

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)

**Gustavo Dias Alves Figueiredo da Rocha**

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Alexandre Martins  
Coutinho

Orientador Cooperante: Dany Amorim

Setembro de 2023



“Quando se tem jogadores em campo com mente aberta e coração quente é tudo mais fácil a minha função enquanto treinador é dar aos jogadores a certeza daquilo que eles têm de fazer em campo. O resto, quem chuta, quem joga, quem pensa, defende, ataca... são eles.”

Abel Ferreira, 2021.

Gustavo Dias Alves Figueiredo da Rocha

N.º 33277

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: Dany Amorim

Setembro de 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Figueiredo, Gustavo (2023). *Relatório de Estágio realizado no Clube Desportivo Paços de Brandão, 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, Microciclo, Sistema Tático, Jogo.

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais, padrinhos, avós e restante família pelo apoio constante que me é transmitido dia após dia, e por toda a dedicação que têm para que nada me falte, fazendo com que eu nunca desista.

Aos meus primos e afilhado por serem o meu refúgio nos tempos livres, sempre com uma alegria contagiante.

Ao Professor Doutor Diogo Coutinho pelo apoio ao longo de todo este processo e por toda a disponibilidade que sempre teve.

Aos meus colegas de curso, a todos os Docentes e direção desta enorme instituição UMAIA e a toda a gente que de forma direta ou indireta me acompanhou ao longo deste processo.

Ao Clube Desportivo Paços de Brandão, por me permitir concluir uma etapa tão importante da minha vida no clube do meu coração.

Ao Mister João Brandão e restante equipa técnica e todo o staff, por me terem acolhido da melhor forma possível e por todos os conselhos transmitidos ao longo desta época desportiva.

A todos os jogadores por toda a camaradagem positiva, entrega e dedicação para que a minha integração fosse a melhor.

A toda a direção e equipa técnica dos seniores do CDPB por toda a compreensão neste longo processo.

Aos meus amigos por toda a paciência, por todas as dicas e por nunca me deixarem cair nos momentos mais difíceis.

# ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS.....	IV
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	V
ÍNDICE DE FIGURAS .....	VI
RESUMO.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
LISTA DE ABREVIATURAS .....	XI
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO .....</b>	<b>3</b>
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO.....	3
2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS.....	5
2.3. CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS.....	6
2.4. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO .....	7
2.5. ENQUADRAMENTO COMPETITIVO .....	11
<b>3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO .....</b>	<b>16</b>
3.1. CALENDARIZAÇÃO .....	17
3.2. OPERACIONALIZAÇÃO .....	17
<b>3.2.1. Fases do Estágio .....</b>	<b>17</b>
<b>3.2.1.1. Fase de Integração (15 Agosto 2022 a 30 Setembro 2022).....</b>	<b>17</b>
<b>3.2.1.2. Fase de Intervenção (1 Outubro 2022 a 27 Maio 2023).....</b>	<b>18</b>
<b>3.2.1.3. Fase de Reflexão.....</b>	<b>18</b>
<b>4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL .....</b>	<b>19</b>
4.1. FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DO ESTUDANTE ESTAGIÁRIO.....	19
<b>4.1.1. Tarefas desenvolvidas durante Microciclo .....</b>	<b>19</b>
<b>4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos.....</b>	<b>19</b>
<b>4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos.....</b>	<b>20</b>
4.2. PLANEAMENTO E ELABORAÇÃO PORMENORIZADA DE DOIS MICROCICLOS COM AS RESPECTIVAS ANÁLISES E REFLEXÕES DIÁRIAS.....	20
<b>4.2.1. Microciclo 2 (congestionado) – 27 Março 2023).....</b>	<b>27</b>
4.3. COMPETIÇÃO VS PROCESSO DE TREINO .....	29
4.4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	39
<b>5. ESTUDO CIENTÍFICO.....</b>	<b>40</b>
KEY WORDS: FOOTBALL; LARGE SIDED GAMES; FLOATERS; PASS; CONTROL. ....	41
1) INTRODUÇÃO.....	42
2) METODOLOGIA.....	42
2.1. <i>Amostra</i> .....	42
2.2. <i>Procedimentos</i> .....	42
2.3. <i>Instrumentos</i> .....	43
2.4. <i>Análise Estatística</i> .....	44
3) RESULTADOS .....	44
4) DISCUSSÃO .....	48
4.1. <i>Aplicações Práticas</i> .....	48
5) CONCLUSÕES.....	49
<b>6. REFLEXÃO FINAL.....</b>	<b>50</b>
<b>7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>51</b>



## **ÍNDICE DE TABELAS**

<b>TABELA 1. QUADRO COMPETITIVO DA ÉPOCA 2022/2023. ....</b>	<b>15</b>
<b>TABELA 2. MICROCICLO DE SEMANA DE TREINO NORMAL. ....</b>	<b>20</b>
<b>TABELA 3. MICROCICLO DE SEMANA DE TREINO CONGESTIONADO. ....</b>	<b>20</b>
<b>TABELA 4. ESTATÍSTICA DESCRITIVA (ME ± IQR) E INFERENCIAL REFERENTE AO DESENHO EXPERIMENTAL. ....</b>	<b>45</b>

## **INDICE DE GRÁFICOS**

<b>GRÁFICO 1. MÊS DE ANIVERSÁRIO DOS JOGADORES.....</b>	<b>8</b>
<b>GRÁFICO 2. NÚMERO DE JOGADORES POR POSIÇÃO.....</b>	<b>9</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estádio D. Zulmira Sá e Silva.....	5
Figura 2. Campo de Treinos Januário Monteiro.....	6
Figura 3. Material disponível de treino.....	7
Figura 4. Constituição do plantel U19 CDPB.....	8
Figura 5. Análise SWOT da equipa U19.....	9
Figura 6. Constituição da Equipa técnica U19.....	11
Figura 7. Exercícios de aquecimento.....	21
Figura 8. Jogo contra a equipa dos U17.....	22
Figura 9. Exercícios de coordenação motora.....	23
Figura 10. Circuito de passe e receção.....	23
Figura 11. Jogos reduzidos.....	24
Figura 12. Jogo reduzido 11 vs 11.....	24
Figura 13. Exercícios de reação e mobilidade articular.....	25
Figura 14. Exercício de 4vs2 + Joker.....	26
Figura 15. 1ª fase de pressão e controlo de profundidade.....	26
Figura 16. Exercício de passe e receção.....	28
Figura 17. Exercício de finalização.....	28
Figura 18. Sistema de jogo principal dos U19.....	30
Figura 19. Saída de bola na 1ª fase de construção.....	31
Figura 20. Esquematização dos cantos defensivos (bola fechada).....	34
Figura 21. Esquematização dos cantos defensivos (bola aberta).....	35
Figura 22. Esquematização dos livres laterais defensivos.....	36
Figura 23. Esquematização dos cantos ofensivos.....	36
Figura 24. Esquematização dos livres laterais ofensivos.....	37
Figura 25. Esquematização da dimensão do campo.....	43
Figura 26. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance Evaluation Tool) entre as condições A,B e C barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança.....	46
Figura 27. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance Evaluation Tool) entre as condições A,B e C barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança.....	47



## RESUMO

O relatório de estágio foi escrito no âmbito do estágio, da opção de futebol e que se encontra inserido num dos planos de estudo disponibilizados pela Universidade da Maia, em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo. Com este documento é pretendido demonstrar e explicar todas as vivências e trabalho desenvolvido enquanto treinador estagiário na presente época desportiva. O estágio curricular permite aos discentes vivenciarem, na maior parte dos casos, pela primeira vez, o mercado de trabalho e novas experiências e aprendizagens. Naturalmente é a altura ideal de passar da teoria aprendida nos últimos anos à prática.

A integração na equipa de Sub-19 foi algo estranha, no entanto com o tempo tudo correu pelo melhor. Este escalão tinha como principal objetivo subir para a elite de Aveiro desta categoria. Objetivo esse que não foi conseguido. No entanto, é de salientar as fantásticas experiências vividas ao longo de toda a época desportiva. Melhoria na tomada de decisão, melhoria na elaboração e organização de planos de treino, conhecimento adquirido por parte dos treinadores mais experientes, e não menos importante a amizade construída e em muitos casos fortalecida ao longo de toda a época desportiva.

Ao longo do presente documento serão explicadas todas as experiências e vivências que foram vividas ao longo da época desportiva 2022/2023, desde as quais a criação de um bom ambiente para o bom desenvolvimento do atleta e do treinador, estar sujeito a situações de pressão e ter de aprender a lidar com esse momento. Resumindo foi um ano desgastante física e emocionalmente, no entanto bastante enriquecedor e com sentimento de dever cumprido e com certeza que o caminho é longo e esta jornada no futebol ainda está no início.

Palavras-chave: Futebol, Unidades de Treino; U19, desenvolvimento do treinador; constrangimentos espaciais.

## **ABSTRACT**

The internship report was written within the scope of the internship, as part of the football option, and is included in one of the study plans offered by the University of Maia, in Physical Education and Sports Sciences - Specialization in Sports Coaching. With this document, the intention is to demonstrate and explain all the experiences and work carried out as a trainee coach during the current sports season. The internship allows students to experience, in most cases, the working world and new experiences and learning for the first time. Naturally, it is the ideal time to transition from the theory learned in recent years to practice.

Integration into the U-19 team was initially somewhat strange, but with time, everything went well. The main objective of this age group was to move up to the top tier in Aveiro for this category, a goal that was not achieved. However, it is worth noting the fantastic experiences throughout the entire sports season. There was an improvement in decision-making, the development and organization of training plans, knowledge gained from more experienced coaches, and, not least, the friendships built and, in many cases, strengthened throughout the entire sports season.

Throughout this document, all the experiences and moments lived during the 2022/2023 sports season will be explained. These include creating a good environment for the athlete and coach's development, dealing with pressure situations, and learning to handle those moments. In summary, it was a physically and emotionally exhausting year, but highly enriching with a sense of accomplishment. It is certain that the journey is long, and this football journey is still in its early stages.



