



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
MESTRADO EM FUTEBOL – DA FORMAÇÃO À ALTA COMPETIÇÃO

Relatório Final de Estágio

Associação Desportiva de Oeiras

Época 2021/2022

Relatório de Estágio para a obtenção do grau de mestre em Futebol – da
Formação à Alta Competição defendido em prova pública na Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias, no dia 21 de Dezembro de 2023, orientada pelo Prof.
Doutor Luís Fernandes Monteiro

Gonçalo Filipe da Silva Carapinha

2022

www.ulusofona.pt



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
MESTRADO EM FUTEBOL – DA FORMAÇÃO À ALTA COMPETIÇÃO

Relatório Final de Estágio

Associação Desportiva de Oeiras

Época 2021/2022

Relatório de Estágio para a obtenção do grau de mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 21 de Dezembro de 2023, perante o júri nomeado pelo despacho de nomeação nº439/2023, com a seguinte composição:

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

Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa e Alves Lopes

Gonçalo Filipe da Silva Carapinha

2022

Agradecimentos

Aos meus pais, por desde sempre terem apoiado e respeitado as minhas opções, pela educação e formação que sempre me deram e por todo o carinho que sempre tive e continuo a ter.

Ao meu irmão, pela leveza e amizade que nos une. Pela pessoa especial que é para mim.

À Marta, alguém que nos últimos 14 anos fez parte da minha vida e que sem dúvida me fez uma pessoa melhor. Pelo apoio e amizade, pelo carinho e felicidade que trouxe à minha vida.

Aos meus avós, que felizmente me continuam a apoiar e a ensinar que o mais importante na vida é a felicidade com que fazemos e estamos nos nossos compromissos, mas acima de tudo a forma como tratamos aqueles que gostamos e que gostam de nós.

Aos meus primos, especialmente ao Pedro Grilo, porque desde sempre foram pessoas fundamentais na minha vida e que estimarei para sempre.

Aos meus amigos e amigas, que estão lá principalmente nas horas em que é necessário um abraço para voltarmos a sorrir. São já muitas aventuras juntos, que me fizeram ser o que sou hoje, e por isso estou-vos grato.

Às pessoas que me marcaram nos últimos anos – João Cardeano, Simão Guerreiro e Frederico Gonçalves – pelas horas que passamos juntos, foram mais do que colegas de trabalho.

Aos colegas de trabalho que passaram a amigos, por todas as horas de aprendizagem e partilha que tivemos.

Ao clube, AD Oeiras, pelas oportunidades e aprendizagens que me proporcionaram. Entrei um menino e irei sair um homem melhor.

Aos meus companheiros de caminhada – Luís Nogueira, Diogo Afonso, Duarte Gonçalves, Bruno Teixeira e Ricardo Anjos – pela disponibilidade, compromisso e amizade.

Ao senhor que me ensinou o que é Oeiras – José Spínola – com certeza ficará na história do Clube, mas também na minha história pela simpatia, amabilidade e nobreza.

A todos os professores que me fizeram refletir e melhor, especialmente ao Professor Luís Monteiro, pela ajuda na elaboração deste relatório.

A todos vós, o meu muito obrigado!

Resumo

O presente relatório de estágio, foi elaborado com vista á obtenção do grau de Mestre no Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição que é conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este relatório tem como objetivos realizar uma análise à equipa, ao clube e ao campeonato onde o mesmo está inserido. Foca-se sobretudo na análise do processo de treino e no modelo de jogo, como uma caracterização específica da equipa e campeonato. É realizado também um estudo sobre a transição de atletas entre competições não-profissionais e profissionais em Portugal.

No decorrer do período de estágio foram realizadas 163 unidades de treino, 22 das quais em contexto pré-competitivo. Relativamente aos exercícios de treino, referir que os exercícios de forma III são aqueles que mais foram realizados no decorrer dos 49 microciclos realizados. Em sentido oposto, os exercícios de forma I foram aqueles que foram realizados durante menos tempo (4,59%). Em relação ao tempo de treino em cada uma das partes – preparatória, principal e final – a percentagem de tempo despendida em cada uma delas foi de 19,18%, 73,36% e 7,46% respetivamente.

No processo competitivo, realizamos 35 jogos (34 jogos para a I Divisão Distrital da AFL e 1 para a Taça AFL). Foram utilizados 29 jogadores ao longo da época desportiva (1 atleta não chegou a realizar qualquer minuto oficial).

No que diz respeito ao estudo científico realizado, pretendeu-se perceber qual o aproveitamento de atletas das competições não profissionais portuguesas para as competições profissionais deste mesmo país. Concluiu-se que dos 1476 atletas que pertenceram às competições profissionais nas épocas 2018/2019 e 2019/2020, cerca de 24% destes pertenceram às competições amadoras em algum momento da sua carreira.

Este estágio permitiu ao estagiário perceber quais as suas competências e lacunas e como se pode desenvolver profissionalmente. O facto do estagiário ter uma função de relevo durante a época desportiva (treinador principal), permitiu ao estagiário desenvolver-se multidisciplinarmente, em virtude das várias tarefas e responsabilidades.

Palavras-Chave: Futebol; Sénior; Processo de Treino; Modelo de Jogo; Competição; Transição Amador - Profissional

Abstract

This internship report, was prepared with a view to the Master's Degree in Futebol – da Formação à Alta Competição, which is awarded in Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.

This report aims to carry out an analysis of the team, the club and the championship where it is inserted. This analysis focuses mainly on the analysis of the training process and the game model, as well as a specific characterization of the team and championship. In addition, a study is also carried out on the transition of athletes between non-professional and professional leagues in Portugal.

During the internship period, 163 training units were carried out, 22 of which were in a pre-competitive context. Regarding the training exercises, it should be noted that the exercises of form III are those that were mostly performed during the 49 microcycles. In the opposite direction, the form I exercises were those that were performed for less time (4.59%). Regarding the training time in each of the parts – preparatory, main and final – the ratio of time spent in each of them was 19.18%, 73.36% and 7.46% respectively.

Regarding the competitive process, we played 35 games (34 games for the I Divisão Distrital da AFL and 1 for the Taça AFL). 29 players were used throughout the season (1 athlete did not make any minute in official matches).

Regarding to the scientific study carried out, it was intended to understand the use of athletes from non-professional Portuguese competitions for professional competitions in this same country. It was concluded that of the 1476 athletes who belonged to professional competitions in the 2018/2019 and 2019/2020 seasons, about 24% of these belonged to amateur competitions at some point in their sports career.

This internship allowed the intern to understand what their skills and gaps are and how he can develop professionally. Furthermore, the fact that the intern has a prominent role during the sports season (head coach) allowed the intern to develop in a multidisciplinary manner, due to the various tasks and responsibilities.

Keywords: Football; Senior; Training Process; Game Model; Competition; Transition Amateur - Professional

Abreviaturas

ADO – Associação Desportiva de Oeiras

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

AV – Avançado

CMO – Camara Municipal de Oeiras

CN – Campeonato Nacional

CP – Campeonato de Portugal

DC – Defesa-Central

Drt. – Direito

Esq. – Esquerdo

EXT – Extremo

FIFA – Federação Internacional de Futebol

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

LAT – Lateral

MED – Médio

MC – Médio Centro

PC – Período Competitivo

PCC – Período Pré-Competitivo

TT – Técnico-táticas

UEFA – União das Associações Europeias de Futebol

UT – Unidade de Treino

Índice

Introdução	14
Capítulo I – Caracterização da Entidade de Estágio – AD Oeiras	19
1.1 Instituição de Estágio	20
1.2 Enquadramento Histórico	20
1.3 Caracterização da Entidade	21
1.4 Recursos Estruturais e Logísticos	25
1.5 Recursos Materiais	26
1.6 Recursos Humanos	27
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio	28
2.1 Caracterização Equipa Técnica	29
2.2 Funções do Treinador Estagiário	30
2.3 Caracterização do Plantel	32
2.4 Objetivos Específicos da Equipa	35
2.5 Modelo de Jogo	36
2.6 Modelo de Observação	37
2.6.1 Observação da Própria Equipa	38
2.6.2 Observação do Adversário	38
2.6.3 Observação Individuais	39
2.7 Modelo de Recrutamento	40
2.8 Caracterização do Quadro Competitivo	40
2.9 Calendarização da Época Desportiva	41
2.10 Análise e Evolução da Classificação	41
2.11 Classificação Final	42
2.12 Estatísticas dos Atletas	43
2.13 Dia de Jogo	44
2.14 Processo de Treino	45

2.15 Caracterização do Processo de Treino	47
2.15.1 Macrociclo.....	48
2.15.2 Microciclo.....	53
2.16 Lesões.....	58
Capítulo III – Matriz Conceptual Técnico-Científica	59
3.1 Futebol	60
3.2 Fatores de <i>Performance</i>	60
3.3 Deteção de Talento.....	63
3.4 Transições na Carreira Desportiva.....	63
3.5 Transição Amador - Profissional e Júnior - Sénior.....	64
3.6 Profissional e Amador.....	66
3.7 Prática Desportiva Diferenciada	66
Capítulo IV – Aproveitamento de Jogadores de Competições Não Profissionais Portuguesas para as Ligas Profissionais em Portugal nas Épocas 2018/19 e 2019/20	67
4.1 Resumo.....	68
4.2 Introdução	70
4.3 Objetivos	72
4.4 Métodos.....	72
4.5 Resultados	74
4.6 Discussão	80
4.7 Conclusão.....	81
4.8 Referências Bibliográficas	83
Capítulo V – Considerações Finais	85
Referências Bibliográficas.....	89
Anexos.....	I
Anexo I. Caracterização dos Jogadores – Posição	I
Anexo II. Caracterização dos Jogadores – Pé Dominante	II
Anexo III. Caracterização dos Jogadores – Peso por Posição	III
Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa	9
Faculdade de Educação Física e Desporto	
Mestrado em Futebol – Da Formação à Alta Competição	

Anexo IV. Caracterização dos Jogadores – Altura por Posição.....	IV
Anexo V. Caracterização dos Jogadores – Mês de Nascimento	V
Anexo VI. Caracterização dos Jogadores – Trimestre de Nascimento	VI
Anexo VII. Caracterização dos Jogadores – Anos de Clube	VII
Anexo VIII. Caracterização dos Jogadores – Histórico Competitivo	VIII
Anexo IX. Caracterização dos Jogadores – Formação no Clube	IX
Anexo X. Caracterização dos Jogadores – Estreia como Sénior	X
Anexo XI. Caracterização dos Jogadores – Velocidade e Agilidade.....	XI
Anexo XII. Caracterização da Equipa – Média de Idades	XII
Anexo XIII. Modelo de jogo.....	XIII
Processo Defensivo	XIII
Processo Ofensivo.....	XIX
Esquemas Táticos.....	XXV
Anexo XIV. Etapas de Observação da Própria Equipa.....	XXX
Anexo XV. Etapas de Observação do Adversário	XXXI
Anexo XVI. Política de Recrutamento	XXXVII
Jogos Observados	XXXVII
Jogos de Interesse.....	XXXVIII
Base de Dados.....	XXXVIII
Método de Abordagem.....	XXXIX
Anexo XVII. Categorização Quadro Competitivo.....	XL
Anexo XVIII. Calendarização Época Desportiva	XLVIII
Anexo XIX. Resultados Desportivos	XLIX
Anexo XX. Lesões	LI

Índice Tabelas

Tabela 1. Categorização do Plantel.....	32
Tabela 2. Modelo conceptual técnico-tático do futebol.....	36
Tabela 3. Classificação final	42
Tabela 4. Estatísticas Individuais de Final de Época.....	43
Tabela 5. Processo de treino 2020/2021	45
Tabela 6. Processo de treino período pré-competitivo	46
Tabela 7. Processo de treino período competitivo	46
Tabela 8. Análise ao volume dos conteúdos de treino na época 2020/2021	48
Tabela 9. Análise ao volume dos conteúdos de treino no período pré-competitivo	49
Tabela 10. Análise ao volume dos conteúdos de treino no período competitivo	51
Tabela 11. Microciclo padrão – AD Oeiras	55
Tabela 12. Volume total de cada parte do treino	56
Tabela 13. Categorização dos Jogadores	VIII
Tabela 14. Velocidade e Agilidade de Atletas.....	XI
Tabela 15. Categorização do Quadro Competitivo.....	XL
Tabela 16. Calendarização da época desportiva	XLVIII
Tabela 17. Resultados finais das 34 jornadas	XLIX
Tabela 18. Registo de lesões.....	LII

Índice Figuras

Figura 1. Símbolo AD Oeiras	20
Figura 2. Estádio Municipal de Oeiras	25
Figura 3. Recursos humanos.....	27
Figura 4. Apresentação individual.....	39
Figura 5. Volume de minutos por exercício na época 2021/2022	49
Figura 6. Volume de minutos por exercício no período pré-competitivo.....	50
Figura 7. Volume de minutos por exercício no período competitivo	51
Figura 8. Comparação de volume de tempo entre PC e PCC.....	52
Figura 9. Comparação do volume das partes durante o PC e o PPC.....	57
Figura 10. Idade de estreia de atletas nas competições profissionais.....	75
Figura 11. Minutos dos atletas na estreia como profissionais	76
Figura 12. Divisão de estreia dos atletas nas ligas profissionais	77
Figura 13. Minutos jogados na época antes da transição amador – profissional	78
Figura 14. Contexto do clube onde atleta fez o último ano de júnior.....	79
Figura 15. Número de Atletas que se estrearam em cada época desportiva.....	79
Figura 16. Categorização dos jogadores por posição	I
Figura 17. Categorização dos jogadores por pé dominante.....	II
Figura 18. Categorização dos jogadores por peso por posição.....	III
Figura 19. Categorização dos jogadores por altura por posição.....	IV
Figura 20. Categorização dos jogadores por mês de nascimento	V
Figura 21. Categorização dos jogadores por trimestre de nascimento	VI
Figura 22. Categorização dos jogadores por ano de clube	VII
Figura 23. Categorização dos jogadores por formação no clube.....	IX
Figura 24. Categorização dos jogadores por estreia como sénio.....	X
Figura 25. Média de idades.....	XII
Figura 26. Sistema Tático 1.5.3.2	XIII
Figura 27. Condicionar o pontapé de baliza adversário	XIV
Figura 28. Pressão quando o adversário está a jogar com uma linha de 4 defesas	XV
Figura 29. Pressão quando o adversário está a jogar com uma linha de 5 defesas	XVI

Figura 30. Posicionamento quando a equipa está no meio campo defensivo	XVII
Figura 31. Posicionamento em situação de cruzamento defensivo	XVIII
Figura 32. 4 segundos separam a perda de o ganho da bola.....	XIX
Figura 33. Sistema tático ofensivo: 1.3.5.2	XIX
Figura 34. Pontapé de baliza.....	XX
Figura 35. 1ª fase com bola – Construção	XXI
Figura 36. 2ª fase com bola - Criação.....	XXIII
Figura 37. Zonas de finalização.....	XXIV
Figura 38. 3 Pontos de Cruzamento.....	XXV
Figura 39. 3 Cantos Ofensivos	XXVI
Figura 40. Canto Defensivo	XXVII
Figura 41. Livre ofensivo	XXVIII
Figura 42. Livre defensivo e respetivas zonas da linha	XXVIII
Figura 43. Lançamento longo ofensivo	XXIX
Figura 44. Lançamento longo defensivo	XXIX
Figura 45. Análise pós-jogo.....	XXX
Figura 46. Estatística geral e estatística individual.....	XXXI
Figura 47. Relatório adversário 1	XXXII
Figura 48. Relatório de adversário 2	XXXIII
Figura 49. Relatório de adversário 3	XXXIV
Figura 50. Relatório de adversário 4	XXXV
Figura 51. Apresentação pré-jogo	XXXVI
Figura 52. Base de dados seniores.....	XXXIX
Figura 53. Evolução da classificação da época 2021/2022	L

Introdução

O jogo de Futebol é de entre todas as modalidades existentes, aquele que tem maior destaque. Tal justifica-se pelo facto de segundo a FIFA (Federação Internacional de Futebol), existirem mais de duzentos milhões de praticantes de futebol no Mundo (FIFA, 2009). Em Portugal o número de praticantes cresce anualmente, registando-se no presente ano um novo máximo de praticantes registados na FPF, atingindo o número de 196.521 atletas, segundo a FPF (Redação com Lusa, 2022).

O Futebol é um jogo fácil de entender devido aos seus objetivos, às formas de intervir sobre a bola e às relações entre colegas e adversários nas diferentes fases do jogo (Matos & Castelo, 2009). Também devido a estas características se explica o forte impacto do Futebol na nossa sociedade. Apesar desta facilidade, segundo os mesmos autores, o jogo tem por base uma virtude lógica complexa, devido à complexidade de cada momento do jogo, e tal deve-se às diversas fontes de informação que decorrem durante o mesmo, como por exemplo a bola, os nossos colegas e adversários (Matos & Castelo, 2009).

O presente relatório foi elaborado no âmbito do Mestrado em Futebol – Da Formação à Alta Competição, mais especificamente para a unidade curricular de Estágio. Este trabalho realizou-se para aprofundar os meus conhecimentos sobre o tema Futebol, contextualizado o meu trabalho diário, organizado e esquematizando o mesmo, para que se torne claro quais os aspetos que tenho de melhorar e como posso realizar esses mesmos *upgrades*. Importa referir que este processo de estágio difere dos padrões normais, em virtude do estagiário ser um funcionário da entidade de estágio, de não ser o meu primeiro ano no clube e no escalão em que exerci funções. Para além disto, as missões que estão normalmente associadas ao treinador estagiário são diferentes daquelas que decorreram no meu dia-a-dia, em virtude de ter desempenhado o papel de treinador principal da equipa.

O processo de estágio foi realizado numa equipa de futebol sénior, o que só por si pressupõem algumas diferenças para o futebol de formação, no entanto, como treinadores devemos ter em consideração que o nosso papel não passa apenas por treinar jogadores, mas sim trabalhar com os nossos atletas ajudando-os também na evolução das suas competências sociais e humanas. É importante não esquecer a responsabilidade que nos está atribuída quanto à formação social e emocional dos atletas com quem se trabalha,

para além da melhoria gradual destes, no âmbito dos conhecimentos relativos à modalidade a que se dedicam (Araújo, 2009). Enquanto clube especialmente ligado ao processo de formação de atletas, é fundamental que os princípios e valores que vigoram na nossa equipa sénior estejam em linha com os valores da entidade de estágio para toda a estrutura formativa.

Durante a realização do meu processo de estágio realizarei uma investigação sobre a transição de atletas não profissionais para contextos profissionais na modalidade de Futebol, sendo que este tema foi escolhido por se enquadrar no contexto específico onde estava inserido durante o processo de estágio, tentando perceber de que modo posso ajudar os meus atletas a conseguirem atingir outros patamares competitivos.

Objetivos Gerais e Específicos do Estagiário

Na generalidade das modalidades o treino realiza-se com o grande intuito de exponenciar e promover o crescimento de todos os seus intervenientes – quer sejam atletas, treinadores ou figuras associadas ao mesmo – e o caso da Associação Desportiva de Oeiras não é exceção.

Para que este crescimento seja sustentado e possa ser avaliado, quer ao nível do estagiário quer da entidade de estágio, há que criar objetivos de modo a conseguir aferir, quer qualitativa quer quantitativamente, se estou a atingir as metas a que me proponho. Os meus objetivos, relativamente à época desportiva, são:

- Potencializar atletas – individualmente e coletivamente.
- Elaborar e gerir de unidades de treino.
- Desenvolver capacidade de análise e reflexão do processo de treino e jogo, relativamente a questões comportamentais, de planeamento e de organização.
- Desenvolver capacidade de análise em situações de pressão competitiva.
- Exponenciar capacidade de analisar o que é primordial e secundário em situação de treino e jogo.
- Desenvolver competências de observação e análise de jogo, nomeadamente utilização de *softwares* informáticos específicos para estes objetivos.

- Potencializar relacionamento com atletas
- Gerir relações com restante equipa técnica e outros elementos da estrutura.
- Gerir relações com outros agentes desportivos
- Melhorar a minha comunicação verbal e não-verbal.
- Aumentar base de dados de todos os contextos observados ao longo da época.
- Capacidade de gerir e racionalizar resultados negativos.

Estratégias para Formação e Evolução do Estagiário

As estratégias apresentadas são o que me irá permite perceber se os objetivos acima descritos estão ou não a ser atingidos e de que modo o estão a ser. Estas estratégias são de uma importância extrema ao longo da época:

- Realizar reflexões sobre todos os temas que o exijam:
 - Com a minha equipa técnica - perceber qual a opinião deles sobre determinados assuntos e ouvir os pontos de vista de todos para poder fazer uma análise cuidada da situação. Normalmente estas reflexões são realizadas no início da semana de trabalhos e têm como objetivo realizar uma síntese da semana anterior e discutir a semana seguinte.
 - Com outros treinadores e amigos, sobre o que pode ou deve ser melhorado e de que forma.
 - Com a direção do clube, aferindo o grau de satisfação de ambas as partes e percebendo o que cada um pode fazer para melhor o dia-a-dia da equipa.
 - Com os jogadores, pois também eles têm os seus pontos de vista e sempre que necessário, gosto de ouvir os mesmos.
- Realizar formações sobre as mais diversas áreas que envolvem o futebol – *scouting*, prevenção de lesões, psicologia, nutrição, ... – que me permitam desenvolver conhecimentos que não tenha adquiridos ou não estão totalmente consolidados.

- Acompanhar outras realidades competitivas – Sub-23, Liga 3, Campeonato de Portugal, CN Juniores A – permite ver e analisar outras formas de trabalhar e entender o jogo.
- Acompanhar escalões de formação do clube, de modo a perceber que atletas têm potencial para chegar à nossa equipa e como é o trabalho diário destes atletas e treinadores.
- Manter diálogos com outros profissionais do Futebol, quer do clube, quer sem ligação ao mesmo:
 - Outros agentes desportivos (empresários, jornalistas e observadores) para perceber o que acontece fora do nosso clube.
 - Com fisioterapeutas, no sentido de ter um feedback sobre o que podemos melhorar na componente física do treino de modo a evitar ou mitigar lesões, como para integrar atletas que regressam de lesão.
 - Com nutricionista, percebendo o que podemos alterar para que os atletas tenham o melhor desempenho possível.
 - Com o departamento de logística do clube, no sentido de conseguir proporcionar as melhores condições possíveis aos atletas, em termos de equipamentos, condições no balneário e transporte para o clube.
- Ler livros e artigos sobre temas que são pertinentes não apenas no futebol, mas quando lidamos e estamos inseridos em grupos de trabalho.

Estas estratégias são aquelas que me permitem atingir os objetivos que tracei inicialmente para a realização do meu estágio.

Estrutura do Relatório

O relatório é composto por cinco capítulos, sendo que no primeiro capítulo é apresentada a instituição de estágio, neste caso em específico a Associação Desportiva de Oeiras. É realizado um enquadramento histórico do clube, uma caracterização da entidade, dando a conhecer as suas modalidades e diversas equipas. São apresentados os

recursos do clube, quer a nível estrutural/material, mas também a nível humano para o escalão em específico.

No segundo capítulo realiza-se uma caracterização geral da equipa técnica e plantel, sendo que podemos encontrar análises detalhadas sobre os nossos jogadores e os objetivos específicos para o grupo de trabalho. É possível também encontrar o nosso modelo de jogo, o nosso modelo de observação da própria equipa e adversário e pode também ser consultado o nosso modelo de recrutamento. Por último, referir também que neste capítulo do documento é caracterizado o nosso contexto competitivo, a nossa calendarização e desempenho desportivo ao longo da época, fazendo uma análise do mesmo. É possível analisar as estatísticas individuais dos atletas e as rotinas do nosso dia de competição.

No capítulo três é realizada uma análise detalhada ao nosso processo de treino. Em primeiro lugar através de um enquadramento teórico de suporte ao nosso trabalho, com uma posterior análise dos conteúdos abordados no Macro ciclo e mais especificamente nos microciclos. Podemos também ter informações acerca do registo de lesões da equipa.

No capítulo quatro é abordado o tema da investigação – Aproveitamento de Jogadores de Competições Não Profissionais para Ligas Profissionais em Portugal nas Épocas 2018/2019 e 2019/20.

No capítulo cinco são realizadas as considerações finais, fazendo um balanço geral do processo de estágio.

Podemos ainda encontrar no final do documento as referências bibliográficas e anexos do mesmo.

Este documento utiliza as normas da American Psychological Association (APA) – 6ª Edição, no que diz respeito a citações e referências bibliográficas.

Capítulo I – Caracterização da Entidade de Estágio – AD Oeiras

1.1 Instituição de Estágio

O meu estágio é realizado na equipa de Seniores A da Associação Desportiva de Oeiras, que compete no Campeonato Distrital de Seniores da AFL e participamos também na Taça Distrital da AFL. Todas estas competições são realizadas nos domingos à tarde, sendo que o horário varia em função da altura do ano.

A equipa treina 4 vezes por semana, de terça a sexta-feira, sendo que todos os treinos decorrem no mesmo horário – 16:30h às 18:00h. Em virtude da aposta do clube na formação, temos por vezes atletas juniores e juvenis a integrar as nossas sessões de treinos. Estas sessões são sempre realizadas no Estádio Municipal de Oeiras, onde possuímos todo o campo para treinar.

1.2 Enquadramento Histórico

A Associação Desportiva de Oeiras nasceu no dia 21 de Abril de 1956, resultante da fusão dos dois maiores clubes que existiam no concelho – Sporting Club Oeiras e Oeiras Football Club.

Os primeiros registos do Sporting Clube Oeiras datam de 22 de Dezembro de 1906, sendo por isso o ano que a Associação Desportiva de Oeiras considerou como data da sua fundação. Só anos mais tarde - em 1925 - há registo do Oeiras Football Club, que viria a ser um dos clubes originários da nossa Associação.



Figura 1. Símbolo AD Oeiras

A Associação Desportiva de Oeiras é e sempre foi um clube eclético, tendo ao longo dos seus mais de 100 anos de história tido várias modalidades. O Hóquei em Patins é claramente a modalidade que projetou nacional e internacionalmente o clube, como atestam as 3 Taças Internacionais nos anos de 1977, 1978 e 1979 (este troféu era o maior troféu internacional à data).

Apesar do Futebol ser a segunda maior modalidade do clube (em termos de palmarés e importância para a massa associativa) o clube nunca participou nas duas principais ligas portuguesas, sendo que o maior feito até agora alcançado foi a participação na III Divisão Nacional, na época 2005/2006. Apesar do futebol sénior da ADO não ocupar um lugar de destaque no escalão sénior, nos escalões de formação o clube tem sido dos mais importantes a nível nacional na formação portuguesa, destacando-se o facto de ter participado sempre nos Campeonatos Nacionais do futebol jovem.

O atual presidente da Associação Desportiva de Oeiras é Artur Campos, que se encontra em funções há 15 anos. O recinto desportivo do nosso clube – Estádio Municipal de Oeiras - localiza-se na Vila de Oeiras, sendo que tem capacidade para aproximadamente 4.000 lugares sentados e tem um campo de relva sintética de futebol 11. Neste momento existem projetos concretos para a construção de um novo complexo desportivo para o clube, em parceria com a CMO, o que iria permitir elevar as condições desportivas do clube.

O Hóquei em Patins e restantes modalidades desportivas, têm um pavilhão – Pavilhão de Oeiras – onde realizam as suas atividades, sendo que o mesmo tem capacidade para aproximadamente 600 pessoas.

1.3 Caracterização da Entidade

A Associação Desportiva de Oeiras contempla neste momento várias modalidades: Hóquei em Patins, Futebol, Patinagem Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Krav Mag, Xadrez e e-Sports.

Na modalidade de futebol o clube tem 12 equipas, que participam nos campeonatos organizados pela AFL e FPF. Para além disto, temos mais de 100 atletas

que praticam desporto não federado. Todos estes atletas realizam a sua prática desportiva no Estádio Municipal Mário Wilson.

Por não sermos uma estrutura profissional, o clube tem uma área de influência reduzida, centrando-se sobretudo no distrito de Lisboa, de onde são a generalidade dos nossos atletas – tanto da formação como seniores.

As equipas do clube dividem-se em 4 grandes áreas – pré-competição; iniciação; especialização; e competição.

Cada uma delas têm os seus objetivos específicos. A cada passo da formação dos nossos atletas os objetivos são condicionados para que os mesmos possam transitar para clubes melhores e com mais condições para evoluírem. Caso não o consigam realizar essa transição, proporcionamos aos nossos atletas bases sustentadas dentro da nossa instituição, para que tenham uma formação social e desportiva sustentada.

Na pré-competição o nosso objetivo é proporcionar aos atletas uma primeira experiência com a prática desportiva, sendo que para os atletas mais pequenos queremos muni-los de competências que lhes permitam chegar ao passo seguinte – as equipas de iniciação.

No patamar da iniciação o nosso objetivo é promover qualidades nos atletas que lhes permitam ir para clubes melhores, ao mesmo tempo que criamos uma cultura de clube e de amizade. Caso os atletas não tenham as competências necessárias para subir patamares competitivos, tentamos que os mesmos criem competências para estarem aptos ao próximo passo dentro do clube – as equipas de especialização.

Quando os nossos atletas chegam às equipas de especialização têm de ter a perceção que chegaram a um patamar da sua “carreira” desportiva mais exigente. Aqui tentamos que eles continuem a evoluir as suas competências ao mesmo tempo que tentamos garantir que os resultados desportivos do clube não são prejudicados. O nosso foco continua a ser a evolução dos atletas e permitir que eles consigam subir patamares competitivos, mas não descuramos a vertente competitiva e a “obrigação” do clube ter de ter resultados relevantes no panorama da formação.

Por último, temos duas equipas de competição – Juniores e Seniores – em que o principal objetivo das mesmas é o rendimento desportivo e o sucesso do clube. Para além

disso, queremos proporcionar boas condições de trabalho aos atletas e treinadores, que possibilite a sua transição para divisões superiores.

Deste modo, temos como equipas/grupos integrantes da pré-competição:

- Escola de Futebol – grupo de atletas, com idades compreendidas entre os 4 e 14 anos, que praticam futebol não federado. No caso dos atletas das faixas etárias mais baixas o objetivo é ensinar competências para que consigam integrar futuramente as equipas de iniciação. No caso dos atletas mais velhos a grande missão da nossa escola de futebol é a promoção do desporto e da interação social, permitindo aos nossos alunos criar laços entre si ao mesmo tempo que têm atividade física regular.
- Petizes – atletas nascidos em 2015 e 2016, que são federados, mas que não têm uma competição oficial. Participam em jogos particulares e torneios de futebol 5.

