

Universidade da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Rafael Lourenço Rodrigues

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

Orientador Institucional

Prof. Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Julho de 2024



Rafael Lourenço Rodrigues

35517

Trabalho realizado no Sport Clube de Rio Tinto

Relatório de Estágio Curricular 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.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Prof. Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista da Universidade da Maia e do orientador cooperante/tutor Nuno Alexandre Guedes Monteiro no clube Sport Clube de Rio Tinto

Julho de 2024

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha sincera gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste estágio académico, que marca a conclusão do mestrado na Universidade da Maia.

Primeiramente, agradeço à Universidade da Maia pelo ensino académico estimulante e pelo apoio constante durante todo o período do meu curso. Agradeço também a todos os docentes que compartilharam os seus conhecimentos e que me ajudaram a crescer tanto a nível pessoal como profissional.

De seguida, ao Sport Clube de Rio Tinto, onde realizei o meu estágio, deixo o meu profundo agradecimento pela oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento ao longo desta época, onde enalteço a disponibilidade da restante equipa técnica em partilhar o conhecimento e experiência para comigo.

Ao meu orientador institucional, Prof. Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista, foi gratificante ter a presença da sua orientação ao longo do presente ano académico, certamente foi fundamental o seu incentivo à reflexão.

Por fim e não menos importante, à minha família e amigos através do amor incondicional demonstrado, pelo apoio e compreensão durante todos os momentos desafiadores desta jornada.

Índice

| | |
|--|-------------|
| Agradecimentos | III |
| Índice de Figuras | VI |
| Índice de Tabelas | VII |
| Lista de Abreviaturas | VIII |
| RESUMO | IX |
| ABSTRACT | X |
| Introdução | 1 |
| 2 Avaliação do Contexto | 2 |
| 2.1 O clube (Sport Clube de Rio Tinto)..... | 2 |
| 2.2 Missão e Visão do Clube..... | 3 |
| 2.3 Caracterização das Infraestruturas..... | 3 |
| 2.4 Caracterização Geral dos Praticantes..... | 6 |
| 2.5 Enquadramento Competitivo..... | 7 |
| 3 Definição de Objetivos | 7 |
| 3.1 Objetivos..... | 7 |
| 3.2 Operacionalização..... | 8 |
| 3.2.1 Fase de Integração..... | 8 |
| 3.2.2 Fase de Intervenção..... | 9 |
| 3.2.3 Fase de Reflexão..... | 10 |
| 3.3 Mapa de Atividades..... | 11 |
| 3.4 Calendarização..... | 11 |
| 3.4.1 Calendarização Competitiva..... | 11 |
| 3.4.2 Calendarização Semanal..... | 13 |
| 4 Intervenção Profissional | 14 |
| 4.1 Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário..... | 14 |
| 4.1.1 Em Treino..... | 14 |
| 4.1.2 Em Jogo..... | 14 |
| 4.2 Descrição das Tarefas Desenvolvidas..... | 15 |
| 4.3 Microciclos..... | 15 |
| 4.4 Processo de Treino e Competição..... | 24 |
| 4.5 Sistema Tático..... | 25 |
| 4.6 Modelo de Jogo..... | 25 |
| 4.6.1 Organização Defensiva..... | 26 |
| 4.6.2 Organização Ofensiva..... | 29 |
| 4.6.3 Transição Ataque-Defesa..... | 31 |
| 4.6.4 Transição Defesa-Ataque..... | 31 |
| 4.6.5 Esquemas Táticos..... | 31 |
| 5 A influência do terreno de jogo no resultado desportivo | 37 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 5.1 | Introdução | 37 |
| 5.2 | Metodologia | 37 |
| 5.3 | Discussão/Conclusão | 38 |
| 6 | <i>Conclusão do Relatório.....</i> | 39 |
| 7 | <i>Referências Bibliográficas</i> | 40 |

Índice de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1 - Unidade de Treino nº93 | 26 |
| Figura 2 - Unidade de Treino nº94 | 27 |
| Figura 3 - Unidade de Treino nº95 | 28 |
| Figura 4 - Unidade de Treino nº96 | 29 |
| Figura 5 - Unidade de Treino nº86 | 31 |
| Figura 6 - Unidade de Treino nº87 | 32 |
| Figura 7 - Unidade de Treino nº88 | 33 |
| Figura 8 - Sistema Tático | 35 |
| Figura 9 - Organização Defensiva (Pontapé de Baliza) | 36 |
| Figura 10 - Organização Defensiva (1º Fase) | 36 |
| Figura 11- Organização Defensiva (2º Fase) | 37 |
| Figura 12 - Organização Defensiva (3º Fase) | 38 |
| Figura 13 - Organização Ofensiva (1º Fase) | 39 |
| Figura 14 - Organização Ofensiva (2º Fase) | 39 |
| Figura 15 - Organização Ofensiva (3º Fase) | 40 |
| Figura 16 - Canto Defensivo (Lado Direito) | 41 |
| Figura 17 - Canto Defensivo (Lado Esquerdo) | 42 |
| Figura 18 - Canto Ofensivo Curto (Lado Direito) | 42 |
| Figura 19 - Canto Ofensivo Curto (Lado Esquerdo) | 42 |
| Figura 20 - Canto Ofensivo 1º Poste (Lado Direito) | 43 |
| Figura 21 - Canto Ofensivo 1º Poste (Lado Esquerdo) | 43 |
| Figura 22 - Canto Ofensivo 2º Poste (Lado Direito) | 43 |
| Figura 23 - Canto Ofensivo 2º Poste (Lado Esquerdo) | 44 |
| Figura 24 – Livre Lateral Defensivo (Lado Direito) | 44 |
| Figura 25 - Livre Lateral Defensivo (Lado Esquerdo) | 44 |
| Figura 26 - Livre Lateral Baixo Defensivo (Lado Direito) | 45 |
| Figura 27 - Livre Lateral Baixo Defensivo (Lado Esquerdo) | 45 |
| Figura 28 - Livre Direto Defensivo (Lado Direito) | 45 |
| Figura 29 - Livre Direto Defensivo (Lado Esquerdo) | 46 |
| Figura 30 - Livre Ofensivo Curto (Lado Direito e Esquerdo) | 46 |
| Figura 31 - Livre Direto Ofensivo (Lado Direito e Esquerdo) | 46 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Recursos Espaciais | 14 |
| Tabela 2 - Recursos Materiais | 15 |
| Tabela 3 - Recursos Humanos | 15 |
| Tabela 4 - Caracterização dos Praticantes | 16 |
| Tabela 5 - Mapa de Atividades | 21 |
| Tabela 6 - Calendarização Competitiva | 22 |
| Tabela 7 - Calendarização Semanal | 23 |
| Tabela 8 - Tarefas Desenvolvidas | 25 |
| Tabela 9 - Calendarização Semanal (Jogo do Campeonato) | 25 |
| Tabela 10 - Calendarização Semanal (Jogo da Taça) | 30 |
| Tabela 11 - Dados Referentes ao Estudo | 48 |

Lista de Abreviaturas

SSG - Small Sided Games

MD - Match Day

UMAIA - Universidade da Maia

Scanning - Scanning for Details

GM – Golos Marcados

GS – Golos Sofridos

DG – Diferença Entre Golos Marcados e Sofridos

Feedback - Expressing an opinion, demonstrating a point of view, or even analyzing something

LSG - Large Sided Games

Performance - Sports performance

RESUMO

Este relatório de estágio na modalidade de Futebol foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio no segundo ano de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino desportivo da Universidade da Maia.

A duração do mesmo é relativamente a uma época desportiva (2023/2024), com o objetivo de aplicar os conhecimentos assimilados durante o percurso académico na Universidade da Maia e saborear a vivência da modalidade no terreno.

O presente estágio decorreu no escalão sénior masculino no clube Sport Clube de Rio Tinto, um clube que neste mesmo ano passou a ser um clube centenário, que está inserido na Divisão de Elite da série 1, realçando que irá ser exercida uma acumulação de funções no escalão de sub15 masculino. Relativamente à sua formação, é destinado ao sexo feminino e masculino sendo que em ambos os escalões seniores existem presença de jogadores formados pelo clube.

No desenrolar do relatório foram expostas várias componentes relativamente a todas as técnicas adotadas para que estejam sempre presentes estímulos diferenciados, mas com o mesmo objetivo final, de maneira que seja sempre possível retirar o melhor dos atletas para que eles se sintam confiantes e confortáveis no dia de jogo oficial.

Para finalizar, estará presente neste mesmo relatório uma observação em relação às 16 equipas do campeonato com a comparação entre classificação final e o tipo de piso na presente época (relvado sintético e relvado natural).

ABSTRACT

This Football internship report was prepared within the scope of the Internship Curricular Unit in the second year of the Master's Degree in Physical Education and Sports Sciences – Specialization in Sports Training at the University of Maia.

It lasts for one sporting season (2023/2024), with the aim of applying the knowledge assimilated during the academic career at the University of Maia and savoring the experience of the sport on the ground.

This internship took place at the senior men's level at the club Sport Clube de Rio Tinto, a club that this same year became a centenary club, which is part of the Elite Division of series 1, highlighting that an accumulation of functions will be carried out in the men's under-15 level. Regarding its training, it is aimed at women and men and in both senior levels there are players trained by the club.

In the report distributor, several components were exposed regarding all the techniques required so that different stimuli were always present, but with the same final objective, so that it is always possible to bring out the best in athletes so that they feel confident and comfortable on the official game day.

To conclude, this same report will include an observation regarding the 16 teams in the championship with a comparison between the final classification and the type of surface in the current season (synthetic grass and natural grass).

Introdução

A concretização do presente relatório referente ao segundo ano de Mestrado no curso de Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo na Universidade da Maia – UMAIA, no presente ano letivo (2023/2024), tem como relevância concluir este percurso académico com a respetiva conquista de ser consagrado Mestre. Este momento único de finalização de curso que é o estágio é o local exato onde o aluno deve demonstrar as suas competências relativamente ao conhecimento adquirido durante o tempo em que teve associado à instituição Universidade da Maia.

Este estágio tem a duração de uma época desportiva (de 29 de Julho a meados de fim de abril) com um total mínimo de 1500 horas e 18 jogos de competição oficial pelo qual estarmos associados ao clube Sport Clube de Rio Tinto, no escalão sénior que participa na Série 1 da AF Porto Divisão de Elite – Pro-nacional constituído por 16 equipas.

Concluo que este estágio nos levou a refletir e a realizar vários períodos de debate de forma a existir um constante período de aprendizagem e colocar sempre a equipa em primeiro lugar de modo a conseguirmos retirar uma maior valência de cada atleta para que eles se sentissem capazes e percebessem que todos fazem parte da solução.

2 Avaliação do Contexto

2.1 O clube (Sport Clube de Rio Tinto)

Sport Clube de Rio Tinto, um clube centenário, situado na cidade de Rio Tinto, do distrito do Porto foi fundado a 1 de julho de 1923. Os jogos em casa eram no Estádio da Cidade de Rio Tinto.

O primeiro equipamento era uma camisola branca com uma linha em diagonal e na zona dos punhos em cor vermelha. Depois foi alterado para cor de laranja.

Com inauguração deste clube existiu uma admiração enorme pelos habitantes da freguesia sendo que as pessoas mais privilegiadas foram as da Venda Nova e da Estação. Por esse motivo começou a haver conflitos entre jogadores de vários lugares da freguesia onde veio a originara-se a criação de outro clube na mesma freguesia, o Clube Atlético de Rio Tinto, sendo a 17 de outubro de 1926 a data da separação.

Após criação destas duas instituições desportivas quando se defrontavam começou a existir rivalidade em grande quantidade que iniciava pelas primeiras horas do dia e terminava ao final do dia.

O primeiro acontecimento foi em 1927 onde houve um empate a 2 bolas.

Na altura da II Guerra Mundial por dificuldades e desinteresse esta instituição suspendeu a sua atividade desportiva sendo que em 1945 houve uma reorganização desta mesma instituição com o objetivo de voltar ao ativo com as mesmas instalações e equipamentos, sendo a data oficial de 5 de setembro de 1945.

Esta mesma instituição teve datas importantes, tais como: em 1988 a distinção como Sócio Honorário da Associação de Futebol do Porto e nessa mesmo época foi Campeão Distrital, em 1990 foi premiado com uma medalha de mérito desportivo da Camara Municipal de Gondomar e no dia 26 de dezembro de 2001 existiu a inauguração do novo estádio.