## **LISTA DE ABREVIATURAS**

SUD - Sociedade Anónima Desportiva

PBFC - Paços de Brandão Futebol Clube

CDPB - Clube Desportivo Paços de Brandão

SWOT - Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats

U19 - sub 19

AF Aveiro - Associação de Futebol de Aveiro

UT - Unidade de Treino

GR - Guarda Redes

DC - Defesa Central

MCD - Médio Centro Defensivo

MCO - Médio Centro Ofensivo

AVA - Avançado

# 1. INTRODUÇÃO

Este relatório é elaborado na sequência do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com Especialização em Treino Desportivo. A elaboração deste documento é fulcral e obrigatória para a obtenção do título de Mestre, bem como o respetivo estágio ao longo do ano letivo/época desportiva. O estágio é a única atividade realizada ao longo deste segundo ano de Mestrado, sendo essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional dos discentes, em que para a grande maioria dos alunos, é a primeira experiência no futebol de onze e no mercado de trabalho escolhido. Esta primeira experiência serve de aprendizagem para a realidade pós estudos, por vezes difícil de encarar.

O estágio em questão foi concretizado na modalidade mais popular no nosso país e na maior parte do mundo, o futebol. Ocorreu entre os dias 22 de Agosto de 2022 e 10 junho de 2023, no qual o estudante estagiário integrou a equipa técnica dos Juniores A (sub 19) do Clube Desportivo Paços de Brandão. Fiquei bastante satisfeito pela escolha desta instituição por vários motivos, primeiro por ser o clube do meu coração, e depois por poder trabalhar com uma equipa técnica recheada de conhecimento e vivências com as quais pude aprender bastante.

De uma maneira mais generalizada, este estágio tem como objetivo consolidar toda a teoria aprendida na licenciatura e no primeiro ano de mestrado. Este estágio permitiu-me trabalhar no clube que eu amo, em que a motivação aumentou exponencialmente. Estive inserido numa equipa que lutou até ao fim pela subida de divisão, onde consegui refletir e meter-me a prova inúmeras vezes. Ao longo de toda a época desportiva, tentei absorver a maior informação que consegui, seja no treino, no jogo, ou até mesmo por conversas paralelas que a equipa técnica ia tendo. Mostrar-me, também foi um dos objetivos, de maneira a aumentar os meus contactos para o futuro.

Neste relatório serão apresentados dois microciclos explicados detalhadamente, em que um deles é uma semana de treinos normal, e outra é uma semana de treinos congestionada. No microciclo normal, a equipa técnica preparou a semana de trabalho com alguma preocupação, tendo em conta que a semana seguinte ia ser muito exigente. O segundo microciclo foi realizado numa semana em que a equipa jogou sábado, terça e sábado.

O relatório é dividido em quatro capítulos. Inicialmente, é feita uma descrição do clube, explicando a história e a realidade do mesmo. Neste capítulo é possível conhecer

a equipa técnica na qual o treinador estagiário estava inserido, sendo esta o escalão de U19. Ainda é explicado com clareza os elementos que fazem parte deste fantástico grupo de trabalho e os objetivos a que todos se propuseram no início da época desportiva. De seguida é descrito todo o material à disposição da equipa técnica para todas as unidades de treino, bem como os dois campos onde os treinos eram realizados. O segundo capítulo são os objetivos de estágio e os objetivos delineados pelo estagiário. Os objetivos de estágio foram compreendidos em três fases. Na primeira foi a integração, momento em que o treinador estagiário conheceu a equipa técnica e o plantel, analisando e discutindo ideias para perceber a metodologia de treino. A segunda, nomeadamente a fase de intervenção, onde todos os conhecimentos obtidos ao longo dos últimos anos foram colocados em práticas nos diversos momentos de treino e fora dele. A última e não menos importante, a fase de reflexão, de forma a fazer um apanhado de todas as vivências, conhecimento adquirido, momentos felizes e outros menos bons. No terceiro capítulo, objetivos de estágio, foi onde o próprio colocou em prática todas as funções que lhe eram atribuídos. Desde a função de dar os aquecimentos nos treinos, depois aos jogos, como também na observação e análise de futuros adversários. Neste capítulo, foram apresentados dois microciclos, um em semana de treinos normal, outra com uma semana de treinos congestionada. No quarto e último capítulo, o “Estudo Científico”, talvez uma das fases mais entusiasmantes. Este último capítulo foi focado em compreender e procurar soluções que ajudassem numa melhor organização dos microciclos semanais, justificando também algumas decisões do estudante estagiário ao longo da época desportiva.

## **2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO**

### **2.1. Caracterização da organização**

Há cerca de 77 anos existiam em Paços de Brandão dois clubes de futebol. Eram eles o SUD (Sociedade União Desportiva) com o seu recinto desportivo situado no início da freguesia, onde nos dias de hoje o terreno é ocupado por uma fábrica e o Paços de Brandão F.C (PBFC) que utilizava o campo das Ameixoeiras, na Rua da Aldeia. Assim sendo, como seria de esperar, existia uma enorme rivalidade entre os dois clubes. Em dia de dérbi, a população de Paços de Brandão e residentes em vilas vizinhas diziam “presente” para assistir ao jogo. Um dado interessante é que os jogadores de ambas as equipas eram, na sua maioria, residentes em Paços de Brandão. Há cerca de 60 anos, e por razões diversas, os clubes fecharam as portas. Primeiro o SUD e cerca de um ano depois o PBFC. Como havia bastante qualidade nas duas equipas, muitos foram os jogadores que quiseram continuar a sua carreira noutros clubes, destacando-se Alfredo Pais. Foi peça fundamental na equipa do FC Porto e, teve a honra de envergar a camisola da Seleção Nacional Portuguesa. Nos anos seguintes a população não deixou de praticar o desporto que tanto gostava nem tão pouco desistiu de tentar arranjar um novo campo. Foi este objetivo que impulsionou a criação do Clube Desportivo Paços de Brandão, CDPB. As cores e o equipamento foram da autoria do reconhecido artista plástico Brandoense, Ramiro Relvas. Teve como primeiro presidente o sócio fundador Joaquim Carvalho e a restante direção composta pelos fundadores e reforçada por mais elementos.

O CDPB teve a sua primeira equipa sénior a disputar a 2ª Divisão Regional de Aveiro, em 1963 subiu à 1ª Divisão Distrital, onde permaneceu até à época de 1969/70, em que foi campeão de Aveiro e ascendeu à 3ª divisão nacional. Aí permaneceu até 1977, ano em que conseguiu o 2º lugar, promovendo o CDPB até à 2ª Divisão. Infelizmente não aguentou muito tempo, tendo descido de divisão na época seguinte. Hoje o clube encontra-se a competir entre os melhores de Aveiro, no Campeonato SABSEG de Aveiro. Existe uma pessoa que certamente não será esquecida na história do CDPB, Januário Monteiro. O homem que transformou a imagem do emblema Brandoense. Do velhinho Zulmira Sá e Silva, resta uma parte da bancada e todo o espaço envolvente, foi reformulado. Januário Monteiro decidiu “meter” mãos à obra e lavar a cara à “casa” do Clube Desportivo Paços de Brandão. Na altura em que o clube comemorou o seu quinquagésimo aniversário, o dirigente já levava perto de 25 anos, dedicados ao emblema

da sua terra. Fê-lo, sem qualquer interesse, “quero o melhor para a minha terra, sou bairrista”. Januário Monteiro, membro da direção do clube esteve ligado à primeira subida aos nacionais, em 1971/ 72. Depois, já como presidente, ganhou a Taça de Aveiro e conseguiu subir aos nacionais. Pelo meio ficam os históricos 32-0, mas o que mais se destaca é mesmo este último ciclo que vai para 14 anos, com as obras que o clube sofreu. O carismático presidente reconhecia que a sua obra ainda não tinha terminado. Para que sinta o seu trabalho concluído, ainda faltava acabar a cobertura da bancada, fazer o túnel de ligação ao campo de treinos e acabar o campo de treinos. Para a bancada, o presidente ofereceu todo o material para a cobertura, faltando apenas a mão-de-obra.

Em relação às camadas jovens, o dirigente assistia aos jogos dos pequenos craques de forma tão ou mais apaixonada de como via os jogos do plantel principal, era fabuloso. Este dirigente não tinha receio que lhe apontassem o dedo, por dar primazia às camadas jovens, então dizia sempre: “trabalhamos com dois objetivos: consolidar o futuro e ocupar os jovens. Para nós a aposta inicial está pronta, só falta acabar de pagar, foram as obras agora vamos trabalhar a pensar no futuro. Mais do que ninguém quero os melhores resultados para os séniores, mas não podemos cometer loucuras”. Nesta aposta, agradeceu a colaboração dos seus colegas de direção, em particular, ao Sr. Armandino Silva. É uma pessoa que trabalha pelo clube de uma forma quase única. Vem mesmo desta aposta na formação a grande esperança do clube, Sérgio Oliveira. Era com orgulho que o presidente falava do prodígio dos dragões, “é um dos nossos, deu os primeiros toques na bola no Paços de Brandão e agora já faz parte do plantel do Porto. Tem uma cláusula de 30 milhões de euros, a sua transferência seria boa para ele, pois abria novos horizontes na sua carreira e possibilitaria ao Paços de Brandão pagar as obras e investir no futuro”. Sobre os séniores, estes acabaram por fazer um campeonato acima do esperado, conseguindo mesmo o título de campeão distrital da 2ª divisão e conseqüente subida à 1ª distrital. O objetivo foi estabilizar o clube nesta divisão, o equivalente a uma antiga 3ª divisão nacional. A aposta vai mais uma vez recair nos jovens da casa com uma integração de experiência de jogadores de fora. O sonho do presidente era ter uma equipa só com jogadores de Paços de Brandão, “estou a trabalhar para ter uma equipa só com jovens da terra”. Nos dias de hoje a equipa principal compete na divisão de elite de Aveiro, no Campeonato SABSEG, sob presidência de Hugo Costa. Recentemente o clube conquistou a bandeira da ética desportiva, bem como a Certificação como Entidade Formadora pela Federação Portuguesa de Futebol, com 3 estrelas.

O Clube Desportivo Paços de Brandão tem como missão promover, incentivar, controlar e comandar a prática da modalidade em questão, dentro da sua área de intervenção. O clube baseia-se pelo fair play desportivo, pela lealdade e integridade física dos atletas.

## **2.2. Caracterização das Infraestruturas**

O clube sempre disponibilizou dois campos de treinos, um sintético e um de terra batida, mais conhecido como o típico «pelado». Recentemente, o clube investiu num sintético para o campo de treinos, ficando assim com dois pisos de relva sintética.



