

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)

Edgar Fonseca Reis

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Alexandre Martins
Coutinho

Orientador Cooperante: Ivo André Marques Sabença

Setembro de 2023



Edgar Fonseca Reis

N.º 33303

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: Ivo André Marques Sabença

Setembro de 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Reis, E. (2023). *Relatório de Estágio realizado no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, do Curso de 2.º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, apresentado à Universidade da Maia - UMAIA.*

PALAVRAS-CHAVE: Modelo de Jogo, Treino, Jogo, Sistema Tático, Microciclo.

AGRADECIMENTOS

A todos aqueles que estiveram presentes na minha vida e evolução, é com imensa gratidão que escrevo estes agradecimentos para o meu relatório de estágio do Mestrado em Treino Desportivo. Não tinha conseguido chegar até aqui sem o apoio e carinho de cada um de vocês.

Primeiramente, gostaria de agradecer à minha família pelo carinho incondicional, suporte e incentivo ao longo destes anos. Estiveram sempre a meu lado e apoiaram-me em todos os momentos da minha vida.

Gostaria de agradecer à minha namorada, que tem sido a minha maior fonte de apoio e motivação durante este processo. O amor e paciência mantiveram-me motivado, e determinado para concluir todo este percurso. Sem ela todo o meu percurso até aqui nunca tinha sido possível, obrigado por dares um rumo há minha vida e por estares a meu lado ao longo destes nossos 8 anos.

Aos meus amigos, obrigado pelo incentivo e momentos inesquecíveis. Acreditaram sempre em mim e levaram-me a lutar pelos meus sonhos.

Aos meus orientadores, professores e colegas de turma, agradeço pela orientação, conselhos e sabedoria partilhados ao longo deste processo. As críticas construtivas e feedbacks foram fundamentais para a conclusão deste relatório.

Por fim, gostaria de agradecer a todas as pessoas que estiveram presentes na minha evolução até aqui. A cada uma delas, sou grato por todos os momentos em que aprendi e pela inspiração que transmitiram.

Mais uma vez, obrigado por todo o apoio, esta conquista não é apenas minha, mas de cada um de vocês.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE FIGURAS.....	V
ÍNDICE DE QUADROS.....	VIII
RESUMO	IX
ABSTRACT	XI
LISTA DE ABREVIATURAS	XIV
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO.....	1
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO.....	2
2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS	2
2.3. CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS.....	5
2.4. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO	6
2.5. ENQUADRAMENTO COMPETITIVO	11
3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	16
3.1.1. <i>Objetivos gerais delineados:</i>	17
3.1.2. <i>Objetivos de aptidão:</i>	17
3.1.3. <i>Objetivos comportamentais:</i>	18
3.2. CALENDARIZAÇÃO	19
3.2.1. <i>Fase do Projeto:</i>	19
3.2.1.1. Fase de Intervenção:	20
3.3. OPERACIONALIZAÇÃO	21
3.3.1. <i>Fase de Integração:</i>	21
3.3.1.1. Fase de Integração (Datas).....	23
3.3.2. <i>Fase de Intervenção:</i>	24
3.3.2.1. Fase de Intervenção (Datas).....	25
4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL.....	28
4.1. FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DO ESTUDANTE ESTAGIÁRIO.....	28
4.1.1. <i>Tarefas desenvolvidas durante Microciclo</i>	28
4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos	30
4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos	36
4.2. PLANEAMENTO E ELABORAÇÃO PORMENORIZADA DE DOIS MICROCICLOS COM AS RESPETIVAS ANÁLISES E REFLEXÕES DIÁRIAS.....	37
.....	38
4.2.1. <i>Organização dos Microciclos</i>	38
4.2.1.1. Microciclo 1 – Preparatório (19/09 a 22/09/2022)	40
4.2.1.2. Microciclo 2 – Competitivo (26/09 a 29/09/2022)	45
4.3. COMPETIÇÃO VS PROCESSO DE TREINO	51

4.3.1.	<i>Sistema Tático</i>	51
4.3.1.1.	Sistema táticos utilizados:.....	51
4.3.2.	<i>Relação Modelo de Jogo e Sistema Tático</i>	52
4.3.3.	<i>Modelo de Jogo</i>	53
4.3.3.1.	Organização Ofensiva – meio-campo do Lusitânia e no meio-campo adversário:.....	54
4.3.4.	<i>Bolas Paradas Ofensivas</i>	60
4.3.5.	<i>Bolas Paradas Defensivas</i>	63
4.4.	DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	65
5.	ESTUDO CIENTÍFICO	67
1)	INTRODUÇÃO.....	69
2)	METODOLOGIA.....	70
2.1.	<i>Amostra</i>	70
2.2.	<i>Procedimentos</i>	70
2.3.	<i>Variáveis de Performance</i>	71
2.4.	<i>Análise Estatística</i>	72
3)	RESULTADOS.....	72
4)	DISCUSSÃO.....	78
4.1.	<i>Aplicações Práticas</i>	80
5)	CONCLUSÕES.....	81
6.	REFLEXÃO FINAL	83
7.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Complexo Forte Paixão	3
Figura 2. Estádio Lusitânia de Lourosa	3
Figura 3. Pista de atletismo de Lourosa	3
Figura 4. Pavilhão gimnodesportivo de Lourosa	3
Figura 5. Organograma da formação do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube (adaptado de Ivo Sabença).....	4
Figura 6. Inventário do material de treino do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.....	5
Figura 7. Tabela Excel com as informações do plantel dos Sub-18 do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.....	6
Figura 8. Disposição dos atletas no terreno incluindo os da equipa A	7
Figura 9. Disposição dos atletas no terreno da equipa Sub-18	7
Figura 10. Calendário Competitivo	11
Figura 11. Classificação mediante a qualidade de jogo na ótica no estudante estagiário.....	15
Figura 12. Timeline Pré-Época até ao início do campeonato	21
Figura 13. Análise ao São João de Ver Sub-19 por parte do estudante estagiário	30
Figura 14. Unidade de Treino feita pelo estudante estagiário	31
Figura 15. Segunda unidade de Treino feita pelo estudante estagiário	34
Figura 16. Plano semanal da distribuição dos treinos.....	38
Figura 17. Microciclo Fase Preparatória.....	41
Figura 18. Unidade de Treino -13 (19/09/2022) / Microciclo -5.....	42
Figura 19. Unidade de Treino -14 (21/09/2022) / Microciclo -5.....	43
Figura 20. Unidade de Treino -15 (22/09/2022) / Microciclo -5.....	44
Figura 21. Unidade de Treino -16 (26/09/2022) / Microciclo -6.....	47
Figura 22. Microciclo Lusitânia de Lourosa – Fase Competitiva.....	47
Figura 23. Unidade de Treino -17 (28/09/2022) / Microciclo -6.....	48
Figura 24. Unidade de Treino -18 (29/09/2022) / Microciclo -6.....	49
Figura 25. Sistemas Táticos utilizados	51
Figura 26. Construção pelos 2 centrais	55
Figura 27. Procura da profundidade	56
Figura 28. Movimentações da equipa com bola em procura do último terço ofensivo em profundidade	57
Figura 29. Movimentações da equipa com bola em jogo apoiado.....	57
Figura 30. Movimentações defensivas caso equipa adversária construa a 2 ou a 3	58

Figura 31. Movimentações defensivas caso equipa adversária esteja em posse no meio-campo do LLFC ou procure a profundidade	59
Figura 32. Bola parada ofensiva – Livre lateral.....	60
Figura 33. Bola parada ofensiva – Canto com ataque ao primeiro poste	61
Figura 34. Bola parada ofensiva – Canto com movimento de arrastamento a partir do primeiro poste	62
Figura 35. Bola parada defensiva – Livre lateral defensivo (defesa em linha – marcação à zona)	63
Figura 36. Bola parada defensiva – Canto defensivo (marcação mista).....	64
Figura 37. Três condições: campo grande – 45m x 50m; b) campo intermédio – 45m x 40m; c) campo reduzido – 45m x 30m.....	71
Figura 38. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance – Evaluation Tool) entre as condições A e B barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança.	73
Figura 39. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance – Evaluation Tool) entre as condições A e C barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança	74
Figura 40. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance – Evaluation Tool) entre as condições B e C barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança	75

ÍNDICE DE QUADROS

Gráfico 1. Posição dos Atletas Sub-18.....	8
Gráfico 2. Posição dos Atletas da Equipa “B”	8
Gráfico 3. Posição Aprofundada dos Atletas Sub-18	9
Gráfico 4. Posição Aprofundada dos Atletas da Equipa “B”	10

RESUMO

O relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º Ciclo do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, pela Universidade da Maia. O estágio em questão decorreu no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, iniciado em 29 de Agosto de 2022 e com término em 30 de Junho de 2023. O estágio foi realizado na equipa Sub-18 (Juniões B) e com a respetiva função de Treinador-Adjunto. Durante o estágio no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, o estudante teve a oportunidade de vivenciar um ambiente dinâmico e desafiador, que contribuiu para o seu desenvolvimento profissional e pessoal. Ao assumir o papel de Treinador-Adjunto na equipa Sub-18 (Juniões B), o estagiário teve a responsabilidade de auxiliar o treinador principal na preparação e treino dos atletas.

Ao longo do estágio, foram realizadas várias atividades e tarefas que permitiram ao estagiário adquirir experiência prática e desenvolver competências no campo. Existiu uma participação ativa nos treinos, ao auxiliar na organização dos treinos e na implementação das estratégias de jogo. Contribuiu para a avaliação dos jogadores, ao analisar o desempenho individual e coletivo, e fornecendo também feedback construtivo para o seu próprio desenvolvimento.

Além das responsabilidades no treino, o estagiário teve a oportunidade de colaborar noutras áreas do clube, como administração e gestão desportiva. Participou em reuniões da equipa técnica, discutindo objetivos, planeamento da época desportiva e temáticas relacionadas com o respetivo plantel. Esta experiência permitiu uma visão mais abrangente do funcionamento de um clube de futebol e proporcionou um enriquecimento no conhecimento sobre gestão de uma entidade desportiva.

Durante o estágio, o estagiário teve a possibilidade de aprimorar capacidades pessoais essenciais no contexto desportivo, como a comunicação com os atletas e respetivos dirigentes. A interação constante com os membros da equipa técnica e com os atletas também estimulou o desenvolvimento do trabalho em equipa e a capacidade de liderança. Em suma, o estágio no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube proporcionou ao estagiário uma experiência enriquecedora na ótica do treino desportivo, através da participação ativa nos treinos, na análise de desempenho e na colaboração noutras áreas do clube. O estagiário adquiriu conhecimentos práticos, desenvolveu competências profissionais e pessoais, e teve a oportunidade de aplicar os conceitos teóricos aprendidos ao longo do mestrado da Universidade da Maia. Esta experiência contribuiu para a formação como um futuro profissional no campo do desporto e consequentemente um enriquecimento no percurso académico.

ABSTRACT

The internship report was conducted within the scope of the 2nd Cycle of the master's degree in physical education and Sport Sciences - Specialization in Sports Training, by University of Maia. The internship in question took place at Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, starting on August 29, 2022, and ending in June 2023. The training was conducted in the Under-18 team (Juniors B) and with the respective role of Assistant Coach.

During the internship at Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, the student had the opportunity to experience a dynamic and challenging environment, which contributed to professional and personal development. Upon assuming the role of Assistant Coach in the Under-18 team (Juniors B), the intern had the responsibility of assisting the head coach in the preparation and training of athletes.

During the internship, several activities and tasks were carried out that allowed the intern to acquire practical experience and develop skills in the area. There was active participation in training, helping to organize training and implementing game strategies. It contributed to the evaluation of players, analyzing individual and collective performance, and also providing constructive feedback for their own development.

In addition to training duties, the intern had the opportunity to collaborate in other areas of the club, such as administration and sports management. He participated in technical team meetings, discussing objectives, planning the sporting season and topics related to the respective squad. This experience allowed a broader view of the functioning of a football club and provided enrichment in knowledge about the management of a sports entity.

During the internship, the intern had the opportunity to improve essential personal skills in the sports context, such as effective communication with athletes and their managers. Constant interaction with coaching staff members and athletes also encouraged the development of teamwork and leadership skills.

In short, the internship at Lusitânia de Lourosa Futebol Clube provided the intern with an enriching experience from the perspective of sports training, through active participation in training, performance analysis, and collaboration in other areas of the club. The intern acquired practical knowledge, developed professional and personal skills, and had the opportunity to apply the theoretical concepts learned throughout the master's degree at the University of Maia.

This experience contributed to his training as a future professional in the field of sport and consequently enriched his academic path.

LISTA DE ABREVIATURAS

C – Central.

L – Lateral.

MD – Médio Defensivo.

M – Médio.

E – Extremo.

A – Avançado.

TA - Treinador Adjunto.

1. INTRODUÇÃO

O estágio é um componente essencial do processo educativo de qualquer estudante universitário e representa uma oportunidade única para aplicar os conhecimentos teóricos num ambiente prático e profissional. Na Universidade da Maia, o estágio é visto como uma etapa importante no desenvolvimento pessoal e profissional do estudante. Neste contexto, o estágio foi realizado no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, que começou no dia 29 de agosto de 2022 e terminou no dia 10 de junho de 2023, na equipa de Sub-18 (Juniões B), com a função de Treinador-Adjunto. O clube por sua vez ofereceu um ambiente rico em aprendizagem e com oportunidades em diversas áreas, desde administração e gestão de desportiva, até à preparação e treino dos atletas. O estágio no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube representa uma oportunidade única para que seja adquirida experiência prática e que sejam desenvolvidas capacidades relacionadas à área estudo neste estágio. Além disso, oferece a oportunidade de aprimorar capacidades pessoais, a comunicação, o trabalho em equipa e a capacidade de liderança. A experiência adquirida durante o estágio é valiosa não apenas para a formação académica, mas também para a futura carreira profissional. Os desafios enfrentados durante o estágio permitem que se desenvolvam soluções criativas e eficazes em situações reais, levando assim a que a capacidade de resolução de problemas seja aprimorada.

Posto isto, os principais objetivos com a realização do estágio foram: i) adquirir competências fundamentais a nível do planeamento da análise ao adversário; ii) melhorar o processo de treino; iii) apoiar o treinador principal nas tomadas de decisão; iv) colocar em prática conhecimento; v) perceber como funciona a gestão dos recursos humanos; vi) aprender e absorver o máximo de informação possível; vii) potencializar a capacidade de comunicação; viii) aprender a criar exercícios para implementar uma ideia de jogo.

Este relatório de estágio aborda quatro capítulos. O primeiro capítulo centra-se na “Descrição do Contexto”, onde é aprofundada a caracterização da organização, isto é, a história da entidade desportiva, a descrição da quantidade de escalões, os contextos dos escalões séniores e os respetivos objetivos do clube. A caracterização das infraestruturas, ou seja, quais as capacidades que o clube tem a nível de estrutura desportiva (estádio, complexo desportivo, pista de atletismo e pavilhão gimnodesportivo). A caracterização dos recursos materiais, tendo em vista a quantidade de material disponibilizado pelo clube. A caracterização da população alvo, ou seja, o plantel/escalão onde o estagiário de

insere, tal como a caracterização de números de atletas, posições e objetivos face aos atletas. E por último, a caracterização do enquadramento competitivo do escalão, onde é possível reter os objetivos do clube face ao escalão (subida ou manutenção e tentativa de lançar alguns atletas para o escalão acima). O segundo capítulo, os “Objetivos do Estágio”, tal como o nome indica, é o capítulo responsável por caracterizar os objetivos do estágio e os objetivos delineados pelo estagiário. Entre os objetivos do estágio existem diversas fases, a fase de integração, a fase de intervenção, a fase do projeto e a fase de intervenção. A fase de integração reflete sobre o primeiro processo que acontece no estágio, ou seja, como é sucedida a integração do estagiário na equipa técnica, como são as primeiras interações com o plantel e como é integrado na entidade desportiva. A fase de intervenção passa por ser o papel secundário dos objetivos do estágio e para com o estagiário, pois remete à respetiva intervenção que o estudante/estagiário tem no trabalho desenvolvido semanalmente (seja no terreno ou na recolha e análise de dados). A fase do projeto é o macrociclo do estagiário no clube, ou seja, a planificação da época competitiva mediante as respetivas funções atribuídas. E por último, a fase de intervenção, onde o calendário competitivo inicia e onde o estagiário coloca em prática todo o seu conhecimento e de forma curiosa, procura saber ainda mais. O terceiro capítulo, a “Intervenção Profissional”, aprofunda as funções e responsabilidades do estudante estagiário, a descrição das principais tarefas desenvolvidas pelo mesmo e o planeamento pormenorizado de dois microciclos, de forma que se perceba como o processo decorreu durante o período competitivo. Com isto, permite determinar a melhor forma de como deve saber ser e de saber estar o estudante estagiário, de forma que procure analisar, refletir, estudar e intervir em todas as decisões ou questões que lhe sejam propostas durante toda a época. Por fim, o quarto capítulo, o “Estudo Científico”, indica o capítulo que se foca na investigação científica que é feita para compreender os processos e ter vários suportes de estudo que fomentem o trabalho que foi realizado pelo estudante estagiário. O estudo científico passa pela procura constante da ciência para justificar a organização do microciclo, de exercícios e de componentes importantes no papel do treinador principal e adjunto.

2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

A estrutura do contexto de prática no futebol é fundamental para o desenvolvimento futebolístico. A estrutura do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube engloba diversos elementos que contribuem para a formação e para o aprimoramento das capacidades técnicas, táticas e psicológicas envolvidas na modalidade. Alguns aspetos importantes da estrutura:

- Instalações desportivas;
- Equipas técnicas qualificadas;
- Programas de treino estruturados (programas de férias);
- Organização do clube nos dias de treinos e de jogos;
- Integração dos escalões de formação em patamares mais profissionais (transição de júnior para sénior);
- Ambiente de apoio e de desenvolvimento pessoal sempre presente na entidade desportiva.

Face ao que foi encontrado no escalão de Sub-18 do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, percebeu-se que estes alicerces estão muito enraizados no plantel, pois existem umas ótimas instalações desportivas para os atletas, a equipa técnica foi constituída por dois treinadores com bastante experiência no mundo do futebol, toda a organização do clube nos dias de treinos e de jogos acompanhou a qualidade do mesmo, existiu o passar de elementos face a patamares mais profissionais (como a ida de atletas para a equipa de Sub-19) e por último, o ambiente de apoio que foi criado era propício para o desenvolvimento pessoal de todos os atletas. Em suma, a estrutura do contexto de prática no futebol desempenha um papel crucial no desenvolvimento do treinador estagiário, fornecendo as condições e os recursos necessários para um treino sempre adequado, uma competição sempre bem preparada e um sucessivo crescimento pessoal, e profissional. Um contexto de prática bem estruturado contribui para a formação de jogadores de qualidade e para a preparação de treinadores estagiários para enfrentar todo o tipo de desafios no futebol, para com isto serem executados processos de transformação com vista a patamares profissionais (Lobato et al., 2012).

2.1. Caracterização da organização

O Lusitânia de Lourosa Futebol Clube é uma entidade desportiva portuguesa que desenvolve as suas atividades desportivas na cidade de Lourosa. Lourosa, é uma cidade portuguesa e freguesia do concelho de Santa Maria da Feira, com 6.41 km² de área e 8 636 habitantes (dados de 2011). A densidade populacional é de 1 347.3 habitantes a cada km². A cidade de Lourosa é a terceira freguesia mais populosa do concelho de Santa Maria da Feira. O clube foi fundado em 1924 e o presidente atual, é Hugo Mendes. Na presente época o clube possui três plantéis séniores, a equipa A no Campeonato de Portugal, Série B, a equipa B na 1^a Divisão Distrital de Aveiro e a equipa sénior de futebol feminino que atua na 3^a Divisão Nacional, Série E.

A nível desportivo a cidade possui um pavilhão gimnodesportivo, um campo de atletismo, uma piscina, um ginásio e um complexo desportivo, o que revela uma preocupação para a prática de exercício físico, uma vez que tem condições criadas para uma oferta desportiva diversificada e íntegra. No entanto, as duas maiores instalações desportivas da cidade são, o Estádio do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube e a Academia Forte Paixão. O clube conta com 17 escalões de formação e entra no “top 3” do ranking de atletas inscritos na Associação de Futebol de Aveiro. O Lusitânia de Lourosa, reforçou também a importância de melhorar as infraestruturas, e chegou a prometer um novo campo sintético para este mesmo ano. Recentemente o clube adquiriu a bandeira da ética desportiva, bem como a Certificação como Entidade Formadora pela Federação Portuguesa de Futebol, com 4 estrelas.

2.2. Caracterização das Infraestruturas

A nível desportivo o clube possuiu um pavilhão gimnodesportivo, um campo de atletismo, um complexo desportivo e um estádio principal. O Clube por sua vez, possui equipas em competições como atletismo, futsal, ping-pong e futebol.



Figura 1. Complexo Forte Paixão



Figura 2. Estádio Lusitânia de Lourosa



Figura 3. Pista de atletismo de Lourosa



Figura 4. Pavilhão gimnodesportivo de Lourosa

O Lusitânia de Lourosa Futebol Clube possui infraestruturas modernas e bem equipadas para atender às necessidades dos atletas e das equipas técnicas. O clube possui um estádio com capacidade para 8000 espectadores, que é utilizada pelo escalão Sénior, equipa A. O estádio conta com um campo em perfeitas condições e com iluminação de qualidade. A Academia Forte Paixão está equipada com instalações de última geração. Possuindo cerca de 7 balneários para os jogadores, 2 para equipas técnicas e 1 para os árbitros. Tem ainda 3 salas de reuniões e um bar para todo o público que frequentar o espaço. Existe uma área para fisioterapia e recuperação de lesões, que é equipada com aparelhos modernos e que oferece todo o suporte necessário para a recuperação dos atletas. Adicionalmente, o clube conta com um departamento médico, com profissionais especializados em fisioterapia, que trabalham para garantir a saúde e o bem-estar dos atletas.

A infraestrutura do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube é uma das melhores da região e oferece todas as condições necessárias para que os atletas possam treinar e competir ao mais alto nível. O clube está comprometido em oferecer as melhores condições para seus jogadores e equipas técnicas, para que possam atingir o máximo de seu potencial. De forma que seja mais fácil perceber a infraestrutura a nível dos recursos humanos, é apresentado um organograma pela entidade desportiva a todos os intervenientes para que no momento de decisões no clube ou de dúvidas, as pessoas em questão saibam de imediato a quem se dirigir.

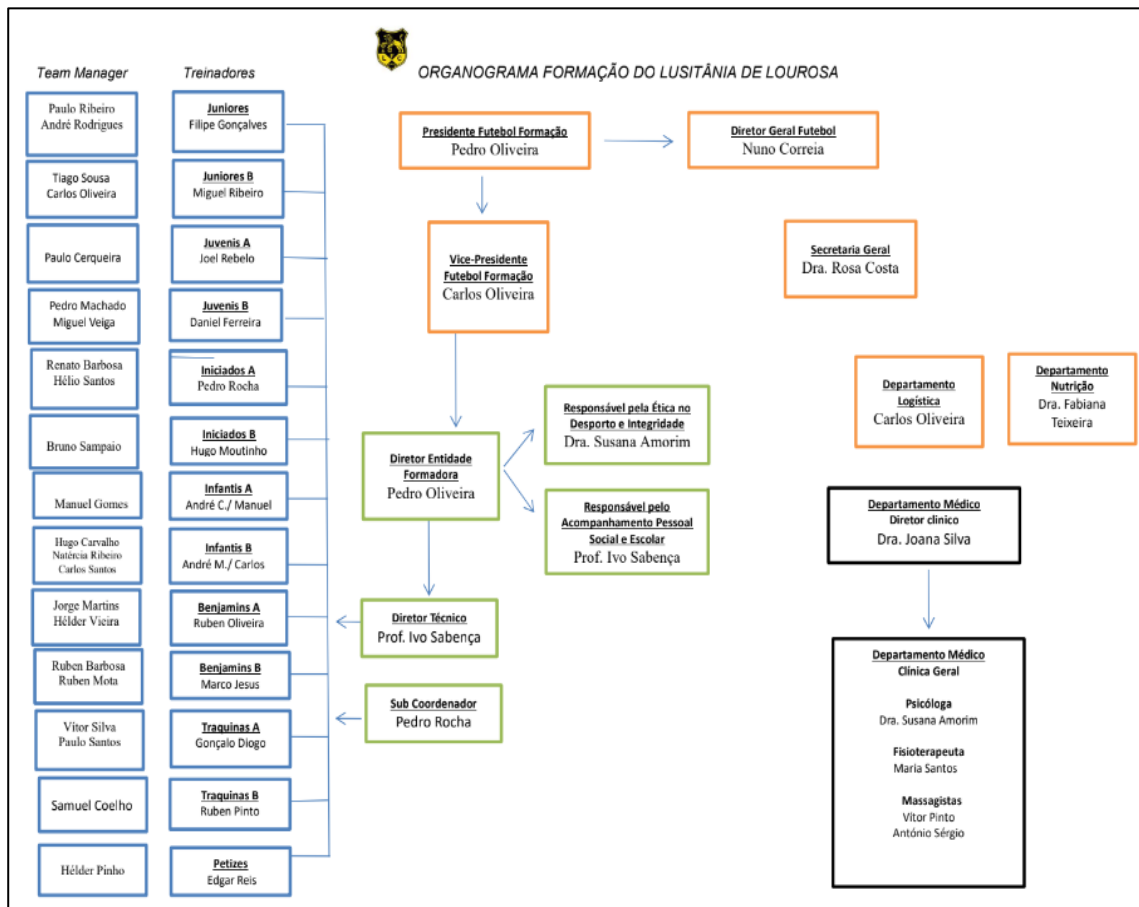


Figura 5. Organograma da formação do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube (adaptado de Ivo Sabença)

2.3. Caracterização dos recursos materiais

Os recursos materiais desempenham um papel essencial no funcionamento do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube. Os materiais são extremamente necessários para o desenvolvimento dos atletas, tanto em relação de fatores desportivos como administrativos. Os recursos materiais são importantes num clube de futebol, pois possuir instalações de qualidade torna-se fundamental para oferecer condições adequadas aos atletas e às equipas técnicas, permitindo assim que todos se preparem e se desenvolvam da forma mais eficiente possível.

INVENTÁRIO MATERIAL DE TREINO		
Material	Caraterização	Quantidade
Bolas de treino F11 - Nacional	Nike (Oficial FPF)	50
Bolas de treino F11 – Distrital	Adidas (Oficiais AFA)	80
Bolas de treino F7	Adidas (Oficiais AFA)	160
Coletes – adulto	Rosa	15
	Azul	15
	Branco	15
	Verde	15
	Laranja	15
Colete - criança	Branco	20
	Azul	20
	Verde	20
	Laranja	20
	Amarelo	20
Escadas coordenação		4
Sinalizadores	Sortido de 4 cores	10 unidade de 50
Varas	Altas (1,60m)	16
	Baixas (30 cm)	10
Rede de voleibol		2 unidades
Balizas	Futebol 11 - fixas	2
	Futebol 11 - móveis	1
	Futebol 7 - móveis	4
	Mini-balizas	10

Figura 6. Inventário do material de treino do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube

2.4. Caracterização da população alvo

O plantel dos Sub-18 (Juniões B) do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, é composto por 29 atletas sendo que 7 destes treinam e jogam pela equipa dos Sub-19 (Juniões A). O que coloca o plantel dos Sub-18 com um plantel composto por 22 atletas, todos eles nascidos no ano de 2005.

