

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e
Desporto



Relatório de Estágio do Mestrado em Ciências da
Educação Física e Desporto - Especialização em
Treino Desportivo

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -
Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo)

João Pedro Silva Duarte

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Alexandre
Martins Coutinho

Orientador Cooperante: Hélder Natividade Pereira

Setembro de 2022



João Pedro Silva Duarte

N.º 29722

Relatório do Estágio com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Coutinho

Orientador Cooperante: Hélder Natividade Pereira

Setembro de 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Duarte, J. P. (2022). *Relatório de Estágio realizado no Lusitânia de Lourosa FC, do Curso de 2.º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, apresentado à Universidade da Maia - ISMAI*. Universidade da Maia - ISMAI.

PALAVRAS-CHAVE: TREINO DESPORTIVO, ESTÁGIO DE TREINADOR DE FUTEBOL, TREINADOR.

AGRADECIMENTOS

A finalização desta etapa só foi possível devido ao apoio direto e indireto de algumas pessoas. Gostaria assim, de deixar o maior agradecimento por todo esse apoio.

- Aos meus pais e irmã, por todo o apoio e incentivo demonstrado ao longo destes 7 anos de estudo no ensino superior.
- À Ana, que nos últimos dois anos, teve a capacidade de me ouvir e de me aconselhar em todos os momentos difíceis, mas também de ter estado sempre ao meu lado em qualquer decisão por mim tomada.
- À minha família por todo o carinho, confiança e palavras de motivação para a superar todos os desafios que esta fase me proporcionou.
- A todos os meus professores, que ao longo do meu percurso escolar e académico contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.
- Ao Mister Filipe Moreira, por num momento importante do meu desenvolvimento profissional, me ter aberto as portas do Futebol Profissional, mas também por me mostrar que a organização e exigência própria são fatores fundamentais para o nosso crescimento, tanto a nível pessoal como profissional.
- Ao Mister Hélder Pereira, que após um momento de transição, ter estado disponível para conhecer o meu trabalho e após isso, ter depositado enorme confiança em mim e nas responsabilidades na sua equipa técnica e no processo de treino.
- Ao Professor Diogo Coutinho, pela supervisão, conselhos e disponibilidade demonstrada durante todo o estágio.
- Ao Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, em especial, ao Presidente Hugo Mendes e ao Diretor Desportivo Ricardo Ramos por me terem dado a oportunidade de realizar esta última etapa, bem como por todo o apoio dado ao longo deste último ano.

- Aos meus colegas de equipa técnica, em especial Tiago Dias, Diogo de Caralho, Rui Sousa e Jorge Silva pela união, pela honestidade, pela ajuda, pela paciência e pela partilha de conhecimentos nesta fase tão importante da minha vida.
- Aos meus colegas, e amigos, Tiago Martins e José Silva, por terem aceitado o meu convite para fazerem parte do processo de observação e análise dos adversários, e assim serem parte fundamental do estágio;
- E por último, mas não menos importante, aos meus amigos que desde o início desta etapa, proporcionaram-me momentos inesquecíveis que foram importantíssimos para o meu percurso.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE FIGURAS.....	V
ÍNDICE DE QUADROS.....	VII
RESUMO	VIII
ABSTRACT	IX
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XI
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL	2
2.1. Uma decisão a partir de um percurso	2
3. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO	4
3.1. Caracterização da organização	4
3.2. Caracterização da área geográfica e demográfica envolvente à entidade.....	6
3.3. Caracterização das Infraestruturas.....	7
3.4. Caracterização dos recursos materiais	9
3.5. Caracterização da população alvo	9
3.6. Enquadramento Competitivo	11
4. OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	13
4.1. Operacionalização	13
4.2. Calendarização	14
5. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL.....	16
5.1. Descrição das principais tarefas desenvolvidas	17
5.2. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos	19
5.3. Competição vs Processo de Treino.....	38
5.4. Desenvolvimento Profissional	44
6. ESTUDO CIENTÍFICO.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Estádio do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.....	8
Figura 2 - Relvado Sintético da Academia Forte Paixão	8
Figura 3 - Microciclo 34 (4): Jogo vs. Oliveirense.....	21
Figura 4 - Unidade de Treino 167 (15)	22
Figura 5 - Unidade de Treino 168 (16)	24
Figura 6 - Unidade de Treino 169 (17)	25
Figura 7 - Unidade de Treino 170 (18)	27
Figura 8 - Unidade de Treino 171 (19)	28
Figura 9 - Microciclo 36 (6): Jogo vs. Fafe.....	29
Figura 10 - Unidade de Treino 176 (24)	30
Figura 11 - Unidade de Treino 177 (25)	32
Figura 12 - Unidade de Treino 178 (26)	33
Figura 13 - Unidade de Treino 179 (27)	35
Figura 14 - Unidade de Treino 180 (28)	36
Figura 15 - Unidade de Treino 181 (29)	38
Figura 16 - Estrutura da Equipa em OOf.	40
Figura 17 - Estrutura da Equipa em ODef.....	40
Figura 18 - Organização Ofensiva	41
Figura 19 - Transição Defensiva.....	42
Figura 20 - Organização Defensiva	43
Figura 21 - Transição Ofensiva	44
Figura 22 - Gráfico de Barras com a Frequência dos Pontapés de Canto de acordo com as Variáveis de Performance	53

ÍNDICE DE QUADROS

Tabela 1 - Caracterização do Plantel Principal (2021/2022).....	9
Tabela 2 - Caracterização da Estrutura Técnica (2021/2022)	10
Tabela 3 - Classificação Final da 1ª Fase da Liga 3	12
Tabela 4 - Classificação Final da 2ª Fase da Liga 3	12
Tabela 5 - Definição de cada Variável de Performance.....	49
Tabela 6 - Frequência e percentagem to tipo de marcação de cantos ofensivos na Liga 3 – 2021/2022.....	51
Tabela 7 - Análise inferencial dos cantos ofensivos na Liga 3 – 2021/2022	52

RESUMO

O presente relatório desenvolveu-se no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, correspondendo à análise e reflexão do Estágio, realizado no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, durante a época desportiva 2021/2022.

Neste sentido, pretende-se, com a elaboração deste documento, fazer o enquadramento e posterior análise sobre todo o processo de realização e aprendizagem ao longo de 5 capítulos.

Numa primeira fase, procura-se apresentar a biografia do Estudante Estagiário, onde posteriormente abordamos o enquadramento institucional, pretendendo aqui demonstrar a importância desta etapa bem como, a caracterização da organização, das infraestruturas, da população alvo e enquadramento competitivo da equipa em que esteve inserido.

No corpo do relatório, focamo-nos a atenção em dois capítulos. No primeiro são apresentados os objetivos que o Estudante Estagiário tinha de alcançar, quer em termos de operacionalização quer de calendarização. Neste mesmo ponto o estudante, faz uma reflexão sobre os próprios objetivos e em que situações eles foram alcançados. O segundo ponto, dedica-se à Intervenção Profissional do estagiário, onde são apresentadas as principais tarefas desenvolvidas ao longo deste ano e respetiva reflexão sobre as mesmas. De seguida, é apresentado de que forma pormenorizada foram elaborados dois Microciclos de treino e respetivas Unidades de Treino. Após este momento, damos a conhecer quer a Estrutura Tática adotada pela Equipa Técnica quer o Modelo de Jogo transmitido aos jogadores. Terminamos assim, com um subponto relativo ao Desenvolvimento Profissional a que o Estudante Estagiário foi sujeito ao longo desta época desportiva.

O relatório termina com a apresentação do estudo científico elaborado, tendo esta ligação com algumas das funções a que o EE foi sujeito ao longo da época desportiva.

ABSTRACT

This report was developed within the scope of the Master in Sciences of Physical Education and Sport Specialization in Sports Training, corresponding to the analysis and reflection of the Internship, held at Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, during the 2021/2022 sports season.

In this sense it's intended the elaboration of this document, to make the framework and subsequent analysis of the entire process of realization and learning over 5 chapters. In a first phase, we seek to present the biography of the Intern Student, where we later approach the institutional framework, intending here to demonstrate the importance of this stage as well as the characterization of the organization, infrastructure, target population and competitive environment of the team which it was inserted.

In the body of the report, we focus our attention on two chapters. The first chapter presents the objectives that the Intern Student had to achieve, both in terms of operationalization and scheduling. At this same point, the student reflects on their own goals and in what situations they were achieved. The second point is dedicated to the intern's Professional Intervention, where the main tasks developed throughout this year and respective reflection on them are presented. Then, it is presented how two training Microcycles and respective Training Units were elaborated. After this moment, we make known both the Tactical Structure adopted by the Technical Team and the Game Model transmitted to the players. Lastly, we end with a sub-point concerning the Professional Development to which the Intern Student that was subjected throughout this sporting season.

The report ends with the presentation of the scientific study elaborated, having this connection with some of the functions to which the E was subjected throughout the sports season.

LISTA DE ABREVIATURAS

EE – Estudante Estagiário

ISMAI – Universidade da Maia - ISMAI

MCEFD-ETD – Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo

RE – Relatório de Estágio

LLFC – Lusitânia de Lourosa Futebol Clube

TP – Treinador Principal

TA – Treinador Adjunto

PF – Preparador Físico

TGr -Treinador de Guarda-redes

ET – Equipa Técnica

GR – Guarda-redes

DEF – Defesa

MED – Médio

AVA – Avançado

LD – Linha Defensiva

LM – Linha Média

LA – Linha Avançada

MCC – Microciclo

UT – Unidade Treino

ODef – Organização Defensiva

OOf – Organização Ofensiva

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

ETO – Esquemas Táticos Ofensivos

ETD – Esquemas Táticos Defensivos

‘– Minutos

“ – Segundos

1. INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular (UC) de Estágio inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ciência da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo (MCEFD-ETD) da Universidade da Maia - ISMAI, existiu a possibilidade de realizar um estágio no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube (LLFC). Esse estágio, tinha como objetivo proporcionar ao Estudante Estagiário (EE) um envolvimento no contexto do treino desportivo e possibilitar-lhe também um desenvolvimento profissional. O Estágio é uma etapa fundamental na obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo e o correspondente Relatório de Estágio (RE) regem-se pelas normas da instituição universitária e pela legislação específica referente à habilitação profissional, segundo o Decreto-lei N.º 40/2012 de 28 de agosto, na versão revista e modificada pelo Decreto-Lei N.º 106/2019 de 6 de setembro. Este é um processo complexo, multidimensional, visto como uma fonte de aprendizagem e de desenvolvimento profissional (Seabra et al., 2016).

As expectativas para esta etapa eram positivas por finalmente chegar ao momento pelo qual ansiávamos. O qual iríamos poder colocar em prática todos os ensinamentos adquiridos no último ano. Apesar dessas expectativas, existiu um conjunto de sentimentos, uma vez que seria a primeira experiência num contexto sénior e ao mesmo tempo de futebol profissional, uma vez que até então o EE apenas tinha treinado equipas de futebol formação. Havia um sentimento de incerteza de como iria ser recebido pela Equipa Técnica (ET), uma vez que, juntamente com o Preparador Físico (PF), eram os únicos elementos externos à mesma, mas também como é que a estrutura do clube e os jogadores iriam interagir com o EE. Em suma, as expectativas para o estágio eram bastante altas, uma vez que era o momento em que o EE se iria sentir parte integrante de uma estrutura profissional de futebol. Esperava-se também, que esta fase fosse o culminar de toda uma preparação para o seu futuro profissional.

A escolha do LLFC por parte do EE partiu por dois motivos: (i) acompanhamento do clube nas épocas anteriores, e pelo facto de na época 2020/2021, ter feito um estágio de uma semana no clube com o anterior Treinador Henrique Nunes; e (ii) pela necessidade, por parte do Treinador Filipe Moreira, de inserir mais dois treinadores na equipa técnica que iria iniciar a época de 2021/2022.

Assim sendo, este documento está organizado em oito capítulos, em que desenvolvem com o objetivo de transmitir todo o processo e intervenção ao longo do

último ano. No segundo capítulo, o EE elabora um enquadramento pessoal e profissional, onde apresenta as razões que o levaram a seguir a área da Especialização em Treino Desportivo. No terceiro capítulo, apresentamos uma descrição do contexto em que o EE se inseriu, bem como toda a caracterização relativa ao clube, infraestruturas, materiais, plantel e estrutura técnica, terminando com o enquadramento competitivo do clube na época 2021/2022. No quarto capítulo, são apresentados os objetivos prévios para o estágio, bem como a sua operacionalização e de que forma foram alcançados, fechando com a calendarização de todo o processo bem como o seu desenvolvimento. No quinto capítulo apresentamos toda a intervenção profissional em que o EE esteve inserido, destacando as tarefas desenvolvidas, bem como a apresentação, de forma minuciosa, de dois Microciclos (MCC) e respetivas Unidades de Treino (UT). Para além disso, será apresentada a estrutura da equipa e o respetivo modelo de jogo nos diversos momentos do jogo, adotados pela última ET em função. Terminamos esse capítulo com uma reflexão sobre o desenvolvimento profissional do EE ao longo de todo o processo.

Posto isto, o corpo deste RE termina com a apresentação do estudo científico que o EE teve de desenvolver em consonância com o enquadramento competitivo em que o estágio se desenrolou.

2. ENQUADRAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

Neste ponto, o EE procura apresentar o seu percurso pessoal, académico, profissional e desportivo de forma a ser possível uma melhor compreensão acerca do seu currículo. Posteriormente será também apresentada as expectativas iniciais sentidas no início do estágio, e como elas foram o incentivo para a procura de estratégias para resolver todos os problemas identificados.

2.1. Uma decisão a partir de um percurso

Esta biografia refere-se ao EE, João Pedro Silva Duarte, e tem como objetivo apresentar o seu percurso e história de vida, que certamente influenciou a sua decisão e a sua chegada a este momento importantíssimo da sua vida.

Assim sendo, o seu percurso académico iniciou-se em 2002 na Escola Básica da Bajouca em Gemunde-Maia. Após 4 anos, e devido à passagem pelo 2º e 3º ciclo de escolaridade, mudou-se para a Escola EB 2/3 do Castelo da Maia em Sta. Maria de Avioso. Entretanto, e remontando ainda ao último ano do 1º ciclo, o EE iniciaria o seu

percurso desportivo no Sport Clube Castelo da Maia (SCCM), na prática de futebol, onde permanece até os dias de hoje enquanto jogador sénior, tornando-se assim um dos atletas mais antigos do clube. Um dos fatores que influenciaram a sua continuidade nesta instituição desportiva é o facto da proximidade com a sua residência atual bem como a proximidade a todas as instituições académicas que até hoje frequentou. Esta proximidade juntamente com o enorme apoio familiar tanto a nível escolar como desportivo, permitiu ao EE conciliar o seu tempo de estudo com o tempo de prática desportiva e assim tirar o máximo rendimento nos dois contextos.

Em 2011, deu-se início a uma nova etapa académica diretamente relacionada com o desporto. Esta relação deve-se ao ingresso no Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva na Escola Secundária do Castelo da Maia, também situada em Sta. Maria de Avioso. Este curso profissional, teve a duração de 3 anos, correspondendo ao ensino secundário. Durante a sua realização, a vivência com disciplinas inteiramente relacionadas com o desporto e o constante contacto com os professores de Educação Física (EF) fez com que o desejo aumentasse, de ingressar no ensino superior com o objetivo de exercer a profissão de professor de EF. Uma das vantagens do curso foi a realização de um estágio curricular, no terceiro ano, com a duração de um período. O estágio foi realizado na Câmara Municipal da Maia e possibilitou-nos assim a aplicação de todo o conhecimento teórico até então adquirido.

Fazer referência que, a nível desportivo, durante os três anos correspondentes ao ensino secundário o EE nos escalões de Juvenil (2012/13) e Júnior (2013/14) conseguiu duas subidas de divisão no campeonato da Associação Futebol do Porto.

Em relação à formação no ensino superior, esta teve início em 2014 com a realização da Licenciatura em Educação Física e Desporto no ainda denominado Instituto Superior da Maia, com a duração de 3 anos. No último ano da licenciatura, é dada a oportunidade aos estudantes de optarem por uma das três áreas da educação física, sendo elas: Ensino da EF, Treino Desportivo e Exercício Físico e Saúde. Assim sendo, o EE optou pelo Ensino da EF, pelo que no final reforçou a sua ideia de dar continuidade ao seu percurso académico com a integração no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS). Essa ingressão, deu-se no ano de 2017 no ainda Instituto Universitário da Maia - ISMAI.

Paralelamente ao início do percurso no ensino superior, em 2014, o EE inicia também o seu percurso enquanto treinador adjunto no SCCM. Esta experiência teve a duração de 4 anos e contou ainda com a conquista da Liga do Futuro da Associação

Futebol do Porto no escalão de sub-9. Após 4 anos a exercer o papel de treinador adjunto, e devido à realização do estágio de Treinador Grau I, o EE é convidado pela direção do clube em exercer o papel de Treinador Principal da equipa sub-11 de futebol de 7, onde mais uma vez é dada a possibilidade de aplicar os conhecimentos adquiridos tanto da licenciatura como do mestrado.

Uma vez que na sua área de formação, as oportunidades não surgiram, o EE decidiu ingressar novamente no Instituto Universitário da Maia – ISMAI, mais concretamente no MCEFD-ETD. O regressar aos estudos, e em principal no ISMAI, deveu-se ao conhecimento e relação prévia com alguns dos professores pertencentes a este curso, e com isto a criação de uma ligação que poderia criar oportunidades na área pretendida. Para além disto, o facto de já exercer a função de Treinador, este ciclo de estudos, veio ajudar o EE a evoluir, refletir e aplicar novos conhecimentos e assim possibilitar aos seus jogadores novos métodos. Em suma, o sonho de ser treinador de Futebol esteve presente durante todo o percurso escolar, com um maior incentivo aquando da integração no ensino secundário. Aliado ao percurso escolar, está também o sentimento de paixão pelo desporto, que possibilita uma constante motivação em superar todos os desafios que vamos encontrando.

3. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

O estágio curricular foi realizado no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, sob orientação, numa primeira fase do Treinador Filipe Moreira, e posteriormente do Treinador Hélder Pereira, sempre em conjunto com a Universidade da Maia – ISMAI e a supervisão do Professor Diogo Coutinho.

3.1. Caracterização da organização

O LLFC, fundado em 1924, está inserido na Associação Futebol de Aveiro (AFA), sendo a sua sede na cidade de Lourosa, pertencente ao concelho de Santa Maria da Feira.

A sua academia de formação aporta um valor acrescentado à modalidade desportiva de futebol a nível distrital, uma vez que detém uma vasta oferta desportiva com selo de qualidade, englobando desta forma dezassete escalões de formação, tornando o Lusitânia de Lourosa Futebol Clube no quarto clube com mais atletas inscritos na Associação de Futebol de Aveiro.

Esta instituição desportiva possui a bandeira da ética desportiva e a Certificação como Entidade Formadora pela Federação Portuguesa de Futebol, com 4 estrelas.

A nível sénior, o clube possui duas equipas, nomeadamente, a equipa principal e a equipa secundário, vulgarmente designada como equipa B, que na época desportiva 2021/2022 disputaram a Liga 3 e o Campeonato da 1ª Divisão da AFA, respetivamente.

Conta nos seus palmarés, com o título de Campeão Nacional da 3ª Divisão na época de 1972/73, com respetiva subida à 2ª Divisão Nacional, onde permaneceu durante sete épocas seguidas. Na época volta a conseguir a subida à 2ª Divisão Nacional, fruto do 2º lugar conquistado apenas a três pontos do 1º classificado. Em 1991, devido à reestruturação dos campeonatos nacionais, o LLFC é vencedor na 3ª Divisão Nacional – Nível 4, que deu acesso à 2ª Divisão B Zona Centro, onde se manteve por nove épocas consecutivas.

Missão

O Lusitânia de Lourosa Futebol Clube é uma das principais instituições desportivas da zona de Aveiro assumindo, como matriz principal, a promoção da prática desportiva, baseada em valores desportivos, pessoais e sociais.

O reconhecido crescimento da prática desportiva na região é também alicerçado e promovido pelo trabalho de base realizado pelo clube.

Esta entidade desportiva tem como missão promover, incentivar, controlar e comandar a prática das suas modalidades desportivas, dentro da sua área de intervenção.

Visão

O Lusitânia de Lourosa Futebol Clube tem como objetivo a médio e longo prazo, atingir um patamar de excelência na formação nacional, através da especialização dos seus recursos físicos e humanos que o constitui, e dos vários departamentos, refletindo-se na projeção das suas equipas e essencialmente dos seus praticantes na modalidade e ao nível da sua formação pessoal.

3.1.1. Órgãos Diretivos

O Lusitânia de Lourosa Futebol Clube apresenta a seguinte constituição do seu órgão diretivo:

- Assembleia Geral:
 - Presidente – Manuel Oliveira de Almeida;
 - Vice-presidente – António Jorge Xavier Santiago;
 - Secretário/a – Márcia Cristina Fontes Pereira de Almeida Lamas;

- Secretário/a - Joana Patrícia Valente Silva.
- Conselho Fiscal
 - Presidente – Rufino Pinto Ferreira;
 - Vice-presidente – Paulino Silva Costa.
- Direção
 - Presidente – Hugo Miguel da Silva Mendes;
 - Vice-presidente – Rogélio Nuno Oliveira Lamas;
 - Vice-presidente – Pedro Fernando Alves da Silva Oliveira;
 - Tesoureiro – Maria de Fátima de Oliveira Bento;
 - Secretário – Rosa Maria dos Santos Costa;
 - Vogais/Secções – Manuel da Silva Alves;
 - Vogais/Secções – Ricardo Jorge Coimbra de Carvalho Ramos.

3.2. Caracterização da área geográfica e demográfica envolvente à entidade

O procedimento aconselhável, de forma transversal a todos os profissionais, a priori do ingresso numa determinada entidade é, escrupulosamente, desenvolver o seu próprio estudo acerca da envolvência geodemográfica que predomina na sua circunscrição, uma vez que, não existem locais homogéneos, ou seja, cada região possui tradições, costumes e valores que se encontram enraizados na sua população.

O Lusitânia de Lourosa Futebol Clube localiza-se na delimitação territorial referente ao município de Santa Maria da Feira, distrito de Aveiro, a área total da sua superfície cifra-se nos 213km².

O município supracitado encontra-se na região norte de Portugal Continental, concretamente na sub-região do Entre Douro e Vouga, correspondente à Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos (NUT) III e contempla 21 freguesias.

A população residente em Santa Maria da Feira contabiliza um número total de 136 715 unidades e, por conseguinte, a densidade populacional é de 633 indivíduos por km². A cidade de Lourosa é a terceira freguesia mais populosa do concelho de Santa Maria da Feira. No entanto, a partir destes números é possível aplicar filtros de indicadores representativos e pertinentes, de modo a proceder uma melhor compreensão da envolvente geográfica e demográfica da entidade acolhedora deste estágio curricular.

O primeiro indicador que deve ser exposto é a percentagem afeta ao número de jovens (menos de 15 anos), que é de 12,6%. Este indicador é fundamental, a Academia do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube cinge as suas atividades para atletas dos escalões

de formação, que compreendem as idades entre 6 e 19 anos, tendo como número base uma excelente amostra para captar e reter jovens para as suas atividades desportivas. Por seu turno, a população em idade ativa (15 aos 64 anos) é de 66,5%. Estes dados são um pronuncio extremamente positivo para aquele que será o futuro da cidade e para aquele que poderá ser o aumento do número de sócios e simpatizantes da principal organização desportiva da cidade, o Lusitânia de Lourosa FC, nos próximos anos.

As despesas da câmara municipal em desporto e cultura representam 3,2% do total de despesas, o que se constitui como um número pouco chamativo, tendo em consideração os recursos materiais e humanos à disposição. Neste âmbito, transpondo este último indicador para a cidade de Lourosa, importa referir que esta é detentora de 4 instalações desportivas públicas, que coloca à disposição de todos os interessados na prática desportiva, nomeadamente, campo de atletismo, piscina e ginásio, pavilhão gimnodesportivo e complexo desportivo.

3.3. Caracterização das Infraestruturas

O Lusitânia de Lourosa FC tem vindo ao longo dos últimos quatro anos a melhorar as suas infraestruturas, quer ao nível da equipa principal quer ao nível da formação. Com o claro objetivo de colocar o clube nos campeonatos profissionais de futebol, a remodelação do seu estádio principal foi um dos primeiros passos dados pela atual direção do clube. Este estádio conta neste momento com uma capacidade atual de 8000 lugares. A bancada principal como podemos observar na imagem abaixo é a principal atração do estádio, sendo composta por lugares marcados sentados e com zonas de Tribuna VIP e Camarotes quer presidencial quer para sócios do clube. Para além disso, esta mesma bancada está equipada com uma zona de imprensa, que até então usada pelo próprio canal do clube, e agora na presente época pelo canal da Federação Portuguesa de Futebol.

Na zona destinada aos jogadores, o estádio conta com dois balneários, um destinado à equipa visitada e outro à equipa visitante. Para além disso, e alocado ao balneário do clube está a rouparia. O clube tem também ao seu dispor, uma sala destinada ao departamento médico, um ginásio, uma sala de refeições e uma sala de reuniões. Por fim, e também um dos atuais pontos de interesse do estádio, é a atual loja do clube, em que está ao dispor de todos os sócios e adeptos do mesmo.



Figura 1 - Estádio do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube

Para além do seu estádio principal, o Lusitânia de Lourosa FC, conta também com o Complexo Desportivo José Manuel Oliveira. Este complexo, também obra da atual direção, é essencialmente destinado à formação do clube, estando também ao dispor da equipa principal. Neste momento o complexo conta com um campo sintético de futebol de onze, com capacidade de se transformar em futebol de sete. Para além disso, e já aprovada para desenvolvimento deste complexo, está a construção de mais um campo de futebol de onze de relva artificial. A nível de infraestruturas, neste momento o complexo dispõe de seis balneários, sendo que dois deles tem a capacidade de dividir e aumentar o número dos mesmos. Tem também ao seu dispor um departamento médico e um ginásio. Em relação a salas, existe uma sala destinada à direção, uma sala destinada aos treinadores e uma sala de reuniões. No piso superior, tanto a formação como a equipa principal têm à sua disposição uma sala para análise de vídeo e/ou palestras, e terão futuramente um ginásio totalmente equipado para dar resposta a todas as necessidades físicas dos atletas.



Figura 2 - Relvado Sintético da Academia Forte Paixão

Por fim, de realçar que apesar do LLFC só ser proprietário destas duas infraestruturas, durante a presente época teve ao seu dispor, devido a protocolos com clubes da proximidade, três relvados naturais para utilização durante a semana.

3.4. Caracterização dos recursos materiais

Em relação aos recursos materiais, o clube oferecia à ET todo o material necessário para possibilitar diversos estímulos e diversas experiências aos jogadores. Tendo em conta o contexto e o profissionalismo adotado pela estrutura, a utilização dos sistemas de posicionamento global poderiam ter sido uma mais valia, principalmente do ponto de vista de monitorização de cargas e de perceção de risco de lesão, uma vez que diversos autores dizem que estes sistemas tem ganho maior preponderância (Wehbe, et al., 2014).

3.5. Caracterização da população alvo

3.5.1. Plantel Principal

A atual equipa principal do Lusitânia de Lourosa FC é constituída por vinte e sete jogadores de quatro nacionalidades diferentes, sendo a Portuguesa a mais predominante. A idade média do plantel ronda os 30 anos de idade, que vai ao encontro de um dos principais objetivos na construção da equipa, ou seja, jogadores com bastante experiência nos campeonatos nacionais.

Tabela 1 - Caracterização do Plantel Principal (2021/2022)

Nome	Posição	Idade	Altura	Peso	Nacionalidade
SA	GR	39	192	84	Portuguesa
JN	GR	26	192	76	Portuguesa
TG	GR	20	175	70	Portuguesa
GD	DEF	28	190	83	Portuguesa
HN	DEF	35	190	85	Portuguesa
WM	DEF	32	184	79	Brasileira
MF	DEF	34	180	74	Portuguesa
JS	DEF	19	189	70	Portuguesa
MG	DEF	28	176	70	Portuguesa
GO	DEF	21	173	58	Portuguesa
RT	DEF	27	180	73	Portuguesa

JM	DEF	31	176	62	Portuguesa
PT	MD	36	176	70	Portuguesa
FG	MD	37	183	77	Portuguesa
JA	MD	28	184	78	Nigeriana
JP	MC	32	175	69	Portuguesa
FV	MC	30	181	69	Portuguesa
PG	MC	30	179	72	Portuguesa
EA	MC	28	175	67	Portuguesa
JP	AV	32	183	78	Portuguesa
JS	AV	31	184	78	Portuguesa
FA	AV	29	177	67	Portuguesa
MS	AV	28	189	77	Brasileira
JB	EXT	30	181	79	Brasileira
LC	EXT	27	184	77	Portuguesa
DF	EXT	25	180	74	Francesa

Em relação à estrutura técnica que estão diretamente relacionados com os trabalhos da Equipa Principal, o clube tem neste momento um total de doze elementos. Apesar de todos terem tarefas e funções diferentes durante todo o processo de funcionamento da equipa, todos os elementos trabalham em sintonia e com um único objetivo: proporcionar aos jogadores todas as condições de trabalho para que estes consigam-se encontrar na melhor forma possível para ajudar os objetivos do clube.

Tabela 2 - Caracterização da Estrutura Técnica (2021/2022)

Nome	Função	Idade
Ricardo Ramos	Diretor Desportivo	45 anos
Hélder Pereira	Treinador Principal (TP)	44 anos
João Novais	Treinador-Adjunto (TA)	29 anos
Rui Sousa	Preparador Físico (PF)	26 anos
Jorge Silva	Treinador Guarda-redes (TGr)	50 anos
João Duarte	Treinador-Adjunto Estagiário (EE)	25 anos
Tiago Martins	Observador/Analista	24 anos
José Silva	Observador/Analista	26 anos

Dr. João Resende	Médico da Equipa Principal	26 anos
Luís Vinagre	Fisioterapeuta	32 anos
Pedro Castro	Fisioterapeuta	31 anos
Artur Pinto	Técnico de Equipamentos	56 anos

3.6. Enquadramento Competitivo

O Lusitânia de Lourosa Futebol Clube participou na primeira edição da Liga 3, sendo esta competição tutelada pela Federação Portuguesa de Futebol. A competição está dividida em duas fases: 1ª Fase – dividida em duas séries (A e B) de 12 equipas – e 2ª Fase (2 Séries de Subida e 4 Séries de Manutenção).

Na 1ª Fase da competição, os clubes competiram no sistema de todos contra todos a duas voltas, onde posteriormente, os melhores quatro classificados passaram para as duas séries de Subida à Liga 2 Portugal SABSEG. A organização destas duas séries foi feita da seguinte forma:

- 1º e 4º Classificado da Série A inseriu-se com o 2º e 3º Classificado da Série B;
- 2º e 3º Classificado da Série A inseriu-se com o 1º e 4º Classificado da Série B.

Todas as equipas começaram com 0 pontos, sendo o sistema competitivo igual ao da primeira fase do campeonato.

Nas Séries de Manutenção, estão inseridas as restantes oito equipas de cada série, tendo sido divididas em Séries 3 e 4 (Equipas da Série A) e Séries 5 e 6 (Equipas da Série B). A organização destas séries foi feita de forma a juntar as equipas que terminaram em 5º, 7º, 9º e 11º classificadas, e as equipas que ocuparam a 6ª, 8ª, 10ª e 12ª classificação. No início desta fase, foi distribuída uma pontuação decrescente, em que o 5º classificado começaria com oito pontos, o 6º classificado com sete pontos, e sempre nesta lógica de atribuição de pontos, até o 12º ficar com 1 ponto. A restante competição seguiu os moldes da 1ª Fase e da Fase de Subida, ou seja, todos contra todos em duas voltas. No final, o último classificado de cada série, desce de competição para o Campeonato Nacional de Seniores.

O LLFC na 1ª Fase da competição ficou em 7º lugar com uma pontuação de trinta e quatro pontos, a uma distância de dois pontos dos lugares que davam acesso à fase de subida. O clube ao fim de vinte e duas jornadas, teve um saldo de dez vitórias, quatro empates e oito derrotas. Ao nível de golos marcados e sofridos, terminou esta primeira fase com um saldo positivo (+2) com trinta e um golos marcados e vinte e nove sofridos.

Tabela 3 - Classificação Final da 1ª Fase da Liga 3

	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Felgueiras 1932	39	22	12	3	7	25	19	+6
2	UD Oliveirense	38	22	11	5	6	39	31	+8
3	SC Braga “B”	37	22	10	7	5	37	29	+8
4	Vitória SC “B”	36	22	11	3	8	33	25	+8
5	CF Canelas 2010	36	22	10	6	6	28	25	+3
6	AD Sanjoanense	34	22	10	4	8	36	27	+9
7	Lusitânia de Lourosa FC	34	22	10	4	8	31	29	+2
8	SC São João de Ver	29	22	6	11	5	27	22	+5
9	Anadia FC	29	22	9	2	11	24	28	-4
10	CDC Montalegre	24	22	6	6	10	25	33	-8
11	AD Fafe	23	22	6	5	11	28	41	-13
12	Pevidém SC	7	22	1	4	17	14	38	-24

O LLFC na 2ª Fase da competição ficou em 4º lugar com uma pontuação de dozes pontos, a uma distância de um ponto dos lugares que davam a manutenção na competição. O clube, que começou esta fase com seis pontos, ao fim de seis jornadas, teve um saldo de uma vitória, três empates e duas derrotas. Ao nível de golos marcados e sofridos, terminou esta fase com um saldo negativo (-2) com dois golos marcados e quatro sofridos.

Assim sendo, o objetivo pretendido para esta fase da competição não foi conseguido, originando a descida de divisão do clube para o Campeonato Nacional de Seniores.

Tabela 4 - Classificação Final da 2ª Fase da Liga 3

	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	AD Fafe	13	6	3	2	1	8	5	+3
2	Anadia FC	13	6	2	3	1	7	4	+3
3	CF Canelas 2010	13	6	1	2	3	3	7	-4
4	Lusitânia de Lourosa FC	12	6	1	3	2	2	4	-2

4. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Segundo o regulamento da UC, o estágio “pretende contribuir para a concretização dos objetivos gerais do mestrado, concorrendo para uma formação especializada, fundamentada em conhecimento científico e em contexto de prática profissional.” Este objetivo geral, poderá ser concluído se o EE for capaz de pôr em prática os objetivos específicos apresentados no regulamento:

- Demonstrar a capacidade de articular a formação teórica e a aplicação de métodos e técnicas de intervenção específica;
- Revelar competências que permitam agir na resolução de problemas, na apresentação de soluções e na posterior reflexão das ações;
- Mostrar capacidade de comunicar com especialistas e não especialistas;
- Desenvolver competências que possam funcionar como ferramentas para toda a vida profissional;
- Desenvolver um trabalho em contexto real, com o objetivo de consolidar as competências técnicas, relacionais e organizacionais;
- Ter a possibilidade de desenvolver um relacionamento profissional com treinadores mais experientes.