*Figura 1. Estádio D. Zulmira Sá e Silva.*



*Figura 2. Campo de Treinos Januário Monteiro.*

### **2.3. Caracterização dos recursos materiais**

A nível de recursos materiais o clube, apesar de ser amador, disponibiliza grandes quantidades de material para que nada falte no treino. Assim sendo, para cada escalão são disponibilizados grandes quantidades de cones, sinalizadores, 3 a 4 jogos de coletes diferentes, bolas e balizas com diferentes tamanhos.



Figura 3. Material disponível de treino.

#### 2.4. Caracterização da população alvo

O plantel dos U19 é composto por 28 jogadores, em que 24 deles são jogadores de campo e 4 são guarda-redes. Na imagem aparecem ilustrados apenas os jogadores que iniciaram e finalizaram a época desportiva 2022/2023.



Figura 4. Constituição do plantel U19 CDPB.

Para tornar toda a explicação detalhada sobre o plantel, algumas informações estão ilustradas nas imagens abaixo.



Gráfico 1. Mês de aniversário dos jogadores.

Relacionado com este tópico, os atletas com idade de júnior de primeiro ano mostraram uma maior preponderância no rendimento da equipa ao longo do tempo. O facto de já estarem a competir juntos à alguns anos, faz com que o entrosamento seja mais simples e mais natural. Todos os atletas tinham um papel fundamental dentro do grupo de trabalho, cada um à sua maneira. No entanto o fator idade nesta equipa foi pouco relevante, em que a média de idades é, com certeza, das mais baixas do campeonato.

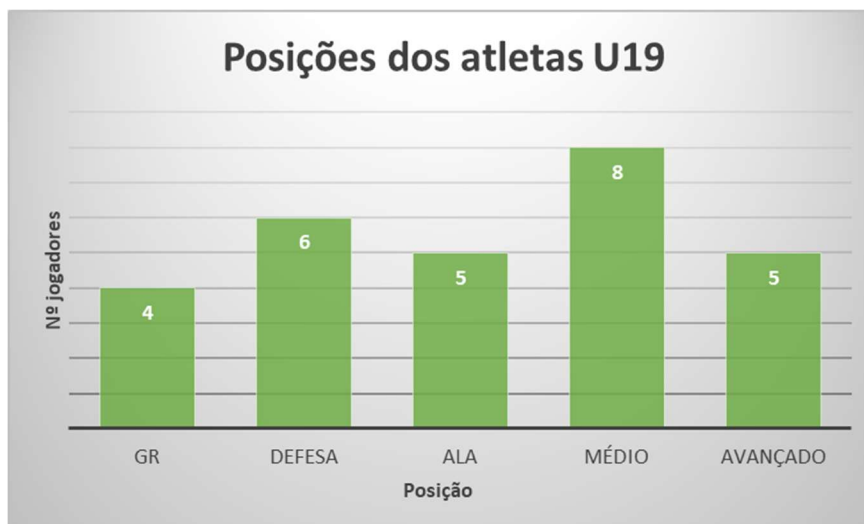


Gráfico 2. Número de jogadores por posição.

Relativamente à nossa equipa, temos a noção da qualidade do plantel, capaz de disputar qualquer jogo de igual para igual com qualquer equipa. Assim sendo, através da análise SWOT, caracterizo a equipa da seguinte maneira:

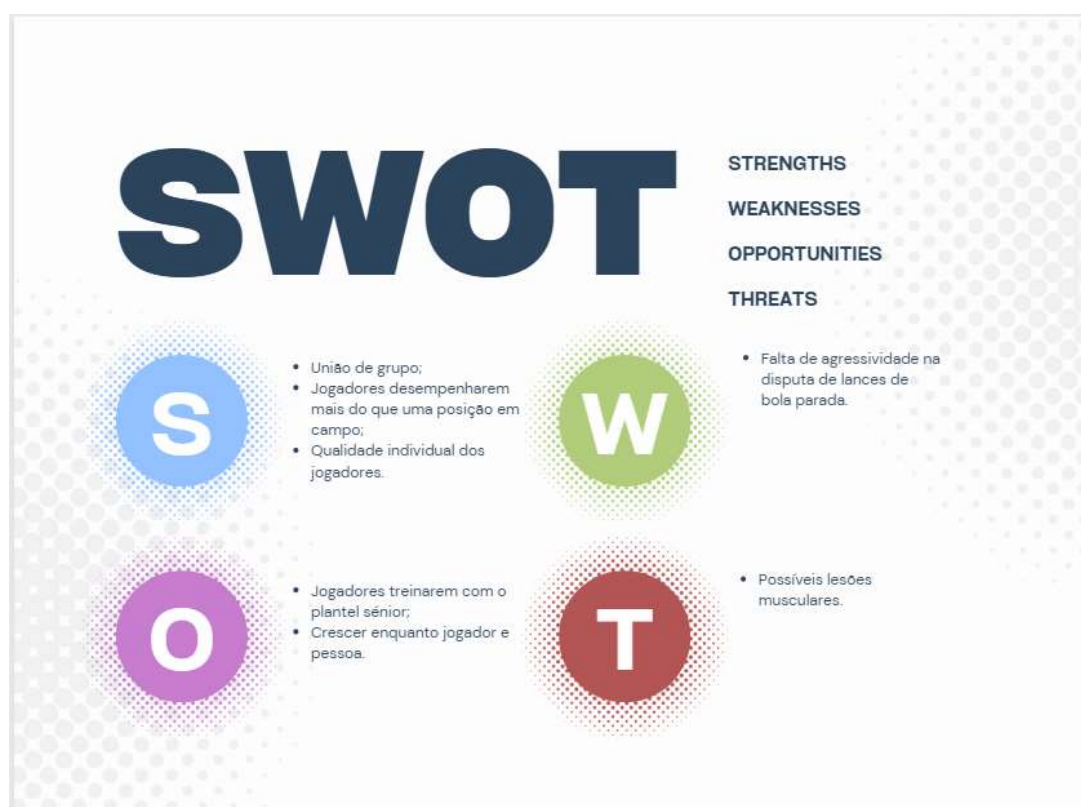


Figura 5. Análise SWOT da equipa U19.

Abordando a análise feita anteriormente, algumas lesões musculares condicionaram um pouco a equipa devido a algumas saídas no plantel. Este detalhe condicionou bastante as opções em inúmeros jogos. Ao longo do tempo, para tentar

diminuir o risco de lesão nos atletas, em primeiro lugar a equipa começou a treinar sempre no mesmo campo, para não existir alternância no tipo de relva, e de seguida foi aconselhado aos atletas antes dos treinos realizarem alguns exercícios preventivos de lesão, maior parte deles com elásticos. Todos os exercícios eram realizados pelo departamento médico em conformidade com a equipa técnica. Para tentar melhorar a agressividade nas bolas paradas, realizamos alguns jogos de treino com os séniores para melhorar este aspeto, tendo em conta a diferença de maturidade e de inteligência neste momento, a equipa técnica achou por bem solicitar a ajuda dos seniores, sendo sempre ajudados quando era preciso. Como pontos fortes da equipa, o facto de grande parte dos atletas perceberem e saberem interpretar os vários momentos do jogo, tornou a equipa mais madura com e sem bola. O facto de a equipa treinar várias vezes contra o escalão principal do clube, fez com que os níveis de agressividade e inteligência nas bolas paradas ofensivas e defensivas melhorassem consideravelmente. Em relação à equipa técnica, esta é composta pelo treinador principal, três treinadores-adjuntos (incluindo o treinador estagiário), um treinador de guarda-redes e um Seccionista.

Cada membro da equipa técnica tinha a sua função. Por norma os treinos eram sempre planeados em conjunto. No decorrer do treino, o treinador estagiário era responsável pelos aquecimentos, tendo sempre o auxílio de um dos adjuntos. Ao longo de cada unidade de treino e sempre que havia alguma paragem mais longa, o treinador principal dava as indicações necessárias para o bom desenrolar do exercício, e os adjuntos ajudavam na montagem e transição de exercício. Ao longo de cada exercício, por norma o treinador principal estava sempre mais perto dos jogadores, enquanto que os adjuntos (incluindo o treinador estagiário), ficavam de fora do exercício, mas sempre perto, para colocar a bola em jogo assim que fosse necessário.



Figura 6. Constituição da Equipa técnica U19.

## 2.5. Enquadramento Competitivo

A equipa disputou o campeonato de Honra da AF Aveiro no escalão de U19, com o objetivo de disputar a subida de divisão. O clube, nesta categoria também disputou a taça do Distrito de Aveiro, sendo o primeiro jogo oficial da temporada para esta competição, onde perdemos na conversão de grandes penalidades. O campeonato nesta categoria mostrou a qualidade individual de alguns jovens atletas, no entanto a ocupação do espaço por grande parte das equipas não era bem preenchido. No geral, deparamo-nos com

equipas com bastante qualidade individual, mas pouco entrosamento entre jogadores e muitas vezes entre treinador e jogadores. Este campeonato dividiu-se em duas séries, nomeadamente a “Zona Norte” e a “Zona Sul”. Os dois primeiros classificados de cada série subiram de divisão. No final do campeonato os primeiros classificados de cada série disputaram uma final em campo neutro para descobrir o campeão do campeonato de Honra da Associação Futebol de Aveiro. No final deste campeonato as equipas que subiram de divisão na série norte foram a Associação Desportiva da Sanjoanense “B”, em primeiro lugar. No segundo posto e com subida direta para a 1ª Divisão Distrital da AF Aveiro subiu a equipa da Florgrade FC.

Quanto aos adversários contra as quais a equipa defrontou, podemos destacar duas delas, nomeadamente as que subiram de divisão, pautadas pela boa organização defensiva e poderio físico. Ambas as equipas apresentavam um estilo de jogo muito direto, mantendo as linhas sempre muito compactas. Relativamente às restantes equipas, todas elas apresentavam algumas debilidades físicas, técnicas e táticas. No entanto é de realçar a capacidade do AC Cucujães e AD Argoncilhe nos lances de bola parada ofensiva.