EQUIPA TÉCNICA	
Nome completo	Cargo
Miguel Ribeiro	Treinador Principal
Edgar Reis	Treinador Adjunto
Tiago Sousa	Team Manager

PLANTEL					
Nº da camisola	Nº do Atleta	Posições habituais	Posições Secundárias	Clubes Anteriores	Pé Preferido
1	1	GR	-----	Lourosa	E
12	2	GR	-----	Sanjoanense	D
95	3	GR	-----		D
99	4	GR	-----	Taboeira	D
6	5	DC	-----	Lourosa	D
22	6	DC	-----	Lourosa	D
27	7	DC	LD/MD	Lourosa	D
4	8	DC	PL	Lourosa	D
21	9	LD	LE	Espinho	D
2	10	LD	LE		D
15	11	LE	EE	Sanjoanense	E
14	12	LE	MIE	Lourosa	E
5	13	MD	MC	Lourosa	D
8	14	MD	MC		D
88	15	MD	MC	Lourosa	D
13	16	MC	ED		D
16	17	MC	MD		D
19	18	MC	EE		E
10	19	MC	ED	Sanjoanense	D
18	20	ED	EE	Vilamaiorense	D
77	21	ED	AV/EE	Nogueirense	D
17	22	ED	EE/LD	Lourosa	D
20	23	AV	EE	Lourosa	D
23	24	EE	ED		E
24	25	AV	ED		D
25	26	AV	PL		D
9	27	AV	PL	Lourosa	D
7	28	AV	PL	Lourosa	D
11	29	EE	PL	Lourosa	D

Figura 7. Tabela Excel com as informações do plantel dos Sub-18 do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube

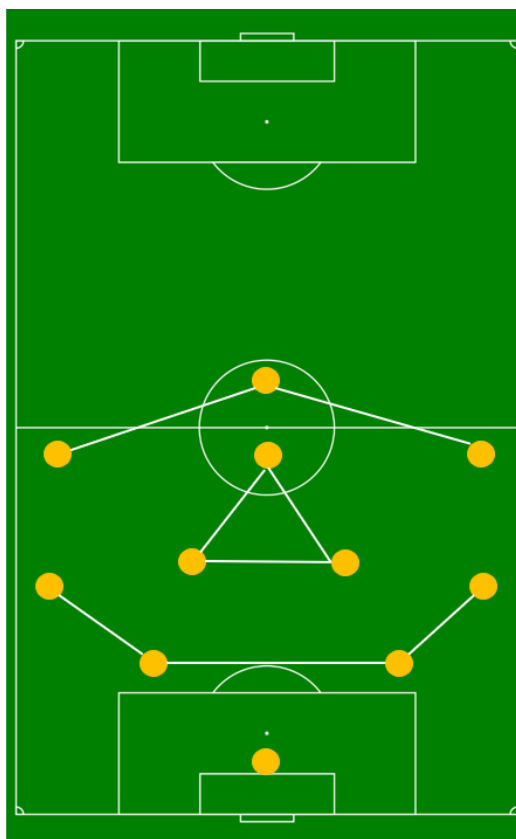


Figura 8. Disposição dos atletas no terreno incluindo os da equipa A

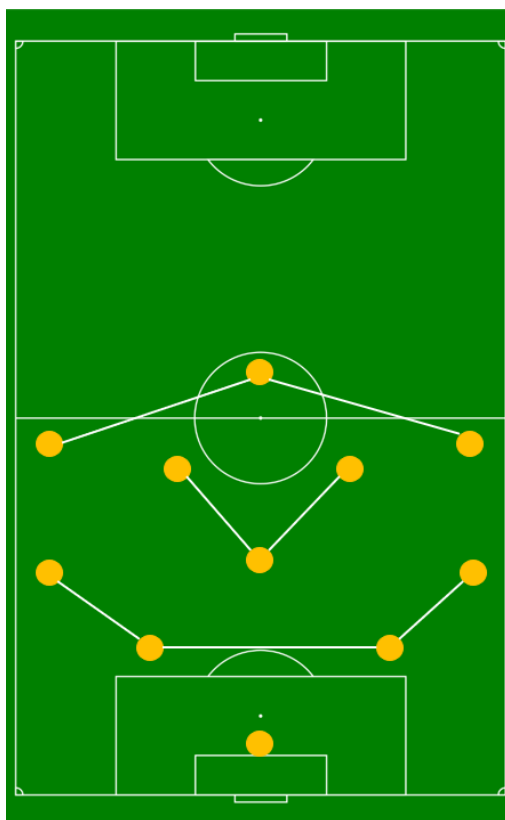


Figura 9. Disposição dos atletas no terreno da equipa Sub-18

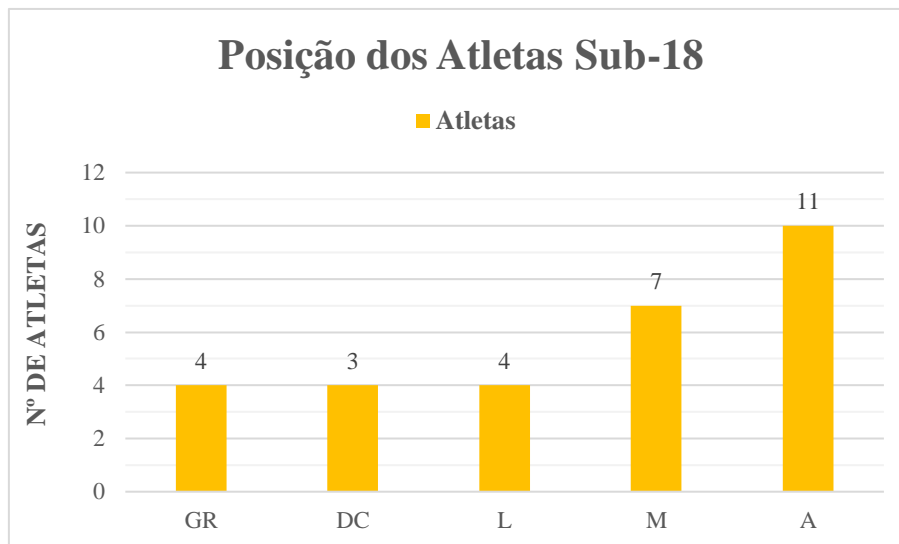


Gráfico 1. Posição dos Atletas Sub-18

Relativamente ao gráfico 1, verifica-se que o escalão de Sub-18 conta com uma forte quantidade de atletas, quando se sucede à descida dos atletas que estão no plantel dos Sub-19. Quando se junta todos os atletas da idade de Sub-18 verifica-se que a nível defensivo o clube não possui atletas do escalão acima para virem ao escalão abaixo.

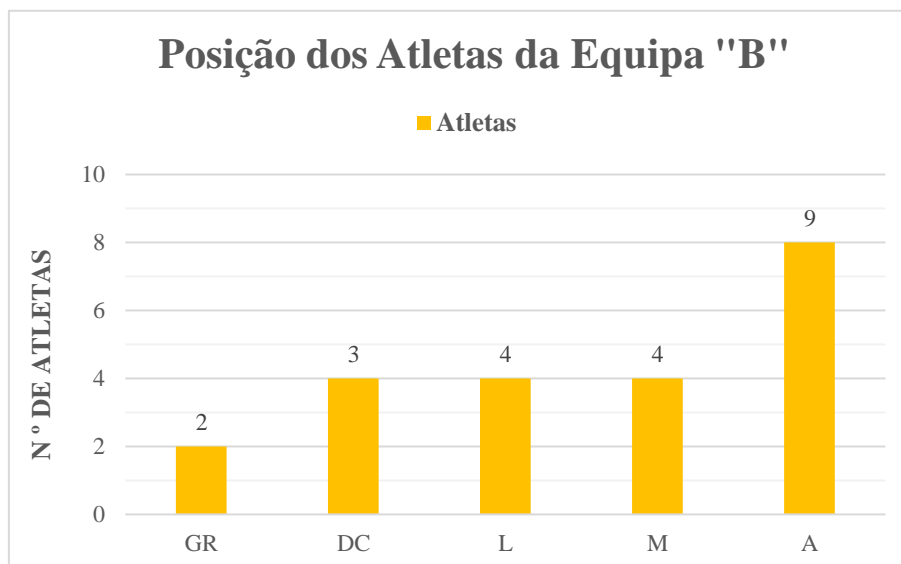


Gráfico 2. Posição dos Atletas da Equipa "B"

Em relação ao gráfico 2, verifica-se que a maior perda numérica ocorre a nível dos médios, passando de 7 para 4 atletas. A nível de avançados (pontas de lança e extremos), são as posições onde o plantel está mais preenchido e onde existe uma análise mais aprofundada para tentar dar minutos de jogo a todos os atletas e para perceber os que estão em melhor momento de forma.

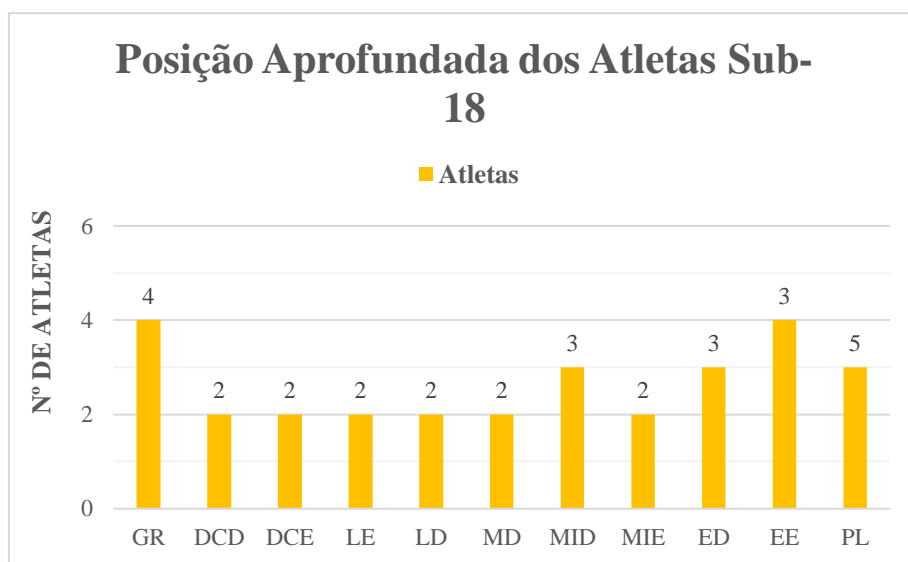


Gráfico 3. Posição Aprofundada dos Atletas Sub-18

No gráfico 3, observa-se a colocação de “quatro” centrais visto um deles ser capaz de fazer tanto a central do lado direito como central do lado esquerdo. Com o decorrer da época existiu a desistência e a lesão de um atleta, ambos extremos, que fez com que ficássemos com três extremos de raiz. Toda a manutenção que foi sendo feita para com os atletas revelou índices de positividade bastante elevados devido ao facto de ter existido uma manutenção positiva dos atletas.

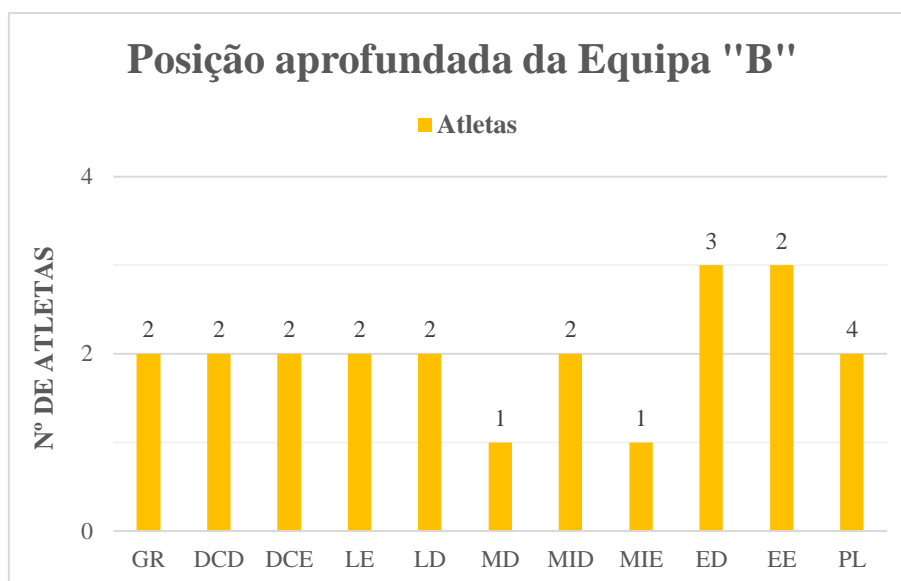


Gráfico 4. Posição Aprofundada dos Atletas da Equipa "B"

No gráfico 4, é notório a falta de médios ao longo da época quando os atletas que estão na equipa acima não baixam para a equipa "B". Face a estes dados e sendo quatro atletas um número relativamente curto para uma equipa que linha com três médios, era tomada a decisão de moldar um ou dois avançados para que fossem capazes de prestar ações na posição de médio interior. Olhando àquela que é a quantidade de jogadores, o plantel apresenta as suas lacunas e os seus aspetos positivos. Aspeto positivo é o facto de ser possível a rotação de atletas durante a época competitiva, visto poderem ser convocados 18 atletas e estarem disponíveis 19 (excluindo já os dois guarda-redes). Aspeto negativo é o fator de ficar preso à qualidade que surge no plantel, pois sendo uma equipa "B" por vezes sofre com essa carência de qualidade ou com o facto de servir para dar minutos a atletas não utilizados ou que vêm de lesão por parte do escalão acima. Ao longo desta época surgiu a desistência de um atleta, levando a que a equipa "B" terminasse com 21 atletas. Em relação à qualidade do plantel, o clube só por si tem a atratividade de conseguir chamar jovens com capacidade e com sucesso neste tipo de competições distritais, o que juntamente com a boa gestão do clube facilita o acesso a estes atletas. Pelo facto de ser um plantel reduzido as lesões e os castigos têm uma influência direta na coesão e gestão da equipa. A equipa técnica é constituída pelo Treinador Principal, pelo Treinador-Adjunto, pelo Team Manager e por uma equipa de 3 fisioterapeutas, que vão rodando pelos escalões de formação mediante a disponibilidade.

2.5. Enquadramento Competitivo

O escalão de Sub-18 disputa o Campeonato da Associação de Futebol de Aveiro Elite Sub-19, onde conta com a presença de mais 15 equipas, totalizando em 16 participantes. A taça de Aveiro irá começar no próximo dia 1 de abril. Em relação ao campeonato, sobe à 2ª Divisão Nacional a equipa que terminar a época em primeiro lugar e descem de divisão, para a 2ª Distrital de Aveiro as últimas 3 equipas, num total de 30 jornadas. A calendarização foi a seguinte:

Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com		Competição Campeonato AF Aveiro Elite Sub 19	
Jornada 1 24-09-2022, SÁBADO		Jornada 2 01-10-2022, SÁBADO	
Sanjoanense 0 vs 0 L.d.L.	L.d.L. 0 vs 0 Taboeira	Jornada 3 08-10-2022, SÁBADO	
Jornada 4 15-10-2022, SÁBADO		Jornada 5 22-10-2022, SÁBADO	
L.d.L. 2 vs 2 Gafanha	L.d.L. 4 vs 0 Vagueuse	Jornada 6 29-10-2022, SÁBADO	
Jornada 7 05-11-2022, SÁBADO		Jornada 8 12-11-2022, SÁBADO	
L.d.L. 5 vs 1 S.V.P.	Esmoriz 1 vs 1 L.d.L.	Jornada 9 19-11-2022, SÁBADO	
Jornada 10 26-11-2022, SÁBADO		Jornada 11 10-12-2022, SÁBADO	
Cesarense 1 vs 1 L.d.L.	L.d.L. 3 vs 1 Oliveirinha	Jornada 12 17-12-2022, SÁBADO	
Jornada 13 07-01-2023, SÁBADO		Jornada 14 14-01-2023, SÁBADO	
L.d.L. 2 vs 3 Beira Mar B	Arrifanense 0 vs 3 L.d.L.	Jornada 15 21-01-2023, SÁBADO	
Jornada 16 28-01-2023, SÁBADO		Jornada 17 04-02-2023, SÁBADO	
L.d.L. 1 vs 2 Sanjoanense	Taboeira 3 vs 2 L.d.L.	Jornada 18 11-02-2023, SÁBADO	
Jornada 19 18-02-2023, SÁBADO		Jornada 20 25-02-2023, SÁBADO	
Gafanha 3 vs 2 L.d.L.	Vagueuse 2 vs 5 L.d.L.	Jornada 21 04-03-2023, SÁBADO	
Jornada 22 11-03-2023, SÁBADO		Jornada 23 18-03-2023, SÁBADO	
S.V.P. 1 vs 4 L.d.L.	L.d.L. 9 vs 2 Esmoriz	Jornada 24 25-03-2023, SÁBADO	
Jornada 25 15-04-2023, SÁBADO		Jornada 26 22-04-2023, SÁBADO	
L.d.L. 4 vs 3 Cesarense	Oliveirinha 1 vs 3 L.d.L.	Jornada 27 29-04-2023, SÁBADO	
Jornada 28 06-05-2023, SÁBADO		Jornada 29 13-05-2023, SÁBADO	
Beira Mar B 3 vs 2 L.d.L.	L.d.L. 0 vs 2 Arrifanense	Jornada 30 27-05-2023, SÁBADO	
		Fiães 2 vs 2 L.d.L.	

Figura 10. Calendário Competitivo

O objetivo do clube Lusitânia de Lourosa Futebol Clube para esta época competitiva, era a manutenção do escalão dos Sub-18 na divisão Elite de Aveiro de

Juniores. A época desportiva terminou com 10 vitórias, 9 empates e 11 derrotas. Marcaram-se 64 golos e 48 golos foram sofridos. Totalizaram-se 39 pontos e o 9º lugar em 16 equipas no Campeonato da Associação de Aveiro Elite Sub-19, conseguindo assim atingir o objetivo. As maiores dificuldades são notórias quando acontecem jogos contra equipas de maior calibre, apesar de em todos os jogos à exceção de dois, o Lusitânia de Lourosa não ter merecido a derrota. Os dois jogos referidos foram com o Feirense fora e com o Oliveira do Bairro em casa, nestas duas partidas o adversário arrecadou bem os 3 pontos e foi o justo vencedor. Denotar que todas as equipas que enfrentaram o escalão de Sub-18 do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, à exceção do Feirense B e do Beira-Mar B, têm todos atletas mais velhos um ano, o que faz algum tipo de diferença no que toca em relação aos níveis emocionais e físicos, por exemplo, as capacidades de aptidão física como potência anaeróbia, força muscular, resistência e velocidade são mais vincadas neste tipo de contextos (Malina et al., 2004), visto os atletas poderem até em alguns casos fazerem diferença de 2 anos.

Em relação às equipas enfrentadas e analisando os adversários, denoto que a Sanjoanense e o Feirense eram os adversários mais capazes de criar perigo aos adversários e que tinham mais qualidade de jogo. A Sanjoanense marcou por utilizar o 4x3x3 onde os atletas mais capazes eram os três atacantes, tendo muita qualidade atlética, técnica e tática. A Sanjoanense, na opinião do estudante estagiário, destacava-se pela qualidade defensiva e pelas saídas rápidas ofensivas que possuía.

O Taboeira assinala a primeira dificuldade da equipa do LLFC contra a tática moderna dos três centrais e da projeção dos alas. O jogo da equipa do Taboeira caracterizava-se pela grande procura da lateralidade/profundidade e do forte aspeto das bolas paradas ofensivas, onde na segunda volta fizeram três golos ao LLFC dessa mesma forma.

O Oliveira do Bairro surge como a equipa onde ocorreu o jogo mais “injusto” e o mais “justo”, onde na primeira volta fica marcada o caudal ofensivo da equipa do LLFC e onde acaba por perder 2-1 devido à perspicácia e maturidade adversária, levando a que com algumas provocações táticas e emocionais, a equipa do LLFC ficasse a jogar com menos um jogador e acabasse a sofrer um golo de penálti e um autogolo aos 90'+3. Já na segunda volta, dada à passividade do LLFC, o Oliveira do Bairro com o seu sistema tático de 3x4x3, conseguiu aproveitar muito bem os espaços dados pela equipa adversária e carimbou o resultado de forma justa.

As disputas contra o Gafanha tornam-se interessantes pois as equipas aproximam-se na sua qualidade e forma de jogar, apesar de que na primeira volta existiram muitos lances por concretizar por parte do LLFC e na segunda volta o LLFC perde o jogo aos 90+6, mesmo tendo estado a perder por 2-0.

A seguir ao Gafanha, o LLFC encontra um adversário onde as suas capacidades e qualidades enquanto equipa não conseguiram fazer frente à qualidade adversária, mesmo apesar do Vaguense ter alguma iniciativa de jogo e um jogador com muita qualidade (o que fazia com que todo o seu jogo fosse centrado para esse mesmo), acabava por perder nos momentos em que tivesse que evitar que o adversário chegasse à sua baliza, utilizando linhas defensivas bastante baixas e passando grande parte do jogo à espera do adversário.

Chegando ao confronto com o São João de Ver, ambos os jogos ficam marcados pela agressividade física e pelo jogo direto, onde ambas as equipas não conseguiram implementar a sua ideologia de jogo e passavam muito ao aspeto emocional, o São João de Ver jogava em 4x4x2 e procurava muitas segundas bolas nas costas do adversário (todos os lançamentos eram feitos para a área – tinham um atleta capaz de meter a bola direta a partir do meio do meio-campo adversário).

Com o São Vicente de Pereira, repete-se a ideologia de jogo do Vaguense e o sistema tático de 4x3x3, encontrando uma equipa que tal como outra anteriormente, gostava de esperar pelo adversário e tentar surpreender num contra-ataque ou num ataque rápido.

Por sua vez o Esmoriz apresentava-se em 4x5x1, mas mantinha o processo de jogo muito focado na equipa adversária, isto é, constante espera do adversário e constante procura pelos duelos físicos, e emocionais.

Tal como referido acima, o Feirense a par da Sanjoanense, formam as duas melhores equipas do campeonato, mas a qualidade de jogo e a qualidade dos processos de jogo estão mais enraizados no jogo da equipa de Santa Maria da Faria, mudando diversas vezes o sistema tático durante o jogo, começando em 4x4x2 e devido às movimentações dos jogadores passando muitas vezes para 4x3x3 ou 3x4x3, e depois tirando partido da qualidade individual dos atletas e do muito bom futebol que praticavam. Sabiam quando variar o eixo do jogo, quando deveriam de ficar com bola, quando atacar a profundidade, quando ferir o adversário entre linhas, em suma, eram uma equipa muito capaz e muito forte.

O Cesarense reflete aquilo que se procura por uma equipa coesa, agressiva e forte a atacar a profundidade. Numa formação tática de 4x2x3x1, era uma equipa que dependia muito do seu número “10” para existir criatividade no processo ofensivo, mas de facto, é que arranjava formas deste jogador se conseguir evidenciar e causar danos à equipa adversária.

Tal como já encontrado em análises anteriores, o Oliveirinha, apresentou-se como uma equipa que baixava linhas para sair num ataque rápido, mas organizado, dispondo de algumas individualidades que o permitiam. O seu sistema tático passava pelo 4x4x2.

Já por sua vez, o União de Lamas apresentava um tipo de jogo muito parecido ao do Cesarense (coeso, agressivo e forte a atacar a profundidade) e num sistema tático de 4x5x1. Para além das capacidades coletivas, este plantel dispunha de jogadores capazes de produzir processos que criavam bastantes dificuldades às equipas adversárias.

No decorrer do campeonato existiram equipas que igualaram a qualidade do plantel do LLFC e criaram um jogo muito interessante a nível tático, como no caso do Beira-Mar B. O Beira-Mar B quando se encontrava no processo ofensivo alinhava em 3x4x3 e procurava constantemente espaços entre linhas, bolas em rotura ou nas costas da linha defensiva adversária, para além de possuir atletas capazes de terem sucesso em situações de um para um. Já no seu processo defensivo a equipa comportava-se em 4x4x2, jogando num bloco médio/alto. O comportamento do LLFC, tanto na primeira volta como na segunda volta melhorou bastante quando passou de 4x3x3 para um 4x4x2 e ao colocar um homem-alvo na área do Beira-Mar. Ou seja, quando a bola era colocada no “homem-alvo” e este conseguia segurar a bola para jogar de frente, os espaços defensivos entre linhas da equipa do Beira-Mar não eram bem cobertos, o que dava ao adversário capacidade de assumir o jogo de frente e explorar quebrar linhas de pressão da equipa aveirense.

O Arrifanense por sua vez era uma equipa que jogava em 3x5x2 e que sempre que obtia a posse de bola, tentava de imediato procurar as costas da equipa adversária através do jogo longo. Devido a estas decisões de tentar “partir” a equipa adversária, acabava por provar do próprio veneno, visto projetar toda a sua equipa e ficar bastante exposto a ataques rápidos adversários ou levar com bolas nas costas de igual forma.

Por último, o Fiães apresentava um plantel com bastante qualidade, mas com as suas limitações. O sistema tático passava pelo 4x3x3 e com posse, a equipa tentava

circular e variar de forma rápida para o lado contrário (normalmente através do passe longo e sempre à procura das costas do lateral adversário), já a nível defensivo era uma equipa que procurava pressionar num bloco médio/alto e que mal recuperasse a bola tentava ferir de imediato o adversário.

Classificação Equipas		
1º	Feirense B	● Acima da Média
2º	Sanjoanense	
3º	Oliveira do Bairro	
4º	São João de Ver	
5º	Beira-Mar B	● Consistente
6º	Lusitânia de Lourosa B	
7º	Taboeira	
8º	Fiães	
9º	Cesarense	
10º	Gafanha	
11º	Lamas	● Abaixo da Média
12º	Arrifanense	
13º	Esmoriz	
14º	Oliveirinha	
15º	Vaguense	
16º	São Vicente de Pereira	

Figura 11. Classificação mediante a qualidade de jogo na ótica no estudante estagiário

3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Os objetivos do estágio passam por saber gerir os objetivos do clube e os individuais, isto é, perceber o que a direção desportiva define como objetivo para o escalão (a manutenção no Campeonato Elite Sub-19 da Associação de Futebol de Aveiro e a progressão de atletas Sub-18 para patamares superiores). De acordo com a individualização que é feita para tentativa de cumprir os objetivos delineados, é importante saber como assumir a responsabilidade em relação ao plantel, ou seja, saber quais os momentos em que a equipa precisa de seriedade e quais os momentos em que se devem de abrir portas à intimidade com os atletas, de forma que se crie uma simbiose entre o processo de trabalho e o processo humano.

A função de Treinador-Adjunto passa muito por estar apto para ter de auxiliar e tomar decisões táticas em curtos espaços de tempo, como num jogo ou num exercício de um treino, portanto entre um dos vários objetivos, deve existir uma relação forte com o Treinador Principal para que o trabalho flua e que ambos estejam dispostos a ouvir as opiniões partilhadas (mantendo sempre em perfeita noção que a palavra do Treinador Principal é a que tem mais relevância numa tomada de decisão). Tudo isto faz com que o Treinador-Adjunto seja mais capaz e melhor a integrar o processo de trabalho em equipa (opinião, análise, intervenção, entre outros aspetos). À medida que o decorrer da época se sucede e que os jogos/treinos se torna mais intensos a nível emocional, é de extrema importância saber manter a postura e servir como exemplo (situações no banco de suplentes, cumprimentar sempre o adversário, não fazer qualquer tipo de comentário infeliz seja a que interveniente de jogo for e acima de tudo não fomentar ações de violência verbal/física). Acima de tudo um treinador deve ter sempre na sua consciência de que não se está a representar só a si, mas sim uma instituição com muitos anos de conquistas, de trabalho e de muitos representantes. Análise ao adversário, análise do sistema tático, análise do modelo de jogo, coordenação de exercícios, realização de exercícios, presença perante um plantel, feedbacks positivos, entre outros aspetos, são bases de conhecimento que o estudante estagiário deve possuir ou procurar sentir-se confortável perante estes tópicos.

3.1.1. Objetivos gerais delineados:

- Saber como assumir a responsabilidade em relação ao plantel;
- Estar apto a tomar decisões táticas e estratégicas;
- Ser capaz de integrar equipas de trabalho;
- Saber comunicar;
- Ser capaz de controlar as emoções do plantel e individuais;
- Entender como deve ser a comunicação em treino, no pré, durante e pós jogo.
- Respeitar as políticas do clube.

