de 16 clubes, são apurados para a 2.ª Fase – Apuramento para 3.ª Fase. 4. Os restantes 32 clubes são apurados para a 2.ª Fase – Manutenção e Descida, transitando para a 2.ª Fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.ª Fase.	
2.ª FASE	
2.ª Fase – Apuramento para 3.ª Fase	2.ª Fase – Manutenção e Descida
1. A 2.ª Fase – Apuramento para a 3.ª Fase é disputada por 16 clubes, que são divididos em 2 séries (Norte e Sul) de 8 clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. 2. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado. 3. Os 2 clubes melhor classificados de cada série, mais o clube melhor classificado em 3.º lugar, de entre as duas séries, num total de cinco clubes, são apurados para a 3.ª Fase – Apuramento de Campeão. 4. O segundo clube classificado em 3.º lugar e o melhor 4.º classificado das duas séries apuram-se para o <i>Play-off</i>. 5. Os restantes nove clubes asseguram a manutenção na Prova.	6. A 2.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 32 Clubes, que são divididos em quatro séries de oito clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Os clubes mantêm-se nas séries da 1.ª Fase. 7. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo com o sorteio. 8. Descem aos campeonatos distritais seis clubes, os 8.º classificados de cada série (quatro clubes) e os dois clubes piores classificados em 7.º lugar (dois clubes). 9. Descem ao Campeonato Nacional da II Divisão de Sub.17 os dois clubes melhores classificados em 7.º lugar, os 5.º e 6.º classificados de cada série e os dois clubes piores classificados em 4.º lugar, num total de 12 clubes. 10. Os restantes 14 clubes asseguram a manutenção na Prova.
Play-off	
11. O <i>Play-off</i> é disputado por 4 clubes, a saber: o representante da Região Autónoma dos Açores, o representante da Região Autónoma da Madeira, o segundo clube classificado em 3.º lugar na Segunda Fase – Apuramento para a 3.ª Fase e o melhor 4.º classificado das duas séries dessa Fase. 12. Os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de play-off para apurar o melhor clube para a terceira fase – Apuramento de Campeão. 13. O <i>play-off</i> é realizado alternadamente na Região Autónomas dos Açores, na Região Autónomas Madeira e no Continente.	
3.ª FASE – Apuramento de Campeão	
14. A 3.ª Fase – Apuramento de Campeão é disputada por seis clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub.17. 15. Os clubes participantes na presente fase asseguram a manutenção na Prova.	

Devido à pandemia, o início dos campeonatos ficou em *stand-by* até serem reunidas condições para a eventualidade dos mesmos poderem arrancar. Como meio de solução aos entraves criados pela pandemia, a FPF decidiu então criar um torneio, com vários grupos, diferente dos moldes habituais com apenas uma Fase Única, sem promoções e despromoções. O formato desta prova consta representado nas figuras que se seguem (86 e 87 na página seguinte).



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL

COMUNICADO OFICIAL

N.:CO-00465

DATA:29/04/2021

TORNEIO NACIONAL DE SUB-17

FORMATO DA PROVA

2020/2021

Para conhecimento dos Sócios da FPF e demais interessados divulgamos o formato da Prova em epígrafe.

1. O Torneio Nacional de Sub-17 é disputado por 38 clubes.
2. A Prova é composta por uma Fase Única.
3. O formato da Prova não prevê a existência de subidas e descidas, nem a existência de Campeão ou títulos.
4. Sem prejuízo das disposições regulamentares, é permitido substituições igual ao número de jogadores na ficha de jogo, desde que realizadas no máximo em 3 paragens.
5. A prova rege-se pelo Regulamento do Campeonato Nacional de Sub-17.
6. A desistência de participar na Prova após o sorteio não é sancionada disciplinarmente.

FASE ÚNICA

7. A Prova é disputada por 38 clubes, que são agrupados em nove séries (A, B, C, D, E, F, G, H e I), sete séries com quatro clubes cada e duas séries com cinco equipas cada.

Série A quatro equipas	Série E quatro equipas	Série I cinco equipas
Série B quatro equipas	Série F quatro equipas	
Série C quatro equipas	Série G quatro equipas	
Série D quatro equipas	Série H cinco equipas	
8. A constituição das séries é obtida tendo em conta a localização geográfica dos clubes, bem como o ranking dos clubes nas últimas 3 épocas desportivas (2016/2017, 2017/2018 e 2018/2019), nos campeonatos nacionais de futebol do escalão de Sub-17.
9. Os 8 clubes melhor classificados do ranking são agrupados em 2 séries (A e B), de 4 clubes cada.
 - a. O agrupamento dos clubes, nas 2 séries A e B, têm em conta a sua localização geográfica, sendo que o quadro competitivo obedecerá às seguintes regras:

Figura 86 - Formato do Torneio Nacional Sub17 da Federação Portuguesa de Futebol



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL

COMUNICADO OFICIAL

N.:CO-00465

DATA:29/04/2021

- i. No **1.º momento competitivo**, os clubes jogam entre si, dentro da respetiva série (A e B), uma vez e por pontos.
 - ii. No **2.º momento competitivo** os clubes da série A cruzam com os clubes da série B, e jogam entre si, uma vez e por pontos.
 - b. A classificação final de cada clube, tem em consideração o somatório de pontos alcançados nos jogos disputados no 1.º e 2.º momento competitivo.
 - c. O resultado do somatório de pontos alcançados nos jogos disputados no 1.º e 2.º momento competitivo reflete-se dentro de cada série (A e B).
10. Os restantes 30 clubes, são agrupados em sete séries (C, D, E, F, G, H e I), de quatro e cinco clubes cada, de acordo com a sua localização geográfica.
- a. Nas séries C, D, E, F, G, H e I os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante.
11. A ordem de jogos é definida através de sorteio.

Pel'A Direcção,

Figura 87 - Formato do Torneio Nacional Sub17 da Federação Portuguesa de Futebol (continuação)

6.2 Calendário Competitivo

Quanto ao calendário competitivo, como já foi referido anteriormente, durante esta época desportiva realizamos apenas 6 jogos oficiais. Este torneio decorreu desde o dia 9/5/2021 até ao dia 20/6/2021. Na nossa série (Série F) contamos com a participação de clubes como o Académico de Viseu FC, o Seia FC e o CD Feirense e defrontámos duas vezes (em casa e fora) estas equipas. Na Figura 88, em baixo, está esquematizado o calendário com as respetivas datas e locais de cada jogo.



PROGRAMA DE JOGOS

TORNEIO NACIONAL SUB 17 - 2020-2021

RESTANTES SÉRIES

SÉRIE F

Jornada: 1 - 09/05/2021			Jornada: 4 - 29/05/2021		
JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
215.02.037.0	09/05/2021 - 11:00	646 - Académico Viseu FC	29/05/2021 - 11:00	215.02.043.0	
(913) CAMPO 1º MAIO (Fontelo)(100x64) - Relvado Sintético - VISEU		(3089) CAMPO 5 COMPLEXO DESPORTIVO FEIRENSE(105x68) - Relvado Sintético - SANFINS - FEIRA			
215.02.038.0	09/05/2021 - 11:00	5216 - Seia Fc	29/05/2021 - 11:00	215.02.044.0	
(975) ESTADIO MUNICIPAL SEIA(105x68) - Relvado - SEIA		(886) PARQUE JOGOS BAIRRO NOVO(100x64) - Relvado Sintético - NANDUFE			
Jornada: 2 - 16/05/2021			Jornada: 5 - 13/06/2021		
JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
215.02.039.0	16/05/2021 - 11:00	5216 - Seia Fc	13/06/2021 - 11:00	215.02.045.0	
(975) ESTADIO MUNICIPAL SEIA(105x68) - Relvado - SEIA		(3089) CAMPO 5 COMPLEXO DESPORTIVO FEIRENSE(105x68) - Relvado Sintético - SANFINS - FEIRA			
215.02.040.0	16/05/2021 - 11:00	311 - CD Tondela	13/06/2021 - 11:00	215.02.046.0	
(886) PARQUE JOGOS BAIRRO NOVO(100x64) - Relvado Sintético - NANDUFE		(913) CAMPO 1º MAIO (Fontelo)(100x64) - Relvado Sintético - VISEU			
Jornada: 3 - 23/05/2021			Jornada: 6 - 20/06/2021		
JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
215.02.041.0	23/05/2021 - 11:00	268 - CD Feirense	20/06/2021 - 11:00	215.02.047.0	
(3089) CAMPO 5 COMPLEXO DESPORTIVO FEIRENSE(105x68) - Relvado Sintético - SANFINS - FEIRA		(886) PARQUE JOGOS BAIRRO NOVO(100x64) - Relvado Sintético - NANDUFE			
215.02.042.0	23/05/2021 - 11:00	646 - Académico Viseu FC	20/06/2021 - 11:00	215.02.048.0	
(913) CAMPO 1º MAIO (Fontelo)(100x64) - Relvado Sintético - VISEU		(975) ESTADIO MUNICIPAL SEIA(105x68) - Relvado - SEIA			

Figura 88 - Torneio Nacional Sub17 Calendário Competitivo (retirado do site da FPF)

6.3 Evolução da Classificação e dos resultados ao longo do Campeonato

Como já foi referido anteriormente, devido ao formato deste torneio, realizámos apenas 6 jogos ao longo de toda a época desportiva 2020-2021. Desses jogos vencemos 5 e perdemos 1 conquistando 15 pontos em 18 possíveis, com 26 golos marcados e 7 sofridos. Desta forma, através do auxílio de algumas figuras retiradas do site da Federação Portuguesa de Futebol, apresenta-se de seguida informações importantes relativamente a cada jogo, bem como um pequeno relatório de cada um.