Abordando agora cada equipa individualmente, a AD Sanjoanense apresentava-se num 4x4x2 em linha, jogando sempre em bloco médio prontos a pressionar alto, mas também se sentiam confortáveis em defender num bloco baixo. Equipa toda de primeiro ano de júnior, estando este ano a competir o campeonato nacional de U19 na 2ª divisão nacional. Ponto forte da equipa era a transição ofensiva.

Relativamente à Florgrade FC, apresenta um 4x4x2 com um bloco médio/baixo. Apresentava muitas dificuldades em pressionar alto, porque o bloco defensivo ficava muito distante dos médios e avançados, o que permitia aos adversários fazer ligações entre linhas facilmente. No entanto a linha defensiva cumpria muito bem com as suas funções atrasando ao máximo a investida adversária, dando tempo aos colegas de recuperar posição. Ofensivamente tinham atletas muito velozes e bons tecnicamente o que fazia com que a par da AD Sanjoanense, fossem uma das melhores equipas a jogar em transição.

Quanto FC Arouca, com toda a certeza foi uma das equipas mais bem organizadas do campeonato. Fortes na primeira fase de pressão, mas uma equipa que também sabia defender em bloco médio/baixo. Tanto os médios como os avançados tinham uma boa meia distância, não sendo muito evoluídos tecnicamente. A maior lacuna apresentada foram as bolas paradas defensivas.

A equipa da EF Rui Dolores é uma bastante intensa e agressiva nos duelos individuais. Apresentavam um estilo de jogo pouco comum para a realidade futebolística de hoje dia, fazendo no meio-campo marcação homem a homem. De realçar a qualidade individual do avançado, sendo ele o único irreverente da equipa. Centrais fortes nas bolas paradas ofensivas. Formação tática: 4x3x3

O Arada FC apresentava muitas lacunas defensivas. Pouco controlo da profundidade, dificuldade na primeira fase de construção e sempre que possível utilizavam o jogo direto com os alas, sendo eles pouco tecnicistas, mas muito velozes. Apresentavam-se num claro 4x3x3.

A equipa do AC Cucujães era uma equipa demasiado agressiva que apesar de não ter nenhum jogador diferenciado, deu sempre muito trabalho aos U19, isto porque nunca davam um lance como perdido e defendiam muito bem em bloco baixo. Apresentavam facilidade a sair em transição. Como foi transmitido em cima, equipa muito forte na bola parada.

O SC Paivense tinha uma organização em campo muito boa. Os atletas percebiam os momentos do jogo, sabiam quando pressionar e quando baixar linhas. Apresentavam médios com muita qualidade no passe e os avançados eram muito fortes no ataque à profundidade. A principal lacuna era o controlo da profundidade por parte da linha defensiva, no entanto como eram relativamente rápidos conseguiam compensar essa lacuna com a velocidade.

O Fiães SC “B” apresenta uma equipa toda ela de 1º ano. Boa organização ofensiva, no entanto apresentam dificuldades na transição defensiva e no controlo da profundidade. Boa ocupação por parte dos médios, sabendo pautar o ritmo de jogo consoante aquilo que o mesmo esteja a pedir.

A equipa do UD Fervedo foi das deslocações mais complicadas, devido ao campo ser extremamente curto a nível de comprimento e largura. Em casa é uma equipa bem organizada com muita facilidade de sair em ataque rápido. A mesma equipa a jogar num campo com dimensões maiores apresenta claras dificuldades de ocupação de espaço, mantendo o seu 4x4x2 em losango bastante compacto.

Relativamente ao Macieira de Cambra SC, é uma equipa com alguma dificuldade na manutenção da posse de bola, devido à pouca mobilidade que apresenta. Equipa aguerrida e que luta sempre até ao fim. Boa meia distância por parte dos avançados e muito fortes no ataque à área em zonas de finalização.

AD Argoncilhe com o seu 3x4x3 apresenta facilidade na 1ª fase de pressão e mantém o seu bloco compacto não deixando muito espaço entre linhas. Dificuldade em controlar o espaço entre central de fora e ala. Fortes nas bolas paradas.

A equipa que veste de azul e branco, nomeadamente o ADC Lobão apresenta um estilo de jogo que passava muito pela capacidade do médio defensivo em ter bola. Era o jogar mais desenvolvido do plantel em que todo o jogo passava por ele. Apresentavam-se num 4x3x3 com duplo pivot em momento defensivo, com as linhas muito juntas, tendo definido iniciar o momento de pressão quando a bola chegava ao ala.

A equipa do SC São João de Ver “B” apresentava-se num 3z5x2, com os dois avançados com uma capacidade de pressão muito alta. Assim sendo, a equipa tentava pressionar alto, tendo dificuldades no controlo da profundidade.

Quanto ao CCR São Martinho podemos afirmar que era uma equipa com muitas debilidades físicas, técnicas e táticas. No entanto eram uma equipa que nunca desistia e que não deixava nenhum lance por disputar independentemente do resultado.

Por último a equipa GD Milheiroense apresentava uma equipa com os centrais e o avançado com uma estrutura física impressionante. No seu típico 4x2x3x1, deixavam muito pouco espaço entre linhas, no entanto a maior debilidade passava pela rápida circulação de bola, e fazê-la chegar ao lado contrário muito rápido. Fortes no ataque ao 2º poste em situações de finalização.

De modo a exemplificar o calendário competitivo da época 2022/2023, o mesmo será apresentado na tabela abaixo. Importante referir que a equipa do Clube Desportivo de Paços de Brandão folgou na quarta e na vigésima primeira jornada do campeonato. Apesar de a equipa não ter alcançado a ambicionada subida de divisão, a época foi positiva, com 90 golos marcados e 33 golos sofridos, 7 jogos consecutivos sem perder pontos, contabilizando assim um total de 75% de vitórias, 6% de empates e 19% de derrotas.

Tabela 1. Quadro competitivo da época 2022/2023.

Empate	2022-10-01	(C) Macieira Cambra	2-2	1E
Vitória	2022-10-08	(F) FC Arouca	1-2	J1
Vitória	2022-10-15	(C) EF Rui Dolores	2-1	J2
Vitória	2022-10-22	(F) At. Cucujães	0-3	J3
Vitória	2022-11-05	(C) Canedo	5-0	J5
Vitória	2022-11-12	(F) CCR São Martinho	0-6	J6
Vitória	2022-11-19	(C) Arada	7-0	J7
Vitória	2022-11-27	(F) S. João de Ver "B"	0-5	J8
Derrota	2022-12-10	(C) Florgrade FC	1-2	J9
Vitória	2022-12-17	(F) Paivense (Castelo Paiva)	0-1	J10
Vitória	2023-01-07	(C) Fiães SC "B"	1-0	J11
Derrota	2023-01-14	(F) AD Sanjoanense "B"	3-1	J12
Vitória	2023-01-21	(C) ADC Lobão	2-0	J13
Vitória	2023-01-28	(F) Milheiroense	1-3	J14
Vitória	2023-02-04	(C) Argoncilhe	5-2	J15
Vitória	2023-02-11	(F) UD Fermedo	0-3	J16
Vitória	2023-02-18	(C) Macieira de Cambra	5-3	J17
Derrota	2023-02-21	(C) FC Arouca	1-2	J18
Derrota	2023-02-25	(F) EF Rui Dolores	2-1	J19
Empate	2023-03-04	(C) At. Cucujães	2-2	J20
Vitória	2023-03-18	(F) Canedo	1-3	J22
Vitória	2023-03-25	(C) CCR São Martinho	3-2	J23
Vitória	2023-03-28	(C) S. João de Ver "B"	1-0	J24
Vitória	2023-04-01	(F) Arada	0-3	J25
Derrota	2023-04-15	(F) Florgrade FC	2-1	J26
Vitória	2023-04-22	(C) Paivense (Castelo Paiva)	2-0	J27
Vitória	2023-04-25	(F) Fiães SC "B"	2-3	J28
Vitória	2023-04-29	(C) AD Sanjoanense "B"	2-1	J29
Empate	2023-05-03	(F) ADC Lobão	2-2	J30
Vitória	2023-05-06	(C) Milheiroense	5-0	J31
Vitória	2023-05-13	(F) Argoncilhe	0-3	J32
Vitória	2023-05-20	(C) UD Fermedo	5-2	J33
Derrota	2023-05-27	(F) Macieira de Cambra	2-1	J34

### **3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO**

Como qualquer outro colega estagiário, o objetivo ao longo da época foi adquirir o máximo de conhecimento possível. Como disse o conceituado treinador português Álvaro Pacheco, ex. Treinador do Futebol Clube Vizela em entrevista ao jornal «O Jogo», no dia 6 de Agosto de 2022: «Como Treinador, tenho de estar sempre disponível para aprender». Assim sendo, nesta primeira experiência no futebol de onze, esse foi o principal objetivo. Estando numa equipa técnica já conhecida pelo treinador estagiário, ao início as observações feitas pelo próprio, eram sempre bem-vindas e todas as correções que eram feitas foram sempre construtivas. Para tentar tornar a explicação mais clara, os objetivos fundamentais serão divididos em três parâmetros: teóricos, práticos e comportamentais.

#### **A- Teóricos:**

- Melhorar o conhecimento sobre o que é o futebol de 11;
- Aprender a idealizar uma UT sem ajuda;

#### **B- Práticos:**

- Melhorar a análise de jogo no momento competitivo e decidir no imediato;
- Melhorar a comunicação em contexto de treino e jogo numa perspetiva de treinador-atleta, treinador-treinador ou treinador-equipa;
- Compreender a gestão de cargas em atletas completamente amadores, em que muitas vezes o compromisso e dedicação não são os melhores;

#### **C- Comportamentais:**

- Ser um exemplo a seguir aos atletas, visando sempre o respeito e bom ambiente no grupo de trabalho, e nunca colocar de parte o “Fair Play” desportivo.

Existem aspetos que no início da época e de forma sucinta o clube transmitiu que tinham de estar sempre presentes ao longo da época. O primeiro aspeto é que o clube tinha de ser uma referência na formação de atletas, quer na vertente humana, quer social, quer desportiva. O segundo é que todas as pessoas que envergarem a camisola do clube tenham sempre os níveis de concentração, profissionalismo, rigor, espírito de grupo,

atitude positiva, esforço, ética e agressividade (no bom sentido da palavra) a defender as cores desta instituição.