3.1.2. Objetivos de aptidão:

Os objetivos face às aptidões de um treinador estagiário numa equipa de futebol podem variar dependendo do contexto específico e das necessidades da equipa, mas geralmente podem incluir:

- Adquirir conhecimento prático: Um dos principais objetivos de um treinador estagiário é ganhar experiência prática, aplicando os conhecimentos teóricos adquiridos durante a formação académica. O estágio permite que o estagiário vivencie a realidade do trabalho de um treinador de futebol, lidando com os atletas, equipa técnica, as estratégias de jogo e as tomadas de decisão.
- Desenvolver as habilidades de comunicação: Um treinador estagiário deve aprender a comunicar de forma assertiva com os atletas, com a equipa técnica e com outros membros do clube. Isso envolve transmitir informações de forma clara, motivar os jogadores, fornecer feedback construtivo e estabelecer uma atmosfera de trabalho positiva e colaborativa.
- Aprender a gerir a sessão de treino e a periodização dos mesmos: Um objetivo importante é aprender a planear e a gerir sessões de treino eficazes, considerando aspetos como a periodização tática, o condicionamento físico, a técnica e o desenvolvimento individual de cada atleta. O estagiário deve aprender a adaptar e a ajustar o treino de acordo com as necessidades da equipa no momento.
- Aprofundar o conhecimento tático: O estágio oferece a oportunidade de aprofundar o conhecimento tático do jogo, estudando diferentes sistemas táticos e respetivas estratégias de jogo.

- Desenvolver capacidades de liderança: O estágio permite ao estudante estagiário desenvolver habilidades de liderança, aprendendo a motivar e a inspirar os jogadores, a construir relacionamentos positivos e construtivos, e a ser um exemplo de conduta e profissionalismo.
- Aprender a lidar com a pressão e a tomar decisões sob tensão: O ambiente competitivo do futebol pode ser desafiador e um treinador estagiário precisa aprender a lidar com a pressão e tomar decisões rápidas e acertadas durante os jogos. O estágio proporciona a oportunidade de enfrentar situações reais de jogo e de aprender mediante as tomadas de decisão.

Em resumo, o objetivo de aptidão de um treinador estagiário numa equipa de futebol foca-se sobre adquirir conhecimento prático, desenvolver capacidades de comunicação, aprofundar o conhecimento tático, aprender a liderar, tomar decisões sob pressão e estabelecer uma base sólida para futuras oportunidades.

3.1.3. Objetivos comportamentais:

Os objetivos comportamentais são orientados para o desenvolvimento de capacidades e comportamentos específicos que contribuem para o crescimento pessoal e profissional. Alguns objetivos comportamentais comuns incluem:

- Demonstração de comprometimento e ética de trabalho: Um treinador estagiário deve ser comprometido com seu papel e demonstrar uma ética de trabalho exemplar. Isso inclui ser pontual, responsável, dedicado e demonstrar uma atitude profissional em todas as atividades relacionadas com o estágio.
- Desenvolvimento de capacidades de comunicação: Um treinador estagiário deve desenvolver habilidades eficazes de comunicação, tanto verbal como não verbal. Isso inclui ser claro e conciso ao transmitir instruções aos atletas, dar feedback construtivo aos jogadores e estabelecer uma comunicação aberta e transparente com a equipa técnica e a direção do clube.
- Desenvolvimento de capacidades de resolução de problemas e tomadas de decisão: Um treinador estagiário deve aprender a lidar com situações desafiadoras e a tomar decisões acertadas sob pressão. Isso envolve a capacidade de analisar

rapidamente as situações, a considerar diferentes opções e a implementar a melhor solução para benefício da equipa.

- Desenvolvimento de capacidades da gestão emocional: tal como se sabe o futebol é emocionalmente intenso, e um treinador estagiário deve aprender a gerir as próprias emoções e a ajudar os jogadores a lidarem com as suas. Isso envolve a capacidade de manter a calma e o equilíbrio emocional, mesmo em momentos de grande tensão.
- Aprendizagem contínua e procura pelo conhecimento: Um treinador estagiário deve ter uma mentalidade de conquista, procurando constantemente em aprimorar os seus conhecimentos técnicos, táticos e teóricos.

Estes objetivos comportamentais são fundamentais para o crescimento pessoal e profissional do estudante estagiário, permitindo que sejam desenvolvidas as capacidades necessárias para se tornar um treinador de futebol competente e bem-sucedido no futuro. É de extrema importância que o estudante estagiário tenha à vontade e confiança nos seus conhecimentos, mesmo que só passem pela teoria. Aliás, o estágio fornece ou deve fornecer a capacidade prática ao estudante estagiário de colocar a teoria em observação no terreno de jogo.

3.2. Calendarização

3.2.1. Fase do Projeto:

Para o estudante, a fase do projeto deve ser determinada o mais cedo possível, isto é, quando a entidade desportiva o acolhe deve logo de existir uma preocupação em saber qual o escalão, qual o contexto e qual ou quais as suas funções. Para existir um bom ambiente de trabalho e uma boa comunicação, todo este processo deve ser feito antes da pré-época se iniciar. Tendo em conta o contexto distrital e a competição só ter iniciado no dia 24 de setembro de 2022, as reuniões começaram no dia 1 de agosto de 2022 na Academia Forte Paixão, com a presença do coordenador da formação, dos dois treinadores da equipa técnica, do team manager e do respetivo estudante. Após o começo da pré-época foram determinadas as funções e divididas tarefas pela equipa técnica que era composta por três elementos. No segundo jogo da pré-época, no dia 3 de setembro de

2022, o Treinador Principal e o seu Treinador-Adjunto deixaram de fazer parte do clube, passando de 3 elementos a um só, sendo este o estudante. Passados 3 dias, é atribuído o cargo de Treinador-Adjunto ao estudante que forma equipa técnica com um Treinador Principal até aos dias de hoje. A fase de integração é uma fase de adaptação a contextos e realidades diferentes, mas visto já existir algum contacto com o futebol durante 15 anos por parte do estudante estagiário, entre estes, 4 anos no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, ajudou bastante naquela que foi interação/integração com os respetivos atletas e instituição desportiva. Outro aspeto também determinante foi o facto de no final da época 2021/2022 ter ajudado durante 3 meses no plantel dos Sub-17 no contexto de segunda nacional, o que permitiu já conhecer grande parte do plantel do ano competitivo 2022/2023 dos Sub-18.

O facto de serem só dois treinadores, automaticamente faz com que tenha de existir um envolvimento direto do estagiário no processo de treino, na análise e nas tomadas de decisão que são feitas pelo treinador principal. A relação entre a equipa técnica é de bastante abertura, o que permitirá evoluir e perceber as verdadeiras dificuldades que são encontradas durante a época competitiva.

3.2.1.1. Fase de Intervenção:

O período pré-competitivo iniciou-se no dia 22 de agosto de 2022 com três treinos semanais. O estágio do estudante visa começar a partir do momento do início dos respetivos treinos até ao final dos mesmos, sem contar com a possível passagem na Taça de Aveiro. Posto isto, iniciou-se na semana de 22 de agosto de 2022 e terminará no dia 27 de maio de 2023. O fim do relatório de estágio está projetado para as primeiras duas semanas de Junho de 2023, de forma a finalizar o trabalho feito na entidade desportiva e de complementar alguns tópicos finais.

Todos os processos de aquecimento geral, a montagem dos exercícios, a contagem dos tempos (quando pedido) e a coordenação dos atletas nos exercícios eram os papéis que o estudante estagiário desempenhou desde os inícios dos treinos. Inicialmente, todos os nervos e incertezas do trabalho a ser feito era o que estava mais presente na mente do treinador estagiário, mas à medida que os meses passam e que as rotinas e interações com os atletas se vão vincando, todo o processo se torna mais fácil e vai surgindo no estudante uma sensação de independência no que toca ao seu trabalho para com os atletas. Isto é,

se existir alguma situação onde o estudante estagiário ache importante intervir, o mesmo já se sente capaz para intervir e explicar o que está a acontecer, devido a esse fator crescente de amizade e confiança que vai criando com todos os jogadores e com o respetivo treinador principal.



Figura 12. Timeline Pré-Época até ao início do campeonato

3.3. Operacionalização

3.3.1. Fase de Integração:

A fase de integração é uma fase de adaptação a contextos e realidades diferentes, mas o contacto com o futebol e a prática do mesmo pode ajudar bastante o estudante a inserir-se de uma forma mais natural no processo de integração para com os atletas, equipa técnica e instituição desportiva. Outro aspeto também determinante é o facto de já poder existir alguma experiência num outro escalão (seja de contextos mais formativos ou de contextos séniores), de acordo com Leal & Quinta (2001), o facto de o treinador ser formado no clube durante um certo tempo é um fator determinante na capacidade de perceber todas as etapas presentes no processo de desenvolvimento de um atleta. O facto de por vezes serem só dois treinadores (nos contextos de formação e em equipas B), automaticamente faz com que o Treinador-Adjunto tenha de estar sempre dentro do processo de treino, na análise e nas tomadas de decisão que são feitas pelo treinador

principal. A relação entre a equipa técnica deve ser de bastante abertura, o que permitirá evoluir e perceber as verdadeiras dificuldades que são encontradas durante a época. A integração é a fase mais difícil e mais fácil, pois existe sempre um nervoso pelo desconhecido, mas um alívio por ser uma fase que dura pouco tempo relativamente ao tempo extenso da época competitiva.

A fase de integração de um treinador estagiário numa equipa de futebol é de extrema importância, pois estabelece as bases para um envolvimento efetivo e bem-sucedido com a equipa e com o respetivo ambiente de trabalho. Esta fase tem um impacto significativo tanto no desenvolvimento pessoal do treinador estagiário, quanto na sua capacidade de contribuir positivamente para o desempenho da equipa. Durante a fase de integração, o estudante estagiário tem a oportunidade de conhecer os atletas num nível mais aprofundado. Isso inclui entender as suas capacidades, as características individuais e as respetivas personalidades. Esse conhecimento é crucial para a adaptação do treinador ao desenvolver estratégias e métodos de treino que melhor se adaptem aos atletas, para assim aproveitar ao máximo o potencial de cada um. A fase de integração permite que o treinador estagiário estabeleça relacionamentos positivos com os jogadores e com a equipa técnica, para que desta forma seja estabelecida confiança mútua para um ambiente de trabalho saudável e produtivo, onde os atletas estejam dispostos a seguir as orientações. A integração eficaz contribui para criar um ambiente de respeito, cooperação e motivação.

Cada clube de futebol tem sua própria cultura, valores e identidade. Durante a fase de integração, o treinador estagiário tem a oportunidade de entender a cultura e os valores da entidade desportiva, alinhando-se aos objetivos e à filosofia da instituição. Isto é essencial para que o estudante consiga trabalhar indo ao encontro de objetivos comuns. É natural que cada equipa de futebol tenha o seu próprio estilo de jogo e táticas preferidas. Durante a fase de integração, o treinador estagiário pode familiarizar-se com esses aspetos, compreendendo como é que a equipa joga, os sistemas táticos que utiliza e os padrões de jogo. Isso permite ao estagiário adaptar-se adequadamente à equipa e contribuir de maneira efetiva para o desenvolvimento tático e técnico dos atletas. Claro que por vezes os ideais de jogo podem não ser os mesmos do estudante estagiário, mas cabe a este saber ser e saber estar para que desta forma saiba quando e como deverá prosseguir com a sua intervenção.

3.3.1.1. Fase de Integração (Datas)

- 01/08/2022 – Reunião da equipa técnica sobre a futura época desportiva.

Esta data marca devido ao facto de ser a primeira reunião juntamente com a equipa técnica e team manager. Teve a respetiva duração entre 20 e 30 minutos, e foram abordadas temáticas de onde iriam ser os locais de treino (visto ser um escalão que uma vez por semana os treinos seriam num campo de outro clube, neste caso, do Sanguedo), os horários dos respetivos treinos e de todos os atletas que iriam estar no plantel, e todos aqueles que seriam para abordar, de maneira que ficassem no plantel dos Sub-18 do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.

De uma forma geral, foi uma reunião onde deu para o estudante estagiário já ter algumas noções de como trabalha uma equipa técnica juntamente com o seu team manager ou diretor do escalão, mesmo apesar de só se tratar de aspetos gerais.

- 15/08/2022 – Reunião da equipa técnica para definir objetivos, para periodização da época desportiva, temáticas relacionadas com o plantel e para o convívio.

Na segunda reunião, só estiveram presentes o treinador principal, o treinador-adjunto e o treinador estagiário. Nesta reunião foram discutidos diversos temas relevantes para a preparação da época desportiva. Os principais pontos abordados foram:

- Definição de objetivos: A equipa técnica discutiu e estabeleceu os objetivos principais para a época. Isso pode incluir metas face ao desempenho, resultados a serem alcançados, desenvolvimento individual dos jogadores e entre outros aspetos. Os objetivos definidos servem como uma diretriz para orientar o planeamento e as ações durante toda a época.
- Periodização da época desportiva: Foi discutida a estratégia de periodização da época desportiva, considerando as competições, jogos mais "importantes", momentos de descanso (folgas) e treinos mais específicos. Existiu uma análise do calendário de jogos e definiu-se as fases de preparação, momentos de forma física e momentos de recuperação, com vista a otimizar o rendimento da equipa ao longo do campeonato.

- **Análise do plantel:** Foi feita uma análise do plantel, onde foram discutidas as características individuais de cada jogador, pontos fortes e aspetos de potencial melhoria e as adaptações ao modelo de jogo que poderiam vir a serem feitas. Também foram discutidos eventuais reforços ou ajustes necessários no plantel, levando em consideração as necessidades da equipa, em que nesta reunião o setor onde mais tempo se investiu foi o setor do meio-campo.
- **Planeamento de convívios:** Foi discutida a importância de convívios e atividades de integração entre os membros da equipa, com vista a fortalecer os laços e a promover um ambiente positivo. A equipa técnica planeou treinos bi-diários, almoços e caminhadas de forma que fosse fomentada a união no grupo.

Esta reunião permitiu à equipa técnica alinhar os objetivos, definir estratégias e estabelecer um plano de ação para a época desportiva. A discussão abrangeu desde os aspetos técnicos e táticos até a importância do convívio e a integração de todos os atletas. Com isto, a equipa técnica ficou mais preparada para guiar e desenvolver a equipa ao longo do campeonato de uma forma mais eficaz.

3.3.2. Fase de Intervenção:

À medida que o processo de integração avança e o Treinador Principal começa a delegar funções, torna-se de responsabilidade máxima a ativação que é feita antes do treino começar, ou seja, o respetivo aquecimento e trabalho de reforço (caso o trabalho seja feito por dois elementos). O desempenho prestável na função de análise da prestação dos atletas durante a semana de treinos e em conjunto com o Treinador Principal, de perceber as necessidades da equipa para atingir melhores resultados (estar apto a tomar decisões táticas e estratégicas). Em praticamente todos os pós treinos, devem de ser feitas pequenas reuniões para existir uma discussão sobre aquilo que está bem e o que pode ser mudado (ser capaz de integrar equipas de trabalho).

Muitas das vezes e em diversos contextos, o jogo não é filmado ou não se tem acesso às filmagens dos jogos, logo é de extrema importância a mensagem no durante, no intervalo e no fim do jogo ser o mais precisa e concisa possível, para que o recetor da consiga decidir de forma rápida e simples (saber comunicar). Por exemplo, no início da época as dificuldades passavam pela comunicação e pelo poder de decisão. Quando é referida a comunicação é pela qualidade da mensagem, pela assertividade e pela projeção

da voz, o que fazia muita diferença visto ser uma faixa etária onde o controlo e respeito têm de estar presentes como pilares. O poder de decisão vem da qualidade e do controlo da comunicação, ou seja, quando o plantel vê o treinador estagiário como alguém competente, esforçado e focado em prol da equipa, vai ser mais fácil para os atletas aceitarem correções ou até mesmo chamadas de atenção do estudante estagiário. O facto de forma progressiva o estudante começar a responsabilizar-se por diversos exercícios e coordenar várias sessões de treino só realça estes últimos pontos referidos.

O segredo passa por saber manter limites entre treinador estagiário e atletas, pois durante o decorrer da época e à medida que os índices de confiança iam aumentando, alguns atletas tinham uma maior tendência para tentar abusar da autoridade do treinador estagiário e aí era fulcral o saber ser e saber estar, para que desta forma, nunca houvesse mau ambiente no plantel e muito menos para com o estudante estagiário. À medida que a época vai decorrendo os níveis de ansiedade nos treinos estabilizam, os índices de responsabilidade aumentam e todo o processo flui de forma que exista uma simbiose perfeita entre o que o treinador idealiza, e o que o atleta produz. Em suma, dependem sempre um do outro.

3.3.2.1. Fase de Intervenção (Datas)

O período preparatório iniciou-se no dia 22 de agosto de 2022 com três treinos semanais com a duração de 1h15min. O estágio do estudante visa começar a partir do momento do início do campeonato até ao final do mesmo, sem contar com a possível passagem na Taça de Aveiro. Posto isto, os treinos iniciaram-se no dia 22 de Agosto de 2022 e terminaram no dia 29 de Maio de 2023.

- 24/09/2022 – Primeira presença no banco de suplentes num jogo oficial.

A data de 24 de setembro irá marcar para sempre o estudante estagiário visto ser a primeira presença no banco de suplentes num jogo oficial. Esta é uma experiência emocionante e repleta de sentimentos intensos para um treinador estagiário.

Antes do jogo, o treinador estagiário pode sentir uma mistura de nervosismo e ansiedade. A responsabilidade de contribuir para o desempenho da equipa torna-se muito real, e a pressão de tomar decisões estratégicas e táticas adequadas pode ter um certo

"peso" nos ombros do estagiário. No entanto, ao mesmo tempo, há uma sensação de êxtase palpável e uma sensação de orgulho por ter a oportunidade de estar no banco de suplentes e fazer parte ativa do jogo.

À medida que o jogo começa, há um sentimento de admiração ao ver os atletas em ação, em que colocam em prática o trabalho árduo das unidades de treino. Cada passe bem-sucedido, cada jogada trabalhada e cada golo marcado retribui com uma onda de entusiasmo e satisfação para o estudante estagiário. Ao mesmo tempo, o mesmo está atento a cada detalhe do jogo, a observar o desempenho dos atletas, a dinâmica tática da equipa e das oportunidades para os respetivos ajustes estratégicos. Há um desejo sempre presente de contribuir de forma positiva para o sucesso da equipa, seja através de orientações verbais aos atletas ou por meio de sugestões ao treinador principal. Consoante o jogo flui, o treinador estagiário pode passar por momentos de tensão e desafios, isto é, decisões rápidas precisam ser tomadas, substituições estratégicas que podem ser necessárias. A capacidade de analisar e de reagir às mudanças do jogo tornam-se fundamentais. Deve de existir uma constante procura pela aprendizagem e pelo crescimento como treinador, tendo em consideração a vontade de provar e de demonstrar competência no cargo que se assume. No final do jogo, independentemente do resultado, existe uma mistura de emoções, onde ocorre uma reflexão sobre as decisões tomadas, sobre o desempenho da equipa e sobre as ilações retiradas do jogo.

Em resumo, a sensação de um treinador estagiário no banco de suplentes durante um jogo oficial é uma mistura de nervosismo, entusiasmo, responsabilidade e um desejo intenso de aprender e contribuir para o sucesso da equipa. É uma experiência que traz crescimento pessoal e profissional, consolidando o caminho rumo a uma carreira como treinador de futebol.

- 28/12/2022 – Primeiro treino dado pelo estudante estagiário.

O treino onde o estudante estagiário destaca como um marco significativo na jornada de desenvolvimento como um treinador de futebol, é o de 28 de Dezembro de 2022, visto ter sido o dia onde foi desempenhado um papel mais preponderante através da liderança da sessão inteira, apesar da participação ativa em todas as sessões de treino desde o início dos respetivos treinos foi nesta sessão que o mesmo se sentiu capaz e teve a experiência de liderar a equipa. Normal é, antes da unidade de treino, o estudante

estagiário sentir uma mistura de entusiasmo e de expectativa. Assim sendo, é uma oportunidade para colocar em prática todo o conhecimento teórico adquirido e para começar a ganhar experiência prática no terreno de trabalho, existindo ao mesmo tempo, um certo nervosismo, pois é um momento em que o estudante está a assumir a responsabilidade de liderar e instruir os atletas.

Durante o treino, o estudante estagiário pode enfrentar uma série de desafios e de emoções. Deve de existir uma necessidade de demonstrar confiança e autoridade para estabelecer o respeito da equipa, e ao mesmo tempo onde deve ser mantida uma abordagem empática e compreensiva. Pode ser um momento de aprender a lidar com diferentes personalidades e capacidades dentro do grupo, adaptando os exercícios e as orientações de acordo com as necessidades individuais dos atletas.

Ao dar o treino, o estudante pode perceber a importância da preparação prévia. Isso envolve ter um plano de treino bem estruturado, definindo objetivos claros e ao escolher atividades adequadas para alcançá-los. O estudante estagiário pode com isto aprender a equilibrar os aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos do treino, indo à procura de desenvolver as capacidades individuais e coletivas dos atletas. Deve também estar atento à comunicação, precisando de se tornar capaz de transmitir as instruções de forma clara e eficaz, utilizando uma linguagem acessível a todos os jogadores e garantindo que todos compreendam as tarefas e os objetivos propostos. O estudante estagiário aprende a observar e a analisar o desempenho dos atletas, optando por um feedback construtivo para ajudá-los a melhorar e a compreender o sistema de jogo.

No final do treino, o estudante estagiário, por norma tem uma sensação de satisfação e de realização. A primeira experiência de liderança no campo é um passo importantíssimo na carreira de um treinador, e o estudante estagiário após a mesma deve-se sentir motivado para continuar a aprender e para aprimorar as suas capacidades. Ao mesmo tempo, pode haver uma reflexão sobre o que correu bem e o que poderia ter corrido melhor.

4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

4.1. Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

Um estudante estagiário quando desempenha uma função de importância na equipa técnica como um Treinador-Adjunto deve colaborar com o treinador principal para ajudar a liderar e orientar os atletas. As responsabilidades e as funções podem variar de acordo com as necessidades da equipa e das habilidades do próprio treinador, mas normalmente seguem o padrão de apoiar o Treinador Principal em todos os momentos, ou seja, para ajudar a desenvolver e a implementar as estratégias e planos de treino. Deve analisar e avaliar jogos, isto é, analisar e avaliar o desempenho da equipa em jogos anteriores, tentando identificar pontos fortes e fracos do plantel. Com o aspeto do jogo gravado, este trabalho deve ser sempre pormenorizado em casa. Tentar auxiliar a planear os microciclos mediante o que o Treinador Principal peça e tentar alertar os jogadores na responsabilidade do saber treinar, para que desta forma seja possível ajudar a desenvolver as habilidades e a melhorar o desempenho dos atletas. Em suma, o estudante estagiário pode ser uma parte fundamental na equipa técnica e tudo parte da forma como este se sente à vontade e com vontade de ser cada vez melhor. O Treinador Principal tem um papel fundamental no desenvolvimento e na criatividade do estudante estagiário, mas deve partir sempre deste um interesse por analisar quais são os melhores momentos para intervir e quais os melhores feedbacks para direccionar ao treinador, de forma a simplificar o mais possível o trabalho.

4.1.1. Tarefas desenvolvidas durante Microciclo

O estágio numa equipa de futebol, neste caso de Juniores, é uma oportunidade valiosa para um estudante de Ciência da Educação Física e Desporto, visar uma carreira no treino ou em áreas afins. Durante o estágio, o estudante estagiário tem a oportunidade de trabalhar com os atletas da equipa e aprender com treinadores mais experientes. As tarefas realizadas por um estagiário numa equipa de futebol podem variar dependendo do plantel, do treinador e da experiência do próprio estudante, mas geralmente seguem o mesmo padrão. As tarefas realizadas passam por ser:

1. Observação do treino e do jogo - o estudante estagiário deve observar os treinos e jogos da equipa de modo a aprender cada vez melhor a forma que o treinador principal trabalha com os atletas e como é que os mesmos se comportam durante os treinos e respetivos jogos.
2. Participação nas unidades de treino - o estudante estagiário deve participar nas unidades de treino de forma a ajudar e a preparar os exercícios, a distribuir recursos materiais (coletes, cones, entre outros) e a auxiliar ou dar as atividades de aquecimento, e de alongamento.
3. Planeamento das unidades de treino - sobre orientação do treinador principal, o estudante estagiário pode ter a oportunidade de planear unidades de treino e de desenvolver exercícios que ajudem a melhorar o desempenho dos atletas.
4. Auxílio nas tomadas de decisão – o estudante estagiário deve tentar ajudar, caso seja solicitado, na convocatória, na definição da equipa titular e respetivos suplentes, na preparação do aquecimento do dia de jogo e na comunicação durante o jogo.
5. Comunicação com os atletas – o estudante estagiário deve de aproveitar a oportunidade de comunicar com os atletas sobre vários tópicos, de forma a perceber o que vai na cabeça dos principais ativos no jogo e com que tipo de situação/mentalidade pode surgir nos atletas. Algo que conseqüentemente pode ser utilizado na hora de tomar decisões. Ou seja, conhecer o plantel é um passo importante.
6. Participação em reuniões da equipa técnica – caso seja possível, o estudante estagiário deve participar nas reuniões da equipa técnica para discutir questões relacionadas ao treino, à estratégia do jogo e outras questões pertinentes.
7. Aprendizagem e aperfeiçoamento contínuo - o estudante estagiário deve estar sempre à procura de aprender e aperfeiçoar as suas capacidades, procurando perceber o feedback do treinador principal e dos respetivos atletas. Após isto, deve de existir uma introspeção e tomar atitudes de forma que o caminho seja delineado em direção ao sucesso.

O estágio numa equipa pode ser desafiador, mas também é uma oportunidade para o estudante estagiário desenvolver habilidades práticas e adquirir experiência de trabalho dentro de um ambiente profissional. Deve de existir sempre um aproveitamento máximo da oportunidade e ir sempre à procura de aprender e crescer como um profissional.



Figura 13. Análise ao São João de Ver Sub-19 por parte do estudante estagiário

4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos

Um treinador estagiário numa equipa de futebol desempenha uma série de tarefas durante os treinos. Essas tarefas são essenciais para auxiliar no desenvolvimento da equipa e na melhoria do desempenho dos atletas.

- Preparar e planear as sessões de treino pode ser algo que passe pelas mãos do estagiário, tornando-se responsável por preparar unidades de treino, que incluam a definição de objetivos, a seleção de exercícios adequados, a organização do tempo e o espaço de treino.
- Executar exercícios e atividades para que o treinador estagiário lidere as atividades do treino, como consequência leva a que tenha de explicar e demonstrar os exercícios, orientando os atletas sobre técnicas adequadas e fornecendo feedback individualizado, e positivo.
- Desenvolver capacidades técnicas e táticas de forma a aprimorar os aspetos técnicos dos jogadores, como o controlo de bola, passes e finalizações. Além disso, ajuda a desenvolver a compreensão tática dos jogadores, orientando-os sobre o posicionamento, a movimentação e tomada de decisões. Desta forma percebe-se a importância do papel do estudante estagiário e do papel que as suas

tarefas têm durante as unidades de treino, visto conseguir guiar e levar a que todos se tornem cada vez mais capazes de alcançar os objetivos.

- Observar e analisar o desempenho dos jogadores durante os treinos, o treinador estagiário deve observar atentamente o desempenho dos atletas, identificando pontos fortes e áreas que precisam de ser melhoradas.