➤ 1ª Jornada:

- Data e hora: 09/05/2021 - 11:00.
- Local: Estádio Nossa Senhora da Conceição, Seia.
- Descrição: vencemos por 9-0 o Seia F.C. e arrecadámos os primeiros 3 pontos tomando a liderança desde o início do torneio (figuras 89 e 90, página 100).
- Sistema tático: 1-3-6-1
- Aspetos positivos: Org. Def: sólidos, linha defensiva quase sempre bem definida, forte controlo da profundidade, alas a pressionar muito bem e a saber recolher relativamente bem em alguns momentos, excelente gestão/ocupação do espaço no setor intermédio e muito bom timing nas saídas em pressão definidas pelo Treinador realizadas pelo setor ofensivo. Org. Of: 1ª fase de construção calma e relativamente segura, centrais a realizarem passes entre linhas para médios interiores com facilidade, centrais com facilidade em progredir na 1ª fase de construção, alguns movimentos no ataque à profundidade bem conseguidos, solidariedade no momento da finalização e algum controlo do jogo em alguns momentos do encontro, muitas oportunidades claras para finalizar. T A/D: fortes na reação à perda da bola, relativamente competentes na ocupação do espaço, souberam parar as jogadas (com faltas eventualmente) salvo uma ou outra situação. T D/A: Facilidade em sair com apoios frontais, ligar rápido numa das alas e conseguir atacar a profundidade com sucesso. Criação de muitas oportunidades de golo.
- Aspetos menos positivos: Org. Def: Concentração, comunicação, índices de agressividade essencialmente no setor intermédio, criação de algumas situações perigosas no espaço intersetorial por parte do adversário e coberturas defensivas tardias. Org. Of: dificuldade nas recepções orientadas por parte dos centrais que levaram a uma menor velocidade na variação do centro de jogo,

falta de confiança para entregar a bola no médio defensivo, falta de comunicação, faltou variação segura e rápida do centro de jogo (tanto na 1ª fase de construção bem como na 2ª), quando atacámos o último terço rapidamente e com qualidade acabámos por deixar muito espaço intersetorial fruto do não acompanhamento da linha defensiva bem como do médio mais defensivo terminando o ataque com a equipa completamente desequilibrada, finalização. T A/D: espaço intersetorial por vezes desprotegido, falta de comunicação, cobertura defensiva mal realizada e falta de equilíbrio devido ao afastamento dos nossos setores (jogo partido). T D/A: faltou variação do centro de jogo, em alguns momentos coberturas ofensivas deficientes e equilíbrio da equipa por vezes ineficaz. Aspetos a melhorar no capítulo da finalização.

- Aspetos a melhorar: Comunicação. Recusar o afastamento entre setores. Condicionar a equipa adversária a circular a bola para os corredores laterais. Equilíbrio quando atacamos o último terço em velocidade. Finalização.

SÉRIE F	
Classificação	Jogos
JORNADAS	
1	2 3 4 5 6
Académico Viseu Fc	0 - 2 9 MAI Cd Feirense Campo 1º Maio
Seia Fc	0 - 9 9 MAI Cd Tondela Estádio Nossa Senhora Conceição

Figura 89 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 1 (retirado do site da FPF)

SÉRIE F	
Classificação	Jogos
JORNADAS	
1	2 3 4 5 6
POS	JGS V E D GM GS PTS
1 Cd Tondela	1 1 0 0 9 0 3
2 Cd Feirense	1 1 0 0 2 0 3
3 Académico Viseu Fc	1 0 0 1 0 2 0
4 Seia Fc	1 0 0 1 0 9 0

Figura 90 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 1 Classificação (retirado do site da FPF)

➤ 2ª Jornada:

- Data e hora: 16/05/2021 - 11:00.
- Local: Parque de Jogos Bairro Novo, Nandufe.
- Descrição: na segunda jornada defrontámos o Académico de Viseu FC em casa e vencemos por 5-0, arrecadando assim mais três pontos (figuras 91 e 92, página 103) .
- Sistema tático: 1-3-6-1
- Aspetos positivos: Org. Def: Sólidos, linha defensiva quase sempre bem definida, forte controlo da profundidade, alas a pressionar muito bem e a saber recolher relativamente bem em alguns momentos, excelente gestão/ocupação do espaço no setor intermédio e muito bom timing nas saídas em pressão definidas pelo Treinador realizadas pelo setor ofensivo. Org. Of: Sem ser nos primeiros 15 minutos, a 1ª fase de construção foi calma e relativamente segura, centrais a realizarem passes entre linhas para médios interiores com facilidade, jogo interior muito positivo, centrais com facilidade em progredir na 1ª fase de construção, alguns movimentos no ataque à profundidade bem conseguidos, solidariedade no momento da finalização e algum controlo do jogo em alguns momentos do encontro, muitas oportunidades claras para finalizar. T A/D: relativamente competentes na ocupação do espaço e souberam parar as jogadas (com faltas eventualmente) salvo uma ou outra situação. T D/A: Facilidade em sair com apoios frontais, ligar rápido numa das alas e conseguir atacar a profundidade com sucesso. Criação de muitas oportunidades de golo.
- Aspetos menos positivos: Org. Def: Concentração, comunicação, índices de agressividade essencialmente no setor intermédio e nos corredores laterais, coberturas defensivas tardias. Org. Of: Muitas dificuldades, essencialmente nos primeiros 15 minutos, na 1ª fase de construção, dificuldade nas recepções orientadas por parte dos centrais que levaram a uma menor velocidade na variação do centro de jogo, falta de comunicação, faltou variação segura e rápida do centro de jogo (tanto na 1ª fase de construção bem como na 2ª), mais uma vez quando atacámos o último terço rapidamente e com qualidade acabámos por deixar muito espaço intersetorial fruto do não acompanhamento da linha defensiva bem como do médio mais defensivo terminando o ataque com a equipa completamente desequilibrada, dificuldade em manter a posse de bola durante algum tempo no meio campo ofensivo e a finalização não voltou a ser a esperada. T A/D: reação à perda da bola muito abaixo da média, espaço

intersetorial por vezes desprotegido, falta de comunicação, coberturas defensivas mal realizadas e ainda notámos alguma falta de equilíbrio devido ao afastamento dos nossos setores (jogo partido). T D/A: faltou um pouco mais variação do centro de jogo, em alguns momentos continuamos a realizar coberturas ofensivas deficientes e o equilíbrio da equipa melhorou bastante, mas ainda deixamos muito espaço entre os setores. Continuamos a ter que melhorar no capítulo da finalização.

- Aspetos a melhorar: Comunicação. Recusar o afastamento entre setores. Coberturas defensivas e ofensivas. Condicionar a equipa adversária a circular a bola para os corredores laterais. Reação à perda da bola. Equilíbrio quando atacamos o último terço em velocidade. Finalização.

SÉRIE F	
Classificação	Jogos
JORNADAS	
1	2
Cd Tondela	5 - 0 16 MAI
Académico Viseu Fc	
Parque Jogos Bairro Novo	
Seia Fc	2 - 5 16 MAI
Cd Feirense	
Estádio Nossa Senhora Conceição	

Figura 91 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 2 (retirado do site da FPF)

SÉRIE F	
Classificação	Jogos
JORNADAS	
1	2
POS	JGS V E D GM GS PTS
1 Cd Tondela	2 2 0 0 14 0 6
2 Cd Feirense	2 2 0 0 7 2 6
3 Académico Viseu Fc	2 0 0 2 0 7 0
4 Seia Fc	2 0 0 2 2 14 0

Figura 92 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 2 Classificação (retirado do site da FPF)

➤ 3ª Jornada:

- Data e hora: 22/05/2021 - 11:00.
- Local: Campo 5 Complexo Desportivo Feirense, Santa Maria da Feira.
- Descrição: na terceira jornada deslocamo-nos até Santa Maria da Feira para jogar contra o CD Feirense e novamente vencemos a partida, desta vez por 4-2, somando mais três pontos (figuras 93 e 94, página 106).
- Sistema tático: 1-3-6-1
- Aspetos positivos: Org. Def: Equipa mostrou-se muito mais madura e organizada defensivamente, setores próximos, bloco bem definido, encurtamento bem realizado dos espaçamentos inter e intra setoriais, forte controlo da profundidade, alas a pressionar bem, excelente gestão/ocupação do espaço no setor intermédio e bom timing nas saídas em pressão. Org. Of: 1ª fase de construção novamente calma e relativamente segura, centrais a realizarem passes entre linhas para médios interiores com qualidade, novamente o nosso jogo interior voltou a ser muito positivo, centrais do lado esquerdo e direito com facilidade em progredir na 1ª fase de construção, alguns movimentos no ataque à profundidade bem conseguidos, solidariedade no momento da finalização, controlo do jogo durante quase todos os 90 minutos e voltámos a criar muitas oportunidades claras para finalizar. T A/D: melhorámos bastante neste capítulo, fomos muito mais competentes neste momento de jogo, forte reação à perda da bola. T D/A: voltámos a ter facilidade em sair com apoios frontais, ligar rápido numa das alas e conseguir atacar a profundidade com sucesso. Criação de muitas oportunidades de golo. Estamos cada vez mais fortes neste momento de jogo. Esquemas táticos: estivemos muito fortes neste capítulo, principalmente nos esquemas táticos ofensivos.
- Aspetos menos positivos: Org. Def: Concentração nos momentos finais do jogo, altura onde concedemos 2 golos em poucos minutos, alguma displicência nos últimos 15 minutos de jogo, comunicação e coberturas defensivas tardias. Org. Of: voltámos a ter dificuldade nas recepções orientadas por parte dos centrais que levaram a uma menor velocidade na variação do centro de jogo, alguma falta de comunicação ainda foi evidente, nomeadamente nos passes entre linhas essencialmente para o setor intermédio, apesar de termos melhorado neste capítulo faltou ainda mais variação segura e rápida do centro de jogo (tanto na 1ª fase de construção bem como na 2ª), alguma ansiedade/precipitação na tomada de decisão principalmente no último 1/3

ofensivo, continuamos por vezes a cometer o mesmo erro no sentido de quando atacamos o último terço rapidamente e com qualidade acabamos por deixar muito espaço intersetorial fruto do não acompanhamento da linha defensiva bem como do médio mais defensivo terminando o ataque com a equipa novamente desequilibrada (temos tentado combater esta situação durante o microciclo através de exercícios e muito Feedback neste sentido), alguma dificuldade em manter a posse de bola no meio campo ofensivo. T A/D: espaço intersetorial por vezes desprotegido, falta de comunicação, coberturas defensivas não continuam a ser realizadas da melhor forma e ainda notámos alguma falta de equilíbrio devido ao afastamento dos nossos setores (jogo partido) em algumas fases do encontro. T D/A: continua a faltar uma rápida variação do centro de jogo, em alguns momentos continuamos a realizar coberturas ofensivas não desejadas, alguma ansiedade/precipitação na tomada de decisão e o equilíbrio da equipa quando atacamos o último 1/3 ofensivo rapidamente ainda não é o desejado. Continuamos a ter que melhorar um pouco mais no capítulo da finalização.