### **3.1. Calendarização**

No mês de Agosto, o treinador estagiário recebeu a informação por parte do coordenador do clube que iria integrar a equipa técnica dos U19. Naturalmente, as primeiras semanas foram muito na base da observação e esclarecimento de dúvidas, até porque num período de férias, foram poucas as vezes em que tivemos o plantel todo disponível, em que eram precisos ajustes de última hora. Com o passar das semanas o plantel foi ficando cada vez mais composto. Mesmo com estas dificuldades, a integração foi bastante positiva. De seguida, passando esta primeira fase, começaram a aparecer os jogos de treino, em que a função do estagiário pedido era estar atento aos pormenores dos defesas centrais e para o feedback ir de encontro a esses detalhes. Na parte final da época, entramos na fase decisiva do campeonato, em que a gestão das cargas começou a ser cada vez mais importante. Como é natural, todos os feedbacks eram passados aos restantes membros da equipa técnica, em que a última palavra naturalmente era sempre do treinador principal.

### **3.2. Operacionalização**

O contacto para fazer parte da equipa técnica dos U19 foi feito pelo coordenador do futebol de formação. Depois, em conversas com o treinador, foram marcadas algumas reuniões para ele ficar a conhecer as ideias do treinador estagiário bem como a sua forma de trabalhar e liderar. Iniciou-se a fazer de preparação e estruturação dos microciclos, em que nos primeiros treinos, de forma a não tornar a integração do treinador estagiário demasiado brusca, este ficou pela observação. Com o passar do tempo, os feedbacks começaram a ser cada vez mais incisivos, e capacidade de liderança em treino e em jogo aumentaram consideravelmente.

#### **3.2.1. Fases do Estágio**

##### **3.2.1.1. Fase de Integração (15 Agosto 2022 a 30 Setembro 2022)**

A primeira fase consistiu na fase de integração. Esta fase foi pautada acima de tudo por reuniões, em que todos os elementos da equipa técnica tinham de estar presentes, de forma a assimilarem as informações que foram transmitidas na pessoa do Coordenador de futebol de formação do clube, Dany Amorim. Estas reuniões foram realizadas uma semana antes de começarem os treinos. À parte disso, foi altura de começar a discutir como iriam ser organizados os microciclos semanais e deixar tudo preparado. Os trabalhos de campo com os atletas iniciaram no dia 22 de Agosto de 2022. O conhecimento prévio que existia da equipa técnica facilitou o processo de integração, tendo ainda contribuído para uma relação mais profícua.

### *3.2.1.2. Fase de Intervenção (1 Outubro 2022 a 27 Maio 2023)*

Passada a fase mais “complicada” de integração, os primeiros dias foram mais de observação da maneira de trabalhar da equipa técnica e tentar absorver a maior quantidade de informação possível. Depois, o treinador principal começou a pedir que os aquecimentos fossem dados pelo treinador estagiário, tendo em conta o treino que se ia fazer. Depois disso, o mesmo ficou encarregue de dar os aquecimentos nos jogos. Esta tarefa permitiu ao treinador estagiário ganhar confiança com os jogadores, e também comunicação positiva e de entusiasmo nos momentos pré competitivos. Durante a semana de trabalho por norma, o estagiário está sempre perto do exercício para tentar que o mesmo seja realizado como tinha sido planeado, seja a meter bolas em jogo, seja na motivação constante aos atletas, seja na observação exigente de pormenores que a equipa técnica achou fundamental, etc..

### *3.2.1.3. Fase de Reflexão*

Nesta terceira e última fase, é o momento de fazer uma autoavaliação de toda a época desportiva e fazer uma análise detalhada dos pontos positivos e dos aspetos menos bons. Individualmente foi um ano de muita aprendizagem, em que sentia que em cada treino e jogo adquiria algum conhecimento. Infelizmente, o principal objetivo proposto não foi cumprido, que era a tão desejada subida de divisão, no entanto a evolução dos atletas foi notória, o que em processo de formação e preparação para o futebol sénior, é fundamental.

## **4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL**

### **4.1. Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário**

Como em qualquer desporto, o treino é essencial para uma equipa estar tática, física e mentalmente apta para competir. Com isto, o papel de qualquer treinador é preparar de forma pormenorizada todos os detalhes de cada unidade de treino, ainda para mais quando se está a preparar uma equipa para subir à 1ª divisão distrital de U19. Inicialmente o trabalho do treinador estagiário passou pela observação dos feedbacks que eram transmitidos pela restante equipa técnica. Como foi regular ao longo da época, havia antes de cada treino uma pequena conversa com todos os elementos da equipa técnica para abordar e todos analisarem o treino desse dia, sendo sempre permitido esclarecer dúvidas e opinar sobre qualquer assunto. Depois do treino, ou até mesmo durante, o treinador principal perguntava e discutia com o treinador estagiário sobre como tinha corrido o treino e o que podia fazer de melhor para o exercício ter mais dinâmica.

#### **4.1.1. Tarefas desenvolvidas durante Microciclo**

Durante um microciclo as tarefas de um treinador estagiário são muito variadas, dependendo sempre das ordens que lhe são dadas por parte do treinador principal. Estas mesmas tarefas podem ir desde montar e desmontar os exercícios, como dar palestras antes dos jogos e até mesmo dar feedbacks durante o momento competitivo. Nos tópicos abaixo, todos estes aspetos são explicados detalhadamente.

##### **4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos**

Em treino, todos os adjuntos vão poucos minutos antes do início de cada unidade treino, com o objetivo de montar os exercícios necessários e colocar todo o material essencial para o bom funcionamento do treino. Normalmente o treinador estagiário fica encarregue de dar os aquecimentos e depois de desmontar todo o material utilizado. No decorrer do treino sou responsável pelos alongamentos dinâmicos que realizamos entre exercícios e pelos alongamentos estáticos no fim do treino. No decorrer dos exercícios permaneço sempre próximo aos atletas para colocar bola quando é necessário de forma a manter o nível de concentração e intensidade no máximo. O feedback também é muito utilizado de forma aos jogadores irem de encontro ao objetivo de cada exercício.

#### 4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos

No dia do momento competitivo, a equipa técnica realizava sempre uma pequena reunião para preparar ou esclarecer alguns detalhes para o jogo tais como, posicionamentos na bola parada ofensiva e defensiva, 11 inicial. Depois, o treinador estagiário e os adjuntos iam ao campo montar o aquecimento. Segue-se a palestra e de seguida o aquecimento. No aquecimento o treinador estagiário e o treinador-adjunto são os responsáveis por esse momento, podendo ser apenas o treinador estagiário.

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

Nas tabelas abaixo, são apresentados dois microciclos diferenciados. A primeira tabela representa a semana de treino normal. Por sua vez, a última tabela representa uma semana de treino congestionada, neste caso com jogo a uma terça-feira.

Tabela 2. Microciclo de semana de treino normal.

Microciclo semanal U19						
Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo

Tabela 3. Microciclo de semana de treino congestionado.

Microciclo congestionado U19						
Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Folga	Treino	Jogo	Folga	Treino	Folga	Jogo

Ao longo de toda a época, como se pode observar pela tabela 1, a equipa de U19 tinha três treinos semanais, sempre com meio-campo de futebol de 11 disponível para treinar. Como comprova Nédélec et al., (2012; 2014), Rampinini et al., (2011), Silva et al. (2018) os atletas precisam de pelo menos 72h para fazer a recuperação total do jogo. Por esse motivo, o dia a seguir ao momento competitivo é folga: Segunda-feira é realizado um treino de recuperação, para na 3ª feira os atletas já estarem recuperados totalmente. No treino de 3ª feira, habitualmente este é focado em jogos em espaços reduzido, visto que segundo Dellal, et al. (2012) o jogo em espaço reduzido tem a possibilidade de desenvolver as várias capacidades dos atletas, aproximando-se muito ao jogo formal.

Relativamente ao último treino da semana, a equipa técnica optou por realizar exercícios em campo grande com velocidade.

#### 4.2.1 Microciclo 1 – Período competitivo (20 Março 2023 a 25 Março 2023)

##### Segunda-feira (MD+2) - dia 20/3/23

- Parte inicial: Meinhos (5 minutos), seguido de coordenação motora e mobilidade articular (10 minutos).

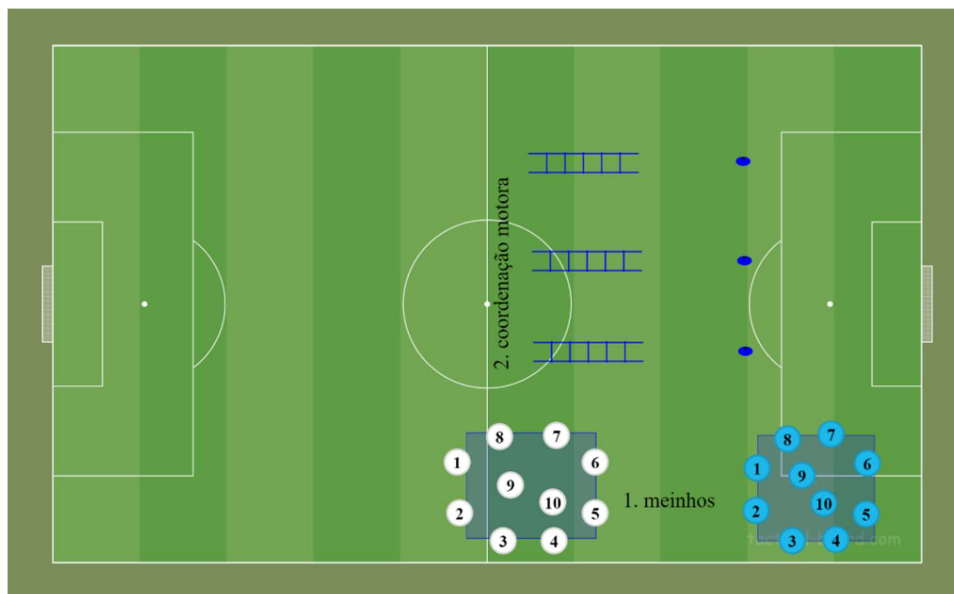


Figura 7. Exercícios de aquecimento.

- Parte fundamental: Jogo contra a equipa dos juvenis do CDPB, para os atletas não convocados e para todos os que fizeram menos de 45 minutos.