Exemplo de duas sessões de treino criadas e orientadas no terreno pelo estudante estagiário:

MD+2 (Segunda-feira – 13/03/2023)

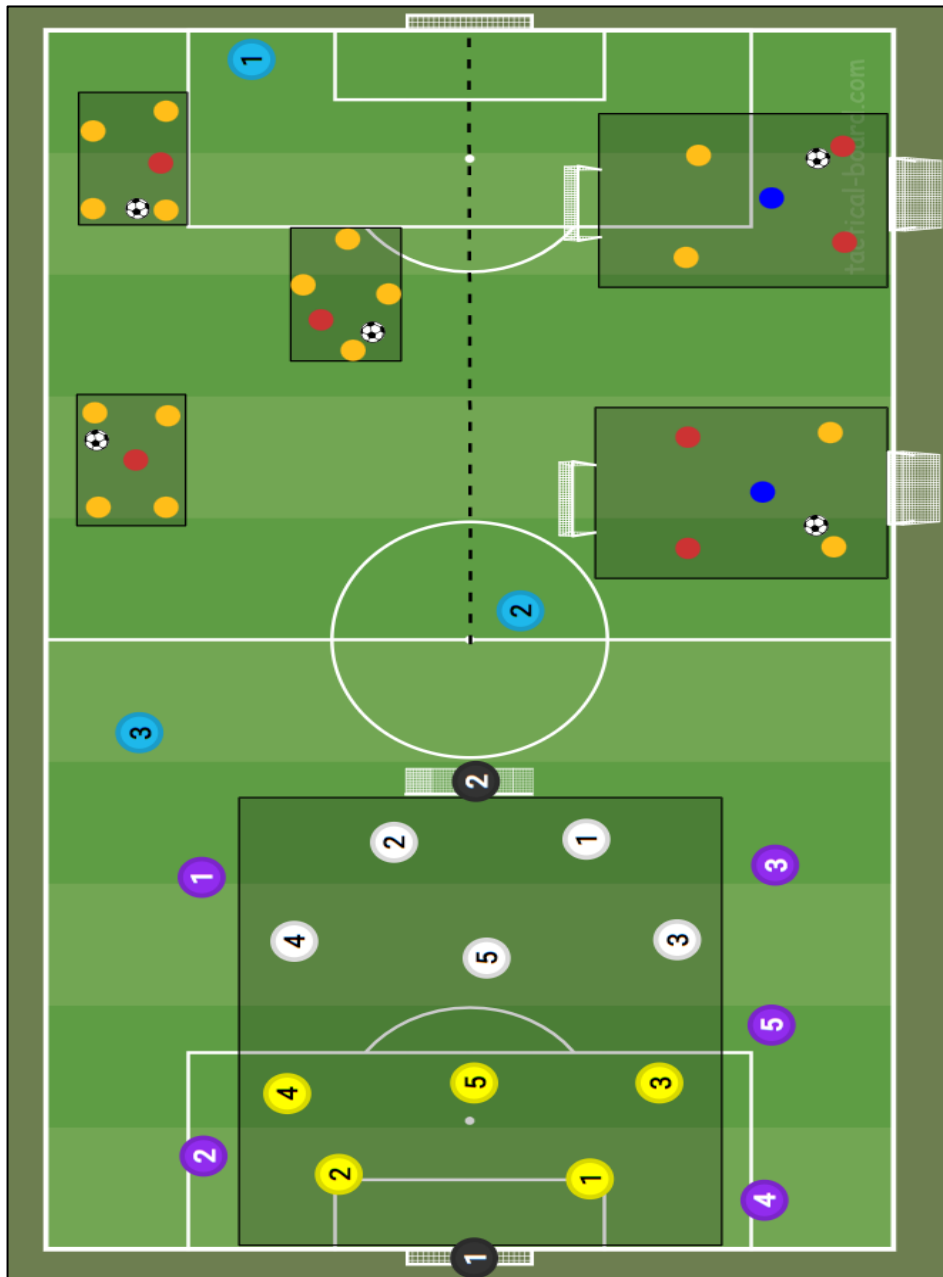


Figura 14. Unidade de Treino feita pelo estudante estagiário

1º Exercício:

O primeiro exercício da unidade de treino era os “meínhos”. Cada meio composto por cinco atletas, sendo que um destes começava ao meio. Este exercício marca por ser um desenvolvedor da capacidade de controlo de bola e passe, na ótica ofensiva, e marca por remeter à atenção e capacidade de reação por parte do atleta que cumpra o papel defensivo. Este exercício era composto por três variantes:

1ª Variante: redução do número de toques na bola. Era dado a cada atleta a possibilidade de dar 2 toques máximos na bola, ou seja, a receção e o respetivo passe – estímulo para receber e passar a bola o mais rápido possível. 2ª Variante: a mando do treinador estagiário, este dizia em voz alta dois números à vez, ou o número “1” ou o número “2”. O primeiro número servia de ordem para que todos os “meínhos” rodassem no sentido contrário ao relógio, isto é, lado direito. Por sua vez, o segundo número servia de ordem para que todos os “meínhos” rodassem no sentido do relógio. O último atleta a chegar ao meio seguinte, era o que começaria com o trabalho defensivo – estímulos sucessivos de reação. 3ª Variante: era pedido ao atleta que estava no meio que o toque na interceção de um passe não contasse, isto é, o atleta tinha de tentar ficar com a bola na sua posse e devolvê-la aos restantes participantes do exercício (neste momento o atleta que cumpria o trabalho defensivo não tinha limitação de toques). – Decisão correta após ganho da posse de bola.

Este primeiro exercício tinha como intensidade requerida de 1 (sendo 1- intensidade baixa; 2- intensidade moderada; 3- intensidade elevada). O tempo por cada série do exercício era de 2 minutos e 30 segundos, sendo repetido 4 vezes e com um descanso entre séries de 3 minutos, levando a 10 minutos totais de volume ativo de exercício e a um volume de tempo de exercício de 19 minutos.

Por vezes a falta de seriedade por partes de alguns atletas colocavam neste exercício em causa, ou seja, sem intensidade e com alguma brincadeira à mistura. Daí a segunda variante ser colocada para que obrigasse os atletas a movimentarem-se mais vezes e a nunca darem como garantido quem vai ao meio.

2º Exercício:

Exercício de 2x2 + JK, consistia numa situação de espaço reduzido com bastante circulação de bola. As manipulações/variantes do exercício passavam por ser duas, cujas, refletiam sobre o limite de toques na bola e a ação do jóquer (atleta que jogava pelas duas equipas no momento ofensivo). Número máximo de toques na bola era três e em certos momentos era dada a permissão para que o JK pudesse finalizar. Neste exercício não participavam os jogadores com mais minutos, incluindo o guarda-redes (GR) titular.

Este exercício tinha como intensidade requerida de 2 (sendo 1- intensidade baixa; 2- intensidade moderada; 3- intensidade elevada). O tempo por cada série do exercício era de 2 minutos, sendo repetido 7 vezes e com um descanso entre séries de 1 minuto, levando a 14 minutos totais de volume ativo de exercício e a um volume de tempo de exercício de 20 minutos.

3º Exercício:

O treino finalizava com um torneio de 5x5 + GR + JK, trocando de equipas ao fim de dois minutos de exercício. A variante deste exercício passava por manipular o número de toques por parte dos apoios, existindo sempre a regra que o limite máximo eram os três toques.

Este exercício tinha como intensidade requerida de 2 (sendo 1- intensidade baixa; 2- intensidade moderada; 3- intensidade elevada). O tempo por cada série do exercício era de 2 minutos, sendo repetido 9 vezes e com um descanso entre séries de 30 segundos, levando a 18 minutos totais de volume ativo de exercício e a um volume de tempo de exercício de 22 minutos.

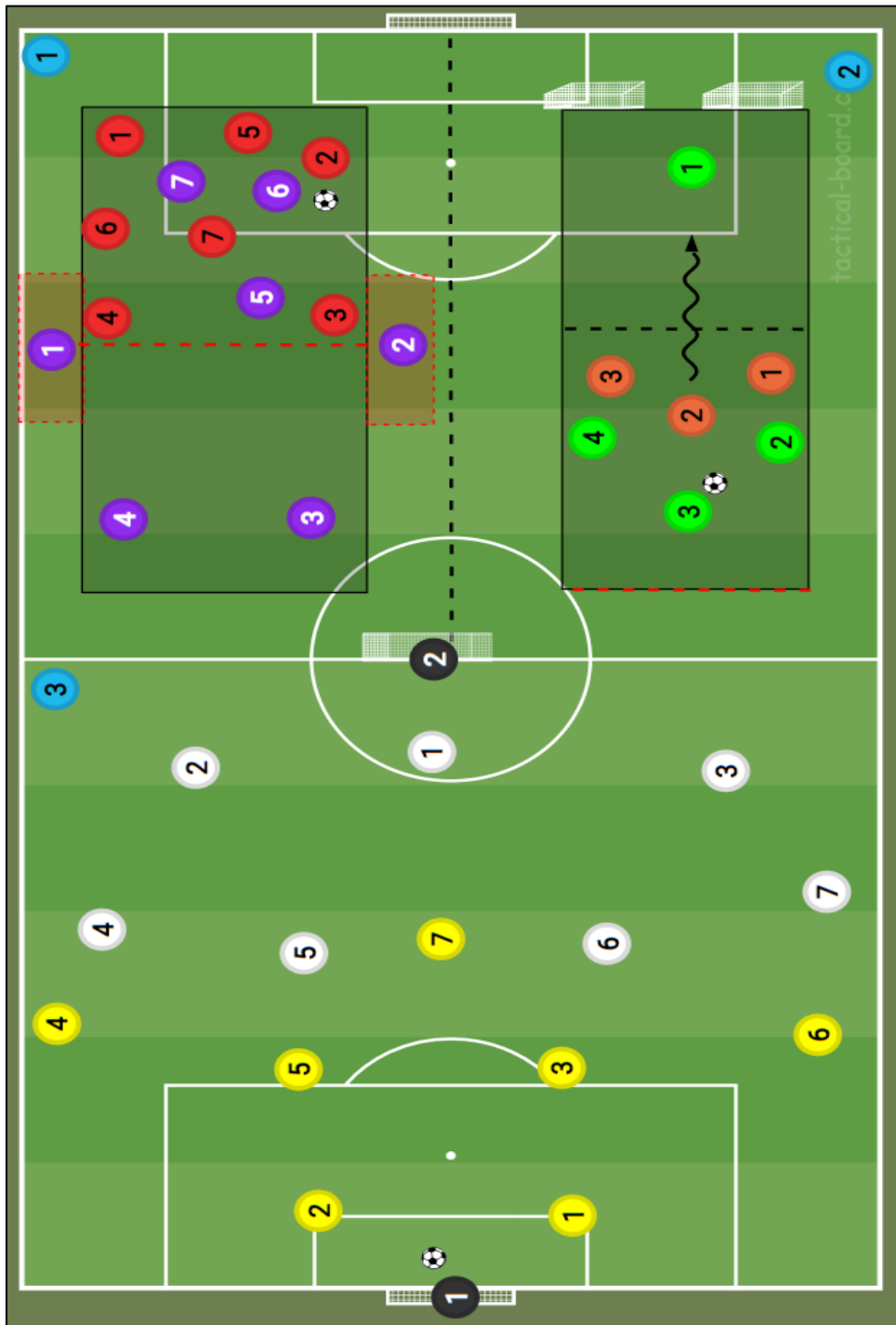


Figura 15. Segunda unidade de Treino feita pelo estudante estagiário

1º Exercício:

Este exercício focava-se na recuperação da posse de bola e na saída rápida dos espaços de pressão pelas zonas laterais. Visto ser um exercício onde prevalece-se a posse

de bola por parte da equipa com vantagem numérica era emitido o feedback para caso a equipa em inferioridade após três tentativas falhadas de sair em passe, pudesse transitar com a bola em condução a linha que dividia os dois campos, de forma que o exercício não se tornasse monótono e fossem dadas mais soluções/decisões aos atletas durante a prática do exercício. A equipa em vantagem numérica tinha a possibilidade de dar no máximo 3 toques por atleta, podendo sofrer alterações no decorrer do exercício.

Este exercício tinha como intensidade requerida de 2 (sendo 1- intensidade baixa; 2- intensidade moderada; 3- intensidade elevada). O tempo por cada série do exercício era de 3 minutos, sendo repetido 4 vezes e com um descanso entre séries de 1 minuto, levando a 15 minutos totais de volume ativo de exercício e a um volume de tempo de exercício de 18 minutos.

2º Exercício:

O segundo exercício desta sessão de treino marcava pela alta intensidade que era pedida aos atletas, onde a equipa representada a branco se encontrava numa situação de igualdade numérica, mas cujo objetivo era colocar a bola na zona do atleta número “1” para que este pudesse participar no exercício e desta forma colocar em prática o 4x3. Ao ser colocada a bola no atleta isolado da equipa branca cujo não tinha trabalho defensivo, este era obrigado a devolver a um dos três colegas de equipa, para que se trabalhasse o passe vertical entre linhas e a manutenção da posse de bola mesmo após este passe. O objetivo após estes dois passos serem realizados seria o golo nas mini-balizas. A equipa amarela ao ganhar a bola teria de passar a linha delimitada ou com um passe em rotura ou com bola controlada.

Este exercício tinha como intensidade requerida de 3 (sendo 1- intensidade baixa; 2- intensidade moderada; 3- intensidade elevada). O tempo por cada série do exercício era de 2 minutos, sendo repetido 6 vezes e com um descanso entre séries de 30 segundos, levando a 12 minutos totais de volume ativo de exercício e a um volume de tempo de exercício de 14 minutos e 30 segundos.

3º Exercício:

No último exercício do treino eram utilizadas dimensões maiores com um 7x7 + GR, de forma que os estímulos em espaços reduzidos não fossem exagerados e que também onde

houvesse a possibilidade de trabalhar nuances táticas já neste treino, visto só existirem três unidades de treino no microciclo. Neste exercício era pedida a rápida circulação de bola e a objetividade do golo.

Por norma em todas as sessões de treino o treinador principal e o treinador estagiário colocavam sempre “prémios” para a equipa vencedora (como não arrumar o material ou escolher qual o “castigo” que a equipa perdedora fazia no término do exercício). Muitas das vezes este método trazia uma maior intensidade e dedicação não só ao exercício, mas como também a toda a unidade de treino.

Este exercício tinha como intensidade requerida de 2 (sendo 1- intensidade baixa; 2- intensidade moderada; 3- intensidade elevada). O tempo por cada série do exercício era de 8 minutos, sendo repetido 2 vezes e com um descanso entre séries de 1 minuto, levando a 16 minutos totais de volume ativo de exercício e a um volume de tempo de exercício de 17 minutos.

4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos

Um treinador estagiário numa equipa de futebol desempenha uma série de tarefas durante os jogos. Essas tarefas são essenciais para auxiliar no momento de jogo em que a equipa se encontra e para auxiliar o treinador principal/ equipa nas tomadas de decisão.

1. A elaboração de estratégias de jogo, passa pelo treinador estagiário trabalhar com a equipa técnica para desenvolverem estratégias, análise ao adversário, definir sistemas táticos e estabelecer planos para diferentes situações durante a jogo.
2. Deve instruir e motivar os jogadores durante os jogos, o treinador estagiário pode fornecer instruções aos atletas, levando a orientações táticas e motivando-os a darem o melhor de si. Pode fazer substituições estratégicas e ajustes táticos conforme necessário e consoante a decisão do treinador principal.
3. Observa e analisa o jogo em tempo real, isto é, o treinador estagiário observa atentamente o desenrolar do jogo, identificando pontos fortes e fracos da equipa e do próprio adversário. Tendo em conta as anotações retiradas, pode ter voz nas tomadas de decisões com base nas observações já feitas.
4. O estudante estagiário pode também ter o papel de dar o feedback após o jogo, ou seja, o treinador estagiário pode-se dirigir aos atletas elogiando as boas ações e

destacando as áreas onde precisam de ser melhoradas. Pode também participar nas análises com a equipa técnica, discutindo o desempenho da equipa e planeando o futuro da mesma.

4.2. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

A criação de um microciclo num escalão de formação pode atravessar diversas dificuldades para o seu planeamento, devido ao facto de estar maioritariamente dependente da organização que é submetida pela coordenação do respetivo clube mediante a disponibilidade no terreno. Tal como é possível observar na imagem abaixo (figura 16), o escalão onde o estudante estagiário estava inserido treinava cerca de três vezes por semana. Às segundas-feiras, terças-feiras e às quintas-feiras, sendo todas as unidades de treino realizadas em metade do campo de futebol de 11, com 1h15 minutos por sessão. Porém a denominação de microciclo pode ser bastante complexa e pode variar entre 3 e 4 dias até aos 10 e 14 dias (Platanov, 2001), existindo um mínimo de 2 dias para também poder ser denominado como tal (Farto, 2002).

As unidades de treino tornam-se o mais importante para a evolução dos atletas e para isto, é fulcral que as sessões de treino estejam relacionadas de forma a favorecer e a promover a melhoria da qualidade de treino, e da periodização dos microciclos. As conceções das unidades de treino dentro dos objetivos do respetivo microciclo são fundamentais para o êxito de toda a equipa (Farto, 2002). Face aos microciclos delineados pelo treinador principal todos eles se colocavam sobre 4 pilares, sendo estes: a recuperação, a força, a resistência e a velocidade. A primeira unidade de treino (segunda-feira no caso) é utilizada como uma sessão de recuperação ativa, em que o volume, intensidade e cargas associadas são reduzidas para aqueles jogadores que jogaram mais tempo (por norma mais de sessenta minutos), (Querido et al., 2022). Os atletas cujos jogadores jogaram menos de sessenta minutos nesta sessão de treino têm um trabalho dedicado à simulação de estímulos do dia de jogo. Numa fase pré-competitiva, todos os jogadores tiveram o mesmo estímulo e minutos nos dias de jogos. A segunda unidade de treino, onde por norma o treinador principal procurava estímulos direcionados para a força, era fundamentado em espaços reduzidos e em ações de aceleração e de desaceleração de forma que o estímulo dado aos atletas os preparasse fisicamente para momentos de tensão

repetitivos, esta é assim uma sessão de treino que tenta retratar ao máximo os momentos mais intensos do dia de jogo (Owen et al., 2004). A periodização do treino deve refletir sobre os efeitos do treino, de forma que previna situações como o aumento da probabilidade de lesão, ou melhor, o “overtraining”, através da tentativa correta da manipulação de cargas (Plisk & Stone, 2003). Com isto, a última sessão de treino é submetida com vista num aumento do espaço e do número de jogadores, onde capacidades como a resistência e a velocidade estivessem mais presentes. (Cruz, 2017), remete para que exista primeiramente um trabalho de força e só após uma progressão no treino para iniciar um trabalho mais específico de potência. Numa equipa de futebol no contexto onde o estudante estagiário estava inserido, com cerca de 20 a 25 atletas, a prescrição e a individualidade são aspetos que se tornam redutores, fazendo com que os microciclos e unidades de treino sejam mais vincadas face às componentes grupais.

Plano semanal											
	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		JOGO
Feminino			20h15 (75 min)	Meio campo 11	21h15 (75 min)	campo inteiro 11			21h15 (75 min)	Campo inteiro 11	DOM
Seniores B	21h15 (75 min)	Campo inteiro	21h15 (75 min)	Campo inteiro 11			21h15 (75min)	Campo inteiro 11	20h15 (75 min)	Meio-Campo 11	DOM
Juniore A	20h15 (75 min)	Meio-campo 11	20h15 (75min)	Meio-Campo11	20h15 (75 min)	Meio-campo 11	20h15 (75 min)	Meio-campo 11			SÁB
Juniore B	20h15 (75 min)	Meio-Campo 11			20h15 (75min)	Meio Campo 11	20h15 (75 min)	Meio-campo 11			SÁB
Juvenis A											DOM
Juvenis B			19h15 (75 min)	Meio-campo 11	18h45 (75min)	Meio Campo	18h45 (75 min)	Campo Inteiro	20h15 (75 min)	Meio-campo 11	DOM
Iniciados A			18h45 (75 min)	Campo inteiro 11			19h15 (75 min)	Meio-Campo 11	19h15 (75 min)	Meio-campo 11	DOM
Iniciados B			19h15 (75min)	Meio-campo 11			19h15 (75 min)	Meio-campo 11	19h15 (75 min)	Meio-campo 11	DOM
Infantis A	19h15 (75 min)	Meio-campo 11			19h15 (75 min)	Meio-campo 11	18h15 (75 min)	Meio-campo 7			SÁB+DOM
Infantis B	19h15 (75 min)	Meio-campo 11	18h15 (75 min)	Meio-campo 11					18h15 (75 min)	Meio-campo 11	SÁB
Benjamins A	18h15 (75 min)	Meio-campo 11			19h15 (75 min)	Meio-campo 11			18h15 (75 min)	Meio-campo 7	SÁB
Benjamins B	18h15 (75 min)	Meio-campo 7			18h15 (75 min)	Meio-campo 11	18h15 (75 min)	Meio-campo 7			SÁB
Traquinas A	18h15 (75 min)	Meio-campo 7			18h15 (75 min)	Meio-campo 7	18h15 (75 min)	Meio-campo 7			SÁB
Traquinas B			18h15 (75 min)	Meio-campo 7	18h15 (75 min)	Meio-campo 7			18h15 (75 min)	Meio-campo 7	SÁB
Petizes			18h15 (75 min)	Meio-campo 7			18h15 (75 min)	Meio-campo 7			SÁB

Horário a verde - Complexo sanguíneo
 Horário a vermelho - Rotativo semana a semana (espaço de treino)

Figura 16. Plano semanal da distribuição dos treinos

4.2.1. Organização dos Microciclos

O treino de segunda-feira (MD+2), marca por ser um treino onde a recuperação ativa está o mais presente possível, seguindo aquele que é o processo de recuperação mais visível mesmo em praticamente todas as equipas profissionais (Querido et al., 2022), isto é, tentativa de colocar no treino logo pós-jogo nuances de recuperação ativa no terreno. Cada vez mais os aspetos da recuperação física se tornam tão ou mais importantes do que

o treino propriamente dito, deve existir um controlo da carga após diferentes esforços (Borin et al., 2008), daí existir uma separação dos atletas que tiveram mais minutos no dia de jogo para aqueles que executaram 30 minutos ou menos. Com vista nos atletas que no dia de jogo participaram em 60 ou mais minutos, a estes era dada a oportunidade de terem um treino com menor intensidade, procurando sempre por parte da equipa técnica uma manutenção do esforço destes atletas e uma redução nos estímulos de força (como acontecimentos repetidos de acelerações e de travagens). Para isto eram feitos exercícios como o “futvólei”, “pataléca” e entre outros, e ficava responsável o estudante estagiário pela coordenação do tempo, dos comportamentos dos atletas e da gestão dos recursos materiais. Olhando ao trabalho definido pelo treinador principal para os restantes atletas, ou seja, atletas cujos só tiveram os estímulos de jogo 30 minutos ou menos, eram feitos exercícios em espaços reduzidos e onde os estímulos de variações de velocidade, e de direção, estivessem bastante presentes (como os jogos reduzidos). Neste primeiro treino do microciclo muitas vezes passava por a equipa técnica saber gerir os comportamentos emocionais dos atletas, visto esta separação por vezes não ser fácil de ser aceite por parte de alguns elementos.

O treino de quarta-feira (MD-3), marca por ser um treino baseado na produção de força. Os exercícios são feitos de forma que existam sucessivas mudanças de velocidade e respetivas travagens, assim como mudanças de direção, isto é, tentativa de retratar o que acontece em jogo (Owen et al., 2004). Para isto e durante todo o treino eram criados desafios (como 1 golo valer 2 se fossem feitos 10 passes antes do golo) ou castigos para a equipa que perdesse (como arrumar o material ou fazerem flexões), para que a intensidade do treino se mantivesse alta. Por muito que às vezes se reflita sobre estas decisões, o estudante estagiário conseguiu observar e retirar a ilação que de forma lúdica, este tipo de interação do treinador para com os atletas faz com que a produção de momentos de qualidade e de intensidade aconteçam mais vezes durante a unidade de treino, e como consequência fomente um ambiente cada vez melhor entre os atletas e dos atletas para com a equipa técnica.

O MD-2 é caracterizado por ser uma unidade de treino onde existisse um foco para a resistência e a velocidade dos atletas (visto só estarem disponíveis três unidades de treino por microciclo). Para isso era seguido o padrão de haverem medidas maiores para que as ações de acelerações e de travagens não estivessem presentes muitas vezes consecutivas. Nesta unidade de treino, na ótica do treinador estagiário, era onde o

treinador principal tentava inculcar o “à vontade” com a baliza aos atletas, isto é, onde existia uma maior preponderância sobre exercícios de finalização e situações de superioridade numérica da equipa atacante. Mais uma vez eram colocadas variantes lúdicas, de forma que os atletas para além do gosto em executar o exercício se sentissem motivados a criar cada vez mais situações de finalização e com cada vez mais qualidade de execução.

4.2.1.1. *Microciclo 1 – Preparatório (19/09 a 22/09/2022)*

O microciclo da figura 17 retrata aquela que foi a organização semanal das sessões de treino e do último microciclo antes do início do campeonato, com o primeiro jogo no dia 24 de Setembro de 2022 contra a Sanjoanense e com a última unidade de treino a acontecer dois dias antes, ou seja, dia 22 de Setembro de 2023. A fase preparatória de um microciclo, é uma etapa caracterizada por ser a inicial que visa como objetivo principal preparar os atletas para os desafios físicos, técnicos e táticos que enfrentarão durante a fase competitiva. Nesta fase, é dada ênfase ao aprimoramento da condição física e do aperfeiçoamento das técnicas individuais, e táticas de jogo. Durante a fase preparatória, a equipa técnica deve elaborar um programa de treino que visa a progressão gradual da intensidade e da carga de trabalho. Para isso e por norma, no treino MD-2 são realizados exercícios de resistência, força, velocidade, agilidade e flexibilidade, visando ao aprimoramento das capacidades físicas dos jogadores com vista ao dia de jogo (Borin et al., 2011). Além disso, são realizados treinos específicos para o desenvolvimento de capacidades técnicas, como passe, controle de bola, finalização e movimentação. No aspeto tático, a fase preparatória inclui a revisão e o aperfeiçoamento dos princípios de jogo da equipa, como o posicionamento defensivo, as transições rápidas entre a defesa e o ataque, e as respetivas estratégias de jogo. A fase preparatória pode também subdividir-se em duas, a geral onde contém exercícios de carácter geral e a etapa de preparação específica, ou seja, o aumento da especificidade dos exercícios (principalmente nos feedbacks). Nesta fase, é importante também estabelecer uma boa base física e psicológica para os atletas, visando a prevenção de lesões e maximizar o desempenho dos mesmos ao longo do microciclo. A fase preparatória torna-se assim crucial para estabelecer os princípios e a base do condicionamento físico, técnico e tático necessários para o sucesso da equipa. Nesta fase, os trabalhos das aptidões físicas são de facto importantes, sendo de certa forma a base para todo o período seguinte. A parte psicológica

pode também ter um papel importante nesta fase, visto os atletas se poderem sentir mais pressionados para apresentarem resultados durante os jogos de preparação. O medo de não conseguirem demonstrar as suas qualidades e o receio de ser “dispensados” pelo treinador principal pode afetar o desempenho do atleta (Costa, 2015).

Face à semana de trabalho (figura 18,19 e 20), e como era sabido que iríamos enfrentar uma equipa dada como “favorita” à subida de divisão, foi dada uma atenção especial naquelas que eram as saídas ofensivas da equipa do LLFC. Visto a Sanjoanense ser uma equipa que tinha capacidade de reter a posse de bola, de colocar bastantes atletas a jogarem entre linhas e por zonas mais interiores do campo, foi trabalhada nesta semana uma boa contenção defensiva e uma rápida saída em passes para os corredores laterais, ou seja, para os locais com menos jogadores. Depois de recolhidas informações, pode-se denotar que a Sanjoanense tinha algumas dificuldades técnicas e táticas nos corredores laterais, locais estes, que foram o foco de trabalho durante a semana, de modo que no dia de jogo se conseguisse surpreender o adversário e atacá-lo sobre as suas maiores fragilidades, os corredores laterais. Neste microciclo os feedbacks foram mais direcionados para comportamentos defensivos e para os ataques rápidos, daí ter sido trabalho os espaços reduzidos, as saídas pela lateral e a restrição de toques na bola (pela Sanjoanense ser uma equipa agressiva na perda da mesma).