4.1. Operacionalização

A articulação da formação teórica com a aplicação em contexto prático no estágio, foi algo que foi conseguido ao longo de todo o processo, muito devido ao papel ativo por parte do EE no planeamento semanal da equipa, bem como na observação dos adversários e respetiva articulação com os observadores/analistas. Em todos os momentos do processo, e com ambas as equipas técnicas, o EE teve a possibilidade de agir na resolução de problemas propostos pelos TP, ou até mesmo durante as UT e/ou jogos oficiais. No momento destinado ao planeamento de microciclo e unidades de treino teve sempre possibilidade de apresentar soluções devidamente justificadas bem como proceder à reflexão da sua aplicação e de todos os acontecimentos ao longo do estágio.

Ao longo do estágio, teve de existir a capacidade de ser flexível no que toca ao tipo de diálogo e linguagem aplicada, uma vez poderíamos estar a comunicar com especialistas do treino e da recuperação física, como também estaríamos a lidar com jogadores e ou elementos da estrutura sem o mesmo conhecimento científico e aplicado.

Relativamente ao quarto e quinto objetivo, uma das ferramentas que mais foram absorvidas e adquiridas para aplicação no futuro profissional teve a ver com a organização, exigência e gestão de grupos. Algo que até então, o EE só tinha experienciado no seu ano de estágio em contexto de ensino da educação física, sendo, ainda assim, diferente do ponto de vista de intervenientes, uma vez que este ano, o EE lidou com jogadores com idades diferentes, experiências diferentes e essencialmente com identidades totalmente diferentes umas das outras.

Sobre o desenvolvimento de uma relação profissional com treinadores mais experientes, ao longo do estágio, o EE teve a possibilidade de privar com profissionais que tem um longo percurso não só enquanto treinadores, mas também enquanto jogadores de futebol profissional, o que possibilitou em inúmeros momentos a facilidade em resolver situações mais delicadas e mais pessoais devido à compreensão do papel do jogador.

Posto isto, é possível admitir que todos os objetivos apresentados foram alcançados e serviram quer de aprendizagem quer de desenvolvimento profissional para aplicação em situações futuras.

4.2. Calendarização

Neste ponto, tentaremos apresentar as fases/etapas do estágio, onde se insere a integração tanto no clube como na estrutura técnica e o período competitivo, sendo este, o momento mais longo e mais importante do estágio.

4.2.1. Fases do Estágio

4.2.1.1. Fase de Integração (20 de junho a 14 de agosto)

Em relação à integração do EE quer na equipa técnica quer no clube, pode-se dizer que foi bastante positiva. A integração ao contexto, ao clube e também às pessoas foram um desafio aliciante e bastante motivador para o treinador estagiário, uma vez que é a primeira grande experiência a nível sénior e profissional.

Esta fase teve início no mês de junho, com constantes reuniões entre o TP e o EE, e toda a equipa técnica e o EE. Uma vez que todos se encontravam de férias e residem no distrito de Lisboa, à exceção do EE que reside na Maia, todas as reuniões foram realizadas via *WhatsApp*. A primeira reunião presencial com todos os elementos deu-se na semana anterior ao início da Fase Pré-Competitiva, e que teve como objetivo a apresentação do EE aos restantes elementos bem como a definição de funções de cada treinador. O EE

desempenhou um papel bastante integrante na operacionalização do treino, no dia de jogo, mas também nas tomadas de decisão referentes ao plantel.

4.2.1.2. Fase de Intervenção (15 de agosto a 1 de maio)

Em relação a esta fase, o treinador estagiário tem como função a de treinador-adjunto, auxiliando assim o TP juntamente com os outros treinadores e o preparador físico. O planeamento semanal, é decidido pelo TP após reunião com a restante equipa técnica. Normalmente estas decisões são tomadas sempre com uma semana de antecedência, possibilitando aos jogadores a organização da sua vida pessoal.

Em relação à UT, o EE prepara a mesma em ficheiro informático após reunião individual com o TP, uma vez que é este que elabora a UT. Cabe ao EE a organização e gestão dos grupos em cada exercício bem como os tempos de execução dos mesmos. Na UT propriamente dita, o EE guia, juntamente com o PF um dos exercícios iniciais. Posteriormente o treinador estagiário coordena toda a dinâmica do treino, ou seja, divisão de jogadores, ordem dos exercícios e trocas de jogadores entre e durante os exercícios. Após a UT, existe da parte do EE um processo autorreflexivo bem como uma pequena reunião com a restante equipa técnica em que se aborda a UT realizada e próximos passos e/ou decisões a tomar.

No dia de jogo, cabe ao EE preparar os Esquemas Táticos da equipa bem como afixá-los para todos os jogadores. No momento da ativação da equipa, o treinador estagiário presta auxílio ao PF em todas as situações, uma vez que este que guia na sua totalidade. Durante o jogo, o EE fica encarregue de transmitir todas as informações relevantes para o TA, bem como transmitir todas as indicações sobre os esquemas táticos da equipa aos jogadores que entrem no decorrer do jogo.

Para além de toda a colaboração acima descrita o EE tem vindo ao longo do seu processo a elaborar e completar alguns documentos por ele criado, tais como:

- Constituição do Plantel;
- Calendário de Jogos;
- Ficha de Presenças;
- Planeamento de microciclo;
- Ficha de UT.

Após esta explicação, e de forma propositada, é importante referir que durante a fase de intervenção, o clube procedeu à alteração da equipa técnica, sendo que o EE se

manteve até como meio de ligação com a nova ET. Este momento foi, para o EE, um novo desafio e uma nova adaptação. Com a alteração da ET, existiu o aparecimento de novas dinâmicas de trabalho, bem como a alteração de outras.

Assim sendo, a preparação dos Microciclos e das UT envolvia toda a ET, onde no final de cada UT existia um período de reflexão e análise sobre o que os objetivos alcançados e sobre o que se precisava de transmitir e exercitar na próxima UT. Para além da dinâmica do processo de treino ter-se alterado, a própria semana de treino alterou-se com a passagem de todas as UT para a parte da manhã, e com a colocação do primeiro treino após o jogo (MD+1) no dia a seguir ao mesmo, sendo dada folga no segundo dia após o momento competitivo. Com a introdução destas novas dinâmicas, surgiu também a introdução de três momentos de audiovisuais: (i) Vídeo de análise ao nosso jogo: apresentado no MD+1; (ii) Vídeo de análise ao adversário: apresentado no terceiro treino da semana (MD-3); e (iii) Vídeo de esquemas táticos do adversário: apresentado no último treino da semana (MD-1).

Por fim, do ponto de vista do EE, o seu papel não se alterou, sendo que lhe foi dada mais responsabilidade quer durante a semana quer no dia de jogo. Assim sendo este ficou responsável de:

- “Desenhar” a UT na plataforma *Dossiê do Treinador*, e enviar para o grupo da ET;
- Preparar os grupos e gestão dos mesmos durante a UT;
- Preparar a equipa para os Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos;
- Comunicar com o TP todo o tipo de informação relevante que recebia por parte dos observadores durante o jogo.

5. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

Neste capítulo, procura-se em todos os pontos apresentar os vários níveis de planeamento enquadrados com alguns dos documentos fundamentais para essa elaboração. Esta apresentação, será realizada através de uma perspetiva reflexiva em que o EE irá ter em conta tanto a sua experiência ao longo do estágio bem como a literatura consultada.

Importa também referir que essa perspetiva terá por base 3 níveis de reflexão: (1) reflexão na ação que conduz a uma improvisação intencional; (2) reflexão sobre a ação; e (3) reflexão sobre a reflexão na ação. A capacidade refletiva permite assim, a construção

de conhecimentos através dos problemas que resultam da prática (Cassis Larraín, 2011). Neste processo de formação e reflexão, a existência de um orientador é extremamente importante e obrigatória para o desenvolvimento do EE, muito devido à sua experiência de treino, mas também pelo seu acompanhamento, orientação, controlo e capacidade refletiva. Reforçando a temática da reflexão, a orientação prevê o desenvolvimento profissional e defesa de uma constante reflexão sobre o já experimentado para posterior reconstrução de novas experimentações, com vista para um tipo de ação cada vez mais eficaz e positiva (Benites, 2012).

Para além da interação com o orientador, o EE é acompanhado por mais elementos constituintes da equipa técnica, e todos trabalham e cooperam com vista a melhorarem o seu processo de treino. Assim sendo, é neste contexto prático que o EE mais socializa e constrói a sua identidade como futuro treinador de futebol.

5.1. Descrição das principais tarefas desenvolvidas

De uma forma mais pormenorizada apresentamos as funções do EE na equipa técnica, que foram determinadas pelos TP e que foram sendo aumentadas ao longo do estágio em duas situações: Processo de Treino e Jogo.

5.1.1. Tarefas desenvolvidas durante Microciclo

- (i) Elaboração da UT, juntamente com o TP, e numa fase posterior com toda a ET: A elaboração deste tipo de documentos não foi algo de novo para o EE, uma vez que para além de ter sido preparado no ano anterior, já conta com alguma experiência no futebol formação, e para a conclusão no nível 1 de treinador de futebol também tinha de elaborar UT;

- (ii) Organização e Gestão da UT: Na organização e gestão da UT, era pretendido que o EE, quer a nível de organização de exercícios quer a nível de gestão de espaços e de grupos, controlasse toda a dinâmica durante a UT, nomeadamente entre troca de exercícios, tempos de exercícios e trocas de jogadores. Esta função, também foi algo que não seria novo para o EE, uma vez que quando realizou o estágio de professor de educação física, este é um dos pontos mais fulcrais na realização de uma aula essencialmente devido ao tempo de empenhamento motor, algo que também era pretendido em todas as UT;

- (iii) Instrução e controlo de exercícios durante a UT: Para além da função anterior a nível da UT, o EE teve a oportunidade de orientar e controlar os exercícios que se iam realizando ao longo da UT. Numa primeira fase encontrava-se numa posição de auxílio ao TP ou aos TA que orientavam o treino. Posteriormente, e com o segundo TP, o EE passou a orientar por completo e a controlar na totalidade os exercícios tendo ao seu lado sempre o auxílio do PF;
- (iv) Diálogo com observadores sobre Adversário: Relativamente a esta função, ao longo do estágio existiram pequenas alterações. Assim sendo, o processo realizado com a primeira ET, era da responsabilidade do EE, uma vez que foi o mesmo que conseguiu os dois analistas, coordenar com os TAN as entregues dos relatórios de observação aos adversários, bem como o que era pretendido em termos de conteúdo. Numa segunda fase, e com a alteração de ET, e uma vez que existiu um TA mais direcionada para a área da observação e da análise, passou a ser o TA a coordenar com os observadores todo o processo da análise;
- (v) Análise do relatório dos adversários: Após receber os relatórios elaborados pelos observadores, o EE entregava ao TP e este fazia uma análise completa ao mesmo. Se porventura existisse algum ponto que não tivesse sido bem aprofundado, era transmitido pelo TP e toda a ET reunia-se e trabalha com o objetivo de clarificar essa situação. Neste ponto, o EE dava um maior ênfase aos esquemas táticos do adversário, uma vez que era da sua responsabilidade a preparação dos mesmos para o momento competitivo;
- (vi) Preparação dos esquemas táticos: Como já foi introduzido no ponto anterior, o EE ficava responsável pela preparação dos Esquemas Táticos Ofensivos (ETO) e Defensivos (ETD), em que, tendo em conta o que era apresentado no relatório da equipa adversária, em termos ofensivos definia qual a melhor dinâmica a adotar, e em termos defensivos definia quais os jogadores a adotar a marcação homem a homem. Com a alteração da ET, a responsabilidade manteve-se, e esta função ao longo do estágio, foi uma função que exigiu bastante responsabilidade para com o EE, uma vez que era este que definia totalmente todas as situações;

5.1.2. Tarefas desenvolvidas em Dia de Jogo

- (i) Auxílio na ativação: Outras das funções inerentes ao EE, era o auxílio ao PF durante a ativação no dia de jogo, sendo que com a alteração da ET, o EE passou a coordenar todos os exercícios que englobavam a bola. Para além disso, na 2ª fase do campeonato, alterou-se a dinâmica com a inclusão de exercitação dos esquemas táticos durante este momento. Esta função obrigou o EE a adaptar-se em vários momentos, até porque a única experiência que tinha foi com equipas de formação e em que controlava todo o momento de preparação.

- (ii) Transmissão de informações sobre os esquemas táticos aos jogadores que entram em jogo: Por último, uma vez que era da responsabilidade do EE a preparação dos esquemas táticos, também era da responsabilidade do mesmo a transmissão de informação quer para os jogadores que já se encontravam a jogar bem como aqueles que eram suplentes e iriam para a posição de um outro jogador. Esta função obrigou a uma constante adaptação e alteração de dinâmica, de forma a garantir uma comunicação clara e precisa. Para além disso, o facto de muitas das vezes serem alterações de jogadores repentinas, obrigava a uma tomada de decisão ainda mais rápida o que por vezes poderia tornar a mensagem não tão clara.

5.2. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos

Neste ponto, serão apresentados e descritos de forma pormenorizada dois microciclos e as respetivas UT. Durante o estágio, o EE passou por duas formas distintas de operacionalização da semana de treinos, também correspondente às diferentes formas de trabalhar dos Treinadores Principais. Assim sendo, e abordando a experiência com o último TP, os microciclos eram idealizados pelo mesmo no ponto de vista de objetivos para a semana e “metas” a trabalhar, sendo que após apresentação à equipa técnica, todas as UT eram “desenhadas” por todos os elementos.

O Microciclo (MCC), do ponto de vista das capacidades físicas, tinha por base uma variação ao longo da semana do volume de treino, sendo que pretendíamos uma clara descida entre o MD-4 e o MD-1, sendo que a variação entre o MD-4 e MD-3 era muito idêntica, ao contrário do que era pretendido com o MD-2 e o MD-1. Posto isto, o MD-1 era a UT que apresentava menos volume e tempo de treino (Malone et al, 2015). Isto também vai ao objetivo de nos últimos dois dias de MCC existir um *tapering* na intensidade e no volume da UT (Winckel et al. 2013). Este planeamento também tinha o

objetivo de ao longo da semana atingirmos distâncias percorridas em velocidades de *sprint* de forma distinta em cada UT (Castellano y Casamichana, 2016), havendo claramente um aumento do MD-4 para o MD-3, uma vez que no MD-4 dar um foco maior ao desenvolvimento da força, utilizando os *Small Sided Games* e jogos posicionais com GR (García et al, 2018). Do MD-3 para o MD-2 e MD-1 a diminuição dessas distâncias em *sprint* decresciam novamente, mais uma vez tendo em conta o *tapering* que era pretendido e que já foi descrito acima.

Do ponto de vista de trabalho tático e técnico, a ET sempre deu grande preferência ao foco no modelo de jogo da equipa, tendo sido um objetivo constante ao longo de cada MCC, a criação e automatização de dinâmicas em OOf e ODef, deixando para o MD-3 e MD-2 alguns pontos relativos às equipas adversárias. Após a alteração da equipa técnica, no MD-3 passamos a mostrar o vídeo de análise ao adversário com foco nos quatro momentos de jogo, passando para o MD-1 a apresentação dos esquemas táticos quer ofensivos quer defensivos do adversário, uma que esse dia, privilegiávamos a execução e a preparação desse momento.

De realçar que qualquer planeamento estava sujeito a alterações de última hora, quer por indisponibilidade de jogadores, quer por questões climática, ou até mesmo por alterações realizadas durante a UT por decisão do TP juntamente com a equipa técnica.

Após qualquer UT era realizada uma reflexão sobre a mesma, e posterior preparação de próxima UT de acordo com os objetivos já alcançados, mas também sobre os objetivos propostos no início do Microciclo.

Por fim, de forma a proporcionar uma melhor compreensão, os Microciclos estão numerados de duas formas: (1) Número de Microciclo desde o início da temporada, e (2) Número de Microciclo desde a entrada do novo TP. Os números da UT correspondentes seguem o mesmo exemplo.

5.2.1. Microciclo 34 (4)

O Microciclo 34 (4) corresponde à preparação para o último jogo da 1ª Fase Regular da Liga 3, em que ainda haveria a possibilidade de passagem para o *Paly-off* de subida para a Liga Portugal 2 – SABSEG. Durante os Microciclos, a equipa estava sempre sujeita a alterações de local e de horários, muito devido aos locais de treino não serem da inteira responsabilidade do clube.

Para além do que já foi descrito no ponto anterior, na *figura 5* é possível observarmos todos os momentos integrantes de uma semana de treinos bem como do próprio dia.

MC34(4)_28/02-06/03							
	Segunda 28/02/2022	Terça 01/03/2022	Quarta 02/03/2022	Quinta 03/03/2022	Sexta 04/03/2022	Sábado 05/03/2022	Domingo 06/03/2022
UT	167 (MD-5)	168 (MD-4)	169 (MD-3)	170 (MD-2)	171 (MD-1)	1ª Fase - J22 Oliveira de Azeméis	
Hora / Local	Estádio	Sandim	Sandim	Cesar	Cesar		
8:30-09:00	Chegada ET	Chegada ET	Chegada ET	Chegada ET	Chegada ET		
09:00-09:30	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET		
09:30-10:00	Montagem UT	Montagem UT	Montagem UT+Vídeo	Montagem UT	Montagem UT+Vídeo		
10:00-10:30						Concentração	
10:30-11:00	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Peq. Almoço	Folga
11:00-11:30							
11:30-12:00	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET		
12:00-12:30						Palestra + Saída	
12:30-13:00							
13:00-13:30						Aquecimento	
13:30-14:00							
14:00-14:30	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga		
14:30-15:00						Jogo - Oliveirense	
15:00-15:30							

Figura 3 - Microciclo 34 (4): Jogo vs. Oliveirense

5.2.1.1. Unidade de Treino 167

O início da semana dava-se com uma UT focada em dois objetivos: (i) introdução e adaptação gradual à semana de treinos e, (ii) transmissão e exercitação de dinâmicas ofensivas, nomeadamente “gatilhos” /indicadores para movimentos dos extremos e alas na procura dos espaços mais ofensivos.