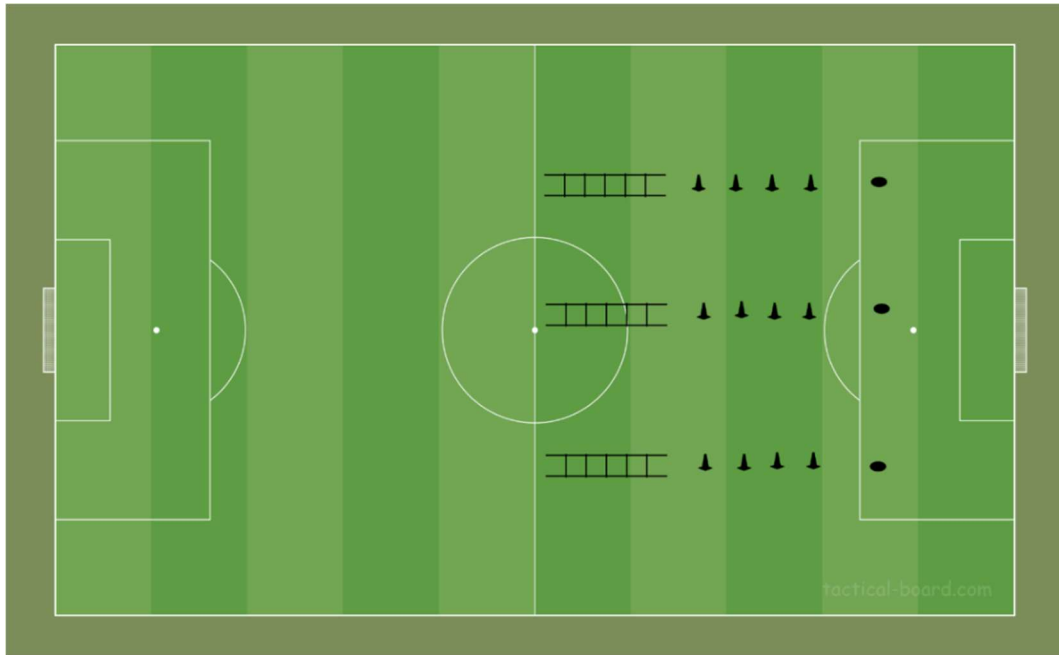


Figura 9. Exercícios de coordenação motora.

- Exercício de passe e recepção em quadrado (10 minutos).

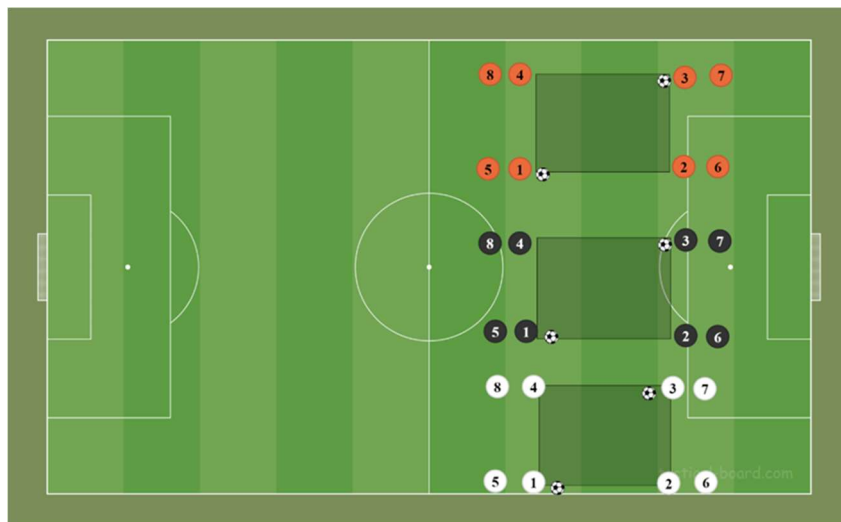


Figura 10. Circuito de passe e recepção.

### Parte Fundamental

1º exercício 20 minutos

- Grupo de trabalho dividido em 2. No 1º grupo, 5x3 a jogar por dentro em que a equipa que tem 5 ataca e a de 3 defende. No momento da recuperação de bola, objetivo jogar com os 2 alas que entram imediatamente em jogo tornando-se um 5 vs 3 (alas da equipa que perdeu bola saem). Objetivo da equipa em inferioridade é jogar sempre a bola nos



desgaste. O uso de jogos reduzidos no futebol possibilita a otimização do processo de treino, sendo possível desenvolver todas as capacidades inerentes ao futebol, aproximando-se assim ao contexto competitivo (Dellal, et al., 2012). O treino foi compreendido por parte dos atletas, mostrando-se interessados e predispostos a entender a mensagem e a colocar a mesma em prática. Os jogadores ao longo dos exercícios foram esclarecendo as suas dúvidas para cada um perceber o seu papel em cada momento do jogo, o que deixou a equipa técnica bastante satisfeita com esta postura.

### **Quinta-feira (MD-2) 23/03/2023**

- Mobilidade articular e velocidade pura de reação- 3 colunas para realizar exercícios de mobilidade.
- De seguida, os jogadores colocam-se em grupos de 2 frente a frente. Depois o treinador diz um número e se for para os atletas deslocam-se para um sítio e se for par no sentido inverso.

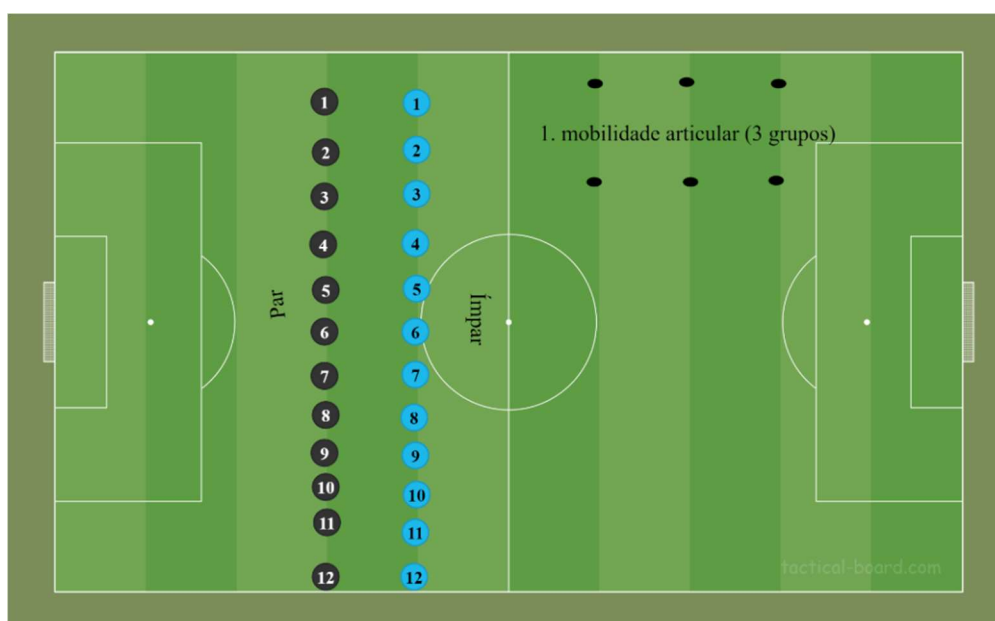


Figura 13. Exercícios de reação e mobilidade articular.

- Grupo dividido em 2. Cada grupo realiza o mesmo exercício. 4 vs 2 +1 joker. Objetivo da equipa de 4 é fazer 5 passes e enviar a bola para um outro quadrado para fazer o mesmo exercício apenas com 3 vs 2 +1 joker.

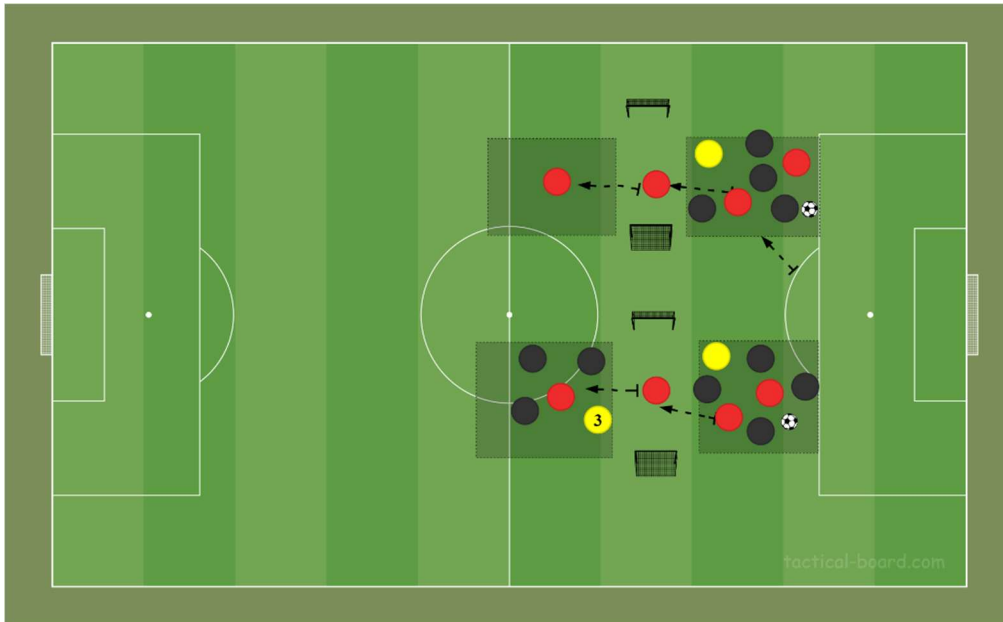


Figura 14. Exercício de 4vs2 + Joker.

- Jogo com condicionantes. Orientar primeira fase de pressão e controlo da profundidade por parte da linha defensiva, tudo de forma passiva. O jogo iniciava no momento em que a bola era batida para a linha defensiva. Objetivo da equipa era ganhar a 1ª e 2ª bola e fazê-la chegar rapidamente ao ala contrário.