Microciclo Lusitânia de Lourosa - Preparatório												
	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo				
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Dia de Jogo					
		Recuperação		Força	Resistência / Velocidade							
09H00	FOLGA		FOLGA			FOLGA	JOGO 15H	FOLGA				
10H00												
11H00												
12H00												
13H00												
14H00												
15H00												
16H00												
17H00												
18H00												
19H00									Treino (Recuperação Ativa)	Treino (Jogos Reduzidos)	Treino (Campo Grande)	Reunião Pós Jogo
20H00									Dur: 1 Intens: 1	Dur: 2 Intens: 3	Dur: 3 Intens: 2	
21H00									Massagem (Opcional)	Treino Excêntrico (Opcional)	Mobilidade Articular (Opcional)	
22H00									Reunião Pós Treino	Reunião Pós Treino	Reunião Pós Treino	
23H00												

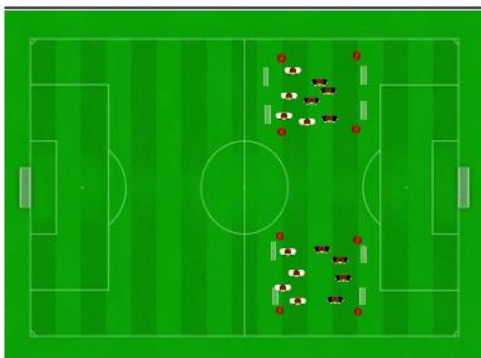
Figura 17. Microciclo Fase Preparatória



Plano de Treino

Nº Jogadores 20	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 19-09-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima Quente sem chuva	Volume
Material Bolas, balizas, coletes e sinalizadores	Objetivos Gerais força específica transições ofensivas e defensivas	Objetivos Específicos posse e circulação de bola, criação de várias linhas de passe, criação de ruturas no movimento exterior	

● Ruturas

**Objetivo(s) específico(s)**

circulação de bola de forma a criar espaço para ruturas nas costas.

3x3x3x3

tempo

Descrição e Organização Metodológica

jogo com objetivo de marcar golo, mas só é possível se existir rutura de passe entre balizas ou por fora e depois devolve.

4vs4

número

20vs20

espaço

○ Transições para corredor lateral

**Objetivo(s) específico(s)**

Posse e transição ofensiva e defensiva pelos corredores laterais

3 x 7

minutos

tempo

Descrição e Organização Metodológica

3 equipas, uma equipa aguarda do outro lado do campo, restantes 8 vs 6 num dos lados do exercício faz posse equipa em superioridade numérica, a outra equipa caso recupere a bola para a passar para o outro lado tem de passar pelos colegas que estão nas caixas, aí quem tem de recuperar era a equipa em superioridade numérica. nas caixas altera sempre os atletas as vez. equipa em posse tem de fazer 10 passes.

8 + 8 + 8

número

60 x 30 mts

espaço

Figura 18. Unidade de Treino -13 (19/09/2022) / Microciclo -5

No que toca ao trabalho de campo, os exercícios são programados de forma que os índices de intensidade sejam mais baixos para todos os atletas, visto esta unidade de treino estar inserida na fase preparatória. As funções do estudante estagiário passavam por avaliar e controlar as cargas associadas aos atletas, isto é, muitas vezes o trabalho passava por fazer exercícios de reforço fora do campo com os atletas mais utilizados, ou que mais índices de fadiga apresentassem. Numa fase preparatória por vezes era feita uma seleção rotativa de atletas durante o treino de forma que todos tivessem a mesma recuperação ativa. Nesta unidade de treino o primeiro exercício teve alguma incompreensão por parte dos atletas, visto que para eles o facto de terem de receber a bola atrás da baliza não fazer sentido, mas a equipa técnica parou o exercício e explicou que o foco estava no movimento de rutura que era feito. A partir daí, e de forma a motivar os

atletas, 10 passes e golo valia um ponto, se houvesse movimento de rotura e golo valia dois pontos. Como é obvio a procura pela rotura aumentou de forma assertiva e o objetivo do exercício ficou melhor esclarecido.

Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com			Plano de Treino 7	
Plano de Treino				
Nº Jogadores 20		Microciclo 2		Mesociclo 1
Data 21-09-2022, quarta-feira		Hora 19:00		Clima Quente sem chuva
				Periodo Preparatório
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos
Bolas, balizas, coletes, sinalizadores		resistência específica manutenção e circulação da posse de bola trabalho setorial		organização ofensiva 1ª e 2ª fase organização defensiva 3ª fase
<input type="radio"/> Posse 3 equipas				
		Objetivo(s) específico(s) circulação e posse de bola		15 min tempo
		Descrição e Organização Metodológica jogo dentro do espaço limitado com nuances de limite de toques		7vs7vs7 número
				50vs50 espaço
<input type="radio"/> organização linha defensiva				
		Objetivo(s) específico(s) organizar para criar espaço nos corredores. orientar e organizar a linha defensiva		15 min tempo
		Descrição e Organização Metodológica jogo formal com a bola a sair da linha media. a bola tem de passar nos 3 corredores para ser possível efetuar o centro e marcar alas devem jogar por dentro com a bola do lado contrario		8vs7 número
				meio campo espaço
<input type="radio"/> Org Ofensiva corredores				
		Objetivo(s) específico(s) organização ofensiva desde os centrais, sair com linhas de passe segura, criar linhas aberta para jogar de frente e com jogo interior		20 tempo
		Descrição e Organização Metodológica só pode existir ligação entre setores, se a bola passar pelos 3 corredores.		10vs8 número
				meio campo espaço

Figura 19. Unidade de Treino -14 (21/09/2022) / Microciclo -5

No treino de quarta-feira, isto é, no MD-3 a sessão de treino era caracterizada por ser uma sessão onde já estivessem implementados exercícios consoante o sistema tático e o modelo de jogo, e onde cujas dimensões eram alteradas mediante o passar do tempo da unidade de treino (pequeno para maior).

Nestes dias, as funções enquanto treinador estagiário eram controlar o tempo de exercício e dar o feedback ao treinador principal sobre a prestação mais individualizada dos atletas. Nos momentos de descanso entre exercícios, o estudante estagiário era responsável pelos alongamentos dinâmicos e exercícios de mobilidade articular. Visto já ser a segunda unidade de treino, as dimensões já começavam a ser ligeiramente maiores e já existia um maior rigor tático. Para além do exercício básico de posse de bola, foram realizados dois exercícios que vinculavam a organização da linha defensiva (de encontro a controlar a capacidade ofensiva da Sanjoanense) e a capacidade ofensiva da equipa de Lourosa desde a própria defesa, isto é, o sair a jogar de forma controlada e objetiva pelos três corredores.




Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com			Plano de Treino 8		
Plano de Treino		Nº Jogadores 22	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 22-09-2022, quinta-feira		Hora 20:00	Clima Quente sem chuva	Volume	
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos			
Bolas, balizas, coletes, sinalizadores	Velocidade específica; velocidade explosiva Tomada de decisão em transição Ocupação correto dos espaços nas transições	Finalização Transição ofensiva e defensiva			
<input type="radio"/> transição 3vs2 + 4vs3					
		Objetivo(s) específico(s) transições ofensivas e defensivas, combinações, finalização		5+5+5 tempo ilimitado número meio campo espaço	
Transição por Numeros		Objetivo(s) específico(s) transições ofensivas, finalização, combinações		15 min tempo 5vs3 número meio campo espaço	
		Objetivo(s) específico(s) manutenção da posse de bola, circulação rápida da bola, transições ofensivas		3+3+3+3 tempo 10 vs 4 número 25vs25 espaço	
<input type="radio"/> meinho em 4 quadrados		Objetivo(s) específico(s) manutenção da posse de bola, circulação rápida da bola, transições ofensivas		3+3+3+3 tempo 10 vs 4 número 25vs25 espaço	
					

Figura 20. Unidade de Treino -15 (22/09/2022) / Microciclo -5

O MD-2 é caracterizado por ser uma unidade de treino onde existisse um foco para a resistência e a velocidade dos atletas (visto só estarem disponíveis três unidades de

treino por microciclo). O treinador estagiário nesta unidade de treino, quando a equipa se comportava em dimensões maiores, atuava como um analista de comportamentos táticos, de forma a conseguir transmitir ao treinador principal se o seu modelo de jogo estava a ser assertivo mediante o fio de jogo, ou se existiam aspetos a serem melhorados. Em relação a esta unidade de treino, é entendido pelo TA o objetivo do Treinador Principal, procurando as transições quer ofensivas como defensivas, mas na opinião estudente estagiário a ordem de exercícios deveria ser diferente. Passando de exercícios onde não existisse o objetivo de golo para exercícios onde estivesse presente o golo. Isto porque durante a sessão o último exercício não correu bem e foi feito com uma intensidade bastante baixa por parte dos atletas, pois vieram de dois exercícios onde existiu muita finalização para um onde se deu prioridade à posse de bola, e na ótica de um atleta isto é retirar-lhe o que este mais gosta de fazer, que é o golo.

4.2.1.2. Microciclo 2 – Competitivo (26/09 a 29/09/2022)


Ao entrar com um empate na fase competitiva, deve existir uma pequena reflexão do microciclo. Após o jogo contra a Sanjoanense e existindo um empate a zero, arrancou uma semana de trabalho onde iria existir o primeiro jogo da época em casa contra o Taboeira, dia 1 de Outubro de 2022, e era importante demonstrar aos adeptos uma qualidade acrescida no teor do jogo. A fase competitiva é a fase em que os atletas são preparados e colocados em ação para competir nos jogos oficiais. Nesta fase, o foco principal passa pela aplicação das características técnicas, táticas e físicas trabalhados durante a fase preparatória, visando alcançar os melhores resultados possíveis. Durante a fase competitiva, procura-se consolidar as estratégias de jogo e aprimorar as tomadas de decisão dos atletas em diversas situações. Os treinos são desta forma mais direcionados para simular acontecimentos específicas de jogos, com foco no trabalho coletivo e nas transições rápidas entre setores (ofensivas ou defensivas - cabe ao treinador perceber qual quererá trabalhar mediante o exercício). A gestão de carga e a recuperação dos atletas tornam-se um aspeto fulcral. A monitorização física e psicológica dos atletas, proporcionam períodos adequados de descanso e de recuperação entre os jogos. É importante ressaltar que a fase competitiva não é uma fase isolada, mas sim parte de um ciclo contínuo. Os resultados obtidos durante os jogos por norma, são avaliados e utilizados para aperfeiçoar o planeamento e as estratégias para os próximos microciclos, normalmente logo após cada jogo oficial. Esta fase, marca por os atletas atingirem níveis

de aperfeiçoamento e melhoria das capacidades físicas (Silva, 2017), por isto, cabe à equipa técnica tentar arranjar estratégias que retardem a consecutiva estagnação ou “queda”, destas mesmas capacidades. A fase competitiva de um microciclo é também a fase onde os jogadores aplicam conhecimentos adquiridos da fase anterior. Esta fase é crucial para avaliar o progresso da equipa, testar as suas capacidades físicas e psíquicas, e procurar ao mesmo tempo alcançar resultados positivos.

O dia de jogo é o ponto central desta fase, e para isso são estabelecidas metas e objetivos claros para cada jogo. Existe uma análise do desempenho dos atletas durante o microciclo, uma avaliação do cumprimento dos comportamentos e fazem-se ajustes consoante a necessidade. Para este microciclo, foram então colocadas ou procuradas dimensões ligeiramente maiores em todas as sessões de treino, de forma que os atletas se sentissem mais à vontade com espaços maiores e de forma que o estímulo de ter a posse de bola em campo maior existisse de uma forma mais vincada. Após o jogo contra a Sanjoanense e ao existir uma reflexão sobre o comportamento da equipa, foi possível retirar a conclusão que de facto o plantel era capaz de produzir um jogo muito mais autónomo e não estar à espera do adversário. Posto isto, este microciclo marca pela constante presença da manutenção da posse de bola, de situações a envolverem mais jogadores, de transições ofensivas simples e de situações de finalização (visto no jogo passado ter sido um aspeto negativo). Nesta semana, apesar de não estar descrito no microciclo, também se aproveitou para se trabalhar situações de bolas paradas visto existirem informações do Taboeira ser uma equipa agressiva nas bolas paradas ofensivas.

Microciclo Lusitânia de Lourosa - Competitivo															
	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo							
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Dia de Jogo								
		Recuperação		Força	Resistência / Velocidade										
09H00	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA							
10H00															
11H00															
12H00															
13H00															
14H00															
15H00															
16H00															
17H00															
18H00									Ativação com bola			Trabalho de Reforço			JOGO 15H
19H00									Treino (Recuperação Ativa)		Treino (Jogos Reduzidos)	Treino (Campo Grande)			Reunião Pós Jogo
20H00															
21H00									Dur: 1 Intens: 1		Dur: 2 Intens: 3	Dur: 3 Intens: 2			
22H00									Massagem (Opcional)		Treino Excêntrico (Opcional)	Mobilidade Articular (Opcional)			
23H00	Reunião Pós Treino		Reunião Pós Treino	Reunião Pós Treino											

Figura 22. Microciclo Lusitânia de Lourosa – Fase Competitiva



Lusitânia de Lourosa
www.dossierdotreinador.com


Plano de Treino
9

Plano de Treino

Nº Jogadores 20	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 26-09-2022, segunda-feira	Hora 20:00	Clima Quente sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
bolas, sinalizadores, coletes	força específica	circulação e manutenção posse de bola

Jogo Posicional posse de bola



Objetivo(s) específico(s)
objetivo ofensivo manutenção e circulação de posse bola, comunicação, passe, mobilidade.
objetivo defensivo, coberturas, pressão, interceção e comunicação.


Descrição e Organização Metodológica
a equipa por fora tem como objetivo circular e manter a posse de bola, com ajuda dos 3 jokers. o objetivo é criar jogo interior e exterior atraindo o adversário no sentido contrario. Ou seja, jogar por fora para colocar dentro ou do outro lado. Jogar por dentro para jogar por fora variando o jogo.

3+3+3+3
desc 1 min
tempo

7x4+3jokers
normano

12x24
sepeço

jogo 8vs8 balizas pequenas



Objetivo(s) específico(s)
circulação e posse de bola


Descrição e Organização Metodológica
jogo formal

25 min
tempo

8vs8
normano

30x30
sepeço

8vs6 a 1/2 campo



Objetivo(s) específico(s)
Organização ofensiva e defensiva 1ª e 2ª fase.
Circulação de bola em segurança, jogo entre linhas, procurar referência dos extremos.

Descrição e Organização Metodológica
Jogo formal, a bola só pode chegar aos apoios frontais (extremos) se passar pelo 3 corredores, estes só podem jogar depois deste procedimento. para ser golo nas balizas reduzidas não precisa de ir aos apoios.
Princípios de jogo em organização. Ofensiva construção a 2 ou a 3. e laterais abertos ou fechados dependendo deste processo. Defensiva av defende central e não deixa rodar, extremo lado contrario fecha por dentro.

8x2
tempo

8vs6+GR
normano

1/2 campo
sepeço

Figura 21. Unidade de Treino -16 (26/09/2022) / Microciclo -6




Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com			Plano de Treino 10	
Plano de Treino				
Nº Jogadores 22	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Competitivo	
Data 28-09-2022, quarta-feira	Hora 19:00	Clima Quente com chuva	Volume	
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos		
Bolas, balizas, coletes, sinalizadores,	resistência específica reação a perda de bola criação de situações de mobilidade organização ofensiva	treino setorial e intersetorial jogo interior tomada de decisão		
<input type="radio"/> Jogo Posicional posse de bola				
	Objetivo(s) específico(s) objetivo ofensivo manutenção e circulação de posse bola, comunicação, passe, mobilidade. objetivo defensivo, coberturas, pressão, interceção e comunicação.	3+3+3+3 desc 1 min tempo		
	Descrição e Organização Metodológica a equipa por fora tem como objetivo circular e manter a posse de bola, com ajuda dos 3 jokers. o objetivo é criar jogo interior e exterior atraíndo o adversário no sentido contrario. Ou seja, jogar por fora para colocar dentro ou do outro lado. Jogar por dentro para jogar por fora variando o jogo.	7x4+3jokers número		
		25x25 sempo		
<input type="radio"/> organização 8x8 - 4 balizas 4 estacas				
	Objetivo(s) específico(s) organização ofensiva e defensiva, 2ª fase para a 3ª fase. Circulação rápida de bola, ligações entre linhas, jogo interior e exterior. Retirar bola de zona de pressão. Finalização	5x2 tempo		
	Descrição e Organização Metodológica Jogo formal, a bola tem de passar pelas balizas laterais para atacar a baliza...mas só pode lá ir passando pelos 3 corredores criados para o efeito. Jogo de 6vs4, que se transforma numa 8vs8.	8vs8 número		
		1/2campo sempo		
<input checked="" type="radio"/> Jogo formal meio campo				
	Objetivo(s) específico(s) jogo formal	15 min tempo		
	Descrição e Organização Metodológica jogo formal	11vs11 número		
		meio campo sempo		

Figura 23. Unidade de Treino -17 (28/09/2022) / Microciclo -6

Nesta fase competitiva, a unidade de treino de segunda-feira para os atletas com mais minutos de jogo, por norma, acima dos 60 minutos, numa fase inicial do treino faziam um trabalho de mobilidade articular e um “futvólei” de forma que descomprimissem e tivessem uma recuperação mais vincada. Os atletas que fizessem abaixo de 30 minutos de jogo, que não jogassem e que não fossem convocados, começavam a sessão de treino com exercícios que fossem ao encontro do estímulo que é dado em jogo (travagens, acelerações, mudanças de direção e contacto físico). Como treinador estagiário retiro a ilação que o primeiro treino semanal e onde existe esta separação de atletas, é o treino mais difícil para motivar os atletas, visto muitos desmotivarem e não darem o melhor de si.

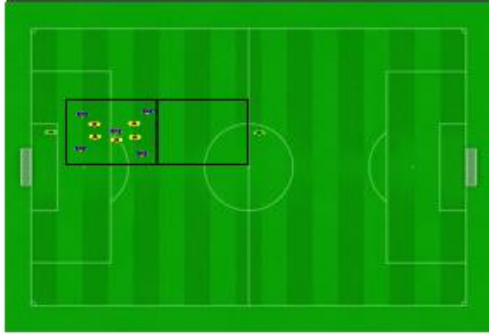

Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com			Plano de Treino 11	
Plano de Treino				
Nº Jogadores 22	Microciclo 1	Mesociclo 2	Periodo Competitivo	
Data 29-09-2022, quinta-feira	Hora 20:00	Clima Quente com chuva	Volume	
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos		
bolas, balizas, coletes, sinalizadores	Velocidade explosiva e velocidade específica Tomada de decisão Combinações	Finalização Transição Ofensiva Exploração da profundidade		
<input type="radio"/> jogo posicional 5x5 Vila.				
	Objetivo(s) específico(s) Manutenção, posse e circulação de bola, mobilidade, passe, controlo de bola, comunicação, capacidade de variação de jogo, saída de zona de pressão, tomada de decisão, posicionamento. Pressão, cobertura, fechar linhas de passe e suporte de quem defende. Descrição e Organização Metodológica as duas equipas estão no mesmo quadrado, sendo um 7vs5 dois são apoios. ao fim de 5 passes a equipa em posse pode jogar com apoio, após jogar com apoio deve transitar para o outro apoio no outro campo. limite de toques 2 ou 1.	8x8 1,3 descanso tempo	5vs5 + 2 apoios número	20x35 espaço
<input checked="" type="radio"/> Transição ofensiva simples				
	Objetivo(s) específico(s) melhorar o momento da decisão na transição e finalização Descrição e Organização Metodológica transição simples de 3vs2	15 min tempo	3vs2 ilimitado número	meio campo espaço
<input checked="" type="radio"/> jogo grande area				
	Objetivo(s) específico(s) finalização, tomada de decisão. competitividade entre atletas Descrição e Organização Metodológica jogo formal 4vs4..mini campeonato. possibilidade de limite de toques	ilimitado tempo	4vs4 número	grande área espaço

Figura 24. Unidade de Treino -18 (29/09/2022) / Microciclo -6

Nesta unidade de treino as tarefas do estudante estagiário passaram por ser o responsável por dar o aquecimento a toda a equipa. Após exercícios de mobilidade articular, eram feitos alongamentos dinâmicos e os atletas eram logo inseridos no treino. O primeiro exercício foi dividido em dois grupos sendo dada a oportunidade ao estudante estagiário de estar a coordenar uma parte do exercício.

A última sessão de treino deste microciclo caracterizou-se por ser mais direcionada à velocidade associada às reações à perda de bola. As funções enquanto treinador estagiário passaram por orientar os atletas durante os exercícios de forma a auxiliar o trabalho do treinador principal. No final da unidade de treino foi feito um trabalho de reforço muscular por parte do estudante e uma pequena reunião no terreno por parte do treinador principal de forma a passar o seu feedback face ao microciclo concluído, onde abordou os aspetos positivos, os aspetos menos positivos e uma chamada de atenção para o descanso dos atletas para o respetivo dia de jogo.

4.3. Competição vs Processo de Treino

4.3.1. Sistema Tático

Um sistema tático é um conjunto de posicionamentos e de movimentações de atletas que uma equipa adota para jogar. É crucial para o sucesso de uma equipa definir como é que os jogadores se vão posicionar e interagir em campo, de forma que permita à equipa jogar o mais coesa e organizada possível, e para os jogadores perceberem onde é são mais influentes no jogo. Um sistema tático bem definido permite que os jogadores tenham uma compreensão clara das funções a desempenhar em campo (Rigon et al., 2022), o que leva à melhoria e aperfeiçoamento do processo de jogo. Cada jogador deve saber onde se posicionar, para se deve de movimentar e o que deve fazer em determinadas situações do jogo. Claro que, cabe também ao treinador permitir que o atleta tenha momentos de criatividade e que os processos não sejam todos mecanizados. Além disso, deve de existir uma permissão para que a equipa se adapte a diferentes situações de jogo. Por exemplo, se a equipa precisa de ir à procura do resultado, podem adotar um sistema mais ofensivo, com mais jogadores projetados. Se a equipa está com vantagem e precisa de se proteger, pode existir uma mudança no sistema e os jogadores por eles tomarem a decisão de defender mais tempo atrás da linha da bola. Por fim, um sistema tático bem definido pode ajudar a equipa a criar uma identidade de jogo clara e bem definida. Se a equipa adota um estilo de jogo onde explora os seus pontos fortes e as capacidades individuais, conseqüentemente está mais perto de trazer benefícios em termos de desempenho de resultados, posto isto o sistema tático mais frequentemente utilizado era o 1x4x3x3.

4.3.1.1. Sistema táticos utilizados:

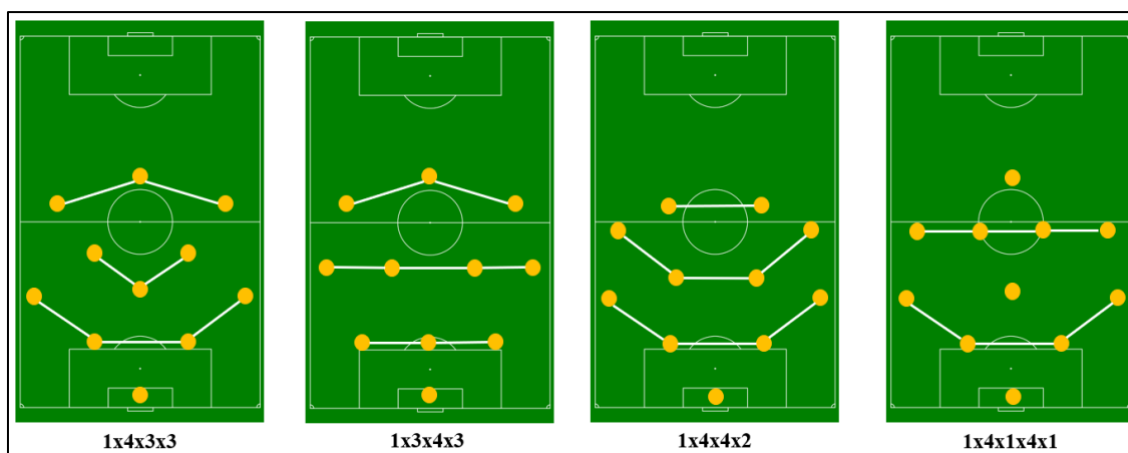


Figura 25. Sistemas Táticos utilizados

4.3.2. Relação Modelo de Jogo e Sistema Tático

O modelo de jogo e o sistema tático são fundamentais para o sucesso de uma equipa. O modelo de jogo torna-se a estratégia que a equipa adota para enfrentar um adversário, com base nas características e respetivos pontos fortes. O modelo de jogo é numa visão geral a forma como a equipa pretende jogar, sendo fundamentada em princípios táticos e técnicos que acabam por definir o estilo de jogo (Thiengo, 2020). Por sua vez, o sistema tático é a organização da equipa em campo, que determina as posições e funções de cada atleta. É a forma como a equipa se apresenta, podendo variar face ao adversário e das circunstâncias do próprio jogo, de maneira que tente não dar a entender de uma forma facilitada a forma clara como joga ao respetivo adversário (Novaes et al., 2014). O sistema tático é uma parte fundamental do modelo de jogo, pois ajuda a definir como a equipa se vai comportar em campo. A importância de um modelo de jogo e de um sistema tático é que eles permitem que exista uma identidade de jogo clara e bem definida, para que os atletas saibam exatamente o que se espera deles em campo. Isso facilita a comunicação entre os jogadores e respetiva equipa técnica, tornando mais fácil a implementação de estratégias (Gréhaigne et al., 1999) e de ajustes que possam existir durante o jogo. Além disso, um modelo de jogo e um sistema tático bem definido pode ser muito eficaz para neutralizar as forças do adversário e consequentemente explorar as respetivas fraquezas. De acordo com Garganta et al. (2013), as situações de oposição são de tal forma evidentes que o jogo pode ser perspectivado como uma sequência de fases, ofensiva e defensiva, e de momentos, transições ataque-defesa e defesa-ataque. Se uma equipa sabe como jogar contra uma defesa fechada, por exemplo, a mesma pode alterar comportamentos de forma adequada para conseguir enfrentar o adversário e encontrar espaços na linha defensiva. Da mesma forma que, se uma equipa sabe que o adversário é forte no contra-ataque, pode ser adotada uma postura mais defensiva por parte dos atletas e não permitir que o adversário utilize a sua arma mais letal. Resumidamente, um modelo de jogo e um sistema tático bem definido são os pilares para o sucesso de uma equipa, pois ajudam a criar uma identidade de jogo, facilitam a comunicação entre atletas e permitem que a equipa se adapte às circunstâncias do jogo e anule as forças do adversário.

4.3.3. Modelo de Jogo

“O modelo de jogo não é conjuntural, é essencialmente estrutural. Um treinador, ao ser contratado, está a transportar as suas ideias para uma estrutura existente – e ela existe mesmo, por muito fraca que seja. Um imperativo nesta profissão é ter a capacidade de analisar muito bem o contexto onde se vai inserir, isto é, o clube, as relações entre pessoas, os adeptos, o meio social, político, local, regional, nacional, os costumes, as crenças, a história do clube e as suas melhores épocas...” (Carvalho et al., 2014).

Diretrizes do Modelo de Jogo
<ul style="list-style-type: none">• Referência da equipa é a bola (bola no ar, passes para trás ou erros técnicos adversários são momentos de pressão);
<ul style="list-style-type: none">• Comunicação e concentração sempre presente entre os jogadores;
<ul style="list-style-type: none">• Evitar sempre a inferioridade numérica;
<ul style="list-style-type: none">• Criar superioridade numérica;
<ul style="list-style-type: none">• Em posse, sermos pacientes, mas rápidos na circulação;
<ul style="list-style-type: none">• Sem posse, equipa com setores compactos tanto na largura como na profundidade, com atenção aos estímulos dos momentos de pressão;
<ul style="list-style-type: none">• Toda a organização defensiva e ofensiva é feita em função da bola e pelos movimentos de rotura dos atacantes.