Por fim, este clube centenário teve algumas conquistas, tais como ser campeão da promoção na época 1931/1932, campeão da 3º Divisão Regional em 1974/1975 e campeão distrital da Divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto na época 1988/1989.

2.2 Missão e Visão do Clube

O Sport Clube de Rio Tinto tem como missão a formação de crianças e jovens com diversas competências capazes de no futuro ingressarem com sucesso na equipa sénior, promovendo e difundindo a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos eles e elas uma educação cívica e desportiva de qualidade, fomentando ainda com solidificação dos laços afetivos dos desportistas com o clube.

O Sport Clube de Rio Tinto tem como visão de ser uma referência na formação regional ao nível técnico individual, das suas equipas de competição, assim como a nível da formação humana com o objetivo de colocar as equipas de formação, nos campeonatos nacionais sendo esse um fator de uma consequência do trabalho que se pretende fazer com rigor, qualidade e competência.

2.3 Caracterização das Infraestruturas

Na Tabela 1 encontra-se os recursos espaciais do Sport Clube de Rio Tinto. O Campo de relva natural tem uma medição de 102 metros de comprimento por 68 metros de largura e com uma lotação de 2500 lugares, sendo que só o plantel sénior masculino pode usufruir deste mesmo campo.

O campo de relva sintética tem uma medição de 100 metros de comprimento por 64 metros de largura e com lotação de 670 lugares, sendo este o lugar para a prática desportiva para os restantes escalões de formação masculino/feminino e escalão sénior masculino/feminino.

Para o escalão sénior masculino temos o privilégio de ter o campo por completo para a prática e como opção de escolha o campo onde queremos treinar. Uma das regalias é terem um balneário só para a equipa que treinamos onde conseguimos tornar esse espaço acolhedor e personalizado de maneira, a que os praticantes deste mesmo escalão sintam que o clube disponibiliza um lugar diferenciado e que se importa em dar condições para o bem-estar comum.

Tabela 1 – Recursos Espaciais

| RECURSOS ESPACIAIS | QUANTIDADE |
|---|-------------------|
| Campo de Futebol 11 (Relva Natural) | 1 |
| Campo de Futebol 11 (Relva Sintética) – Este Campo Fornece também linhas para 3 Campos de Futebol de 7 e linhas para 1 Campo de Futebol de 9 | 1 |
| Secretaria | 1 |
| Sala de Convívios | 1 |
| Balneários para Atletas | 9 |
| Balneários para Treinadores | 2 |
| Balneários para Árbitros | 3 |
| Sala de Multiusos/Palestras | 1 |
| Departamento Médico | 2 |
| Departamento de Nutrição | 1 |
| Departamento de <i>Scouting</i> | 1 |
| Rouparia | 1 |
| Arrumos | 2 |
| Bar | 2 |
| Bancada | 2 |

Na Tabela 2 está demonstrado os recursos matérias e a quantidade dos mesmos que o clube fornece para a prática desportiva do escalão sénior.

Tabela 2 – Recursos Materiais

| Recursos Materiais | Quantidade |
|--------------------------------|-------------------|
| Equipamentos de Treino | 1 |
| Equipamentos de Jogo | 2 |
| Coletes | 20+20+20 |
| Discos | 20+20 |
| Cones | 20 |
| Sinalizadores | 20+20+20 |
| Arcos | 10 |
| Escada | 6 |
| Estacas | 17 |
| Mini Barreira | 9 |
| Barreira | 5 |
| Bolas | 20+10 |
| Mini Balizas | 10 |
| Balizas de Futebol de 5 | 4 |
| Balizas de Futebol de 7 | 5 |

Na Tabela 3 estão evidenciados com os respetivos cargos a equipa técnica do Sport Clube de Rio Tinto do escalão sénior da presente época desportiva 2023/2024.

Tabela 3 – Recursos Humanos

| Recursos Humanos | |
|---------------------------------------|--------------------|
| Treinador Principal | José Alberto |
| Treinador-Adjunto | Joel Nogueira |
| Treinador-Adjunto (Estagiário) | Rafael Rodrigues |
| Treinador de Guarda Redes | Francisco Oliveira |
| Analista | Adriano Pereira |
| Fisioterapeuta | Abílio Moreira |
| Fisioterapeuta | Paulo Gomes |
| Diretor Desportivo | Vítor Gonçalves |

2.4 Caracterização Geral dos Praticantes

O Plantel era composto numa fase inicial de época por 22 jogadores. No decorrer da mesma, vários jogadores deixaram de fazer parte da equipa por motivos profissionais ou pessoais, o que originou a envolvimento de alguns jogadores de outros clubes e de atletas da formação da própria instituição a fazerem parte do grupo, de maneira a colmatar as saídas jogadores que deixaram de fazer parte da equipa.

Tabela 4 – Caracterização dos Praticantes

| Nome | Ano de Nascimento | Posição | Outras Posições |
|-----------|-------------------|-----------------|------------------------|
| Atleta 1 | 04-11-1999 | Guarda-Redes | |
| Atleta 2 | 01-05-2004 | Guarda-Redes | |
| Atleta 3 | 19-05-2002 | Defesa Central | |
| Atleta 4 | 28-10-1997 | Defesa Central | |
| Atleta 5 | 25-01-2001 | Defesa Central | |
| Atleta 6 | 24-07-2004 | Defesa Central | |
| Atleta 7 | 12-05-1993 | Defesa Central | |
| Atleta 8 | 05-07-2003 | Defesa Esquerdo | |
| Atleta 9 | 03-04-2005 | Defesa Direito | Defesa Central |
| Atleta 10 | 08-12-1998 | Defesa Direito | Defesa Esquerdo |
| Atleta 11 | 08-01-2002 | Defesa Direito | |
| Atleta 12 | 15-06-2000 | Defesa Esquerdo | Defesa Direito/Extremo |
| Atleta 13 | 26-06-1990 | Defesa Esquerdo | |
| Atleta 14 | 07-01-1989 | Médio Defensivo | Defesa Central |
| Atleta 15 | 31-10-1988 | Médio Defensivo | |
| Atleta 16 | 07-01-2003 | Médio Defensivo | Médio Centro |
| Atleta 17 | 25-02-2004 | Médio Centro | Médio Defensivo |
| Atleta 18 | 10-11-1999 | Médio Centro | Extremo |
| Atleta 19 | 26-01-2000 | Médio Centro | Extremo |
| Atleta 20 | 25-05-1995 | Médio Centro | Extremo |
| Atleta 21 | 02-06-2000 | Médio Centro | Médio Defensivo |
| Atleta 22 | 13-03-1998 | Médio Centro | Extremo |
| Atleta 23 | 20-09-2001 | Extremo | |
| Atleta 24 | 20-05-2005 | Extremo | |
| Atleta 25 | 29-03-1998 | Extremo | |
| Atleta 26 | 07-12-1995 | Ponta de Lança | Extremo |
| Atleta 27 | 06-10-2004 | Ponta de Lança | |
| Atleta 28 | 30-12-1995 | Ponta de Lança | Extremo/Médio Centro |
| Atleta 29 | 26-06-1992 | Ponta de Lança | Extremo/Médio Centro |
| Atleta 30 | 05-12-2004 | Ponta de Lança | |

2.5 Enquadramento Competitivo

O escalão Sénior do Sport Clube de Rio Tinto está inserido na Série 1 da AF Porto Divisão de Elite – Pro-nacional constituída por 16 equipas onde existem 2 fases na presente competição:

1º Fase: 2 séries compostas por 16 equipas onde vão jogar entre si 2 vezes (uma vez como visitante e outra como visitado) onde os dois melhores clubes de cada série apuram-se para uma segunda fase, do 3º lugar ao 7º lugar classificativo são os clubes que conquistaram a manutenção com acesso à divisão Pro-Nacional e do 8º lugar ao 16º lugar classificativo são os clubes de despromoção de divisão.

2º Fase: As 4 equipas apuradas defrontam-se 2 vezes sendo que o 1º classificado é premiado como campeão.

3 Definição de Objetivos

3.1 Objetivos

O objetivo do estágio foi o de desenvolver e aprender novas formas de ver o jogo adaptando à visão da realidade do distrital.

E, vai muito em conta da forma como também desenvolvemos a parte humana que é fundamental naquilo que é a motivação extrínseca para com o atleta, de maneira a destacar alguns estímulos diferenciados para que os atletas estejam sempre em constante evolução de melhoria da performance.

Para que existam esses mesmos estímulos, houve sempre correções táticas e técnicas de forma, a que eles tivessem uma maior noção do que deviam melhorar e assim os tornar mais capazes facilitando-lhes o desempenho durante o jogo. Todo o pormenor é fundamental e cada segundo “que se ganhe conta” para que estejamos cada vez mais próximos do sucesso.

- Técnico:

- Passe (realização do passe para o pé dominante do colega de forma a facilitar-lhe a receção);

- Receção (receção orientada e utilização de um pé para dominar e o outro para a realização do passe);

- Finalização (preocupação de procurar sempre zona dos postes de forma a dificultar a execução defensiva do Guarda-Redes);

- Velocidade de Execução (ter a perceção de que para acelerar temos de realizar primeiro uma receção orientada e depois pensar em acelerar jogo);

- *Scanning* (Realizar observação do espaço que o jogador tem ao ser redor antes de receber a bola).

- Tático:

- Visão de Jogo (em determinado sector de jogo caso exista superioridade numérica temos de explorar esse mesmo espaço. Mas, se estivermos em igualdade ou em inferioridade numérica preferencialmente optar pela manutenção da posse de bola e não a desperdiçar).

- Posicionamento (adquirir conhecimentos dos momentos de pressão e com bola executar contramovimentos na procura de obtenção dos espaços, ou seja, o movimento de um atleta está sempre de acordo com o movimento que o seu colega de equipa fez).

- Psicológico:

- Capacidade de trabalho (mesmo com a sequência de bons ou maus resultados manter sempre o foco na tarefa e evitar distrações).

-Autocontrolo (em determinados momentos de aperto manter sempre a concentração).

- Espírito de equipa/entreadajuda (motivação de jogador para jogador realçando que tanto os jogadores como equipa técnica estamos sempre perto do erro, mas, a diferença está na maneira como o encaramos e aprendemos com ele de forma a minimizar a repetição do mesmo).

3.2 Operacionalização

3.2.1 Fase de Integração

A fase de integração é das fases mais cruciais para o relacionamento da equipa, é necessário que exista uma comunicação clara e objetiva para que a mensagem chegue aos recetores sem qualquer tipo de ruído de modo que os jogadores compreendam o projeto, a filosofia do clube e objetivos. Além disso foi importante a organização de vários convívios para que os jogadores se entreligassem não só em ambiente desportivo, mas

sim em termos de descompressão para que o nível de empatia aumentasse e o espírito de equipa se formasse.

A gestão emocional também foi um desafio durante esta fase. Pensámos que novos jogadores pudessem sentir-se ansiosos ou pressionados para se destacarem. Nós estivemos sempre atentos a esses sinais e caso fosse necessário oferecíamos apoio ao atleta, criando um ambiente onde os jogadores se sentissem seguros para expressarem as suas preocupações e dificuldades.

Perante todos estes fatores, sabíamos que se a orientação inicial, a adaptação tática, a comunicação eficaz, a promoção da coesão de equipa e gestão emocional fossem utilidades bem executadas iriam originar numa criação de um grupo unido e preparado para realizar uma época positiva.

3.2.2 Fase de Intervenção

A equipa técnica em período de treino tem como objetivo a criação de exercícios perante as dificuldades que tivemos durante o jogo anterior e o adversário seguinte para que exista melhorias de forma individual e coletiva para evidenciar um melhor futebol, com o objetivo de os atletas se sentirem confiantes com eles mesmos e com os colegas de equipa.

Em termos de momento competitivo oficial temos a função de observar vários parâmetros para que sejam detetadas lacunas na equipa adversária de maneira a facilitar a *performance* dos atletas em campo.

De maneira a existir um grupo coeso e unido foi importante que nenhum atleta tenha tido um sentimento de rejeição, que pode acontecer por diversos motivos, nomeadamente as lesões na prática desportiva, que muitas das vezes são fatores para muitos jogadores abandonarem a modalidade, principalmente em contexto amador.