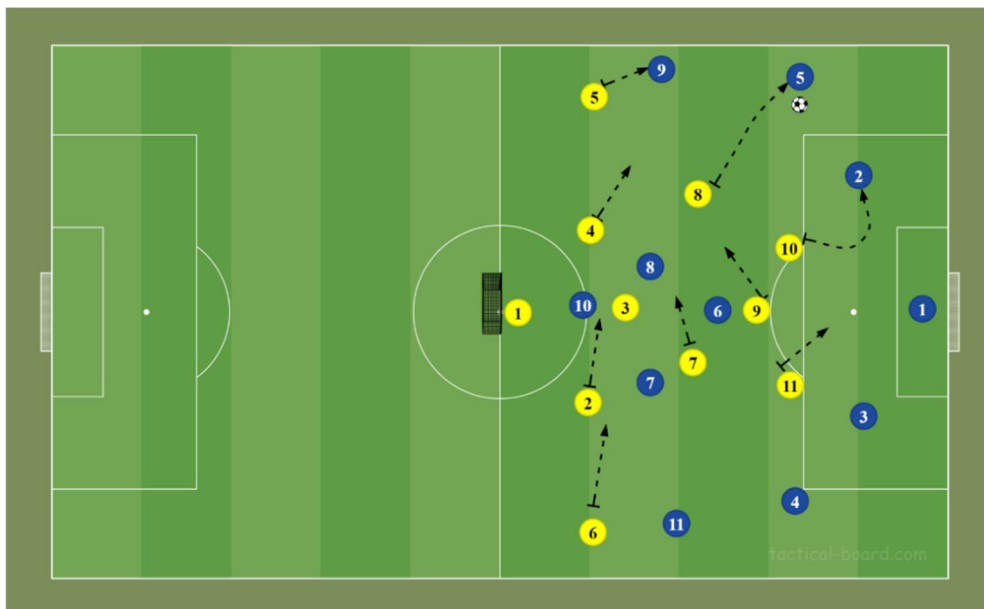


Figura 15. 1ª fase de pressão e controlo de profundidade.

- Jogo formal 11 vs. 11.

**Resumo da UT:** Intensidade de treino um pouco mais alta, no entanto moderada para a recuperação dos atletas ser feita a 100% para o jogo. Tempo reduzido de treino e de volume de exercícios. Exercícios compreendidos de forma rápida por parte dos atletas, em que a ideia preparada para o treino foi percebida e colocada logo em prática.

#### 4.2.1. Microciclo 2 (congestionado) – 27 Março 2023)

##### Microciclo congestionado

###### 2ª Feira- 27/03/2023

- Corrida lenta à volta do campo (5 minutos).
- Dois a dois executam passe e receção, condução lenta de bola, jogam só de cabeça e sem a bola cair (15 minutos).
- Mobilidade articular simples (5 minutos).
- Boas paradas ofensivas (10 minutos).
- Alongamentos estáticos (5 minutos).

**Resumo da UT:** Véspera de jogo e em semana congestionada. Treino adaptado à circunstância. Intensidade baixa para realizar recuperação ativa.

Nesta vertente também entra a recuperação passiva, que segundo, Bompa & Buzzichelli, 2015, os atletas devem ter bons hábitos de sono, como por exemplo estarem todos os dias na cama por volta das 23h e praticar técnicas de relaxamento antes de dormir.

###### 3ª Feira-28/03/2023.

Jogo oficial contra o SJ Ver.

###### 5ª Feira- 30/03/2023

- Atletas que jogaram realizam corrida contínua e exercícios de mobilidade articular durante 20 minutos (15 de corrida e 5 de alongamento), terminando com alongamentos.
- Exercício de passe e receção com mobilidade articular incluída nos primeiros 8 minutos de exercício. O circuito deve terminar com 5 bolas ao mesmo tempo.

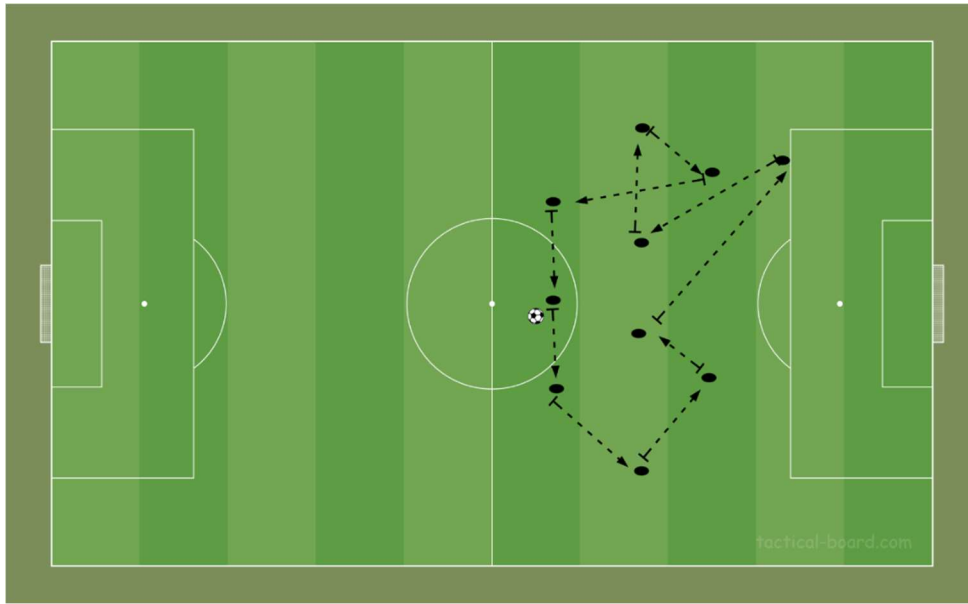


Figura 16. Exercício de passe e recepção.

- Exercício de finalização (tabela curta por dentro, joga fora e ataque direto à área), sem oposição (rotação do 5-2-1-3-4-5) 15 minutos para o lado direito e 15 minutos para o lado esquerdo.

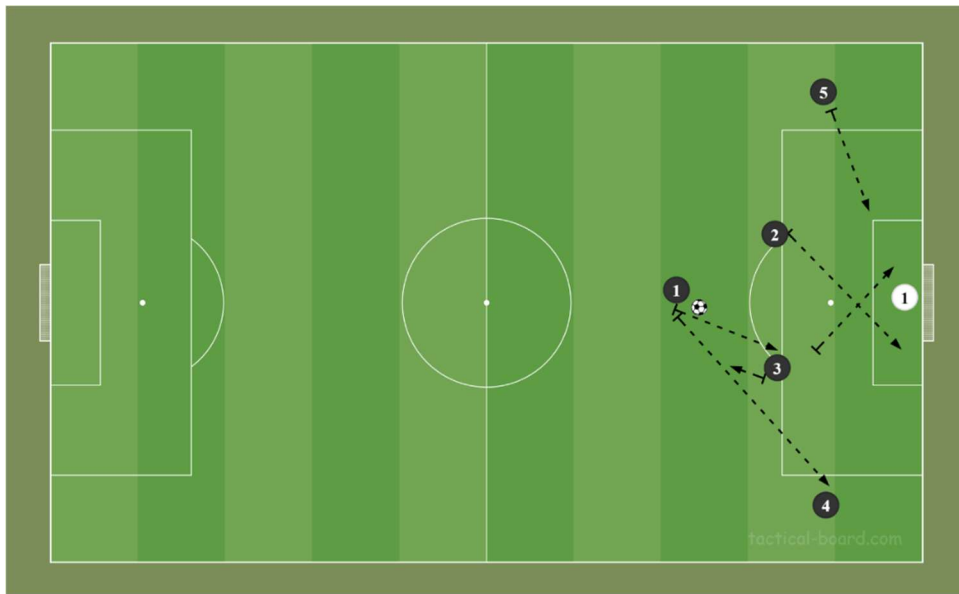


Figura 17. Exercício de finalização.

**Resumo da UT:** A recuperação ativa consiste em realizar exercícios contínuos de baixa intensidade como corrida contínua (e alongamentos, como cita (Bezerra, 2014)).

### **4.3. Competição vs Processo de Treino**

O modelo de jogo reflete os pensamentos de uma equipa técnica, tendo em consideração as características dos jogadores que tem à disposição. São comportamentos e ideias pensadas pelo treinador, que devem ser colocadas em prática pelos jogadores nos vários momentos do jogo. Tem como objetivo definir e orientar todas as etapas deste processo. Caldeira (2013) defende que o modelo de jogo é um conjunto de ideias que o treinador deve ter de acordo com a sua forma de jogar, pensando sempre no que traz de vantagens táticas e estratégicas com o objetivo claro de vencer, não se limitando apenas a uma representação estática das ideias pessoais a que recorre para a organização da equipa. Deve sempre procurar soluções dinâmicas sempre em renovação. Este conceito é reforçado por Azevedo (2011) que menciona que o modelo de jogo no futebol tem o objetivo de orientar o processo de planeamento e preparação do treino para a operacionalização de uma forma de jogar específica.

Na opinião de José Mourinho (Mourinho, 2001), para cada treinador elaborar o próprio modelo de jogo, é fundamental conhecer:

O clube (características históricas, sociais e culturais);

- A equipa e o próprio nível de jogo;
- Calendário competitivo;
- Objetivos propostos;
- Características individuais dos jogadores;
- Realidade estrutural e financeira.

De forma a abordar todos os momentos do jogo, segue a explicação detalhada sobre a ideia de jogo da equipa dos Juniores do Clube Desportivo Paços de Brandão. O sistema de jogo adotado ao longo de toda a época foi o 1-3-5-2, utilizando duplo pivot, um médio centro ofensivo e dois avançados centro.

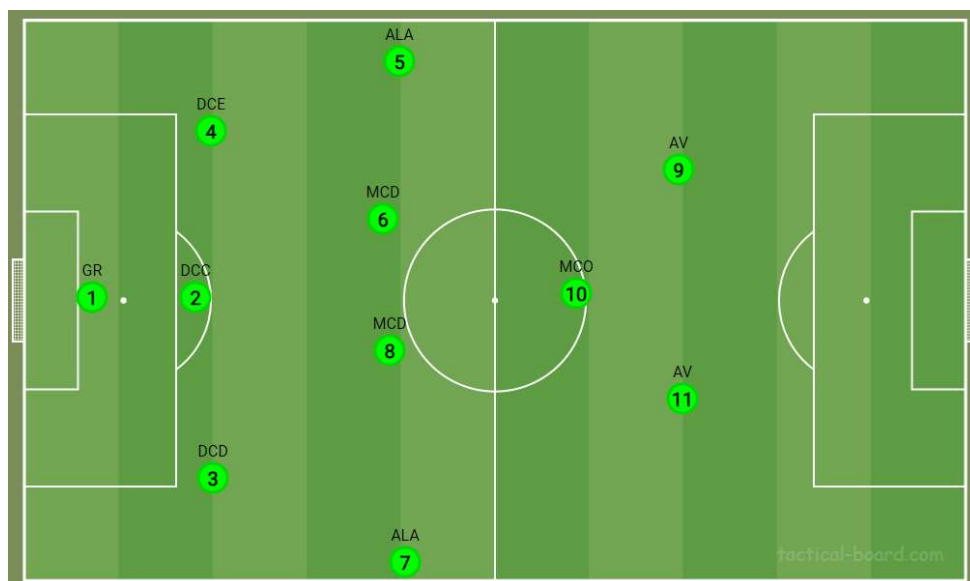


Figura 18. Sistema de jogo principal dos U19.