No caso das equipas de iniciação temos:

- Traquinas B – atletas nascidos em 2014, que participam num torneio que se realiza de 15 em 15 dias. Estão inscritos na AFL, mas não participam em qualquer competição organizada pela mesma. Jogam futebol 5.
- Traquinas A – atletas nascidos em 2013 e 2014 que participam no Campeonato Distrital de Juniores E – Sub-10 que é realizado sob a tutela da AFL.
- Benjamins B – atletas de 2012 que participam no Campeonato Distrital de Sub-10 organizado pela AFL
- Benjamins A – atletas de 2011 que realizam futebol 7 no Campeonato Distrital de Sub-11 da AFL.
- Infantis B – atletas nascidos em 2010 que participam no Campeonato Distrital de Juniores D – Futebol 7. Para além desta competição, realizam regularmente jogos particulares de futebol 9.
- Infantis A – este escalão tem a particularidade de ter duas equipas – uma delas participa no Campeonato Distrital de Juniores C – C1 – Futebol 11 e a outra equipa participa no Campeonato Distrital de Juniores D – Futebol 9. Ambas as competições fazem ainda parte da estrutura da AFL.

As nossas equipas de especialização são:

- Iniciados B – atletas nascidos em 2008, que participam no Campeonato Distrital de Juniores C – II Divisão – Futebol 11.
- Iniciados A – atletas nascidos em 2007 que são a 1ª equipa do clube a participar em Campeonatos Nacionais, neste caso em específico no Campeonato Nacional de Iniciados.
- Juvenis B – tal como a equipa de Iniciados B, também eles participam na II Divisão do Campeonato Distrital. Estes atletas nasceram em 2006.
- Juvenis A – geração de 2005, estes atletas participam no Campeonato Nacional de Juvenis.

As equipas de competição do clube são:

- Juniores – atletas nascidos em 2004 e 2003. Nesta época desportiva estão a participar no Campeonato Nacional de Juniores A – II Divisão.
- Seniores – atletas nascidos de 2002 em diante que participam no Campeonato Distrital de Seniores – I Divisão, que equivale à 5ª Divisão Portuguesa.

1.4 Recursos Estruturais e Logísticos

O escalão de Seniores A – equipa onde realizo o meu estágio – treina sempre no Estádio Municipal Mário Wilson, que tem apenas um campo de relva sintética. A equipa treina sempre na totalidade do espaço durante o seu microciclo semanal.



Figura 2. Estádio Municipal de Oeiras

Os jogadores dispõem de um balneário próprio que contempla bancos, cabides, 6 chuveiros, uma banheira para realização de crioterapia, frigorífico, arca congeladora, 2 wc's e 2 urinóis.

Os treinadores têm também eles um balneário próprio com uma mesa, 2 cadeiras, 4 bancos, 1 wc, 1 chuveiro, 1 televisão para análise de jogos e 1 impressora. O balneário dos treinadores é utilizado para reuniões informais com atletas, sendo que existe uma sala de treinadores onde podem ser realizadas reuniões de carácter formal.

A equipa tem ao seu dispor um projetor e uma tela para a visualização de jogos/treinos sempre que a equipa técnica acha pertinente. Normalmente esta análise é realizada no balneário dos atletas, no entanto, caso seja necessário o clube tem um auditório com equipamento para a realização deste tipo de sessões.

Os jogadores têm na rouparia do clube o seu material de treino – calções, camisola, meias, camisola de manga comprida e toalha – tendo apenas de trazer o seu material de higiene. Este material é entregue pelo nosso técnico de equipamentos e devolvido ao mesmo, sendo que este está nas instalações antes e após o treino. Os atletas podem utilizar o ginásio onde realizam trabalho extra, acompanhado por um treinador.

Existe também a fisioterapia do clube, onde se encontra o *staff* médico, presente durante o horário dos treinos e jogos e ajuda os atletas na prevenção e tratamento de lesões.

Para as deslocações aos jogos fora o clube proporciona sempre transporte aos seus atletas – carrinhas ou autocarro.

1.5 Recursos Materiais

O clube fornece no início da época desportiva o seguinte material de treino:

- 20 bolas
- 40 sinalizadores
- 4 escadas de coordenação
- 10 arcos
- 10 varas
- 2 redes de *footvolley*
- 35 Bidons
- 45 coletes – 15 de cada cor (amarelo, azul e laranja)

Para além disto, no campo e pertencente a todos os escalões o clube têm:

- 2 balizas futebol 11
- 4 balizas futebol 7
- 6 mini-balizas
- 30 cones de sinalização

1.6 Recursos Humanos

Os recursos humanos que estão responsáveis pelo escalão de Seniores do clube, são organizados no cronograma da seguinte forma:

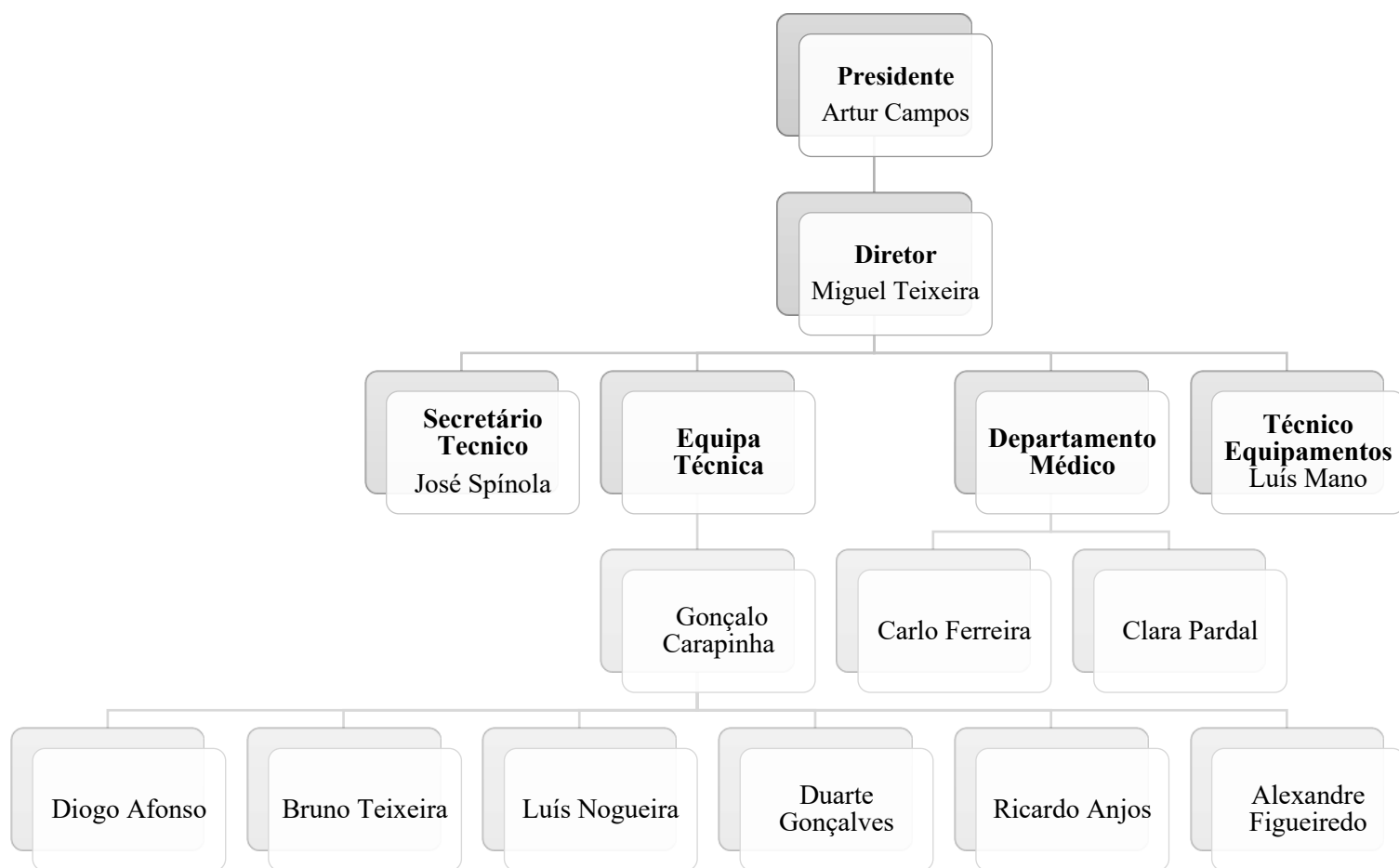


Figura 3. Recursos humanos

Como é perceptível, é uma estrutura pequena e em que não existem muitos recursos humanos envolvidos. Tal deve-se à dimensão do clube e ao contexto competitivo específico deste escalão.

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio

2.1 Caracterização Equipa Técnica

A equipa técnica da Associação Desportiva de Oeiras é composta por 7 treinadores, sendo que destes, 5 já trabalhavam em conjunto na época 2020/2021:

1. Gonçalo Carapinha – treinador principal / treinador estagiário.
2. Diogo Afonso - treinador UEFA C – treinador adjunto que é responsável pelo desenvolvimento das competências individuais dos atletas e pela elaboração dos microciclos.
3. Luís Nogueira – Treinador UEFA C – treinador adjunto responsável pela análise do adversário e pelas estatísticas individuais e coletivas. Ajuda na conceção das unidades de treino, dando a sua contribuição ao indicar o que é mais relevante fazer em função do adversário.
4. Bruno Teixeira – Treinador UEFA B – treinador adjunto responsável pelos esquemas táticos, faz a comunicação com as equipas de formação para a subida de atletas aos nossos treinos/jogos e ajuda na conceção das unidades de treino. Este treinador também tem funções no escalão de Juvenis A do clube – treinador principal.
5. Duarte Gonçalves – Treinador UEFA C – analista responsável pela análise da própria equipa, pela gravação de treinos/jogos.
6. Ricardo Anjos – Treinador UEFA C – treinador de GR da equipa e tem como função todas as questões relativas ao treino específico de GR. Apenas está presente em 2 treinos do microciclo – terça e sexta - sendo que faz a conceção e o planeamento de todas as unidades de treino, delegando em caso de necessidade as tarefas nos dias que não está presente.
7. Alexandre Figueiredo – Sem curso específico de treinador – é o preparador físico e como tal está responsável pelo planeamento e desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas, sendo que trabalha sobretudo no pré-treino.

2.2 Funções do Treinador Estagiário

Uma vez que o treinador estagiário acumula funções de treinador principal da equipa, o mesmo tem responsabilidades que por norma os treinadores estagiários não têm. Apesar de várias pessoas a trabalhar comigo, sou responsável por fazer a ligação entre todos os departamentos da equipa e absorver todas as informações as informações relevantes que chegam de cada departamento, fazendo uma seleção daquilo que é essencial ou não para o desenvolvimento do nosso trabalho diário.

Durante o treino, o treinador estagiário assume a liderança da unidade de treino, no entanto e em função de vários fatores – caráter do exercício, estado de espírito do grupo, etc. – pode liderar o exercício ou delegar essa responsabilidade aos treinadores adjuntos, mas sempre atento e focado naquilo que são os objetivos pretendidos para o exercício/treino em específico, assim como nas questões comportamentais que possam decorrer no mesmo.

O trabalho de planeamento e conceção das unidades de treino, microciclos e planificação em geral está sobre a tutela do treinador estagiário. Este planeia atempadamente o que é prioritário trabalhar durante as unidades de treino e de que modo o trabalho deve ser desenvolvido em cada momento da época desportiva. Normalmente este planeamento e conceção é realizado com restante equipa técnica, no entanto a última palavra acaba por ser sempre do treinador estagiário. Durante o período pré-competitivo toda a equipa técnica reunia e delineava os objetivos e respetivos exercícios para a sessão de trabalho seguinte. Neste momento (período competitivo) a metodologia de conceção das unidades de treino mudou, uma vez que o treinador estagiário pede sugestões de exercícios e/ou objetivos a trabalhar aos restantes elementos da equipa técnica, que enviam as suas sugestões individualmente. Posteriormente, o treinador estagiário seleciona aquelas que são mais pertinentes, podendo realizar adaptações às sugestões dos adjuntos.

Relativamente à condição física e *performance* dos atletas, o trabalho é realizado em coordenação com o preparador físico, *staff* médico e restante equipa médica. Aquando do planeamento e conceptualização do microciclo, temos sempre em atenção as cargas que aplicamos em cada unidade de treino. No que se refere trabalho físico realizado extra treino, o mesmo é elaborado pelo preparador físico.

O trabalho de análise da própria equipa é realizado por um dos adjuntos, que filma jogos e treinos, sendo este o responsável por seleccionar os lances que são pertinentes para mostrar à equipa ou a jogadores individualmente. Antes desses lances serem apresentados à equipa ou jogador, são discutidos com o treinador estagiário e restante equipa técnica que dá o seu parecer sobre os mesmos. A partir daí é feita a edição dos mesmos e estes são apresentados.

A observação dos adversários e *scouting* é realizada por dois treinadores adjuntos. Passam inicialmente a informação que acham pertinente sobre o adversário e em seguida discutimos a forma como devemos encarar o jogo, sempre alterando o mínimo possível da nossa forma de jogar. Estes treinadores adjuntos realizam as apresentações dos adversários aos atletas, com a supervisão do treinador estagiário. Relativamente ao *scouting*, tentamos através dos vídeos do adversário perceber se existem ou não jogadores com o perfil técnico-tático que pretendemos e caso existam atualizamos a base de dados da equipa.

O treinador estagiário não tem responsabilidade de elaboração de documentação anexa - estatísticas de jogo e treino, classificações, etc. – sendo que essa tarefa é realizada por um dos treinadores adjuntos.

2.3 Caracterização do Plantel

Tabela 1. Categorização do Plantel

Posição	Nome (substituído por números por motivos de confidencialidade)	Data de Nascimento	Pé Dominante	Altura (cm)	Peso (kg)	Anos de Clube
GR	1	02/11/1998	Drt.	184	108	2
GR	2	26/03/2001	Esq.	187	73	5
GR	3	25/02/2003	Drt.	185	71	3
GR	4	22/02/2003	Drt.	184	72	1
LAT	5	07/01/2001	Drt.	172	67	5
LAT	6	14/03/2002	Drt.	165	66	4
LAT	7	19/10/2001	Esq.	178	67	1
LAT	8	12/07/1999	Esq.	180	69	10
LAT	9	20/06/2000	Drt.	181	72	15
DC	10	23/10/2002	Esq.	180	70	2
DC	11	11/03/1988	Drt.	197	95	2
DC	12	19/02/2001	Drt.	180	71	3
DC	13	11/02/2000	Drt.	186	80	2
DC	14	20/04/2002	Drt.	179	70	2
DC	15	25/12/1990	Drt.	180	78	2
DC	16	28/01/2001	Drt.	181	74	3
DC	17	03/01/2001	Esq.	190	75	7
MED	18	19/02/2000	Drt.	177	76	5
MED	19	22/04/2000	Drt.	174	69	1
MED	20	13/01/2001	Drt.	179	72	4
MED	21	24/05/1999	Drt.	180	71	2
MED	22	12/09/1992	Drt.	175	78	20
MED	23	13/08/2002	Drt.	175	67	2
MED	24	12/06/2001	Drt.	184	68	3
MED	25	21/04/2002	Drt.	183	80	2
AV	26	02/02/2000	Drt.	170	68	2
AV	27	07/08/2001	Drt.	176	76	2
AV	28	11/01/1996	Drt.	177	75	2
AV	29	08/03/2000	Drt.	176	73	2
AV	30	23/08/1999	Drt.	184	76	2

Na Tabela 1 são incluídos todos os atletas que pertenceram ao plantel. Ao longo da época desportiva tivemos um total de 30 jogadores a integrar o nosso grupo de trabalho. A verde claro - Tabela 1 – estão identificados os jovens que apesar de terem idade de júnior, competiram em algum momento da época desportiva no escalão sénior e a azul claro os atletas que saíram do clube antes do termino da época desportiva. Nesta tabela conseguimos identificar os seguintes dados de cada atleta: posição do atleta; data de nascimento; pé dominante; altura – em cm; peso – em kg; e número de anos que os atletas pertenceram ao clube. Por questões de proteção de dados, os nomes dos atletas foram substituídos por números.

Na Figura 16 (Anexo 1) foi possível analisar qual a posição preferencial dos atletas, tendo em conta a posição que têm desempenhado ao longo da sua carreira futebolística e especificamente nesta época. A Figura 17 (Anexo 2) revela qual o pé preferencial para a maioria dos atletas, neste caso o direito. Apenas 5 atletas têm o pé esquerdo como sendo o seu pé dominante. Todos eles são atletas que pertencem ao setor defensivo.

Nas Figuras 18 e 19 (Anexo 3 e 4, respetivamente) obtive os dados o peso e altura média por posição na equipa, respetivamente. Através dos gráficos analisa-se que em média os defesas centrais (DC) e guarda-redes (GR) são mais altos e pesados que os restantes atletas da equipa. Em sentido inverso, salientar que os laterais (LAT) são os atletas mais leves e baixos.

Nas Figuras 20 e 21 (Anexo 5 e 6) os dados relativos aos meses e trimestres de nascimento dos atletas que pertencem ao plantel. Constatase que o 1º trimestre é o mais representado na equipa (15 atletas). Para tal contribuem os vários atletas com data de nascimento nos meses de Janeiro, Fevereiro e Março (5, 6 e 4 respetivamente). Apesar de ser perceptível que o 1º trimestre é o mais representado, todos os outros são bastante idênticos entre si. Há a registar o facto de todos os meses estarem representado nas datas de nascimento dos atletas, sendo o mês de Fevereiro aquele com mais atletas nascidos (6).

A Figura 22 (Anexo 7) permite perceber há quantos anos os atletas estão no clube. Salientar que apenas 3 atletas estão no seu primeiro ano na Associação Desportiva de Oeiras – contabilizando anos de formação ou futebol sénior – em contraste, existem 3 atletas que têm mais de 10 anos ligados ao clube – destes apenas um de modo ininterrupto.

Os dados desta figura vão de encontro à política do clube de privilegiar os seus atletas em detrimento de atletas de outros clubes, assim como revela o interesse em ter atletas que pertencem ou pertenceram à formação do nosso clube.

Ao analisarmos a Tabela 13 (Anexo 8) identificamos o histórico competitivo dos atletas do plantel. Constatar que 9 atletas do plantel já participaram em competições de contextos competitivos superiores ao que estão atualmente – 1º Divisão Distrital. De destacar sobretudo o facto de existir um atleta que já esteve inscrito num plantel de 1º Divisão – apesar de não ter somado qualquer minuto. Todos os outros 21 atletas estão neste momento no melhor contexto competitivo da sua carreira desportiva.

A Figura 23 (Anexo 9) ajuda a perceber que 73% dos atletas que pertencem ao plantel realizaram pelo menos um ano da sua formação desportiva no nosso clube. Para tal contam todos os escalões de formação – de sub7 a sub19.

Constatar também que 60% dos atletas que pertencem ao plantel realizaram a sua estreia como sénior no clube – Figura 24 (Anexo 10) – sendo que a grande maioria realizou essa estreia numa das últimas duas épocas desportivas (14). Apenas 37% dos atletas que integram a equipa não fez a sua estreia no nosso clube.

Não menos importante temos os testes físicos realizados aos jogadores no final da época (Tabela 14 – Anexo 11). É importante salientar que apenas os atletas que concluíram a época realizaram os testes (os atletas juniores não realizaram os testes). Estes testes tiveram como objetivo analisar a velocidade e agilidade dos atletas sem bola. Assim, os atletas realizaram os testes de velocidade dos 10m, 20m e 30m respetivamente, sendo que os jogadores realizaram cada distância 3 vezes, sendo contabilizado o seu melhor resultado. Foi realizado também o Teste T, seguindo o protocolo proposto por Semenick (1990).

Com os resultados obtidos nesses testes percebemos alguns aspetos individuais interessantes, no entanto, o facto dos atletas apenas terem feito os testes no final da época não permite que os mesmos tenham impacto prático numa eventual preparação estratégica para jogo. Para além disso, seria interessante comparar estes dados com outros do início e meio da época, para comparar os mesmos, mas tais testes não foram realizados. Outra das questões que condicionam estes dados é o facto destes testes serem obtidos de forma descontextualizada. Por outro lado, poderá permitir fazer uma comparação com os

resultados obtidos no início da próxima época, o que dará uma ideia da evolução de cada atleta. Individualmente, também é bastante interessante para os atletas perceberem onde podem evoluir e comparar-se com os seus próprios colegas e atletas de outros contextos competitivos que disponibilizam os seus dados.

Por fim, a Figura 25 (Anexo 12) analisa a média de idades das equipas do campeonato. Podemos verificar que a equipa tem a 2ª média de idades mais baixa do campeonato, apenas atrás do FC Alverca B - que utiliza vários juniores e seniores de 1ºano na sua equipa. A equipa que acabou por vencer a competição – Atlético CP – foi a equipa com média de idades mais elevada.

2.4 Objetivos Específicos da Equipa

Em virtude da subida de divisão da equipa na última época desportiva, este ano o principal objetivo da equipa era a manutenção na divisão em que está inserida, visto que é uma competição extremamente competitiva e na qual o clube participou pela última vez à 4 épocas atrás. Temos como objetivo conseguir chegar o mais longe possível na Taça AFL.

Para além destes objetivos classificativos há 2 objetivos muito claros para a época desportiva que não são quantitativos:

1. Foco em ser uma equipa que consiga dominar o jogo com bola, que perceba os vários momentos do jogo e que seja consistente no momento defensivo. Perceber que apesar de podermos ser prejudicados em alguns momentos por tentarmos praticar um futebol positivo, mas esse será o caminho para nos conseguirmos destacar.
2. Valorizar individualmente os atletas para que durante ou após a época desportiva consigam subir patamares competitivos. A constituição do plantel, com tantos atletas jovens, tem como objetivo essa mesma valorização.

É fundamental para a Associação Desportiva de Oeiras, para além dos pontos já mencionados, a criação de um compromisso e laços com a nossa instituição e a comunidade que nos rodeia.

Caso não seja possível os atletas subirem patamares competitivos, aquilo que o clube pretende é que os jogadores se identifiquem com os princípios e valores do clube e que se sintam valorizados dentro da instituição. Tal permitirá criar uma base de atletas que poderá ajudar o clube a evoluir patamares competitivos, para além de estimular um ambiente de trabalho positivo.

Por último, e sendo um clube sobretudo virado para a formação, é fundamental criar referências dentro do próprio clube para os atletas da formação. Essas referências têm de ser os atletas, treinadores e pessoas ligadas à equipa sénior do clube. Estes devem ser vistos como um exemplo para os outros atletas do clube. Para tal, é também uma das missões promover a aproximação da formação ao contexto sénior do Oeiras, e é por isso que procuramos muitas vezes integrar jovens atletas nas atividades da equipa sénior.

2.5 Modelo de Jogo

Para Oliveira (2004), o Modelo de Jogo é o que dá sentido a todo o processo, desde a sua criação até à operacionalização do mesmo.

O Modelo de Jogo é a adaptação da Ideia de Jogo à realidade que encontramos na nossa equipa (Pacheco, 2022). Assim, o treinador terá sempre de conseguir adaptar aquilo que são as suas crenças aos jogadores e contexto que têm à disposição (Pacheco, 2022).

Para Santos e Pinheiro (2020), a taxonomia do modelo conceptual técnico-tático do futebol pode ser dividida da seguinte forma (Tabela 2):

Tabela 2. Modelo conceptual técnico-tático do futebol

Dimensões	Fases do Jogo	Processo Ofensivo
		Fase de construção de ações ofensivas
		Fase de criação de situações de finalização
		Fase de Finalização
		Processo Defensivo
		Fase de equilíbrios defensivo
		Fase de recuperação defensiva
		Fase defensiva propriamente dita

Subdimensões	Momentos do Jogo	Momentos de Processo Defensivo
		Transição Ofensiva
		Organização Ofensiva
		Esquemas Táticos Ofensivos
		Momentos de Processo Ofensivo
		Transição Defensiva
		Organização Defensiva
		Esquemas Táticos Defensivos
Categorias e Subcategorias	Comportamentos Técnico-Táticos	Comportamentos TT no Processo Ofensivo
		Comportamentos TT Gerais Ofensivos
		Comportamentos TT Específicos Ofensivos – em cada fase do jogo
		Comportamentos TT no Processo Defensivo
		Comportamentos TT Gerais Defensivos
		Comportamentos TT Específicos Defensivos – em cada fase do jogo
		Ações TT do Processo Ofensivo
		Ações TT Individuais Ofensivas
Itens	Ação Técnico-táticas Elementares	Ações TT Coletivas Ofensivas
		Ações TT do Processo Defensivo
		Ações TT Individuais Defensivas
		Ações TT Coletivas Defensivas

O nosso modelo de jogo pode ser consultado no Anexo 13.

2.6 Modelo de Observação

A observação do adversário e da nossa equipa ao longo de toda a época desportiva tem um valor fundamental no que diz respeito ao rendimento do treino e dos jogos da equipa. A observação da própria equipa visa melhorar o modelo de jogo da equipa e as capacidades individuais de cada atleta, enquanto a observação do adversário tem como objetivo conhecer a forma de jogar do nosso adversário e dentro do nosso próprio modelo explorar as fraquezas do mesmo, anulando as suas qualidades.

Todas as edições e análises feitas de qualquer filmagem são realizadas no software *PLAY by Metrica Sports*.

É necessário fazer a distinção entre ambos os modelos de observação – da própria equipa e do adversário.

2.6.1 Observação da Própria Equipa

As observações da própria equipa têm para nós um valor essencial. A apresentação aos atletas durante a semana pode ser consultada no Anexo 14, sendo que nela constam vídeos do que melhorar ou e do que está a ser bem feito. Normalmente nesta apresentação são colocados vídeos de lances relacionados com o modelo de jogo, enquadrando o que fazer em função da situação em específico ou da ideia para aquele jogo/exercício em específico.

2.6.2 Observação do Adversário

Apesar de centrar aquilo que é o trabalho durante a semana no “nosso” jogar, as análises do adversário também têm um carácter importante para entender o que explorar ou não contra o mesmo. Esta análise tem sempre um valor relativo, isto ficou ainda mais evidente quando numa fase inicial da época se percebeu que o *transfer* da análise para o jogo propriamente dito era reduzido, visto que muitas vezes o adversário adaptava a sua forma de jogar em função do jogo.

A observação do adversário na presente época desportiva ficou bastante mais facilitada porque a maioria dos treinadores da competição aderiu a um grupo onde cada equipa partilhava o seu jogo, o que permitiu ter acesso aos vídeos dos jogos dos adversários de uma forma muito mais célere.

As etapas de observação do adversário podem ser consultadas no Anexo 15.

2.6.3 Observação Individuais

Estas apresentações são realizadas apenas para um único jogador, quer seja a pedido do próprio ou a pedido da equipa técnica de maneira a melhorar capacidades específicas. Esta também é uma apresentação realizada em formato *Microsoft PowerPoint*.



Figura 4. Apresentação individual

2.7 Modelo de Recrutamento

O clube não possui um departamento de prospecção e recrutamento para a equipa sénior. A equipa técnica, sentiu a necessidade de criar um documento que fosse a nossa *guideline* para a realização deste processo, assim como uma base de dados que contempla atletas dos mais variados contextos competitivos (Anexo 16).

Este documento não é mais do que uma base de dados com características de jogadores e potencialidades que vemos nos mesmos, sendo que mais do que servir o próprio clube serve a nossa equipa técnica, independentemente do contexto onde a mesma possa estar. Este documento é de todos nós, uma vez que todos nós contribuímos para a criação do mesmo.

2.8 Caracterização do Quadro Competitivo

A Associação Desportiva de Oeiras compete no Campeonato Distrital da AFL – 1ª Divisão. É a máxima competição sénior organizada pela AFL.

Nets época desportiva subiram dois clubes às competições nacionais – aquele que foi campeão e o 2º classificado. O vencedor da Taça AFL e o 3º classificado do campeonato participam na 1ª Eliminatória da Taça de Portugal 2022/2023.

Com o intuito de reduzir o número de equipas na época desportiva 2022/2023, na presente época desportiva foram despromovidos diretamente 5 clubes. Inicialmente estava prevista a descida de mais um clube, no entanto com a subida de mais uma equipa às competições nacionais não foi necessário descer mais uma equipa.

Todas as equipas classificadas entre o 13º lugar e o 3º vão manter-se nesta competição na próxima época desportiva.

É possível consultar na Tabela 15 (Anexo 17) os clubes participantes no Campeonato Distrital da AFL – 1ª Divisão e as condições e características de cada um deles.

2.9 Calendarização da Época Desportiva

A calendarização do campeonato é definida pela AFL em modo sorteio. Todos os clubes jogam entre si a duas voltas (casa e fora), perfazendo 34 jornadas. Todos os jogos, salvo pontuais exceções, são realizados no Domingo à tarde, sendo que horário é variável.

Na Tabela 16 (Anexo 18) pode analisar-se a nossa calendarização.

2.10 Análise e Evolução da Classificação

Este foi um campeonato onde a classificação da equipa da Associação Desportiva de Oeiras pouco oscilou, estando na grande maioria do campeonato em posições a meio da tabela classificativa. Ao longo das 34 jornadas obtivemos 13 vitórias, 9 empates e 12 derrotas – consultar Anexo 19.

Durante 12 jornadas consecutivas a nossa equipa oscilou apenas em duas posições, 7º e 8º lugar. As maiores alterações na tabela foram na fase inicial da competição, onde após 4 jornadas com 3 vitórias e 1 empate, chegámos ao 3º lugar, a nossa melhor classificação da temporada. Outra das maiores alterações (desta vez com cariz negativo) foi à passagem da 26ª jornada onde a equipa se encontrou em 11º lugar após 3 derrotas consecutivas.

Durante o campeonato a posição onde a equipa da AD Oeiras esteve com mais frequência foi no 7º lugar - 10 ocasiões.

2.11 Classificação Final

Tabela 3. Classificação final

		P	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Atlético CP	82	25	7	2	78	28	+50
2º	SU 1º Dezembro	74	23	5	6	66	26	+40
3º	C Oriental de Lisboa	69	20	9	5	61	34	+27
4º	FC Alverca “B”	60	17	9	8	72	40	+32
5º	AC Malveira	59	18	5	11	65	37	+28
6º	AC Cacém	57	16	9	9	53	43	+10
7º	SC Lourinhanense	54	16	6	12	55	48	+7
8º	UA Povoense	48	14	6	14	49	56	-7
9º	AD Oeiras	48	13	9	12	49	40	+9
10º	UD Alta de Lisboa	47	13	8	13	51	55	-4
11º	CD Olivais e Moscavide	46	13	7	14	44	47	-3
12º	SC Lourel	45	13	6	15	42	66	-24
13º	ACDR Coutada	39	10	9	15	36	55	-19
14º	SC Linda-A-Velha	35	9	8	17	43	63	-20
15º	SF Damaiense	28	7	7	20	44	53	-9
16º	UD Ponte Frielas	26	5	11	18	46	77	-31
17º	CF Santa Iria	22	4	10	20	39	67	-28
18º	SRD Negrais	10	1	7	26	35	97	-58

Verde – Subida Divisão; Vermelho – Descida Divisão; Amarelo – Vencedor Taça AFL; Azul – Acesso a Taça de Portugal

A Tabela 3 representa a classificação final da I Divisão Distrital da AFL. De salientar que foi cumprido o objetivo da manutenção com alguma margem. Ressaltar também o facto de termos a 5ª melhor defesa da competição.