Segundo Neto (2018) existem várias maneiras de intervir perante estes casos, tais como usar o otimismo e destacar objetivos a curto prazo em termos de recuperação com a presença da transparência em termos de explicação da lesão e os seus vários procedimentos, não deixando de parte a motivação extrínseca para que o atleta tenha sempre motivação para ir às sessões e ultrapassar os seus medos.

3.2.3 Fase de Reflexão

Durante a época desportiva 2023/2024, enfrentamos vários desafios que proporcionaram enormes aprendizagens, tanto no âmbito profissional como pessoal.

Um dos principais desafios foi o tentarmos gerir os jogadores a nível emocional durante a fase de resultados menos favoráveis, onde não conseguimos manter uma linha positiva afetando assim a moral da equipa. De forma a superar esse mesmo obstáculo, implementamos em cada unidade de treino exercícios mais básicos, mas com o mesmo intuito e com um maior número de *feedbacks* positivos após determinada correção de modo a desenvolvermos um ambiente de confiança e apoio mútuo. Ao longo dos microciclos reparamos que a equipa melhorou em termos de compromisso e também a nível de coesão da equipa o que originou num acreditar global naquilo que estava a ser feito.

Outro desafio foi em termos de adaptação prática, porque como nós não tínhamos um sistema tático predileto, a diversidade de estilos de jogo e a necessidade de ajustar a nossa abordagem de forma eficaz exigiu uma análise contínua e detalhada perante cada jogo. Para isso, analisámos tanto os comportamentos e exibições da nossa equipa como também do adversário, de maneira a termos uma linha orientadora que nos levasse a pensar em estratégias referentes a cada exercício do microciclo, de modo a facilitar a compreensão do jogo dos atletas para esse mesmo *Match Day*.

Além disso, existiram alguns períodos de lesões por parte dos atletas, onde a ausência dos jogadores mais influentes do plantel nos levou a encontrar soluções promovendo a rotação dos jogadores da equipa, o que nos levou a que existisse um espírito de equipa e entreajuda acrescido.

Estas várias adversidades decorridas ao longo da época e fazendo uma retrospectiva sentimos que foi “bagagem” adquirida e de desenvolvimento de uma maior capacidade de adaptação e resiliência.

3.3 Mapa de Atividades

Tabela 5 – Mapa de Atividades

| Julho | Agosto | Setembro | Outubro | Novembro | Dezembro | Janeiro | Fevereiro | Março | Abril |
|-------|--------|----------|---------|----------|----------|---------|-----------|-------|-------|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | 30 |
| 31 | 31 | | 31 | | 31 | 31 | | 31 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------|--------|-----------------|---------------|---------------------------|------------------------------|
| Apresentação e Exames Médicos | Folga | Treino | Análise do Jogo | Jogo Amigável | Jogo Oficial (Campeonato) | Jogo Oficial (Taça AF Porto) |
|-------------------------------|-------|--------|-----------------|---------------|---------------------------|------------------------------|

3.4 Calendarização

3.4.1 Calendarização Competitiva

Na tabela 6, apresentamos a calendarização competitiva da época desportiva 2023/2024 na Série 1 da AF Porto Divisão de Elite – Pro-nacional.

O balanço é de 13 vitórias, 8 empates e 9 derrotas em 30 jornadas referente ao campeonato, por outro lado, na competição da Taça AF Porto, a equipa ingressou a partir da terceira eliminatória e conseguiu chegar até aos quartos-de-final.

O objetivo delineado inicialmente era a fase de subida, ou seja, os dois primeiros lugares que davam acesso à premiação da subida de divisão para o Campeonato de Portugal. Após a primeira volta do campeonato o objetivo para a presente época foi redefinido com a obtenção de um dos primeiros sete lugares classificativos que davam

acesso á divisão Pro-Nacional onde foi alcançado com sucesso a três jornadas do campeonato finalizar.

Tabela 6 – Calendarização Competitiva

| Jornada | Jogo | Hora | Data | Resultado | Competição |
|------------------|-------------------------------------|-------|------------|-----------|------------|
| 1º | SC Rio Tinto VS FC Foz | 17:00 | 03-09-2023 | 2-0 | Campeonato |
| 2º | SC Coimbrões VS SC Rio Tinto | 17:00 | 10-09-2023 | 1-2 | Campeonato |
| 3º | SC Rio Tinto VS FC Pedras Rubras | 17:00 | 17-09-2023 | 1-0 | Campeonato |
| 4º | CD Candal VS SC Rio Tinto | 17:00 | 24-09-2023 | 1-6 | Campeonato |
| 5º | SC Rio Tinto VS Leça FC | 17:00 | 01-10-2023 | 0-2 | Campeonato |
| 6º | Padroense VS SC Rio Tinto | 15:30 | 08-10-2023 | 3-0 | Campeonato |
| 7º | SC Rio Tinto VS Dragões Sandinenses | 15:30 | 15-10-2023 | 1-1 | Campeonato |
| 8º | Avintes VS SC Rio Tinto | 15:30 | 22-10-2023 | 1-1 | Campeonato |
| 9º | SC Rio Tinto VS Vila FC | 15:30 | 29-10-2023 | 2-2 | Campeonato |
| 10º | Folgosa da Maia VS SC Rio Tinto | 17:30 | 05-11-2023 | 1-2 | Campeonato |
| 11º | Maia Lidador VS SC Rio Tinto | 15:30 | 12-11-2023 | 3-0 | Campeonato |
| 12º | SC Rio Tinto VS Infesta | 15:30 | 19-11-2023 | 3-1 | Campeonato |
| 13º | Gondomar B VS SC Rio Tinto | 15:30 | 26-11-2023 | 1-0 | Campeonato |
| 14º | SC Rio Tinto VS Sport Canidelo | 15:30 | 03-12-2023 | 2-0 | Campeonato |
| 15º | Varzim B VS SC Rio Tinto | 15:30 | 10-12-2023 | 2-1 | Campeonato |
| 16º | FC Foz VS SC Rio Tinto | 15:30 | 17-12-2023 | 2-0 | Campeonato |
| 17º | SC Rio Tinto VS SC Coimbrões | 15:30 | 23-12-2023 | 0-0 | Campeonato |
| 3º Eliminatória | SC Rio Tinto VS Lixa | 15:30 | 30-12-2023 | 1-0 | Taça |
| 18º | FC Pedras Rubras VS SC Rio Tinto | 15:30 | 07-01-2024 | 1-2 | Campeonato |
| 19º | SC Rio Tinto VS CD Candal | 15:30 | 14-01-2024 | 1-1 | Campeonato |
| 20º | Leça FC VS SC Rio Tinto | 15:30 | 21-01-2024 | 2-0 | Campeonato |
| 21º | SC Rio Tinto VS Padroense | 15:30 | 28-01-2024 | 4-1 | Campeonato |
| 22º | Dragões Sandinenses VS SC Rio Tinto | 15:30 | 04-02-2024 | 1-2 | Campeonato |
| 4º Eliminatória | SC Rio Tinto VS Vila Caiz | 15:30 | 10-02-2024 | 3-0 | Taça |
| 23º | SC Rio Tinto VS Avintes | 15:30 | 18-02-2024 | 2-0 | Campeonato |
| 24º | Vila FC VS SC Rio Tinto | 15:30 | 25-02-2024 | 0-0 | Campeonato |
| 25º | SC Rio Tinto VS Folgosa da Maia | 15:30 | 03-03-2024 | 4-2 | Campeonato |
| 26º | SC Rio Tinto VS Maia Lidador | 16:00 | 10-03-2024 | 0-0 | Campeonato |
| 27º | Infesta VS SC Rio Tinto | 16:00 | 17-03-2024 | 0-3 | Campeonato |
| 28º | SC Rio Tinto VS Gondomar B | 16:00 | 24-03-2024 | 2-4 | Campeonato |
| Oitavos-de-Final | SC Rio Tinto VS Barrosas | 16:00 | 29-03-2024 | 2-0 | Taça |
| 29º | Sport Canidelo VS SC Rio Tinto | 16:00 | 07-04-2024 | 2-1 | Campeonato |
| Quartos-de-Final | FC Pedras Rubras VS SC Rio Tinto | 16:00 | 13-04-2024 | 3-1 | Taça |
| 30º | SC Rio Tinto VS Varzim B | 16:00 | 21-04-2024 | 4-4 | Campeonato |

3.4.2 Calendarização Semanal

Semana após semana o microciclo semanal é composto por 4 unidades de treino (segunda, quarta, quinta e sexta) com duração com cerca de 1 hora e 30 minutos, 2 folgas (terça e sábado) e 1 dia de jogo oficial (domingo), existindo como principal objetivo o equilíbrio entre a monotorização das cargas e métodos de recuperação (Kellmann et al., 2018).

Tabela 7 – Calendarização Semanal

| | |
|----------------|--|
| MD+1 (Segunda) | <ul style="list-style-type: none"> - Conversa com os jogadores em relação ao jogo realizado no domingo anterior e feedback dos mesmo em relação á fadiga; - Corrida (padrão); - Jogadores com mais de 60 minutos de jogo realizam treino de recuperação ativa; - Jogadores com menos de 60 minutos de jogo realizam treino com maior carga; - Gelo. |
| MD+2 (Terça) | - Folga. |
| MD-4 (Quarta) | <ul style="list-style-type: none"> - Visualização de alguns momentos do jogo anterior; - Corrida (padrão); - Ativação geral (padrão); - Alongamentos dinâmicos (padrão); -SSG; -SSG (superioridade numérica com competição). - Reforço abdominal. |
| MD-3 (Quinta) | <ul style="list-style-type: none"> - Corrida (padrão); - Ativação geral (padrão); - Alongamentos dinâmicos (padrão); - Organização Ofensiva com superioridade numérica (finalização em estrutura); -LSG; - Jogo formal com referências em relação á equipa da próxima jornada; - Reforço abdominal. |
| MD-2 (Sexta) | <ul style="list-style-type: none"> - Corrida (padrão); - Exercício lúdico; - Ativação geral (padrão); - Alongamentos dinâmicos(padrão); -Estação de velocidade; - Transições ofensivas/defensivas (igualdade e superioridade numérica); - Esquemas táticos; - Gelo. |
| MD-1 (Sábado) | - Folga. |
| MD (Domingo) | <ul style="list-style-type: none"> - Almoço de equipa; - Demonstração teórica referente ao jogo do próprio dia; - Jogo. |

4 Intervenção Profissional

4.1 Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

4.1.1 Em Treino

Durante a semana de treinos toda a equipa técnica reunia uma hora antes de cada unidade de treino para debater o mesmo, de forma a preparar os exercícios para colmatar erros que tinham sido detetados no jogo oficial anterior. Pretendíamos que os jogadores se sentissem cada vez mais confiantes na nossa forma de jogar. Com a visualização dos momentos positivos e negativos conseguimos de certa forma clarificar e explicar determinadas ações sucedidas que poderiam ter sido executadas de outra forma para que os jogadores numa próxima situação de jogo parecida executassem da melhor maneira.

4.1.2 Em Jogo

No dia dos jogos oficiais, os atletas em conjunto, com a equipa técnica almoçavam juntos, de maneira que se conseguisse restringir alguns alimentos a ingerir antes do jogo e que seja uma alimentação adequada (Williams & Serratosa, 2006), de seguida é realizado um passeio de descompressão para começar a aliviar o *stress* e ansiedade pré jogo. Depois desse período, os atletas têm o seu tempo de descontração antes da análise teórica do adversário, a seguir dá-se início à palestra do treinador. Antes de dar entrada para aquecimento os jogadores que necessitarem de serem vistos pelo fisioterapeuta têm esse tempo de maneira para que se encontrem de forma elevada a nível de confiança mental e bem-estar físico para o jogo.

Após o aquecimento os jogadores encontram-se no balneário para ouvirem as últimas palavras de motivação do treinador principal antes do início do jogo

No decorrer do jogo, é anotado e demonstrado ao treinador principal a análise feita pelos treinadores-adjuntos referente á equipa adversária (estrutura, lacunas, movimentações padronizadas). O objetivo é ter o máximo de informação tentando tirar alguma vantagem e conquistarmos os 3 pontos.