A sessão de treinos começou com uma corrida inicial de forma a aumentar a temperatura corporal dos jogadores, passando de seguida para os habituais “meínhos”. Esta parte inicial termina com um exercício de passe tendo em conta a nossa estrutura ofensiva, de forma que os jogadores cada vez mais se ligassem com as ideias apresentadas.

Nesta UT apenas tivemos dois exercícios como parte fundamental, sendo que o último, insere-se também na parte final da sessão. Assim sendo, o primeiro exercício correspondia a uma posse de bola com ligação entre setores, onde era a linha de três jogadores do setor defensiva que davam início ao exercício. Estes tinham o objetivo de ligar com o setor médio, e só após existir esta ligação é que poderiam avançar para o setor avançado. Como é possível observar, o AV encontrava-se sempre atrás da linha defensiva para que exercitasse movimentos de apoio aos MC e proporcionar movimentos de rutura dos AV interiores e dos Alas. A equipa em organização defensiva, deve trabalhar

5.2.1.2. Unidade de Treino 168

A UT 168, correspondente ao MD-4, teve como objetivo geral da sessão o trabalho de força e a organização defensiva da equipa, em que para além das dinâmicas que já estavam introduzidas, deu-se a transmissão de informação sobre o adversário a trabalhar.

A parte inicial da sessão conta com três exercícios, correspondente a uma corrida inicial e a uma ativação mais específica de forma a preparar os jogadores para um exercício mais exigente do ponto de vista física. No exercício seguinte, os jogadores organizados por quatro estações, repetiam essa mesma estação quatro vezes e trocavam. No final da ação específica de cada estação, os quatro jogadores reagem à cor determinada pelo PF, sendo que os outros três jogadores que não lhe correspondiam a cor tinham o dever de realizar um movimento de cobertura defensiva. Por último, e sendo o foco deste exercício a tensão, os jogadores foram separados em grupos de seis em que defrontavam 2x2 com o apoio de mais dois jogadores. As equipas tinham como objetivo passarem a linha final com a bola controlada.

Na parte fundamental da UT, realizamos três exercícios. Os primeiros dois, realizados em simultâneo, com uma maior preponderância no trabalho de força por parte dos jogadores, mas aliado à organização defensiva da equipa. No exercício de **Linha defensiva 4x4+1**, deu-se foco à ocupação de espaços em ODef. e a ações de pressão sobre portador da bola. No **“Bola ao Capitão”**, a equipa em posse de bola, tinha como objetivo realizar ligação entre linhas com os dois jogadores atrás da linha defensiva, sendo o trabalho principal desta linha, evitar esse tipo de ligações, ou então, se existisse ligação, reagir à mesma e impedir o golo adversário. O último exercício desta parte, foi mais focalizado numa organização defensiva tendo em conta as dinâmicas ofensivas do adversário que iríamos defrontar.

Por fim, o último exercício da sessão é igual ao exercício que já tinha sido realizada na UT anterior, e com isto, pretendeu-se dar continuidade ao foco no jogo interior.

Reflexão: Na aplicação desta UT, existiu alguma dúvida sobre o desempenho dos jogadores no exercício “desenhado” para a OOf da Oliveirense, uma vez que a este tinha espaços com distâncias diferentes tendo em consideração as posições. Apesar disso, o exercício foi conseguido de forma exemplar, tendo havido um maior tempo de instrução para que este fosse totalmente compreendido. O último exercício, foi ao encontro do exercício aplicado na UT anterior, mas também ao encontro da reflexão feita após a

mesma, e com isso, observamos uma maior ligação dos jogadores com a ideia e com os objetivos do exercício.

Lusitânia de Lourosa
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 16

Nº Jogadores: 25	Microciclo: 4	Mesociclo: 1	Período: Competitivo
Data: 01-03-2022, terça-feira	Hora: 10:00	Clima:	Volume: 80

Material
Bolas, Escadas, Estacas, Arcos, Barreiras, Balizas móveis, Mini-balizas, 2 jogos de Colunas

Objetivos Gerais
Treino de Força
Organização Defensiva vs Oliveirense

Objetivos Específicos
Organização Defensiva por parte dos nossos 2 M.C.'s + 1 Extremo contra 3M.C.'s adversários

Corrida + Ativação **SAQ**

Objetivos específicos
Preparar jogadores para UT
Circuito de SAQ e Jogos Reduzidos

Descrição e Organização Metodológica
Corrida: 3'
Ativação: 5'

Objetivos específicos
Speed, Agility and Quickness

Descrição e Organização Metodológica
4 Estações sempre com escadas de coordenação. Realizam tarefa e esperam no arco sempre em skiping por indicação do Treinador da cor que é para "sacar". Realizam jogadores realizam cobertura

4x2 Com Passagem na linha final

Objetivos específicos
Pisar com a bola controlada na linha final, utilizando apoio exterior

Descrição e Organização Metodológica
Pisar com a bola controlada na linha final, utilizando apoio exterior

Objetivos específicos
Trabalho de linha defensiva

Objetivos específicos
Bola ao Capitão

Objetivos específicos
Construção a 3
Ligação entre linhas
Reação a entrada no espaço
Coberturas e vasculhações

Objetivos específicos
Organização Defensiva vs Oliveirense

Objetivos específicos
Organização Defensiva: Médios + Extremo

Objetivos específicos
Jogo - Potenciar Jogo Interior

Objetivos específicos
Organização Ofensiva: Invasão e ataque de profundidade por parte dos Alas e/ou Extremos

Objetivos específicos
15x10 - Jogo com Campo Cortado na Diagonal

Descrição:
- Se os Alas e os Av's Interiores podem entrar através de passe na profundidade ou condução.
- Sempre que entram naquela zona, sem oposição.
- Se Ala entra no espaço, Extremo está dentro.
- Se Ala vier por dentro, Extremo pode entrar no espaço.

Figura 5 - Unidade de Treino 168 (16)

5.2.1.3. Unidade de Treino 169

A UT 169, correspondente ao MD-3, teve como objetivo geral da sessão o trabalho de resistência e a organização ofensiva da equipa, nomeadamente a primeira e segunda fase de construção.

A sessão iniciou-se como já tem sido habitual, uma corrida de curta duração seguida de uma ativação mais específica, respeitando um protocolo já estabelecido pelo PF. Esta parte inicial terminou com a exercitação, mais uma vez, do passe em estrutura ofensiva da equipa.

O primeiro exercício da parte fundamental baseou-se no trabalho de OOf., em que a primeira dinâmica consistiu no início da ação através de pontapé de baliza, onde a equipa em posse só poderia ligar com o setor avançada através das “portas” colocadas sobre o meio-campo. Neste momento, era pedido que apenas o extremo do lado da bola baixasse para zona intermédia. Quando a equipa conseguia ligação com linha avançada,

5.2.1.4. Unidade de Treino 170

A UT 170, correspondente ao MD-2, teve como objetivo geral da sessão o foco na velocidade máxima e a organização defensiva da equipa num momento específico do adversário (saída de bola). Para além disso, demos também importância a ações de finalização e de dinâmicas ofensivas em situação de remate frontal e cruzamento.

O início da UT, como é habitual nas sessões de MD-2 e MD-1, começavam com um período de “meiínhos”, com o objetivo de dinamização e animar questões grupais. Após este período, a equipa era organizada em três grupos, dando início a uma ativação específica para posteriormente realizarem *sprint* máximo com uma distância de trinta metros.

Após esta fase inicial, foi logo transmitida a estratégia adotar para o jogo num momento específico do adversário. Este exercício foi realizado por vagas, onde consistiu em ações rápidas de curta duração. De seguida, a equipa foi novamente dividida em três grupos, onde se realizou uma competição em exercício de finalização. As duas últimas equipas tinham uma consequência determinada pela equipa vencedora. Como último exercício da parte fundamental da UT, a equipa foi dividida em dois grupos, e enquanto um grupo exercitava dinâmicas ofensivas, o outro grupo trabalha dinâmicas defensivas, nomeadamente trabalho de linhas com bola coberta e descoberta.

O final da UT, terminou com um torneio de três equipas, que normalmente era realizado no MD-2.

Reflexão: A dinâmica de UT no MD-2 tem corrido ao longo dos MCC de forma bastante positiva e então apenas são aplicadas pequenas alterações. No exercício de trabalho de linha defensiva em situação de bola coberta e descoberta acrescentou-se, ou mais concretamente, foram adicionadas outras dinâmicas, nomeadamente os jogadores reagirem à voz do treinador em situação de invasão em condução por parte do adversário.

Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com				Plano de Treino 18			
Nº Jogadores 26		Microciclo 4		Mesociclo 1		Período Competitivo	
Data 03-03-2022, quinta-feira		Hora 10:20		Clima		Volume 78	
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos			
Bolas; Simuladores; Estacas; Escadas de Coordenação; Mini-barreiras; Arcos; Bonecos; Baliza Móvel		Capacidade Física: Velocidade Saída de Bola Olfensiva Finalização e Combinações Ofensivas Organização Defensiva; Trabalho de Linhas					
● Meínhos		● Ativação/SAQ					
Objetivo(s) específico(s) Meínhos		Objetivo(s) específico(s) Técnica de velocidade; Agilidade; Coordenação					
Descrição e Organização Metodológica		Descrição e Organização Metodológica					
● Velocidade 30m		● Pontapé de Baliza Def					
Objetivo(s) específico(s)		Objetivo(s) específico(s)					
Descrição e Organização Metodológica		Descrição e Organização Metodológica					
Objetivo(s) específico(s) Finalização		Objetivo(s) específico(s) Combinações Ofensivas c/ finalização		Objetivo(s) específico(s) Posicionamento defensivo			
Descrição e Organização Metodológica Em competição, 3 em cada coluna, ganha a equipa com mais golos		Descrição e Organização Metodológica Inicia sempre do ALA contrário = MC-MC 1-) ALA-EXT-ALA 2-) ALA-EXT-MC-ALA 3-) ALA-condução interior-PL-MC-EXT contrário Sai da bola aérea para 3 AV's		Descrição e Organização Metodológica Baixa intensidade Basculações Coberturas defensivas			
● Torneio de 3 equipas		Objetivo(s) específico(s)		15 tempo			
		Descrição e Organização Metodológica		8x8-8 número Duas áreas Aceda a De			

Figura 7 - Unidade de Treino 170 (18)

5.2.1.5. Unidade de Treino 171

A UT 171, correspondente ao MD-1, teve como objetivo geral da sessão a velocidade de reação e a preparação dos esquemas táticos ofensivos e defensivos.

O início da UT começou novamente com os habituais “meínhos”, seguida de uma ativação específica de forma a preparar para a exercitação da velocidade de reação. Esta última, o PF tentava de MCC em MCC criar estímulos aos jogadores com exercícios diferentes com uma dinâmica mais lúdica e/ou competitiva.

Após isto, o foco da UT era nos esquemas táticos, mas em realizávamos esta situação com saída para transição quer defensiva (quem estava a realizar esquemas táticos ofensivos) quer ofensiva (quem estava a realizar esquemas táticos defensivos).

Por último, a sessão terminou com os jogadores a exercitarem momentos mais específicos, nomeadamente penaltis e livres diretos. Nesta UT é possível observar que está apresentado um exercício de trabalho específico, mas este apenas foi realizado por um atleta que se encontrava expulso.

Reflexão: Nas UT de MD-1, mantivemos ao longo dos MCC a parte inicial de forma igual, apenas alterando os estímulos/exercícios da velocidade de reação. O

	MC36(6)_14/03 - 20/03						
	Segunda 14/03/2022	Terça 15/03/2022	Quarta 16/03/2022	Quinta 17/03/2022	Sexta 18/03/2022	Sábado 19/03/2022	Domingo 20/03/2022
UT	176 (MD-5)	177 (MD-4)	178 (MD-3)	179 (MD-2)	180 (MD-1)	2ª Fase - J1	181 (MD+1)
Hora / Local	Estádio	Sandim	Cesar	Sandim	Sandim	Estádio	Estádio
8:30-09:00	Chegada ET	Chegada ET	Chegada ET	Chegada ET	Chegada ET		Chegada ET
09:00-09:30	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET		Reunião ET
09:30-10:00	Montagem UT	Montagem UT	Montagem UT+Video	Montagem UT	Montagem UT+Video		Montagem UT
10:00-10:30							
10:30-11:00	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino		Treino
11:00-11:30						Concentração	Reunião ET
11:30-12:00	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET		
12:00-12:30						Almoço	
12:30-13:00							
13:00-13:30						Palestra	
13:30-14:00	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga		Folga
14:00-14:30							
14:30-15:00						Aquecimento	
15:00-15:30						Jogo - Fafe	

Figura 9 - Microciclo 36 (6): Jogo vs. Fafe

5.2.2.1. Unidade de Treino 176

O início da semana deu-se, novamente, com uma UT focada em dois objetivos: (i) introdução e adaptação gradual à semana de treinos e, (ii) potencialização das ligações interiores e exteriores.

A sessão de treino, como tem sido habitual, começou com uma corrida inicial de forma a aumentar a temperatura corporal dos jogadores, passando de seguida para uma posse de bola (“meiínhos”) com reação após perda de bola na procura do espaço vazio. Esta parte inicial terminou com uma ativação específica seguida de velocidade com o objetivo de prevenção/diminuição da probabilidade do risco de lesão.

Na parte fundamental da UT, esta ficou dividida em duas partes, sendo a primeira destinada a um exercício de finalização com três ações: (i) condução e remate; (ii) apoio frontal e, (iii) finalização na área. A inclusão deste exercício teve como objetivo a motivação e a competição entre grupos de trabalho. Posteriormente, passamos para a divisão da equipa em dois grupos de trabalho. Um grupo começou no exercício tendo em conta o jogo padrão da equipa e o outro ficou a trabalhar um aspeto importante e que foi identificado como lacuna da mesma (transição defensiva). No **Jogo Padrão – Ligação interior + exterior**, a linha defensiva que começava com a posse de bola só podia ligar com a linha avançada através de ligação com os apoios interiores ou exteriores. Estes apoios, só podiam efetuar a ligação com a zona avançada se tivessem os apoios orientados para acelerar esta ligação.

A UT terminou com um torneio de três equipas, que tem sido habitual a sua realização no MD-2. De forma a dar continuidade à competição entre equipas, optou-se por manter as equipas que já existiam.

Reflexão: Esta UT, tendo como objetivo, a introdução de forma gradual à semana de treinos correu da forma como esperávamos, optando numa primeira fase em pequenos momentos de jogos reduzidos e terminando a sessão com um torneio de três equipas. em relação a possíveis alterações para UT futuras, poderíamos não focar tanto a parte inicial com situações reduzidas de jogo, uma vez que é a primeira sessão da semana e também porque normalmente o treino com maior foco na força é o MD-4.

Lusitânia de Lourosa
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 24

Plano de Treino

Nº jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 14-03-2022, segunda-feira	Hora 10:00	Clima	Volume 70
Material Bolas, Estacas, Sinalizadores, 4 Mini-baixas, 2 Baixas Grandes, 3 Jogos de Cones	Objetivos Gerais Início do MicroCiclo	Objetivos Específicos Potencialização das ligações interiores e exteriores	
Corrida	Meininhos	Ativação + Velocidade	

<p>Objetivos(s) específicos(s) Condução Rápida e remate Paredes Cruzamentos</p> <p>Descrição e Organização Metodológica 1- Conduz rápido, contorna cones e remata, vai fazer parede e espera pelo cruzamento do 3 2- Passa em frente ao 1, remata e vai tabelar com 3 para de seguida receber cruzamento do 3 na área e finalizar. Este trabalho funciona em espelho do lado contrario do campo com outro grupo de jogadores, seguindo a mesma dinâmica mas no sentido inverso</p>	<p>Objetivos(s) específicos(s) Ligações interiores e exteriores</p> <p>Descrição e Organização Metodológica Bola começa na Equipa O e deve tentar ligar com restantes elementos. Só podem ligar através dos apoios do meio ou laterais. Os apoios só podem ligar com a zona avançada se estiverem posicionados da forma a acelerar a ligação, se tiverem de costas para zona avançada só podem fazer de "parede".</p>	<p>Objetivos(s) específicos(s) Reação à perda Transição da zona de pressão</p> <p>Descrição e Organização Metodológica 4x2, Equipa que recupera deve sair com bola conduzida para fora do quadrado interior e fazer golo nas mini-baixas</p>
--	---	--

<p>Objetivos(s) específicos(s) Introdução ao início de semana</p> <p>Objetivos(s) específicos(s) Meininhos em que quem perde bola procura o meio que não esteja ninguém a pressionar</p> <p>Objetivos(s) específicos(s) Ativação</p>	<p>Objetivos(s) específicos(s) Ativação</p> <p>Objetivos(s) específicos(s) Ativação</p>
<p>Descrição e Organização Metodológica Distâncias entre 15 a 20 Metros</p>	<p>Descrição e Organização Metodológica Distâncias entre 15 a 20 Metros</p>

Torneio de 3 equipas

Objetivos(s) específicos(s)
2º ou Golo
Sistema de Base-fora
3 Equipas: 8+7+7

Descrição e Organização Metodológica

Observações/balanco

Figura 10 - Unidade de Treino 176 (24)

5.2.2.2. Unidade de Treino 177

A UT 177, correspondente ao MD-4, teve como objetivo geral da sessão o trabalho de força e a organização defensiva da equipa, nomeadamente o trabalho de linhas e encurtamento nas zonas e pressão.