- Aspetos a melhorar: Comunicação. Recusar o afastamento entre setores. Coberturas defensivas e ofensivas. Condicionar a equipa adversária a circular a bola para os corredores laterais. Reação à perda da bola. Equilíbrio quando atacamos o último terço em velocidade. Finalização.

SÉRIE F					
Classificação			Jogos		
< JORNADAS >					
1	2	3	4	5	6
Cd Feirense			2 - 4 22 MAI	Cd Tondela	
Campo 5 Complexo Desportivo Feirense					
Académico Viseu Fc			1 - 3 23 MAI	Seia Fc	
Campo 1º Maio					

Figura 93 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 3 (retirado do site da FPF)

SÉRIE F

Classificação		Jogos							
< JORNADAS >									
1	2	3	4	5	6				
POS			JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Cd Tondela		3	3	0	0	18	2	9
2	Cd Feirense		3	2	0	1	9	6	6
3	Seia Fc		3	1	0	2	5	15	3
4	Académico Viseu Fc		3	0	0	3	1	10	0

Figura 94 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 3 Classificação (retirado do site da FPF)

➤ 4ª Jornada:

- Data e hora: 29/05/2021 - 11:00.
- Local: Parque de Jogos Bairro Novo, Nandufe.
- Descrição: na quarta jornada voltámos a defrontar o Seia para a segunda volta, desta vez em casa, e voltámos a vencer, por 3-0 (figuras 95 e 96, página 109).
- Sistema tático: 1-3-6-1
- Aspetos positivos: Org. Def: Sólidos, linha defensiva quase sempre bem definida, forte controlo da profundidade, alas a pressionar muito bem e a saber recolher relativamente bem em alguns momentos, excelente gestão/ocupação do espaço no setor intermédio e muito bom timing nas saídas em pressão definidas pelo Treinador realizadas pelo setor ofensivo. Org. Of: Sem ser nos primeiros 15 minutos, a 1ª fase de construção foi calma e relativamente segura, centrais a realizarem passes entre linhas para médios interiores com facilidade, jogo interior muito positivo, centrais com facilidade em progredir na 1ª fase de construção, alguns movimentos no ataque à profundidade bem conseguidos, solidariedade no momento da finalização e algum controlo do jogo em alguns momentos do encontro, muitas oportunidades claras para finalizar. T A/D: relativamente competentes na ocupação do espaço e souberam parar as jogadas (com faltas eventualmente) salvo uma ou outra situação. T D/A: Facilidade em sair com apoios frontais, ligar rápido numa das alas e conseguir atacar a profundidade com sucesso. Criação de muitas oportunidades de golo.
- Aspetos menos positivos: Org. Def: Concentração nos momentos finais do jogo, altura onde concedemos 2 golos em poucos minutos, alguma displicência nos últimos 15 minutos de jogo, comunicação e coberturas defensivas tardias. Org. Of: voltámos a ter dificuldade nas recepções orientadas por parte dos centrais que levaram a uma menor velocidade na variação do centro de jogo, alguma falta de comunicação ainda foi evidente, nomeadamente nos passes entre linhas essencialmente para o setor intermédio, apesar de termos melhorado neste capítulo faltou ainda mais variação segura e rápida do centro de jogo (tanto na 1ª fase de construção bem como na 2ª), alguma ansiedade/precipitação na tomada de decisão principalmente no último 1/3 ofensivo, continuamos por vezes a cometer o mesmo erro no sentido de quando atacamos o último terço rapidamente e com qualidade acabamos por deixar muito espaço intersetorial fruto do não acompanhamento da linha defensiva bem

como do médio mais defensivo terminando o ataque com a equipa novamente desequilibrada (temos tentado combater esta situação durante o microciclo através de exercícios e muito Feedback neste sentido), alguma dificuldade em manter a posse de bola no meio campo ofensivo. T A/D: espaço intersetorial por vezes desprotegido, falta de comunicação, coberturas defensivas não continuam a ser realizadas da melhor forma e ainda notámos alguma falta de equilíbrio devido ao afastamento dos nossos setores (jogo partido) em algumas fases do encontro. T D/A: continua a faltar uma rápida variação do centro de jogo, em alguns momentos continuamos a realizar coberturas ofensivas não desejadas, alguma ansiedade/precipitação na tomada de decisão e o equilíbrio da equipa quando atacamos o último 1/3 ofensivo rapidamente ainda não é o desejado. Continuamos a ter que melhorar um pouco mais no capítulo da finalização.

- Aspetos a melhorar: Comunicação. Recusar o afastamento entre setores. Condicionar a equipa adversária a circular a bola para os corredores laterais. Equilíbrio quando atacamos o último terço em velocidade. Finalização.

SÉRIE F					
Classificação			Jogos		
< JORNADAS >					
1	2	3	4	5	6
Cd Feirense			2 - 1 29 MAI	Académico Viseu Fc	
Campo 5 Complexo Desportivo Feirense					
Cd Tondela			3 - 0 29 MAI	Seia Fc	
Parque Jogos Bairro Novo					

Figura 95 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 4 (retirado do site da FPF)

SÉRIE F

Classificação	Jogos							
< JORNADAS >								
1	2	3	4	5	6			
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Cd Tondela	4	4	0	0	21	2	12
2	Cd Feirense	4	3	0	1	11	7	9
3	Seia Fc	4	1	0	3	5	18	3
4	Académico Viseu Fc	4	0	0	4	2	12	0

Figura 96 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 4 Classificação (retirado do site da FPF)

➤ 5ª Jornada:

- Data e hora: 16/05/2021 - 11:00.
- Local: Campo 1º de Maio, Viseu.
- Descrição: na quinta jornada fomos até ao Fontelo para jogar novamente contra o Académico desta vez fora e voltámos a vencer, por 3-2 (figuras 97 e 98, página 112).
- Sistema tático: 1-3-6-1
- Aspetos positivos: Org. Def: Equipa mostrou-se muito mais madura e organizada defensivamente, setores próximos, bloco bem definido, encurtamento bem realizado dos espaçamentos inter e intra setoriais, forte controlo da profundidade, alas a pressionar bem, excelente gestão/ocupação do espaço no setor intermédio e bom timing nas saídas em pressão. Org. Of: 1ª fase de construção novamente calma e relativamente segura, centrais a realizarem passes entre linhas para médios interiores com qualidade, novamente o nosso jogo interior voltou a ser muito positivo, centrais do lado esquerdo e direito com facilidade em progredir na 1ª fase de construção, alguns movimentos no ataque à profundidade bem conseguidos, solidariedade no momento da finalização, controlo do jogo durante quase todos os 90 minutos e voltámos a criar muitas oportunidades claras para finalizar. T A/D: melhorámos bastante neste capítulo, fomos muito mais competentes neste momento de jogo, forte reação à perda da bola. T D/A: voltámos a ter facilidade em sair com apoios frontais, ligar rápido numa das alas e conseguir atacar a profundidade com sucesso. Criação de muitas oportunidades de golo. Estamos cada vez mais fortes neste momento de jogo. Esquemas táticos: estivemos muito fortes neste capítulo, principalmente nos esquemas táticos ofensivos.
- Aspetos menos positivos: Org. Def: Concentração, comunicação, índices de agressividade essencialmente no setor intermédio, criação de algumas situações perigosas no espaço intersetorial por parte do adversário e coberturas defensivas tardias. Org. Of: dificuldade nas receções orientadas por parte dos centrais que levaram a uma menor velocidade na variação do centro de jogo, falta de confiança para entregar a bola no médio defensivo, falta de comunicação, faltou variação segura e rápida do centro de jogo (tanto na 1ª fase de construção bem como na 2ª), quando atacámos o último terço rapidamente e com qualidade acabámos por deixar muito espaço intersetorial fruto do não acompanhamento da linha defensiva bem como do médio mais defensivo

terminando o ataque com a equipa completamente desequilibrada, finalização. T A/D: espaço intersetorial por vezes desprotegido, falta de comunicação, cobertura defensiva mal realizada e falta de equilíbrio devido ao afastamento dos nossos setores (jogo partido). T D/A: faltou variação do centro de jogo, em alguns momentos coberturas ofensivas deficientes e equilíbrio da equipa por vezes ineficaz. Aspetos a melhorar no capítulo da finalização.

- Aspetos a melhorar: Comunicação. Recusar o afastamento entre setores. Coberturas defensivas e ofensivas. Condicionar a equipa adversária a circular a bola para os corredores laterais. Reação à perda da bola. Equilíbrio quando atacamos o último terço em velocidade. Finalização.

SÉRIE F		
Classificação	Jogos	
< JORNADAS >		
1	2	3
Cd Feirense	5 - 0 13 JUN	Seia Fc
Campo 5 Complexo Desportivo Feirense		
Académico Viseu Fc	2 - 3 13 JUN	Cd Tondela
Campo 1º Maio		

Figura 97 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 5 (retirado do site da FPF)

SÉRIE F

Classificação	Jogos							
< JORNADAS >								
1	2	3	4	5	6			
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Cd Tondela	5	5	0	0	24	4	15
2	Cd Feirense	5	4	0	1	16	7	12
3	Seia Fc	5	1	0	4	5	23	3
4	Académico Viseu Fc	5	0	0	5	4	15	0

Figura 98 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 5 Classificação (retirado do site da FPF)

➤ 6ª Jornada:

- Data e hora: 16/05/2021 - 11:00.
- Local: Parque de Jogos Bairro Novo, Nandufe.
- Descrição: por fim, na sexta e última jornada, recebemos o CD Feirense para a segunda mão e, com um jogador a menos, perdemos 3-2 num jogo muito disputado pelas duas equipas. Não terminámos o torneio invencíveis, mas penso que no geral fizemos uma boa prestação. (figuras 99 e 100, página 115).
- Sistema tático: 1-3-6-1
- Aspetos positivos: Org. Def: Equipa mostrou-se muito mais madura e organizada defensivamente, setores próximos, bloco bem definido, encurtamento bem realizado dos espaçamentos inter e intra setoriais, forte controlo da profundidade, alas a pressionar bem, excelente gestão/ocupação do espaço no setor intermédio e bom timing nas saídas em pressão. Org. Of: 1ª fase de construção novamente calma e relativamente segura, centrais a realizarem passes entre linhas para médios interiores com qualidade, novamente o nosso jogo interior voltou a ser muito positivo, centrais do lado esquerdo e direito com facilidade em progredir na 1ª fase de construção, alguns movimentos no ataque à profundidade bem conseguidos, solidariedade no momento da finalização, controlo do jogo durante quase todos os 90 minutos e voltámos a criar muitas oportunidades claras para finalizar. T A/D: melhorámos bastante neste capítulo, fomos muito mais competentes neste momento de jogo, forte reação à perda da bola. T D/A: voltámos a ter facilidade em sair com apoios frontais, ligar rápido numa das alas e conseguir atacar a profundidade com sucesso. Criação de muitas oportunidades de golo. Estamos cada vez mais fortes neste momento de jogo. Esquemas táticos: estivemos muito fortes neste capítulo, principalmente nos esquemas táticos ofensivos.
- Aspetos menos positivos: Org. Def: Concentração, comunicação, índices de agressividade essencialmente no setor intermédio, criação de algumas situações perigosas no espaço intersetorial por parte do adversário e coberturas defensivas tardias. Org. Of: dificuldade nas receções orientadas por parte dos centrais que levaram a uma menor velocidade na variação do centro de jogo, falta de confiança para entregar a bola no médio defensivo, falta de comunicação, faltou variação segura e rápida do centro de jogo (tanto na 1ª fase de construção bem como na 2ª), quando atacámos o último terço rapidamente e com qualidade acabámos por deixar muito espaço intersetorial fruto do não

acompanhamento da linha defensiva bem como do médio mais defensivo terminando o ataque com a equipa completamente desequilibrada, finalização. T A/D: espaço intersetorial por vezes desprotegido, falta de comunicação, cobertura defensiva mal realizada e falta de equilíbrio devido ao afastamento dos nossos setores (jogo partido). T D/A: faltou variação do centro de jogo, em alguns momentos coberturas ofensivas deficientes e equilíbrio da equipa por vezes ineficaz. Aspetos a melhorar no capítulo da finalização.

- Aspetos a melhorar: Comunicação. Recusar o afastamento entre setores. Coberturas defensivas e ofensivas. Condicionar a equipa adversária a circular a bola para os corredores laterais. Reação à perda da bola. Equilíbrio quando atacamos o último terço em velocidade. Finalização.

SÉRIE F		
Classificação	Jogos	
< JORNADAS >		
1	2	3
4	5	6
Seia Fc	4 - 1 20 JUN	Académico Viseu Fc
Estadio Municipal Seia		
Cd Tondela	2 - 3 20 JUN	Cd Feirense
Parque Jogos Bairro Novo		

Figura 99 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 6 (retirado do site da FPF)

SÉRIE F

Classificação	Jogos							
JORNADAS								
1	2	3	4	5	6			
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Cd Tondela	6	5	0	1	26	7	15
2	Cd Feirense	6	5	0	1	19	9	15
3	Seia Fc	6	2	0	4	9	24	6
4	Académico Viseu Fc	6	0	0	6	5	19	0

Figura 100 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 6 Classificação (retirado do site da FPF)

Concluimos o Torneio Nacional Sub.17 organizado pela FPF, não da forma que desejávamos porque não esperávamos perder o último jogo, mas contentes e satisfeitos com todo o trabalho realizado ao longo da época e claro, por termos terminado em primeiro lugar na nossa Série, com 26 golos marcados e 7 sofridos e 15 pontos conquistados. Na Figura 101, aparecem representados todos os jogos realizados e os seus respetivos resultados (retirado da plataforma EmJogo).

Jogo		
SEIA FC	0 x 9	CD Tondela
CD Tondela	5 x 0	ACADÉMICO VISEU FC
CD FEIRENSE	2 x 4	CD Tondela
CD Tondela	3 x 0	SEIA FC
ACADÉMICO VISEU FC	2 x 3	CD Tondela
CD Tondela	2 x 3	CD FEIRENSE

Figura 101 - Todos os resultados Torneio Nacional Sub17, retirado da plataforma EmJogo

6.4 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

No geral, praticamente todos os atletas cumpriram as expectativas. Devido a termos defrontado equipas, em que, no fator técnico e tático do jogo, a nossa equipa era muito superior, quase todos os nossos atletas apresentam relativamente boas prestações nos jogos que realizaram.

Neste subcapítulo, através de várias Figuras, da 102 à 107, retiradas da plataforma do clube, expõem-se o volume competitivo de cada atleta em cada jogo, bem como, uma avaliação quantitativa de 0 a 10 (sendo o 0 classificado como – “não jogou”; e 10 como – “exibição perfeita”).

Posição	Estado	⌚	★	⚽	↩	🟡	🟠	🔴	📢
Guarda-redes	Titular	60	5	0	0	0	0	0	📢
Defesa Central Direito	Titular	60	7	0	0	0	0	0	-
Defesa Central Direito	Titular	90	7	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Direito	Titular	70	6	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Esquerdo	Titular	90	7	0	1	0	0	0	-
Médio Defensivo	Titular	90	8	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Titular	60	6	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	70	9	4	0	0	0	0	-
Médio Interior Direito	Titular	60	6	0	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	70	8	1	0	0	0	0	-
Ponta-de-lança	Titular	90	8	1	0	0	0	0	-
Guarda-redes	Suplente	30	5	0	0	0	0	0	📢
Defesa Central Direito	Suplente	30	8	1	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Suplente	20	5	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Suplente	30	7	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Suplente	30	6	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Suplente	20	6	0	1	0	0	0	-
Avançado Direito	Suplente	0	8	2	0	0	0	0	-

Figura 102 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 1

Posição	Estado	⌚	★	⚽	↩	🟡	🟠	🔴	📢
Guarda-redes	Titular	56	8	0	0	0	0	0	📢
Defesa Central Direito	Titular	67	7	0	0	0	0	0	-
Defesa Central Direito	Titular	90	7	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Direito	Titular	56	7	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	56	8	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	67	9	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Titular	90	9	0	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	67	8	0	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	90	9	0	0	0	0	0	-
Ponta-de-lança	Titular	90	8	0	0	0	0	0	-
Guarda-redes	Suplente	35	6	0	0	0	0	0	📢
Defesa Central Direito	Suplente	90	7	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Esquerdo	Suplente	90	7	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Suplente	23	6	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Suplente	23	7	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Suplente	35	8	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Suplente	35	7	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Suplente	23	6	0	0	0	0	0	-

Figura 103 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 2

Posição	Estado	⌚	★	⚽	↩	🟡	🟠	🔴	📧
Guarda-redes	Titular	58	8	0	0	0	0	0	🗨
Defesa Central Direito	Titular	58	7	0	0	0	0	0	-
Defesa Central Direito	Titular	90	6	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Direito	Titular	90	7	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Esquerdo	Titular	80	8	0	1	0	0	0	-
Médio Defensivo	Titular	93	8	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	45	7	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	75	9	0	1	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	93	9	3	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	58	7	0	0	0	0	0	-
Ponta-de-lança	Titular	80	8	1	0	0	0	0	-
Guarda-redes	Suplente	35	5	0	0	0	0	0	🗨
Defesa Central Direito	Suplente	35	6	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Suplente	18	5	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Suplente	18	5	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Suplente	48	7	0	0	0	0	0	-
Médio Interior Direito	Suplente	35	7	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Suplente	18	5	0	0	0	0	0	-

Figura 104 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 3

Posição	Estado	⌚	★	⚽	↩	🟡	🟠	🔴	📧
Guarda-redes	Titular	90	7	0	0	0	0	0	🗨
Defesa Central Direito	Titular	90	7	0	0	0	0	0	-
Defesa Central Direito	Titular	90	8	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Esquerdo	Titular	90	6	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Titular	61	8	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Titular	61	7	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	74	8	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Titular	66	7	0	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	74	7	0	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	74	7	0	0	0	0	0	-
Ponta-de-lança	Titular	90	8	0	0	0	0	0	-
Guarda-redes	Suplente	0	0	0	0	0	0	0	🗨
Defesa Lateral Esquerdo	Suplente	25	6	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Suplente	16	6	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Suplente	30	7	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Suplente	16	5	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Suplente	16	5	0	0	0	0	0	-

Figura 105 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 4

Posição	Estado	⌚	★	⚽	↺	🟡	🟠	🔴	📄
Guarda-redes	Titular	72	7	0	0	0	0	0	🗨️
Defesa Central Direito	Titular	72	6	0	0	0	0	0	-
Defesa Central Direito	Titular	62	5	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Direito	Titular	55	5	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Titular	90	6	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	62	7	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	90	9	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Titular	72	6	0	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	90	7	0	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	55	6	0	0	0	0	0	-
Ponta-de-lança	Titular	90	8	0	0	0	0	0	-
Guarda-redes	Suplente	18	6	0	0	0	0	0	🗨️
Defesa Central Direito	Suplente	18	6	0	0	0	0	0	-
Defesa Central Direito	Suplente	28	7	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Esquerdo	Suplente	18	6	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Esquerdo	Suplente	35	8	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Suplente	35	8	0	0	0	0	0	-
Médio Interior Direito	Suplente	28	7	0	0	0	0	0	-

Figura 106 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 5

Posição	Estado	⌚	★	⚽	↺	🟡	🟠	🔴	📄
Guarda-redes	Titular	90	4	0	0	0	0	0	🗨️
Defesa Central Direito	Titular	45	-	0	0	0	0	0	-
Defesa Central Direito	Titular	90	-	0	0	0	0	0	-
Defesa Lateral Esquerdo	Titular	90	-	0	1	0	0	0	-
Médio Defensivo	Titular	45	-	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	76	-	1	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Titular	90	-	0	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Titular	63	-	0	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	63	-	0	0	0	0	0	-
Avançado Direito	Titular	76	-	0	0	0	0	0	-
Ponta-de-lança	Titular	90	-	0	0	0	0	0	-
Guarda-redes	Suplente	0	-	0	0	0	0	0	🗨️
Defesa Central Direito	Suplente	15	3	0	0	0	0	1	🗨️
Defesa Lateral Esquerdo	Suplente	27	-	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Suplente	14	-	0	0	0	0	0	-
Médio Defensivo	Suplente	14	-	0	0	0	0	0	-
Médio Ofensivo	Suplente	27	-	1	0	0	0	0	-
Extremo Direito	Suplente	14	-	0	0	0	0	0	-

Figura 107 - Torneio Nacional Sub17 Jornada 6

6.5 Dia Competitivo

No dia competitivo, por norma, todos os nossos jogos foram realizados ao domingo de manhã. Quando assim era, se fosse em casa, era marcada a concentração para as 9:15h da manhã para termos tempo de dar a palestra pré-jogo e para esclarecermos alguma dúvida que pudesse surgir a algum atleta relativamente aos esquemas táticos ou a outro pormenor da estratégia para o jogo. Quando os jogos eram fora, a concentração era marcada para mais cedo, consoante o deslocamento que fôssemos fazer. Toda a equipa encontrava-se no Estádio João Cardoso para estarmos todos prontos para entrar no mini-autocarro e deslocamo-nos até ao nosso destino. Nestas situações, maior parte das vezes não regressávamos a casa sem almoçarmos todos juntos.