4.2 Descrição das Tarefas Desenvolvidas

Tabela 8 – Tarefas Desenvolvidas

| Dia | Tarefa |
|---------|---|
| Segunda | Planeamento do treino e organização; |
| Terça | Análise do Jogo |
| Quarta | Planeamento do treino e organização; |
| Quinta | Planeamento do treino e organização; |
| Sexta | Planeamento do treino e organização + designação do 11 inicial. |
| Sábado | Folga |
| Domingo | Jogo Oficial |

4.3 Microciclos

(Jogo do Campeonato)

Tabela 9 – Calendarização Semanal (Jogo do Campeonato)

| | |
|---|--|
| MD+1 (Segunda) Unidade de treino nº93: | <ul style="list-style-type: none"> - Conversa com os jogadores em relação ao jogo realizado no domingo anterior e feedback dos mesmo em relação á fadiga; - Corrida (padrão); - Jogadores com mais de 60 minutos de jogo realizam treino de recuperação ativa; - Jogadores com menos de 60 minutos de jogo realizam treino com maior carga; - Gelo. |
| MD+2 (Terça) | - Folga. |
| MD-4 (Quarta) Unidade de treino nº94: | <ul style="list-style-type: none"> - Visualização de alguns momentos do jogo anterior; - Corrida (padrão); - Ativação geral (padrão); - Alongamentos dinâmicos (padrão); -SSG; -SSG (superioridade numérica com competição). - Reforço abdominal; |
| MD-3 (Quinta) Unidade de treino nº95: | <ul style="list-style-type: none"> - Corrida (padrão); - Ativação geral (padrão); - Alongamentos dinâmicos (padrão); - Organização Ofensiva com superioridade numérica (finalização em estrutura); - Jogo formal com referências em relação á equipa da próxima jornada; - Reforço abdominal. |
| MD-2 (Sexta) Unidade de treino nº96: | <ul style="list-style-type: none"> - Corrida (padrão); - Exercício lúdico; - Ativação geral (padrão); - Alongamentos dinâmicos (padrão); - Estação de velocidade; - Transições ofensivas/defensivas (igualdade e superioridade numérica); - Esquemas táticos; - Gelo. |
| MD-1 (Sábado) | - Folga. |
| MD (Domingo) 19º Jornada: SC Rio Tinto VS CD Candal 14-01-2024 | <ul style="list-style-type: none"> - Almoço de equipa; - Análise teórica do próximo jogo; - Jogo. |



MD+1: Unidade de treino referente ao primeiro treino da semana em período competitivo do microciclo vinte e quarto e sétimo mesociclo onde queremos que os jogadores com mais de sessenta minutos de jogo realizem treino de recuperação ativa e os jogadores com menos de sessenta minutos de jogo tenham um treino com maior carga.

Figura 1 – Unidade de Treino nº93



Sport Clube Rio Tinto
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
93

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 24 | Microciclo 24 | Mesociclo 7 | Período Competitivo |
| Data 08-01-2024, segunda-feira | Hora 17:30 | Clima Ameno sem chuva | Volume 90 |

● Finalização



20 min
tempo

12
número

1/3 Campo
Fut.11
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Finalização;
Cruzamento;
Apoio frontal;
Movimentações ofensivas (1º e 2º poste e apoio).

Descrição e Organização Metodológica
Exercício inicia no jogador 1 na qual tem a função de realizar o passe para o espaço frontal do jogador 3, este com a função de em apoio frontal entregar a bola ao jogador 2 e de seguida realizar o passe para o jogador 4 cuja a função é tirar cruzamento para uma das 3 referências;
Zonas de ataque:
Jogador 1 - 2º poste;
Jogador 2 - 1º Poste;
Jogador 3 - apoio;
Jogador 4 - cruzamento.

● Jogo Reduzido



25 min
tempo

12
número

30mx40m
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Competição;
Dar uma maior carga aos jogadores com menos minutos referente ao último jogo.

Descrição e Organização Metodológica
5 Jogos com duração de 5 minutos;
2 Equipas de 6 elementos.

● Suicidas



Objetivo(s) específico(s)
Atingir a velocidade máxima com competição;

Descrição e Organização Metodológica
1º Distância: pequena área
2º Distância: Grande área
3º Distância: Meio campo

5 min
tempo

10
número

Meio campo
fut.11
espaço

Observações/balanço

15 minutos - Conversa com os jogadores em relação ao jogo realizado no domingo anterior;
10 minutos - Corrida pela extremidade das linhas de fut.7 (Todos os Jogadores);

Jogadores com mais de 60 minutos no último jogo oficial:
- 10 minutos - Trabalho específico referente aos músculos mais utilizados durante o jogo (corrida frontal, corrida lateral, corrida de costas);
- 15 minutos - Alongamentos + mobilidade;
- 5 minutos - Gelo.

Jogadores com mais de 60 minutos no último jogo oficial:
5 minutos Ativação Geral;
5 minutos - Alongamentos Dinâmicos;
20 minutos - Exercício 1 - Finalização;
5 minutos - Pausa para Hidratação;
25 minutos - Exercício 2 - Jogo Reduzido;
5 minutos - Exercício 3 - Suicidas;

MD+2: Folga;

MD-4: Segundo treino da semana em período competitivo do microciclo vinte e quarto e sétimo mesociclo, onde temos o propósito de aumentar o número de ações técnicas dos atletas no intuito de terem de decidir rápido devido ao curto espaço espacial dos exercícios e aumentar o grau de intensidade com e sem bola de maneira a melhorar o aspeto físico e nunca esquecer o aspeto tático (Batista et al., 2018).

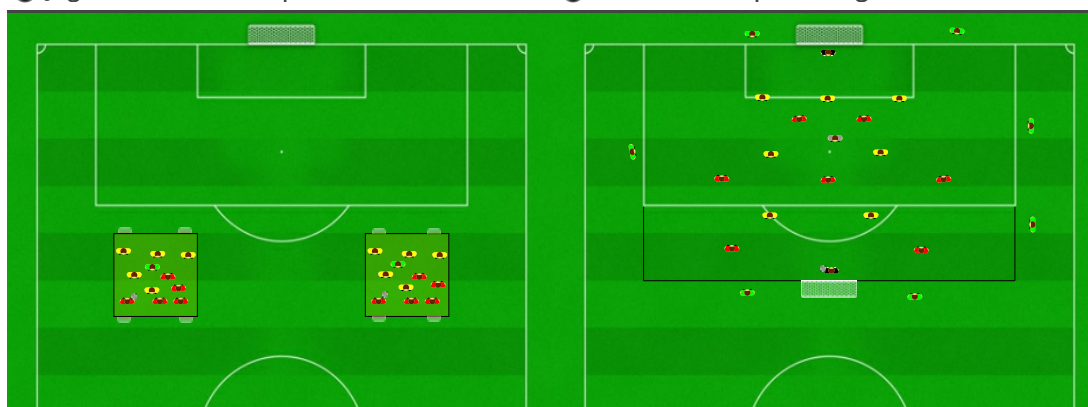
Figura 2 – Unidade de Treino nº94

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 24 | Microciclo 24 | Mesociclo 7 | Período Competitivo |
| Data 10-01-2024, quarta-feira | Hora 17:30 | Clima Ameno sem chuva | Volume 90 |

● Jogos Reduzidos C/Superioridade

● Torneio com Apoios(Largura/Profundidade)



| | | | | | |
|-----------------|--------------|-------------------|-----------------|--------------|-----------------|
| 20 min tempo | 22 número | 20mx20m espaço | 25 min tempo | 24 número | 30x40 espaço |
|-----------------|--------------|-------------------|-----------------|--------------|-----------------|

| | |
|--|--|
| Objetivo(s) específico(s) Reação à perda da bola; Capacidade de tomada rápida de decisão. | Objetivo(s) específico(s) Competição; Reação à perda da bola; Capacidade de tomada rápida de decisão; Finalização; União de grupo. |
|--|--|

| | |
|---|---|
| Descrição e Organização Metodológica Jogos de 3 minutos com competição; Equipa de vermelho inicia em posse e caso de perder bola tem que reagir logo; Função da equipa amarela: Recuperar bola e marcar golo nas mini balizas; 3 toques no máximo por atleta. | Descrição e Organização Metodológica 2 minutos de jogo ou 2 golos; Equipa que ganhe ataca baliza de 11; Equipa que entra ataca baliza de 7 e começa com bola; 3 Equipas de 7 elementos; 1 Joker; Apoio tem limite de 2 toques; |
|---|---|

Observações/balanço

15 minutos - Visualização de alguns momentos do jogo anterior (pontos positivos + pontos a melhorar);
10 minutos - Corrida pela extremidade das linhas de fut.7;
5 minutos Ativação Geral;
5 minutos - Alongamentos Dinâmicos;
20 minutos - Exercício 1 - Jogos Reduzidos C/Superioridade;
5 minutos - Pausa para Hidratação;
25 minutos - Exercício 2 - Torneio com Apoios(Largura/Profundidade);
5 minutos - Reforço Abdominal.

MD-3: Terceira unidade treino da semana em período competitivo do microciclo vinte e quarto e sétimo mesociclo. Observamos exercícios com maior zona espacial de maneira a aumentar a percentagem de sucesso e que haja uma ligação entre o que é trabalhado em período de treino e que esteja presente em jogo.

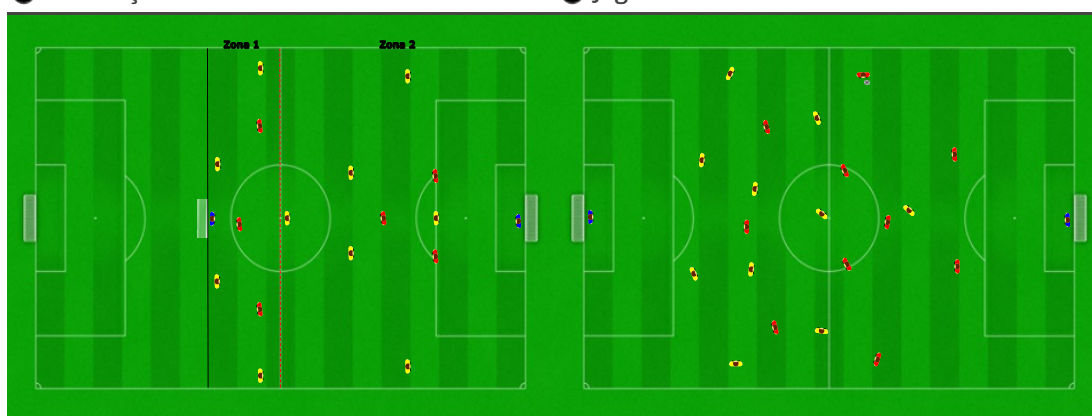
Figura 3 – Unidade de Treino nº95

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 23 | Microciclo 24 | Mesociclo 7 | Período Competitivo |
| Data 11-01-2024, quinta-feira | Hora 17:30 | Clima Ameno sem chuva | Volume 90 |

● Finalização em Estrutura

● Jogo Formal



| | | | | | |
|-----------------|--------------|-------------------------------|-----------------|--------------|---------------------------|
| 20 min tempo | 23 número | 2/3 Campo Fut.11 espaço | 40 min tempo | 23 número | Campo fut.11 espaço |
|-----------------|--------------|-------------------------------|-----------------|--------------|---------------------------|

| | |
|---|---|
| Objetivo(s) específico(s) Finalização com superioridade numérica em estrutura com varias variantes. | Objetivo(s) específico(s) Noção dos momentos de pressão perante sistema que a equipa adversária vai jogar no domingo; |
|---|---|





| | |
|--|---|
| Descrição e Organização Metodológica 1º Fase de construção - 4 defesas contra 3 atacantes (objetivo da equipa amarela é que exista ligação entre zona 1 e zona 2) e (objetivo da equipa vermelha é realizar pressão e se recuperar a posse de bola tem como principio finalizar); 2º e 3º Fase - Realizar variantes: 1º Variante - Lateral a realizar cruzamento; 2º Variante - Extremo a realizar cruzamento; 3º Variante - Antes de existir finalização a bola tem que chegar ao ponta de lança; 4º Variante - Troca entre extremo e médio do mesmo lado e médio tem como função realizar cruzamento. | Descrição e Organização Metodológica Jogo Formal. |
|--|---|

Observações/balanzo

10 minutos - Corrida pela extremidade das linhas de fut.7;
5 minutos Ativação Geral;
5 minutos - Alongamentos Dinâmicos;
20 minutos - Exercício 1 - Finalização em Estrutura;
5 minutos - Pausa para Hidratação;
40 minutos - Exercício 2 - Jogo Formal;
5 minutos - Reforço Abdominal.