A parte inicial da sessão conta com três exercícios, correspondente a uma ativação mais específica de forma a preparar os jogadores para um exercício mais exigente do ponto de vista física. No exercício seguinte, os jogadores organizados por quatro estações, repetiam essa mesma estação quatro vezes e trocavam. No final da ação específica de cada estação, os quatro jogadores reagem à cor determinada pelo PF, sendo que os outros

três jogadores que não lhe correspondiam a cor tinham o dever de realizar um movimento de cobertura defensiva. Por último, e sendo o foco deste exercício a tensão, os jogadores foram separados em grupos de quatro em que se defrontavam numa situação de 1x1 com o apoio de mais dois jogadores em cada linha final. Os jogadores tinham como objetivo efetuarem ligação com os dois apoios e aí obteriam um ponto.

Na parte fundamental da UT, realizou-se um exercício de ODef em superioridade numérica com o intuito de exercitar situações defensivas tais como: encurtamentos no portador da bola, condicionamento, recuperação e coordenação da linha defensiva. A equipa em posse trabalhava à largura e com uma superioridade na primeira fase de construção, assim que a bola entrava nos corredores, a equipa em momento defensivo acionava os mecanismos de pressão. Ao mesmo tempo, trabalhamos ainda com um foco na tensão, situações de confronto, numa primeira repetição 1x1 e na repetição seguinte 2x2.

A UT terminou com um torneio de três equipas, que tem sido habitual a sua realização no MD-2. De forma a dar continuidade à competição entre equipas, optou-se por manter as equipas que já existiam.

Reflexão: A dinâmica colocada nesta sessão correu de forma planeada. Demos um maior foco ao trabalho de força juntamente com a ODef da equipa como consequência dos resultados que tínhamos obtido anteriormente e conseguimos com que os jogadores percebessem os objetivos pretendidos no exercício. Em relação à restante UT correu com forme o esperado e a dinâmica da mesma foi mantida nos outros MCC.

Lusitânia de Lourosa
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 25

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 3	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 15-03-2022, terça-feira	Hora 10:00	Clima	Volume 54

Material
Bolas, Sinalizadores, Estacas, Arcos, Barreras, 6 Mini-baixas, 2 Balcões Móveis, 2 Jogos de Colates

Objetivos Gerais
Capacidade Física: Força/Tensão
Organização Defensiva

Objetivos Específicos
OO: Trabalho de Linhas, Encurtamentos

● Ativação ● SAQ

Objetivos específicos
Ativação com coordenação

Objetivos específicos
Speed, Agility and Quickness

Descrição e Organização Metodológica
4 Estações sempre com escadas de coordenação. Realizam tarefa e esperam no arco sempre em sleeping por indicação do Treinador da cor que é para "atacar". Relâmbos jogadores realizam cobertura

Objetivos específicos
Trabalho de Força 1x1

Objetivos específicos
Organização Defensiva:
- Encurtamento;
- Trabalho de linhas;
- Condicionar;
- Recuperar.

Objetivos específicos
Finalização 1x1 2x2

Descrição e Organização Metodológica
Jogador com bola deve tentar ligar com os 2 Apoios que estão fora do retângulo. 1to por cada ligação (ir aos 2 Apoios).

Descrição e Organização Metodológica
Equipa O sai sempre com bola, e deve tentar fazer golo nos 3 mini-balcões da Equipa X. 9 da Equipa X deve evitar que DC's da Equipa O façam variação de jogo. Se isto acontecer, O fica eliminado. Quando a bola entra nos corredores laterais, 2 e 5 da Equipa X podem invadir e realizar encurtamento. Nesta momento criamos situação de 1x1 e/ou 2x1 (superioridade da Equipa O). Quando Equipa X recuperar bola tem 3 mini balcões para transferir rápido.

Objetivos específicos
Finalização Situações:
a) 30° em situação de 1x1
b) 100° em situação de 2x2

● Torneio de 3 equipas

Objetivos específicos
2º ou Golo
Sistema de Bala-fora
3 Equipas: 7+6+6

Observações/balanco

Ativar o V
Aceda a Def

Figura 11 - Unidade de Treino 177 (25)

5.2.2.3. Unidade de Treino 178

A UT 178, correspondente ao MD-3, teve como objetivo geral da sessão o trabalho de resistência e a organização e transição defensiva da equipa, nomeadamente encurtamentos, referenciais de pressão e o reagrupar da equipa.

A sessão iniciou-se como já tem sido habitual, uma corrida de curta duração seguida de uma ativação mais específica, respeitando um protocolo já estabelecido pelo PF. Esta parte inicial terminou com a exercitação, mais uma vez, do passe em estrutura ofensiva da equipa.

A parte fundamental da sessão consistiu num trabalho intersetorial, em que equipa em ODef., especificamente, linha média e avançada, e numa outra zona a linha defensiva que só entrava em ação quando a equipa em posse conseguia passar a pressão adversária e conseguia ligar com os MC e AV. Do ponto de vista defensivo, era pedido coordenação entre as duas linhas mais avançadas, e ao mesmo tempo respetiva cobertura defensiva pela linha defensiva. Se a linha média e avançada conseguissem recuperar bola na primeira zona, a equipa que estava em OOf. ficava eliminada e a outra equipa tinha apenas quatro toques para finalizarem, e com isto promover uma transição ofensiva em

profundidade. O exercício seguinte, consistia num jogo em três terços do campo, em que a equipa em posse de bola, após a perda, devia num primeiro momento reagir e tentar recuperar, mas se após o tempo determinado pela ET, deviam baixar para trás da linha da bola e estruturarem-se defensivamente.

O final da UT, terminou com um jogo formal área a área e tendo em conta a “zona de trabalho” para exercitação dos referenciais de pressão e do posicionamento defensivo.

Reflexão: Após a realização desta UT, chegamos à conclusão que o adicionar dinâmicas no exercício de passe resultou para aumentar a intensidade do exercício e a complexidade do mesmo. Ainda assim, a organização da parte inicial foi algo que alteramos, ou seja, primeiro a corrida contínua, depois a mobilização e por fim o exercício com bola antes de passarmos para a parte fundamental. Em relação à parte fundamental, apenas refletimos sobre o exercício de TDef, uma vez que foi a primeira vez que aplicamos o mesmo. Ainda sobre este exercício, foi notória, numa primeira fase, a dificuldade da equipa em fazer uma recuperação defensiva na sua totalidade, e apenas com as intervenções da ET é que conseguiram atingir os objetivos.

Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 26																
Plano de Treino																		
Nº jogadores: 21	Microciclo: 3	Mesociclo: 2	Período: Competitivo															
Data: 16-03-2022, quarta-feira	Hora: 10:20	Clima:	Volume: 70															
Material Bolas, Estacas, Escadas de Coordenação, 3 Mini-Balizes, 2 Balizas Móveis, 2 jogos de Colares	Objetivos Gerais Capacidade Física: Resistência Organização Defensiva e Transição Defensiva	Objetivos Específicos Encurtamentos, Referências de Pressão, Cotação dos Apoiis, Reagrupar da Equipa																
● Corrida Contínua	● Exercício de Passe em estrutura	● Mobilização + Velocidade																
Objetivo(s) específico(s) Corrida contínua	Objetivo(s) específico(s) Trabalho de passe curto, médio e longo, em estrutura.	Objetivo(s) específico(s) Atuação																
Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica Trabalho de passe interior, em apoio e no espaço. Deflética para onde é efetuado o passe. 3º a sair para a direita + 3º a sair para a esquerda.	Descrição e Organização Metodológica + Saldos de velocidade de																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Linhas Defensivas (Média+Av's)+(Defesa)</th> <th>Recuperação Defensiva Global</th> <th>Jogo Formal (Zona de Trabalho)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Objetivo(s) específico(s) Organização Defensiva: Encurtamentos, Vasculações, Referências de Pressão</td> <td>Objetivo(s) específico(s) Transição Defensiva: Reage para recuperar, ou Reagrupar</td> <td>Objetivo(s) específico(s)</td> </tr> <tr> <td>Descrição e Organização Metodológica Bola sai da Equipa O que tem como objetivo ligar com os MCT's e os AV's. Esta ligação pode ser feita de 2 formas: a) Ligar com golo nos mini-balizes: Laterais da Equipa O não podem subir, e fica situação de 5x4. b) Ligar através das portas com os EXT's. Laterais podem saltar e criar situação de 7x4. Se a Equipa X recupera bola na 1ª Zona, Equipa O fica eliminada e tem 4 toques para chegar à finalização.</td> <td>Descrição e Organização Metodológica Equipas X está tem Org. Ofensiva, e sempre que perde bola, tem 5" para reagir a perda da bola, se não conseguirem, equipa toda tem de baixar para trás da linha do meio campo. Se a Equipa O recupera bola, e passar linha do meio-campo, Equipa X deve reagrupar em 5" atrás da linha da bola.</td> <td>Descrição e Organização Metodológica Trocas a cada 5" - Filipe G. - Jacóbo - Paulo T. - Paulo T. - Edgar.</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Observações/balanco</td> </tr> </tbody> </table>				Linhas Defensivas (Média+Av's)+(Defesa)	Recuperação Defensiva Global	Jogo Formal (Zona de Trabalho)				Objetivo(s) específico(s) Organização Defensiva: Encurtamentos, Vasculações, Referências de Pressão	Objetivo(s) específico(s) Transição Defensiva: Reage para recuperar, ou Reagrupar	Objetivo(s) específico(s)	Descrição e Organização Metodológica Bola sai da Equipa O que tem como objetivo ligar com os MCT's e os AV's. Esta ligação pode ser feita de 2 formas: a) Ligar com golo nos mini-balizes: Laterais da Equipa O não podem subir, e fica situação de 5x4. b) Ligar através das portas com os EXT's. Laterais podem saltar e criar situação de 7x4. Se a Equipa X recupera bola na 1ª Zona, Equipa O fica eliminada e tem 4 toques para chegar à finalização.	Descrição e Organização Metodológica Equipas X está tem Org. Ofensiva, e sempre que perde bola, tem 5" para reagir a perda da bola, se não conseguirem, equipa toda tem de baixar para trás da linha do meio campo. Se a Equipa O recupera bola, e passar linha do meio-campo, Equipa X deve reagrupar em 5" atrás da linha da bola.	Descrição e Organização Metodológica Trocas a cada 5" - Filipe G. - Jacóbo - Paulo T. - Paulo T. - Edgar.	Observações/balanco		
Linhas Defensivas (Média+Av's)+(Defesa)	Recuperação Defensiva Global	Jogo Formal (Zona de Trabalho)																
Objetivo(s) específico(s) Organização Defensiva: Encurtamentos, Vasculações, Referências de Pressão	Objetivo(s) específico(s) Transição Defensiva: Reage para recuperar, ou Reagrupar	Objetivo(s) específico(s)																
Descrição e Organização Metodológica Bola sai da Equipa O que tem como objetivo ligar com os MCT's e os AV's. Esta ligação pode ser feita de 2 formas: a) Ligar com golo nos mini-balizes: Laterais da Equipa O não podem subir, e fica situação de 5x4. b) Ligar através das portas com os EXT's. Laterais podem saltar e criar situação de 7x4. Se a Equipa X recupera bola na 1ª Zona, Equipa O fica eliminada e tem 4 toques para chegar à finalização.	Descrição e Organização Metodológica Equipas X está tem Org. Ofensiva, e sempre que perde bola, tem 5" para reagir a perda da bola, se não conseguirem, equipa toda tem de baixar para trás da linha do meio campo. Se a Equipa O recupera bola, e passar linha do meio-campo, Equipa X deve reagrupar em 5" atrás da linha da bola.	Descrição e Organização Metodológica Trocas a cada 5" - Filipe G. - Jacóbo - Paulo T. - Paulo T. - Edgar.																
Observações/balanco																		

Figura 12 - Unidade de Treino 178 (26)

5.2.2.4. Unidade de Treino 179

A UT 179, correspondente ao MD-2, teve como objetivo geral da sessão o foco na velocidade máxima e a organização ofensiva e transição defensiva da equipa. Para além disso, demos também importância a ações de finalização e de dinâmicas ofensivas em situação de remate frontal e cruzamento.

O início da UT, como é habitual nas sessões de MD-2 e MD-1, começavam com um período de “meínhos”, com o objetivo de dinamização e animar questões grupais. Após este período, a equipa era organizada em três grupos, dando início a uma ativação específica para posteriormente realizarem *sprint* máximo com uma distância de trinta metros. Ao contrário do que acontecia nas outras sessões, nesta UT optou-se por adicionar ações de finalização ao exercício de velocidade, e desta forma tentar alcançar mais ligação com momentos de jogo.

A parte fundamental consistiu num exercício de ações curtas e com objetivo de exercitar dinâmicas de apoio frontal à linha média e ataque à profundidade por parte da linha avançada. Assim sendo, a equipa em posse de bola só podia acionar ataque à baliza, após ligação interior com AV. Neste momento os dois defensores saltavam para o corredor dos AV, e com isto promover movimentos de ataque à profundidade por parte da linha avançada. Após término da ação, existia um segundo momento de finalização, em que haveria cruzamento por parte do ala contrário à zona de finalização.

O final da UT, terminou com um torneio de três equipas, mas que desta vez, e tendo em conta que ao longo do MCC realizou-se vários torneios, tentou-se obter uma maior organização neste exercício, criando equipas em estruturas quer ofensivas (3-2-3) quer defensivas (3-3-2), e com isto promover tanto dinâmicas ofensivas como defensivas.

Reflexão: Adotando a mesma organização neste tipo de sessões de treino, a única alteração aplicada foi relativa à junção do trabalho específico de velocidade com o trabalho de finalização, algo que até então não tínhamos aplicado. Conseguimos perceber que do ponto de vista motivacional, comparativamente com as dinâmicas aplicadas anteriormente, os jogadores reagiram de forma bastante positiva e colocaram maior intensidade do que nas anteriores sessões. Apesar de termos feito torneio de três equipas no final de sessão, optamos por colocar uma conotação mais séria e assim alterar a estrutura do espaço de jogo e colocar uma organização tanto ofensiva e defensiva, e perceber de que forma os jogadores reagiam à alteração ao longo do jogo. No final do mesmo, concluímos que nos primeiros jogos todas as equipas mantinham a organização

estabelecida, mas que ao longo do torneio, e com o objetivo de ganhar, foram perdendo essa organização, e por sua vez prejudicar ainda mais a equipa.

Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com				Plano de Treino 27	
Nº jogadores		Microciclo 3	Mesociclo 2	Período Competitivo	
Data	17-03-2022, quinta-feira	Hora	10:10	Clima	VOLUME
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
Bolas, 2 jogos de Coletes, Sinalizadores, Estacas, Escadas de Coordenação, 2 Balizas Móveis, Cones altos		Capacidade Física: Velocidade Organização Ofensiva Organização Defensiva Finalização		Dinâmica de Apoio Frontal e Ataque à Profundidade por parte dos outros 2 AV's Transição Defensiva (posição dos Apoios e rápida recuperação posicional)	
● Meínhos		● Ativação SAQ (RUI)			
6x11m6 (15) tempo		8x8 tempo		12x12 tempo	
Objetivo(s) específico(s) Meínhos		Objetivo(s) específico(s) Ativação + Saq de Velocidade			
Descrição e Organização Metodológica		Descrição e Organização Metodológica Coordenação, técnica de velocidade e agilidade			
● Velocidade com Finalização		● Posse de Bola com Apoios Frontais			
6 jogadores por jogador tempo		5x5 (15) tempo		3x3 (15) tempo	
Objetivo(s) específico(s) Velocidade 30M Finalização Posicional		Objetivo(s) específico(s) Apoios Frontais Movimentos de Diagonal e Ataque à profundidade		Objetivo(s) específico(s) Capacidade Organizativa da Equipa sem todos os elementos do sistema táctico	
Descrição e Organização Metodológica - Bolas já colocadas juntos aos cones. - Trabalho por vagas. - Saem 7 jogadores em momento ofensivo, e perseguem 6 jogadores em momento defensivo. Cada jogador terá um sinalizador no início de forma a identificar a zona que devem chegar à área. De forma alternada, sairá cruzamento do lado Dto e Esq.		Descrição e Organização Metodológica - Bola já colocada junto à baliza e só podem atacar baliza após fazerem ligação com um dos AV's, onde um destes deve fazer Apoio Frontal. Neste momento de ligação, os defesas da Equipa X sobem para o corredor dos AV's. Os outros 2 AV's da Equipa O que não fizeram apoio frontal, devem realizar movimento de diagonal/profundidade. Nesta ação ofensiva a Equipa O ataca numa situação de 5x2 (já dá apoio). Após esse ataque, em cada canto está um treinador, para uma 2ª Ação. Nesta ação o ala do lado contrário onde existiu a finalização deverá cruzar para os AV's que estão na área (sem oposição).		Descrição e Organização Metodológica Modelação Táctica: 1)Org Ofensiva: 3-2-3; 2)Org Defensiva: 3-3-2 Sistema de Todos Contra Todos (jogos de 3) 1) Amarelo-Vermelho 2) Vermelho-Verde 3) Verde-Amarelo 4) Amarelo-Vermelho 5) Vermelho-Verde 6) Verde-Amarelo	
● Torneio de 3 equipas em Modelação Táctica					
Observações/balanco					

Figura 13 - Unidade de Treino 179 (27)

5.2.2.5. Unidade de Treino 180

A UT 180, correspondente ao MD-1, teve como objetivo geral da sessão a velocidade de reação, estratégia de jogo e preparação dos esquemas táticos ofensivos e defensivos.