No que diz respeito ao aquecimento no dia de jogo, este era orientado pelo treinador-estagiário e pelo Preparador-Físico. O mesmo aquecimento de jogo foi utilizado durante todos os jogos, consistia:

- Relação com bola a pares (passe curto, passe longo e com bola no ar de forma livre);
- Mobilização articular (membros superiores, cintura pélvica e membros inferiores);
- Exercício de manutenção de posse bola 5x5 (normalmente juntávamos a linha defensiva contra os restantes setores);
- Finalização simples (uma coluna em direção à baliza e um atleta a realizar um passe para o primeiro colega da coluna a rematar à baliza).

CAPÍTULO VII - “A influência da atividade durante o confinamento, face à pandemia, nos resultados das avaliações das capacidades condicionais dos jovens futebolistas dos Sub.17 do CD Tondela”

A influência da atividade durante o confinamento , face à pandemia, nos resultados das avaliações das capacidades condicionais dos jovens futebolistas dos Sub.17 do CD Tondela

João Pedro Sousa

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

Resumo

Objetivos: o presente estudo teve como objetivo perceber a influência da realização de planos de treino durante o período confinamento, originado pelo surto de coronavírus, nas capacidades condicionais de jovens atletas.

Metodologia: durante o confinamento os atletas foram submetidos à realização de planos de treino 3 vezes por semana durante ≈ 6 meses. Os dois momentos de avaliação foram realizados antes e depois do confinamento: inicial (atividade presencial pré-confinamento) e final (atividade presencial no final do momento competitivo). Nesses momentos avaliativos realizaram-se testes para avaliar a resistência, a força máxima (membros superiores, abdominal e membros inferiores), a velocidade (máxima e de aceleração) e a flexibilidade. Estas avaliações foram aplicadas a 25 jovens futebolistas dos juvenis do CDT.

Resultados: na primeira avaliação da capacidade aeróbia, a média da equipa foi de ≈ 610 m percorridos e na segunda avaliação obteve-se uma média de ≈ 650 m. No primeiro momento da avaliação da força dos membros superiores, a média da equipa foi de ≈ 42 flexões realizadas durante 1min. No segundo momento a média obtida foi de 44 flexões. Na avaliação da força abdominal a média do primeiro momento foi de ≈ 58 abdominais realizados durante 1min. No segundo momento a média foi de ≈ 59 abdominais. No primeiro momento avaliativo para a avaliação da força dos membros inferiores (nº de agachamentos) os futebolistas apresentaram uma média de ≈ 56 agachamentos durante 1min, já no segundo momento a média obtida foi de ≈ 60 agachamentos. No primeiro momento de avaliação da velocidade máxima, a média da equipa foi de ≈ 4

segundos 36 milésimos de segundo para percorrer os 40m. No segundo momento a média da equipa foi de ≈ 4 segundos e 31 milésimos de segundo. No primeiro momento da avaliação da velocidade de aceleração, a média da equipa foi de ≈ 1 segundo e 79 milésimos de segundo e no segundo momento foi de ≈ 1 segundo e 64 milésimos de segundo. Por fim, no primeiro momento avaliativo da flexibilidade a média da equipa foi de ≈ 51 cm alcançados e no segundo momento a média obtida foi de ≈ 51 cm.

Conclusões: na avaliação da resistência específica, pode concluir-se que houve uma ligeira melhoria dos resultados de um momento avaliativo para o outro, uma vez que a percentagem de atletas que apresentou melhores valores no segundo momento (66,6%) é superior a 50% dos participantes da equipa. Assim, os planos de treino enviados, que visavam exercitar a capacidade aeróbia, influenciaram positivamente (com 66,6% da amostra a melhorarem as capacidades). Na avaliação da força podemos afirmar que de um modo geral também se verificaram melhorias, uma vez que, na avaliação da força dos membros superiores a percentagem de jovens que apresentaram uma melhoria dos resultados foi de 66,6%, na avaliação da força de abdominal 81% e na avaliação da força dos membros inferiores 85,7%. Desta forma, os planos de treino influenciaram positivamente a avaliação da força (66,6%, 81% e 85,7%). Na avaliação da velocidade também se observaram melhorias uma vez que a percentagem de atletas que melhoraram esta capacidade foi de 57,1% na velocidade máxima e 61,9% na velocidade de aceleração. Em suma, tanto na velocidade máxima como na de aceleração, apesar da influência dos planos de treino ter sido positiva, a percentagem média de melhoria de ambas as capacidades fez com que a influência dos planos não fosse significativa, sendo elas 1,1% e 8,4%, respetivamente. A flexibilidade foi a única capacidade que no geral não apresentou melhorias.

Palavras-chave: Atividade, Confinamento, Capacidades Condicionais, Jovens Futebolistas.

7.1 Introdução

O ano 2020 vai ficar para sempre marcado pela pandemia a nível global, originada pelo surto do coronavírus (COVID-19) (Corso et al., 2020). Segundo Azevedo et al. (2021), o coronavírus (COVID-19) é uma doença infecciosa causada por um vírus recém-descoberto (SARS-CoV-2). A 21 de setembro de 2021, a Organização Mundial de Saúde (OMS) apresentou no seu relatório que o número de casos notificados a nível global aproximava-se dos 228 milhões e que o número de mortes ultrapassava os 4.6 milhões. Esta pandemia teve um grande impacto na vida das pessoas, por isso, vários governos ordenaram a quarentena estendida e solicitaram o isolamento social para conter a disseminação do COVID-19 e reduzir o risco de contágio. Para além de ter afetado a vida (nomeadamente em questões de saúde) e o dia-a-dia de todas as pessoas numa escala mundial, este vírus, como era de esperar, condicionou também outras atividades importantes para a saúde, bem-estar e lazer, como a atividade física e a prática desportiva. A prática do futebol também foi afetada por este surto, desde o adiamento de vários campeonatos, torneios nacionais e distritais por todo o mundo. Consequentemente, desta inatividade súbita pode resultar em um processo de destreino (i.e., o princípio da reversibilidade do treino desportivo), com uma regressão da condição física e do rendimento desportivo. Para além disto, todo este efeito foi perigoso para os jogadores, principalmente no momento da retoma à prática e aos jogos devido aos picos abruptos de carga que podem ocorrer num curto espaço de tempo (do confinamento a períodos de congestionamento de momentos competitivos). Por este motivo, exercícios preventivos são recomendados durante o confinamento de maneira a minimizar o risco de lesão no retorno à prática. Com o pensamento de minimizar este risco, jogadores de vários países que declararam quarentena, adotaram estratégias de treino no ambiente doméstico (Azevedo et. al., 2021).

No futebol, é essencial a avaliação do rendimento dos atletas de uma equipa nos diferentes fatores do treino uma vez que o jogador se encontra em constante evolução. De modo a prevenir lesões e garantir o bem-estar e a evolução correta do atleta, este controlo realizado através de diferentes tipos de avaliações torna-se de extrema importância. *“A necessidade de desencadear esforços curtos e intensos parece ser um imperativo lógico para que o jogador de futebol realize com sucesso um conjunto de acções críticas como a corrida rápida (“sprint”) executada com mudanças de sentido ou direcção, variações de velocidade, travagens ou arranques bruscos, pontapés de baliza, cantos, livres, saltos, — “tackles”, remates e outros gestos que façam um apelo específico à capacidade de produzir força”* (Bangsbo 1997; cit. por Marques et. al, 2010).

Desta forma, a avaliação das capacidades condicionais - *“conjunto de capacidades que dependem do processo energético-funcional dos sistemas orgânicos, sobretudo do sistema muscular esquelético e da sua integração com os demais sistemas (por exemplo: cardiovascular, respiratório e endócrino) onde se incluem a resistência, a força, a flexibilidade e a velocidade”* Casanova & Pacheco (2020; p.56), torna-se vital para o alcance do rendimento físico de cada atleta.

Neste sentido, durante o estágio realizado no Clube Desportivo de Tondela, decidi realizar um estudo que relatasse um pouco dos constrangimentos da anormalidade vivida (COVID-19) e que fosse aplicável no contexto do escalão do clube em que estive inserido. Depois de muito pensar e com a ajuda do professor Filipe Casanova, surgiu a seguinte pergunta: “de que forma é que a atividade durante o confinamento geral influenciaria (positiva ou negativamente; significativamente ou não) as avaliações das capacidades condicionais destes atletas?”. Desta forma, nasceu assim este estudo e a com o objetivo de perceber de forma aproximada a influência da aplicação de planos de treino durante o confinamento geral nos resultados das avaliações das capacidades condicionais dos juvenis do CDT. Para isto foram aplicados alguns testes a esta equipa de futebol de formação (juvenis Sub.17) para avaliar algumas componentes das diferentes capacidades condicionais em dois momentos distintos: durante a atividade presencial pré-confinamento; e durante a atividade presencial no final do momento competitivo (sendo que o primeiro momento foi realizado durante a pré-época e o segundo momento concretizado uma semana após o último jogo do torneio nacional de Sub.17 da FPF), de modo a que fosse possível compararem-se os resultados de um momento com o outro para perceber a influência da atividade durante o confinamento.

7.2 Material e Métodos

7.2.1 Participantes

Apesar da equipa em questão ser constituída por vinte e cinco jovens futebolistas, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, apenas vinte e um desses jogadores é que participaram na amostra deste estudo, pois quatro dos vinte e cinco atletas da equipa realizaram apenas um dos momentos avaliativos. Todos pertenciam à mesma equipa de futebol de juvenis (Sub.17) do CDT, que competia em contexto nacional no campeonato organizado pela FPF.