MD-2: Terceira unidade de treino da semana em período competitivo do microciclo vinte e quarto e sétimo mesociclo. Redução de carga aos atletas devido a ser o último treino antes do jogo oficial (Stone, et al., 2023).

Figura 4 – Unidade de Treino nº96

| Sport Clube Rio Tinto www.dossierdotreinador.com | | | Plano de Treino 96 | | | | |
|---|-------------------------|---|-----------------------|-------------|---------------------|--------|----|
| Plano de Treino | | | | | | | |
| Nº Jogadores | 23 | Microciclo | 24 | Mesociclo 7 | Periodo Competitivo | | |
| Data | 12-01-2024, sexta-feira | Hora | 17:30 | Clima | Ameno sem chuva | Volume | 90 |
| ● Jogo Lúdico (10 passes com baliza) | | ● Estação de Velocidade | | | | | |
|  | |  | | | | | |
| 10 min | 23 | Grande Área Fut.11 | 20 min | 21 | Linha Lateral | | |
| tempo | número | espaço | tempo | número | espaço | | |
| Objetivo(s) específico(s) Competição; Ambiente de decompressão. | | Objetivo(s) específico(s) Velocidade de Reação; Competição. | | | | | |
| Descrição e Organização Metodológica 1ª Variante: A equipa tem completar 10 passes com a bola mão para poder fazer golo. (Não se pode andar com a bola na mão e só vale golo de cabeça); 2ª variante: A equipa tem completar 10 passes com a bola mão para poder fazer golo. (Não se pode andar com a bola na mão e só vale golo de cabeça sendo que o último passe para golo tem que ser feito com o pé); (Não se pode defender com a os braços). | | Descrição e Organização Metodológica Estação 1: Jogadores de Joelho frente a frente, estes mesmos jogadores vão orando com as mãos em varias zonas do corpo de acordo às indicações do treinador, quando a palavra for "bola" os jogadores tem como objetivo agarrar a bola. Ganha o jogador que ficar com a bola em seu poder; Estação 2: Dois jogadores partem em simultâneo na escada realizando skipping até ao sinalizador vermelho, o nome do jogador que for dito terá o objetivo de escolher o lado e o outro jogador tem como objetivo apanha-lo. | | | | | |
| ○ Transições Ofensivas/Defensivas | | ● Esquemas Táticos | | | | | |
|  | |  | | | | | |
| 15 min | 23 | 32m x 40m | 20 min | 23 | Meio campo fut.11 | | |
| tempo | número | espaço | tempo | número | espaço | | |
| Objetivo(s) específico(s) Transições; Coberturas; Rápida tomada de decisão. | | Objetivo(s) específico(s) Esquemas táticos. | | | | | |
| Descrição e Organização Metodológica 2X1...2X2 - (Jogador 4 e 5 contra jogador 1 e 2 que parte do sinalizador da baliza oposta); Depois de finalizar entra jogador 3 com bola(2x3); Depois de finalizar entra em campo também o jogador 6 e 7 e dá-se o 4x3. | | Descrição e Organização Metodológica Equipa amarela executa um esquema tático definido pelo treinador com o objetivo de fazer golo. Se a equipa vermelha ganhar deve tentar fazer golo nas balizas (cones) que por sua vez deve ser impedida pela equipa amarela. | | | | | |
| Observações/balanco | | | | | | | |
| 5 minutos - Corrida pela extremidade das linhas de fut.7; 10 minutos - Exercício 1 - Jogo Lúdico (10 passes com baliza); 5 minutos Ativação Geral; 5 minutos - Alongamentos Dinâmicos; 20 minutos - Exercício 2 - Estação de Velocidade; 15 minutos - Exercício 3 - Transições Ofensivas/Defensivas; 5 minutos - Pausa para Hidratação; 20 minutos - Exercício 4 - Esquemas Táticos; 5 minutos - Gelo. | | | | | | | |

MD-1: Folga;

MD: No dia de jogo os jogadores e respetiva equipa técnica almoçam no mesmo espaço, de seguida é realizado um passeio. Quando todos os intervenientes chegarem ao estádio existe uma demonstração teórica da equipa adversária (jogadores mais influentes, estrutura, pontos fortes, pontos fracos, organização ofensiva/defensiva, transição ofensiva/defensiva e bolas paradas) e todos se preparam para o jogo oficial do campeonato.

(Jogo da Taça)

O microciclo relativamente ao jogo da taça optamos por organizar de maneira diferente devido ao *Match Day* ser a um dia não habitual, ou seja, o que a equipa normalmente trabalha no MD-4 passa a realizar este tipo de treino no MD+2 e assim sucessivamente.

Tabela 10 – Calendarização Semanal (Jogo da Taça)

| | |
|---|--|
| MD+1 (Segunda) | - Folga. |
| MD+2 (Terça) Unidade de treino nº86: | - Corrida (Padrão); -Ativação geral + Alongamentos Dinâmicos/Mobilidade articular; -Exercício de passe; - SSG; - Jogo formal; - Reforço Abdominal. |
| MD-4 (Quarta) Unidade de treino nº87: | - Visualização de alguns momentos do jogo anterior; - Corrida (Padrão); - Ativação geral + Alongamentos Dinâmicos/Mobilidade articular; - Jogo formal com referências em relação á equipa da próxima jornada; - Alongamentos dinâmicos. |
| MD-3 (Quinta) Unidade de treino nº88: | - Comunicação com os atletas devido ao jogo ser um contexto de eliminação competitiva; - Corrida (Padrão); - Ativação geral com bola + Alongamentos Dinâmicos/Mobilidade articular; - Estação de velocidade; -Trabalho setorial; - Esquemas táticos; - Gelo. |
| MD-2 (Sexta) | - Folga. |
| MD-1 (Sábado) 3ª Eliminatória: SC Rio Tinto VS Lixa 30-12-2023 | - Almoço de equipa; - Análise teórica do próximo jogo; - Jogo. |
| MD (Domingo) | - Folga. |



MD+1: Folga

MD+2: Unidade de treino de acordo com primeiro treino da semana em período competitivo do microciclo vinte e dois e sexto mesociclo na qual optámos por organizar exercícios com maior intensidade em menor área de jogo de forma a utilizar variantes para que existam vários estímulos durante o treino e que de certo modo consigamos trabalhar aspetos físicos, táticos e técnicos (Giménez et al., sem data).

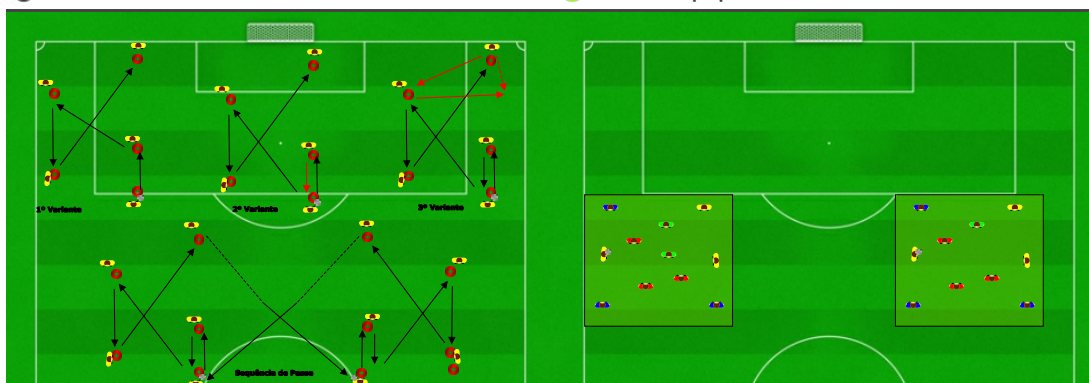
Figura 5 – Unidade de Treino nº86

Plano de Treino

| | | | |
|------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 23 | Microciclo 22 | Mesociclo 6 | Periodo Competitivo |
| Data 26-12-2023, terça-feira | Hora 17:30 | Clima Ameno sem chuva | Volume 90 |

● Exercício de Passe

● SSG (3 Equipas)



10 min
tempo

21
número

1/2Meio
Campo
fut.11

20 min
tempo

21
número

20x20
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Passe;
Recepção;
Comunicação;
Relação com bola.

Descrição e Organização Metodológica

Designado na imagem com 3 variantes:
Cada seta vermelha simboliza a diferença de variante para variante;

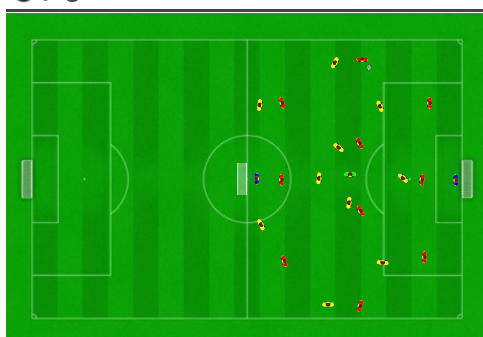
Objetivo(s) específico(s)

Reação à perda da bola;
Variação de jogo interior com exterior;
Concentração e foco.

Descrição e Organização Metodológica

Equipa vermelha após roubar bola tem como objetivo dar largura;
Equipa amarela (perde a posse de bola) e passa a roubar;
Equipa vermelha passa a jogar com a equipa azul + joker.

● Jogo Formal



Objetivo(s) específico(s)

Jogo formal (em espaço mais reduzido de maneira que exista um maior número de ações excêntricas); Noção dos momentos de pressão perante sistema que a equipa adversária vai jogar no domingo;

Descrição e Organização Metodológica

Jogo Formal;
11x11 + Joker.

25 min
tempo

23
número

Meio
Campo
fut.11

Observações/balço

10 minutos - Corrida pela extremidade das linhas de fut.7;
15 minutos Ativação Geral e Alongamentos Dinâmicos/Mobilidade articular;
10 minutos - Exercício 1 - Exercício de Passe;
20 minutos - Exercício 2 - SSG (3 Equipas);
5 minutos - Pausa para Hidratação;
25 minutos - Exercício 3 - Jogo Formal;
5 minutos - Reforço Abdominal.

MD-4: Unidade de treino de acordo com segundo treino da semana em período competitivo do microciclo vinte e dois e sexto mesociclo. Visualização do jogo anterior para que exista correções perante os aspetos menos conseguidos e enaltecer os pontos positivos para que os mesmos se mantenham e visualizar em treino o que foi corrigido.

Figura 6 – Unidade de Treino nº87



Sport Clube Rio Tinto
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
87

Plano de Treino

| | | | |
|--------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------|
| Nº Jogadores 23 | Microciclo 22 | Mesociclo 6 | Periodo Competitivo |
| Data 27-12-2023, quarta-feira | Hora 17:30 | Clima Ameno sem chuva | Volume 90 |

● **Jogo Formal**

| | | |
|--|---|---|
|  | <p>Objetivo(s) específico(s) Noção dos momentos de pressão perante sistema que a equipa adversária vai jogar no domingo;</p> | <p>40 min  tempo</p> |
| | <p>Descrição e Organização Metodológica Jogo Formal. Jogador que não está a realizar o exercício, fica a correr até ser introduzido.</p> | <p>23  número</p> |
| | | <p>Campo fut,11  espaço</p> |

Observações/balço

15 minutos - Visualização de alguns momentos do jogo anterior (pontos positivos + pontos a melhorar);
 10 minutos - Corrida pela extremidade das linhas de fut.7;
 5 minutos Ativação Geral;
 10 minutos - Ativação geral + Alongamentos Dinâmicos/Mobilidade articular;
 40 minutos - Exercício 1 - Jogo Formal ;
 5 minutos - Pausa para Hidratação;
 5 minutos - Alongamentos dinâmicos.

MD-3: Unidade de treino de acordo com terceiro treino da semana em período competitivo do microciclo vinte e dois e sexto mesociclo. Exercícios que estimulem uma rápida execução com competição, criação de superioridade numérica de modo a criar vantagem perante o adversário e esquemas táticos.

Figura 7 – Unidade de Treino nº88

Sport Clube Rio Tinto
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 88

Plano de Treino

| | | | |
|-------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|
| Nº Jogadores 23 | Microciclo 22 | Mesociclo 6 | Período Competitivo |
| Data 28-12-2023, quinta-feira | Hora 17:30 | Clima Ameno sem chuva | Volume 90 |

● **Ativação Geral com Bola + Alongamentos** ● **Estação de Velocidade**



15 min
tempo

21
número

20x20
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Relação com bola;

Descrição e Organização Metodológica
1º Variante: Condução, entrega e devolução;
2º Variante: Passe curto;
3º Variante: Pé direito, pé esquerdo e cabeça (tudo bola no ar);
4º Variante: Tabela curta.