O início da UT começou novamente com os habituais “meínhos”, seguida de uma ativação específica de forma a preparar para a exercitação da velocidade de reação. Esta última, o PF tentava de MCC em MCC criar estímulos aos jogadores com exercícios diferentes com uma dinâmica mais lúdica e/ou competitiva.

Na parte fundamental, deu-se foco a um momento específico do adversário, nomeadamente o pontapé de baliza. Este momento foi de curta duração e apenas teve o objetivo de uma transmissão mais prática da informação. Posteriormente, preparou-se os esquemas táticos, novamente com saída para transição quer defensiva (quem estava a

realizar esquemas táticos ofensivos) quer ofensiva (quem estava a realizar esquemas táticos defensivos).

A parte final da UT, demos tempo para os jogadores exercitarem lances de bola parada individuais, nomeadamente livres diretos e penaltis.

Reflexão: Nas UT de MD-1, mantivemos ao longo dos MCC a parte inicial de forma igual, apenas alterando os estímulos/exercícios da velocidade de reação. O exercício de Esquemas Táticos com Transição Defensiva/Ofensiva, os jogadores não tiveram o desempenho pretendido, mantendo-se com um nível motivacional muito baixo, algo que já vinha acontecer com a anterior equipa técnica, ainda assim, nesta situação, não apresentávamos aos jogadores o onze titular de forma que essa motivação fosse ainda menor, e posto isto, optamos por nas UT futuras alterar esta dinâmica.

Lusitânia de Lourosa
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 28

Plano de Treino

Nº Jogadores: 23	Microciclo: 3	Mesociclo: 2	Periodo: Competitivo
Data: 18-03-2022, sexta-feira	Hora: 10:20	Clima:	Volume: 70

Material: Bolas, Bonécas de barreira, Sinalizadores, 1 Jogo de Coletes, 1 Baliza Móvel

Objetivos Gerais: Capacidade Física: Velocidade de Reação
Estratégia de Jogo
Esquemas Táticos Ofensivos/Defensivos

Objetivos Específicos: Pontapé de Saída
Exercitação de Esquemas Táticos

Meios: MeINHos, Mobilização, Jogo de Galo

Objetivos específicos (MeINHos): MeINHos

Objetivos específicos (Mobilização): Ativação

Objetivos específicos (Jogo de Galo): Velocidade reação = 4 saídas de reação analíticas

Descrição e Organização Metodológica: Descrição e Organização Metodológica
Centros Ofensivos e Defensivos
Lances Laterais Ofensivos e Defensivos
Lançamentos Longos

Objetivos específicos (Esquemas Táticos C/Reação): Esquemas Táticos C/Reação

Objetivos específicos (Penáltis/Livres+Saidas Velocidade): Penáltis/Livres+Saidas Velocidade

Observações/balanco:

Ativar o V
Aceda a Def

Figura 14 - Unidade de Treino 180 (28)

5.2.2.6. Unidade de Treino 181

A UT 181, correspondente ao MD+1, teve como objetivo geral da sessão o equilíbrio de cargas tendo em conta os jogadores que não foram convocados, que não foram utilizados e os jogadores que jogaram um tempo inferior a trinta minutos.

Paralelamente, promoveu-se à recuperação ativa por parte dos jogadores com tempo de utilização superior a trinta minutos.

Este último grupo, começou com uma corrida de recuperação, passando por uma ativação específica para posteriormente realizarem umas saídas de pouco intensidade. Após este protocolo, eram acompanhados pelo PF para o ginásio para realizarem mobilidade articular e recuperação através de banhos de água fria.

O primeiro grupo acima descrito, após a corrida inicial, realizou um exercício de passe e posteriormente uma ativação específica para estar preparados para realizarem ações de velocidade área a área. Após este momento, passaram para um exercício de posse de bola em superioridade numérica, com o objetivo de potenciar ações de tensão sobre o atleta que estava em inferioridade. Posteriormente, os atletas passam para um exercício, já realizado em UT anteriores, de confronto direto e de tensão, em que numa primeira série realizam situação de 1x1 e, na segunda série uma situação de 2x2.

Para finalizar a UT, os jogadores realizaram uma situação de jogo reduzido, em que todos passaram pela “posição” de *joker*.

Reflexão: A sessão após o dia de jogo, foi sempre uma sessão que foi preciso termos alguma flexibilidade, principalmente pelas características dos nossos jogadores. Tentamos sempre aliar a obtenção de algumas cargas semelhantes ao jogo, apesar de não termos GPS, e ao mesmo tempo conseguir motivá-los para aquele tipo de sessão. No final da sessão, achamos que a dinâmica que colocamos não estava a ir ao encontro desses objetivos, e assim sendo, decidimos que no futuro, os jogadores que não tinham realizado o jogo e/ou que tinham menos tempo de jogo, não fariam a parte inicial igual ao outro grupo, ou seja, passariam a realizar um primeiro momento de corrida e depois passariam de imediato para uma ativação específica, seguida de seis aberturas de área a área. A restante dinâmica da sessão foi mantida ao longo dos MCC por obtermos os objetivos propostos.

Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com				Plano de Treino 29	
Plano de Treino		Nº Jogadores 6		Microciclo 3	
Data 20-03-2022, domingo		Hora 10:00		Mesociclo 2	
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
Baliza Escovas Coletes Sinalizadores		Recuperação Ativa Condição Física para menos utilizados			
● Corrida		Objetivo(s) específico(s) Recuperação Ativa		12,5 tempo	
		Descrição e Organização Metodológica		5 número	
● Exercício de Passe		Objetivo(s) específico(s) Exercício de passe para ativação		3-1-3 tempo	
		Descrição e Organização Metodológica 3º - trabalho a 1 toque para ativação. Jogador do meio inicia com bola, faz o passe para um dos jogadores nos cones; no momento em que faz o passe diz uma cor e colega que recebe bola faz o passe para a cor indicada. Deslocam sempre para onde fazem o passe. 3º - trabalho com tabela. Jogador do meio joga num colega de fora, recebe e devolve, ao devolver diz cor e destaca-se para o seu espaço.		5 número	
● Ativação + Saídas 80m		Objetivo(s) específico(s) Ativação Saídas de recuperação ativa e Condição Física		8 tempo	
		Descrição e Organização Metodológica		50M tempo	
● MeINHOS 4x1				Objetivo(s) específico(s) Força	
		Descrição e Organização Metodológica Duas repetições por jogador Séries de 45 x 10		10M tempo	
● 1 X 0 e 1 X 1				Objetivo(s) específico(s) Finalização Reação Pressão	
		Descrição e Organização Metodológica 2 Grupos e 6 Trocas 140 x 140		6 tempo	
● Jogo Reduzido				Objetivo(s) específico(s) Jogo Reduzido c/ joker	
		Descrição e Organização Metodológica 5 Períodos onde todos passam por joker		10 tempo	
		Observações/balanco		5 número	
				15/20M tempo	

Figura 15 - Unidade de Treino 181 (29)

5.3. Competição vs Processo de Treino

“O processo de ensino e treino do Futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que respeita à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva” (Garganta, 2006).

A criação e aplicação de situações de exercitação, é um dos pontos de desenvolvimento, para promover um elevado efeito de transferência para a competição, fomentando níveis de autonomia e criatividade dos jogadores (Garganta, 2005). O mesmo autor, diz-nos que é necessária uma maior sensibilização para o entendimento do processo de treino, estando diretamente ligado com a competição, de forma a potenciar a exploração de cenários que permitam perceber a influência de certas competências (Garganta, 2006).

Segundo Garganta (2006), “um dos fundamentos do treino desportivo assenta na premissa de que a aplicação de um estímulo de treino provoca, sobre o organismo, respostas específicas diretamente relacionadas com a forma como esse exercício foi

executado.” Assim sendo, o treino, deve-se aproximar o máximo possível das exigências do jogo.

Para além da complexidade do treino, não nos podemos esquecer da complexidade do jogo e as variáveis que nele integram: (i) o tipo e relação de força entre os efetivos que se defrontam; (ii) a variabilidade e a aleatoriedade do contexto em que as ações ocorrem; (iii) as características das habilidades motoras, para agir em contextos específicos (Garganta, 2005).

“Dado que os jogadores e as equipas se confrontam com distintos ambientes de jogo, torna-se oportuno que disponham de competências para gerirem, em proveito próprio, o ataque, a defesa e as mudanças de posse de bola, isto é, as transições” (Garganta, 2006). Assim sendo podemos considerar que existem 4 momentos durante um jogo, tais como: (i) Organização Ofensiva (Ataque); (ii) Organização Defensiva (Defesa); (iii) Transição Ofensiva, e (iv) Transição Defensiva).

5.3.1. Estrutura da Equipa

Nos pontos abaixo serão apresentadas as duas estruturas da equipa adotadas em momento de OOf e ODef, onde a numeração corresponde às posições do campo, ou seja:

- 1 corresponde ao Guarda-Redes (GR);
- 2 corresponde ao Defesa Direito (DD);
- 3 e 4 correspondem aos Defesas Centrais (DC);
- 5 corresponde ao Defesa Esquerdo (DE);
- 6 e 8 corresponde aos Médios Centros (MC);
- 7 e 11 corresponde aos Extremos (EXT);
- 9 e 10 corresponde aos Avançados Centros (AVA).

É importante deixarmos uma ressalva, que a estrutura é apenas um apoio para os jogadores, uma vez que dentro do próprio jogo, eram as dinâmicas adotadas pela ET quer ofensivas quer defensivas que determinavam as ações dos jogadores.

5.3.1.1. Equipa em Organização Ofensiva (OOf.) (1-3-4-3)

Na **figura 18** é apresentada a estrutura da equipa em momento de OOf., onde é privilegiada uma construção a três, com os dois DC mais o DD. O DE deve assim projetar-se, e o EXT esquerdo passa a ocupar zonas interiores. Um dos AV centro, coloca-se mais descaído para a direita, procurando também zonas interiores como o EXT. Do lado

direito, a largura é dada pelo EXT direito. Aos MC, é pedido que ocupem sempre uma zona central garantindo sempre cobertura ofensiva e estando preparados para uma transição defensiva.

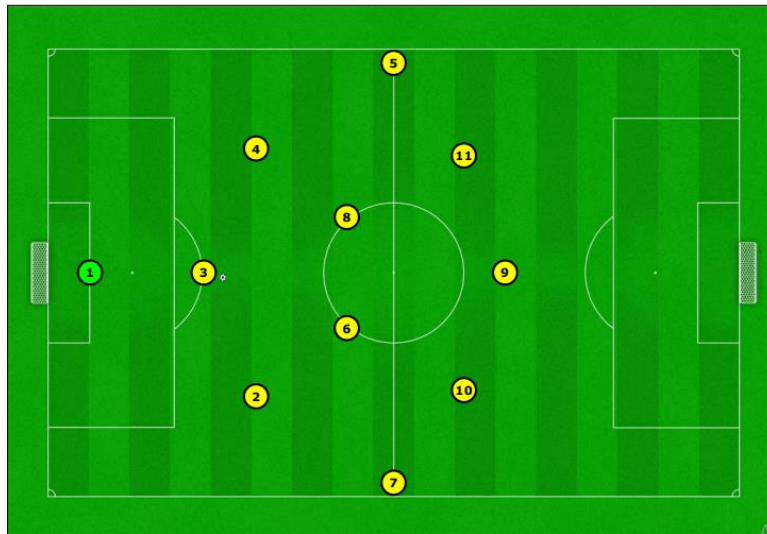


Figura 16 - Estrutura da Equipe em OOf.

5.3.1.2. Equipe em Organização Defensiva (ODef.) (1-4-4-2)

Na **figura 19** é apresentada a estrutura da equipe em momento de ODef. onde, ao contrário do que acontece em OOf., a linha defensiva passa a ser composta por quatro jogadores, pedindo-se ao DE que desce e se junte a essa linha. Para além de uma linha de quatro defesas, a equipa adota uma linha de quatro médios, garantindo uma proteção tanto em zona interior como em largura. O AV que descaí para o lado direito, neste momento, junta-se ao outro AV numa zona mais central.

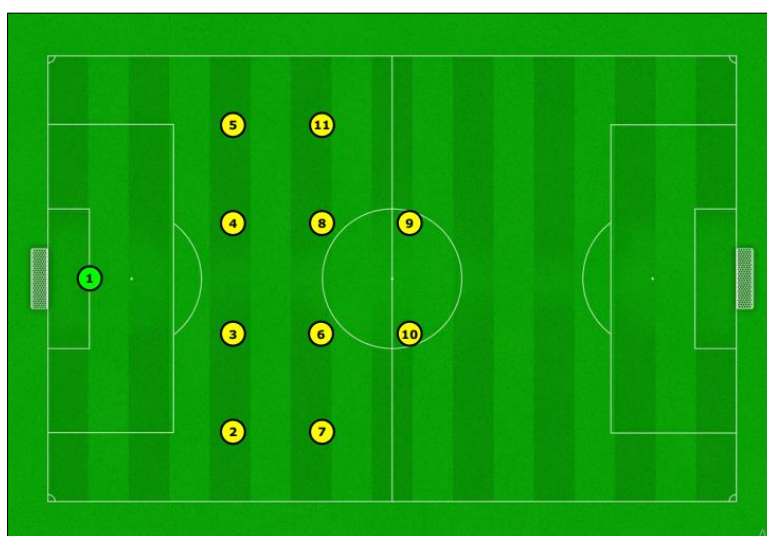


Figura 17 - Estrutura da Equipe em ODef.

5.3.2. Modelo de Jogo

Nos pontos abaixo, será apresentado o Modelo de Jogo adotado no LLFC pela última ET em função. Como descrito no ponto 5.3, iremos dividir este modelo nos quatro momentos acima apresentados.

5.3.2.1. Organização Ofensiva

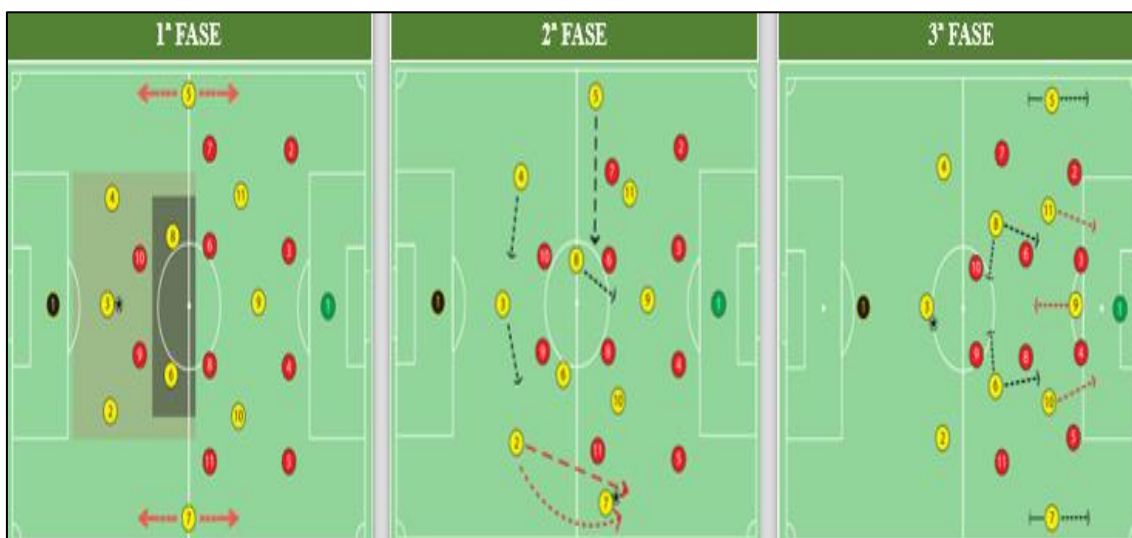


Figura 18 - Organização Ofensiva

Na 1ª Fase da OOf., pretendemos que a equipa adote uma construção a três, com os dois DC mais o DD. Neste momento a largura é assimétrica, sendo de um lado garantida pelo DE e do outro pelo EXT direito. Mediante a pressão a que equipa é sujeita, é pedido à equipa que contrarie a mesma, sempre com os dois MC atrás da primeira linha de pressão do adversário. A resolução dessa pressão terá de ser feita ou pelo DE ou pelo EXT direito.

Na 2ª Fase, em que passamos para um fase mais alto do terreno de jogo e em que nos aproximamos de zonas de finalização, pretendemos que existam dinâmicas de corredor com o DE e EXT direito, mas se o DD se envolver nesta fase para criar desequilíbrios, é pedido ao DC do lado da bola que garante uma rápida cobertura ofensiva, sendo o corredor central ocupado pelo DC oposto. O DL oposto, que estaria a garantir largura no corredor esquerdo, deve posicionar-se no corredor central, garantindo cobertura ofensiva como MC. A linha MED mais a linha AVA deve procurar espaços entre linhas e não devem passar as respetivas linhas de pressão do adversário, de forma a garantirem espaços entre as linhas adversárias e uma maior profundidade das mesmas.