2.12 Estatísticas dos Atletas

Tabela 4. Estatísticas Individuais de Final de Época

Posição	Nome	Convocatórias (35)	Titular	Suplente Utilizado	Assistências	Golos (41)	Minutos (3150')	Treinos (164)
GR	1	24	15	-	-	-	1341'	129
GR	2	33	19	1	-	-	1636'	158
GR	3	4	1	-	-	-	80'	-
GR	4	8	-	1	-	-	10'	-
LAT	5	29	26	2	4	4	2199'	144
LAT	6	31	18	12	1	2	1620'	147
LAT	7	16	10	6	-	-	1051'	81
LAT	8	24	12	9	1	-	1100'	140
LAT	9	2	-	1	-	-	25'	41
DC	10	26	14	9	1	1	1451'	113
DC	11	21	16	1	-	4	1177'	82
DC	12	28	23	4	-	2	1960'	143
DC	13	1	-	1	-	-	9'	23
DC	14	12	2	2	-	-	190'	104
DC	15	29	27	-	-	2	2310'	108
DC	16	16	9	5	1	-	928'	67
DC	17	25	19	2	1	-	1743'	104
MC	18	35	34	1	1	1	3003'	148
MC	19	6	-	5	-	1	135'	21
MC	20	32	28	4	4	2	2531'	149
MC	21	23	6	13	2	-	744'	128
MC	22	32	24	6	3	2	1851'	130
MC	23	-	-	-	-	-	-	34
MC	24	30	20	10	3	1	1706'	128
MC	25	29	4	15	1	-	497'	124
AV	26	25	4	13	-	2	466'	142
AV	27	22	12	9	1	3	1139'	105
AV	28	13	8	6	1	4	760'	79
AV	29	9	8	1	-	5	726'	53
AV	30	34	27	7	3	12	2513'	149

2.13 Dia de Jogo

Nos dias de jogo o local da concentração da equipa é sempre no Estádio Municipal Mário Wilson, independentemente do local do jogo. No dia da convocatória os atletas têm indicação da hora da concentração da equipa, sendo que normalmente esta é sempre agendada em função do local do jogo. Por norma, os treinadores chegam sempre 45 minutos antes da hora da concentração da equipa para preparar o balneário para apresentação vídeo e quando possível tratar logo da montagem do campo.

Após a concentração da equipa, os atletas e *staff* seguem a pé para o restaurante – a cerca de 10 minutos – onde é realizada a refeição pré-jogo. Após todos os elementos acabarem a refeição os atletas têm cerca de 45 minutos livres, para relaxarem e voltarem novamente ao estádio.

Todos os atletas estão no balneário 1h15 antes do início da partida para realizar a apresentação pré-jogo. Esta apresentação consiste em 15 minutos, no máximo, de vídeo, onde analisamos algumas questões relativas ao adversário e ao que é pretendido para o jogo. Esta apresentação é realizada pelo treinador estagiário e pelos treinadores adjuntos. Após o término da apresentação, os atletas têm cerca de 30 minutos para realizar tratamentos médicos e para se equiparem devidamente para o jogo.

A faltarem 40 minutos para o jogo o treinador estagiário realiza uma palestra de 2 a 3 minutos com a equipa antes desta sair para o aquecimento com os treinadores adjuntos.

O aquecimento é iniciado com bola 2 a 2 e mobilidade articular intercalada com ações com bola como condução, passe, receção. Posteriormente são realizadas 8 saídas em escadas de coordenação. Após pausa para hidratação, é iniciada uma manutenção da posse da bola (4x4) + 2, com 2 períodos de 1'30". Após o trabalho geral com bola, o grupo é dividido em 2 para realizar trabalho específico. A nossa linha de defesas centrais realiza um trabalho de ajuste de apoios, 1ª e 2ª bola e diagonais. A restante equipa realiza uma finalização específica. Por fim, todos os jogadores são chamados ao centro para uma rápida ativação com mudanças de direção.

Após este trabalho, e já no balneário, a palavra passa a ser do capitão de equipa e seguimos para a chamada com o árbitro.

2.14 Processo de Treino

Na elaboração do microciclo da nossa equipa, guiamos pelos princípios da periodização tática para a elaboração do mesmo.

A periodização tática é uma conceção do treino que se divide em duas matrizes (Pacheco, 2022):

- Matriz Conceptual – o jogar, a intencionalidade coletiva, o tático e é sustentada pelos grandes princípios do jogo.
- Matriz Metodológica – suportada por princípios metodológicos próprios no que diz respeito ao microciclo padrão em construir um jogar específico.

A periodização tática tem esta denominação porque existe um espaço temporal para a criação do nosso jogar (época e mais detalhadamente, microciclo), sendo que para esta reflete-se como uma organização intencionalizada, uma vez que a mesma coordena e modela todo o nosso processo de treino (Carvalho, Lage, & Oliveira, 2015).

Iniciamos o processo de treino da AD Oeiras no dia 16 de agosto de 2021. Na Tabela 5 são apresentados os dados relativos ao número de unidades de treino, microciclos, sessões de vídeo, jogos oficiais e jogos treino, assim como os minutos passados nos mesmos. Nas Tabelas 6 e 7 encontram-se, respetivamente, os dados do período pré-competitivo e do período competitivo, que se iniciou no dia 19 de Setembro.

Tabela 5. Processo de treino 2020/2021

ÉPOCA DESPORTIVA	
Unidades de Treino	163
Minutos de Treino	12 917
Microciclos	49
Sessões de Vídeo	98
Minutos em Sessões de Vídeo	980
Jogos Treino	9
Minutos Jogos Treino	810
Jogos Oficiais	35
Minutos Jogos Oficiais	3150

Tabela 6. Processo de treino período pré-competitivo

PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO	
Unidades de Treino	22
Minutos de Treino	1940
Microciclos	5
Sessões de Vídeo	7
Minutos em Sessões de Vídeo	70
Jogos Treino	6
Minutos Jogos Treino	540
Jogos Oficiais	-
Minutos Jogos Oficiais	-

Tabela 7. Processo de treino período competitivo

PERÍODO COMPETITIVO	
Unidades de Treino	141
Minutos de Treino	10977
Microciclos	44
Sessões de Vídeo	91
Minutos em Sessões de Vídeo	910
Jogos de Treino	3
Minutos Jogos de Treino	270
Jogos Oficiais	35
Minutos Jogos Oficiais	3150

Desta análise conclui-se que a maioria dos minutos de treino foram realizados durante o período competitivo, porém a maioria dos jogos de treino foram realizados no período pré-competitivo.

2.15 Caracterização do Processo de Treino

Relativamente ao processo de treino analisamos todos os conteúdos de treino com base na taxonomia de Ramos (2003). Esta taxonomia baseia-se em duas taxonomias anteriores, a de Queiroz (1986) e a de Castelo (2003). Na taxonomia de Ramos (2003) os exercícios são classificados em 2 grandes grupos – essenciais e complementares.

É importante referir qual o critério de cada um deles para mais facilmente se poderem analisar os mesmos. De um modo muito simplista:

- Exercícios Essenciais – Todos os exercícios que contemplam o essencial do jogo, isto é, finalização. Podem dividir-se em 3 formas de exercício.
 - Forma I – Sobre uma baliza sem defesas
 - Forma II – Sobre uma baliza com defesas
 - Forma III – Sobre duas balizas com defesas
- Exercícios Complementares – Todos os exercícios que não contemplam finalização. Podem dividir-se em 2 formas de exercício:
 - Gerais – Sem baliza e sem bola
 - Especiais – Que por sua vez se dividem em dois grupos:
 - Com Oposição – O exercício é realizado com adversário
 - Sem Oposição – As ações são realizadas de forma livre

Recorro a esta taxonomia porque é a que vigora no meu local de trabalho, utilizando esta taxonomia para a elaboração dos relatórios necessários para o Processo de Certificação do Clube.

Todos os exercícios que têm mini-balizas de um lado e baliza do outro foram classificados como exercícios de Fase II. Os exercícios que têm como objetivo central a manutenção da posse de bola, foram classificados como complementares especiais com oposição, mesmo que posteriormente à posse de bola tenham finalização.

Apresento o volume total em minutos e percentagem para cada um dos tipos de exercícios ao longo da presente época desportiva. Posteriormente, comparei os volumes de cada tipo de exercício no período pré-competitivo (PPC) e no período competitivo (PC).

2.15.1 Macro ciclo

A época desportiva teve um total de 163 unidades de treino (UT), sendo que o tempo de prática em cada uma delas é variável, dependendo do dia da semana e dos objetivos de cada UT, sendo que o mesmo nunca excedeu os 90 minutos de prática. Tivemos um volume total de 12697 minutos de treino, sendo que apenas foram contabilizados os minutos efetivos de sessão, não sendo contabilizados os minutos em análise vídeo ou trabalho pré-treino.

Na tabela 8 está apresentado o volume passado em cada tipo de exercício ao longo das 163 UT.

Tabela 8. Análise ao volume dos conteúdos de treino na época 2020/2021

163 UNIDADES DE TREINO							
Exercícios	Exercícios Essenciais			Exercícios Complementares			Volume
	Forma I	Forma II	Forma III	Especiais		Gerais	
				Com	Sem		
				Oposição	Oposição		
Minutos	593	1742	4577	2554	811	2640	12917
Porcentagem	4,59%	13,49%	35,43%	19,77%	6,28%	20,44%	100%

Os dados apresentados na Tabela 8 mostram que os exercícios mais utilizados durante a época desportiva foram os exercícios essenciais de forma III, que perfizeram 35,43% do volume total de treinos, o que equivale a 4577 minutos. Em contraste, os exercícios menos utilizados foram os exercícios essenciais de forma I (realizados durante 593 minutos) num volume total de 4,59% do tempo de treino. Ainda em relação aos exercícios essenciais referir que os de forma II foram realizados num total de 1742 minutos, o que equivale a 13,49% do tempo útil de treino.

Quanto aos exercícios complementares, referir que os exercícios gerais e complementares com oposição tiveram valores aproximados no que diz respeito ao tempo de utilização, com 2640 minutos e 2554 minutos, respetivamente. Os exercícios complementares sem oposição foram realizados em 6,28% do volume de treino, num total de 811 minutos.

Isto vai de encontro ao que Gouveia (2019) preconiza para a prática desportiva, em que os jogadores devem evoluir as suas capacidades num contexto semelhante ao jogo real, potenciando as ações com mais *transfer* para o contexto de jogo (exercícios essenciais de forma III).



Figura 5. Volume de minutos por exercício na época 2021/2022

Período Pré-Competitivo

Durante o período pré-competitivo da equipa foram realizadas 22 UT, sendo que durante esse período temporal os dados sobre os conteúdos de treino abordados foram os seguintes.

Tabela 9. Análise ao volume dos conteúdos de treino no período pré-competitivo

22 UNIDADES DE TREINO							
Exercícios	Exercícios Essenciais			Exercícios Complementares			Volume
	Forma I	Forma II	Forma II	Especiais		Gerais	
				Com Oposição	Sem Oposição		
Minutos	40	262	737	329	97	475	1940
Percentagem	2,06%	13,51%	37,99%	16,96%	5,0%	24,48%	100%

Segundo a Tabela 9, durante o PPC os exercícios de Forma III foram os exercícios mais utilizados, com um total de 737 minutos, que perfizeram 37,99% do tempo de treino da PPC. Os exercícios essenciais de forma I foram os que menos foram utilizados, registando apenas 2,06% do tempo de treino, ao passo que os exercícios de forma II foram utilizados em 13,51% do tempo de treino, o que equivaleu a 262 minutos.

Quanto aos exercícios complementares podemos aferir que os mais utilizados foram os gerais, num total de 475 minutos (24,48% do tempo de treino), já os exercícios complementares com oposição tiveram uma taxa de utilização de 16,96% no PPC, ao passo que os sem oposição foram apenas utilizados em 97 minutos, num total de 5% do tempo de treino.

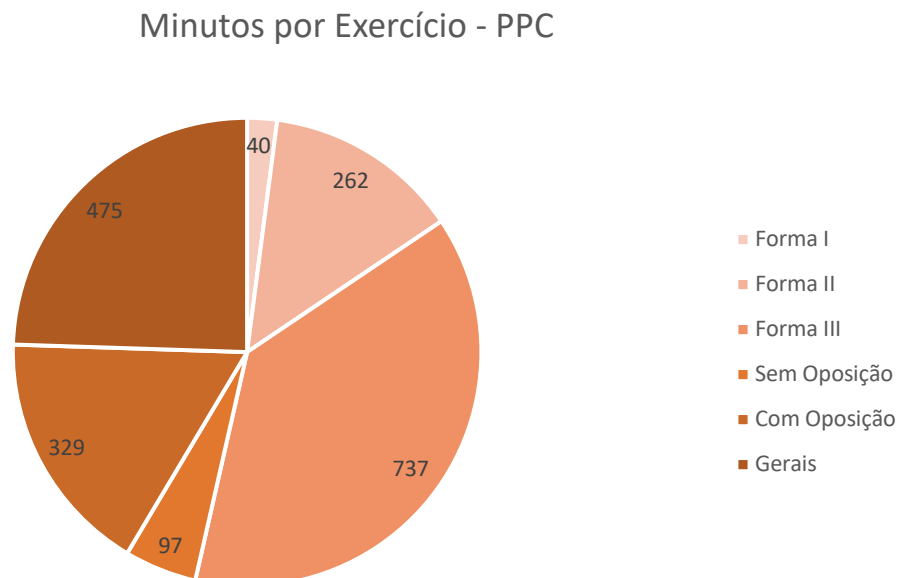


Figura 6. Volume de minutos por exercício no período pré-competitivo

Período Competitivo

Em relação ao período competitivo foram contabilizadas 141 UT, que perfizeram um total de 10977 minutos de treino. Na Tabela 10 estão os dados sobre os conteúdos de treino abordados nesse período temporal.

Tabela 10. Análise ao volume dos conteúdos de treino no período competitivo

141 UNIDADES DE TREINO							
Exercícios	Exercícios Essenciais			Exercícios Complementares			Volume
	Forma I	Forma II	Forma II	Especiais		Gerais	
				Com Oposição	Sem Oposição		
Minutos	553	1480	3840	2225	714	2165	10977
Porcentagem	5,04%	13,48%	34,98%	20,27%	6,5%	19,72%	100%

No período competitivo, e tal como na análise geral e na análise do período pré-competitivo, os exercícios essenciais de forma III foram os mais utilizados, num total de 3840 minutos, que correspondem a 34,98% do PC. Os exercícios de forma I foram utilizados em 553 minutos e os de forma II em 1480 minutos, ou seja, 5,04% e 13,48% do PC, respetivamente.

Os exercícios complementares gerais foram utilizados em 19,72% do PC, o equivalente a 2165 minutos e os exercícios complementares com oposição registaram 2225 minutos de utilização em treino. Os exercícios complementares sem oposição tiveram 6,5% de utilização no PC, num total de 714 minutos.

Minutos por Exercício - PC

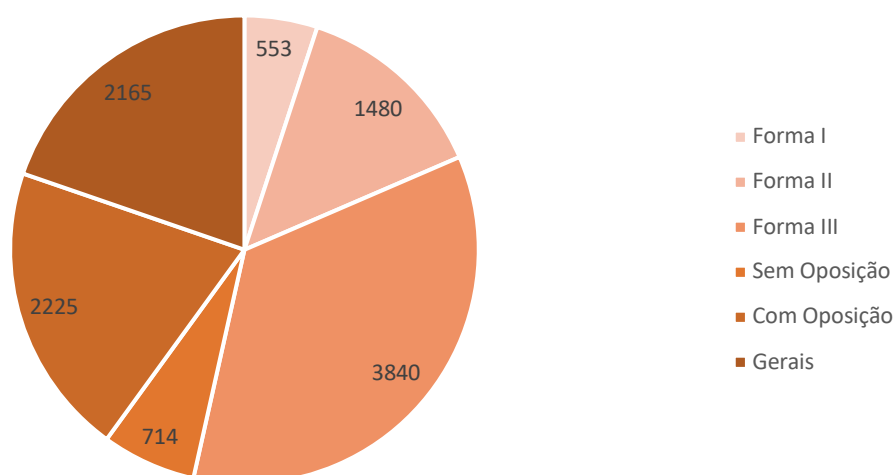


Figura 7. Volume de minutos por exercício no período competitivo

Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Ao comparar estes dois períodos distintos da época conseguimos realizar uma análise aos exercícios utilizados em cada período.

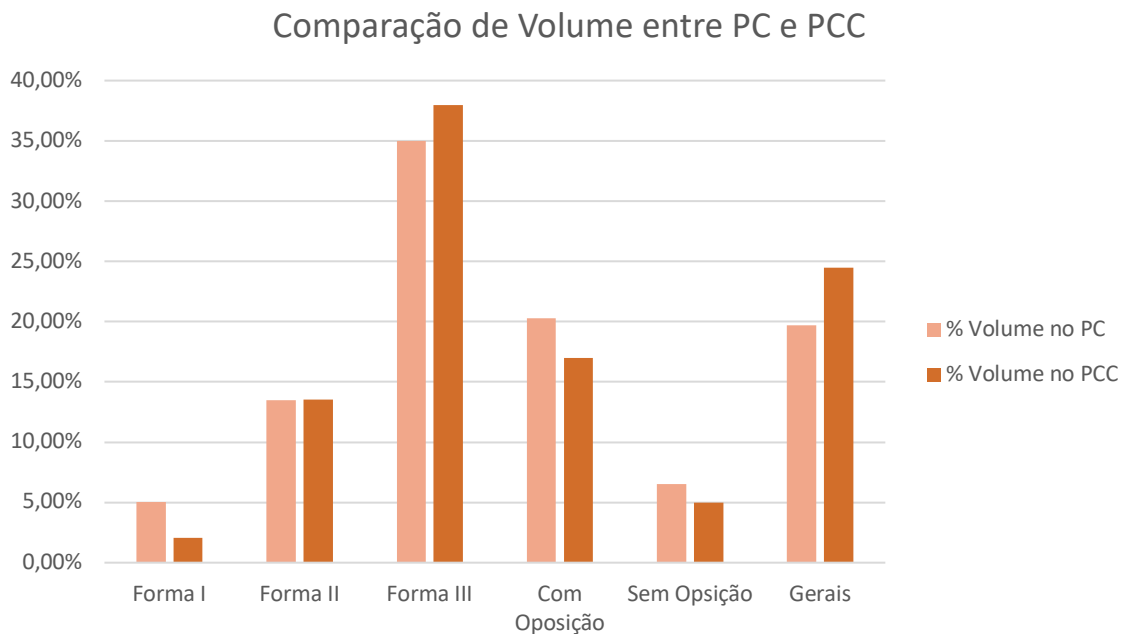


Figura 8. Comparação de volume de tempo entre PC e PCC

Analisando os exercícios de forma I, podemos constatar que os mesmos foram mais utilizados durante o período competitivo do que no período pré-competitivo. Tal deve-se ao facto de existir mais tempo para trabalhar esses exercícios durante um período temporal maior e em que se pode realizar este tipo de exercícios sem aplicar tanta carga aos atletas.

Nos exercícios de forma II quase não existiram diferenças de um período para o outro.

Os exercícios de forma III tiveram um maior volume no PPC, uma vez que é nesta altura que se prepara a equipa para os desafios que irão encontrar ao longo da época. Neste tipo de exercícios que são os mais próximos do jogo, torna-se mais simples identificar os jogadores com o modelo de jogo pretendido.

Os exercícios complementares especiais com oposição tiveram um maior volume durante o PC em virtude de nestes exercícios serem trabalhados aspetos específicos do

modelo de jogo, de forma mais micro. Tal acontece mais vezes num microciclo competitivo do que num microciclo preparatório.

Os exercícios gerais tiveram um maior volume de treino durante o PPC, já que neles estão incluídos os exercícios que preparam sobretudo as capacidades físicas dos atletas, as quais são sobretudo trabalhadas no PCC.

Os exercícios complementares sem oposição tiveram um volume maior durante o PC, no entanto, e tal como os exercícios de forma II, a diferença foi mínima.

2.15.2 Microciclo

Tal como referido anteriormente, o nosso microciclo padrão tem 4 treinos, de terça a sexta-feira e o dia da competição, domingo.

O dia de jogo assume para a planificação do nosso microciclo uma importância fundamental, uma vez que a orientação da nossa preparação se baseia sobretudo nas informações que o próprio jogo nos oferece (Garganta et al., 2013).

O microciclo padrão é um ciclo que se identifica pela presença de dois jogos separados no tempo, normalmente uma semana, que ao ter a sua lógica e matriz respeitada ininterruptamente, afigura-se como um padrão (Tobar, 2018). Segundo Frade (2013), citado por Tobar (2018), o microciclo é um ciclo que tem parecenças ao ciclo anterior e ao seguinte, em função da forma, e, portanto, ao assumir-se como regular (no que ao seu processo diz respeito), deve ser entendido à luz de uma organização fractal.

No dia seguinte ao jogo tínhamos a folga semanal, sendo que a mesma se prendia sobretudo com o facto de querermos dar descanso mental aos jogadores. Tal como salienta Mourinho, citado por Oliveira *et al.* (2006) *“Para mim próprio também é o melhor, porque não gosto de trabalhar no dia a seguir ao jogo... passo mais tempo a ver o treino do que a treinar. Com os jogadores sucede o mesmo.”*

No primeiro dia de treinos da semana, na terça-feira, a equipa realiza um treino de recuperação ativa, com um volume reduzido e tempos de recuperação longos, que permitem ao corpo ir recuperando parcialmente do esforço do dia da competição. No entanto, é importante que os estímulos aos jogadores sejam de elevada intensidade (Tobar, 2018). Por norma este treino era mais curto que os restantes. Importa salientar,

que gerindo com bastante sensibilidade e pensado no impacto mental e físico podia ter, os jogadores com menos minutos de competição tinham neste dia um estímulo de treino idêntico (na medida do possível), ao estímulo de jogo.

No segundo treino do microciclo, que corresponde ao terceiro dia após a competição, o estímulos e formas de treino eram alterados, em que passávamos para um treino mais longo, de sensivelmente 90 minutos. Assim, a parte fundamental do treino de quarta-feira incidia sobretudo sobre as partes do nosso jogar, mas tendo como foco principal o jogador (Frade, 2014, cit. por Tobar, 2018). O treino tinha como objetivo proporcionar aos atletas situações em que trabalhamos os nossos princípios, mas numa escala individual ou grupal, de modo a conseguirmos também controlar melhor as velocidades de contrações (que devem ser altas), com exercícios de curta duração, mas com tensão elevada (Tobar, 2018).

Na terceira unidade de treino, o objetivo era preparar a equipa através de macro princípios e da parte organizacional para o próximo jogo. Assim, neste dia o treino era o mais contínuo, e como salienta Frade (2014), citado por Tobar (2018), este treino promove o ajustamento e afinação da equipa em termos coletivos através da promoção e monitorização dos referências coletivos num nível macro. Para tal, neste dia os espaços de treino são maiores que nos outros treinos, normalmente campo todo, com um grande número de jogadores a interagir entre si (Tobar, 2018). Referir que o principal objetivo deste dia de treino era melhorar o nosso modelo de jogo numa escala coletiva, sendo que o adversário ficava na maioria das vezes para segundo plano.

A quarta unidade de treino é a última antes da competição. Aquilo que tentamos realizar é uma preparação estratégica para o próximo jogo, sendo que para além disto tínhamos um trabalho específico de finalização. Neste dia dávamos também foco ao trabalho específico de velocidade. Tentávamos que fosse um treino de ativação pré-jogo, em virtude de não treinarmos no sábado, dia antes do jogo, e por isso os exercícios tinham pouca duração, mas tensão significativa (Tobar, 2018). Caso fizesse sentido, neste dia também eram trabalhados esquemas táticos.

Tabela 11. Microciclo padrão – AD Oeiras

Dia da Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Tipo de UT	Descanso	Força	Resistência	Resistência/Força	Velocidade	Descanso	Competição
Estrutura		Individual/Setorial	Intersectorial	Coletiva	Individual/Setorial		Campeonato AFL
Estratégia		Jogo Anterior	Desenvolvimento MJ	Próximo Jogo	Próximo Jogo		
Conteúdos		- Técnica Individual - Jogos Reduzidos - Jogos Lúdicos	- Jogos Reduzidos - MPB - Org. Intersectorial	- Org. Coletiva - Jogo Formal	- Velocidade - Finalização - Esq. Táticos - Org. Setorial e Estratégica		
Espaço		Reduzido	Médio	Elevado	Médio		
Duração		75'	90'	90'	75'		

Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final

Durante uma unidade de treino existem por norma quatro momentos distintos que compõem a mesma:

- Parte Introdutória – realizada antes da unidade de treino, onde o treinador tem a oportunidade de transmitir os conteúdos e objetivos da UT.
- Parte Preparatória – onde são executados os exercícios de aquecimento, quer os mesmo sejam com ou sem bola.
- Parte Principal – parte do treino ou são executados os exercícios que proporcionam a aquisição dos objetivos da unidade de treino ou microciclo.
- Parte Final – retorno à calma e *feedback* final sobre a UT.

No caso da nossa equipa, os tempos relativos a parte introdutória não foram contabilizados, uma vez que os mesmos não estão contemplados nas unidades de treino. Todos os outros tempos foram contabilizados, fazendo também um balanço entre o PC e o PPC para os tempos utilizados em cada parte.

Tabela 12. Volume total de cada parte do treino

163 UNIDADES DE TREINO				
	Parte Preparatória	Parte Principal	Parte Final	Volume
Minutos	2478	9476	963	12917
Percentagem	19,18%	73,36%	7,46%	100%

Na Tabela 12 conseguimos constatar que a maior parte do tempo das UT ao longo da época desportiva foram utilizados na parte principal do treino, num total de 9476 minutos, o que equivale a 73,36% do volume de treino.

Na parte preparatória o volume de treino ao longo da época desportiva foi de 19,18%, num total de 2478 minutos. A parte onde utilizamos menos tempo foi a parte final, com apenas 963 minutos, que perfazem um volume de 7,46%.

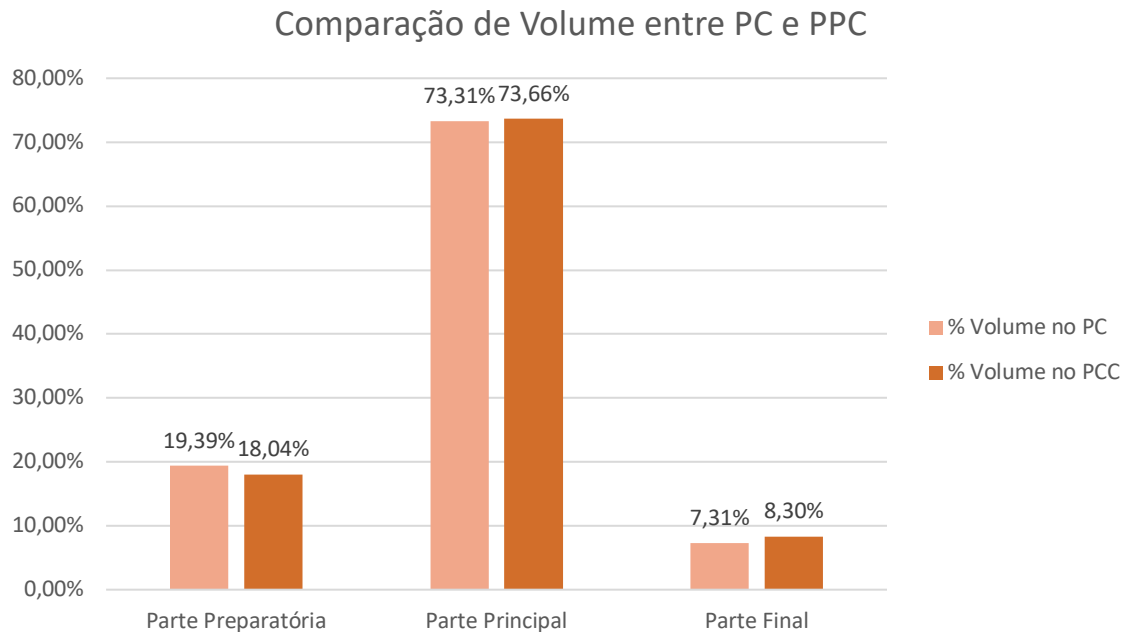


Figura 9. Comparação do volume das partes durante o PC e o PPC

Podemos verificar que as diferenças no que diz respeito às partes do treino entre o PC e o PPC são quase nulas. Há uma ligeira diferença no valor total da parte preparatória no PC (valor mais elevado) em relação ao PPC. A parte final funciona exatamente no sentido inverso. Estes valores são justificáveis por um motivo simples, durante o período preparatório a parte final era por vezes utilizada ou para trabalho específico das capacidades físicas dos atletas ou para explicar mais pormenorizadamente e ao grupo determinados aspetos do modelo de jogo e treino. Tal não acontecia com tanta regularidade no período competitivo.

Um outro fator que faz com que haja esta diferença, é o facto de durante o PC os nossos exercícios de aquecimento serem mais prolongadas e utilizados muitas das vezes para trabalhar aspetos técnico-táticos que durante o PPC não acontecia com tanta regularidade, sendo esta parte focada somente na preparação dos atletas para os esforços que iam realizar na parte principal.

2.16 Lesões

Na Tabela 18 (Anexo 20) estão descritas as lesões que ocorreram ao longo da época desportiva. Na seguinte tabela estão também presentes paragens de atletas devido a COVID-19 ou outras doenças que impediram os atletas de treinar. Esta tabela era preenchida quer pela equipa técnica quer pelo departamento médico do clube.

Quando os atletas recuperavam de lesão a coluna com o seu nome ficava colorida a verde. Nos casos em que os atletas estavam em tratamento a sua coluna ficava a laranja e caso o atleta estivesse em reintegração a cor associada seria o amarelo. Se a coluna estivesse a cinzento significava que deixaram de estar aptos para jogarem na respetiva época desportiva, em virtude das suas lesões.

Capítulo III – Matriz Conceptual Técnico-Científica

3.1 Futebol

De acordo com a FIFA, o Futebol é o desporto mais popular do Mundo e segundo as últimas análises realizadas por esta entidade, existem mais de 270 milhões de envolvidos nesta modalidade (Lepschy, Wäsche, & Woll, 2018).

Ao longo da criação deste desporto, são notórias as alterações no fenómeno Futebol (Oliveira, 2004). A modalidade nasceu em Inglaterra, com poucas regras e semelhanças ao Futebol atual. A prática da modalidade nas escolas, nos clubes e a permanente evolução das regras e interesse da comunidade permitiu que o jogo crescesse até ao nível atual (Dinis & Escudeiro, 2016).

Ao contrário de outros desportos, como o rugby ou andebol, o sistema de pontuação do futebol é relativamente baixo, o que torna o golo um evento especial. A vitória ou derrota, não demonstram de forma indelével a verdadeira imagem do jogo e das capacidades das equipas e respetivos jogadores. Para perceber quais são os fatores que contribuem para o sucesso coletivo e individual vários indicadores de *performance* devem ser avaliados (Lepschy, Wäsche, & Woll, 2018).

3.2 Fatores de *Performance*

No futebol, assim como na maioria dos desportos, existem vários fatores que influenciam a carreira dos atletas. Assim, é importante perceber quais os fatores que têm um impacto no sucesso desportivo dos jogadores de futebol.