7.2.2 Procedimentos de recolha e *Instrumentarium*

Durante o período de pré-confinamento e atividade presencial a equipa realizava entre quatro a cinco treinos por semana. Neste período de pré-época foi realizado o primeiro momento avaliativo. Foram aplicadas baterias de testes para avaliar: a Resistência (*Yo-yo Intermittent Recovery Test 2* (Bangsbo, J., et. al., 2006)), a Força (nomeadamente a força dos membros superiores, força abdominal e força dos membros inferiores), a Velocidade (máxima e de aceleração) e a Flexibilidade (*Modified Sit-and-Reach* (Hopkins & Hoeger, 1992)). Todos estes testes foram regidos pelos seguintes protocolos, respetivamente:

➤ Resistência:

1. **Potência aeróbia - *Yo-yo Intermittent Recovery Test 2*** (Bangsbo, J., et. al., 2006):
 - **Objetivo:** avaliar a capacidade aeróbia;
 - **Material:** áudio do teste, aparelhagem/coluna de som e 6 cones;
 - **Descrição:** este teste era auxiliado por um áudio que ditava o ritmo e a intensidade do teste. Como é possível observar na figura 108, os participantes iniciam o teste do cone B. Quando forem instruídos pelo reprodutor de áudio, devem correr em direção ao cone C (isto deve ser alcançado antes do sinal sonoro seguinte) e retornar imediatamente ao cone B antes do próximo sinal. Uma vez que o cone B é alcançado, os participantes têm um período de recuperação de 10 segundos no qual eles devem correr do cone B em direção ao cone A, e então de volta ao cone B

antes do início do próximo sinal sonoro. Neste teste, os participantes só têm direito a duas falhas ao estímulo sonoro antes de serem retirados do teste. Ou seja, se o atleta não consegue atingir o cone C e voltar ao cone B no tempo alocado, ocorre uma falha. Se isso acontecer pela segunda vez consecutiva, são eliminados. Uma vez retirado do teste, a pontuação do indivíduo deve ser registada. O YYIR1 geralmente dura de 5 a 15 minutos e o YYIR2 de aproximadamente 2 a 15 minutos. O teste é composto por 91 voltas e pode durar aproximadamente 29 minutos; no entanto, é muito improvável que alguém o conclua. As pontuações podem ser apresentadas de três maneiras: 1) distância total (metros), 2) nível alcançado ou 3) VO2 máx. (consumo máximo de oxigénio). A distância total é muito mais simples de entender e calcular, enquanto o nível alcançado é mais complexo, pois o teste começa no nível 5 e salta para o nível 9 no início. Este é o método mais simples, mais comum e talvez o mais confiável de indicar o desempenho neste teste. Para calcular a distância total, o método mais simples é registar o número de voltas completas pelo participante e, em seguida, multiplicar esse número por 40 ($40 = 2 \times 20\text{m}$ voltas [corrida do cone B para o cone C = 20m, depois correr de volta do cone C ao cone B = 20m]). Por exemplo, se um atleta realizar 30 vaivéns, esse número pode ser multiplicado por 40 para calcular sua distância total (por exemplo, $30 \times 40 = 1200\text{ m}$). Para este teste foram necessários 6 cones para marcar as zonas.

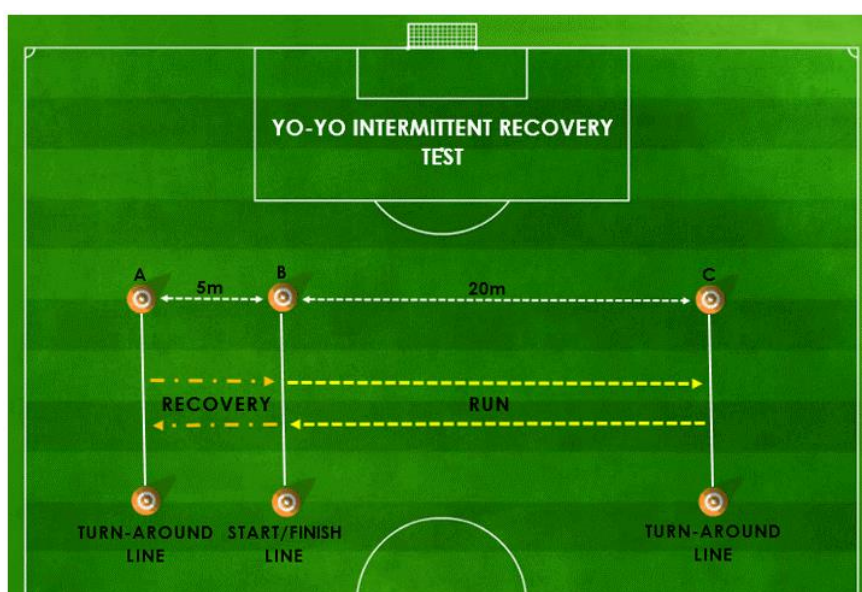


Figura 108 - Yo-yo Intermittent Recovery Test 2 (esquemática)

➤ **Força:**

2. Força dos membros superiores:

- **Objetivo:** avaliar a força dos membros superiores;
- **Material:** cronómetro;
- **Descrição:** realização do número máximo de flexões de braços durante um minuto;

3. Força abdominal:

- **Objetivo:** avaliar a força abdominal;
- **Material:** cronómetro;
- **Descrição:** realização do número máximo de abdominais durante um minuto;

4. Força dos membros inferiores:

- **Objetivo:** avaliar a força dos membros inferiores;
- **Material:** cronómetro;
- **Descrição:** realização do número máximo de agachamentos durante um minuto.

➤ **Velocidade:**

5. Velocidade Máxima:

- **Objetivo:** avaliar a velocidade máxima;
- **Material:** 3 sinalizadores e um cronómetro;
- **Descrição:** iniciam a corrida no primeiro sinalizador ao longo dos primeiros 5 metros e o tempo só é contabilizado quando ultrapassarem o sinalizador que inicia o percurso dos restantes 40 metros; São retirados 2 tempos, conta apenas o melhor;



Figura 109 - Teste de velocidade máxima (esquemática)

6. Velocidade de Aceleração:

- **Objetivo:** avaliar a velocidade de aceleração;
- **Material:** 2 sinalizadores e um cronómetro;
- **Descrição:** a corrida é iniciada no primeiro sinalizador e são percorridos 15 metros. O tempo é contabilizado quando a corrida é iniciada. Também são retirados 2 tempos e conta apenas o melhor.



Figura 110 - Teste de velocidade de aceleração

➤ **Flexibilidade:**

7. Modified Sit-and-Reach (Hopkins & Hoeger, 1992):

- **Objetivo:** avaliar a flexibilidade;
- **Material:** fita métrica e fita adesiva;
- **Descrição:** o atleta deve sentar-se descalço sobre a fita métrica estendida e fixada no chão, com o ponto zero entre as pernas e os calcanhares por cima da marca de 38 cm. Com os calcanhares afastados a 30cm, joelhos estendidos, mãos sobrepostas e dedos médios alinhados, o aluno deve fletir o tronco à frente e alcançar com as pontas dos dedos a maior distância possível sobre a fita métrica. São retiradas duas medidas e regista-se o melhor resultado.

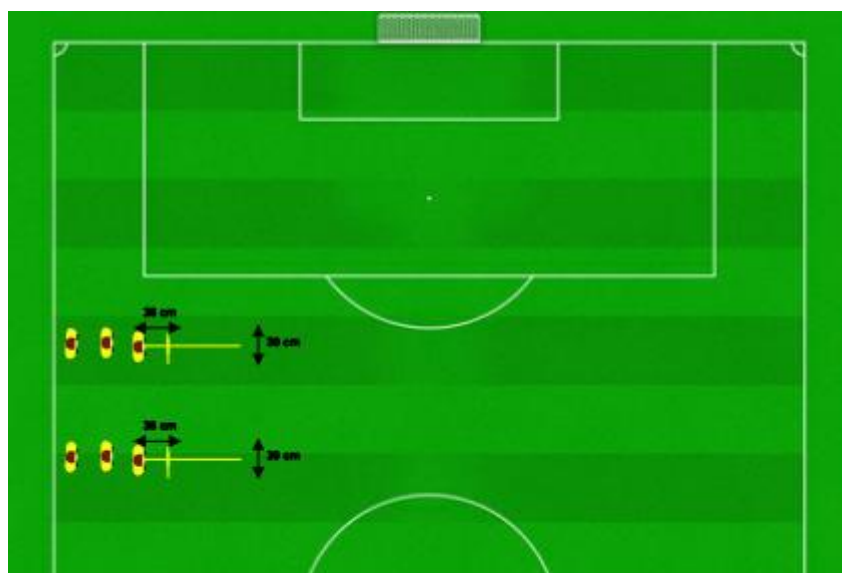


Figura 111 – Modified Sit-and-Reach (esquemática)

É importante referir que durante o período de inatividade presencial (confinamento), eram enviados planos de treino a estes atletas para realizarem durante a semana (três a quatro treinos por semana) desde 10 de novembro a 27 de abril. Os exercícios realizados durante estes planos de treino eram de cariz puramente físico. Foram realizados planos de treino com os seguintes objetivos:

- melhorar a capacidade aeróbia;
- melhorar a força dos membros superiores;
- melhorar a força abdominal;
- melhorar a força dos membros inferiores;
- melhorar a técnica de velocidade;
- melhorar a flexibilidade.

Após o confinamento a equipa realizava apenas três treinos por semana e um jogo ao domingo. No final do período competitivo (uma semana após o último jogo da época) foi realizado o segundo momento de avaliação.

7.2.3 Procedimentos estatísticos

Inicialmente, a análise descritiva dos dados recolhidos seria realizada através do *SPSS Software*. Devido à falta de alguns recursos como tempo e algumas condições de trabalho, a sua utilização não foi possível. Deste modo, todo o tratamento dos dados obtidos foi concretizado através da utilização do *software Microsoft Excel*.

7.3 Resultados

Neste subcapítulo irei apresentar todos os resultados obtidos na realização dos diferentes testes para avaliar as diferentes capacidades condicionais nos dois momentos distintos.

A figura 112 apresenta os resultados dos dois momentos avaliativos da resistência (neste caso, da potência aeróbia), nomeadamente do teste **Yo-yo Intermittent Recovery Test 2** (Bangsbo, J., et. al., 2006). Na primeira avaliação, a média da equipa obtida foi de ≈ 610 m percorridos. Na segunda avaliação a média foi de ≈ 650 m.