Diretrizes Organização Ofensiva:	Diretrizes Organização Defensiva:
<ul style="list-style-type: none">• No nosso meio-campo (mobilidade ofensiva – constantes movimentações à procura de espaços vazios e de linhas de passe).	<ul style="list-style-type: none">• No nosso meio-campo (contenção defensiva).
<ul style="list-style-type: none">• No meio-campo adversário (penetração nos setores)	<ul style="list-style-type: none">• Meio-campo adversário (pressão alta – obrigar a que adversário cometa erros).

adversários e constante mobilidade ofensiva).	
<ul style="list-style-type: none"> • Todos os jogadores são referências constantes (sem receios de queimar fases de construção e de procurar a profundidade). 	<ul style="list-style-type: none"> • Procura constante do equilíbrio defensivo (compensações defensivas, organização de setores e comunicação constante).
<ul style="list-style-type: none"> • Organizados ofensivamente com coberturas ofensivas (apesar de estarmos a atacar a equipa deve tentar estar equilibrada e ter sempre atenção os espaços a ocupar); 	
<ul style="list-style-type: none"> • Funcionamento em função da bola (colocada em profundidade - setores sobem no terreno de jogo / colocada em apoio – setores movimentam-se para a criação de linhas de passe). 	

4.3.3.1. Organização Ofensiva – meio-campo do Lusitânia e no meio-campo adversário:

Por norma, é pedida a saída em posse pelos centrais, e quando acontece este momento cabe aos atletas perceber se a equipa precisa de uma construção a 3 elementos ou só a 2, de forma que procure atrair a pressão adversária e ter ao mesmo tempo bastantes linhas de passes. Após a bola entrar no corredor lateral é pedido que lateral venha em apoio, que o médio defensivo dê soluções na zona interior, que médio interior do lado da bola procure nas costas do meio-campo adversário (na zona lateral) e que o avançado rasgue a profundidade de forma a criar espaço para a equipa jogar ou até mesmo receber uma bola em jogo direto. Toda a restante equipa deve vascular em função desta movimentação.

Na imagem 26, é possível observar a amarelo o comportamento da equipa numa situação de sair a jogar a 2.

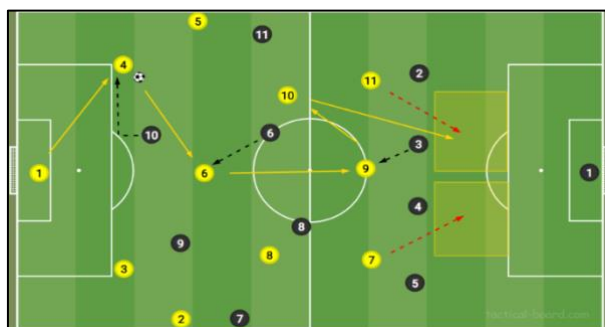


Figura 26. Construção pelos 2 centrais

A simulação da jogada é feita pelo corredor direito, sendo possível observar que o grande objetivo é criar desconforto nos espaços entre linhas. Com a movimentação do médio interior do lado da bola para uma zona mais lateral, vai inevitavelmente acontecer um movimento de acompanhamento pelo médio, o que vai fazer com que seja criada uma situação de superioridade numérica da equipa face à equipa adversária, ou 3 para 2, ou após o movimento de 2 para 1 no meio-campo. A partir daqui e quando a bola é colocada no médio defensivo e este consegue olhar para o jogo de frente, é pedido para que este progrida com bola de forma a atrair jogadores da equipa adversária. Atraindo um jogador, é menos um que fica a ocupar esse espaço, logo são aberturas e sinais para a equipa atacar por lá.

Mediante a pressão adversária e se não estiver a ser possível estar a sair a jogar, é dada permissão para que os atletas não tenham medo de “queimar” etapas, isto é, a bola pode muito bem ser colocada do pé do central diretamente no avançado. Ou seja, a equipa deve estar sempre preparada para qualquer momento do jogo, seja este em jogo apoiado ou na procura do jogo direto, para e como consequência, acontecer um rápido ganho da segunda bola.

Como é demonstrado na imagem abaixo (figura 27), quando a equipa opta pelo passe longo todo o 11 deve funcionar como um e os atletas devem perceber que têm de ocupar espaços mais avançados no terreno para que desta forma consigam estar mais à frente do adversário na disputa de uma segunda bola.

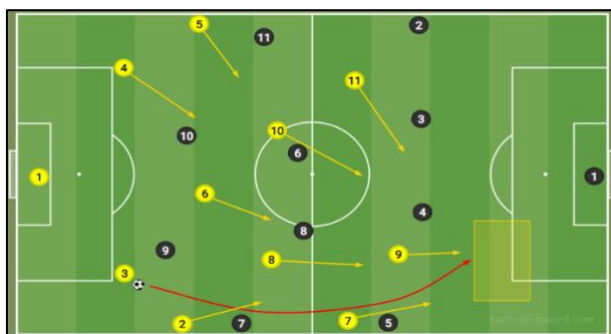


Figura 27. Procura da profundidade

Isto ao acontecer, as linhas adversárias vão estar mais baixas e a equipa vai estar mais longe da própria baliza. Ou seja, deve de existir uma procura constante de fazer com que o adversário seja obrigado a recuar no terreno.

Quando se ultrapassa a linha do meio-campo adversário e estando o adversário em organização defensiva a equipa deve conter constantes penetrações nos corredores adversários (laterais e central) e uma constante mobilidade ofensiva, ou seja, é pedido que os atletas se tornem referências no ataque (sem receios de queimar fases de construção e de procurar a profundidade), aspetos incutidos também numa transição ofensiva. Outro aspeto a ter em atenção é o facto de ser pedido à equipa para que esteja sempre organizada ofensivamente e com coberturas ofensivas, isto é, apesar de estarmos a atacar a equipa deve tentar estar equilibrada e ter sempre em atenção os espaços a ocupar caso ocorra uma perda de bola e a equipa tenha de efetuar uma transição defensiva.

Um fator chave para o papel ofensivo no último terço surtir efeitos, é a equipa ter o funcionamento em função da bola, ou seja, se a bola for colocada nas costas da linha defensiva (em profundidade) os jogadores mais próximos têm indicações para subir no terreno de jogo, de forma que exista um sufoco no raciocínio defensivo adversário e, de maneira que a probabilidade da segunda bola ser da equipa se torne muito maior.

Tal como é possível observar nas figuras 26 e 27 a equipa foi formatada para atacar as praticamente sempre as zonas adversárias atrás das zonas defensivas centrais e a descair ligeiramente para as laterais e isto devido ao facto de ser uma zona onde os nossos avançados (ponta de lança e extremos) conseguem entrar em movimentos de rotura e ficar praticamente sempre com a frente ganha ao adversário. Muitas vezes após estas movimentações a tomada de decisão é que levava ao insucesso da jogada pois a movimentação e no local onde a bola entrava era bastante difícil de ser travado.

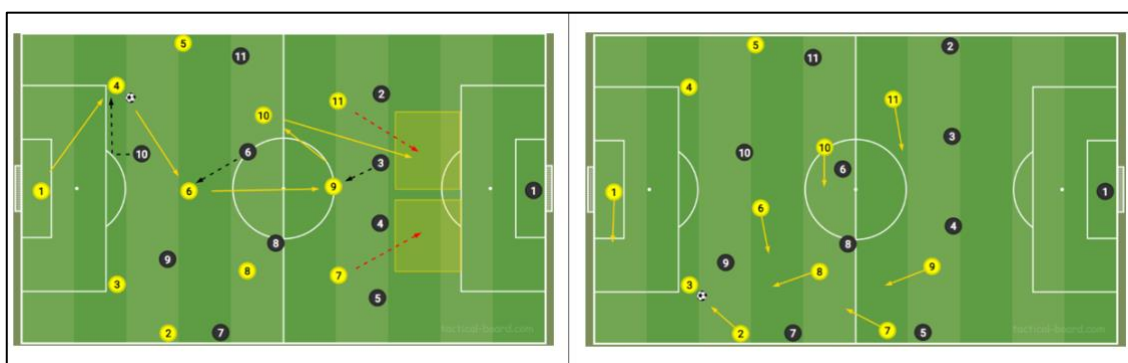


Figura 29. Movimentações da equipa com bola em jogo apoiado

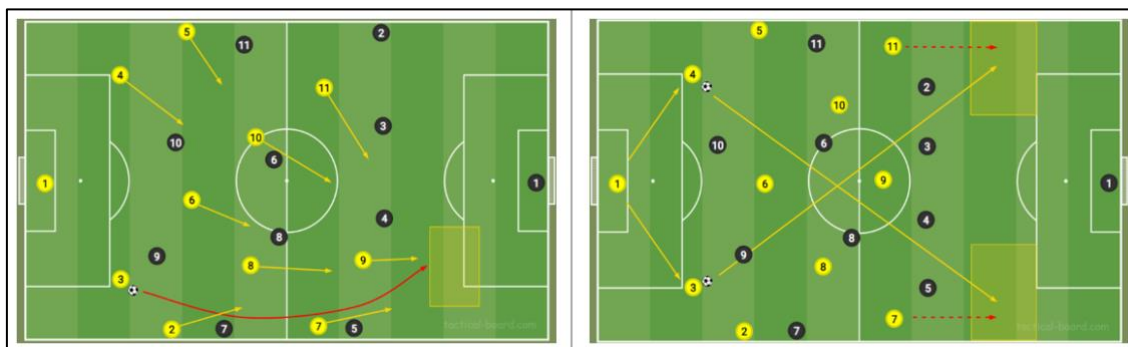


Figura 28. Movimentações da equipa com bola em procura do último terço ofensivo em profundidade

Organização Defensiva – meio-campo do Lusitânia e no meio-campo adversário:

Quando o adversário se encontra em posse de bola, é pedido que a equipa tenha 3 aspetos sempre em foco, que são, manter a igualdade numérica em zonas centrais do terreno, criar superioridade numérica nas zonas laterais do terreno e estar sempre organizada defensivamente. Ou seja, ao defrontar uma equipa com individualidades fortes pelos corredores laterais e pelo corredor central, é de principal atenção criar situações de superioridade/igualdade numérica, para que assim não sejam criadas oportunidades de inferioridade da nossa parte.

A comunicação ainda mais importante é quando a equipa se encontra a defender (muito importante nas marcações, no controlo de segundas bolas, na disputa de lances e no controlo da profundidade – este último aspeto cabe ao GR perceber quando e como comunicar com a linha defensiva). Posto isto, no meio-campo da equipa adversária e sem posse de bola, deve de existir uma contenção defensiva sólida e haver uma atenção constante aos estímulos de pressão (passes para trás, bolas aéreas, erros técnicos ou passes falhados, e estímulos de pressão por parte dos avançados).

Quando os adversários retêm a posse de bola no seu meio-campo, é um sinal de que a equipa pode acelerar os processos de pressão, isto é, quando uma equipa circula no seu meio-campo corre maiores riscos de perder a bola e sofrer consequências como o golo devido ao facto de estar mais perto da sua própria baliza. Logo, eu treinador deve-se implementar uma estratégia que seja eficaz (levar ao erro adversário) e para isto, é pedido para que a linha defensiva não tenha medo de jogar num bloco alto, ou seja, fazer com que o adversário jogue perto da sua área e que seja obrigado a optar pelo jogo direto.

Ao longo da analogia do momento de pressão é de reter que é utilizada uma pressão por parte do avançado em “L” (da zona central para a zona lateral), para que desta forma se consiga direcionar a posse adversária para retirar proveito disso. Quando a equipa adversária se comporta em 4-4-2 é mantida a pressão fiel ao sistema tático (4x3x3) (figura 30), mas se o adversário fizer a projeção dos laterais e baixar um médio para fazer uma linha de 3, a equipa será obrigada a fazer uma ligeira alteração no triângulo do meio-campo, passando de um trinco para dois e a fixar um médio à frente, funcionando como um “10”. O grande objetivo é que a equipa efetue estas alterações de forma autónoma e se aperceba dos comportamentos adversários em cada momento de jogo, visto por vezes, ser bastante difícil o processo de comunicação durante o decorrer do jogo.

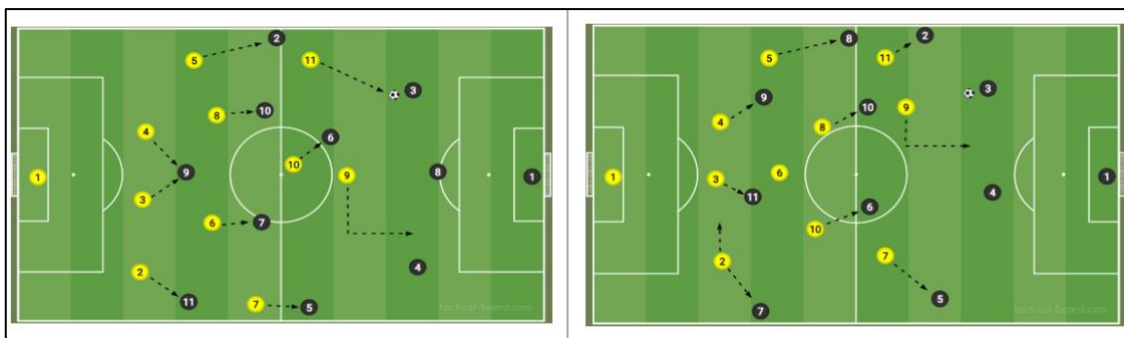


Figura 30. Movimentações defensivas caso equipa adversária construa a 2 ou a 3

Quando existia uma tentativa com sucesso da equipa adversária colocar uma bola em profundidade, é pedido aos atletas do Lusitânia de Lourosa que baixassem rapidamente as linhas e que tentassem executar coberturas defensivas consecutivamente uns aos outros, de forma que a superioridade ou igualdade numérica defensiva se mantivesse a maior parte das vezes. Numa bola longa como se observa na figura 31, é de extrema importância o comportamento do médio defensivo ou “trinco”, isto porque é este jogador que funciona como pêndulo da transição defensiva para a transição ofensiva. Isto é, ao existir uma bola colocada em profundidade e com uma chegada rápida do médio defensivo à linha defensiva, para além de criar de imediato uma situação de superioridade numérica defensiva, a equipa com a movimentação deste jogador coloca-se em vantagem para que a probabilidade de a bola sobrar para um jogador seu seja muito maior, o que faz com que a transição ofensiva esteja mais iminente.

Em relação à figura 31, denota-se o facto de o adversário ter qualidade e de ter conseguido fazer com que a equipa do Lusitânia de Lourosa tivesse de baixar as linhas defensivas para o seu próprio meio-campo. Quando isto se sucedia era pedido para que a equipa mantivesse as suas linhas coesas e tivesse sempre constantemente alinhada (exceto com bola na profundidade). Quando acontecia esta movimentação de baixar as linhas defensivas a equipa passava a jogar praticamente em 4x5x1 e sempre a aguardar o momento em que pudesse surpreender o adversário com uma transição ofensiva ou com um contra-ataque concretizador.

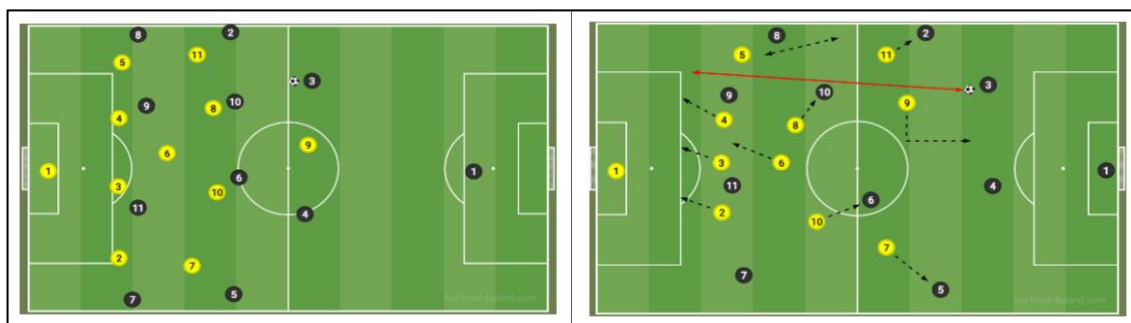


Figura 31. Movimentações defensivas caso equipa adversária esteja em posse no meio-campo do LLFC ou procure a profundidade

4.3.4. Bolas Paradas Ofensivas

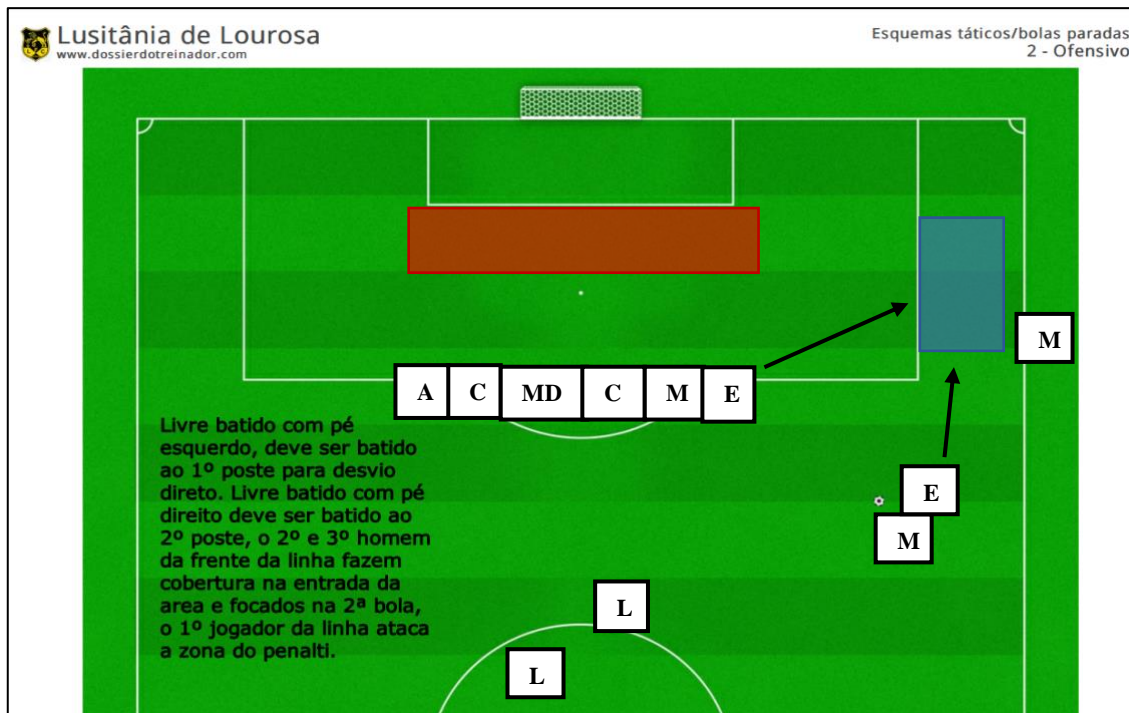


Figura 32. Bola parada ofensiva – Livre lateral

Aquilo que é pretendido nas bolas paradas ofensivas é que a equipa surpreenda o adversário ou que opte pelo óbvio (bola direta nas referências – zona a vermelho). O fator surpresa com bola a entrar na profundidade após rotura dos dois extremos (jogada estudada – zona a azul). O fator surpresa pode correr bem ou também correr mal, tal como a bola direta nas referências, o importante a reter é, caso o resultado da execução seja sem efeito, por parte do treinador deve existir na mesma um feedback positivo como forma de motivar e procurar o melhor de todos os jogadores, visto se tratar de um momento em que a equipa poderá sofrer uma transição defensiva ou um contra-ataque por parte do adversário.

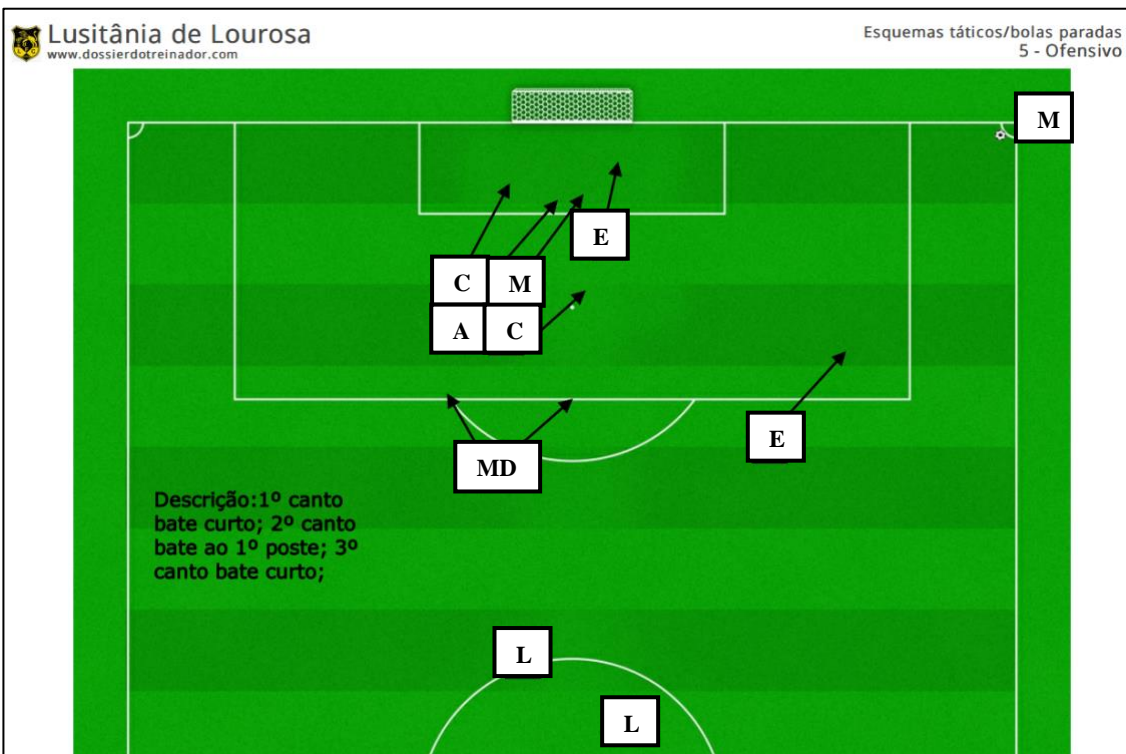


Figura 33. Bola parada ofensiva – Canto com ataque ao primeiro poste

Nos cantos ofensivos é pedido à equipa que utilize o primeiro poste da equipa adversária como zona prioritária a atacar, caso a bola vá para o segundo poste, quem fica responsável por essa zona é o avançado (A) e o defesa central (C). Numa situação se sobra de bola para a zona da entrada da área fica à responsabilidade do médio defensivo (MD). Os laterais (L), cujos possuem características similares (rápidos, bons tecnicamente, mas com algumas dificuldades no jogo aéreo), ocupam uma zona mais recuada para assim se manter o controlo da profundidade caso se suceda um ataque da equipa adversária.

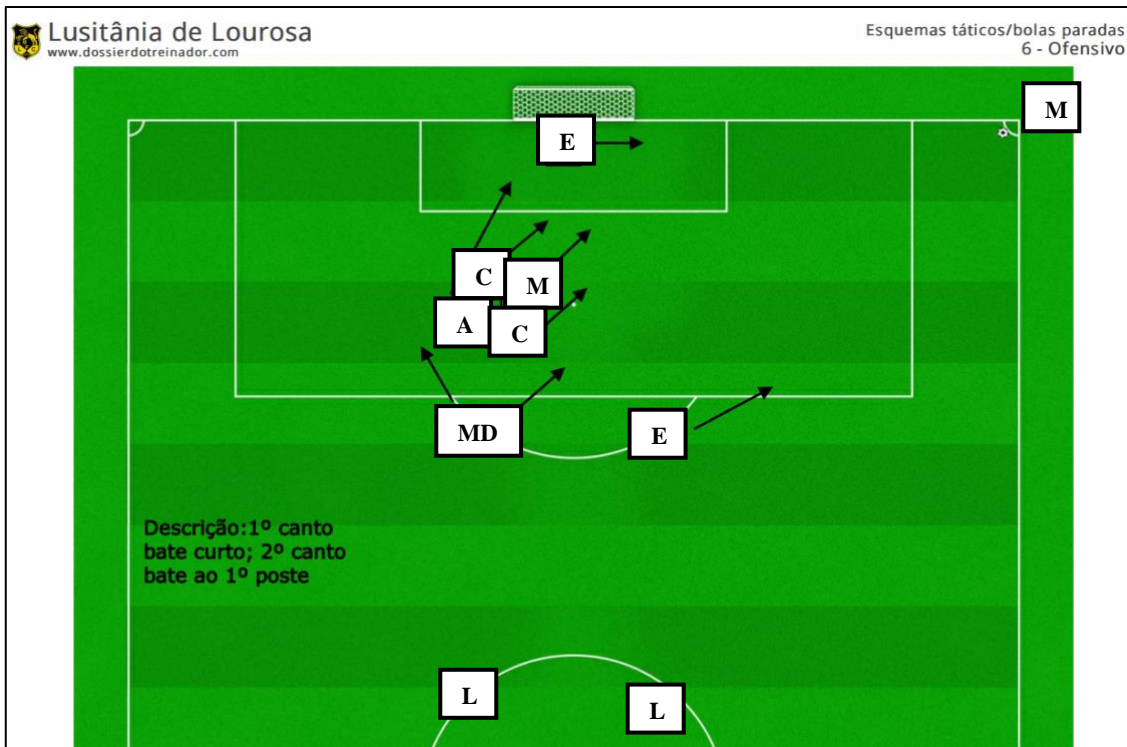


Figura 34. Bola parada ofensiva – Canto com movimento de arrastamento a partir do primeiro poste

No canto ofensivo com a movimentação de arrastamento por parte do extremo (E) é feito para que seja provocado na equipa adversária o fator surpresa, pois este movimento pode levar a duas situações. Primeira, o extremo ao executar o movimento irá encurtar a linha de passe com o executante da bola parada, ou seja, com o médio interior (M) e poderão colocar em prática o dito canto curto. De forma secundária, com a movimentação do extremo (E) irá existir um natural acompanhamento do atleta da equipa adversária e claro, saindo um atleta da equipa adversária da zona da área, irá existir um espaço mais amplo para poder ser atacado pela equipa.

4.3.5. Bolas Paradas Defensivas

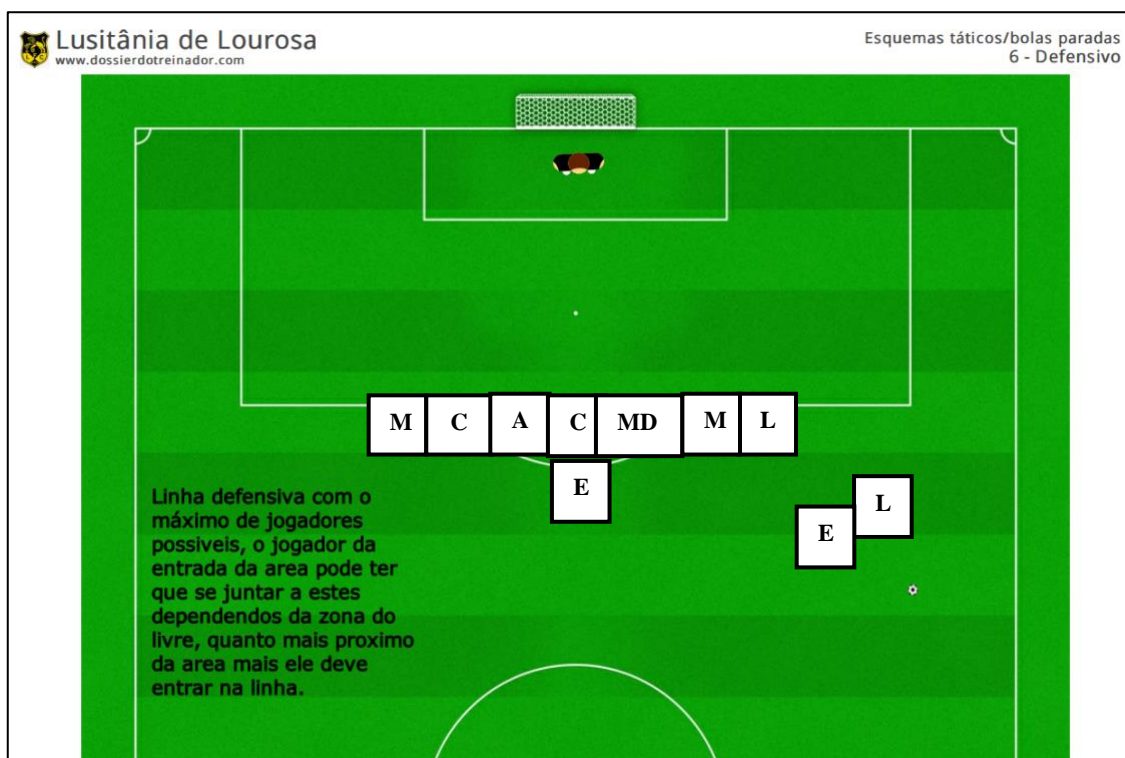


Figura 35. Bola parada defensiva – Livre lateral defensivo (defesa em linha – marcação à zona)

Nas bolas paradas defensivas é procurado que a equipa ocupe as zonas mediante o batedor da bola parada (pé esquerdo lado esquerdo – canto ou livre aberto/ pé esquerdo lado direito – canto ou livre fechado). Em relação ao livre defensivo, é dado o feedback para a linha defensiva com o máximo de jogadores possíveis, até por vezes a barreira pode até ser feita por um só atleta. A marcação que é executada nos livres defensivos é à zona e o posicionamento dos atletas é feito como está visível na figura 29.