De acordo com a revisão de literatura efetuada podem-se apontar alguns fatores que condicionam de maneira direta o nível alcançado pelos atletas: 1. psicológicos; 2. capacidades técnico-táticas; 3. capacidades físicas e antropométricas; 4. efeito da idade relativa; e 5. contexto sociocultural.

Fatores Psicológicos

A influência dos fatores psicológicos na *performance* dos atletas está comprovada através de vários estudos realizados. De acordo com Elbe e Wikman (2017), as principais

questões que se colocam para sobre o tema são: 1) que competências psicológicas devem os atletas possuir para obter o melhor desempenho em campo e; 2) como estas mesmas competências podem ser desenvolvidas.

De acordo com a literatura, os atletas que conseguem chegar ao mais alto nível, demonstraram ao longo da sua carreira, capacidades bastante elevadas de compromisso, superação, disciplina, resiliência, concentração ou capacidade de atuar sobre pressão (Yperen, 2009).

Capacidades Técnico-Táticas

As capacidades técnico-táticas estão relacionadas intrinsecamente com a capacidade que os atletas têm para conseguir chegar ao patamar profissional. Quanto mais elevadas as suas capacidades técnicas – *drible*, passe, receção... - mais provável será atingirem o sucesso neste desporto (Forsman et al., 2016). Assim, cada vez mais os treinadores incentivam o treino das habilidades técnicas (Russell, Benton, & Kingsley, 2011).

Um elevado grau de competência tática correlaciona-se positivamente com a capacidade para que o atleta alcance um alto nível de desempenho, pois permite ao atleta – individualmente – tomar as decisões corretas que levam ao sucesso da equipa (Sarmento et al., 2018). Para que estas decisões sejam tomadas, o atleta deve possuir uma boa capacidade de leitura do jogo, associada com a sua inteligência, capacidade física e habilidades técnicas (Garganta et al., 2013).

Capacidades Físicas

Segundo Vaeyens et al. (2006) os atletas que atingem resultados superiores em algumas capacidades físicas - força, flexibilidade, velocidade, capacidade aeróbia ou anaeróbia - conseguem chegar mais facilmente ao sucesso neste desporto.

Efeito da Idade Relativa

É um fenómeno que ocorre sobretudo porque os treinadores de formação e/ou *scouts* identificam e selecionam jogadores em função do rendimento imediato do atleta, ao invés de atletas com alto potencial de desenvolvimento, mas que em termos de rendimento imediato ficam aquém dos atletas referidos anteriormente. Por norma, os atletas selecionados – principalmente numa fase inicial do contexto de formação – são jogadores que nascem nos primeiros trimestres do ano, em virtude de serem mais desenvolvidos que outros, que apesar do mesmo ano de nascimento, são alguns meses mais novos (Schorer et al., 2012).

De acordo com Helsén, et al. (2012), o efeito da idade relativa ocorre por três motivos:

- As crianças mais velhas têm mais tempo de jogo, não pelo seu nível de proficiência, mas pela sua vantagem competitiva em relação às crianças mais novas;
- As crianças que nascem no primeiro trimestre do ano têm mais tempo de prática, isso faz com que tenham vantagens técnico-táticas;
- No futebol, a deteção e captação de talentos é realizada muito precocemente. Deste modo, os atletas mais aptos inicialmente são captados. Posteriormente estes têm condições de prática desportiva melhores, em virtude do contexto em que estão inseridos.

Contexto Sociocultural

É fundamental um contexto sociocultural que sirva de suporte para os atletas, se pretendemos que os mesmos possam ter sucesso. Para Millls et al. (2014) as academias de futebol, apesar de fornecerem um bom suporte aos atletas do ponto de vista de desempenho e treino, devem melhorar as suas competências na capacidade de gerir a vertente psicossocial dos seus atletas.

Para além disso, e tal como refere Knight (2017), é fundamental perceber a influência dos pais e restante agregado familiar no suporte ao atleta durante a sua carreira desportiva, uma vez que estes têm um papel bastante ativo ao longo da carreira desportiva dos atletas.

3.3 Deteção de Talento

A seleção e deteção de talento é um dos principais temas de estudo na investigação realizada no futebol. A grande maioria da investigação tenta determinar quais as habilidades que os melhores jogadores têm em comum, de modo a determinar quais as competências que os atletas devem desenvolver para se tornarem atletas de excelência no futuro (Rees, et al., 2016).

O conceito de talento não é consensual e neste momento não existe uma definição exata para o mesmo (Schorer, Wattie, Cogley, & Baker, 2017). No entanto, na maioria dos desportos é considerado como talento se o atleta consegue ter uma *performance* superior à maioria dos seus pares ou se existe a percepção que os atletas têm as condições para conseguir atingir um nível de elite (Schorer & Elferink-Gemser, 2013).

3.4 Transições na Carreira Desportiva

Segundo a investigação desenvolvida podemos identificar diversas transições na carreira desportiva de um atleta (Wylleman, Lavallee, & Alfermann, 1999):

1. O início da especialização num desporto – Nesta fase os atletas ajustam os estímulos de treino, aperfeiçoar as suas habilidades e tentam atingir resultados competitivos.
2. Transição para desporto de alto rendimento – acontece sobretudo quando os atletas passam das competições jovens para as competições seniores.
3. Transição de amador para profissional – em que o atleta precisa de se adaptar à exigência de ter o desporto como modo de vida.
4. Transição do alto rendimento para o final da carreira desportiva – em que os atletas se consciencializam que estão prestes a abandonar o desporto.
5. Transição da carreira desportiva para outra carreira – fase em que os atletas terminam a carreira desportiva e procuraram iniciar uma nova fase da sua vida.

Todas estas transições podem ser realizadas de um modo ‘fácil’, se o atleta se conseguir adaptar rapidamente às novas exigências da sua carreira desportiva. No entanto,

e não poucas vezes, os atletas sofrerem uma crise de transição, em que há dificuldades em se adaptar à nova fase da sua carreira desportiva. É fundamental o apoio da sua “comunidade”, para ajudar os atletas a conseguirem passar por estes períodos de transição. Mesmo assim, por vezes estas crises acabam por acontecer, e nestes casos atleta sofrerá emocionalmente, podendo levar a depressões, ansiedade e falta de confiança que afetam a sua vida pessoal e profissional (Wylleman, Lavallee, & Alfermann, 1999).

De acordo com a literatura, cerca de 80% dos atletas passam por uma crise de transição no momento da transição de júnior para sénior. Para além disso, cerca de 20% dos atletas experienciam uma crise no final da sua carreira desportiva (Alfermann & Stambulova, 2007).

Este valor substancialmente alto na transição júnior – sénior deve-se ao facto de a mesma necessitar de um período de adaptação – a uma complexidade e exigência diferente ao nível do jogo e de tudo o que o mesmo envolve. Para que os atletas tenham sucesso em ultrapassar este período de transição, os mesmos devem possuir as bases fundamentais para esta adaptação, sendo que estas são criadas ao longo do seu processo de formação – desportiva e humana (Morris, Todd, & Oliver, 2016).

3.5 Transição Amador - Profissional e Júnior - Sénior

A transição de amador para profissional pode ocorrer em várias fases da carreira desportiva dos atletas. No entanto, pode-se afirmar que na maioria das situações esta transição acontece no período em que existe a transição do contexto de formação para o contexto sénior.

Num estudo de Marques e Samulski (2009) realizado a vários jovens futebolistas, tentou perceber-se como diversas variáveis têm impacto na sua carreira desportiva e vice-versa. Assim, relativamente à escolaridade, constatou-se que a maioria dos atletas que transita do contexto amador para profissional encontram-se atrasados relativamente ao ano de escolaridade que deviam integrar. Tal deve-se ao facto de ser difícil conciliar ambas as vertentes (académica e desportiva), num nível que permita a transição.

Por sua vez, e relativamente à importância da formação desportiva inicial, concluiu-se que foi através da prática informal (futebol de rua) que a maioria dos atletas iniciou a sua carreira desportiva. As academias de futebol ocupam a segunda posição no que diz respeito ao início da carreira desportiva, com cerca de 33,9% dos atletas a iniciarem a sua prática nas mesmas. É importante ressaltar o ano em que o estudo foi conduzido, pois é minha convicção que estes dados possam estar invertidos, em virtude do crescimento exponencial de escolas de formação no futebol, onde os atletas entraram bastante cedo (a partir dos 5 anos) e diminuição do fenómeno do ‘futebol de rua’.

No que diz respeito ao contexto familiar e social, este estudo constatou que a maioria dos atletas que transitam de amador para profissional vêm de famílias de classe económica baixa e médio-baixa.

Por último, o estudo analisa o planeamento de carreira, constatando-se que a maioria dos atletas consegue, em conjunto com a família, realizar um bom planeamento (ao invés do planeamento de estudos) da carreira desportiva. Apesar disso, na maioria dos casos é dada pouca atenção a uma carreira não desportiva

Noutro estudo, realizado por Silva (2016), foi possível perceber a opinião de ex-atletas profissionais de futebol acerca da transição do futebol júnior para sénior, sendo que os mesmos constataram que:

- Treinar com regularidade na equipa sénior, durante a formação, ajudou-os posteriormente a integrarem definitivamente essa equipa;
- Realizar a transição no mesmo clube em que realizaram a formação foi facilitador do processo de transição
- A transição de júnior para sénior foi mais difícil de realizar quando existiu mudança de clube durante esse período, no entanto, um fator facilitador para os atletas foi o facto de terem algum colega a acompanhá-los nesse mesmo processo, partilhando a experiência.

3.6 Profissional e Amador

Tal como já foi referido neste relatório, o Futebol é o desporto mais popular do Mundo (FIFA, 2009). Assim, existem milhões de praticantes e envolvidos na modalidade. Todos eles seguem as mesmas regras e objetivos de jogo - fazer golo e não sofrer - no entanto as condições de prática não são iguais para todos.

Podemos dividir este jogo em duas vertentes – futebol profissional e futebol amador. Se no primeiro, o jogo é o trabalho dos atletas e o grande objetivo é a conquista de resultados, no segundo o principal objetivo é o lazer e realização de atividade física (Silva, 2011). Apesar disso, dentro do futebol amador existem atletas e equipas que procuram ter condições próximas às profissionais, quer para os atletas conseguirem chegar às competições profissionais, quer para essas mesmas equipas conseguirem chegar ao patamar profissional.

3.7 Prática Desportiva Diferenciada

Se os atletas profissionais fazem do futebol o seu trabalho, as condições para que estes possam desenvolver o mesmo são obviamente diferentes daquelas que os atletas não profissionais possuem. Deste modo, é expectável que a *performance* de profissionais e amadores seja também ela diferente.

De acordo com Dellal et al. (2011), num estudo de comparação entre atletas profissionais e amadores com o intuito de determinar as diferenças fisiológicas, físicas e técnicas em resposta ao estímulo de jogos reduzidos em contexto de treino, foi possível analisar que os atletas amadores apresentam uma percentagem de passes acertados inferior, uma taxa de perdas de bola superior e apresentam valores mais altos na escala subjetiva de esforço e nos valores de lactato recolhidos. Para além disto, os atletas profissionais conseguem valores mais altos no que toca a distâncias percorridas em corridas de alta intensidade e *sprints*.

Capítulo IV – Aproveitamento de Jogadores de Competições Não Profissionais Portuguesas para as Ligas Profissionais em Portugal nas Épocas 2018/19 e 2019/20

4.1 Resumo

O objetivo desta investigação foi analisar qual o aproveitamento de jogadores provenientes da 3ª Divisão Nacional (Campeonato de Portugal) ou inferiores (Competições Distritais) para as Competições Profissionais do Futebol Português (1ª e 2ª Liga). Para além deste objetivo, foi entender o porque destes atletas conseguirem fazer esta transição e outros não terem essa capacidade.

Foram analisados 1476 jogadores do sexo masculino, que estiveram inscritos na Federação Portuguesa de Futebol na época 2018/2019 ou 2019/2020. A base de dados foi realizada com o suporte das plataformas www.zerozero.pt e www.transfermarkt.pt, assim como o *software InStat* - base de dados de atletas de futebol.

Após consultar o histórico de todos os 1476 atletas, verificamos quais passaram pelas competições não profissionais (portuguesas) e conseguiram progredir na sua carreira futebolista para as Ligas Profissionais Portuguesas.

Os resultados permitem afirmar que 24,05% dos jogadores que disputaram a 1ª ou 2ª Liga nas épocas 2018/2019 e 2019/2020 passaram pelas competições não-profissionais Portuguesas, num total de 355 atletas.

Concluimos que, aproximadamente, um quarto dos jogadores que disputaram a 1ª e 2ª Liga nas épocas 2018/19 e 2019/2020 já tinham passado pelas competições não-profissionais.

Palavras-Chave: Futebol Amador; Futebol Profissional; Transição Amador-Profissional

Abstract

The objective of the research is to analyze the use of players from the 3rd National Division (Portuguese Championship) or lower (District Competitions) for the Professional Competitions of Portuguese Football (1st and 2nd League). In addition, I hope to understand why these athletes are able to make this transition and others do not.

A total of 1476 male players, who were registered with the Portuguese Football Federation in the 2018/2019 or 2019/2020 season, were analyzed. The database was created with the support of the platforms www.zerozero.pt and www.transfermarket.pt, as well as the *InStat software* - database of football athletes.

After consulting the history of all 1476 athletes, we checked which ones went through non-professional (Portuguese) competitions and managed to progress in their football career for the Portuguese Professional Leagues.

The results allow us to state that 24.05% of the players who played in the 1st or 2nd League in the 2018/2019 and 2019/2020 seasons played in Portuguese non-professional competitions, in a total of 355 athletes.

We concluded that approximately a quarter of the players who played in the 1st and 2nd League in the 2018/19 and 2019/2020 seasons had already played in non-professional competitions

Keywords: Amateur Football; Professional Football; Transition Amateur-Professional

4.2 Introdução

O futebol caracteriza-se por ser o desporto mais praticado e popular do mundo, o que faz com que tenha uma grande influência financeira e mediática a nível mundial (Soares et al., 2011).

Com essa perspetiva mediática e financeira, muitos jovens ambicionam uma carreira de profissional de futebol para conseguirem uma ascensão social para si e para a sua família que de outra forma seria difícil (Amaral, Thiengo, & Oliveira, 2007).

No futebol, o sucesso de um jogador depende da sua capacidade de combinar as suas qualidades individuais com as coletivas, permitindo que o mesmo lide da melhor forma possível com as circunstâncias a que é sujeito (Abarghouejad et al., 2021).

No entanto, a carreira dos atletas passa por várias fases, desde captações e seleções, grandes períodos de formação – com competições e treinos - em que os mesmos socializam neste meio desportivo, até alcançarem ou não o alto nível (Salmela, 1994 cit. por Marques & Samulski, 2009).

Muitas das vezes, esta primeira parte do processo formativo é bastante complicada para os atletas, porque leva ao afastamento da família e amigos, assim como a uma série de privações sobre situações que são normais em idades jovens. Apesar de, a maioria não suspender os estudos, nem sempre o suporte para conciliar os mesmos com os treinos é suficiente (Oliveira, Balzano, & Morais, 2017). Cada vez mais se torna emergente o apoio e criação de programas que integrem uma vertente holística apoiando carreiras duplas de estudo/trabalho/desporto (Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2020; Stambulova & Samuel, 2019). A disponibilidade e qualidade do suporte social, emocional, profissional para atletas em transição podem facilitar o empoderamento das decisões, diminuição de problemas de saúde mental e abandono (Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2020; Stambulova & Samuel, 2019). Questões psicológicas parecem ter grande importância para alcançar o sucesso (Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2020; Stambulova & Samuel, 2019; Kelly, Williams, Cook, Sáiz, & Wilson, 2022).

Para além disto, muitos deles vivem na incerteza sobre se, eventualmente, terão uma carreira desportiva de alto nível. Por isso, muitos consideram importante a continuação dos estudos para alcançar o sucesso noutra atividade profissional relacionada com o futebol ou não (Oliveira, Balzano, & Morais, 2017). Quando falamos em carreira

desportiva, falamos da prática voluntária e plurianual de uma atividade desportiva escolhida pelo atleta com o objetivo de alcançar altos níveis de desempenho (Alfermann & Stambulova, 2007 cit. por Marques & Samulski, 2009).

Entre as várias fases da trajetória desportiva dos atletas existem alguns momentos de transição (Gomes & Domingues, 2016). Uma transição está por norma relacionada com a ocorrência de um ou mais acontecimentos, que tem impacto sobre o atleta (Bauer & Mcadams, 2004). As transições podem apresentar padrões de progressão, estagnação ou decadência relativamente ao desempenho, estatuto social, financeiro, saúde, bem-estar, influenciando consequentemente decisões de transições (Stambulova & Samuel, 2019). O desporto, no geral, é caracterizado por situações de transição desportiva normativas (Petitpas et al., 1997 cit. por Gomes & Domingues, 2016) ou planeadas (Sinclair & Orlick, 1994 cit. por Gomes & Domingues, 2016).

Assim, os atletas passam por vários momentos de transição na sua carreira desportiva, desde a passagem de escalão, à passagem de contexto amador para o contexto profissional ou até mesmo da transição de atletas ativos para cessar a sua prática desportiva (Stambulova, 1994 cit. por Gomes & Domingues, 2016).

É fundamental percebermos quais os fatores que contribuem para estes processos de transição ao longo da carreira desportiva (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008). Fatores pessoais, sociais e ambientais parecem ter influência no processo (Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2020).

O estudo enquadra-se no meu processo de estágio porque trabalho regularmente com atletas amadores, mas que na sua grande maioria têm o sonho de poder chegar a um patamar profissional. Assim, o estudo foi realizado para perceber como posso ajudar estes atletas a atingir um patamar profissional. Para isso é fundamental conhecer as variáveis que permitem ao atleta realizar a transição do contexto amador para profissional, sendo que uma característica da transição de amador para profissional no futebol é que a mesma ocorre em função do nível de desempenho do atleta (Marques & Samulski, 2009).

4.3 Objetivos

1. Analisar o aproveitamento de atletas das competições não profissionais portuguesas de futebol, para os contextos profissionais de futebol em Portugal.
2. Identificar os fatores que permitem aos atletas realizar a transição do nível amador para o nível profissional
3. Perceber qual o impacto que os atletas que realizaram a transição amador-profissional têm no contexto profissional.

4.4 Métodos

Amostra

Para este estudo foram analisados 1476 atletas do sexo masculino, que participaram nos campeonatos profissionais de futebol em Portugal – 1ª e 2ª Liga – nas épocas 2018/2019 e 2019/2020. Todos estes atletas estavam inscritos na Federação Portuguesa de Futebol pelos clubes a que pertenciam nas épocas acima mencionadas. Estas épocas foram selecionadas em virtude de serem as duas épocas anteriores ao início do processo de estágio que já tinham dados completos e fidedignos.

Procedimentos, Instrumentos e Variáveis

Foram selecionados todos os atletas da Primeira e Segunda Liga Portuguesa das épocas 2018/19 e 2019/20 e analisados os seus históricos. No caso dos atletas que estiveram inscritos nas duas épocas mencionadas, apenas foram contabilizados uma vez.

Tanto a Primeira Liga Portuguesa como a Segunda Liga foram compostas por 18 clubes nas duas épocas em questão, perfazendo um total de 36 equipas analisadas em cada época. É importante referir que todos os atletas foram analisados, independentemente do seu tempo de utilização. Aqueles atletas que apenas participaram em parte da temporada também foram contabilizados para esta recolha de dados.

Deste modo, após analisarmos todos os atletas inscritos nas épocas desportivas em questão, fomos perceber o histórico dos mesmos e qual o seu currículo desportivo. Para tal, recorremos ao *software Instat*, base de dados que nos permite ver o histórico dos

atletas e desempenho desportivo dos mesmos. Recorremos também às plataformas www.zerozero.pt e www.transfermarket.pt para validar os dados que recolhemos.

Depois de analisado o histórico competitivo de todos os atletas, seleccionámos todos aqueles que passaram pelas competições amadoras em Portugal e conseguiram transitar para as competições profissionais portuguesas.

Finalmente, tentamos compreender quais os fatores essenciais para a transição dos atletas do nível amador para o nível profissional, assim como o impacto que estes mesmos atletas tiveram ao atingir o nível profissional.

Variáveis em Estudo

- Número de atletas que transitaram de amador para profissional em Portugal
- Idade de estreia nas competições profissionais
- Minutos na estreia como profissional
- Divisão profissional em que o atleta se estreou
- Número de jogos e minutos na época anterior à transição para profissional
- Contexto do clube onde o atleta fez a sua última época como júnior

Critérios de Exclusão/Inclusão

- Não foram contabilizados atletas que fizeram a transição de júnior para sénior (profissional) no mesmo clube.
- Atletas que fizeram o percurso amador – profissional – amador são contabilizados.
- Atletas que fizeram percurso profissional – amador – profissional são contabilizados com os dados da transição amador – profissional.
- Não foram contabilizados os atletas que vieram do estrangeiro (amador) para Portugal.
- Atletas que fizeram transição sub23 – profissional foram contabilizados.

Análise Estatística

A análise estatística realizada no estudo baseou-se na recolha das frequências absolutas e percentagens dos dados analisados ao longo do estudo, relativamente às épocas 2018/2019 e 2019/2020.

4.5 Resultados

Através da análise do histórico competitivo dos 1476 atletas que participaram nas competições profissionais portuguesas nas épocas 2018/2019 e 2019/2020 consegui obter os seguintes resultados, relativos às variáveis que pretendia analisar:

- 355 jogadores realizaram, em algum momento da sua carreira desportiva, a transição do nível amador para o nível profissional;
- 72,95% dos atletas analisados fez a estreia nas competições profissionais até aos 25 anos de idade;
- Os minutos jogados na primeira época como profissional não são determinados pelo facto dos atletas terem estado no contexto amador na época transata;
- A maioria dos atletas que transitam para as ligas profissionais, fazem-nos principalmente pra a Segunda Liga (78,3%);
- O número de minutos na época anterior à transição é bastante importante para que os atletas conseguiram atingir o contexto profissional, com 85,35% dos atletas a realizarem mais de 1.000 minutos na temporada anterior à transição;
- Os atletas que realizam o último ano da formação desportiva num clube que tem a equipa sénior a disputar provas profissionais (1ª e 2ª Liga) têm mais facilidade em chegar a contextos profissionais no futuro, com 65,74% dos atletas analisados a comprovarem esta variável.
- No passado recente, existem mais atletas a transitar das competições amadoras para as competições profissionais, com 42,25% dos 355 atletas analisados a estrearem-se nas épocas 2018/2019 e 2019/2020.

Conclui-se através da Figura 10 que a grande maioria dos atletas faz a sua estreia nas ligas profissionais Portuguesas entre os 22 e 24 anos. Os casos de atletas que se estrearam após os 30 anos de idade são bastante pontuais, sendo que na maior parte dos casos são atletas que fazem a transição amador-profissional dentro do próprio clube, quando este sobe de divisão.

Salientar que até aos 20 anos de idade, são raras as situações em que atletas fazem a sua estreia nas competições profissionais vindos de contextos amadores – 8,73% – mais especificamente.

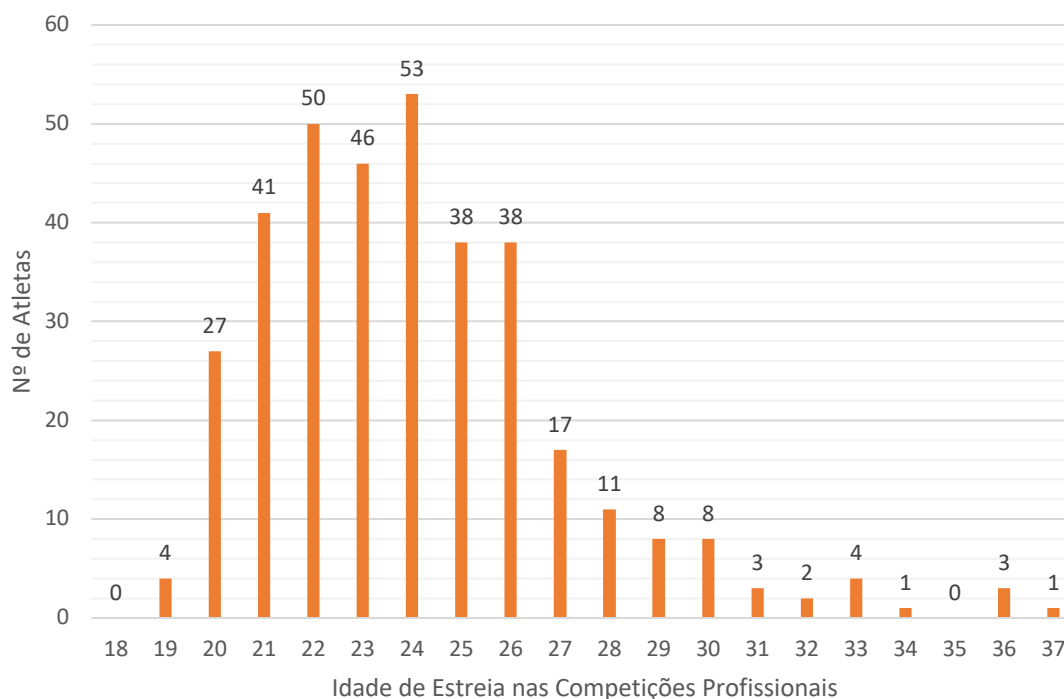


Figura 10. Idade de estreia de atletas nas competições profissionais

Os dados da figura 11 não são esclarecedores sobre o impacto que os atletas podem ter quando chegam às competições profissionais. No entanto, não deixa de ser importante constatar que existiram bastantes atletas (31,55%) que tiveram mais de 2.000 minutos na sua época de estreia nas competições profissionais, um número bastante elevado e que demonstra o valor que estes atletas podem acrescentar. No sentido inverso, referir que 25,35% dos atletas que fizeram a sua estreia nos campeonatos profissionais tiveram menos de 500 minutos na sua época de estreia nas competições profissionais.

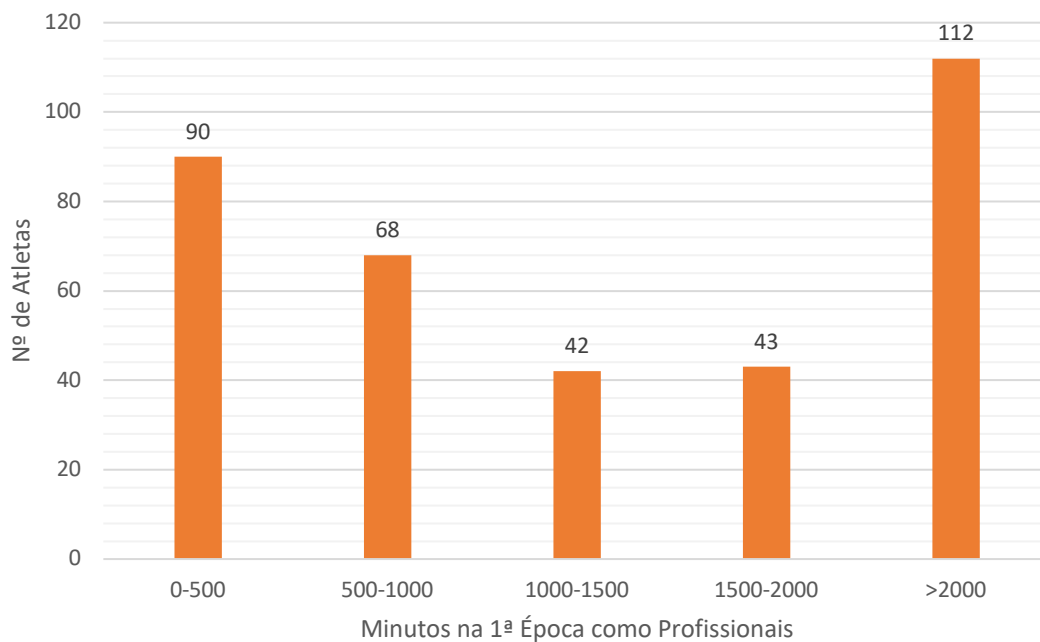


Figura 11. Minutos dos atletas na estreia como profissionais

Na figura 12, após análise das carreiras desportivas dos atletas, constata-se que a maioria dos atletas que fizeram a transição amador-profissional, fizeram essa transição para a 2ª Liga Portuguesa. Porém, 21,69% dos atletas analisados conseguiram fazer a transição amador-profissional sem passar pela 2ª Liga, o que é um número elevado se tivermos em atenção a diferença de contextos competitivos.

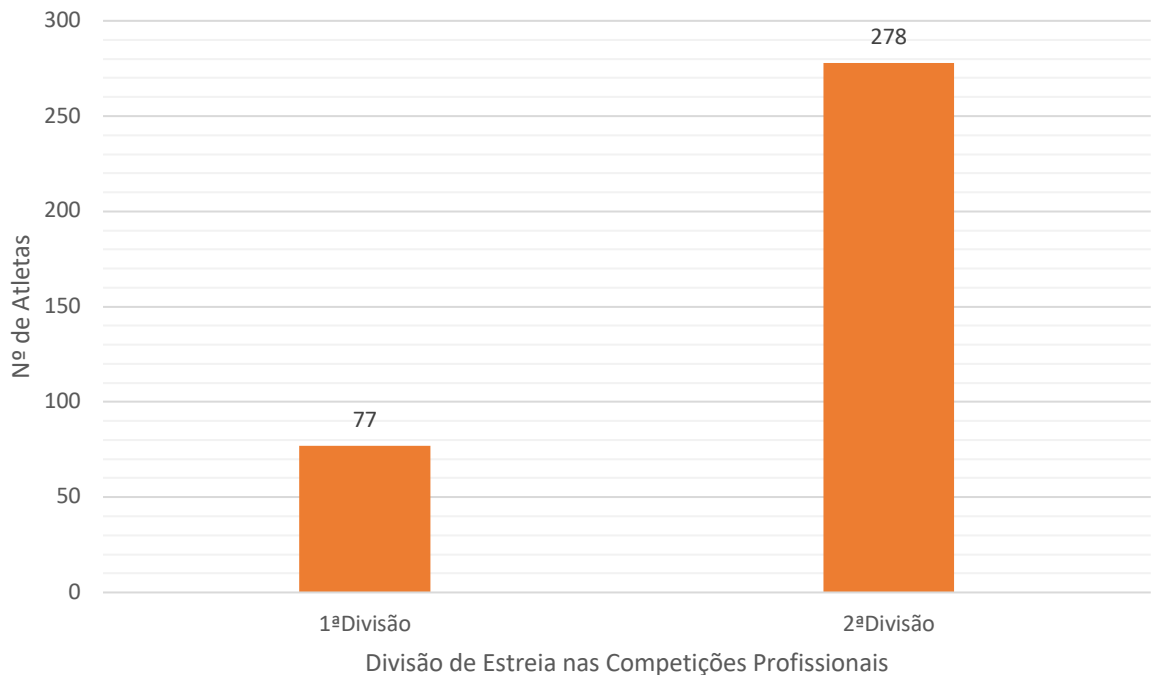


Figura 12. Divisão de estreia dos atletas nas ligas profissionais

No sentido de perceber o que faz com que os atletas consigam realizar a transição do nível amador para o nível profissional, analisou-se que critérios têm impacto no desenvolvimento dos atletas e sucessiva passagem de nível. Nesse sentido, e como se pode analisar na figura 13, o número de minutos realizados é um fator determinante para que os atletas consigam chegar ao nível profissional.