Atletas	YYIR2 Momento 1 (m)	YYIR2 Momento 2 (m)
GR1	360	390
GR2	(lesionado)	360
GR3	(lesionado)	460
DC1	(lesionado)	360
DC2	360	400
DC3	600	620
DC4	320	660
Ala1	440	560
Ala2	480	520
Ala3	800	860
Ala4	880	880
Ala5	640	640
MDC1	800	(lesionado)
MDC2	920	920
MDC3	640	690
MDC4	640	720
MDC5	360	400
MOC1	880	880
MOC2	400	460
MOC3	640	700
Extremo1	840	840
Extremo2	720	760
PL1	800	820
PL2	640	640
PL3	440	300

Figura 112 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (resistência YYIR2)

Os resultados dos dois momentos de avaliação da força dos membros superiores (nº de flexões), estão representados na figura 113. Os atletas que não realizaram os dois momentos de avaliação (4) não entraram no cálculo da média da equipa, por isso, no primeiro momento, a média da equipa foi de ≈ 42 flexões realizadas durante 1min. No segundo momento a média da equipa foi de 44 flexões.

Atletas	M.S. Momento 1 (nº)	M.S. Momento 2 (nº)
GR1	40	40
GR2	(lesionado)	37
GR3	(lesionado)	31
DC1	(lesionado)	37
DC2	40	43
DC3	60	65
DC4	37	45
Ala1	33	49
Ala2	48	50
Ala3	46	48
Ala4	32	36
Ala5	45	45
MDC1	39	(lesionado)
MDC2	54	55
MDC3	32	34
MDC4	31	36
MDC5	45	45
MOC1	40	43
MOC2	36	40
MOC3	31	38
Extremo1	40	40
Extremo2	53	50
PL1	50	50
PL2	48	50
PL3	35	35

Figura 113 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (força membros superiores)

Na figura 114, estão representados os resultados dos dois momentos de avaliação da força abdominal nº (abdominais). A média do primeiro momento foi de ≈ 58 abdominais realizados durante 1min. No segundo momento a média foi de ≈ 59 abdominais.

Atletas	CORE Momento 1 (nº)	CORE Momento 2 (nº)
GR1	63	65
GR2	(lesionado)	56
GR3	(lesionado)	64
DC1	(lesionado)	58
DC2	49	55
DC3	52	60
DC4	53	60
Ala1	45	57
Ala2	56	59
Ala3	58	59
Ala4	70	70
Ala5	79	82
MDC1	74	(lesionado)
MDC2	60	63
MDC3	58	60
MDC4	60	47
MDC5	50	54
MOC1	57	64
MOC2	60	66
MOC3	72	75
Extremo1	51	51
Extremo2	62	70
PL 1	82	85
PL 2	48	50
PL 3	40	38

Figura 114 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (força abdominal)

No primeiro momento avaliativo para a avaliação da força dos membros inferiores (nº de agachamentos) os futebolistas apresentaram uma média de ≈ 56 agachamentos durante 1min, já no segundo momento a média obtida foi de ≈ 60 agachamentos. Na figura 115 constam os resultados obtidos por cada atleta em ambos os momentos.

Atletas	M.I. Momento 1 (nº)	M.I. Momento 2 (nº)
GR1	53	57
GR2	(lesionado)	50
GR3	(lesionado)	61
DC1	(lesionado)	70
DC2	39	43
DC3	58	64
DC4	49	55
Ala1	50	50
Ala2	53	55
Ala3	51	52
Ala4	68	78
Ala5	63	68
MDC1	72	(lesionado)
MDC2	76	77
MDC3	53	54
MDC4	59	50
MDC5	53	53
MOC1	64	71
MOC2	64	72
MOC3	50	61
Extremo1	49	50
Extremo2	55	60
PL1	55	58
PL2	62	67
PL3	59	60

Figura 115 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (força dos membros inferiores)

Os resultados obtidos nos dois momentos no teste da velocidade nos 40m, para avaliar a velocidade máxima (s & ', segundos), encontram-se espelhados na figura 116. No primeiro momento de avaliação a média da equipa foi de ≈ 4 segundos 36 milésimos de segundo para percorrer os 40m. No segundo momento a média da equipa foi de ≈ 4 segundos e 31 milésimos de segundo.

Atletas	Velocidade Máxima Momento 1 (s)	Velocidade Máxima Momento 2 (s)
GR1	4" 65"	4" 65"
GR2	(lesionado)	4" 65"
GR3	(lesionado)	5" 20"
DC1	(lesionado)	4" 48"
DC2	4" 30"	4" 30"
DC3	4" 26"	4" 26"
DC4	4" 49"	4" 40"
Ala1	4" 90"	4" 39"
Ala2	4" 30"	4" 28"
Ala3	4" 70"	4" 60"
Ala4	3" 75"	3" 70"
Ala5	4" 26"	4" 26"
MDC1	4" 47"	(lesionado)
MDC2	4" 44"	4" 40"
MDC3	4" 63"	4" 60"
MDC4	4" 41"	4" 40"
MDC5	4" 49"	4" 49"
MOC1	4" 39"	4" 14"
MOC2	4" 51"	4" 73"
MOC3	4" 30"	4" 30"
Extremo1	4" 20"	4" 22"
Extremo2	4" 26"	4" 26"
PL1	4" 67"	4" 58"
PL2	3" 78"	3" 70"
PL3	4" 05"	4" 04"

Figura 116 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (velocidade máxima)

Nos dois momentos da avaliação da velocidade de aceleração, os resultados obtidos foram os que se encontram expostos na figura 117. No primeiro momento, a média da equipa foi de ≈ 1 segundo e 79 milésimos de segundo e no segundo momento foi de ≈ 1 segundo e 64 milésimos de segundo.

Atletas	Velocidade de aceleração Momento 1 (s)	Velocidade de aceleração Momento 2 (s)
GR1	1" 72"	1" 72"
GR2	(lesionado)	2" 10"
GR3	(lesionado)	1" 76"
DC1	(lesionado)	1" 53"
DC2	1" 59"	1" 59"
DC3	1" 68"	1" 68"
DC4	2"	1" 79"
Ala1	1" 63"	1" 66"
Ala2	1" 93"	1" 85"
Ala3	1" 50"	1" 47"
Ala4	1" 93"	1" 90"
Ala5	1" 47"	1" 45"
MDC1	1" 53"	(lesionado)
MDC2	1" 52"	1" 52"
MDC3	1" 87"	1" 80"
MDC4	1" 63"	1" 58"
MDC5	2" 05"	2" 10"
MOC1	1" 62"	1" 50"
MOC2	1" 91"	2"
MOC3	1" 61"	1" 61"
Extremo1	1" 84"	1" 81"
Extremo2	1" 72"	1" 72"
PL1	1" 47"	1" 33"
PL2	1" 68"	1" 62"
PL3	1" 45"	1" 43"

Figura 117 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (velocidade de aceleração)

Termina-se a exposição dos resultados com a apresentação dos resultados dos dois momentos de avaliação da flexibilidade através do *Modified Sit-and-Reach* (Hopkins & Hoeger, 1992). Os resultados constam na figura 118. No primeiro momento avaliativo a média da equipa foi de ≈ 51 cm alcançados, no segundo momento a média foi de ≈ 51 cm.

Atletas	Flexibilidade Momento 1 (cm)	Flexibilidade Momento 2 (cm)
GR1	60	60
GR2	(lesionado)	51
GR3	(lesionado)	55
DC1	(lesionado)	43
DC2	34	34
DC3	49	49
DC4	44	46
Ala1	55	58
Ala2	50	51
Ala3	48	48
Ala4	62	62
Ala5	44	44
MDC1	59	(lesionado)
MDC2	63	63
MDC3	46	49
MDC4	43	44
MDC5	40	42
MOC1	55	55
MOC2	53	54
MOC3	45	45
Extremo1	48	48
Extremo2	52	52
PL 1	62	64
PL 2	57	58
PL 3	52	50

Figura 118 - Resultados obtidos nos dois momentos de avaliação (flexibilidade)

7.4 Discussão dos resultados

Como discussão final dos resultados obtidos, analisando os valores do primeiro momento para o segundo momento avaliativo torna-se um bocado difícil de estabelecer inferências, uma vez que, certos atletas apresentaram melhorias do primeiro momento para o segundo enquanto outros apresentaram uma regressão em alguns dos valores dos parâmetros avaliados.

No que diz respeito à primeira avaliação da potência aeróbia, a média da equipa obtida foi de ≈ 610 m percorridos. Na segunda avaliação a média foi de ≈ 650 m. Neste teste, *Yo-yo Intermittent Recovery Test 2*, dos 21 (100%) futebolistas que realizaram esta avaliação, 14 (66,6%) apresentaram melhorias nos resultados, 6 (28,6%) apresentaram os mesmos valores e apenas 1 (4,8%) demonstrou uma regressão nos valores.

Como foi apresentado no capítulo dos resultados, na avaliação da força dos membros superiores no primeiro momento, a média da equipa foi de ≈ 42 flexões realizadas durante 1min. No segundo momento a média da equipa foi de 44 flexões. Em 21 atletas, apenas 14 (66,6%) apresentaram uma melhoria nos valores obtidos no primeiro momento em comparação com o segundo, enquanto que 6 (28,6%) apresentaram os mesmos resultados e apenas 1 (4,8%) atleta apresentou uma regressão nos resultados obtidos de um momento para o outro, à semelhança da avaliação da potência aeróbia.

Na avaliação da força de abdominal a média do primeiro momento foi de ≈ 58 abdominais realizados durante 1min. No segundo momento a média foi de ≈ 59 abdominais. Dos 21 atletas, 17 (81%) deles apresentaram melhorias nos resultados, 2 (9,5%) mantiveram os valores e 2 (9,5%) atletas apresentaram uma regressão nos valores obtidos.

No primeiro momento avaliativo para a avaliação da força dos membros inferiores (nº de agachamentos) os futebolistas apresentaram uma média de ≈ 56 agachamentos durante 1min, já no segundo momento a média obtida foi de ≈ 60 agachamentos. No total de 21 jogadores, 18 (85,7%) apresentaram melhorias, 2 (9,5%) apresentaram os mesmos resultados e apenas 1 (4,8%) dos atletas regrediu nestes valores.

No primeiro momento de avaliação da velocidade máxima, a média da equipa foi de ≈ 4 segundos 36 milésimos de segundo para percorrer os 40m. No segundo momento a média da equipa foi de ≈ 4 segundos e 31 milésimos de segundo. Dos 21 jovens, apenas 12 (57,1%) apresentaram melhorias nos resultados, 7 (33,3%) deles

apresentaram os mesmos resultados e apenas 2 (9,6%) atletas demonstraram uma ligeira regressão nos valores obtidos.