15 min
tempo

21
número

Linha Lateral
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Competição;
Velocidade;

Descrição e Organização Metodológica
Deslocamento entre cones consoante o feedback;
5 vezes o exercício com variação de exercício na escada;
- Skipping na escada;
- Salto a um apoio entre barreiras;
- Velocidade até ao sinalizador;
Apos esta sequência o jogador terá que ir em velocidade até ao início para outro jogador executar o mesmo trajeto;
Ganha a equipa que tiver mais vezes realizado em 1º lugar a estação.

● **Jogo com Corredores e Setores** ● **Penáltis**



25min
tempo

23
número

Área a área fut.11
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Superioridade em determinados corredores/setores;
Ligação entre todos os setores para chegada ao último terço em ataque organizado;

Descrição e Organização Metodológica
Privilegiar jogo exterior com a superioridade numérica;
Atrair marcação e pedir no espaço;
Jogador a mais fica a correr à volta do campo até existir troca.



10 min
tempo

23
número

Grande área fut.11
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Criar alguma competitividade entre Guarda redes e jogadores das restantes posições.

Descrição e Organização Metodológica
Se jogador marcar, tem direito a marcar mais uma grande penalidade logo em seguida.

Observações/balanco

10 minutos - Comunicação com os atletas devido ao jogo ser um contexto de eliminação competitiva;
10 minutos - Corrida pela extremidade das linhas de fut.7;
15 minutos - Exercício 1 - Ativação Geral com Bola + Alongamentos;
15 minutos - Exercício 2 - Estação de Velocidade;
5 minutos - Pausa para Hidratação;
20 minutos - Exercício 3 - Jogo com Corredores e Setores;
10 minutos - Exercício 5 - Penáltis.
5 minutos - Gelo.

MD-2: Folga.

MD-1: Folga.

MD: No dia de jogo os jogadores e respetiva equipa técnica almoçam no mesmo espaço, de seguida é realizado um passeio de descompressão. Como habitualmente acontecia ao chegar ao estádio existia uma demonstração teórica da equipa adversária (jogadores mais influentes, estrutura, pontos fortes, pontos fracos, organização ofensiva/defensiva, transição ofensiva/defensiva e bolas paradas) e todos se preparam para o jogo oficial do campeonato.

4.4 Processo de Treino e Competição

O processo de treino é caracterizado por existir uma ligação entre o modelo de jogo que se pretende ir melhorando, com as incidências que aconteceram no último jogo e com a parte estratégica a delinear, já a pensar no próximo adversário.

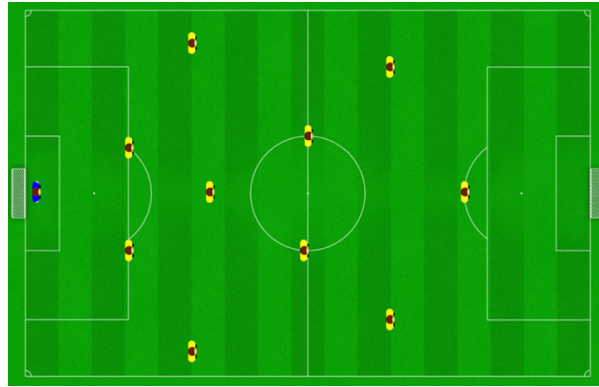
A base do microciclo são os quatro treinos por semana com duas folgas e o dia de jogo. A equipa técnica trabalhou de acordo com quatro parâmetros, o físico (movimentos específicos da modalidade, manutenção, melhoria da mobilidade, flexibilidade, desenvolvimento da força, agilidade, velocidade, potência e resistência), psicológico (demonstrar maior auto-consciencialização e aplicação de estratégias mentais eficazes em preparação para o jogo competitivo), a técnica (passe, receção, finalização, velocidade de execução e *Scanning*) e tático (aperfeiçoar a consciencialização de noções de estar em campo e desenvolver a compreensão de estratégias).

Entre o processo de treino e a competição existiu sempre uma ligação sustentada relativamente à jornada anterior, de maneira a existir um diagnóstico para que o trabalho do microciclo seguinte seja incidente relativamente aos aspetos menos positivos da jornada anterior e as lacunas do próximo adversário de modo aos jogadores estarem mais confiantes. Dentro dessa mesma análise, as características dos jogadores são um elemento na balança com um grau elevado de importância para o que vai ser a estratégia do jogo, de modo que a equipa se sinta sempre equilibrada e confortável no jogo para que numa fase ofensiva ou defensiva do jogo realcem as suas capacidades em prol do grupo.

4.5 Sistema Tático

A equipa técnica não teve um sistema tático predileto, realçando o sistema 4-3-3 como o mais utilizado.

Figura 8 – Sistema Tático



4.6 Modelo de Jogo

Qualquer equipa seja ela de nível amador ou profissional tem um treinador com um modelo de jogo definido, nós enquanto equipa técnica construímos em conjunto este mesmo modelo de acordo com as características dos atletas de maneira a estruturar um coletivo solido e equilibrado de maneira a evidenciar e potenciar as individualidades dos mesmos, o que originou vários debates.

O futebol teve uma grande evolução tanto nas regras como também na visão periférica do saber jogar futebol. O conhecimento está ao alcance de toda a população, daí existir muitos treinadores amadores que procuram realizar treinos como os treinadores de elite onde acabam por não ser os próprios a operacionalizar esse mesmo conhecimento adaptando os exercícios às ideias que o treinador quer transmitir aos jogadores.

O modelo de jogo está sempre em concordância com o modelo de treino, de modo que a equipa perceba o que fazer com e sem bola e numa transição de ganho ou perda da posse de bola e com esse intuito é importante que exista numa fase inicial uma repetição sistemática e permitir aprendizagens sólidas e duradouras num contexto mais facilitador com a presença dos comportamentos que se pretende para que exista assimilação por parte dos jogadores.

4.6.1 Organização Defensiva

Equipa operacionalizada para exercer uma pressão alta ao adversário (bloco alto), de maneira a recuperar a bola no terreno mais perto da baliza do adversário e para provocar ao adversário instabilidade para que o mesmo acabe por tomar a pior decisão.

Figura 9 – Organização Defensiva (Pontapé de Baliza)

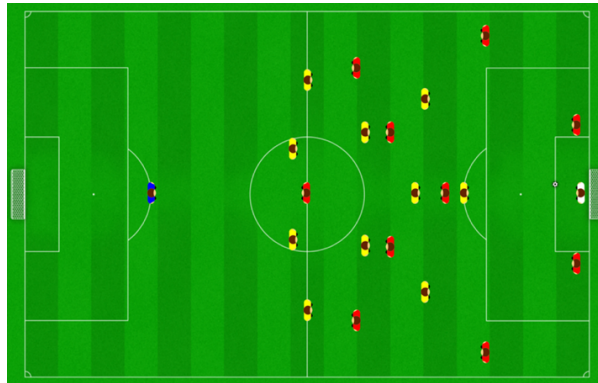
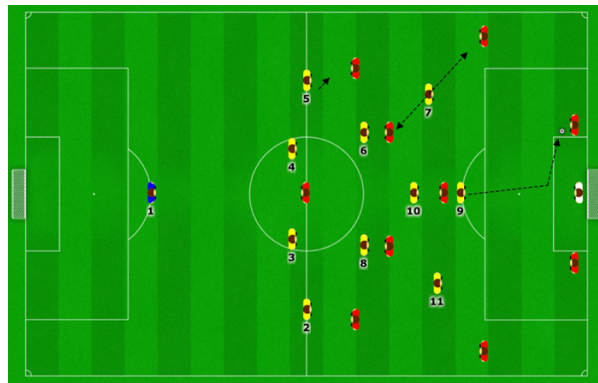


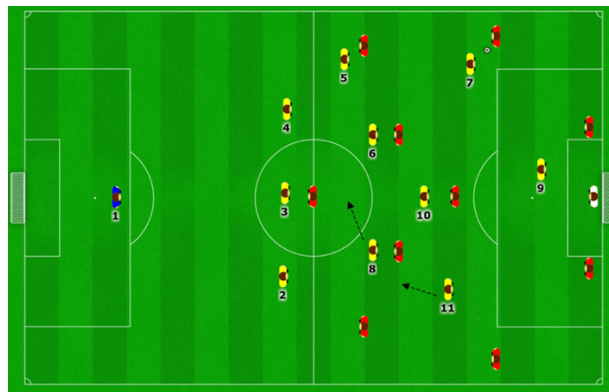
Figura 10 – Organização Defensiva (1ª Fase)



- Ponta de Lança (9) - Iniciar pressão a partir de dentro para fora para convidar o jogador adversário a jogar para o corredor lateral e com a função de cortar linha de passe entre defesas centrais;
- Extremo do lado da bola (7) - Dividir espaço entre médio interior e extremo adversário para cortar linha de passe para um possível jogo interior e convidar jogador adversário a jogar no homem livre que neste caso é o defesa lateral desse mesmo corredor para realizar uma forte pressão;
- Extremo do lado oposto (11) – Gradualmente baixar linhas e fechar corredor central;

- Médios (6,8,10) - Cada um dá um ligeiro espaço em relação ao seu opositor direto invertendo triângulo de 1-2 para 2-1;
- Defesa Lateral do lado da bola (5) - Dividir espaço entre defesa central (4) e o opositor direto;
- Restante linha Defensiva (2,3,4) - Defesa Central (4) dá cobertura ao Defesa lateral (5) e os restantes jogadores (2,3) alinham se pelo o defesa central (4) e realizam uma linha de 3;
- Guarda Redes (1) - Ligeiramente subido caso a equipa adversária procure bola em profundidade nas costas da nossa linha defensiva (2,3,4,5) e que posse intervir na jogada.

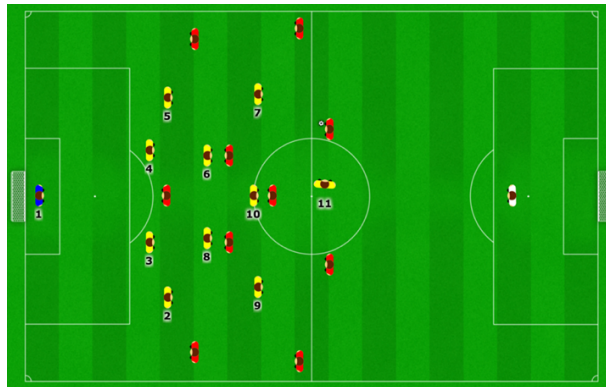
Figura 11 – Organização Defensiva (2ª Fase)



- Ponta de Lança (9) - Permanecer perto do defesa central adversário do lado da bola e cortar linha de passe para o defesa central do lado oposto;
- Extremo do lado da bola (7) - Pressão ao defesa lateral encaminhando sempre o adversário para a linha lateral;
- Extremo do lado oposto (11) - baixar para a linha dos médio e manter uma posição mais interior para que não haja linha de passe entre linhas e condicionar a equipa adversária a circular a bola pela linha defensiva e não por passe interior;
- Médios (6,8,10) - médio mais ofensivo (10) perto do médio defensivo opositor, médio defensivo do lado da bola (6) pressão individual ao oponente direto e médio do lado oposto (8) tem como função fechar no corredor central para dar equilíbrio à equipa e para que não haja espaço entre setores;
- Defesa Lateral do lado da bola (5) - Pressão ao extremo do lado da bola encaminhando sempre o adversário para a linha lateral;

- Restante linha Defensiva (2,3,4) - Defesa Central (4) dá cobertura ao Defesa lateral (5) e os restantes jogadores (2,3) alinham-se pelo defesa central (4) e realizam uma linha de 3;
- Guarda Redes (1) - Ligeiramente subido caso a equipa adversária procure bola em profundidade nas costas da nossa linha defensiva (2,3,4,5) e que posse intervir na jogada.