Dos 355 atletas analisados, 55,49% realizaram mais de 2.000 minutos na época antes de da transição para o nível profissional, o que se revela um indicador de que o nível de desempenho é crucial para que os atletas consigam fazer essa transição.

Apenas 4,5% dos atletas realizaram menos de 500 minutos na época antes de realizarem a transição, o que pode ser um indicador da dificuldade em realizar a passagem do nível amador para profissional sem o rendimento desportivo dos atletas.

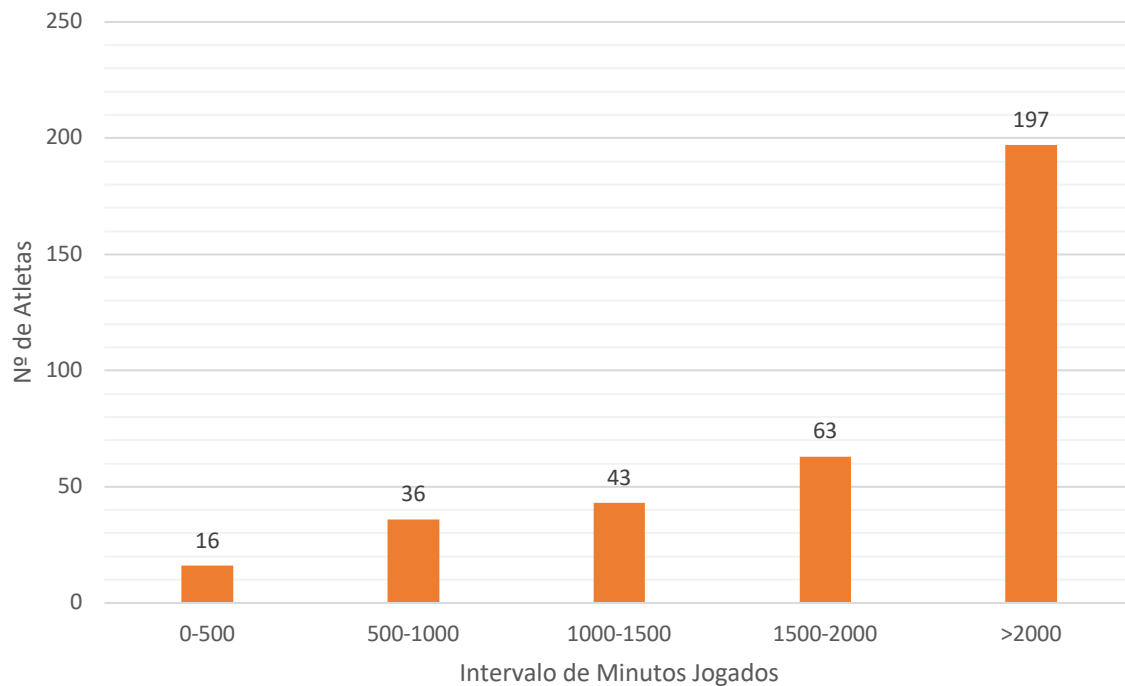


Figura 13. Minutos jogados na época antes da transição amador – profissional

Na figura 14 são apresentados os resultados do nível de formação do atleta e como o mesmo pode ou não ter impacto no sucesso desportivo do atleta. Apenas foram analisados 289 atletas, sendo que os restantes, por virem de contextos formativos fora de Portugal, não foram contabilizados, em virtude dos dados sobre a carreira desportiva durante o período de formação desportiva não serem fidedignos.

Assim, esta variável teve em consideração o patamar da equipa sénior do clube onde o atleta fez o seu último ano de formação. Dos resultados apresentados, foi perceptível que a maioria dos atletas que chegaram a competições profissionais (65,74%) realizaram o seu último ano de formação num clube que a equipa principal disputava uma liga profissional – 1ª ou 2ª Liga. Constata-se também que os atletas que realizaram o seu último ano de formação num contexto em que a equipa sénior disputava as competições distritais (4ª e 5ª Liga), tiveram mais dificuldades em chegar a contextos profissionais, tendo apenas 16,26% dos 289 atletas analisados atingido esse patamar competitivo.

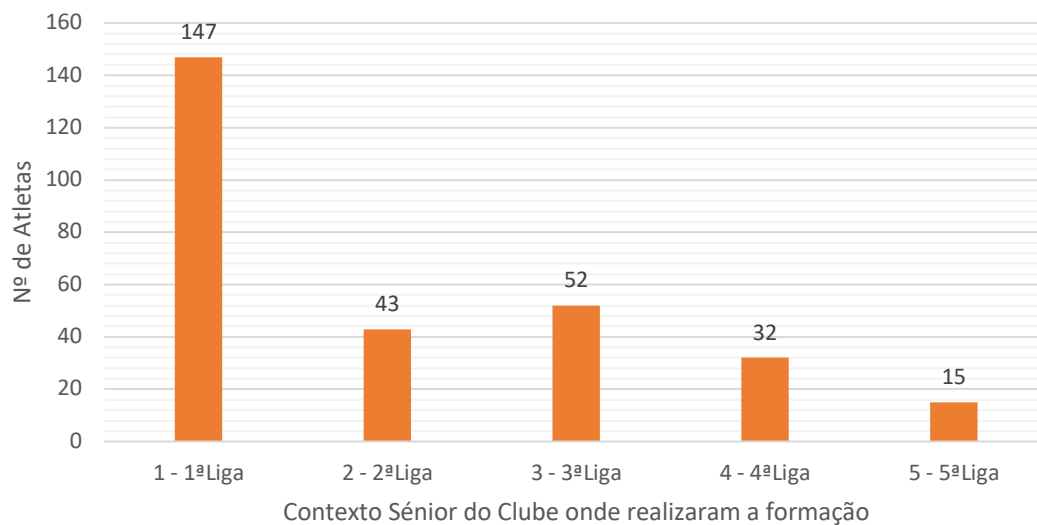


Figura 14. Contexto do clube onde atleta fez o último ano de júnior

Na figura 15 podemos verificar que nas últimas épocas, o número de atletas a realizarem a estreia nas competições profissionais têm vindo a aumentar, verificando-se o pico na época 2018/2019 com 86 atletas a estrearem nessa época nas duas principais divisões do país vindo de contextos amadores.

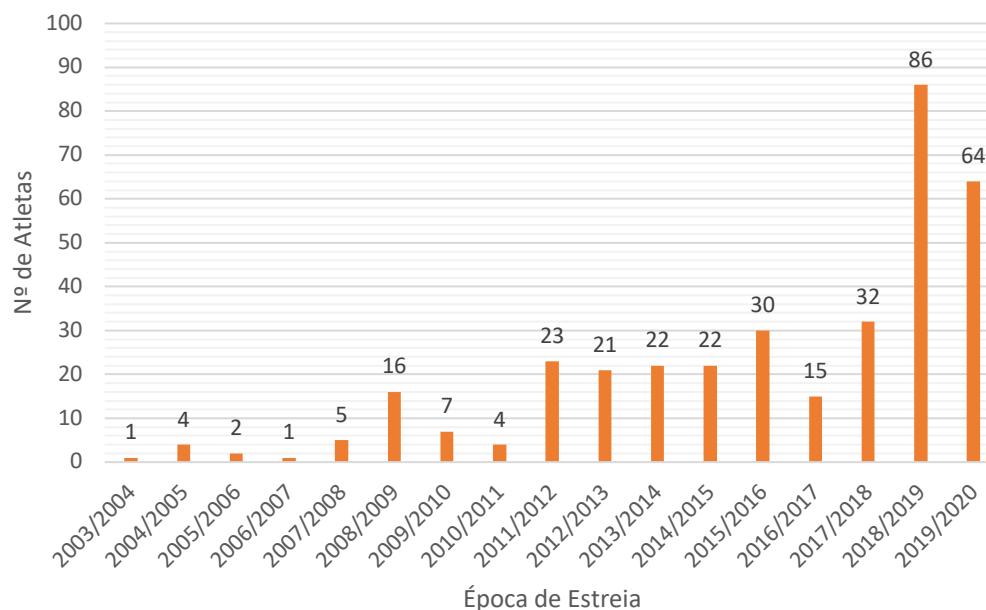


Figura 15. Número de Atletas que se estrearam em cada época desportiva

4.6 Discussão

Este estudo teve como propósito perceber qual o aproveitamento de atletas das divisões amadoras de futebol em Portugal. De um total de 1476 atletas analisados nas épocas 2018/2019 e 2019/2020 nas competições profissionais da Liga Portuguesa, concluiu-se que 355 jogadores – 24% – transitaram das competições amadoras para as competições profissionais em Portugal. A principal porta de entrada destes atletas nas competições profissionais portuguesas foi a 2ª Liga, num total de 278 atletas – 78,3% – a fazerem a sua estreia nas competições profissionais nesta competição.

Existem algumas investigações realizadas sobre o processo de transição amador-profissional em jovens atletas, no entanto os mesmos não demonstram a realidade do nosso país, sendo que muitas das vezes estas investigações focam-se mais nas questões socioculturais dos atletas do que propriamente no rendimento para analisar o porquê da transição. Neste sentido, é difícil realizar uma discussão de resultados em virtude de não existirem dados objetivos sobre a análise realizada. O objetivo do estudo consistia em compreender o aproveitamento de jogadores amadores em Portugal, em determinar de que forma o rendimento desportivo dos atletas tem impacto na transição amador-profissional e tentar compreender se os atletas conseguem ter sucesso desportivo num novo patamar competitivo.

É crucial dividir a análise do estudo em dois pontos:

1. Determinar quais os fatores, se existem, que permitem aos atletas realizar a transição desportiva, para além de tentar perceber se há algumas características específicas que favoreçam essa transição;
2. Compreender se posteriormente, a sua carreira desportiva é marcada pelo sucesso, independente da sua origem ter sido as competições amadoras.

No que diz respeito ao primeiro ponto, é crucial referir como pontos principais o facto dos atletas mais novos terem maior possibilidade de chegarem a patamares competitivos profissionais, sendo que isso fica visível pelo facto de 72,95% dos atletas analisados terem feito a sua estreia nas competições profissionais antes ou até aos 25 anos de idade. Afirmar também que a questão dos minutos de jogo é um fator essencial para que os atletas consigam transitar de nível competitivo, sendo que 85,35% dos atletas que transitaram realizaram mais de 1.000 minutos na sua última época no nível amador.

Importa salientar o facto de a formação inicial dos atletas ter um papel fundamental no sucesso da sua carreira desportiva, uma vez que dos 289 atletas analisados, 74% realizou a sua última época de formação em contexto de clube que têm a sua equipa sénior em competições profissionais (1ª ou 2ª Liga).

Por último, afirmar que no passado recente o número de atletas a realizar a transição amador-profissional tem aumentado gradualmente, com 150 dos 355 atletas analisados a realizarem a estreia nas competições profissionais nas duas épocas estudadas (2018/2019 e 2019/2020).

Relativamente ao ponto dois, os dados não são conclusivos. Tal reforça a ideia de que o fator mais importante para a transição amador-profissional é o rendimento desportivo dos atletas.

Conclui-se que dos 355 atletas analisados, 158 tiveram menos de 1.000 minutos na sua época de estreia nas divisões profissionais. No sentido oposto, 112 atletas realizaram mais de 2.000 minutos na sua época de estreia. Tais dados corroboram o facto de apesar dos atletas serem provenientes de competições amadoras, a sua utilização e posterior sucesso desportivo não é definido pelo seu passado amador, mas mais uma vez pelo mais importante no contexto desportivo, o rendimento.

4.7 Conclusão

Dos 1476 atletas inscritos nas épocas 2018/2019 e 2019/2020 nas competições profissionais da Liga Portuguesa, 355 jogadores – 24% – transitaram das competições amadores para as competições profissionais em Portugal.

Como pontos fundamentais para a realização da transição desportiva amador-profissional temos (i) minutos jogados; (ii) formação desportiva no último ano de júnior e (iii) idade do atleta.

De salientar que a principal porta de entrada de atletas nas competições profissionais portuguesas é a 2ª Liga, com 278 atletas, uma percentagem de 78,3% a fazerem a sua estreia nessa divisão.

Próximos estudos devem analisar quais os fatores socioculturais que permitem aos atletas terem bases para conseguirem realizar esta transição no contexto português,

perceber também se existem fatores externos que fazem os atletas terem mais probabilidades de realizar a transição amador-profissional (agenciamento e localização geográfica dos atletas p.e.) e também fazer uma análise ao longo dos anos da carreira do atleta, quer do passado amador dos atletas até chegarem ao patamar profissional, mas também qual o seu percurso ao longo do tempo depois de atingirem este nível.

4.8 Referências Bibliográficas

- Abarghoueinejad, M., Baxter-Jones, A. D., Gomes, T. N., Barreira, D., & Maia, J. (2021). Motor Performance in Male Youth Soccer Players: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports*, pp. 9-53.
- Amaral, P. R., Thiengo, C. R., & Oliveira, F. I. (2007). Os motivos que levaram jogadores de futebol amador a abandonarem a carreira de jogador profissional. *efdeportes*.
- Bauer, J., & Mcadams, D. (2004). Personal Growth in Adults' Stories of Life Transitions. *Journal of Personality*, 573–602.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 645-662.
- Gomes, R., & Domingues, M. (2016). Transição dos Atletas na Carreira Desportiva: Da Teoria à Avaliação. *Motricidade*, 12, 159-173.
- Kelly, A. L., Williams, C. A., Cook, R., Sáiz, S. L., & Wilson, M. R. (2022). A multidisciplinary investigation into the talent development 2 processes at an English football academy: A two-season explor- 3 atory study using a machine learning approach. *Sports*, 1-15.
- Marques, M. P., & Samulski, D. M. (2009). Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planeamento da carreira. *Revista brasileira Educação Física Esporte*, 3, 103-19.
- Oliveira, E. M., Balzano, O. N., & Morais, P. H. (2017). O perfil dos atletas em transição para a fase profissional das equipes de futebol da cidade de Fortaleza. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9, 130-137.
- Schorer, J., Wattie, N., Copley, S., & Baker, J. (2017). Concluding, but Definitely not Conclusive, Remarks on Talent Identification and Development. Em J. Baker, S. Copley, J. Schorer, & N. Wattie, *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (pp. 466-76). London : Routledge.

- Soares, A. J., Melo, L. B., Costa, F. R., Bartholo, T. L., & Bento, J. O. (2011). Jogadores de futebol no Brasil: mercado, formação de atletas e escola. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33, 905-921.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2020). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, pp. 119-134.
- Stambulova, N., & Samuel, R. D. (2019). Career Transitions. Em D. Hackfort, & R. J. Schinke, *Routledge encyclopedia of sport and exercise psychology*. Routledge.

Capítulo V – Considerações Finais

O estágio realizado na época 2021/2022 na Associação Desportiva de Oeiras, no contexto da equipa sénior do clube, permitiu-me um enorme crescimento, quer a nível de competências técnico-táticas, quer a nível humano e na necessidade de cooperar com tantas pessoas fundamentais para o sucesso coletivo. As minhas funções e responsabilidades não eram normalmente aquelas que por norma estão associadas a um treinador estagiário, mas tal permitiu-me usufruir ainda mais deste processo de estágio.

No que diz respeito aos objetivos da equipa para a época em questão, o objetivo principal – manutenção – foi alcançado, sendo que conseguimos cumprir o mesmo respeitando os nossos princípios e ideias de jogo.

No que se refere a objetivos iniciais mais específicos, e fazendo uma análise sobre os mesmos percebemos que:

- “Potencializar atletas – individualmente e coletivamente.” – o objetivo foi alcançado com sucesso, em virtude de termos projetado atletas para outros contextos competitivos – 1 atleta na 1ª Divisão do Egipto, 1 atleta transitou para a Liga 3, 2 atletas transitaram para o Campeonato de Portugal e 1 atleta joga atualmente na Liga Revelação (Sub-23); e coletivamente conseguimos ser uma equipa que concedeu poucos golos ao adversário e dominamos a maioria dos jogos, apesar de por vezes não termos conseguido converter esse domínio em pontos.
- “Elaborar e gerir unidades de treino.” – o objetivo foi realizado, uma vez que fui o responsável por esta tarefa ao longo da época desportiva. Digo que o objetivo foi concretizado com sucesso porque tivemos, na grande maioria das vezes, *feedback* positivo – da parte dos jogadores – sobre os treinos e a forma como os mesmos eram realizados.
- “Desenvolver a capacidade de análise e reflexão do processo de treino e jogo, relativamente a questões comportamentais, de planeamento e de organização.” – Consegui desenvolver estas capacidades sobretudo pela discussão constante com os meus jogadores e equipa técnica, sobre como podia melhorar o nosso jogar e a minha forma de liderar, mas percebi ao longo do processo que ainda existem bastante coisas para aprender e mais importante – cada caso, é um caso. Todas as

equipas – e jogadores – são diferentes e a forma como lidamos com as mesmas devem também ser.

- “Desenvolver capacidade de análise em situações de pressão competitiva.” – este objetivo foi parcialmente atingido, uma vez que em algumas situações, as decisões tomadas podiam ter sido diferentes – sendo que esta reflexão feita algumas vezes ainda durante o próprio jogo mas sobretudo no pós-jogo. No entanto, tenho a consciência tranquila de que tentei sempre contribuir de forma a ajudar a equipa, sendo que nem sempre tal se verificou.
- “Exponenciar capacidade de analisar o que é primordial e secundário em situação de treino e jogo.” – objetivo parcialmente atingido, sendo que devo melhor bastante na capacidade de relativizar o não é fundamental para um exercício em específico ou para um jogo de forma geral.
- “Desenvolver competências de observação e análise de jogo, nomeadamente utilização de *softwares* informáticos específicos para estes objetivos.” – objetivo atingido com sucesso, pois acabei por conseguir dominar vários *softwares* para a análise do adversário e própria equipa.
- “Potenciar relacionamento com atletas” – os atletas, na sua generalidade, foram exemplares e sempre tiveram uma postura de ajudar a equipa técnica. Consegui acabar a época com relações de amizade que ultrapassam a relação jogador-treinador. No entanto, é importante referir que existiram jogadores que não consegui criar uma conexão para além do futebol e até mesmo em alguns casos não consegui conectar-me com eles no contexto do estágio, sendo que alguns atletas acabaram por sair durante a época por não concordarem com as minhas escolhas.
- “Gerir relação com restante equipa técnica e outros elementos da estrutura” – a equipa técnica teve um papel fundamental no sucesso do clube, sendo que a nossa ligação permitiu principalmente nos momentos negativos acreditar sempre que era possível dar a volta. O objetivo de conseguir liderar estas pessoas foi alcançado, sabendo que nem sempre todos estavam satisfeitos e contentes com as decisões, mas que respeitavam e apoiavam as mesmas.
- “Melhorar a minha comunicação verbal e não-verbal.” – penso que relativamente ao primeiro ponto evolui bastante, no segundo posso melhorar e não deixar refletir tanto na minha postura aquilo que estou a sentir.

- “Aumentar base de dados de todos os contextos observados ao longo da época.” – objetivo cumprido, fiquei a conhecer muito melhor o campeonato, os treinadores, clubes e jogadores que nele estão envolvidos.
- “Capacidade de gerir e racionalizar resultados negativos.” – objetivo não cumprido, não consegui gerir muitas das vezes as minhas frustrações em função do insucesso, e isso teve principal impacto na minha vida familiar.

Apesar do balanço positivo do estágio, existem algumas notas negativas que limitaram a capacidade de realizar um trabalho melhor:

- Fraco acompanhamento da direção do clube, e pouca disponibilidade para proporcionar melhores condições, principalmente aos atletas.
- Em virtude do nível amador, muitas das vezes existiam situações que não eram de todo favoráveis à otimização de treinos e jogos – jogadores que faltavam aos treinos por não terem disponibilidade horária, treinadores a terem de conduzir carrinhas para jogos fora, treinadores a terem de pagar refeições a jogadores.
- Departamento médico do clube não conseguir em várias ocasiões estar presente nos treinos da equipa.
- As informações para o estudo técnico-científico não foram de fácil acesso, havendo inclusive falta de informação sobre uma das variáveis de estudo.
- Poucos artigos encontrados que se relacionassem com o meu estudo técnico-científico. Isso dificultou bastante a discussão dos resultados uma vez que não é possível fazer-se comparações com outros estudos.
- A minha inexperiência na função de treinador principal dificultou em alguns momentos a gestão de situações de conflito.
- Devia ter marcado mais a minha posição ao longo da época desportiva, sobretudo em relação à direção do clube, mas também relativamente aos jogadores.
- A minha vida profissional extrafutebol não me permitiu estar sempre 100% focado no processo de estágio.

Como conclusão, finalizo a época 2021/2022 mais capaz enquanto treinador e ser humano, no entanto o seu percurso de aprendizagem e sucesso ainda está bastante no início e pode melhorar bastante as suas competências, sabendo que para isso é preciso perseverança, espírito de sacrifício e capacidade de autoanálise para perceber o que está a fazer bem e o que pode fazer melhor.

Referências Bibliográficas

- Abarghoueinejad, M., Baxter-Jones, A. D., Gomes, T. N., Barreira, D., & Maia, J. (2021). Motor Performance in Male Youth Soccer Players: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports*, pp. 9-53.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). *Career transitions and career termination*. Handbook of Sport Psychology.
- Amaral, P. R., Thiengo, C. R., & Oliveira, F. I. (2007). Os motivos que levaram jogadores de futebol amador a abandonarem a carreira de jogador profissional. *efdeportes*.
- Araújo, J. M. (2009). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Bauer, J., & Mcadams, D. (2004). Personal Growth in Adults' Stories of Life Transitions. *Journal of Personality*, 573–602.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2015). *Futebol - Um saber sobre o que saber fazer*. Lisboa: Prime Books.
- Dellal, A., Haas, S. H., Lago-Penas, C., & Chamari, K. (2011). Small-Sided Games in Soccer: Amateur vs. Professional Players Physiological Responses, Physical, and Technical Activities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9)/2371–2381.
- Dinis, E., & Escudeiro, V. (2016). Treino Desportivo. Em B. Leite, E. Dinis, J. Escudeiro, R. Moutinho, & V. Escudeiro, *Ser profissional no amador* (pp. 17-46). Lisboa: Prime Books.
- Elbe, A.-M., & Wikman, J. M. (2017). Psychological Factors in Developing high Performance Athletes. Em J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie, *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (pp. 169-80). London: Routledge.
- FIFA. (2009). *International Federation of Football Association*. Obtido de <https://www.fifa.com>
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Kontinen, N. (2016). Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that

- contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(4):505-13.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 645-662.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Em F. Tavares, *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: FADEUP.
- Gomes, R., & Domingues, M. (2016). Transição dos Atletas na Carreira Desportiva: Da Teoria à Avaliação. *Motricidade*, 12, 159-173.
- Gouveia, V. (2019). *Futebol – Treinar para Jogar*. Lisboa : Prime Books.
- Helsen, W. F., Baker, J., Michiels, S., Schorer, J., winckel, J. V., & Williams, A. M. (Novembro de 2012). The relative age effect in European professional soccer: Did ten years of research make any difference? *Journal of Sports Sciences*, 1665-1671.
- Kelly, A. L., Williams, C. A., Cook, R., Sáiz, S. L., & Wilson, M. R. (2022). A multidisciplinary investigation into the talent development 2 processes at an English football academy: A two-season explor- 3 atory study using a machine learning approach. *Sports*, 1-15.
- Knight, C. J. (2017). Family Influences on Talent Development in Sport. Em J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie, *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (pp. 181-191). Londond: Routledge .
- Lepschy, H., Wäsche, H., & Woll, A. (30 de maio de 2018). How to be Successful in Football: A Systematic Review. *The Open Sports Sciences Journal*, pp. 3-23.
- Marques, M. P., & Samulski, D. M. (2009). Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planeamento da carreira. *Revista brasileira Educação Física Esporte*, 3, 103-19.
- Matos, L. F., & Castelo, J. (2009). *Futebol: Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.

- Millis, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (Dezembro 2014). Examining the Development Environments of Elite English Football Academies: The Players' Perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(6):1457-1472.
- Morris, R., Todd, D., & Oliver, E. (2016). An Investigation into Stakeholders' Perceptions of the Youth-to-Senior Transition in Professional Soccer in the United Kingdom. *Journal of Applied Sport Psychology*, pp. 1533-1571.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, E. M., Balzano, O. N., & Morais, P. H. (2017). O perfil dos atletas em transição para a fase profissional das equipas de futebol da cidade de Fortaleza. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9, 130-137.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento Específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica d processo ensino- aprendizagem/ treino do jogo*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol : contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Porto: Universidade do Porto.
- Pacheco, R. (2022). *Para Além da Tática*. Lisboa: Prime Books.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, F. S. (2003). *Futebol – Análise do conteúdo do treino no alto rendimento. Período competitivo 1995 – 2002*. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa . Lisboa: Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento.
- Redação com Lusa. (17 de maio de 2022). *OJOGO*. Obtido de <https://www.ojogo.pt/futebol/noticias/federacao-portuguesa-de-futebol-assinala-recorde-de-atletas-federados-14864044.html>

- Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, T., . . . Warr, C. (2016). The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. *Sports Med*, 1041–1058.
- Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). The effects of fatigue on soccer skills performed during a soccer match simulation. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, pp. 221-233.
- Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol - Do treino à competição*. Lisboa: Prime Books.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (3 de janeiro de 2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review . *Springer International Publishing*, pp. 48: 907–931.
- Schorer, J., & Elferink-Gemser, M. (2013). How good are we at predicting athletes futures? Em D. Farrow, J. Baker, & C. MacMahon, *Developing sport expertise: researchers and coaches put theory into practice* . Oxon: Routledge.
- Schorer, J., Helsen, W. F., Baker, J., Michiels, S., Winckel, J. V., & Williams, A. M. (2012). The relative age effect in European professional soccer: Did ten years of research make any difference? *Journal of Sports Sciences*, 30(15):1665-1671.
- Schorer, J., Wattie, N., Copley, S., & Baker, J. (2017). Concluding, but Definitely not Conclusive, Remarks on Talent Identification and Development. Em J. Baker, S. Copley, J. Schorer, & N. Wattie, *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (pp. 466-76). London : Routledge.
- Semenick, D. (1990). Tests and Measurements: The T-test. *National Strength & Conditioning Association Journal*, pp. 12(1), 36.
- SILVA, J. L. (2011). FUTEBOL: Amadorismo em Tempos de Profissionalismo. *Revista de Ciências Sociais*, 42, 64-76.
- Silva, P. (2016). *O Desenvolvimento e as Transições da Carreira Atlético dos Jogadores de Futebol de Elite: Estudo de Caso num Contexto de Seleção Nacional*. Lisboa: FMH.

- Soares, A. J., Melo, L. B., Costa, F. R., Bartholo, T. L., & Bento, J. O. (2011). Jogadores de futebol no Brasil: mercado, formação de atletas e escola. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33, 905-921.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2020). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, pp. 119-134.
- Stambulova, N., & Samuel, R. D. (2019). Career Transitions. Em D. Hackfort, & R. J. Schinke, *Routledge encyclopedia of sport and exercise psychology*. Routledge.
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática*. Lisboa: Prime Books.
- Vaeyens, R., Malina, R. M., Janssens, M., Renterghem, B. V., Bourgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. M. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project. *J Sports Med.*, 40(11): 928–934.
- Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. (1999). *Career Transitions in Competitive Sports*. Switzerland: FEPSAC.
- Yperen, N. W. (setembro de 2009). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *Sport Psychologist* , pp. 317-329.

Anexos

Anexo I. Caracterização dos Jogadores – Posição

Caracterização dos jogadores em função da sua posição preferencial (GR, DC, LAT, MED e AV).

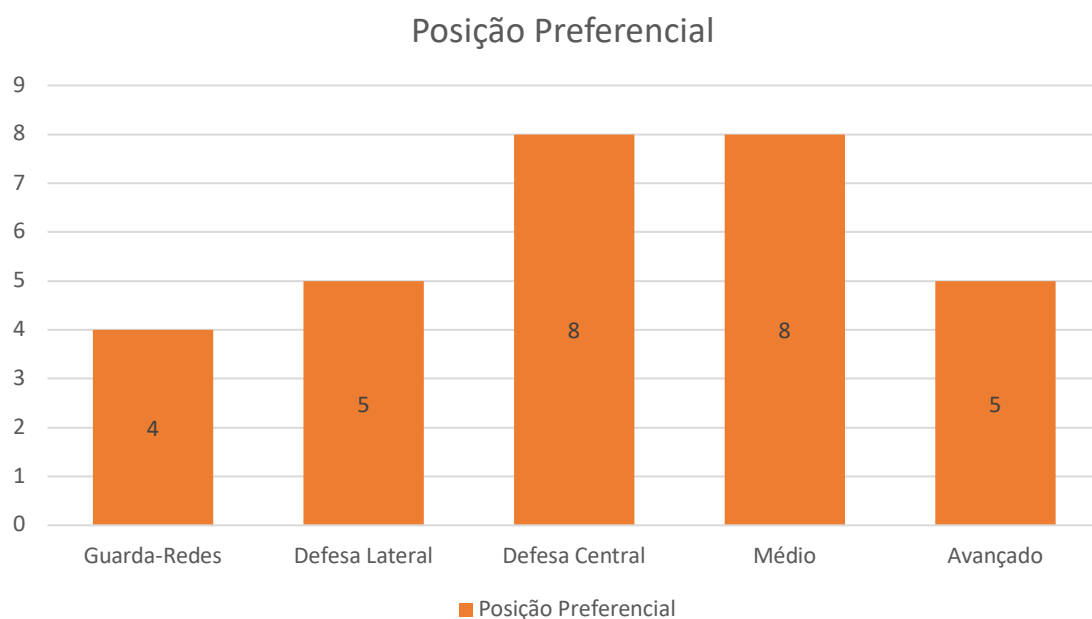


Figura 16. Categorização dos jogadores por posição

Anexo II. Caracterização dos Jogadores – Pé Dominante

Caracterização dos jogadores em função do seu pé dominante (direito ou esquerdo).