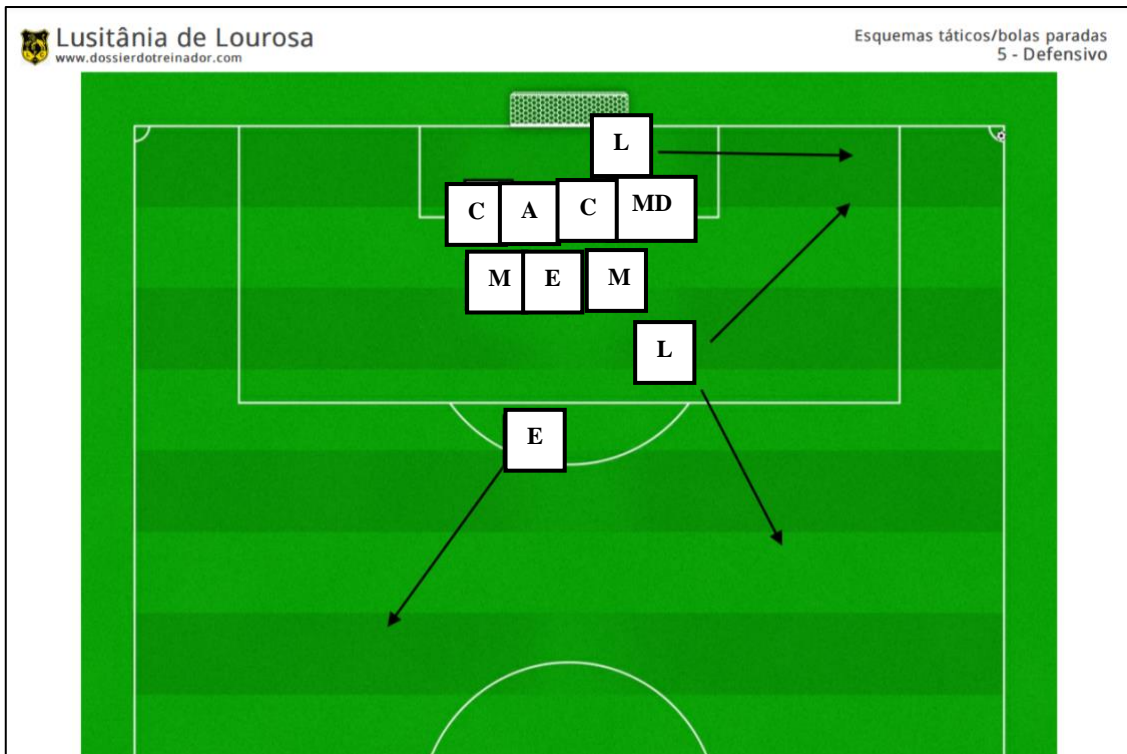


Figura 36. Bola parada defensiva – Canto defensivo (marcação mista)

Face aos cantos defensivos a equipa deve ter um comportamento minimamente agressivo no que toca ao ataque da possível bola aérea visto se tratar de um momento onde qualquer hesitação poderá levar ao golo adversário. A marcação nos cantos defensivos passa por ser uma marcação mista, ou seja, a primeira linha de três jogadores (os médios interiores (M) e um dos extremos (E)), ficam responsáveis pela marcação individual das referências do adversário. Eram utilizadas para a marcação individual características adversárias como a altura ou o conhecimento de análise da equipa técnica face à equipa adversária. Os dois laterais (L) e o extremo (E) que fica à entrada da grande área, caso se consiga sair numa transição ofensiva ou num contra-ataque, são os primeiros a ter esse papel de atacar a baliza adversária visto serem atletas rápidos e dotados tecnicamente.

4.4. Desenvolvimento Profissional

Durante o percurso como treinador estagiário, existiu uma constante melhoria de competências e de conhecimentos, não apenas no âmbito do futebol, mas também noutras áreas relacionadas ao desenvolvimento pessoal e profissional, além das atividades diretamente ligadas ao futebol, como treinos e jogos. Reconhecendo a importância de capacidades de liderança e de gestão na função de treinador, foram adquiridos conhecimentos sobre a motivação, a comunicação assertiva, a resolução de conflitos e de estratégias para construção de equipas coesas a nível de grupo de trabalho. O feedback que é utilizado no futebol cada vez tem mais importância e torna-se um dos pilares para o bem-estar físico e mental dos atletas. Ao longo desta época competitiva, como treinador estagiário, foram observadas bastantes situações onde o feedback ao não ser bem utilizado acabou por fomentar reações contrárias ao que era suposto por parte dos atletas, isto é, a desmotivação momentânea do atleta, a falta de confiança ou até mesmo a exaltação do mesmo para com o treinador principal. E face a estes episódios, remete-se um sentimento de acreditar que se deve compreender a psicologia no desporto, tornando-se fundamental para o sucesso como um treinador. A procura constante por formas de motivação, o próprio desenvolvimento mental do atleta, a gestão do stress e saber perceber os índices de confiança de um atleta tornam-se fundamentais para o sucesso da equipa e do ambiente do grupo.

O facto de o estudante estagiário estar em contacto com crianças entre os 4 e os 6 anos permite olhar para o futebol por um prisma mais educacional e perceber a importância que a formação de carácter, permite como consequência desenvolver uma perspectiva mais abrangente sobre o papel da modalidade nos respetivos atletas, tanto a nível profissional como pessoal. Pois tal como é gerido o comportamento de uma criança de acordo aos aspetos emotivos, também deve ser dada uma atenção guiada a esse pilar com o avançar da idade. Muitas das vezes é a desvalorização do que o atleta poderá estar a sentir que o faz sentir inferior ao com um papel menos importante na equipa.

O tempo para ler livros, artigos científicos e materiais de referência relacionados com o treino desportivo, com as táticas de jogo, metodologias de treino e outros assuntos relevantes, existe como consequência uma expansão do conhecimento teórico e uma atualização da informação sobre as melhores práticas a ter no terreno de jogo. Com as sucessivas reuniões feitas nas instalações do clube e a passagem de conhecimento de uns

treinadores para os outros é fomentada cada vez mais a ideologia de dar prioridade à pessoa e só depois ao atleta, pois quando assim é, o ambiente de balneário leva a que exista um grupo unido, um grupo unido leva a que sejam cumpridas todas as nuances pedidas pela equipa técnica e esta realização de ações leva a que os resultados positivos estejam muito mais próximos.

Ao existir um investimento noutras áreas para além do futebol, surge uma recolha enorme de conhecimento e características que podem contribuir de forma direta para o crescimento pessoal e profissional do estudante estagiário. O desenvolvimento como treinador vai além das competências técnicas e táticas, vai também ao encontro de capacidades de liderança, de gestão de equipas e da compreensão do contexto social, e psicológico onde a modalidade está inserida. A crença constante pelo conhecimento e pela abertura para aprender em diferentes áreas tornam um estudante estagiário mais completo, e muito mais preparado para enfrentar os desafios no futuro.

5. ESTUDO CIENTÍFICO

A manipulação das dimensões na exploração dos momentos de finalização nos jogos reduzidos

Reis, E. (11586)¹ & Coutinho, D. (11586)¹

Resumo

O estudo presente procurou perceber a relação das dimensões do espaço de jogo e cujas remetem para que os jogadores explorem situações de finalização (8vs8 mais guarda-redes). Participaram no estudo 22 atletas jogadores de futebol pertencentes ao escalão sub-18 (idade 18 ± 0.43 anos; altura = 175 ± 0.08 cm; peso = $72,5 \pm 5.08$ kg; experiência desportiva = 11.5 ± 1.27 anos). A manipulação de dimensões nos exercícios tem efeitos diretos naqueles que são os comportamentos dos jogadores. Face a estes efeitos diretos nos comportamentos dos jogadores e com base no instrumento Game Performance Evaluation Tool (GPET), a execução do passe apresenta resultados com motivos de análise mediante as condições, visto apresentar valor de $p < 0.05$. Tendo em conta a condição de campo reduzido, mas olhando à execução do passe verifica-se que a condição de trabalho que mais efeitos tem para a execução do passe são os espaços mais amplos, onde esta variável decorre de uma forma mais assertiva. Em espaço reduzido, os jogadores podem ter a oportunidade de explorar a finalização com mais frequência. As dimensões em campo intermédio, podem levar a um equilíbrio entre a exploração da finalização e a respetiva pressão defensiva. Em dimensão de campo grande a distância entre balizas é maior o que se pode traduzir em menos frequência de situações de finalização, mas na criação de mais situações de finalização com maior qualidade.

Palavras-Chave: Jogos Reduzidos; Passe; Drible; Remate; Controlo; Finalização; Comportamento Ofensivo.

The manipulation of dimensions in the exploration of finishing moments in small-sided games

Abstract

The present study sought to understand the relationship between the dimensions of the game space, and which allow players to explore finishing situations (8vs8 plus goalkeepers). 22 football players belonging to the under-18 age group participated in the study (age 18 ± 0.43 years; height = 175 ± 0.08 cm; weight = 72.5 ± 5.08 kg; sporting experience = 11.5 ± 1.27 years). The manipulation of dimensions in exercises has direct effects on players' behaviors. Given these direct effects on players' behaviors and based on the Game Performance Evaluation Tool (GPET), the execution of the pass presents results with reasons for analysis under the conditions, as it presents a value of $p < 0.05$. Considering the reduced field condition, but looking at the execution of the pass, it appears that the working condition that has the most effects on the execution of the pass are the wider spaces, where this variable occurs in a more assertive way. In a reduced space, players may have the opportunity to explore finishing more frequently. The dimensions in the intermediate field can lead to a balance between the exploitation of finishing and the corresponding defensive pressure. On a large pitch, the distance between goals is greater, which can translate into fewer finishing situations, but the creation of more finishing situations with higher quality.

Key words: Small Sided Games; Pass; Dribble; Finish; Control; Finalization; Offensive Behavior.

1) Introdução

Os jogos reduzidos, são uma estratégia utilizada cuja permite explorar diversos conceitos e respetivas vantagens. Em relação ao conceito de espaço reduzido verifica-se que é a limitação do espaço, do tempo e do número de jogadores. Este conceito ao ser colocado em prática, promove uma frequência de ações, interações e tomadas de decisão. O facto de serem praticamente sempre utilizados números reduzidos de jogadores, existe uma fomentação da criação de situações onde os jogadores são obrigados a envolverem-se de uma forma mais ativa no jogo e conseqüentemente, leva a um aumento da frequência dos contactos com a bola. O espaço reduzido faz então que o tempo de decisão seja menor, o que faz com que exista a tentativa constante de promover decisões rápidas e eficazes.

Ao exemplo de Folgado et al., (2018), evidenciam-se certos comportamentos nos jogos reduzidos cujos são possíveis direcionar as conclusões para a devida utilização dos mesmos na modalidade de futebol. A manipulação de dimensões mostrou que aumentar o tamanho do campo pode direcionar os jogadores a um comportamento mais posicional (Silva et al., 2014), mas não esclarece a relação com a exploração de espaços para finalização. Com base em Vilar et al. (2014), foi demonstrado que menos oportunidades de manter a posse de bola surgem em espaços de dimensões mais reduzidos, significando que a pressão defensiva é constante e as criações de jogadas para momentos de finalização podem ser mais escassas. Por sua vez, em Frecken et al., (2013) percebe-se que os espaços reduzidos promovem a redução de distâncias entre linhas da equipa. Os estudos direcionados aos jogos reduzidos, tal como em Clemente et al., (2022), remetem mais à manipulação de dimensões entre espaços grandes e reduzidos e visam ter efeitos mais assertivos ao nível de cargas internas e dos comportamentos dos jogadores como equipa, tal como os comportamentos táticos. Isto é, a literatura tem demonstrado que a relação entre a manipulação de dimensões é mais direcionada para os comportamentos táticos do que técnicos. Apesar de em Ferreira et al., (2019), ser possível observar comportamentos a nível do passe e da manutenção da posse, e respetivos comportamentos mediante as dimensões utilizadas, as variáveis do drible e do remate não são diretamente associadas ao estudo.

Mediante o que a literatura demonstra percebe-se que o comportamento ofensivo é bastante estudado e que existem diversas variáveis que são aprofundadas em vários artigos científicos, mas não existe muita informação em redor à exploração de como o espaço/dimensões que são necessárias para os jogadores conseguirem explorar situações de

finalização. Para isto o estudo presente tem como objetivo perceber a manipulação das dimensões na exploração dos momentos de finalização nos jogos reduzidos.

2) Metodologia

2.1. Amostra

Participaram no estudo 22 atletas jogadores de futebol pertencentes ao escalão sub-18 (idade 18 ± 0.43 anos; altura = 175 ± 0.08 cm; peso = $72,5 \pm 5.08$ kg; experiência desportiva = 11.5 ± 1.27 anos). Antes do começo do estudo consentimento informado foi dado ao treinador, jogadores e pais, tal como ao clube.

2.2. Procedimentos

Para cada unidade de treino, o protocolo foi ter duas equipas equilibradas e que os atletas participassem na sua posição de jogo, considerando a perceção do treinador sobre estas características (referência GPET). As sessões foram realizadas durante três semanas, uma vez por semana. Para minimizar o impacto do estudo no trabalho da equipa, as tarefas eram executadas no início de cada unidade de treino. Antes de cada uma das três sessões, os atletas fizeram um aquecimento de 15 minutos, envolvendo exercícios de corrida e de mobilidade articular.

As sessões de teste duraram três semanas, onde os atletas eram testados uma vez por semana. Estas mesmas sessões tinham como exercício o 8vs8 + guarda-redes. O treinador organizou equipas equilibradas e não emitia nenhum tipo de feedback para os atletas. Assim que a bola saísse do campo era rapidamente repostada e caso saísse pela linha de fundo, começava sempre do guarda-redes. No caso de ser canto, começava do guarda-redes da equipa atacante. Todo o restante exercício era simulado mediante as regras de jogo, tal como a existência de lançamentos. A duração do exercício era de 24 minutos totais, estando estes minutos repartidos em três partes de 6 minutos com um intervalo de recuperação de 2 minutos entre partes. Nestas três partes os atletas foram avaliados em quatro variáveis: i) Controlo de bola; ii) Passe; iii) Drible e iv) Remate. Este exercício foi manipulado por três condições de tamanho: a) campo grande – 45m x 50m; b) campo intermédio – 45m x 40m; c) campo reduzido – 45m x 30m. As unidades de teste foram filmadas através de um telemóvel pelo treinador através da bancada. Para avaliar o comportamento dos jogadores foi utilizado o software Longomatch e o

instrumento Game Performance Evaluation Tool (GPET), cujo criado para fins de pesquisa em que pode ser aplicado à modalidade de futebol, sendo utilizado para medir as variáveis em análise (controlo de bola, passe, drible e remate).

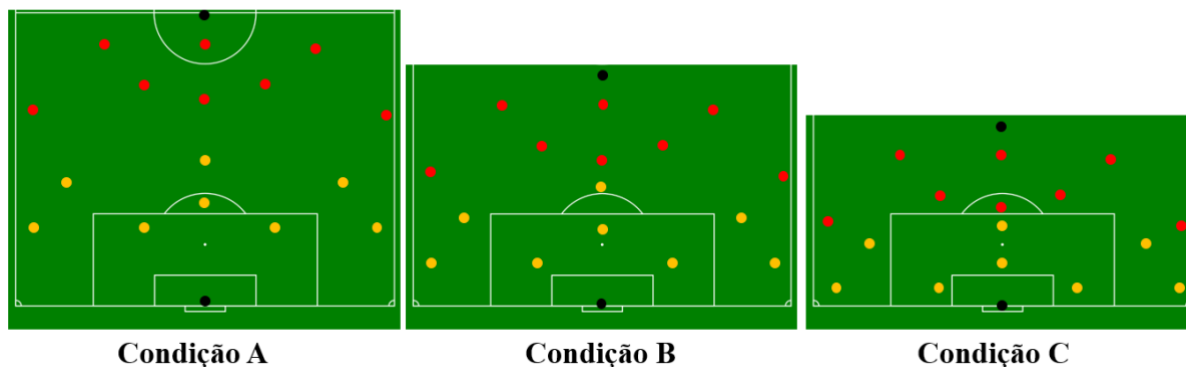


Figura 37. Três condições: campo grande – 45m x 50m; b) campo intermédio – 45m x 40m; c) campo reduzido – 45m x 30m

2.3. *Variáveis de Performance*

Os atletas foram avaliados de acordo com as variáveis técnicas, controlo, passe, drible e remate. Para a realização do controlo de bola, o atleta pode dominar a bola como se sentir melhor, mas só é contabilizado se a bola permanecer no seu espaço motor. A ação do passe é caracterizada pela transmissão da bola entre dois jogadores da mesma equipa, podendo efetuá-lo com qualquer parte do corpo à exceção das mãos. Com vista ao drible este é recolhido quando existe uma progressão no terreno de jogo com uma mudança de direção e o jogador conquista espaço através do uso do seu corpo. Face ao remate, a variável é caracterizada de forma sucinta pelo remate ser direcionado ao alvo. Com base no instrumento GPET, este possui diversos critérios para avaliar as variáveis. Por exemplo, o Controlo: i) Controlo da Bola, forma como era executada a receção, sendo o pé mais distante em orientação do sentido da bola o válido; ii) Espaço Motor, no momento do controlo, se a bola ficava dentro do espaço motor do jogador; iii) Orientação, os apoios do espaço motor e iv) Adequação, mediante a ação se era adequado o comportamento do controlo. Em relação aos critérios do Passe: i) Decisão, se a decisão é segura ou não; ii) Execução, forma como é executado o passe para o jogador da mesma equipa, iii) Homem Desmarcado, face ao facto de a bola se direcionar a um jogador livre de marcação; iv) Posição Ofensiva, se com o passe são penetradas linhas defensivas adversárias; v) Ritmo e Tempo, forma a que a o passe submetido facilite a progressão da jogada. Olhando aos critérios do Drible: i) Decisão, ação bem decidida ou não; ii) Execução, se existiu a progressão no terreno de jogo; iii) Mal-executado, na ótica do drible ser falhado; iv) Mudança

velocidade, a diferença na velocidade de execução da ação; v) Espaço conquistado, a progressão feita no terreno sucedida da simulação de corpo. Por último os critérios do Remate: i) Decisão, caso não tenha um jogador em posição mais favorável; ii) Execução, tendo em conta se seguiu a direção do alvo; iii) Adequação, momento adequado para o remate; iv) Desvio GR, após remate se o mesmo foi impedido pelo guarda-redes; v) Orientação, os apoios e espaço motor orientados para o alvo. A avaliação destas variáveis centra-se em 0 e em 1 (0- variável falhada / 1- variável com sucesso).

2.4. Análise Estatística

Os resultados foram apresentados como mediana e IQR (Inter Quartil Range) para identificar a magnitude do efeito e a significância estatística $p < 0.05$. As variáveis presentes no estudo foram todas consideradas não-paramétricas através do teste de Shapiro-Wilk. O intervalo de confiança considerado foi de 95%. Foi utilizada a medida de tamanho do efeito de Cohen para avaliar a magnitude das diferenças ou alterações. Para determinar esta medida, foi utilizado o valor 0,2. Tendo em conta a escala de Hopkins para definir o tamanho do efeito obtido sendo: $<0,2$ trivial; 0,6 pequeno; 1,20 moderado; 2,0 grande; 2,0-4,0 muito grande; $>4,0$ extremamente grande.

3) Resultados

Face aos resultados obtidos entre as condições A e B (campo grande e campo intermédio), verifica-se que a única variável que apresenta diferenças significativas é a variável “Homem Desmarcado”. Denotando-se assim que quando o campo tende a ficar mais curto, existe uma tendência dos jogadores para procurarem um jogador livre, sendo um jogador livre diferente de um jogador em posição mais ofensiva. Eventualmente é espetável que esta procura por um jogador livre ao passar para um espaço mais reduzido e mantendo o número de jogadores, seja relativa aos passes para trás. Por sua vez, observa-se também que a variável de “Posição Ofensiva”, acompanha a procura por uma linha de passe segura, apontando assim que para além da manutenção da posse com passes mais seguros, existiram mais movimentações ofensivas por parte dos jogadores, como diagonais ou roturas ofensivas, com a da redução do espaço.

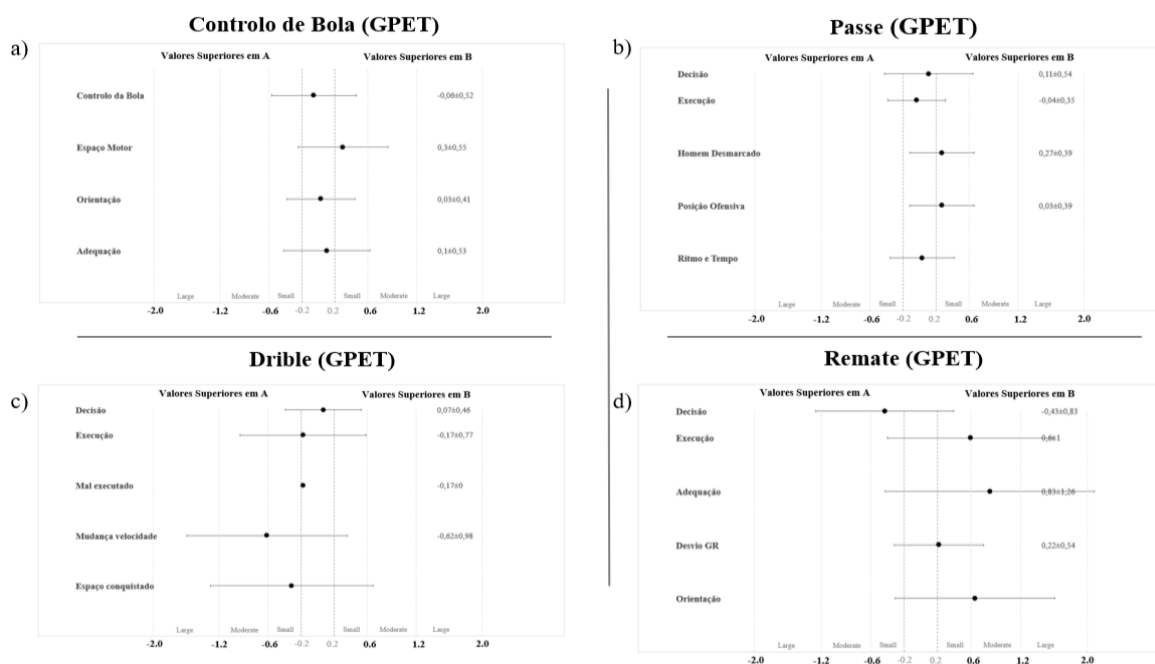


Figura 38. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance – Evaluation Tool) entre as condições A e B barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança.

Analisando a relação de variáveis tendo em conta as condições, campo grande (A) e campo reduzido (C), retira-se a conclusão de que ao reduzir de forma assertiva o espaço, existiu uma procura maior pela noção do espaço com bola por parte dos jogadores, isto é, o controlo, o espaço motor e a adequação do controlo de bola, suscitaram resultados mais favoráveis num espaço mais reduzido, tal como é observado em a). Nesta análise remete-se o facto de a execução do passe, b), ter seguido uma tendência diferente. Por sua vez, a capacidade de execução de drible piorou ao passar do campo grande para o espaço reduzido, devido ao facto de o espaço ter encurtado de forma assertiva, c).

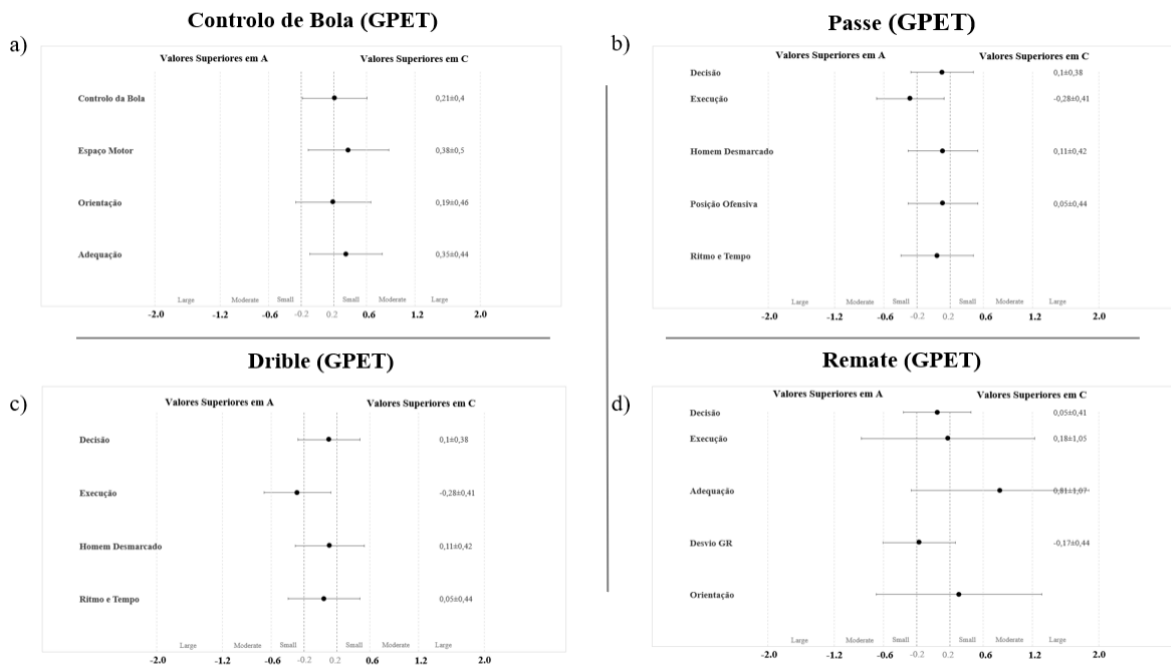


Figura 39. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance – Evaluation Tool) entre as condições A e C barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança

Existindo um olhar atento sobre as condições B e C (campo intermédio e campo reduzido) verificam-se variáveis com diferenças significativas. Debruçando primeiramente sobre o controlo de bola, a), verifica-se que continua a tendência de que à medida que o espaço se reduz, maior é a relação dos jogadores com a bola a nível do controlo da mesma no espaço motor do atleta. Isto é, à medida que o campo é mais reduzido verifica-se que as ações do atleta aos primeiros momentos com bola são mais assertivas e mais seguras, permitindo que as variáveis de controlo da bola, do espaço motor e da adequação evidenciassem melhores resultados.