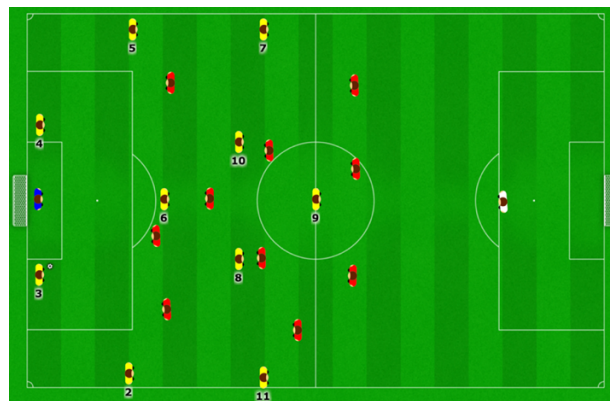
Figura 12 – Organização Defensiva (3ª Fase)



- Ponta de Lança (9) - Permanecer perto do defesa central adversário do lado da bola e cortar linha de passe para o defesa central do lado oposto
- Extremos (7,8) – Posicionam-se na linha dos médios e preocupam-se em dividir espaço entre o médio da própria equipa e o seu opositor direto;
- Médios (6,8,10) - médio mais ofensivo (10) perto do médio defensivo opositor, médio defensivo do lado da bola (6) pressão individual ao oponente direto e médio do lado oposto (8) tem como função fechar no corredor central para dar equilíbrio à equipa e para que não haja espaço entre setores;
- Defesa Lateral do lado da bola (5) - Pressão ao extremo do lado da bola encaminhando sempre o adversário para a linha lateral;
- Restante linha Defensiva (2,3,4) - Defesa Central (4) dá cobertura ao Defesa lateral (5) e os restantes jogadores (2,3) alinham-se pelo defesa central (4) e realizam uma linha de 3;
- Guarda Redes (1) - Orientação da linha defensiva (2,3,4,5).

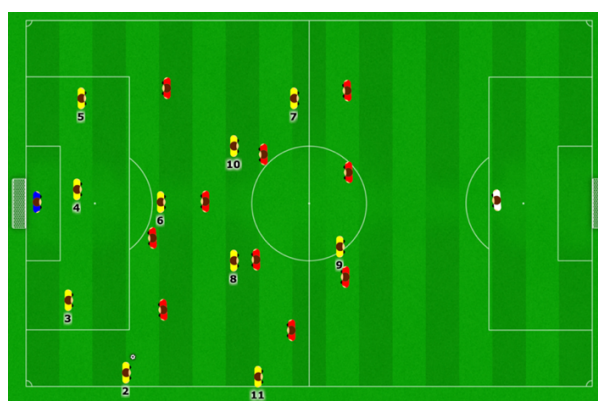
4.6.2 Organização Ofensiva

Figura 13 – Organização Ofensiva (1ª Fase)



- Defesas Centrais (3,4) - Estarem numa posição mais recuada possível para poderem ter mais espaço e tempo em relação ao opositor direto;
- Defesas Laterais (2,5) - Bem abertos para que exista espaço para jogo interior;
- Médios (6,8,10) - médio defensivo (6) é o elo entre os defesas e os médios interiores (8,10) numa posição mais subida do terreno de jogo para atrair médio adversário direto e provocar espaços interiores;
- Extremos (7,11) - Bem abertos para que exista espaço para jogo interior;
- Ponta de Lança (9) - Dar o máximo de profundidade à equipa para que exista espaço para jogar.

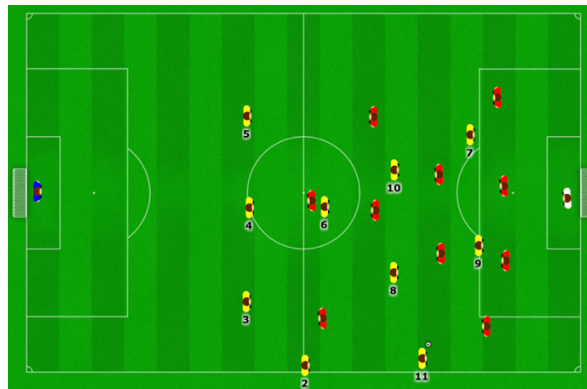
Figura 14 – Organização Ofensiva (2ª Fase)



- Linha Defensiva (3,4,5) - Defesa central (3) mais perto da bola dar sempre uma linha de passe de segurança ao portador da bola (2) e restante linha defensiva (4,5) ajusta numa só linha;

- Médios (6,8,10) - Médio defensivo (6) é o elo de ligação entre setores e médios interiores e com a função de dar sempre apoio frontal principalmente aos médios interiores (8,10) numa posição mais subida do terreno de jogo para atrair médio adversário direto e provocar espaços interiores;
 - Extremo do lado da bola (11) - Bem aberto para que exista espaço para jogo interior;
 - Extremo do lado oposto (7) - Movimentar-se para terrenos mais interiores;
- Ponta de Lança (9) - Dar o máximo de profundidade à equipa para que exista espaço para jogar e movimentar-se consoante o lado da bola.

Figura 15 – Organização Ofensiva (3ª Fase)



- Linha Defensiva (3,4,5) - Defesa lateral (2) mais perto do portador da bola e dar sempre uma linha de passe de segurança e restante linha defensiva (3,4,5) ajusta numa só linha;
- Médio Defensivo (6) - Médio defensivo tem como função dar equilíbrio e não deixar que a equipa tenha muito espaço entre setores;
- Médio, Extremo do lado da bola e Ponta de Lança (8,11,9) - Realização de “contramovimentos” e variantes na obtenção de criar espaços na equipa adversária;
- Médio do lado oposto (10) - Aproximação ao último terço de campo ofensivo;
- Extremo do lado oposto (7) - Movimentar-se para terrenos mais interiores;

4.6.3 Transição Ataque-Defesa

- Pressão imediata sobre a bola para atrasar transição por parte do adversário;
- Fecho dos espaços próximos à bola;
- Em último recurso, recorrer a faltas estratégicas.
- Recuar e organizar a equipa para organização defensiva;
- Fechar com principal importância o corredor central e não deixar muito espaço entre setores;
- Se o defesa lateral do lado contrário não baixar para terreno defensivo, o médio defensivo baixa para posição entre defesas centrais.

4.6.4 Transição Defesa-Ataque

- Atacar verticalmente a baliza adversária;
- O jogador que recupera a bola se tiver espaço para progredir no terreno de jogo deve fazê-lo até atrair opositor direto e libertar bola para jogador livre;
- Os jogadores livres, consoante o movimento do portador da bola devem realizar movimentos interiores para exteriores e vice-versa;
- Saída da zona de pressão (caso exista);
- Em caso de superioridade numérica acelerar e desequilibrar e atacar baliza do adversário;
- Em inferioridade numérica esperar por apoio e preferir o ataque organizado.

4.6.5 Esquemas Táticos

Figura 16 – Canto Defensivo (Lado Direito)

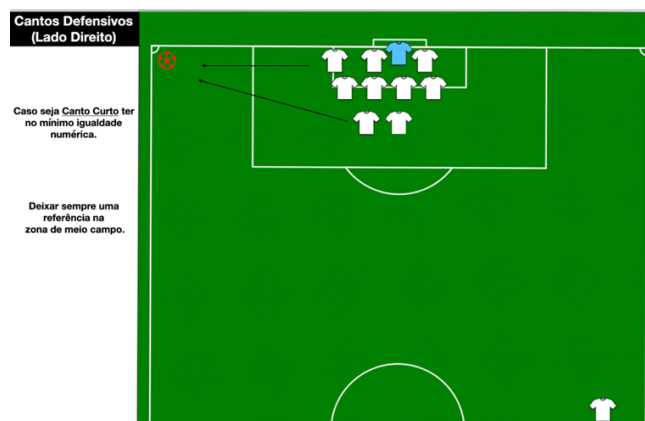


Figura 17 – Canto Defensivo (Lado Esquerdo)

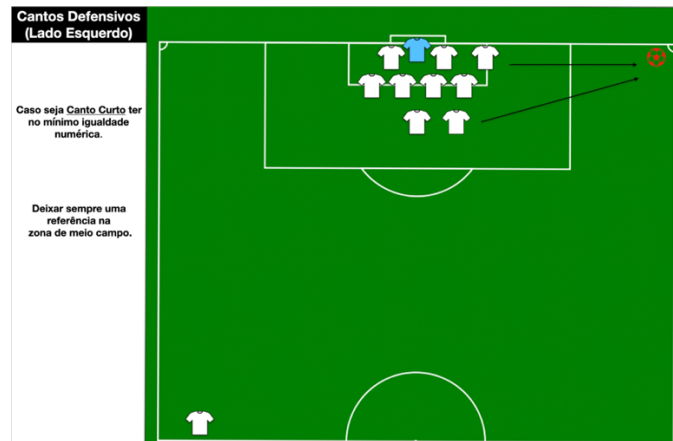


Figura 18 – Canto Ofensivo Curto (Lado Direito)

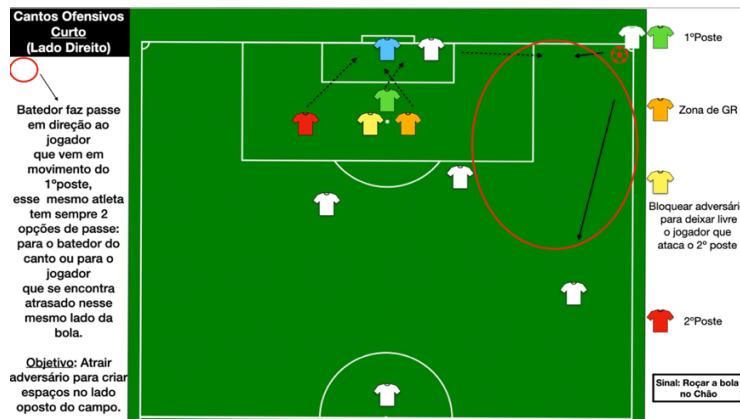


Figura 19 – Canto Ofensivo Curto (Lado Esquerdo)

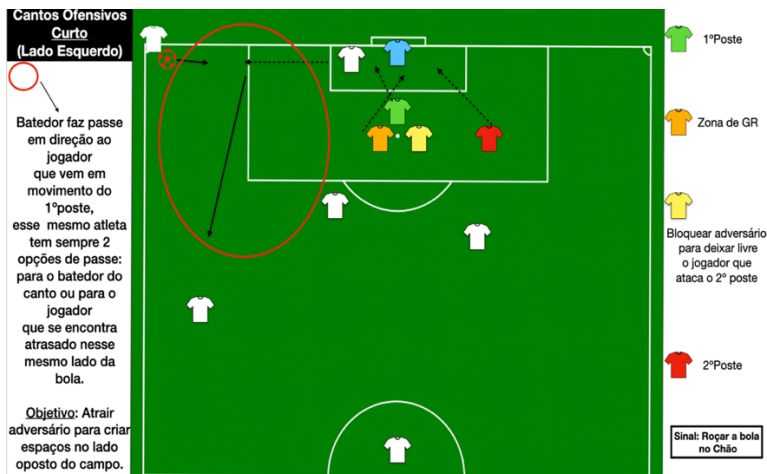


Figura 20 – Canto Ofensivo 1ºPoste (Lado Direito)



Figura 21 – Canto Ofensivo 1ºPoste (Lado Esquerdo)



Figura 22 – Canto Ofensivo 2ºPoste (Lado Direito)



Figura 23 – Canto Ofensivo 2ºPoste (Lado Esquerdo)



Figura 24 – Livre Lateral Defensivo (Lado Direito)

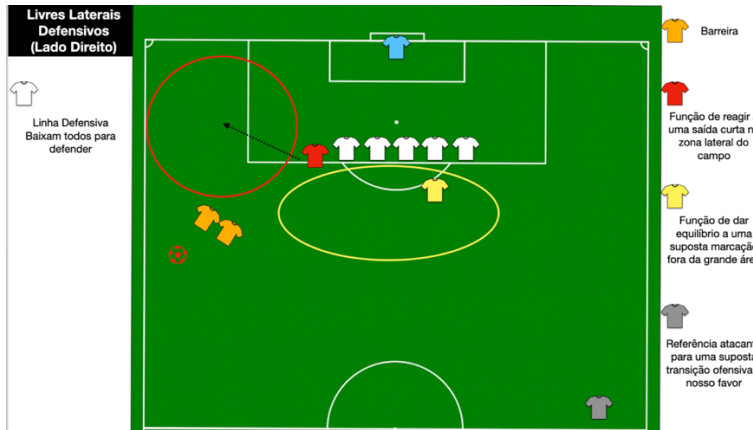


Figura 25 – Livre Lateral Defensivo (Lado Esquerdo)