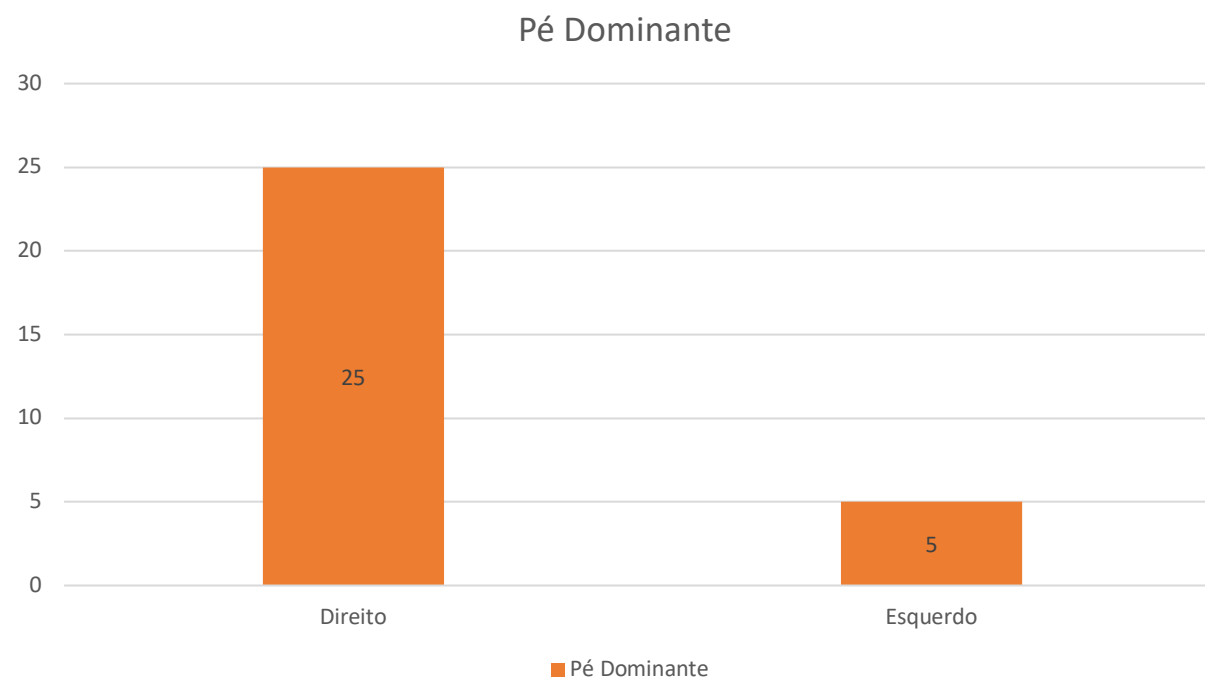


Figura 17. Categorização dos jogadores por pé dominante

Anexo III. Caracterização dos Jogadores – Peso por Posição

Caracterização dos jogadores em função do seu peso por posição preferencial - média por posição – (GR, DC, LAT, MED e AV).

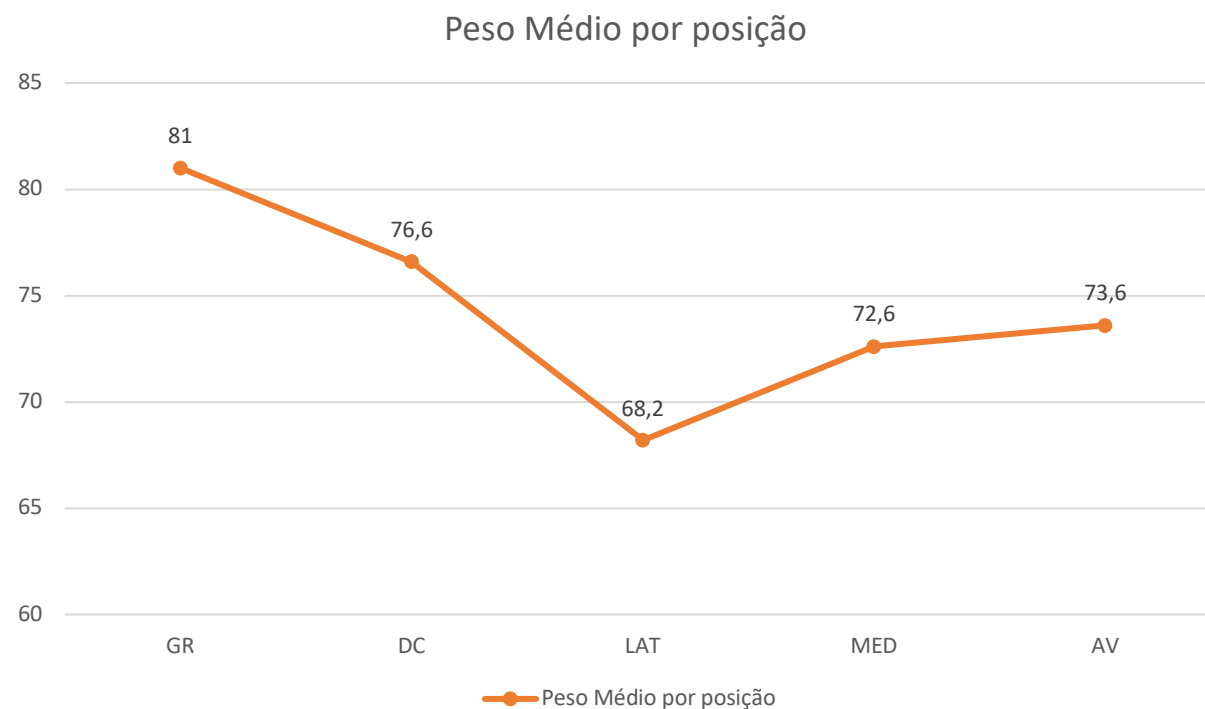


Figura 18. Categorização dos jogadores por peso por posição

Anexo IV. Caracterização dos Jogadores – Altura por Posição

Caracterização dos jogadores em função da sua altura por posição preferencial - média por posição – (GR, DC, LAT, MED e AV).

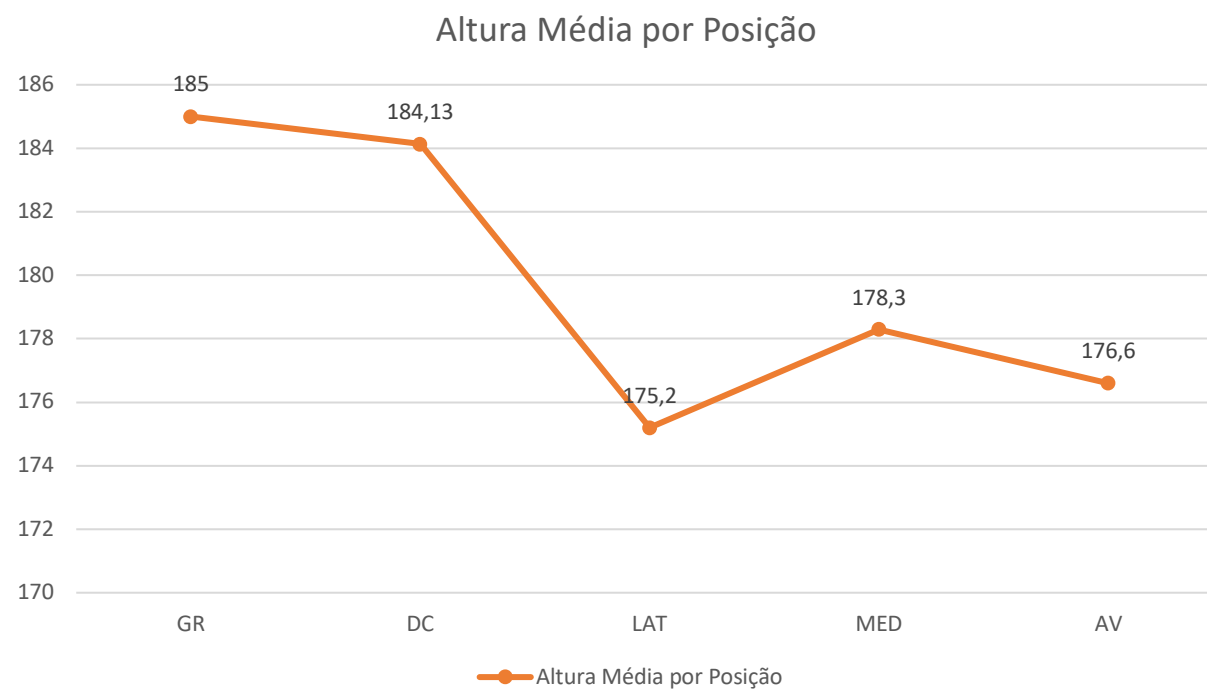


Figura 19. Categorização dos jogadores por altura por posição

Anexo V. Caracterização dos Jogadores – Mês de Nascimento

Caracterização dos jogadores em função do seu ano de nascimento (Jan – Janeiro; Fev – Fevereiro; Mar – Março; Abr – Abril; Maio – Maio; Jun – Junho; Jul – Julho; Ago – Agosto; Set – Setembro; Out – Outubro; Nov – Novembro e Dez – Dezembro).

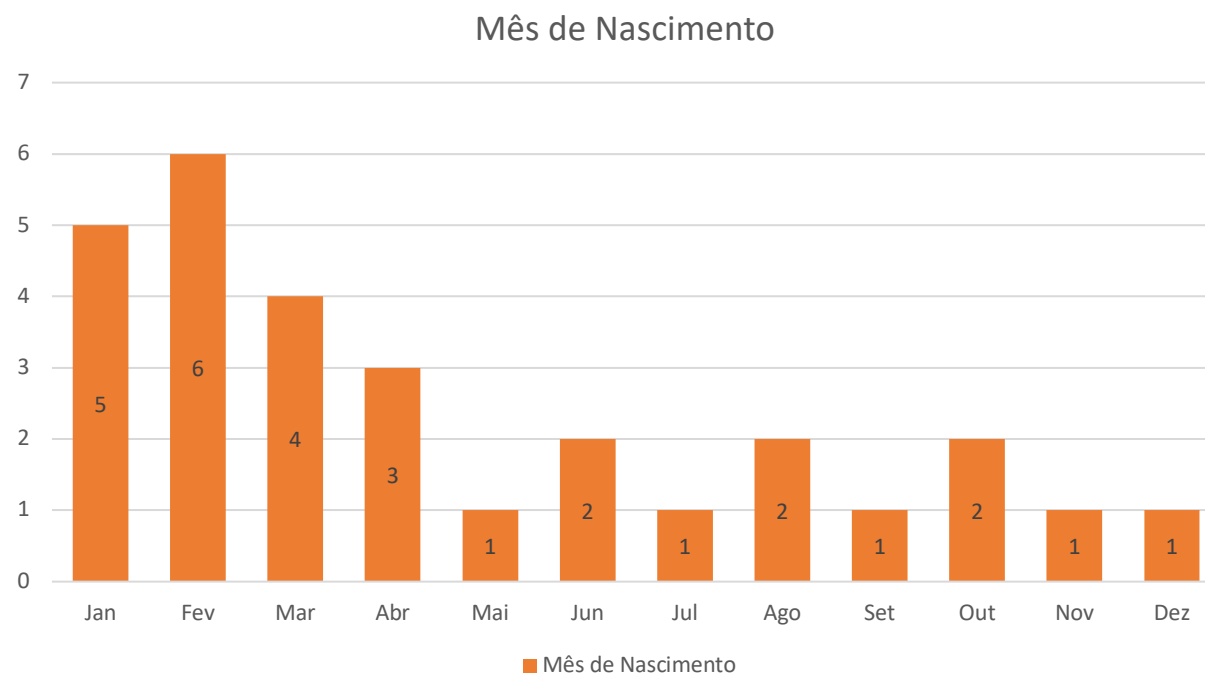


Figura 20. Categorização dos jogadores por mês de nascimento

Anexo VI. Caracterização dos Jogadores – Trimestre de Nascimento

Caracterização dos jogadores em função do seu trimestre de nascimento – (1º Trimestre – Janeiro, Fevereiro e Março; 2º Trimestre – Abril, Maio e Junho; 3º Trimestre – Julho, Agosto e Setembro; 4º Trimestre – Outubro, Novembro e Dezembro).

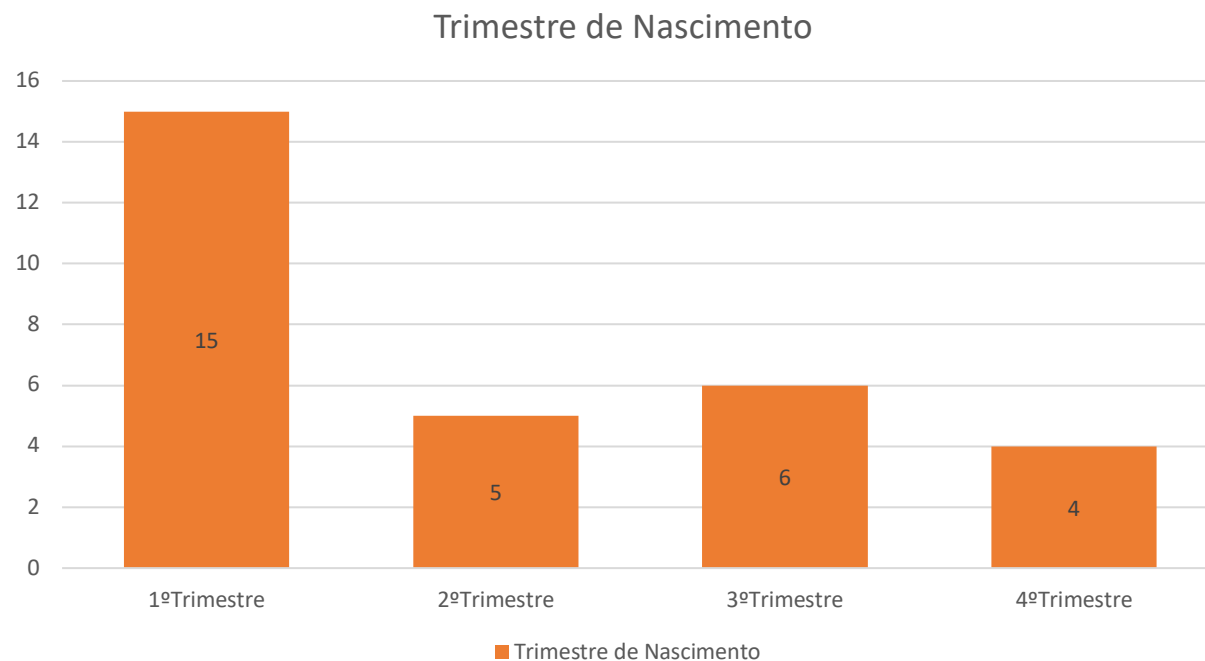


Figura 21. Categorização dos jogadores por trimestre de nascimento

Anexo VII. Caracterização dos Jogadores – Anos de Clube

Caracterização dos atletas em função do número de anos que estão no clube – tanto no futebol sénior como no futebol de formação.

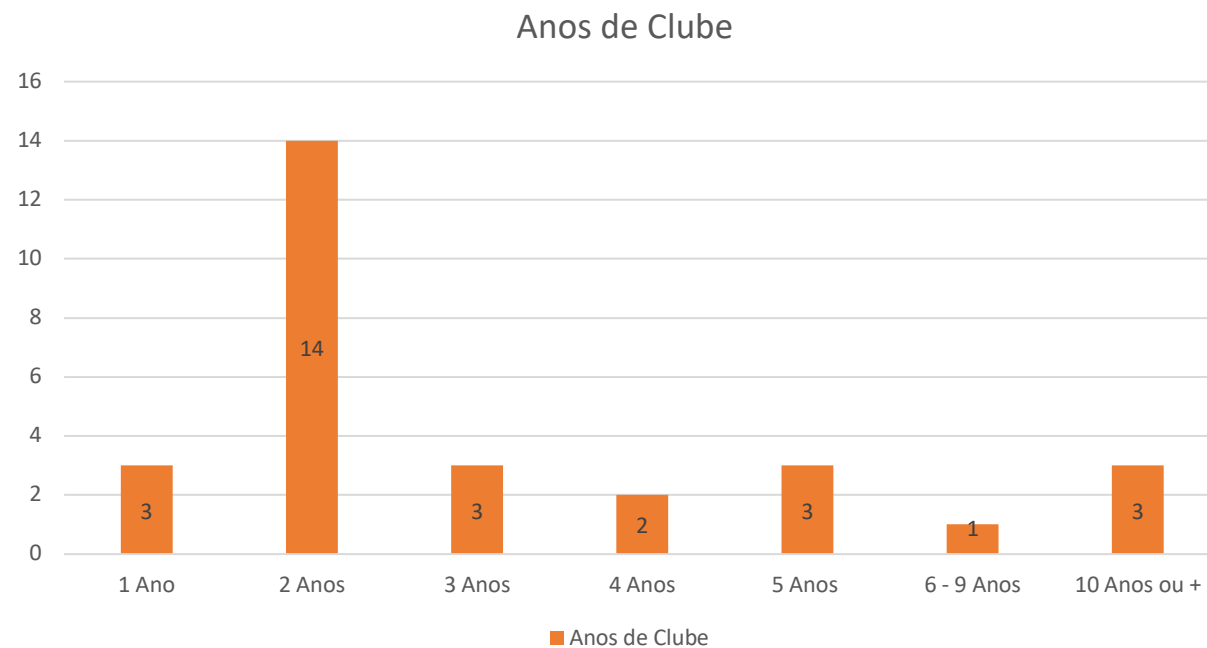


Figura 22. Categorização dos jogadores por ano de clube

Anexo VIII. Caracterização dos Jogadores – Histórico Competitivo

Caracterização dos atletas em função da sua do histórico competitivo:

Tabela 13. Categorização dos Jogadores

Posição	Nome	Anos de Clube	Formação no Clube (anos)	Épocas em Divisões Superiores	Estreia no Futebol Sénior
GR	1	2	-	1 (CP)	2017/18 (AC Malveira)
GR	2	5	4	-	2019/20 (AD Oeiras)
GR	3	3	3	-	2021/22 (AD Oeiras)
GR	4	1	1	-	2021/22 (AD Oeiras)
LAT	5	5	3	-	2020/21 (AD Oeiras)
LAT	6	4	3	-	2020/21 (AD Oeiras)
LAT	7	1	-	1 (CP)*	2021/22 (AD Oeiras)
LAT	8	10	4	-	2017/28 (AD Oeiras)
LAT	9	15	13	-	2019/20 (Porto Salvo)
DC	10	2	1	-	2021/22 (AD Oeiras)
DC	11	2	1	10 (CP)*	2006/07 (UDR Tires)
DC	12	3	1	-	2020/21 (AD Oeiras)
DC	13	2	1	2 (CP)*	2019/20 (Estoril Praia B)
DC	14	2	1	-	2021/22 (AD Oeiras)
DC	15	2	-	4 (CP), 2 (1ª Liga) **, 1 (2ª Liga)	2010/11 (CF Belenenses)
DC	16	3	1	-	2020/21 (AD Oeiras)
DC	17	7	5	-	2020/21 (AD Oeiras)
MED	18	5	1	-	2019/20 (AD Oeiras)
MED	19	1	-	2 (CP)	2019/20 (D. Lagares)
MED	20	4	2	-	2020/21 (AD Oeiras)
MED	21	2	-	-	2018/19 (Cádiz FC)
MED	22	20	12	2 (CP)	2011/12 (AD Oeiras)
MED	23	2	1	-	-
MED	24	3	1	-	2020/21 (AD Oeiras)
MED	25	2	1	-	2021/22 (AD Oeiras)
AV	26	2	-	-	2019/20 (UDR Algés)
AV	27	2	1	-	2021/22 (AD Oeiras)
AV	28	2	-	-	2016/17 (Casa Pia B)
AV	29	2	-	1 (CP)	2019/20 (Cova da Piedade)
AV	30	2	1	2 (CP)	2018/19 (V.G. Vidigueira)

Nota: Os atletas com um (*) significa que não jogaram durante uma época; com

dois (**) significa que não jogaram durante duas épocas.

Anexo IX. Caracterização dos Jogadores – Formação no Clube

Caracterização dos atletas em função da sua formação desportiva – na Associação Desportiva de Oeiras ou noutro clube.

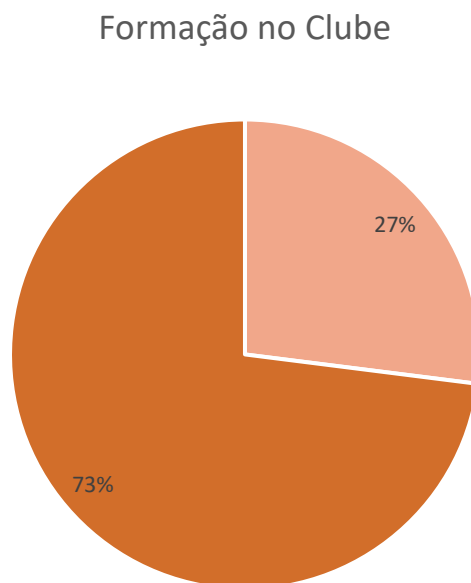


Figura 23. Categorização dos jogadores por formação no clube

Anexo X. Caracterização dos Jogadores – Estreia como Sénior

Caracterização dos atletas em função da sua estreia no contexto sénior– na Associação Desportiva de Oeiras ou noutro clube.

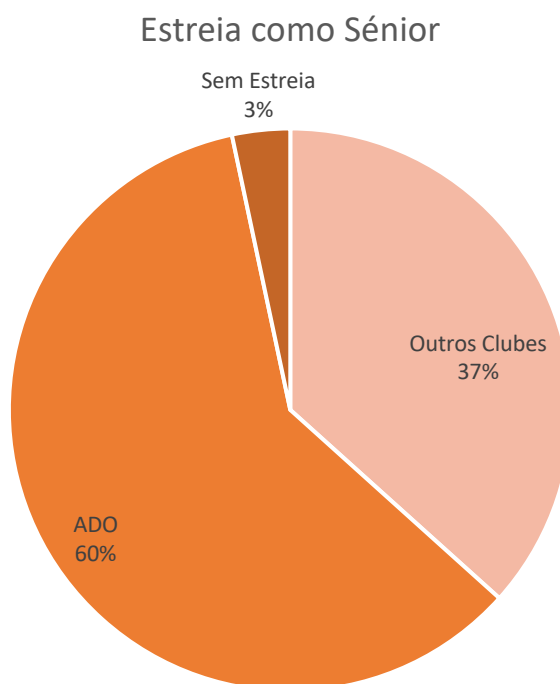


Figura 24. Categorização dos jogadores por estreia como sénio

Anexo XI. Caracterização dos Jogadores – Velocidade e Agilidade

Caracterização da velocidade e agilidade dos atletas da Associação Desportiva de Oeiras:

Tabela 14. Velocidade e Agilidade de Atletas

Posição	Nome (substituído por números por motivos de confidencialidade)	Teste T	10M	20M	30M
GR	1	11,06	1,74	3,54	4,72
GR	2	10,89	1,65	3,38	4,39
LAT	5	10,65	1,57	3,12	4,21
LAT	6	10,11	1,43	3,03	3,98
LAT	7	9,86	1,52	2,99	4,04
LAT	8	9,67	1,41	2,89	4,02
DC	10	10,98	1,65	3,30	4,35
DC	11	10,94	1,69	3,28	4,41
DC	12	10,12	1,39	3,12	3,92
DC	13	09,97	1,48	3,05	4,07
DC	14	10,22	1,53	3,13	4,15
DC	15	10,34	1,51	3,21	4,23
DC	16	10,02	1,42	3,11	4,00
DC	17	10,59	1,49	3,27	4,21
MED	18	9,98	1,37	2,88	3,94
MED	20	10,08	1,52	2,97	3,89
MED	21	10,22	1,41	2,99	4,11
MED	22	10,76	1,48	3,14	4,32
MED	24	10,41	1,62	3,19	4,21
MED	25	10,32	1,63	3,11	4,14
AV	26	09,65	1,50	2,74	3,77
AV	27	09,81	1,42	2,81	3,84
AV	28	09,54	1,37	2,87	3,95
AV	30	10,18	1,57	3,01	4,02

Anexo XII. Caracterização da Equipa – Média de Idades

Caracterização da média de idades da Associação Desportiva de Oeiras em comparação com as outras equipas do campeonato:

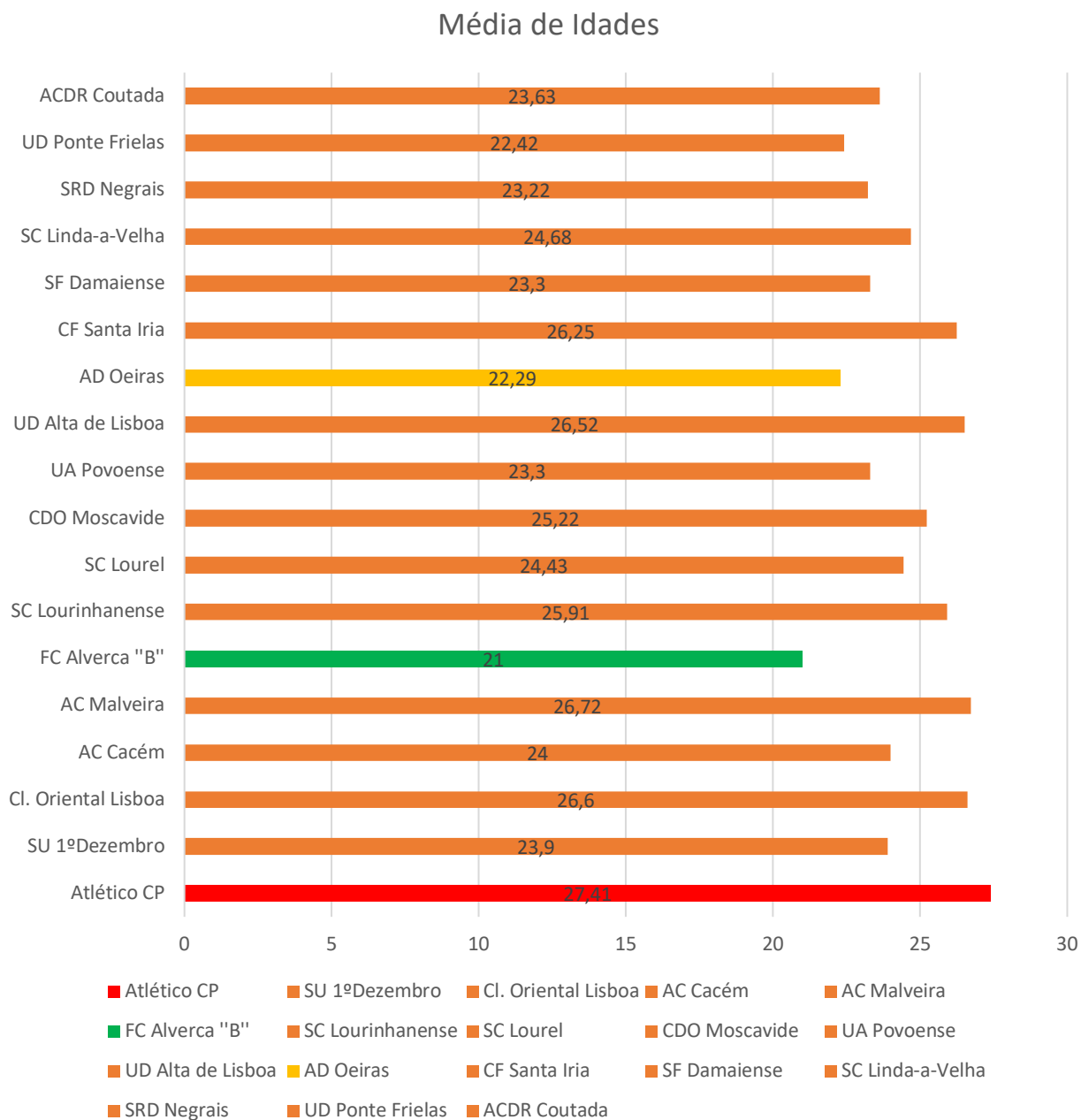


Figura 25. Média de idades

Anexo XIII. Modelo de jogo

Processo Defensivo

O processo defensivo da equipa sénior da Associação Desportiva de Oeiras está dividido em 4 principais momentos:

- 1º momento – Pressão e Pontapé de Baliza
- 2º momento - Trancar
- 3º momento – Defesa da Baliza
- 4º momento – Transição Defensiva

O sistema tático utilizado pela nossa equipa no processo defensivo era o 1-5-3-

2.



Figura 26. Sistema Tático 1.5.3.2

1º Momento Defensivo

Este é o momento onde a equipa tem como principal objetivo recuperar a bola no meio campo ofensivo e impedir a progressão do adversário para o nosso meio campo defensivo.

- **Pontapé de Baliza – Curto**

Independentemente das características do adversário e do próprio jogo foi padrão ao longo da época desportiva um posicionamento de maneira a condicionar o pontapé de baliza curto do adversário, criando logo neste primeiro momento adversidade ao adversário.

O posicionamento da nossa equipa variava em função do posicionamento adversário. Este momento podia ser visto como uma fragilidade de duas perspetivas: 1) era adotada uma estratégia de marcação individual; 2) por norma, e não permitindo ao adversário jogar curto, o mesmo era obrigado a procurar uma solução longa e que muitas vezes leva a duelos aéreos no qual não eramos particularmente fortes.

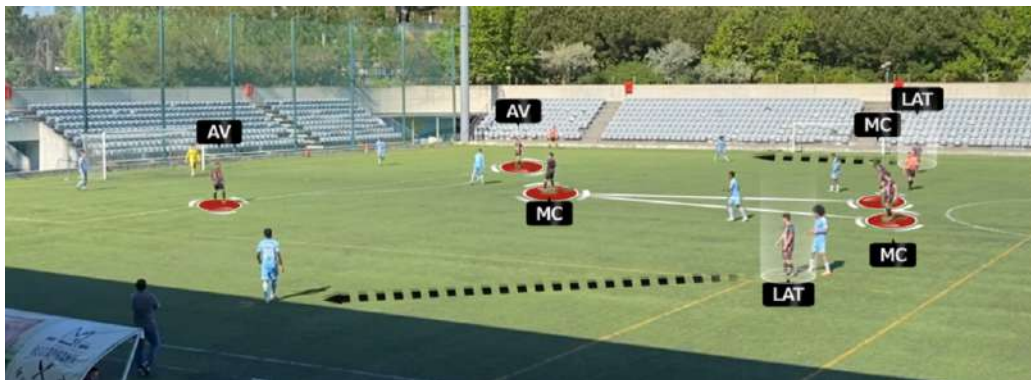


Figura 27. Condicionar o pontapé de baliza adversário

- **Pontapé de Baliza - Longo**

A equipa posicionava-se como um bloco, procurando colocar dois homens a disputar a primeira bola com a referência ofensiva adversária. Um dos homens colocava-se atrás da referência e outro à frente. Por norma, a restante linha defensiva realizava trabalho de coberturas defensivas, sendo que os dois avançados e médios tinham a principal missão de se posicionar para o ganho da 2ª bola.

Fundamental neste momento ganhar a 2ª bola. Caso não seja possível, evitar que o adversário ganhe a mesma e consiga retirar a bola da nossa zona de pressão.

- **Pressão – Linha de 4**

Na mesma linha de pensamento do pontapé de baliza, este também era um momento onde a nossa ideia não era condicionada em função do adversário. Como qualquer momento de pressão, este é um momento onde mostramos maior

vulnerabilidade devido ao momento de marcação individual utilizado tal como no pontapé de baliza.

As únicas mudanças na pressão eram realizadas em função da linha defensiva do adversário.

Caso o adversário tivesse uma construção a 4 homens a pressão era realizada do corredor lateral para o corredor central, anulando a linha de passe do defesa central adversário para o corredor lateral. Fundamental conseguir que este trabalho seja realizado de maneira eficiente para evitar que um dos laterais ou médios tenha de desbloquear no corredor lateral. Queremos que o adversário jogue no corredor central, onde por norma temos superioridade e ou igualdade numérica.