Olhando à variável do passe, b), e ao refletir sobre o espaço intermédio, e sobre o espaço reduzido, verifica-se que as variáveis da execução do passe, do homem desmarcado e da posição ofensiva pioraram com a redução do espaço, o que reflete uma tendência normal visto não existir manipulação no número de jogadores face às condições.

Face à variável do drible, c), é analisado que é onde surgem as diferenças mais vincadas, remetendo para resultados positivos e também negativos face à manipulação das condições, B e C. De forma positiva pode-se retirar a ilação que com a redução do espaço existe uma associação muito maior naquelas que são as ações de mudança de velocidade dos jogadores em drible, sendo maior em espaço mais reduzido. Mas por sua vez esta mudança de velocidade na

variável do drible não apresenta uma finalidade positiva, ou seja, o aumento de situações de drible levou a um aumento significativo na má execução do mesmo.

Com vista ao remate, reflete-se que a capacidade de decisão na condição C, campo reduzido, comparativamente à condição B, campo intermédio, é melhor.

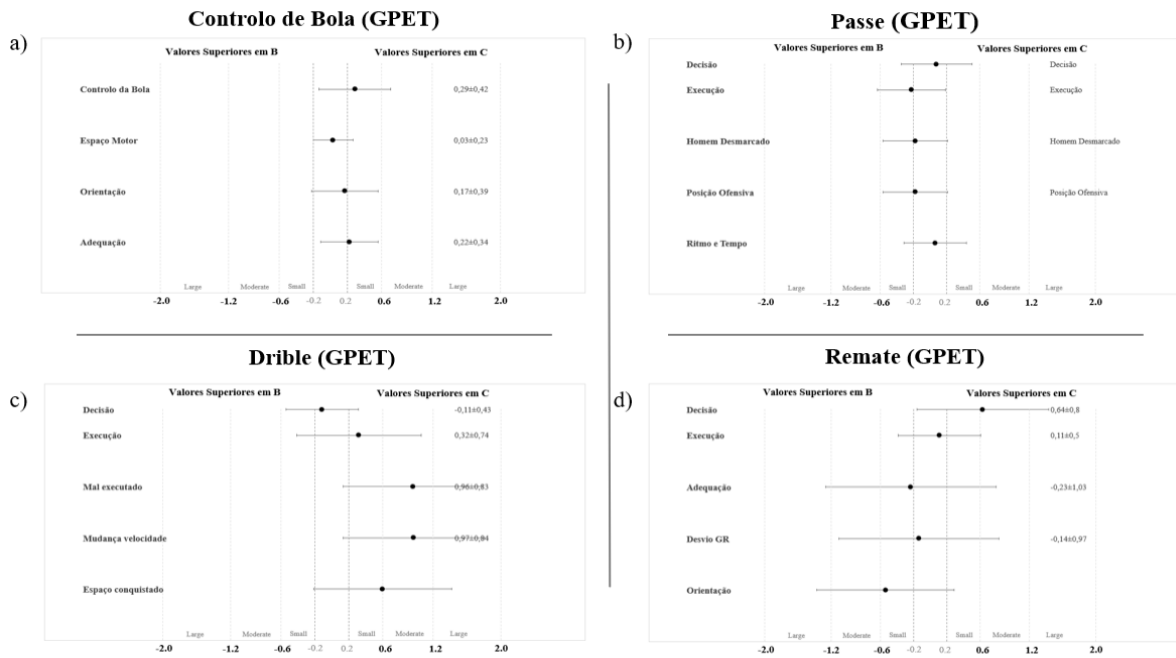


Figura 40. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance – Evaluation Tool) entre as condições B e C barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança

Os resultados referentes à manipulação de variáveis encontram-se presentes na tabela 1.

Tabela 1. Estatística Descritiva (Me±IQR) e inferencial referente ao desenho experimental.

	Condição	Condição	Condição	Diferença das Médias (raw; ±95% IC)			<i>p</i>
	A	B	C	Cond.B vs Cond.A	Cond.C vs Cond.A	Cond.B vs Cond.C	
	(Me±IQR)	(Me±IQR)	(Me±IQR)				
Controlo de Bola (GPET)							
Controlo da Bola	0,92±0,2	0,9±0,2	0,95±0,12	-0,01; ±0,09	0,04; ±0,07	0; ±0,08	NaN
Espaço Motor	0,94±0,19	0,97±0,1	0,98±0,06	0,04; ±0,07	0,05; ±0,07	0; ±0,03	NaN
Orientação	0,9±0,22	0,91±0,19	0,94±0,18	0,01; ±0,09	0,04; ±0,1	0; ±0,08	NaN
Adequação	0,92±0,23	0,93±0,18	0,98±0,09	0,02; ±0,1	0,06; ±0,08	0; ±0,06	NaN
Passe (GPET)							
Decisão	0,94±0,14	0,96±0,16	0,96±0,12	0,02; ±0,08	0,02; ±0,06	0; ±0,06	NaN
Execução	0,91±0,18	0,89±0,18	0,83±0,28	-0,01; ±0,08	-0,06; ±0,09	0; ±0,09	0.002
Homem Desmarcado	0,68±0,32	0,65±0,37	0,68±0,34	0,01; ±0,14	0,02; ±0,15	0; ±0,13	0.977
Ritmo e Tempo	0,41±0,36	0,5±0,36	0,41±0,35	0,1; ±0,14	0,04; ±0,15	0; ±0,14	0.772
Drible (GPET)							
Decisão	0,84±0,33	0,91±0,27	0,82±0,37	-0,06; ±0,27	0,02; ±0,31	0; ±0,26	NaN
Execução	0,8±0,38	0,64±0,47	0,82±0,37	-0,23; ±0,45	0,07; ±0,37	0; ±0,36	0.050
Mal executado	0,82±0,37	0,64±0,47	0,82±0,37	-0,27; ±0,42	0,07; ±0,37	0; ±0,36	0.050

Mudança velocidade	0,67±0,43	0,66±0,44	0,83±0,35	-0,14; ±0,43	0,05; ±0,37	0; ±0,35	0.135
Espaço conquistado	0,84±0,33	0,72±0,41	0,95±0,23	-0,15; ±0,29	0,02; ±0,14	0; ±0,28	0.368
Remate (GPET)							
Decisão	0,76±0,43	0,79±0,43	0,62±0,46	0,28; ±0,46	0,08; ±0,49	0; ±0,23	NaN
Execução	0,32±0,43	0,83±0,36	0,64±0,44	0,37; ±0,56	0,36; ±0,47	0; ±0,46	0.368
Adequação	0,68±0,45	0,76±0,42	0,57±0,49	0,33; ±0,54	0,23; ±0,44	0; ±0,44	0.368
Desvio GR	0,26±0,41	0,48±0,5	0,23±0,39	0,31; ±0,45	0,15; ±0,47	0; ±0,39	0.135
Orientação	0,89±0,29	0,93±0,27	0,82±0,35	0,07; ±0,17	-0,06; ±0,14	0; ±0,31	NaN

Notas: GPET = Game Performance Evaluation Tool; IC = Intervalo de Confiança; Valores a negrito = diferenças significativa

4) Discussão

Este estudo tem como base o efeito da manipulação de dimensões em exercícios de igualdade numérica e a criação de momentos de finalização, avaliando as ações técnicas de jovens atletas, nomeadamente, o controlo da bola, o passe, o drible e o remate.

A manipulação de dimensões nos exercícios tem efeitos diretos naqueles que são os comportamentos dos jogadores (Silva et al., 2014). Por exemplo, a execução do passe apresenta resultados com motivos de análise mediante as condições, visto apresentar valor de $p < 0.05$. A relação ao desempenho dos atletas nos jogos mais reduzidos são os que estimulam mais os atletas a retirarem um aproveitamento melhor da performance, tendo em conta a condição de campo reduzido (Folgado et al., 2018), mas olhando à execução do passe verifica-se que a condição de trabalho que mais efeitos tem para a execução do passe são os espaços mais amplos, onde esta variável decorre de uma forma mais assertiva. Face ao controlo de bola e ao espaço motor, existiu uma tendência de que, à medida que o campo se torna mais reduzido (condições B e C), os jogadores demonstram um melhor controlo de bola nos primeiros momentos com a mesma. Indicando assim uma maior adaptação ao espaço motor disponível, tornando assim as ações iniciais com bola mais seguras.

Em relação ao passe e dentro das variáveis analisadas, “Homem Desmarcado” e “Ritmo e Tempo”, é possível que os jogadores procurem passes mais seguros e queiram dar continuidade às jogadas de forma mais consistente ao existir uma manipulação das dimensões, nomeadamente com a redução do espaço (Ferreira et al., 2019). Isto é, com a passagem para um espaço muito mais reduzido a execução do passe piorou. Podendo significar que, os jogadores quando atuam em espaços mais reduzidos e têm a bola no pé ou estão a fim de a receber a mesma executam os aspetos técnicos de uma forma mais meticulosa, mas no que toca à execução do passe, acabam por errar mais vezes do que em campo grande. A sensação de perda da bola com o receio de sofrer golo e a ânsia por marcar golo podem ser fatores diretamente associados, podendo até estar ligado a fatores pessoais entre jogadores (Pizarro et al., 2021). Ao existir uma reflexão mediante os resultados obtidos neste estudo, a variável do passe talvez seja melhor trabalhada na condição B com os respetivos 40 metros de comprimento (Doewes et al., 2020).

Face ao drible, e dentro das respetivas variáveis, a “Mudança de Velocidade” e o “Espaço Conquistado” destacam-se levando a que se perceba que com a redução do espaço exista uma maior associação a mais acelerações e desacelerações, e como

consequência a progressão com bola. Apesar de especulativo devido ao facto de não ter medido, existe a tendência de em menor espaço os jogadores optarem por opções mais seguras, como o passe para trás e pelo facto de a equipa adversária estar maioritariamente atrás da linha da bola (Ferreira et al., 2019). Tendo em conta ao drible e respetivas mudanças de velocidade, a variável do drible apresentou diferenças significativas entre as condições B (campo intermédio) e condição C (campo reduzido). Em condições de campo reduzido, existiu uma associação maior entre as ações de mudança de velocidade dos jogadores em drible, indicando assim um aumento na criatividade e na tentativa de superar o adversário. No entanto, essa maior tentativa de drible não se traduziu necessariamente numa melhor execução, sugerindo desta forma que o contexto de espaço reduzido pode aumentar o risco de erros na execução do drible.

Ao existir uma redução de espaço a maior parte das vezes um atleta tem mais oportunidades de rematar à baliza (Folgado et al., 2019), acabando por se encontrar mais vezes numa zona onde a distância de remate seja adequada ou não tenha pressão. Na ótica do que aconteceu no terreno, por vezes o remate era executado quase sem antes existir uma jogada de preparação para a finalização. Ou seja, em espaço reduzido, condição C, os jogadores podem ter a oportunidade de explorar a finalização com mais frequência, visto a distância entre balizas ser menor e o que leva a mais oportunidades de finalização. Por outro lado, a presença de menos espaço também pode significar uma maior pressão defensiva, o que se torna mais desafiador encontrar espaços para finalizar com sucesso. As dimensões em campo intermédio, condição B, por sua vez, podem levar a um equilíbrio entre a exploração da finalização e a respetiva pressão defensiva. Ou seja, os jogadores ainda têm oportunidade para finalizar, mas a distância até à baliza é maior apesar da densidade defensiva ser menor. Por último, em dimensão de campo grande, condição A, a distância entre balizas é maior o que se pode traduzir em menos frequência de situações de finalização. No entanto, isso também pode levar à criação de mais espaço para que os jogadores explorem a finalização com tempo e espaço adicional, o que poderá refletir em situações de finalização de maior qualidade.

Face à literatura observa-se que a redução dos espaços e com a adequação de exercícios específicos, a manipulação de dimensões remete à melhoria das capacidades de drible (Suryadi et al., 2023) indo ao encontro da ilação retirada. Relativamente ao remate, observa-se que o poder de decisão aumenta com a redução do espaço. Mediante o objetivo do estudo, pode-se desta forma reter de que para existirem mais contactos com

bola e mais remates o espaço em campo reduzido será uma situação viável (Folgado et al., 2018).

4.1. Aplicações Práticas

Uma equipa técnica deve ter sempre presente a manipulação de constrangimentos dos exercícios, ou seja, criar estímulos que abordem diversas capacidades físicas, técnicas e táticas.

Olhando ao contexto da aplicação prática do estudo desenvolvido e seus respetivos objetivos, as dimensões do terreno estão diretamente associadas à evolução das respetivas variáveis a quererem ser trabalhadas. Visto em todos os microciclos existir mudanças consecutivas das dimensões do terreno, observa-se que existe a possibilidade de refletir sobre este estudo e criar dinâmicas para que se vá ao encontro do pretendido. Olhando à condição de 45m x 50m, remete-se o facto que a execução do drible ter mais sucesso, devido ao espaço promovido aos jogadores. Relativamente à condição de 45m x 40m a qualidade da procura por uma linha de passe segura e consecutiva localização mais ofensiva é conseguida mais vezes, tal como o controlo sobre a bola. Sendo de maior sucesso face ao campo grande. O espaço intermédio demonstra assim uma capacidade de poder promover nuances que vão mais ao encontro de exercícios de posse de bola. Por último a condição mais reduzida de 45m x 30m, remete para onde existem mais ações de mudanças de velocidade no drible e onde os aspetos do controlo da bola, e do espaço motor, estão bastante presentes. Aqui poderiam ser aplicados exercícios que promovessem ações de superioridade numérica, visto a má execução do drible também estar presente em valores significativos.

Os resultados obtidos no estudo permitem assim fornecer ao treinador medir o efeito da manipulação das dimensões num exercício de 8vs8. Como o estudo só incidiu nas condições dimensionais, as condições numéricas de jogadores podem acrescentar aspetos muito interessantes às variáveis refletidas.

Como orientação ao trabalho no terreno e às nuances a serem trabalhadas por um treinador, na condição de campo grande (45m x 50m) é mais adequado quando o objetivo é trabalhar variáveis relacionadas com o passe, com o posicionamento tático e com o foco na qualidade de jogadas construídas através do passe. O facto de na condição A, a pressão defensiva ser menos exigente, esta condição deve ser utilizada para trabalhar o poder de decisão dos jogadores. Na condição B (45m x 40m), o campo intermédio, é onde é

indicado um maior equilíbrio a nível de variáveis, podendo ser uma dimensão bastante útil para trabalhar o passe curto, o posicionamento tático e a eficácia das jogadas em situações mais semelhantes às de jogo. Esta condição também é ótima para as tomadas de decisão e nas transições entre a defesa e o ataque. Por último, a condição C (45m x 30m), deve ser utilizada quando o objetivo é melhorar a capacidade de drible, a criatividade na progressão com bola e frequência de momentos de finalização. Para além disso, para um treinador, o espaço reduzido pode ser utilizado para trabalhar padrões de pressão alta.

A seleção da condição adequada deve estar alinhada com os objetivos da unidade de treino.

5) Conclusões

Refletindo sobre os aspetos gerais do estudo, conclui-se e destaca-se várias nuances. O tamanho do campo e a procura por um jogador livre estão diretamente ligadas, visto se ter verificado a evidência que quando o campo tende a ficar mais curto existir uma maior procura por um jogador livre. Esta procura pode refletir que o encurtamento do espaço pode sugerir uma adaptação estratégica dos jogadores em espaços mais reduzidos.

Os resultados deste estudo têm implicações significativas na aplicação prática do treino. As dimensões do campo estão diretamente associadas à evolução das variáveis estudadas. O tamanho do campo afeta a qualidade das ações dos jogadores, como a execução do passe, a procura por jogadores livres e as respetivas ações do drible. O estudo destaca também a importância da manipulação de constrangimentos nos exercícios.

De acordo com o tema deste estudo, é possível analisar que as dimensões do campo têm um efeito significativo nas variáveis relacionadas com o desempenho dos jogadores, como a execução do passe, o controlo da bola, o drible e a procura por um jogador livre. No entanto, as relações entre as dimensões do campo e a finalização não conseguiram ser especificamente investigadas. Para avaliar a condição dos jogadores explorarem melhor a finalização seria necessário conduzir uma pesquisa adicional que se concentrasse de forma vinculada nessa variável.

Em suma, a melhor condição para os jogadores explorarem condições de finalização vai estar sempre dependente de vários fatores, como as estratégias da equipa, o estilo de jogo e as preferências do treinador, a criação de cenários que permitam aos

jogadores aprimorem as suas capacidades de finalização numa variedade de condições, é que dita a preparação dos mesmos para as diferentes situações que possam surgir durante o jogo.

6. Reflexão Final

A conclusão do estágio associado ao mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo proporcionou uma oportunidade única de adquirir competências fundamentais para o desenvolvimento profissional. Os objetivos estabelecidos para o estágio foram alcançados de forma satisfatória, permitindo uma reflexão sobre o percurso realizado e os conhecimentos adquiridos.

Todo este percurso ao longo desta época desportiva, marcam pela capacidade acrescida que foi atingida como estudante estagiário em saber perceber os aspetos emocionais dos atletas. Isto é, todo o percurso foi marcado por diversas situações menos positivas e mediante a capacidade de gestão por parte do treinador principal, e respetivo team manager, foi absorvido um enorme à-vontade face aos momentos mais negativos de cada atleta, seja face ao seu momento físico ou ao momento psicológico. A cada semana que passava a ligação aos atletas ficava cada vez mais fortalecida, tal como com o treinador principal, e todo este processo natural permitiu com que as capacidades de gestão de uma unidade de treino e até em momentos do dia de jogo, o estudante estagiário tivesse um papel muito mais assertivo naquelas que eram as decisões da equipa técnica. O estar sempre atento aos pormenores do treinador principal, o perceber quando é que este intervinha, o tipo de feedback que utilizava, como orientava o grupo nos dias de treino e nos dias de jogos, como organizava os microciclos, como se expressava perante o plantel e como se justificava perante as suas ações, foram todos momentos importantíssimos na caminhada deste ano de estágio. Pois para além de darem a oportunidade de reter toda esta informação, deu a possibilidade de aprender e experienciar todos os acontecimentos que são vividos numa equipa de futebol e num clube tão marcado pela sede de vencer, tornou toda esta experiência muito mais marcante e enriquecedora.

Durante o estágio, foi também possível aprofundar os conhecimentos relacionados ao planeamento da análise ao adversário, o que possibilitou uma compreensão mais abrangente das estratégias utilizadas no futebol e cuja aprendizagem foi essencial para melhorar o processo de treino, pois permitiu utilizar uma abordagem mais eficiente e direcionada às necessidades específicas da equipa.

A função de apoio ao treinador principal nas tomadas de decisão revelou-se valiosa, uma vez que proporcionou uma visão mais abrangente do contexto do jogo e ajudou a aprofundar a capacidade de análise e de pensamento estratégico. O estudante

teve a oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do mestrado, aplicando-os de forma efetiva nas situações reais do treino e dos respetivos jogos.

Além disso, o estágio permitiu uma compreensão profunda da gestão dos recursos humanos, uma vez que existiu uma panóplia de interações e colaborações com os atletas, colegas de equipa técnica e team managers. Essa experiência foi fundamental para desenvolver uma maior capacidade comunicativa, uma liderança muito mais assertiva e uma fluidez muito maior em relação ao trabalho em equipa. A absorção máxima de informação e a aprendizagem contínua foram valores primordiais durante o estágio. A procura pelo conhecimento foi constante, ao aproveitar todas as oportunidades oferecidas pelo clube e pelos membros da equipa técnica. Esse compromisso com a aprendizagem e com o aperfeiçoamento constante tornam-se essenciais para existir um destaque como treinador no mundo desportivo. A capacidade de criar exercícios e de implementar uma ideia de jogo foi também uma das competências desenvolvidas ao longo do estágio, através da aplicação prática dos conceitos e teorias estudadas. O estagiário sente que foi capaz de criar exercícios específicos que contribuíram para a melhoria do desempenho da equipa e a concretização da ideia de jogo proposta pelo treinador principal do escalão.

Em relação à realização do estudo científico e depois da reflexão sobre os resultados do mesmo, é denotado que esta vertente de investigação tem um impacto muito vincado naquele que é o trabalho de uma equipa técnica face à sua equipa. Isto é, muitas vezes os treinadores não valorizam as dimensões do terreno, ou a variáveis que colocam no exercício, e aí certamente está o segredo para conseguir guiar e criar um caminho estável para a equipa seguir a ideologia do treinador. Percebe-se de facto, que a investigação científica desempenha um papel crucial no futebol ao contribuir de várias formas para o desenvolvimento e para o sucesso dos atletas/equipas técnicas. Ao existir um olhar atento sobre a melhoria do desempenho da performance desportiva dos atletas a investigação científica permite entender melhor os aspetos fisiológicos e biomecânicos, tais como a resistência, a força, a velocidade e a agilidade, e desta forma é possível existir uma recolha de dados que permita às equipas melhorar em todos estes aspetos. Face à prevenção de lesões, a ciência ajuda a identificar fatores de risco, como padrões de lesão. De acordo com o planeamento tático a análise científica de dados pode fornecer informações valiosas sobre o desempenho da equipa e dos jogadores, tal como o estudo submetido. Os treinadores graças a esta evolução possuem a capacidade de poderem

usufruir de dados para desenvolver estratégias mais eficazes. Os dados científicos ajudam a entender os processos de recuperação após o exercício e a reabilitação após as lesões. Isso ajuda a equipa técnica a tentar fazer com que os jogadores recuperem mais rápido e que retornem ao momento de jogo sempre no pico ou perto do pico da sua performance. Com o avanço da tecnologia, a análise de dados no futebol torna-se cada vez mais sofisticada e para isto, a investigação científica permite o uso de análises para avaliar o desempenho e identificar padrões que podem passar despercebidos a olho nu. A pesquisa contínua de táticas e de estratégias de jogo vai ajudar se forma crescente a evoluir a qualidade da modalidade. Incluindo claro, o estudo de sistemas táticos e das adaptações a diferentes adversários e estilos de jogo. A investigação científica desta forma desempenha um papel crucial no futebol, contribuindo para o aprimoramento da performance desportiva, da prevenção de lesões, do desenvolvimento de táticas e tal como noutros aspetos.

Em suma, o mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo levou até ao estagiário uma formação abrangente e extremamente completa, que permitiu adquirir competências essenciais para o sucesso como treinador de futebol. Os objetivos estabelecidos para o estágio foram alcançados, e a experiência proporcionada pelo Lusitânia de Lourosa Futebol Clube contribuiu significativamente para a formação e crescimento profissional do estagiário. O caminho percorrido durante o mestrado foi enriquecedor, e as aprendizagens adquiridas serão fundamentais para enfrentar os desafios futuros na carreira de treinador.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borin, J., Gomes, A., & Leite, G. (2008). Preparação desportiva: Aspectos do controle da carga de treinamento nos jogos colectivos. *Revista Da Educação Física*, 18(1), 97–105.
- Borin, J. P., De Oliveira, R. S., De Campos, M. G., Creato, C. R., Padovani, C. R., & Padovani, C. R. (2011). Avaliação dos efeitos do treinamento no período preparatório em atletas profissionais de futebol. *Bras. Ciênc. Esporte*, 33(1), 219–233.
- Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). Futebol: Um Saber Sobre o Saber Fazer (2a Edição). Prime Books.
- Clemente, F., Praça, G. M., Aquino, R., Castillo, D., Raya-González, J., Rico-González, M., & Ramirez-Campillo, R. (2022). Effects of pitch size on soccer players' physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: a meta-analytical comparison. *Biology of Sport*, 40(1), 111-147.
- Costa, S. (2015). Análise do estresse psíquico em atletas de futebol sub-17 no período pré-competitivo. *Revista Brasileira De Futebol*, 1, 1983–7194.
- Cruz, D. (2017). A otimização das qualidades físicas e o controlo do treino em equipas de futebol júnior e sénior de alto rendimento. Relatório de estágio no Mestrado em Treino de Alto Rendimento. FMH-LU. Lisboa.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. *Int J Adv Sci Technol*, 29(3), 429-441.
- Farto, E. (2002). Estrutura e planificação do treino desportivo. *Efdeportes*. Buenos Aires. N°8, pp 300 – 326.
- Ferreira, E. C., Belozo, F. L., Grandim, G., Lizana, C., Machado, J. C., Misuta, M., Galatti, L. R., & Scaglia, A. J. (2019). A influência de diferentes formatos de jogos nos aspectos técnicos e táticos de jogadores de futebol. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 33(4), 551-560.
- Frencken, W., Van Der Plaats, J., Visscher, C., & Lemmink, K. (2013). Size matters: Pitch dimensions constrain interactive team behaviour in soccer. *Journal of systems science and complexity*, 26, 85-93.

- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Gréhaigne, J., Godbout, P., & Bouthier, D. (1999). The Foundations of Tactics and Strategy in Team Sports. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(2), 159–174.
- Folgado, H., Bravo, J., Pereira, P. & Sampaio, J. (2018): Towards the use of multidimensional performance indicators in football small-sided games: the effects of pitch orientation, *Journal of Sports Sciences*.
- Komilovich, K., & Komilovich. (2019). Importance of effective tactical systems at football. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 7, 2056–5852.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). O treino no futebol: Uma concepção para a formação. *O Treino No Futebol*, 1, ISBN 972-8424-99-X.
- Lobato, P. L., Dias, T., & Teixeira, M. J. (2012). Futebol: A importância das ferramentas de gestão para o sucesso do negócio. *Motricidade*, 8, 240–248.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. *Human Kinetics*.
- Novaes, R. H., Rigon, T. A., & Dantas, L. (2014). Modelo do Jogo de Futsal e Subsídios para o Ensino. *Movimento*, 20(3), 1039.
- Owen, A. L., Bernard, C., Lyon, U., & Ford, P. R. (n.d.). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers Assessment of strength and power responses to resistance exercise in young and middle-aged trained males View project Science in Soccer View project.
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., Gonçalves, B., & Moreno, A. (2021). How informational constraints for decision-making on passing, dribbling and shooting change with the manipulation of small-sided games changes in futsal. *Perceptual and Motor Skills*, 128(4), 1684-1711.
- Platanov (2001). *Teroria general el entremaniento desportivo*. Barcelona: Editorial Paido Tribo.
- Plisk, S. S., & Stone, M, H. (2003). Periodization Strategies. *Strength & Conditioning Journal*, 25, nº6, pp 19-37.

- Querido, S. M., Brito, J., Figueiredo, P., Carnide, F., Gomes, J., & Freitas, S. R. (2022). Postmatch Recovery Practices Carried Out in Professional Football: A Survey of 56 Portuguese Professional Football Teams. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(5), 748–754. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0343>
- Rigon, T. A., Nogueira, F. C. S., Talarico, L. R., Drezner, R., Novaes, R. H., & Dantas, L. (2022). Modelo de jogo, estratégia de jogo, estilo de jogo e tática de jogo. *Revista Corpoconsciência*, 216–235.
- Silva, P., Aguiar, P., Duarte, R., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2014). Effects of pitch size and skill level on tactical behaviours of Association Football players during small-sided and conditioned games. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(5), 993-1006.
- Silva, P., Duarte, R., Sampaio, J., Aguiar, P., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2014). Field dimension and skill level constrain team tactical behaviours in small-sided and conditioned games in football. *Journal of sports sciences*, 32(20), 1888-1896.
- Silva, R., & Morouço, P. (2017). Avaliação das características antropométricas e capacidades físicas ao longo de uma época desportiva em futebol: comparação entre sub-15, sub-17 e sub-19. *Motricidade*, 13(1).
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., & Hardinata, R. (2023). Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills?. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 190-197.
- Thiengo, C. (2020). Termos e conceitos relacionados às dimensões técnica e tática. *O Glossário Do Futebol Brasileiro*, 2, 978-65-00-033113.
- Vilar, L., Duarte, R., Silva, P., Chow, J. Y., & Davids, K. (2014). The influence of pitch dimensions on performance during small-sided and conditioned soccer games. *Journal of sports sciences*, 32(19), 1751-1759.