Na última fase, e focando mais nos movimentos das linhas mais avançadas, e para além do que já referimos na última figura, pretende que a linha AVA realize contramovimentos, ou seja, apoio frontal por parte de um AV e movimento de rutura por parte dos outros AV. Para além disso, e uma vez que se garante uma cobertura ofensiva de três jogadores, um dos MC é livre de procurar espaços mais avançados, juntando-se muitas das vezes à linha avançada, fazendo com que um dos MC adversário seja arrastado.

5.3.2.2. Transição Defensiva



Figura 19 - Transição Defensiva

No momento de perda de bola, em que a equipa passa de OOf. para TDef. é pedido aos jogadores uma rápida reação no centro de jogo, procurando assim recuperar a posse de bola. Se assim não for possível, a equipa deve-se reagrupar e organizar-se na sua estrutura defensiva (1-4-4-2), tendo os jogadores que se encontram em largura assimétrica, nomeadamente o DE e o EXT direito que se colar na linha defensiva e na linha média, respetivamente.

5.3.2.3. Organização Defensiva



Figura 20 - Organização Defensiva

No momento de ODef. por parte da equipa, para além da estrutura anteriormente apresentada, existe uma clara definição de “zona de trabalho”, estando esta concentrada essencialmente em trinta metros.

Como é possível observarmos na figura acima, é pretendido numa primeira fase, um condicionamento do jogo do adversário, contanto com uma primeira pressão por parte dos dois AV. Um dos AV realiza um movimento em “L” para pressionar o portador da bola e o outro AV, realiza um movimento em “V” para se aproximar do MD adversário. Caso exista uma variação do centro de jogo, o AV que se encontrava com MD, “salta” para pressionar o DC, e o outro AV, ocupa o seu lugar. Em termos de linha média, é pedido que esta privilegie a defesa do espaço interior, sendo que quando a bola é colocada num dos corredores, o MC mais afastado realize uma cobertura defensiva ao outro MC, e o EXT do lado oposto feche numa zona mais central, criando assim um terceiro jogador linha média.

Relativamente às zonas de pressão identificadas pela equipa, estas vão ao encontro da “zona de trabalho”. Estando a equipa identificada com alguns macro princípios, nomeadamente: (i) defesa da bola no corredor lateral; (ii) pressão exercida pelo EXT; (iii) posicionamento do MC do lado da bola em cobertura defensiva; (iv) MC e EXT do lado oposto em cobertura defensiva ao MC do lado da bola; (v) linha defensiva em linha, sendo esta controlada pelo DC do lado da bola. Em momento de invasão em “zona de trabalho”, a equipa deve-se reagrupar, tendo como principais preocupações a defesa do espaço, bola e adversário.

Numa zona mais próxima da nossa baliza, e com o único objetivo de proteção da mesma, em situação de cruzamento, os DC devem privilegiar a defesa do espaço juntamente com o DL do lado oposto. É pedido que o MC do lado da bola aproxime-se do espaço em zona frontal da baliza, formando assim uma segunda linha defensiva, juntamente com o MC do lado oposto.

6.3.2.4. Transição Ofensiva

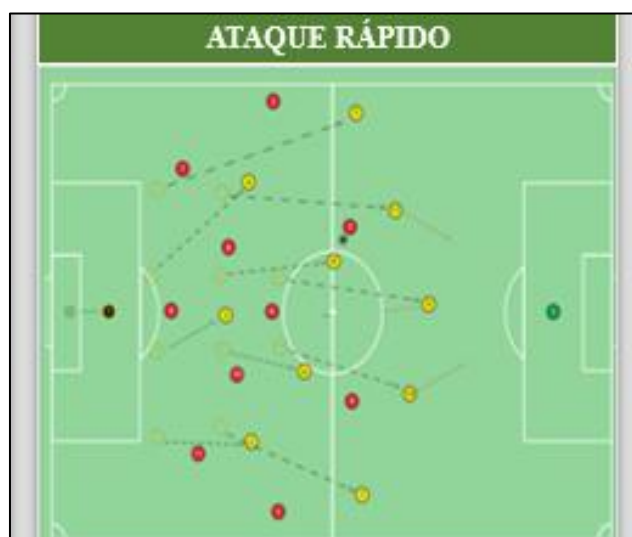


Figura 21 - Transição Ofensiva

Após ganhar a posse de bola, em momento de transição ofensiva, é pedido à equipa que haja uma mudança de comportamento, de forma a explorar movimentos verticais e os espaços livres deixados pelo adversário. Apesar de serem pedidos movimentos verticais e em profundidade, é pedido que exista sempre uma solução em apoio, nomeadamente do AV, completada com os movimentos em rutura do MC e/ou EXT.

Por último, a equipa deve ser capaz de reconhecer o momento de jogo, e assim sendo, se não existir a possibilidade de transitar de forma vertical, a primeira preocupação é a manutenção da posse de bola e adotar a estrutura ofensiva, para dar início à OOf.

5.4. Desenvolvimento Profissional

O desenvolvimento profissional tem como objetivo a realização de uma reflexão sobre as dificuldades sentidas ao longo do estágio bem como as suas necessidades de formação. Esta reflexão é fundamental, uma vez que promove o desenvolvimento profissional e pessoal (Atjonen, 2011). A constante interrogação do EE sobre o motivo

de ser treinador, como quer ser enquanto treinador e que tipo de aprendizagem quer promover, ajuda a que este defina objetivos individuais e de maneira a tornar a sua atuação mais explícita e segura (Queirós, 2014).

Participar, implica, segundo Costa (2010) intervir ativamente nas ações e decisões de uma organização, onde desde o início do estágio, o EE percebeu que o seu papel no clube era bem mais do que lhe estava teoricamente implícito, e que a sua participação poderia vir a ter uma importante influência. Para além disso, a mesma autora refere que a participação de todos os intervenientes é importante, uma vez que esta fomenta a responsabilidade, capacidade de diálogo, de cooperação e de trabalho de equipa.

Não só dando importância à socialização com os outros elementos da ET, a comunicação quer com toda a estrutura técnica do clube quer com todos os jogadores foi bastante positiva e importante para a participação do EE, contruindo assim uma dinâmica de grupo e de trabalho, não só com o TP, mas entre todos os elementos da ET. Esta dinâmica assentava sobretudo na enorme relação e comunicação entre todos, procurando assim um clima positivo com vista ao desenvolvimento dos vários intervenientes (Costa, 2010).

O saber ser treinador e o querer ser treinador começa quando, numa autorreflexão, chegamos à conclusão que precisamos de melhorar a qualidade e a eficácia da nossa formação (Lima, 1998), onde a construção da nossa identidade é feita através dos conhecimentos científicos e pedagógicos que adquirimos (Cortesão, 2010). Assim sendo, a identidade do EE tem estado associada às suas experiências profissionais anteriores, enunciadas na sua biografia, mas também às experiências a que este tem sido sujeito ao longo do último ano (Farias & Nascimento, 2012), em que “em cada exemplo dos treinadores que nos rodeiam temos a retirar o que mais e melhor nos convém e não o que resulta para os outros, compondo uma imagem profissional adaptada ao que somos (e queremos ser!), aos nossos gostos e desejos” (Araújo, 1998).

6. ESTUDO CIENTÍFICO

ANÁLISE DOS PONTAPÉS DE CANTO OFENSIVOS EM FUNÇÃO DA QUALIDADE DO ADVERSÁRIO – ESTUDO DE CASO NA LIGA 3

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar os pontapés de canto ofensivos em função da qualidade do adversário durante a 1ª fase da Liga 3 de Portugal. Um total de 134 pontapés de canto de todos os 22 jogos foram obtidos através do sistema de análise *Wyscout*. Os dados recolhidos foram analisados e reportados através de frequências e de percentagens. O teste estatístico de *chi-square goodness-of-fit* foi utilizado para avaliar possíveis diferenças significativas, enquanto o Cramer'V (V) foi adotado para calcular o tamanho do efeito. Os resultados mostraram que de 134 cantos, houve um total de 50 tentativas de remate (37.3%), resultando em 4 golos (3.0%) e em 34 lances sem finalização (25.4%). Não se verificou associação entre o tipo e o desfecho do canto ($\chi^2 = 1.3$, $V = .13$), nem entre o tipo de canto e a qualidade do adversário ($\chi^2 = 2.3$, $V = .31$). Os resultados revelaram um maior número de situações de finalização contra fracos (n=27, 54.0%), seguido dos jogos contra fortes (n=14, 28.0%). No que diz respeito aos golos, a maioria foi obtida contra equipas fracas (n=3, 75.0%). Os resultados deste estudo podem ser utilizados pelos treinadores e equipas que participam naquele campeonato para posteriores estratégias ofensivas e análise das debilidades dos adversários.

Abstract

The aim of this study was to analyze the offensive corner kicks as a function of the quality of the opponent during the 1st phase of the Portuguese League 3. A total of 134 corner kicks from all 22 matches were obtained using the *Wyscout* analysis system. Data were analyzed and reported through frequencies and percentages. The chi-square goodness-of-fit statistical test was used to assess possible significant differences, while Cramer'V (V) was adopted to calculate the effect size. The results showed that out of 134 corners, there were a total of 50 shot attempts (37.3%), resulting in 4 goals (3.0%) and 34 shots with no completion (25.4%). There was no association between corner type and outcome ($\chi^2 = 1.3$, $V = .13$), neither between corner type and opponent quality ($\chi^2 = 2.3$, $V = .31$). The results revealed a greater number of finishing situations against weak (n=27, 54.0%), followed by matches against strong (n=14, 28.0%). As far as goals were concerned, most were obtained against weak teams (n=3, 75.0%). The results of this study

can be used by coaches and teams participating in that championship for further offensive strategies and analysis of opponents' weaknesses.

i) Introdução

O sucesso no jogo de futebol é determinado pela marcação de golos, motivo que tem despoletado a investigação na compreensão de como emergem (Kubayi & Larkin, 2019). Este pode acontecer, segundo Pulling (2015) citado por Kubayi & Larkin (2019), através de jogo corrido ou lances de bola parada. Lepshy et al. (2018) citados por Brito de Souza et al. (2019), identificaram a precisão de remate como a ação do jogo que melhor explica o desempenho no futebol. Para além desta variável ofensiva, os mesmos autores apresentam outras tais como a número de remates à baliza, a percentagem de posse de bola e a percentagem de precisão de passe. Apesar do destaque dado a estas variáveis, Pulling et al. (2017) citados por Kubayi & Larkin (2019) destacam a importância dos lances de bola parada ofensivos como forma de ganhar uma vantagem para a vitória nos jogos de futebol, sendo que, os mesmos autores citando Carling et al. (2015), Mitrotasios et al. (2014) e Nijorai (2013), dizem-nos que a maioria dos lances de bola parada que originaram golo, foram através de pontapés de cantos. Um pontapé de canto é concedido à equipa atacante quando a bola ultrapassa a linha final do terreno de jogo, pelo chão ou pelo ar, sendo que tem de tocar pela última vez no jogador da equipa que se encontra a defender. No Campeonato do Mundo de Seleções de 2010, o número de golos oriundos de pontapé de canto foi aproximadamente de 14,5% (Njororai, 2013). Os golos marcados através de pontapés de canto podem ter um impacto significativo no resultado de um jogo, onde estudos anteriores demonstram que os golos através de este tipo de lance de bola parada resultaram para a equipa que marcou, em vitória ou em empate em 76% dos jogos (Casal et al., 2015). Portanto, vários autores tem tentado perceber o resultado dos pontapés de canto em relação à frequência e às tentativas de golo, o tipo de pontapé de canto e o local do golo (Carling et al., 2005; Page et al., 2012; Poon et al., 2012; Taylor et al., 2015 e Sainz de Barande et al., 2012 citados por Kubayi & Larkin, 2019). No estudo realizado por Taylor et al. (2004) onde analisaram 217 pontapés de canto resultantes de 20 jogos da Primeira Liga Inglesa na época 2001-2002, os autores concluíram que em média, por jogo, existiram 10.85 pontapés de cantos. Os mesmos autores indicaram que um em cada três pontapés de canto foram bem-sucedidos, ou seja, resultaram em tentativa de golo. No mesmo estudo, 8% desses lances bem-sucedidos resultaram em golo. Carling

et al. (2005) citados por Kubayi & Larkin (2019) analisaram os pontapés de canto do Campeonato do Mundo de Seleções Coreia/Japão de 2002 e concluíram que os pontapés de canto fechados (i.e. executado com o pé do mesmo lado em que o lance é realizado) foram três vezes mais bem-sucedidos na criação de golo em comparação com os pontapés de canto abertos. Para além destas variáveis, Kubayi & Larkin (2019) apresentam um estudo realizado por Sainz et al. (2012) onde indicam que durante o Campeonato de Mundo de Seleções de 2006, 36.6% e 30.8% dos pontapés de canto foram executados para a zona do primeiro-poste e zona do segundo-poste, respetivamente. Apesar da importância das bolas paradas ofensivas, mais especificamente dos pontapés de canto, nenhum estudo explorou o seu impacto na recém-criada Liga 3. Assim sendo, este estudo teve como objetivo analisar a frequência e o tipo de pontapé de canto utilizado por uma equipa sénior masculina a competir na competição nacional – Liga 3.

ii) Metodologia

Amostra

Um total de 134 cantos ofensivos foram observados durante a Fase Regular da Série A da Liga 3 de Portugal entre 15 de agosto de 2021 e 5 de março de 2022. Todos os *clips* de vídeo durante esta fase foram analisados utilizando o sistema de análise *Wyscout*. O *Wyscout* é uma empresa sediada em Itália e tem como objetivo ser uma plataforma de análise para o futebol profissional, quer do ponto de vista do rendimento desportivo dos atletas quer das equipas no seu todo.

Variáveis de Performance

Para ser possível uma avaliação objetiva da execução dos pontapés de canto, as principais variáveis foram incluídas de acordo com o que a literatura nos apresenta, mas também adaptados com o objetivo do presente estudo. Portanto, as variáveis de performance neste presente estudo consistiram em (1) Orientação do Canto, (2) Tipo de Canto, (3) Direção do Canto, (4) Zona de Queda da Bola, (5) Desfecho do Canto e (6) Qualidade do Adversário. As descrições das variáveis estão apresentadas na Tabela 1 (Beare & Stone, 2019; Fernández-Hermógenes et al., 2017; Kubayi & Larkin, 2019;).

Tabela 5 - Definição de cada Variável de Performance (Beare & Stone, 2019; Fernández-Hermógenes et al., 2017; Kubayi & Larkin, 2019;)

	Variável	Descrição
Orientação do Canto	Canto Fechado	Jogador que realiza o contacto com a bola com o membro inferior do lado do canto
	Canto Aberto	Jogador que realiza o contacto com a bola com o membro inferior oposto do lado do canto
Tipo de Canto	Direto	A bola é jogada de forma direta para a área adversária
	Curto	A bola é jogada de forma apoiada com um colega de equipa
Zona de Queda da Bola	1º Poste na Pequena-área	Equipa observada realizou cruzamento para zona do 1º Poste limitada até a linha da pequena-área
	1º Poste na Grande-área	Equipa observada realizou cruzamento para zona do 1º Poste em zona exterior da pequena-área
	Zona Central na Pequena-área	Equipa observada realizou cruzamento para zona limitada entre o 1º Poste e o 2º Poste dentro na pequena-área
	Zona Central na Grande-área	Equipa observada realizou cruzamento para zona exterior da pequena-área, limitada entre o 1º Poste e o 2º Poste
	2º Poste na Pequena-área	Equipa observada realizou cruzamento para zona do 2º Poste limitada até a linha da pequena-área
	2º Poste na Grande-área	Equipa observada realizou cruzamento para zona do 2º Poste em zona exterior da pequena-área
	Fora da Área	Equipa observada realizou cruzamento para zona exterior da área grande-área adversária, em situação frontal à baliza
Tipo de Desfecho	Sem cruzamento	Equipa observada não consegue realizar cruzamento
	Com finalização	É realizada ação de finalização sem golo
	Golo	É realizada ação de finalização com golo
	Sem finalização	Não é realizada ação de finalização por parte da equipa observada
Qualidade do Adversário	Forte	A definição da dificuldade do adversário foi determinada pela classificação final na 1ª Fase: 1) Alta: 1º ao 4º classificado; 2) Média: 5º ao 8º classificado, e 3) Baixa: 9º ao 12º classificado.
	Intermédio	
	Fraco	

Análise Estatística

A análise descritiva foi realizada com recurso a frequências e percentagens (representada entre parênteses). As variáveis foram agrupadas de acordo com categorias [a, tipo de desfecho: i) com finalização; ii) golo; iii) sem finalização; e b, qualidade do adversário: i) forte; ii) intermédio; iii) fraco]. Foi adaptado o teste de independência de chi-square (χ^2), considerando as associações entre: (1) orientação do canto em relação ao desfecho do canto; (2) orientação do canto em relação à qualidade do adversário; (3) tipo do canto em relação ao desfecho do canto; (4) tipo do canto em relação à qualidade do

adversário; (5) zona de queda da bola em relação ao desfecho do canto; (6) zona de queda da bola em relação à qualidade do adversário; (7) qualidade do adversário em relação ao desfecho do canto. O Cramers'V (V) foi adotado para calcular o tamanho do efeito tendo por base os seguintes limites: pequeno ($V = 0.10$), médio ($V = 0.30$) e grande ($V \geq 0.50$) (Gravetter & Wallnau, 2007). Adicionalmente, foi implementado o teste estatístico de chi-square goodness-of-fit para avaliar possíveis diferenças significativas entre a orientação do canto, do tipo de canto, da zona de queda da bola e do desfecho do canto. O nível de significância estatístico foi estabelecido como 0.05. Todas as análises estatísticas foram realizadas no software JASP (versão 0.16.3).

iii) Resultados

A tabela 2 apresenta os valores referentes às frequências e tipo de marcação dos cantos. De uma forma geral, de 134 cantos, houve um total de 50 tentativas de remate (37.3%), resultando em 4 golos (3.0%) e em 34 lances sem finalização (25.4%). A maioria dos cantos foram batidos com recurso a pé fechado ($n = 110$, 82.1%) comparativamente ao pé aberto ($n = 24$, 17.9%). Não se verificou nenhuma associação significativa entre a orientação do canto (i.e., aberto ou fechado) e o desfecho do canto ($\chi^2 = 1.6$, $V = .13$). Também não se verificou nenhuma associação entre a orientação do canto e a qualidade da equipa ($\chi^2 = 3.6$, $V = .16$). Maioria dos cantos foi batido de forma longa ($n = 109$, 81.3%; curtos $n = 25$, 18.7%). Não se verificou associação entre o tipo e o desfecho do canto ($\chi^2 = 1.3$, $V = .13$), nem entre o tipo de canto e a qualidade do adversário ($\chi^2 = 2.3$, $V = .31$). No que diz respeito à direção do canto, a maioria foi batido para a pequena área ($n = 78$, 58.2%), seguido da grande área ($n = 46$, 34.3%) e por fim fora da área ($n = 10$, 7.5%). De forma similar, não se verificou nenhuma associação entre a zona de queda e o tipo de desfecho do canto ($\chi^2 = 13.3$, $V = .28$), nem com a qualidade do adversário ($\chi^2 = 11.3$, $V = .21$). Por fim, a análise revela um maior número de situações de finalização contra fracos ($n = 27$, 54.0%), seguido dos jogos contra fortes ($n = 14$, 28.0%). No que diz respeito aos golos, a maioria foi obtida contra equipas fracas ($n = 3$, 75.0%). No que concerne aos cantos sem finalização, também se verificou uma maior prevalência contra os fracos ($n = 18$, 53.0%). De uma forma geral, também não se verificaram associações entre a qualidade do adversário e o desfecho do canto ($\chi^2 = 2.7$, $V = .12$).