Em virtude de ser um momento de pressão, os nossos jogadores têm liberdade para acompanhar a referência adversária, desde que isso signifique que toda a equipa começa a realizar a pressão. Quem inicia a pressão era responsável por comunicar o início da mesma à restante equipa.



Figura 28. Pressão quando o adversário está a jogar com uma linha de 4 defesas

- **Pressão – Linha de 5**

Nas situações em que o adversário jogava com uma linha de 5 defesas, a nossa pressão era realizada de uma forma diferente da referida acima. Neste caso, os nossos avançados eram responsáveis por fechar o jogo interior, incentivando os centrais a jogar para fora. Quando existe passe de DC do meio para DC exterior, AV's iniciam a pressão direto nos jogadores adversários, obrigando a que o DC exterior quando recebe a bola já tenha marcação direta próxima. Aqui, era pedido aos nossos LAT's para lerem o jogo – se o LAT adversário pede no pé, desbloqueia completamente da linha defensiva e procura

a referência direta. Se o LAT adversário procura a bola na profundidade, apenas deve aguentar posição na linha defensiva, evitando a bola nas suas costas.

Nesta situação, dependendo do meio-campo adversário e do resultado do jogo – em situações que o mesmo não nos era favorável – podíamos pedir também a um dos MC's para saltar na pressão ao DC adversário, realizado uma pressão de 4x3 (GR+ 3 DC x 2 AV's + MC).

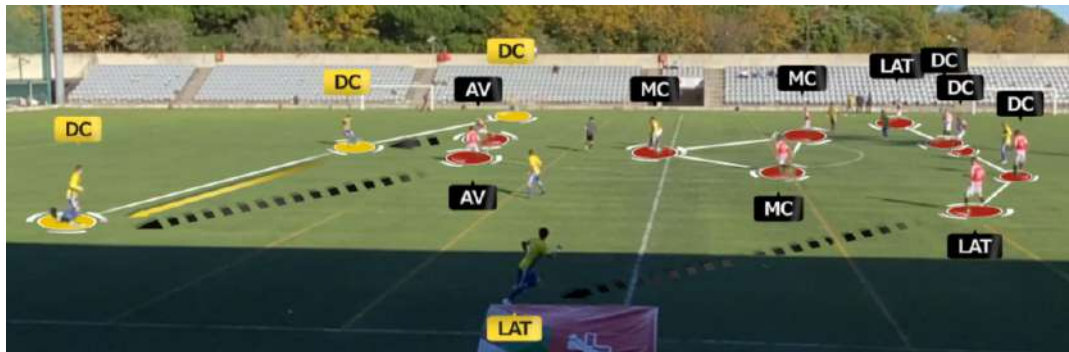


Figura 29. Pressão quando o adversário está a jogar com uma linha de 5 defesas

2º Momento Defensivo

Este é o momento onde a equipa tem como principal objetivo recuperar a bola no meio campo defensivo e impedir a progressão do adversário para zonas do campo onde a finalização é iminente. Ao contrário do 1º momento defensivo e devido à proximidade do adversário da nossa baliza, este é um momento onde não arriscamos tanto ao ponto de realizar uma marcação individual. Aqui realizamos uma zona pressing com o objetivo de encaminhar o adversário para uma determinada zona e condicionar o seu jogo.

- **Trancar**

A estratégia passava sempre por obrigar o adversário a jogar para um dos corredores laterais – nomeadamente para o LAT – e nesse momento fechar as linhas de passe no corredor central e no corredor lateral onde se encontra a bola.

A aproximação ao portador da bola neste momento era feita pelo nosso LAT onde condicionava o adversário para jogar no corredor lateral ou para o corredor central, sempre em função dos aspetos mais débeis do adversário.

Neste momento do jogo, é importante a equipa estar compacta e perceber as suas limitações. Quando conseguíamos que o adversário jogue a bola no corredor lateral o objetivo era claro: recuperar a mesma ganhando duelos individuais. Caso não seja

possível, e tentando minimizar ao máximo o perigo que o adversário nos possa causar, o principal foco era impedir que o adversário rodasse o jogo por dentro do nosso bloco. Para evitar isso existiam duas opções – AV's fechar posicionamento baixo no campo, permitindo que o adversário rode a bola pelos seus DC's ou realizar falta e reorganizarmos-nos.



Figura 30. Posicionamento quando a equipa está no meio campo defensivo

3º Momento Defensivo

Este é o momento do processo defensivo onde, naturalmente, nunca queremos estar. Este momento tem como objetivo evitar o golo do adversário. Este também é um momento onde queremos evitar realizar faltas ao adversário.

- **Defesa da Baliza**

Neste momento temos como grandes objetivos impedir o remate exterior do adversário e ocupar as zonas de finalização, tendo as referências individuais bem identificadas em situação de cruzamento. Os MC's são responsáveis por fechar o corredor central e em situação de cruzamento queremos que o nosso LAT do lado da bola possa saltar na pressão ao portador da mesma para impedir o cruzamento.

Nas situações em que o adversário tentava colocar o nosso LAT numa situação de 2x1 tínhamos duas soluções para impedir isso:

- 1) DC do lado da bola desbloqueia no corredor lateral e ajuda LAT a evitar situação de cruzamento – neste caso um dos nossos MC's, em caso de necessidade, juntava na linha defensiva
- 2) MC aproxima de corredor lateral e ajuda na cobertura defensiva ao LAT.

Os nossos dois AV's neste momento têm “menos” responsabilidades defensivas para serem solução no momento da recuperação da bola.



Figura 31. Posicionamento em situação de cruzamento defensivo

Transição Defensiva

No 4º momento do processo defensivo – Transição Defensiva – é possível dividir em 2 partes com pequenas diferenças, porém existe uma ideia geral: recuperar a bola o mais rapidamente possível, o que para nós equivale a uma recuperação da bola nos 5 segundos após a perda da mesma. Passamos a dividir o 4º momento em 2 partes:

- Transição Defensiva no meio campo ofensivo
- Transição Defensiva no meio campo defensivo

Em meio campo ofensivo, para além de solicitarmos uma forte reação à perda da bola dos homens mais próximos do portador da bola, solicitamos que os jogadores mais longe da bola também marquem as referências ofensivas do adversário, mantendo a equipa equilibrada. Nesta zona do campo devemos realizar faltas no caso de impossibilidade da recuperação da bola para permitir a equipa reorganizar-se.

Em meio campo defensivo, além da forte reação à perda, nesta zona já não é permitido realizar faltas ainda que a reação não tenha sucesso. As instruções são para reorganizar o bloco da equipa se a reação não surtir efeito.





Figura 32. 4 segundos separam a perda de o ganho da bola

Processo Ofensivo

O processo ofensivo da equipa sénior da Associação Desportiva de Oeiras está dividido em 4 principais momentos:

- 1º momento - Construção
- 2º momento - Criação
- 3º momento – Finalização
- 4º momento – Transição Ofensiva

O sistema tático utilizado pela nossa equipa no processo ofensivo era o 1-3-5-2.



Figura 33. Sistema tático ofensivo: 1.3.5.2

1º Momento Ofensivo

Este é o momento onde a equipa tem como principal objetivo chegar 2º momento ofensivo – construção – e ultrapassar a pressão adversária se necessário. No 1º momento queremos o máximo de complexidade técnico-tática, não só para o crescimento individual dos jogadores como para a versatilidade de soluções para as adversidades encontradas.

- **Pontapé de baliza**

No pontapé de baliza, independentemente das condições que o adversário nos impunha, o nosso principal objetivo era sair de maneira curta sem dividir a bola em duelos individuais. Procurávamos com os nossos AV's empurrar ao máximo a linha defensiva adversária e com os nossos LAT's garantir a máxima largura. Inicialmente os 3 DC's e o GR eram os responsáveis por iniciar a saída curta, sendo que o DC do meio se posiciona alto, criando um losango entre os 4 homens responsáveis pela saída de bola e dificultado as marcações adversárias.



Figura 34. Pontapé de baliza

Naturalmente, existiram períodos em que tanto pelo resultado, minuto de jogo ou estratégia não realizávamos uma saída de bola curta. Nesses momentos juntávamos a equipa num dos corredores laterais, colocando um jogador como referência para a 1ªbola. Todos os outros jogadores eram responsáveis por tentar ganhar a 2ªbola com um objetivo muito claro – colocar a mesma no LAT do lado contrário, que se colocava aberto e profundo para ser uma solução para retirar a bola da zona de pressão.

- **1º Fase de Construção**

Como em qualquer momento do jogo, todos os jogadores têm tarefas específicas individuais, e no momento da construção isso não é exceção. Independentemente da estratégia do adversário a ideia neste momento é sempre linear ao longo da época. Neste momento queremos um jogo apoiado sempre que possível, com máxima segurança na circulação da bola.



Figura 35. 1ª fase com bola – Construção

Construção – Bola no Corredor Central

Com a bola no corredor central o 1º participante neste momento é o GR, onde é exigido uma forte capacidade de jogar com os pés e ser solução ativa para os restantes jogadores. Imediatamente à frente temos os 3 DC's onde estes têm variadas instruções ao longo da época, sempre tendo em conta as abordagens dos adversários. Nesta zona queremos os 3 DC's bem abertos de maneira a aumentar as distâncias entre eles e os adversários. Os LAT's sempre responsáveis por garantir a máxima largura à equipa e liberdade para o triângulo no meio campo ser formado por um médio defensivo e dois MC's ou por dois MC's e um médio ofensivo. Os 2 AV's entre o LAT e DC adversário.

Construção – Bola no Corredor Central – DC Com Espaço

Nesta situação era solicitado aos nossos DC's que conduzissem a bola, com a mesma controlada e obrigassem o adversário a ter de sair ao portador da bola. Após conseguirem isso, perceber onde ficou o espaço:

- Dentro do bloco adversário porque quem saiu a si foi um MC ou AV do adversário.
- Fora porque quem saiu na pressão ao portador da bola estava responsável por fechar o corredor lateral – por norma EXT.

Construção – Bola no Corredor Central – DC Sem Espaço

Se os nossos DC's sofrem pressão temos de criar soluções para que os mesmos possam entregar a bola. Estas soluções são sempre condicionadas pelos espaços que os nossos adversários nos cedem e a capacidade que temos para antecipar e ler os mesmos. Neste caso é importante os nossos jogadores agirem e não reagirem. Os DC's têm de ter a capacidade para ler os espaços criados e ter a capacidade técnica para os aproveitar, mas mais importante que isso é os colegas proporcionarem essas mesmas soluções validas e mostrarem-se ao jogo.

Ao longo da época a nossa equipa foi diversas vezes alvo de uma pressão forte dos adversários, sendo que apesar de alguns ajustes em função dessa mesma pressão, a nossa forma de anular a mesma baseava-se nas seguintes premissas:

- Se o adversário realiza uma pressão que nos condiciona o jogo interior, temos de criar soluções no corredor lateral que possibilitem aos DC's terem uma linha de passe viável:
 - LAT baixo no terreno de jogo.
 - MC a cair no corredor lateral.
- Quando o adversário nos impossibilita de sair pelos corredores laterais temos de criar dinâmicas de jogo interior que permitam aos centrais terem soluções para jogar dentro:
 - Trocas posicionais entre MC's.
 - Trocas posicionais entre MC's em rutura na linha defensiva e AV's a jogar em apoio frontal.
 - Movimentos contrários de AV's.
- Quando o adversário realiza uma pressão forte e impossibilita o jogo interior e exterior através de linhas juntas, temos de ser inteligentes e perceber o que existe para explorar, e neste caso é o espaço nas suas costas. De modo a conseguirmos aproveitar o mesmo tínhamos algumas dinâmicas:
 - LAT movimento elástico na profundidade

- AV rutura no corredor da bola
- AV lado contrário a bola rutura no espaço entre DC's
- MC's em rutura na linha defensiva

2º Momento Ofensivo

Este é o momento onde a equipa tem como principal objetivo criar situações de finalização. Na criação é pedido aos jogadores paciência com a bola e uma boa definição nas decisões.



Figura 36. 2ª fase com bola - Criação

• Criação

Na criação, o posicionamento no meio campo já era limitado sempre a 1 médio defensivo e 2 MC's sempre com pouca liberdade para o médio defensivo envolver ofensivamente, de modo a estarmos equilibrados. A estratégia para este momento dependia do comportamento do adversário no seu meio campo defensivo. Devido à grande capacidade técnico-tática dos nossos jogadores, tínhamos o privilégio de ter variadas opções para desbloquear um bloco baixo do adversário.

3º Momento Ofensivo

Este é o momento do processo ofensivo onde, naturalmente, queremos estar a maior quantidade de vezes possível. Este momento tem como objetivo concretizar o golo. Este também é um momento onde queremos ter especial atenção aos equilíbrios defensivos.

- **Finalização**

Na finalização, é pedido aos jogadores para serem o mais objetivo possível. Existe a liberdade para chegar ao golo com remate exterior, combinações no corredor central ou situações de cruzamento. Nas situações de cruzamento queremos sempre colocar 4 jogadores no mínimo em zonas de finalização: 1º poste, meio da baliza, 2º poste e entrada da área. Os jogadores que têm liberdade para ocupar estas zonas são os 2 AV's, o LAT do corredor contrário à bola e um dos MC's como podemos observar na figura. Existem 3 zonas para a realização do cruzamento como está indicado na figura, onde cada cruzamento tem 2 zonas designadas para cruzar: Azul – Picado ao 2º poste ou entrada da área; Vermelho – Tenso e a meia altura entre o GR e a linha defensiva ou zona do penalty; Amarelo – Rasteiro e tenso ao 1º poste ou largo ao 2º poste.

Nos equilíbrios defensivos os 3 DC's e o médio defensivo são os responsáveis por identificar as referências ofensivas dos adversários e não as deixar transitar no caso de recuperarem a bola.



Figura 37. Zonas de finalização

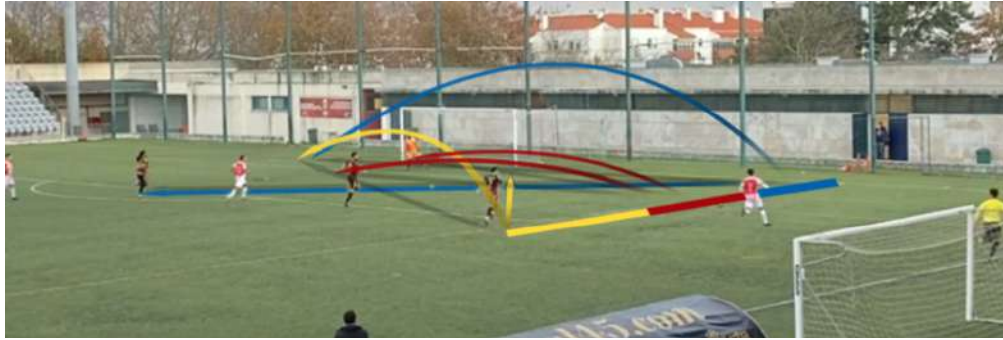


Figura 38. 3 Pontos de Cruzamento

Transição Ofensiva

No 4º momento do processo ofensivo – Transição Ofensiva – é possível dividir em 2 partes com pequenas diferenças, no entanto existe uma ideia geral: Identificar o espaço livre e atacar o mesmo. Passamos a dividir o 4º momento em 2 partes:

- Transição Ofensiva no meio campo ofensivo
- Transição Ofensiva no meio campo defensivo

Em meio campo ofensivo, era pedido aos nossos jogadores para atacarem rapidamente a baliza adversária e aproveitar os primeiros momentos onde o adversário não está preparado para este momento.

Em meio campo defensivo, os AV's tinham como função rapidamente atacar a profundidade que o adversário nos dava e de seguida analisar se era vantajoso a bola chegar rapidamente ao AV ou não, sempre a depender do comportamento adversário.

Esquemas Táticos

Os esquemas táticos podemos dividir os mesmos em 3 situações:

- Cantos – Ofensivos e Defensivos
- Livres - Ofensivos e Defensivos
- Lançamentos – Ofensivos e Defensivos

Cantos

Nos cantos, podemos observar o nosso posicionamento ofensivamente e defensivamente, onde nos cantos ofensivos não queremos descorar a transição defensiva e nos cantos defensivos não queremos descorar a transição ofensiva.

- **Cantos Ofensivos**

Nos cantos ofensivos foi constante termos sempre 3 diferentes cantos com algumas diferenças em cada jogo devido ao posicionamento dos adversários.

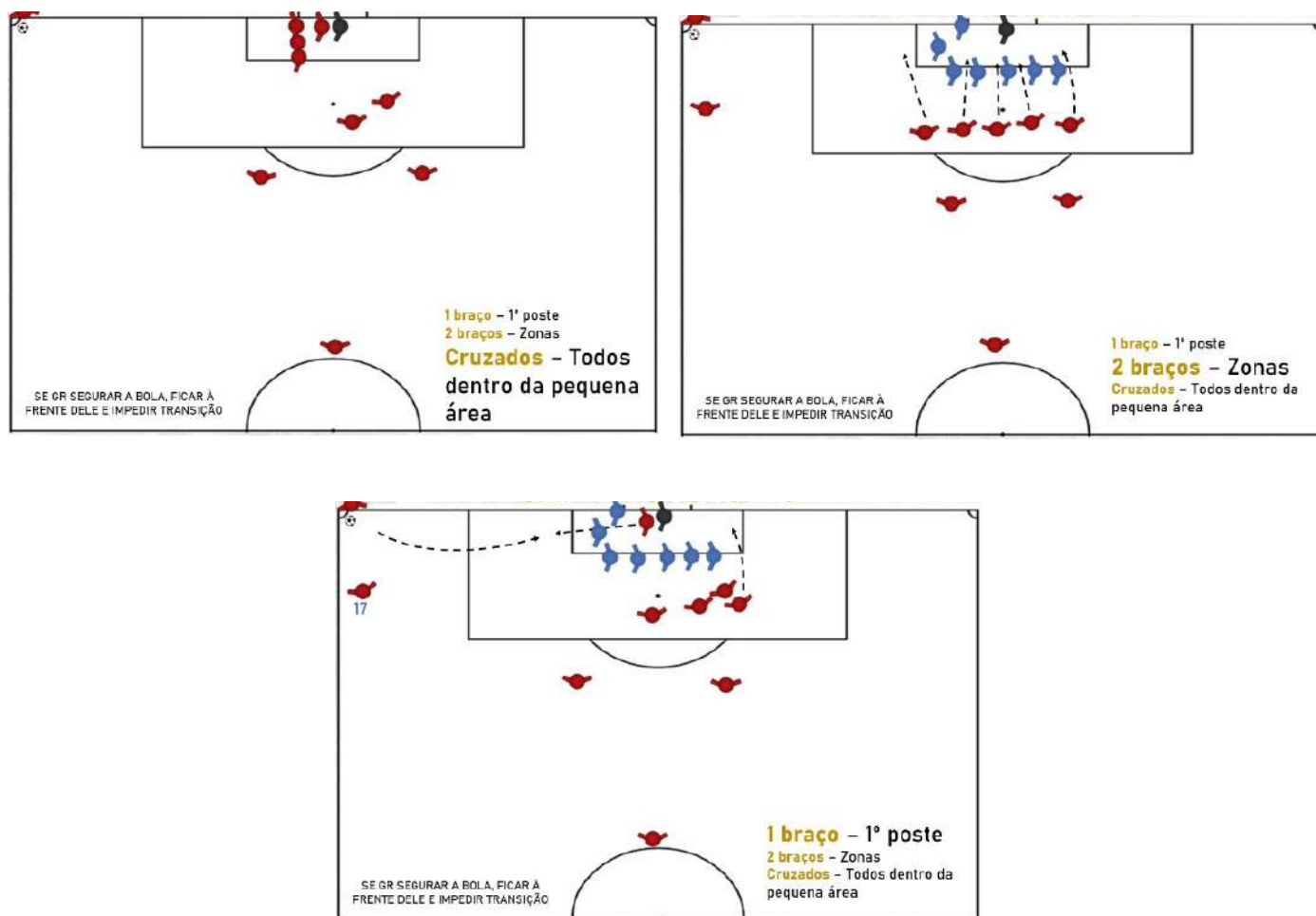


Figura 39. 3 Cantos Ofensivos

- **Cantos Defensivos**

Nos cantos defensivos foi também constante a maneira de defender e o espaço onde cada jogador tinha uma missão específica. Passo a explicar as missões de cada jogador:

- 1 – Impedir qualquer canto curto do adversário e um canto tenso ao 1º poste;
- 2 – Proteger o jogador 3 de qualquer obstrução para disputar a bola;
- 3 – Principal homem para proteger a nossa 1ª zona no caso de canto fechado;
- 4 – Novamente, muito importante nesta tarefa, proteger a 1ª zona, no caso de o canto ter um angulo mais aberto;
- 5 – Normalmente um jogador mais baixo no entanto agressivo, de estatura mais baixa para dar liberdade ao GR de poder sair nesta zona sem impedimentos;
- 6 – Normalmente o jogador mais alto nesta zona no caso de o canto ser ao 2º poste e em balão, nunca tenso devido ao posicionamento do jogador 1;
- 7 – Proteger a zona do 2º poste;
- 8 – Juntar ao jogador 1 no caso de o adversário ter 2 homens junto à bola no canto. Se não, impedir que o adversário que ataque a área chegue sem qualquer restrição de trajetória. O objetivo não é disputar a bola, mas sim não deixar o adversário chegar nas melhores condições;
- 9 – Tal como o jogador 8, tem a missão de impedir o adversário de chegar nas melhores condições à bola e quando a bola é recuperada, responsável por transitar rapidamente para o ataque;
- 10 – Responsável por proteger qualquer canto para a entrada da área e para qualquer 2ª bola que chegue a essa zona.

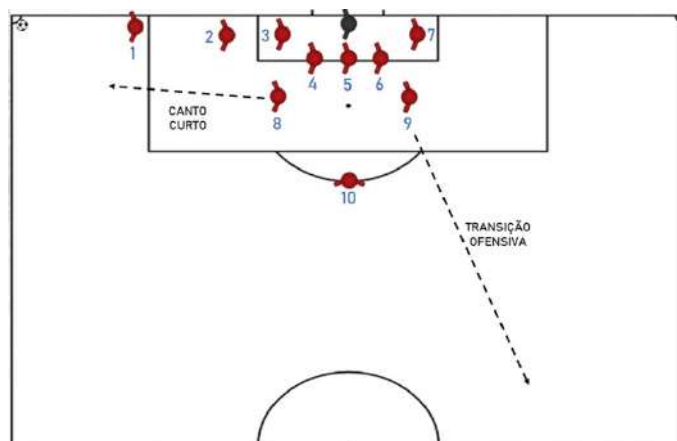


Figura 40. Canto Defensivo

Livres

Nos livres, podemos observar o nosso posicionamento ofensivamente e defensivamente.

- **Livres Ofensivos**

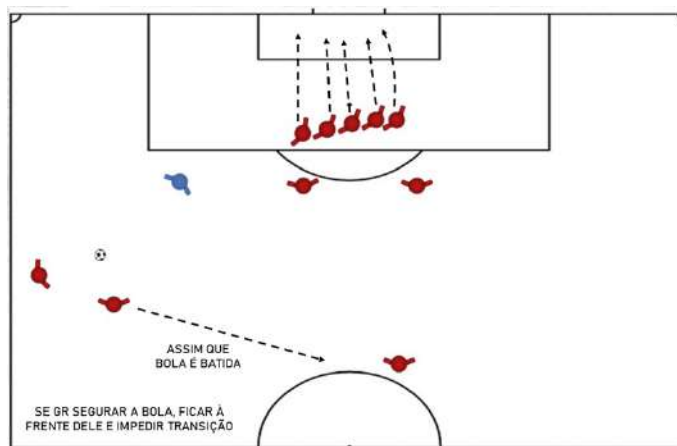


Figura 41. Livre ofensivo

- **Livres Defensivos**

Nos livres defensivos o posicionamento dos jogadores é sempre na mesma ordem, apenas o posicionamento da linha muda consoante o posicionamento da bola. Com está representado na figura existem 3 zonas: Zona 1, 2 e 3. Na zona 1 a linha deve estar no limite da barreira, na zona 2 a linha deve estar entre o limite da grande área e a marca de penalty, na zona 3 a linha deve estar a pisar a linha da grande área.

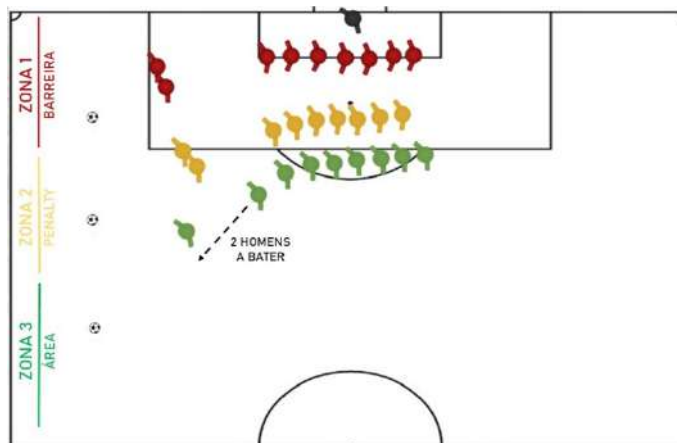


Figura 42. Livre defensivo e respetivas zonas da linha

Lançamentos

Nos lançamentos, podemos observar o nosso posicionamento ofensivamente e defensivamente, onde temos a possibilidade de realizar lançamentos longos para a grande área do adversário se as dimensões do campo assim permitirem.

- **Lançamentos Ofensivos**

Nos lançamentos ofensivos, temos como objetivo ficar com a bola jogável para e virar o centro do jogo rapidamente para o corredor lateral contrário. Em caso de lançamento longo, os nossos 2 DC's de estatura mais alta sobem.

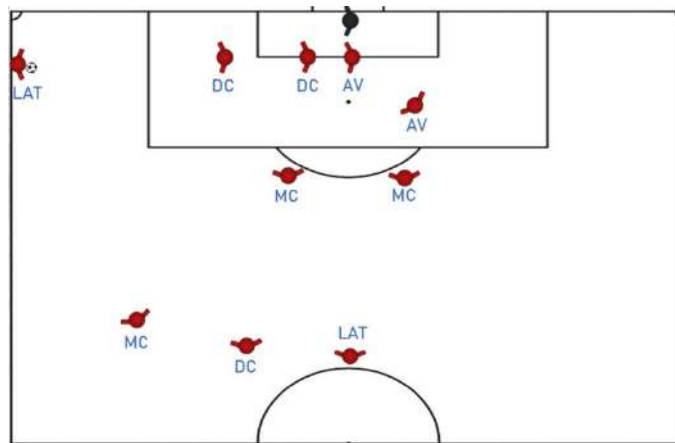


Figura 43. Lançamento longo ofensivo

- **Lançamentos Defensivos**

Em caso de lançamento longo, o nosso médio defensivo fica sempre à frente do jogador alvo do adversário para este momento enquanto o nosso DC do lado do lançamento fica atrás do jogador alvo.

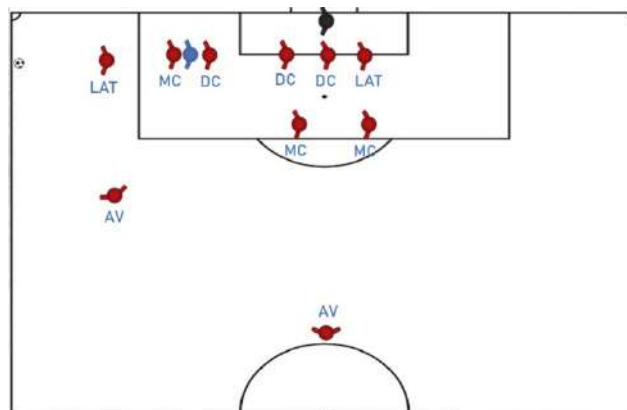


Figura 44. Lançamento longo defensivo

Anexo XIV. Etapas de Observação da Própria Equipa

Durante o jogo o Analista é responsável pela gravação do jogo, independentemente do mesmo ser realizado em casa ou fora. A filmagem é realizada com um *Iphone 11*, sendo que esta câmara permite filmar quase a totalidade do campo, o que ajuda bastante na posterior análise de vídeo. Após o jogo o vídeo é partilhado com todos os elementos da equipa técnica através da *MyAirBridge*. Ainda no dia do próprio jogo todos os elementos da equipa técnica têm acesso ao vídeo do mesmo.

Até segunda-feira ao final do dia o analista e o treinador estagiário realizavam a visualização do vídeo individualmente, seleccionando os momentos que no seu entender eram necessários de mostrar. No final do dia de segunda-feira ambos trocavam opiniões sobre os recortes de cada um e seleccionavam os que seriam posteriormente para mostrar, como discutiam quais as edições a fazer.

Finalmente, no dia de terça-feira, o analista realizava a edição do vídeo para posteriormente mostrar a equipa.

Para além da análise vídeo, durante segunda e terça-feira um treinador adjunto fazia a análise estatística do jogo recorrendo à filmagem do mesmo, retirando dados que para nós são pertinentes de passar aos atletas.

Tanto a análise vídeo do jogo como a análise estatística do mesmo eram exibidas aos atletas no final do primeiro treino da semana. A análise vídeo (Figura 20) era realizada pelo analista, sendo que por norma durava entre 10 a 20 minutos. As estatísticas (Figura 21) eram colocadas no balneário dos atletas para que os mesmos pudessem ver.



Figura 45. Análise pós-jogo



Figura 46. Estatística geral e estatística individual

Anexo XV. Etapas de Observação do Adversário

A observação do adversário era realizada por dois dos treinadores adjuntos em conjunto. Um deles era responsável por passar a informação ao treinador estagiário de um modo mais detalhado em relatório, enquanto que o outro era responsável por passar a informação para os atletas numa apresentação de um modo mais geral.

O relatório para o treinador estagiário era entregue à terça-feira antes do treino e tinha informação de pelo menos dois jogos – o último jogo da equipa adversária e um jogo da equipa adversária a jogar contra uma equipa com o nosso sistema tático – de preferência um jogo que fosse recente.

A apresentação para os atletas ia sendo trabalhada durante a semana por toda a equipa técnica, sendo que a parte relativa ao adversário era realizada por esse mesmo treinador adjunto através de vídeos com análise do adversário e esta apresentação era realizada no dia do jogo.

• Relatório de Adversário

Este relatório é entregue ao treinador na terça-feira antes do jogo em formato *Word* ou *PDF*.



Figura 47. Relatório adversário 1

ENQUADRAMENTO GERAL

TREINADOR - João Borrego (Desde fevereiro 2022)

DESCRIÇÃO GERAL

É seguro dizer que o Lourinhanense é uma equipa pragmática, com pouca complexidade no processo ofensivo e muito compacto no processo defensivo. Ofensivamente acredito que seja uma equipa que tal como se veio a verificar vai usar o jogo direto maioritariamente. Defensivamente acredito também em um bloco baixo – onde claramente é o momento em que se sentem mais confortáveis em estar – oferecendo a 1ª fase de construção ao adversário para criar espaço na profundidade e aproveitar o mesmo no momento da transição ofensiva onde claramente é o momento onde têm mais recursos para ter sucesso com jogadores muito perigosos no ataque.