Na avaliação da velocidade de aceleração, no primeiro momento, a média da equipa foi de ≈ 1 segundo e 79 milésimos de segundo e no segundo momento foi de ≈ 1 segundo e 64 milésimos de segundo. 13 (61,9%) dos jovens futebolistas apresentaram melhorias nos valores obtidos de um momento para o outro, enquanto que 6 (28,6%) obtiveram o mesmo resultado e 2 (9,5%) jogadores apresentaram uma regressão nos resultados do segundo momento.

Por fim, na avaliação da flexibilidade através do *Modified Sit-and-Reach*, o primeiro momento avaliativo apresentou uma média de ≈ 51 cm alcançados e o segundo momento uma média de ≈ 51 cm. Do total dos atletas, 9 (42,8%) jogadores melhoraram de um momento avaliativo para o outro, 11 (52,4%) apresentaram os mesmos resultados e 1 (4,8%) atleta demonstrou uma regressão nos valores obtidos.

Através destes indicadores, por mais rudimentares que sejam, podem ser tiradas algumas ilações mesmo que até essas sejam apenas aproximadas e não exatas. No próximo subcapítulo estão devidamente debatidas todas as conclusões possíveis para este estudo.

7.5 Conclusões

Um dos grandes constrangimentos deste estudo foi o de se estar a competir e a treinar num período pandémico, isto porque afetou tudo e todos fosse através dos constrangimentos impostos no dia-a-dia de cada um, ou da suspensão de todo o tipo de atividade física e prática desportiva. O estágio realizado e este mesmo estudo também sofreram grandes consequências devido ao surto. Faltou motivação, tempo e recursos para ser aprimorado.

Resumidamente, ao analisarmos os resultados do primeiro momento avaliativo de todas as capacidades condicionais com os resultados do segundo momento, podemos afirmar que, de um modo geral, os valores melhoraram. Um dado que sustenta esta afirmação foi a percentagem de número de atletas que apresentaram melhorias nos resultados das avaliações.

Na avaliação da resistência, pode concluir-se que houve uma ligeira melhoria dos resultados de um momento avaliativo para o outro, uma vez que a percentagem de atletas que apresentou melhores valores no segundo momento (66,6%) é superior a 50% dos participantes da equipa. Com estes dados conclui-se que os planos de treino enviados, que visavam trabalhar a capacidade aeróbia, influenciaram positivamente (com 66,6% da amostra a melhorarem as capacidades), mas não influenciaram significativamente uma vez que a média da melhoria dessa capacidade foi apenas de 6,6%.

Na avaliação da força podemos afirmar que de um modo geral também se verificaram melhorias, uma vez que, na avaliação da força dos membros superiores a percentagem de jovens que apresentaram uma melhoria dos resultados foi de 66,6%, na avaliação da força de abdominal 81% e na avaliação da força dos membros inferiores 85,7%. Com este dado conclui-se que os planos de treino influenciaram positivamente a avaliação da força (66,6%, 81% e 85,7%) mas que também não foi uma influência significativa uma vez que a percentagem média de melhoria da força dos membros superiores foi de 4,8%, da força abdominal 1,7% e da força dos membros inferiores 7,1%. Outro dado que sustenta estas afirmações foi o facto dos planos de treino enviados para os atletas durante o confinamento, terem sido analíticos, ou seja, muito do trabalho realizado durante essa fase baseava-se em exercícios com o peso corporal ou com uma carga ligeira, para serem estimulados os músculos dos membros superiores, abdominal e membros inferiores.

Na avaliação da velocidade também se observaram melhorias mesmo uma vez que a percentagem de atletas que melhoraram esta capacidade foi de 57,1% na velocidade máxima e 61,9% na velocidade de aceleração. Conclui-se com isto que tanto na velocidade máxima como na de aceleração, apesar da influência dos planos de treino ter sido positiva, a percentagem média de melhoria de ambas as capacidades fez com que a influência dos planos não fosse tão elevada, sendo elas de 1,1% e 8,4%, respetivamente.

A flexibilidade foi a única capacidade que no geral não apresentou melhorias devido à percentagem de futebolistas que apresentaram melhorias, ser inferior a metade da amostra (42,8%), no entanto, a percentagem de atletas que apresentou uma regressão de um momento para o outro foi de 4,8% (1 atleta) e a percentagem de atletas que apresentou a manutenção dos resultados foi a mais elevada (52,4%). Posto isto, pode concluir-se que os planos de treino influenciaram positivamente a flexibilidade uma vez que, apesar da percentagem de melhorias ser inferior a 50%, a percentagem da manutenção desta capacidade demonstrou-se como a mais elevada. Também se pode concluir que a influência não foi elvada uma vez que o valores da média de ambos os momentos foi o mesmo.

Por fim, e uma vez em confinamento, a utilização/realização de planos de treino baseados na componente física pode ser benéfica para todos os atletas uma vez que, no geral, a maior parte dos atletas apresentou melhorias de um momento avaliativo para o outro.

CAPÍTULO VIII – Considerações Finais

Com este documento pretendi relatar da melhor maneira e mais aproximada à realidade possível, todo o processo ao longo da época desportiva 2020/2021. Importa referir que não só devido à pandemia vivenciada atualmente, mas também ao facto de me encontrar a trabalhar numa área que não é a minha (de modo a conseguir sustentar este meu percurso académico), assumo que a falta de motivação e tempo foram os maiores constrangimentos que tive, não só na realização deste documento como também no decorrer de toda a época desportiva. No geral, penso que relatei a minha experiência da maneira mais objetiva e real possível, no entanto, tenho a noção que poderia ter feito melhor.

Falando um pouco desta experiência, tenho a dizer que gostei bastante de ter realizado o estágio nos juvenis do CDT, não só porque nunca tinha estado inserido num clube tão prestigiado como o Tondela nem num contexto competitivo tão elevado, mas também porque aprendi bastante, adquiri bastante conhecimento e acima de tudo, criei laços que possivelmente irão ficar para a vida.

Como primeira época a treinar um escalão de Futebol de 11 consegui perceber que o planeamento e o processo de treino estão intimamente interligados. Quando o planeamento é rigoroso, todo o processo torna-se mais fácil e mais aproximado aquilo que pretendemos. Outro pormenor que aprendi neste contexto é que as características dos atletas devem ser sempre tidas em conta aquando da preconização do modelo de jogo, isto é, antes de querermos “aplicar” o nosso modelo de jogo devemos conhecer bem os atletas que temos à nossa disposição, pois assim nunca iremos pedir algo a um jogador que ele não seja capaz de realizar.

Por fim, como perspetivas futuras, devo dizer que vou continuar a procurar alcançar o “sonho” de chegar ao profissional procurando sempre adquirir mais conhecimento à cerca da modalidade, mas também do treino. Os próximos objetivos serão continuar no contexto competitivo a nível nacional e conseguir adquirir o Grau III (UEFA A). Como referi anteriormente, o meu maior objetivo é profissionalizar-me no Futebol e, assim, ser capaz de adquirir todos os Graus de Treinador procurando alcançar o ultimo nível, o Grau IV/UEFA Pro.

Referências Bibliográficas

Azevedo, A. M., Petiot, G. H., Clemente, F. M., Nakamura, F. Y., Moraes-Neto, M. V., Garcia, G. R., & Aquino, R. (2021). “*Home training recommendations for soccer players during the COVID-19 pandemic*”. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, 20(5), 574-584.

Bangsbo, J., Krstrup, P., Jensen, J. M., Mohr, M., Nybo, L., & Nielsen, J. J. (2006). “*The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer*”. - Medicine and science in sports and exercise.

Borg, G. (1998). “*Borg’s Perceived Exertion and Pain Scales*”. Human Kinectics.

Casanova, F. & Pacheco, R. (2020). “*O Léxico do Futebol Português*”. Edições Universitárias Lusófonas

Castelo, J. (1994). “*Futebol - Modelo Técnico-Tático do Jogo*”. Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de edições.

Castelo, J. (2002). “*O exercício de treino desportivo*”. - Edições FMH.

Castelo, J. (2003). “*Actividades Físicas e Desportivas – Futebol*”. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2004). “*Os métodos de Treino do Futebol*”.

Corso, J. S., Wornath, F., Rodrigues, R. R. D. S., & Da Silva, F. D. K. (2020). “*Realidade de atletas de alto rendimento durante a epidemia de COVID-19*”. Salão do Conhecimento, 6(6).

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *“Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar”* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Hopkins, D. R., & Hoeger, W. W. (1992). *“A comparison of the sit-and-reach test and the modified sit-and-reach test in the measurement of flexibility for males.”* The Journal of Strength & Conditioning Research, 6(1), 7-10.

Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *“Ser profissional no amador”*. Prime Books.

Marques, C. M., Travassos, B., & Almeida, R. (2010). *“A força explosiva, velocidade e capacidades motoras específicas em futebolistas juniores amadores: Um estudo correlacional.”* Motricidade, vol. 6, n. 3, pp. 5-12

Matveev, L. (1991). *“Fundamentos do treino desportivo.”* 2ª ed. Lisboa: Horizonte.

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *“Manual para Treinadores de Excelência 1ª edição”*. Prime Books.

Pinto, J., & Garganta, J. (1996). *“Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos - Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol”*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos – FCDEF – Universidade do Porto, p. 77.

Vázquez, A. (2012). *“Fútbol del análisis del juego a la edición de informes técnicos.”* Coruña: MCSports

Vendite, C. C., & MORAES, A. C. (2006). *“SISTEMA, ESTRATÉGIA E TÁTICA DE JOGO: Uma análise dos pro-fissionais que atuam no futebol”*. In Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação (Vol. 29).

Ventura, N. (2013). “*Observar para ganhar*”. Lisboa: Primebooks

Viana, A. R. (1991). *Futebol: manual de testes específicos*. Universidade Federal de Viçosa: Imprensa Universitária.

Wilson, R. S., James, R. S., David, G., Hermann, E., Morgan, O. J., Niehaus, A. C., . . . Smith, M. D. (2016). Multivariate analyses of individual variation in soccer skill as a tool for talent identification and development: utilising evolutionary theory in sports science. *Journal of Sports Science*, 34 (21), 1-13.