Figura 26 – Livre Lateral Baixo Defensivo (Lado Direito)

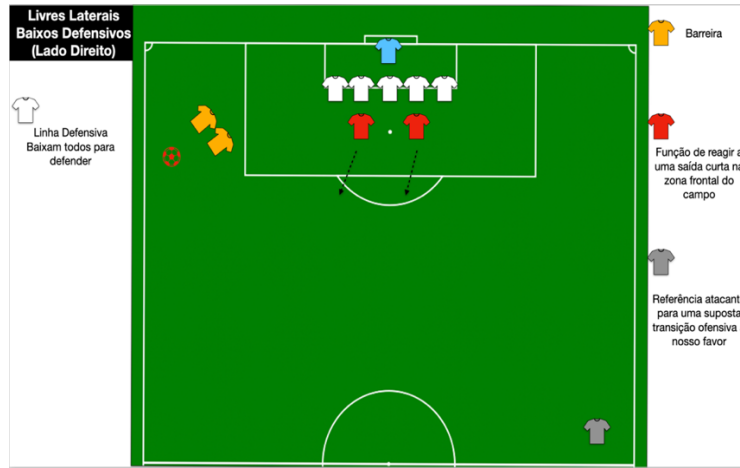


Figura 27 – Livre Lateral Baixo Defensivo (Lado Esquerdo)

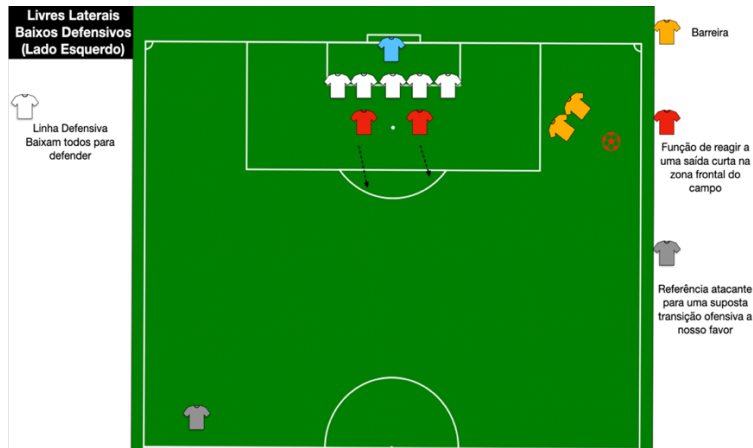


Figura 28 – Livre Direto Defensivo (Lado Direito)



Figura 29 – Livre Direto Defensivo (Lado Esquerdo)

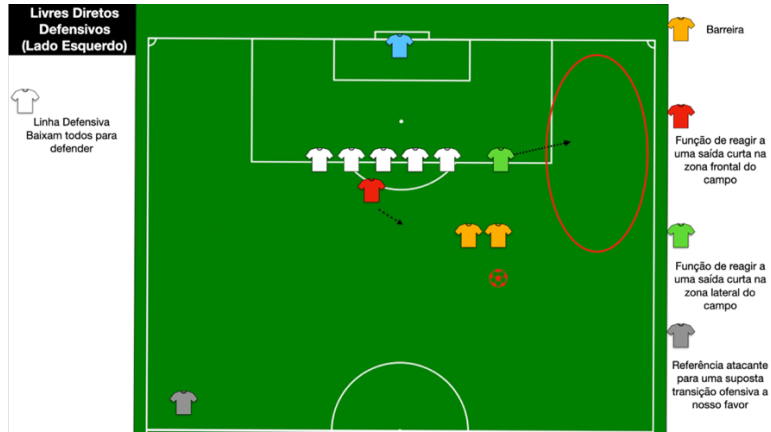


Figura 30 – Livre Ofensivo Curto (Lado Direito e Esquerdo)

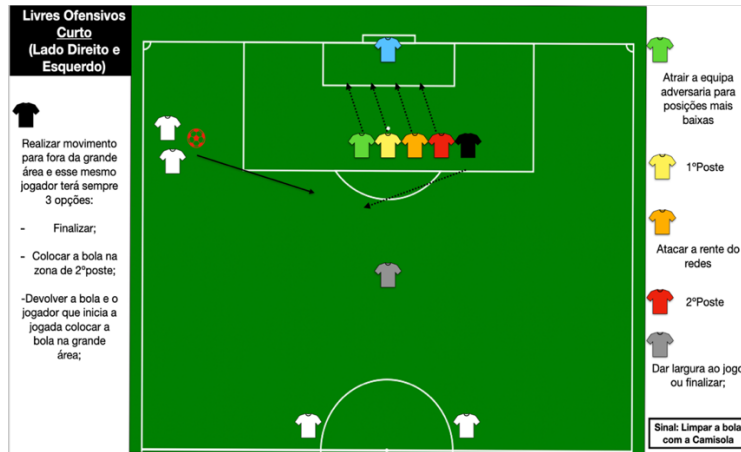


Figura 31 – Livre Direto Ofensivo (Lado Direito e Esquerdo)



5 *A influência do terreno de jogo no resultado desportivo*

5.1 Introdução

O objetivo deste estudo é tentar perceber se o tipo de piso do terreno de jogo (Relva natural ou Sintética) tem influência no resultado desportivo. Os dados recolhidos são da presente época desportiva (23/34) e são referentes à Série 1 da Divisão de Elite - Pro-nacional da Associação de Futebol do Porto que é constituída por 16 equipas. Pretendeu-se perceber se havia influência em termos classificativos ao utilizar diferentes tipos de piso e se as equipas tiravam vantagem dessa mesma utilização. Como existem mais relvados de relva sintética (9) poderiam tirar vantagem, no entanto apesar de haver em menor número os de relva natural (7) estas equipas conseguiram nos primeiros seis lugares da classificação colocar cinco equipas. O primeiro classificado também utilizava relva natural.

5.2 Metodologia

Amostra

A amostra foi constituída por 16 equipas da série 1 da Divisão de Elite - Pro-nacional da Associação de Futebol do Porto. 7 das equipas possuem relva natural e 9 das equipas relva sintética.

Resultados

De acordo com a Tabela 11 percebemos que cinco equipas dos seis primeiros lugares classificativos (primeiro, terceiro, quarto, quinto e sexto) jogam em relva natural e que só duas destas equipas estão nos “últimos” dez lugares classificativos (décimo segundo e décimo quarto). As que estão habituadas a jogar em relva sintética uma ficou em segundo lugar na classificação depois ficaram em sétimo, oitavo, nono, décimo, décimo-primeiro, depois décimo-terceiro e por fim nos dois últimos dois lugares (décimo-quinto e décimo-sexto).

Tabela 11 – Dados Referentes ao Estudo

| Clube | Tipo de Relva | GM | GS | DG | Classificação Final |
|----------------------------|-----------------|----|----|-----|---------------------|
| Leça FC | Relva Natural | 68 | 25 | +43 | 1º |
| SC Coimbrões | Relva Sintética | 64 | 35 | +29 | 2º |
| Maia Lidador | Relva Natural | 65 | 31 | +34 | 3º |
| Padroense | Relva Natural | 42 | 34 | +8 | 4º |
| SC Rio Tinto | Relva Natural | 48 | 39 | +9 | 5º |
| Sport Canidelo | Relva Natural | 39 | 37 | +2 | 6º |
| Vila FC | Relva Sintética | 36 | 46 | -10 | 7º |
| FC Foz | Relva Sintética | 35 | 34 | +1 | 8º |
| Varzim (B) | Relva Sintética | 42 | 43 | -1 | 9º |
| CD Candal | Relva Sintética | 35 | 44 | -9 | 10º |
| FC Pedras Rubras | Relva Sintética | 34 | 42 | -8 | 11º |
| Avintes | Relva Natural | 41 | 46 | -5 | 12º |
| Folgosa da Maia | Relva Sintética | 41 | 48 | -7 | 13º |
| Dragões Sandinenses | Relva Natural | 31 | 44 | -13 | 14º |
| Gondomar SC (B) | Relva Sintética | 37 | 52 | -15 | 15º |
| Infesta | Relva Sintética | 24 | 82 | -58 | 16º |

Nota: Tabela 11: Cor (verde) Apuramento para uma segunda fase / Cor (preto) Acesso à Divisão Pro-Nacional / Cor (vermelha) Despromoção de divisão.

5.3 Discussão/Conclusão

Verificamos que as equipas que utilizaram relva natural tiveram em maior número um desempenho positivo em termos classificativos.

As equipas que jogam em relvado natural têm o privilégio de terem a vantagem de também terem um campo de relva sintética, o que poderá ter sido determinante na sua adaptação, nomeadamente a frequência de treino no piso em que vão jogar e o próprio calçado que têm de ter para dar resposta a estes dois tipos de piso, ao contrário das equipas e jogadores que têm só o campo sintético e que não têm nenhum campo de relva natural, não podendo fazer por isso treinos de adaptação.

Se os jogadores estiverem mais habituados ao piso, isso poderá ter naturalmente influência na condução da bola, num simples passe e receção e a todos os movimentos de travagem e mudança de direção frequentes nesta modalidade. Muitos atletas têm dificuldade nos passes precisos de curta e principalmente de longa distância na relva sintética (Andersson et al., 2008). Naturalmente os atletas terão as mesmas dificuldades na relva natural.

Não existindo estudos desta natureza temos a noção de que a amostra foi demasiado curta assim como os dados recolhidos, no entanto pensamos que pode ser um primeiro passo para estudos futuros.

6 Conclusão do Relatório

A realização deste estágio representou-se uma etapa crucial neste percurso académico e profissional. Durante este período, tivemos a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do trajeto académico na UMAIA, enfrentar desafios reais e desenvolver competências de modo a elevar esta experiência de grande valor, que nos proporcionou um crescimento significativo.

No entanto, temos plena consciência de que esta jornada está apenas no início. O mundo profissional é vasto e dinâmico, exigindo uma constante adaptação e formações de aprendizagem. Estamos cientes de que ainda há muito a explorar, aprender e aperfeiçoar. Esta experiência reforçou a nossa determinação em continuar a expandir os nossos horizontes, em busca de novas oportunidades de crescimento e a contribuir de forma significativa para o nosso campo de atuação.

Esta vivência foi uma etapa enriquecedora, que nos preparou para desafios futuros e nos dá animo para continuar a nossa caminhada com dedicação e entusiasmo, mas sempre com períodos de reflexão e uma vontade enorme de melhorar o nosso leque de conhecimento e perceber que nunca vamos saber o suficiente.

Para finalizar, fazemos um balanço positivo em termos de resultados e exibições dos praticantes, finalizando esta época com um sentimento de dever cumprido, valorizando o crescimento do conhecimento e a perceção de que a presença da união, o espírito de equipa e de uma mentalidade vencedora é meio caminho para chegar ao sucesso.

7 Referências Bibliográficas

- Andersson, H., Ekblom, B., & Krstrup, P. (2008). Elite football on artificial turf versus natural grass: Movement patterns, technical standards, and player impressions. *Journal of Sports Sciences*, 26(2), 113–122. <https://doi.org/10.1080/02640410701422076>
- Batista, B., Cunha, F., & Sousa, F. M. C. P. M. (2018). *The perception of the football coaches about the small-sided games in the training process/A PERCECAO DOS TREINADORES DE FUTEBOL SOBRE OS JOGOS REDUCIDOS CONDICIONADOS NO PROCESSO DE TREINO*. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(39 SE), 411-421.
- Giménez, J. V, Del-Coso, J., Leicht, A. S., Gomez, M. A., & Gómez-Ruano, M.-Á. (sem data). *Comparison of the movement patterns between small-and large-side games training and competition in professional soccer players*.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Wolfgang Kallus, K., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240–245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Neto, J. (2018). *José Maria Pedroto – 30 anos de saudade*. In *Prime Books (Ed.), Á Flor da Relva (pp. 24-26)*.
- Stone, M. J., Knight, C. J., Hall, R., Shearer, C., Nicholas, R., & Shearer, D. A. (2023). The Psychology of Athletic Tapering in Sport: A Scoping Review. Em *Sports Medicine* (Vol. 53, Número 4, pp. 777–801). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01798-6>
- Williams, C., & Serratos, L. (2006). Nutrition on match day. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 687–697. <https://doi.org/10.1080/02640410500482628>