Devido ao calendário do Lourinhanense onde irá jogar a meia final da Taça AFL no dia 25 de maio e 1 de junho e já com a manutenção assegurada, acreditamos que posso existir alguma rotação de jogadores contra nós devido a carga de 3 jogos em apenas 1 semana (Ponte Frielas (C) 25/5; AD Oeiras (F) 29/5; Ponte Frielas (F) 1/6).



Figura 48. Relatório de adversário 2

PROCESSO OFENSIVO

SISTEMA TÁTICO OFENSIVO: 4-2-4

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA:

Organizados em 4-2-4, o Lourinhanense usa processos muito simples para chegar à baliza adversária. Este método é utilizado devido à falta de qualidade ofensiva na 1ª fase de construção. Por vezes correm muitos riscos em 1ª fase de construção, não por instruções táticas, mas por gestos técnicos – principalmente dos DC's – como receções falhadas ou fraca orientação dos apoios no momento da receção da bola.

Nos pontapés de baliza, tal como em 1ª fase, não têm interesse em jogar curto por isso a equipa fecha e o GR procura jogar longo para o ganho da 2ª bola onde os dois MC's são muito fortes fisicamente.

Quando existe pressão, recorrem ao jogo direto ainda que exista alguma utilização do jogo apoiado, principalmente o passe de DC's para LAT's se for concedido espaço na 1ª fase de construção. Após o LAT receber a bola, 3 dos 4 jogadores da frente posicionam-se junto à linha defensiva de maneira a criar espaço para 1 dos AV's pedir em apoio entre a linha defensiva e média do adversário. O GR, a linha defensiva e os dois MC's são os 6 jogadores que participam na 1ª fase de construção. Os EXT's e AV's neste momento não participam estando apenas posicionados no limite da linha defensiva adversária.

TRANSIÇÃO OFENSIVA:

Possivelmente, este é um dos momentos onde o Lourinhanense tem mais capacidade de criar perigo aos adversários. A instrução passa por rapidamente aproveitar a profundidade assim que a bola é recuperada no meio campo defensivo e no mínimo tempo possível, acabar em finalização. Na transição ofensiva, a profundidade é explorada pelos 2 AV's onde posteriormente têm, rapidamente, ajuda dos EXT's.

SUGESTÃO:

No nosso momento sem bola, e tendo em conta o que foi observado e as nossas características, a melhor opção para este jogo será usar o 5-3-2 não só para ganhar superioridade no meio campo como para ter um jogador a sobrar no caso de a linha defensiva precisar de ajuda. Uma vez que o adversário na sua 1ª fase de construção tem dificuldades em jogar pelo corredor central, sugeria realizar a pressão de fora para dentro a condicionar a opção mais fácil dos DC's, o LAT.

Quando a bola chega ao LAT adversário e o nosso LAT tem de desbloquear, neste momento sugeria condicionar o LAT adversário para fora uma vez que só terá uma opção para jogar (EXT) e o nosso DC exterior já estará lá.

No momento mais forte do adversário (transição ofensiva) é mais um alerta, onde os equilíbrios têm de ser cumpridos rigorosamente e dar liberdade total aos jogadores para fazer faltas no meio campo ofensivo.



Figura 49. Relatório de adversário 3

PROCESSO DEFENSIVO

SISTEMA TÁTICO DEFENSIVO: 4-4-2

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA:

O Lourinhanense é uma equipa onde praticamente não tem 1º momento sem bola. Oferece completamente o jogo ao adversário e organiza-se em 4-4-2 no seu meio campo defensivo. Não condiciona o pontapé de baliza adversário e não realiza qualquer pressão. Espera pelo adversário, onde os 2 AV's e os 2 MC's condicionam a circulação pelo corredor central do adversário, os 2 EXT's são responsáveis por anular a largura do adversário.

A principal preocupação do Lourinhanense é evitar deslocar a linha defensiva – principalmente os DC's – de zonas perigosas, nomeadamente em situação de cruzamento, onde ambos os DC's são muito fortes nesse momento.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA:

Este é um momento onde procuram reorganizar a equipa no seu bloco baixo quando o adversário retira a bola de zonas de pressão no momento do ganho da bola.

SUGESTÃO:

Na linha do sistema tático usado no momento defensivo, também sugeria usar o 3-5-2 neste momento apenas com a diferença do meio campo ter dois MC's e um 10 neste momento. Não só porque o adversário tem apenas 2 MC's e desta forma é mais difícil para eles anularem o nosso meio campo como para a dinâmica que queremos impor no jogo.

Vamos estar grande parte do tempo a ver o adversário a baixar o bloco e a jogar no seu meio campo defensivo. Desta forma, um dos nossos MC's, à vez, pedir a bola no corredor lateral fugindo à marcação adversária, pode causar grandes implicações na organização adversária. As opções podem ser a atração dos EXT (espaço no corredor lateral), atração do MC (espaço no corredor central) ou sem atração (espaço para conduzir).



Figura 50. Relatório de adversário 4

• Apresentação Pré-Jogo

Esta apresentação é realizada aos jogadores antes do jogo, no início do estágio. A apresentação Pré-Jogo tem como conteúdos a estratégia abordada para o jogo, sendo que a mesma foi trabalhada durante a semana e os jogadores tem conhecimento da mesma, breves indicações sobre o adversário em formato vídeo para os atletas verem o porque de termos trabalhado de determinada forma durante o microciclo e uma breve análise aos esquemas táticos ofensivos e defensivos. Esta apresentação é apenas realizada para os 18 convocados e em formato *Microsoft PowerPoint*.



Figura 51. Apresentação pré-jogo

Anexo XVI. Política de Recrutamento

O clube tem uma área de influência regional e poucos recursos financeiros para os atletas, sendo a sua política é garantir jogadores jovens e que tenham como área de residência o nosso Concelho ou outros adjacentes. Os atletas têm de ter disponibilidade para treinar durante a tarde (16h às 19h), o que nem sempre é fácil em virtude do trabalho ou faculdade.

O nosso principal foco são atletas que estejam a acabar a sua formação ou tenham iniciado o seu percurso sénior há relativamente pouco tempo (2/3 anos), que residam na zona de Oeiras ou arredores. Normalmente este tipo de atletas são jovens que fazem a sua formação em clubes que disputam campeonatos nacionais, mas quando atingem o patamar sénior não conseguem competir nas competições nacionais.

Antes de abordarmos qualquer atleta o primeiro passo é informarmo-nos sobre o atleta a dois níveis – humano e futebolístico. A nível humano tentamos saber através de conhecidos, ex-colegas, treinadores e ex-treinadores qual é o *feedback* acerca do mesmo – quer seja da sua capacidade de trabalho, da forma de estar em jogo e no balneário ou da sua capacidade para reagir a adversidades.

Quanto às competências futebolísticas tentamos observar o atleta através de vídeos ou *in loco* e tirar as nossas conclusões, percebendo se serve ou não para o nosso jogar.

Se em ambos as vertentes o parecer técnico for positivo, transmitimos a nossa opinião ao diretor sobre o interesse em contar com o atleta.

Jogos Observados

Cada treinador gere o seu próprio fim-de-semana em conformidade com a sua disponibilidade e preferências.

Os jogos observados variam bastante de fim-de-semana para fim-de-semana. Neste momento a nossa base de dados tem atletas dos mais variados contextos competitivos, desde atletas que pertencem ao campeonato distrital de Sub-19 até jogadores que militam na Liga 3.

Os treinadores adjuntos são responsáveis por colocar na base de dados atletas de interesse que possam ser observados aquando da observação do adversário.

Apesar da política de recrutamento de atletas do Clube não nos permitir adquirir jogadores mais velhos ou com elevado custo financeiro, estes encontram-se na mesma na nossa base de dados e os jogos que observamos também são desses contextos, uma vez que pretendemos ter uma base de dados heterogénea e que nos possa ajudar em todos os contextos em que possamos vir a estar inseridos.

Jogos de Interesse

Quando existe um jogo de interesse em que é importante estar um dos treinadores, aquele que demonstrar abertura e disponibilidade para ir ver o mesmo normalmente faz o acompanhamento do jogo.

Estes jogos são definidos durante a semana de trabalho e normalmente nunca existe mais do que um jogo por semana, sobretudo porque é um trabalho que é feito de forma gratuita e que envolve algumas despesas ao observador.

Quando ninguém consegue estar presente no jogo, mas o mesmo tem filmagem, tentamos ter acesso à mesma através da nossa rede de contactos para posteriormente realizar a observação do jogo.

Base de Dados

A nossa base de dados é partilhada por todos através do *Google Drive*, permitindo que a mesma esteja sempre atualizada e acessível para todos.

Por norma é preenchida com as informações essenciais de cada atleta, uma avaliação quantitativa de características que para nós são importantes ter em conta num atleta e também um breve feedback do atleta em relação ao jogo onde o mesmo foi observado.

Neste caso os dados nome e data de nascimento estão omitidos por motivos de proteção de dados.

AVALIAÇÃO ATLETAS													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	05 Estrela Praia		DR	GR	GR	GR	GR	GR	GR	GR	1,68	ICTO	2022-23 - Liga 3
2	SC Farense		DR	GR	GR	GR	GR	GR	GR	GR	1,84	MESO	2022-23 - Liga 4
3	05 Estrela Praia		DR	4	4	3	4	3	3	3	1,78	MESO	2022-23 - Liga 4
4	SC Farense		DR	3	3	3	4	3	3	4	1,81	MESO	2022-23 - Liga 4
5	SC Farense		DR	4	4	3	4	2	3	3	1,88	MESO	2022-23 - Liga 4
6	SC Farense		DR	3	3	3	4	3	3	4	1,84	MESO	2022-23 - Liga 4
7	05 Estrela Praia		DR	3	4	4	4	4	4	3	1,82	MESO	2022-23 - Liga 4
8	FC Viana		DR	3	4	4	3	4	4	2	1,71	ICTO	2022-23 - Liga 4
9	05 Estrela Praia		DR	3	3	3	4	3	3	4	1,81	MESO	2022-23 - Liga 4
10	CS Marítimo		DR	3	3	3	4	3	3	4	1,8	MESO	2022-23 - Liga 4
11	CS Marítimo		DR	3	3	3	4	4	3	3	1,82	ICTO	2022-23 - Liga 4
12	Portimense SC		DR	3	4	4	3	4	3	4	1,74	MESO	2022-23 - Liga 4
13	05 Estrela Praia		DR	4	2	3	4	3	4	4	1,78	MESO	2022-23 - Liga 4
14	05 Estrela Praia		DR	2	4	4	3	4	4	4	1,89	ICTO	2022-23 - Liga 4
15	Portimense SC		DR	3	4	4	3	3	3	3	1,74	MESO	2022-23 - Liga 4
16	FC Viana		DR	2	2	4	3	4	4	3	1,81	ICTO	2022-23 - Liga 4
17	FC Viana		DR	4	4	4	3	3	3	4	1,9	MESO	2022-23 - Liga 4
18	FC Viana		DR	4	4	4	3	3	3	4	1,9	MESO	2022-23 - Liga 4
19	FC Viana		DR	4	4	4	3	3	3	4	1,9	MESO	2022-23 - Liga 4

Figura 52. Base de dados seniores

Método de Abordagem

Antes da abordagem concreta ao atleta, a equipa técnica e o Clube reúnem e percebem se há aval de ambas as partes para a contratação do atleta. Caso o parecer de ambas as partes seja positivo, avançamos para a abordagem ao jogador. No caso específico da Associação Desportiva de Oeiras a abordagem aos jogadores é realizada numa primeira fase pelo diretor desportivo. O primeiro contacto formal com o atleta é realizado via telefone.

Posteriormente e havendo interesse do atleta em ouvir o que o Clube tem para transmitir, é agendada uma reunião presencial entre atleta, diretor do Futebol e treinador estagiário. Nesta reunião o treinador fala da parte prática e que controla – o jogo e treino – transmitindo ao atleta aquele que poderá ser o papel do mesmo no plantel, qual a sua forma de trabalhar e como entende que o atleta pode ser útil para o grupo de trabalho. O diretor trata das condições com o atleta e tenta chegar a um acordo com o mesmo, tendo discutido estas condições anteriormente com a direção do clube.

Havendo acordo entre o Clube e o jogador procede-se à contratação do atleta.

Anexo XVII. Categorização Quadro Competitivo

Tabela 15. Categorização do Quadro Competitivo

Símbolo	Clube	Estádio
	Atlético Clube do Cacém	Complexo Desportivo Joaquim Vieira
	Atlético Clube de Portugal	Estádio da Tapadinha
	Atlético Clube da Malveira	Estádio das Seixas



Associação
Cultural
Desportiva e
Recreativa da
Coutada

Campo da
Salseira



Associação
Desportiva de
Oeiras

Estádio
Municipal
Mário Wilson



Clube Desportivo
de Olivais e
Moscavide

Estádio Alfredo
Marques
Augusto



Clube Futebol
Santa Iria

Campo de Jogos
Tomaz
Reynolds



Clube Oriental de
Lisboa

Estádio Engº
Carlos Salema



Futebol Clube de
Alverca

Centro de
Formação do FC
Alverca



Sociedade União
1º Dezembro

Campo Conde
Sucena



Sociedade
Recreativa e
Desportiva de
Negrais

Campo de Jogos
General Barnabé
António Ferreira



Sporting Clube
Linda-a-Velha

Estádio
Fernando
Magalhães



Sporting Clube
Lourel

Complexo
Desportivo
Sargento
Arménio



Sporting Clube
Lourinhanense

Estádio
Municipal da
Lourinhã



Sport Futebol
Damaiense

Complexo
Desportivo
Eugénia e
Joaquim Cannas
da Silva



União Desportiva
Alta de Lisboa

Complexo
Desportivo do
Alto do Lumiar



União Desportiva
Povoense

Complexo
Desportivo da
Quinta da
Piedade



União Desportiva
Ponte Frielas

Campo de Jogos
do Bonjardim

Desta lista de clubes destacam-se realidades que são bem distintas entre os mesmos. Existem clubes que treinam de manhã e outros que treinam de noite. Existem clubes que não pagam aos atletas e outros que pagam valores superiores ao ordenado

mínimo. Há clubes que treinam 3 vezes por semana e outros que treinam 5. Há campos com dimensões mínimas (SC Lourel, SRD Negrais, ACDR Coutada e CF Santa Iria) e também campos de relva natural (Atlético CP, AC Cacém, SC Lourinhanense, AC Malveira e Cl. Oriental).

Na presente época destacam-se nesta divisão dois clubes históricos do futebol português (Oriental e Atlético CP). Para além destes, existem outros que contam com passagens recentes pelas competições FPF (1ºDezembro, Lourinhanense, Malveira ou Santa Iria). Referir também que se encontra presente uma equipa B a participar nesta competição – Alverca B – que se destaca pelas condições que proporciona aos atletas a nível de treinos e organização.

Para além dos já referidos, há vários clubes que se encontram à várias épocas na divisão, tendo um conhecimento bastante profundo da mesma (Alta de Lisboa, Damaiense, Coutada, Negrais, lourel, Linda-a-Velha e Cacém). Como prova disso, temos os casos das 4 equipas que subiram de divisão na época transata (Oeiras, Moscavide, Ponte Frielas e Povoense), que há diversos anos que não participavam nesta competição.

Apesar de todas estas diferenças entre clubes, é quase certo que será um campeonato bastante disputado, uma vez que pelo histórico recente da divisão todos os jogos são bastante equilibrados. É expectável que exista uma luta pela subida de divisão até ao final da época entre 3 clubes (Atlético CP, Oriental e SU 1ºDezembro). Todas as outras equipas têm como objetivo garantir o mais cedo possível a manutenção neste campeonato, o que não é de todo um objetivo fácil. Claro está, em virtude das condições e valias dos planteis, haverá clubes que possam acalantar a outro tipo de ambições, mas creio que esse seja o objetivo principal para as outras 15 equipas.

Também para nós será um campeonato bastante exigente, que trará certamente uma realidade diferente da que tivemos em anos anteriores, mas que apelará ao espírito de superação e à resiliência dos jogadores no sentido de conseguirem exceder-se, valorizar-se e ajudarem o nosso clube a atingir os objetivos propostos no início da época desportiva.

A Taça Distrital da AFL é realizada por eliminatórias a uma mão até às meias-finais. Nesta competição entram todos os clubes seniores da AFL, sendo que a AD Oeiras entrará apenas na 4ª Eliminatória – a mesma onde entram todos os clubes que disputam a

1ª Divisão Distrital. É uma competição que está sempre condicionada por aquilo que o sorteio dita, uma vez que as eliminatórias disputadas apenas a uma mão criam bastante imprevisibilidade naquilo que são os jogos e o desenrolar da competição.

Anexo XVIII. Calendarização Época Desportiva

Tabela 16. Calendarização da época desportiva

	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1		12	30		63		89		121		152
2		13		47	64		90	104			153
3		14	3ªJ Coutada	48	65		91	105	25ªJ Atlético	137	154
4		Musgueira		49			92	106		138	
5		Cova Piedade B	31	50	12ªJ Alta de Lisboa	74			122	139	31ªJ Povoense
6			32		66	75	18ªJ Malveira	21ªJ Linda-A-Velha	123	140	
7		15	33	8ªJ Atlético	67	76			124		
8		16	34		4ª Elm. Taça AFL Lourel		93	107	125	28ªJ 1º Dezembro	155
9		17		51	68		94	108			156
10		18	4ªJ Linda-A-Velha	52		77	95	109	26ªJ Oriental	141	157
11		Fabril		53		78	96	110			
12		Nova SBE	35	54		79				142	32ªJ Negrais
13			36			80	19ªJ Cacém	22ªJ Alverca “B”	126	143	
14		19	37	9ªJ Oriental		81			127		
15		20	38		69		97	111		29ªJ Alta de Lisboa	158
16	1	21		55	70	14ªJ Moscavide	98	112			159
17	2	22	5ªJ Alverca “B”	56	71	82	99	113	Pascoa		160
18	3			57		83	100	114	128	144	
19	4	1ªJ Malveira	39	58	13ªJ Povoense	15ªJ Lourinhanense			129	145	33ªJ Moscavide
20	5		40			84	20ªJ Coutada	23ªJ Lourel	130	146	
21	Tires	23	41	10ªJ Damaiense	72	85			131		
22	1º Dezembro	24	42		Sintrense B		101	115	132		161
23	6	25		59		16ªJ Negrais	102	116			162
24	7	26	6ªJ Lourel	60			Fut. Benfica	117	27ªJ Damaiense	147	163
25	8			61	Natal			118		148	
26	9	2ªJ Cacém	43	62		86			133	149	34ªJ Santa Iria
27	10		44		73	87		24ªJ Frielas	134	150	
28		27	45	11ªJ 1º Dezembro	Estrela B	88	103		135		
29		28	46						136	30ªJ Lourinhanense	
30		29				17ªJ Santa Iria		119			
31	11		7ªJ Frielas					120		151	

UT	JOGO FORA	JOGO CASA	AMIGÁVEL	PERÍODO NÃO COMPETITIVO	FOLGA
----	-----------	-----------	----------	-------------------------	-------

Anexo XIX. Resultados Desportivos

Tabela 17. Resultados finais das 34 jornadas

Jornada	Data	Adversário	Casa/Fora	Resultado
1 ^a	19 Set 2021 – 15H	Atlético Clube da Malveira	Casa	1-0
2 ^a	26 Set 2021 – 15H	Atlético Clube do Cacém	Fora	1-1
3 ^a	3 Out 2021 – 15H	ACDR Coutada	Casa	3-0
4 ^a	10 Out 2021 – 15H	SC Linda-A-Velha	Fora	0-1
5 ^a	17 Out 2021 – 15H	Futebol Clube Alverca “B”	Casa	0-2
6 ^a	24 Out 2021 – 15H	Sporting Clube de Lourel	Fora	0-5
7 ^a	31 Out 2021 – 15H	União Desportiva Ponte Frielas	Fora	0-0
8 ^a	7 Nov 2021 – 15H	Atlético Clube de Portugal	Casa	2-2
9 ^a	14 Nov 2021 – 15H	Clube Oriental de Lisboa	Fora	2-1
10 ^a	21 Nov 2021 – 15H	Sport Futebol Damaiense	Casa	1-1
11 ^a	28 Nov 2021 – 15H	Sociedade União 1º Dezembro	Fora	6-0
12 ^a	5 Dez 2021 – 15H	União Desportiva Alta de Lisboa	Casa	3-1
13 ^a	19 Jan 2022 – 21H	Sporting Clube Lourinhanense	Fora	2-2
14 ^a	19 Dez 2021 – 15H	União Atlético Povoense	Casa	1-2
15 ^a	23 Jan 2022 – 15H	SRD Negrais	Fora	0-3
16 ^a	16 Jan 2022 – 15h	CD Olivais e Moscavide	Casa	0-1
17 ^a	30 Jan 2022 – 15H	Clube Futebol Santa Iria	Fora	1-1
18 ^a	6 Fev 2022 – 15H	Atlético Clube da Malveira	Fora	0-1
19 ^a	13 Fev 2022 – 15H	Atlético Clube do Cacém	Casa	3-1
20 ^a	20 Fev 2022 – 15H	ACDR Coutada	Fora	1-1
21 ^a	6 Mar 2022 – 15H	SC Linda-A-Velha	Casa	0-1
22 ^a	13 Mar 2022 – 15H	Futebol Clube Alverca “B”	Fora	2-2
23 ^a	20 Mar 2022 – 15H	Sporting Clube de Lourel	Casa	2-0
24 ^a	27 Mar 2022 – 15H	União Desportiva Ponte Frielas	Casa	1-2
25 ^a	3 Abr 2022 – 16H	Atlético Clube de Portugal	Fora	1-0
26 ^a	10 Abr 2022 – 16H	Clube Oriental de Lisboa	Casa	0-1
27 ^a	24 Abr 2022 – 18:30H	Sport Futebol Damaiense	Fora	0-1
28 ^a	8 Mai 2022 – 17H	Sociedade União 1º Dezembro	Casa	0-1
29 ^a	15 Mai 2022 – 17H	União Desportiva Alta de Lisboa	Fora	1-1
30 ^a	29 Mai 2022 – 17H	Sporting Clube Lourinhanense	Casa	2-3
31 ^a	5 Jun 2022 – 17H	União Atlético Povoense	Fora	2-1
32 ^a	12 Jun 2022 – 17H	SRD Negrais	Casa	4-1
33 ^a	19 Jun 2022 – 17H	CD Olivais e Moscavide	Fora	1-2
34 ^a	26 Jun 2022 – 17H	Clube Futebol Santa Iria	Casa	1-3

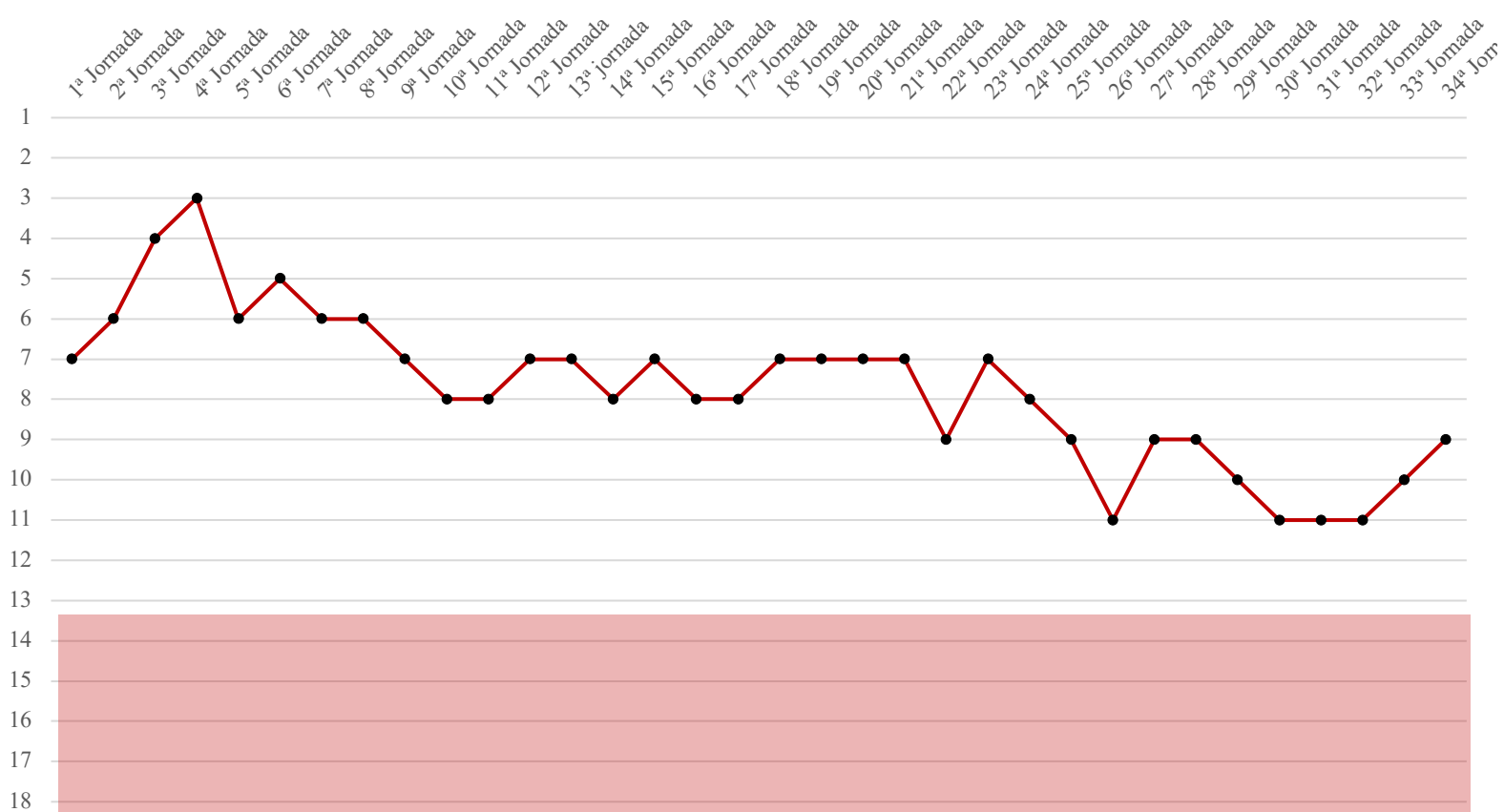


Figura 53. Evolução da classificação da época 2021/2022

Anexo XX. Lesões

Tabela 18. Registo de lesões

ADO 21/22	Dia	Lesão	Regresso a Treino	Estado	Local	Contexto
-	29/Jul	Joelho - Menisco	-	Recuperado	Joelho Direito	Amigável
-	19/Jul	Ombro - Clavícula	26/outubro	Recuperado	Ombro Esquerdo	Treino
-	21/Ago	Joelho – Ligamentos	-	Em Tratamento	Joelho Direito	Amigável
-	-	Joelho – Ligamentos	-	Em Tratamento	Joelho Direito	Treino 20/21
-	-	Joelhos - Meniscos	-	Em Tratamento	Ambos Joelho	Treino 20/21
-	-	Contratura de Esforço	03/setembro	Recuperado	Coxa Direita	Treino
-	31/Ago	Entorse	08/setembro	Recuperado	Ombro Direito	Reincidente
-	03/Set	Entorse	07/setembro	Recuperado	Tornozelo Direito	Treino
-	04/Set	Lesão no Pé	07/setembro	Recuperado	Pé Direito	Amigável
-	11/Set	Estiramento - Isquiotibiais	15/setembro	Recuperado	Perna Direita	Amigável
-	14/Set	Estiramento - Virilha	17/setembro	Recuperado	Virilha Esquerda	Treino
-	28/Set	Contratura de Esforço	30/setembro	Recuperado	Coxa Esquerda	Treino
-	30/Set	Contratura de Esforço	11/outubro	Recuperado	Coxa Direita	Treino
-	03/Out	Trauma e Tensão Muscular	08/outubro	Recuperado	Ombro Esquerdo	Jogo – Coutada
-	17/Out	Entorse	02/novembro	Recuperado	Tornozelo Direito	Jogo – Alverca

-	28/Nov	Pubalgia	26/janeiro	Recuperado	Púbis	Jogo – 1ºDez.
-	27/Nov	Entorse	27/dezembro	Recuperado	Tornozelo Direito	-
-	06/Dez	COVID-19	27/dezembro	Recuperado	-	-
-	07/Dez	COVID-19	27/dezembro	Recuperado	-	-
-	09/Dez	COVID-19	27/dezembro	Recuperado	-	-
-	10/Dez	COVID-19	05/janeiro	Recuperado	-	-
-	10/Dez	COVID-19	05/janeiro	Recuperado	-	-
-	11/Dez	COVID-19	27/dezembro	Recuperado	-	-
-	22/Dez	COVID-19	05/janeiro	Recuperado	-	-
-	28/Dez	COVID-19	07/janeiro	Recuperado	-	-
-	29/Dez	COVID-19	10/janeiro	Recuperado	-	-
-	-	Joelho – Ligamentos	05/janeiro	Recuperado	Joelho Direito	Jogo – 20/21
-	13/Jan	Tendinopatia Rotuliano	01/fevereiro	Recuperado	Joelho Esquerdo	Treino
-	16/Jan	Rotura – Reto Quadrícipite	15/fevereiro	Recuperado	Coxa Direita	Jogo – Moscavide
-	16/Jan	Distensão Muscular – Isquiotibiais	02/fevereiro	Recuperado	Coxa Direita	Jogo – Moscavide
-	23/Jan	Entorse	04/fevereiro	Recuperado	Tornozelo Esquerdo	Jogo – Negrais
-	26/Jan	COVID-19	03/fevereiro	Recuperado	-	-
-	01/Fev	Pubalgia		Condicionado	Púbis	Treino
-	01/Fev	Tensão Muscular	01/março	Recuperado	Joelhos	Jogo – Santa Iria
-	04/Fev	Lesão Óssea	08/março	Recuperado	Pé Esquerdo	Treino

-	06/Fev	Estiramento – Isquiotibiais	16/fevereiro	Recuperado	Perna Direita	Jogo - Malveira
-	06/Fev	Tensão Muscular	11/fevereiro	Recuperado	Gémeo Direito	Jogo - Malveira
-	06/Fev	Estiramento – Ligamento Lateral	15/fevereiro	Recuperado	Joelho	Jogo - Malveira
-	13/Fev	Estiramento	25/março	Condicionado	Coxa Direita	Jogo - Cacém
-	13/Mar	Tensão Muscular	15/março	Recuperado	Tibial Anterior Direita	Jogo – Alverca
-	13/Mar	Trauma	15/março	Recuperado	Antebraço Esquerdo	Jogo – Alverca
-	23/Mar	Tendinopatia Rotuliano	29/março	Recuperado	Joelho Esquerdo	Treino
-	18/Mar	Pubalgia		Em Tratamento	Coxa Direita	Treino
-	22/Mar	Gripe A	30/março	Recuperado	-	-
-	13/Abr	Dedo Inchado		Em Tratamento	Pé	Treino