Tabela 6 - Frequência e percentagem to tipo de marcação de cantos ofensivos na Liga 3 – 2021/2022

Variável		Frequência	Tentativas de Golo	Golo	Sem finalização	Vs Fortes	Vs Intermédios	Vs Fracos
Orientação Canto	Aberto	24 (17.9%)	11 (22.0%)	1 (25.0%)	4 (11.8%)	4 (9.3%)	8 (25.8%)	12 (20.0%)
	Fechado	110 (82.1%)	39 (78.0%)	3 (75.0%)	30 (88.2%)	39 (90.7%)	23 (74.2%)	48 (80.0%)
Tipo de Canto	Curto	25 (18.7%)	6 (12.0%)	1 (25.0%)	7 (20.6%)	10 (23.3%)	3 (9.7%)	12 (20.0%)
	Longo	109 (81.3%)	44 (88.0%)	3 (75.5%)	27 (79.4%)	33 (76.7%)	28 (90.3%)	48 (80.0%)
Direção Canto	Pequena Área	78 (58.2%)	24 (48.0%)	2 (50.0%)	21 (61.8%)	23 (53.5%)	21 (67.7%)	34 (56.7%)
	Grande Área	46 (34.3%)	23 (46.0%)	2 (50.0%)	13 (38.2%)	16 (37.2%)	8 (25.8%)	22 (36.7%)
	Fora	10 (7.5%)	3 (6.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (9.3%)	2 (6.5%)	4 (6.6%)
Zona Queda Bola	1º Poste (PA)	40 (29.9%)	15 (30.0%)	1 (25.0%)	11 (32.3%)	10 (23.3%)	11 (35.5%)	19 (31.7%)
	2º Poste (PA)	14 (10.4%)	3 (6.0%)	1 (25.0%)	1 (3.0%)	6 (13.9%)	5 (16.1%)	3 (5.0%)
	Zona Central (PA)	24 (17.9%)	6 (12.0%)	0 (0.0%)	9 (26.5%)	7 (16.3%)	5 (16.1%)	12 (20.0%)
	1º Poste (GA)	13 (9.7%)	5 (10.0%)	0 (0.0%)	4 (11.7%)	3 (7.0%)	4 (12.9%)	6 (10.0%)
	2º Poste (GA)	18 (13.4%)	10 (20.0%)	0 (0.0%)	4 (11.7%)	7 (16.3%)	3 (9.7%)	8 (13.3%)
	Zona Central (GA)	15 (11.2%)	8 (16.0%)	2 (50.0%)	5 (14.7%)	6 (13.9%)	1 (3.2%)	8 (13.3%)
	Fora Área	5 (3.7%)	1 (2.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (2.3%)	2 (6.5%)	2 (3.3%)
	Outros	5 (3.7%)	2 (4.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (7.0%)	0 (0.0%)	2 (3.3%)
Qualidade Adversário	Forte	43 (31.1%)	14 (28.0%)	0 (0.0%)	12 (35.3%)	-	-	-
	Intermédio	31 (23.1%)	9 (18.0%)	1 (25.0%)	4 (11.7%)	-	-	-
	Fraco	60 (55.2%)	27 (54.0%)	3 (75.0%)	18 (53.0%)	-	-	-
Total		134	50 (37.3%)	4 (3.0%)	34 (25.4%)	43 (32.0%)	31 (23.0%)	60 (45.0%)

Nota: PA = pequena área; GA = grande área.

A análise inferencial no que diz respeito à análise dos cantos encontra-se na tabela 3. Diferenças estatisticamente significativas foram identificadas em todas as variáveis. Assim, verificou-se um uso mais significativo de cantos fechados ($\chi^2 = 55.2$, $p < .001$). Verificaram-se ainda diferenças estatisticamente significativas no tipo de canto, sendo a maioria longo ($\chi^2 = 52.7$, $p < .001$), e com prevalência do 1º poste (pequena área), seguido da zona central (pequena área; $\chi^2 = 53.5$, $p < .001$). No que concerne ao desfecho do canto, verifica-se uma prevalência de cantos com finalização, seguido de cantos sem finalização ($\chi^2 = 37.2$, $p < .001$).

Tabela 7 - Análise inferencial dos cantos ofensivos na Liga 3 – 2021/2022

Variável		Frequência / Percentagem	χ^2	p
Orientação Canto	Aberto	24 (17.9%)	55.2	<.001
	Fechado	110 (82.1%)		
Tipo de Canto	Curto	25 (18.7%)	52.7	<.001
	Longo	109 (81.3%)		
Zona Queda Bola	1º Poste (PA)	40 (29.9%)	53.5	<.001
	2º Poste (PA)	14 (10.4%)		
	Zona Central (PA)	24 (17.9%)		
	1º Poste (GA)	13 (9.7%)		
	2º Poste (GA)	18 (13.4%)		
	Zona Central (GA)	15 (11.2%)		
	Fora Área	5 (3.7%)		
Desfecho do Canto	Outros	5 (3.7%)	37.2	<.001
	Com Finalização	50 (33.7%)		
	Golo	4 (3.0%)		
	Sem Finalização	34 (25.4%)		

Nota: PA = pequena área; GA = grande área.

iv) Discussão

Este estudo foi realizado com o intuito de analisar os pontapés de canto de uma equipa sénior que participou, na época 2021/2022, na competição nacional portuguesa – Liga 3.

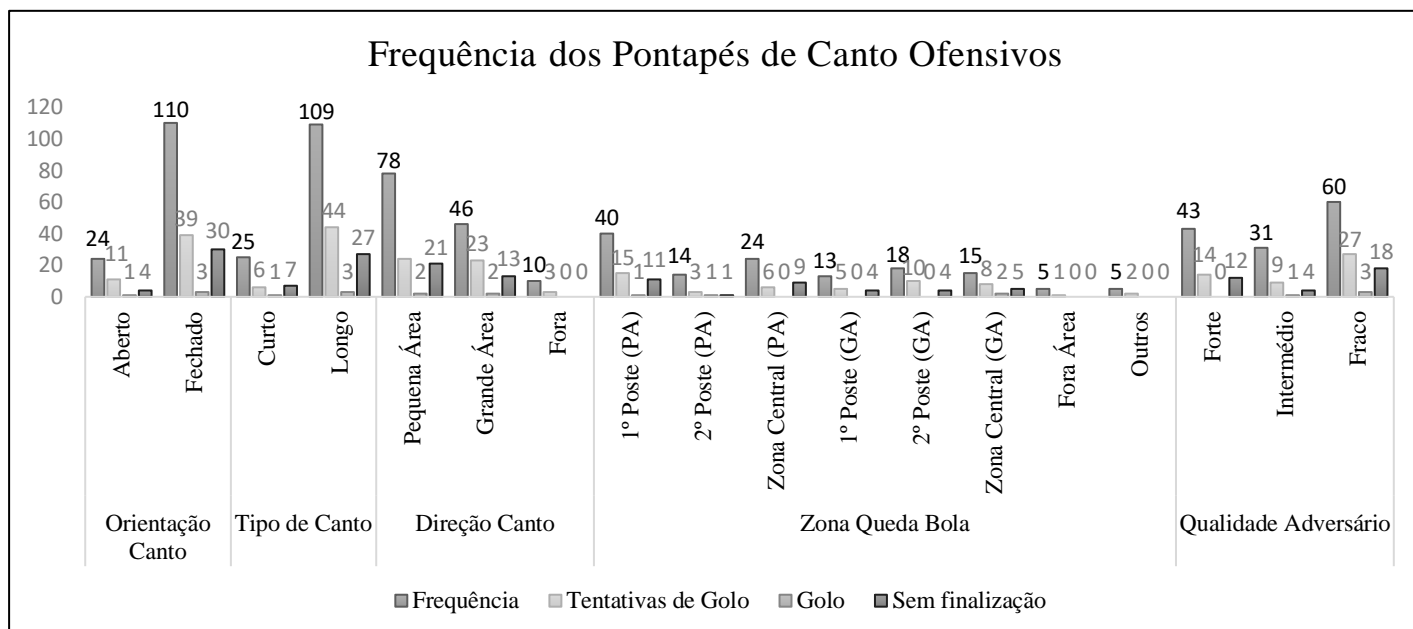


Figura 22 - Gráfico de Barras com a Frequência dos Pontapés de Canto de acordo com as Variáveis de Performance

De uma forma geral, descobrimos que, num total de 134 pontapés de canto existiram 50 tentativas de remate (37.3%), mostrando assim uma percentagem acima do que estudos anteriores apresentaram em relação a competições de seleções (Kubayi & Larkin, 2019), mas também em estudos relacionados com competições nacionais (Pulling et al., 2013). Apesar da apresentação destas percentagens, devemos deixar uma ressalva, uma vez que apenas estamos a apresentar valores relativos apenas a uma equipa que participou na competição, podendo do ponto de vista de valores percentuais na totalidade das equipas este valor aumentar ou diminuir.

Ao contrário do que nos é apresentado por Kubayi & Larkin (2019), os pontapés de canto com recurso a pé fechado foram o recurso mais utilizado pela equipa observada, não havendo ainda assim uma associação significativa com o desfecho do lance. Apesar disso, no presente estudo a maioria dos lances em que o desfecho foi golo, resultaram de pontapés de canto com recurso a pé fechado, tal como nos dizem Carling et al. (2005) citados por Kubayi & Larkin (2019), uma vez que esta opção poderá colocar maior pressão sobre os guarda-redes e os jogadores que se encontram a defender o lance de bola parada.

Apesar do que se pode constatar em vários estudos apresentados por Kubayi & Larkin (2019) no que aos cantos curtos diz respeito, e ao fator surpresa que este tipo de canto pode causar nas equipas adversárias, a equipa observada apenas optou por esta hipótese em 25 tentativas, tendo numa delas resultado em um golo.

Em relação à direção e zona de queda da bola, a maioria dos pontapés de canto (39.6%) foram executados para a zona do primeiro poste. Este valor é inferior ao apresentado por Kubayi & Larkin (2019) mas superior ao que os mesmos autores apresentaram na discussão dos seus resultados em relação aos pontapés de canto executados no Campeonato do Mundo de Seleções de 2006. As tentativas de golo, por sua vez, também tiveram uma percentagem maior na zona do primeiro poste, tendo valores contrários aos apresentados por Kubayi & Larkin (2019).

Por fim, de referir que este estudo é limitado pelo número da amostra, uma vez que só se refere a uma equipa num total de doze. Estudos futuros, poderão tentar abranger todas as equipas do campeonato, e assim, ter uma visão global das estratégias e decisões adotadas por todas as equipas, juntando para além disso novas variáveis de análise (i.e. resultado antes do lance, resultado após o lance, e impacto no resultado).

v) Conclusões

O objetivo deste estudo foi analisar a frequência e o tipo de quantos tendo em conta a dificuldade do adversário, de uma equipa sénior a competir na Liga 3 de Portugal na época 2021/2022. Os resultados destacaram que a maioria dos golos foram obtidos contra adversários que ficaram nos últimos quatro lugares da tabela, com recurso a pé fechado e de forma longa. Apesar de apenas terem conseguido um golo contra as equipas dos oito primeiros lugares, a equipa observada conseguiu criar um número elevado de tentativas de golo, fazendo-nos concluir que adoção de outras estratégias, tais como o recurso ao pontapé de canto curto, a mudança da direção do canto ou a zona de queda da bola, poderão ter um melhor desempenho contra aquela qualidade de adversários. Uma vez que, apesar de o número de tentativas de golo ocorridas na zona central da grande-área não terem sido em grande número, esta foi a zona em que resultou em mais golos, mostrando ser uma zona de referência ofensiva da equipa. Os resultados deste estudo podem ser utilizados pelos treinadores e equipas que participam naquele campeonato para posteriores estratégias ofensivas e análise das debilidades dos adversários.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, J. (1998). O treinador e o desporto de alto rendimento. In *Treinador, Saber Estar, Saber Ser* (pp. 63–74). Caminho.
- Atjonen, P. (2011). Student Teacher's Outlooks upon the Ethics of Their Mentors during Teaching Practice. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1–15.
- Beare, H., & Stone, J. A. (2019). Analysis of attacking corner kick strategies in the FA women's super league 2017/2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(6), 893–903. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1677329>
- Benites, L. (2012). *O Professor-Colaborador no Estágio Curricular Supervisionado em Educação Física: Perfil, Papel e Potencialidades*.
- Brito de Souza, D., López-Del Campo, R., Blanco-Pita, H., Resta, R., & Del Coso, J. (2019). An Extensive Comparative Analysis of Successful and Unsuccessful Football Teams in LaLiga. *Frontiers in Psychology*, 10(November), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02566>
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430–451. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868805>
- Cassis Larraín, A. J. (2011). Donald Schön : Una Práctica Profesional Reflexiva En La Universidad. *Compás Empresarial*, 5, 54–58.
- Castellano, Julen; Casamichana, D. (2016). *El arte de planificar en fútbol (1a edición)*. *FutbolDLibro*
- Cortêsão, M. (2010). *Clima Escolar, Participação Docente e Relação entre os Professores de Educação Física e a Comunidade Educativa*. (p. 308).
- Costa, A. (2010). *Clima Escolar e Participação Docente* (p. 214).
- Farias, G., & Nascimento, J. (2012). Construção da identidade profissional: metamorfoses na carreira docente em Educação Física. In G. Farias & J. Nascimento (Eds.), *Construção da identidade profissional em educação física: da formação à intervenção* (pp. 61–79). UDESC.
- Fernández-Hermógenes, D., Camerino, O., & García de Alcaraz, A. (2017). Accions ofensives a pilota parada en el futbol. *Apunts Educació Física i Esports*, 129, 78–94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2017/3\).129.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2017/3).129.06)
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um

- Futebol com pés ... e cabeça. In Duarte Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto* (pp.179-190). Lisboa: Visão e Contextos.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313-326). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2007). *Statistics for the behavioral sciences* (7th ed.). Belmont, CA: Wadsworth
- Kubayi, A., & Larkin, P. (2019). Analysis of teams’ corner kicks defensive strategies at the FIFA World Cup 2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 809–819. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1660547>
- Lima, T. (1998). O treinador, saber estar, saber ser - Prof. Teotónio Lima. In *Treinador, Saber Estar, Saber Ser* (pp. 173–184). Caminho.
- Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). *Seasonal training-load quantification in elite English Premier League soccer players. International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 489–497. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0352>
- Martín-García, A., Gómez Díaz, A., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). *Quantification of a professional football team’s external load using a microcycle structure. Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3511–3518. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002816>
- Njororai, W. W. S. (2013). Analysis of goals scored in the 2010 world cup soccer tournament held in South Africa. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(1), 6–13. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.01002>
- Pulling, C., Robins, M., & Rixon, T. (2013). Defending corner kicks: Analysis from the English premier league. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 135–148. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868637>
- Queirós, P. (2014). Profissionalidade Docente: Importância das Questões Deontológicas na Formação Inicial de Profissionais [de Educação Física e Desporto]. In I. M. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 55–74). Editora FADEUP.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de ensino supervisionada em educação física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32–47.
- Taylor, J., James, N., & Mellalieu, S. (2004). Notational analysis of corner kicks in English Premier League soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22, 518–519.

- Van Winckel, J. (2014). *Fitness in Soccer: The Science and Practical Application*. Moveo Ergo Sum / Klein-Gelmen. <https://books.google.pt/books?id=LZ2woQEACAAJ>
- Wehbe, G. M., Hartwig, T. B., & Duncan, C. S. (2014). *Movement analysis of Australian national league soccer players using global positioning system technology*. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(3), 834-842.