De forma a abordar todos os momentos do jogo, vou explicar detalhadamente aquilo que era pedido aos nossos jogadores para fazer.

#### A- Organização ofensiva (1ª fase de construção):

Neste momento a ideia passa pela equipa se posicionar como a figura abaixo demonstra, ou seja:

- Centrais dos lados abrem até ao limite da grande área
- Alas bem projetados e bem abertos;
- Dois interiores entre os três centrais;
- Avançados a fixar os centrais adversários.

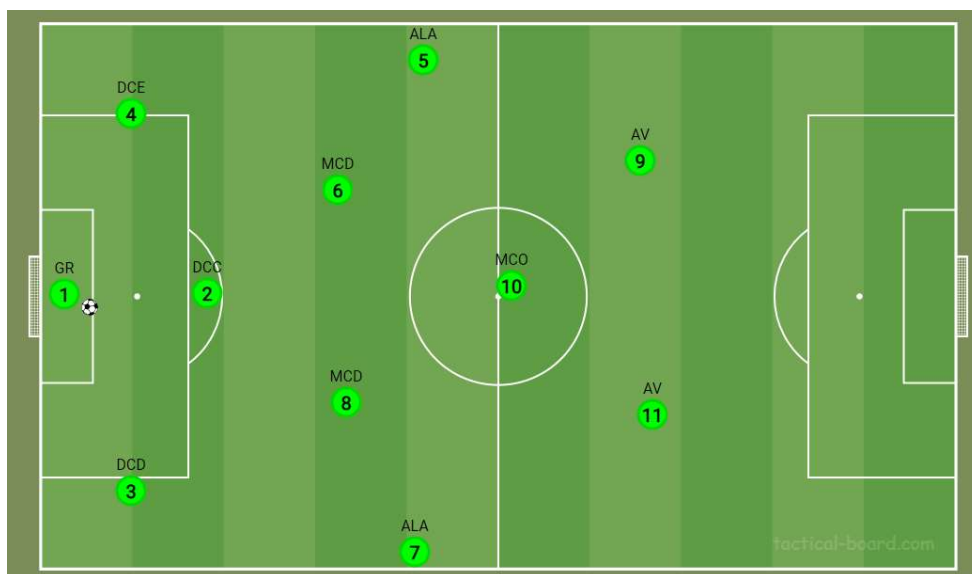


Figura 19. Saída de bola na 1ª fase de construção

Assim, existe a forte possibilidade de a bola entrar diretamente no ala do lado da bola, em que com uma receção orientada e um bom passe na profundidade, pode isolar o avançado. Assim numa jogada simples, conseguimos facilmente chegar a zonas de finalização.

**A1-** Organização ofensiva (passada a 1ª fase de construção e a tentativa de situação de finalização):

- Linha defensiva próxima da linha média;
- Liberdade para o central do lado da bola passar nas costas do ala (quando isto acontece, o médio ajusta e compensa o colega);
- Procura do ala contrário, com o médio ofensivo e os dois avançados a prenderem a linha defensiva adversária.
- Esta variação de corredor inclui a dinâmica do 3º homem para encontrar o espaço vazio do lado contrário à bola.

**A2-** Organização ofensiva (momento de finalização):

- Chegada à área com os dois avançados, um no primeiro poste, outro no segundo, com o médio ofensivo à entrada da área e o ala contrário pronto para uma bola demasiado longa ao 2º poste.

## **B- Transição defensiva**

Esta é uma das fases mais letais de uma equipa. A equipa quando está em momento ofensivo tem de estar a preparar uma possível perda de bola. O principal objetivo desta transição é recuperar a bola o mais rapidamente possível após a ter perdido. Quando não é possível a recuperação da posse de bola, o recurso à falta é sempre uma opção válida. Para isto acontecer são necessários alguns aspetos estarem presentes:

- O jogador mais perto da bola tem de fazer uma pressão efetiva ao adversário e os colegas têm de anular os possíveis recetores da bola;
- Os jogadores mais longe da bola têm de ter sempre o espaço bem cobrido porque é nessa zona que os adversários vão tentar colocar a bola.
- Quanto mais rápido ganharmos a bola, menos oportunidade o adversário terá para nos ferir.

## **C- Organização defensiva**

Gosto que a minha equipa fique zangada por não ter a posse de bola, no entanto têm de estar mentalizados que vão, em algumas alturas estar sem ela. Temos de ter compromisso total no momento defensivo em que só podemos ficar mais tranquilos quando recuperarmos a posse de bola. Para isso acontecer, o bloco tem de estar bastante compacto para não permitirmos espaços entre linhas. Quanto mais perto da baliza adversária roubarmos bola melhor, mais perto estamos de fazer golo. Para realizarmos este tipo de pressão, cada jogador sabe o momento em que deve pressionar até a bola sair da sua zona, sendo estes:

- Receção de bola por parte do adversário de costas para a o jogo;
- Passe efetuado a meia altura (difícil receção para o recetor da bola);
- Receções mal efetuadas.

Para podermos fazer este tipo de pressão é importante que os apoios dos nossos defesas estejam sempre orientados para cortar a profundidade da equipa e o guarda-redes jogar sempre fora da grande área.

### **C1- Pontapé de baliza adversário**

Neste momento a equipa posiciona-se de modo ao GR adversário só conseguir bater a bola, ou jogar num dos centrais. Neste momento a pressão dos avançados é intensa obrigando-o a bater.

### **C2- Bloco médio**

Por vezes adotamos este tipo de defesa, contra equipas que tenham dificuldade no momento da transição defensiva e com defesas com dificuldade em cortar a profundidade.

### **C3- Bloco alto**

De preferência, é a melhor opção para executar a pressão. Estamos mais próximos da baliza adversária no momento da recuperação de bola.

### **D- Transição Ofensiva**

Este é mais um dos momentos fundamentais numa equipa onde muitas vezes os jogos são decididos. É neste momento que podemos apanhar a equipa adversária desorganizada. Alguns princípios básicos:

- Passe logo após recuperação ser para a frente;
- Existir ataque à profundidade.

## **Bolas Paradas**

De forma a tornar explícita o comportamento da equipa, nas imagens seguintes é demonstrado o que foi pedido aos jogadores ao longo da época, seguido de uma explicação de cada um destes momentos cada vez mais fundamentais num jogo de futebol.

Abordando inicialmente os cantos defensivos, com a bola a ser chutada com efeito na direção da baliza, o avançado fica na frente para uma possível reposição rápida de bola, um dos alas perto do primeiro poste, em que de seguida os três centrais fazem uma linha ocupando a zona central da baliza. O segundo avançado é responsável pela zona do segundo poste. Os três médios impedem que os adversários progridam para dentro da grande área à vontade. Esquematização ilustrada na figura 18.

Cantos defensivos (Cruzamento para dentro)

**SEM SACRIFÍCIO, NÃO HÁ VITÓRIA!**

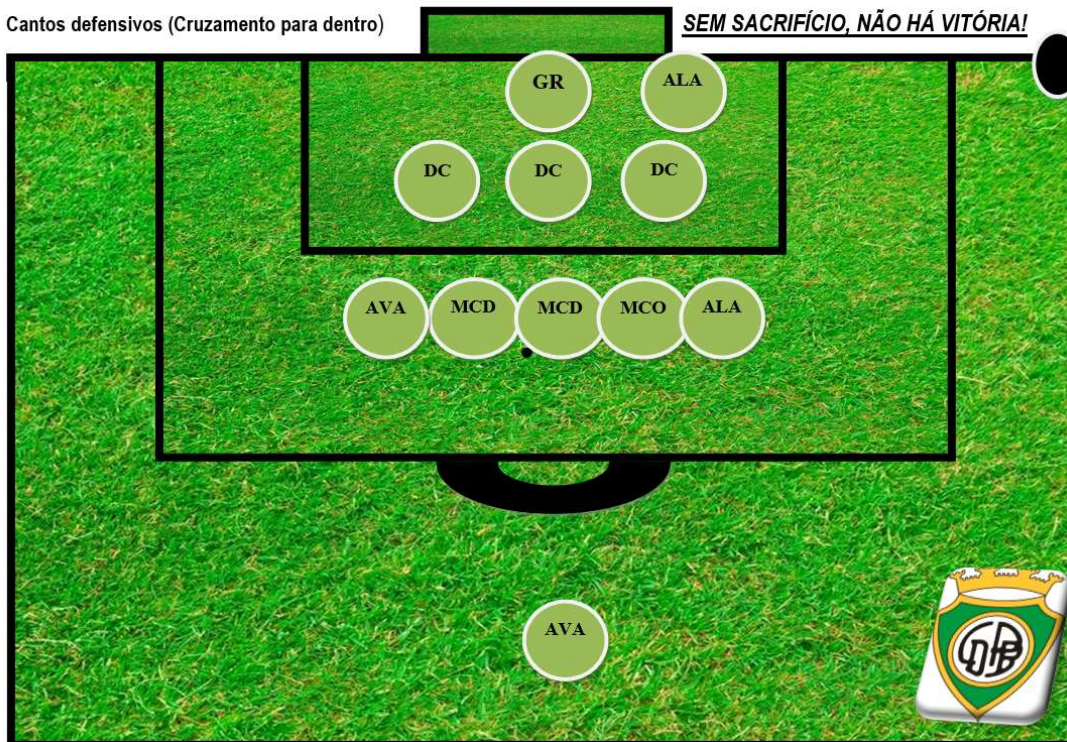
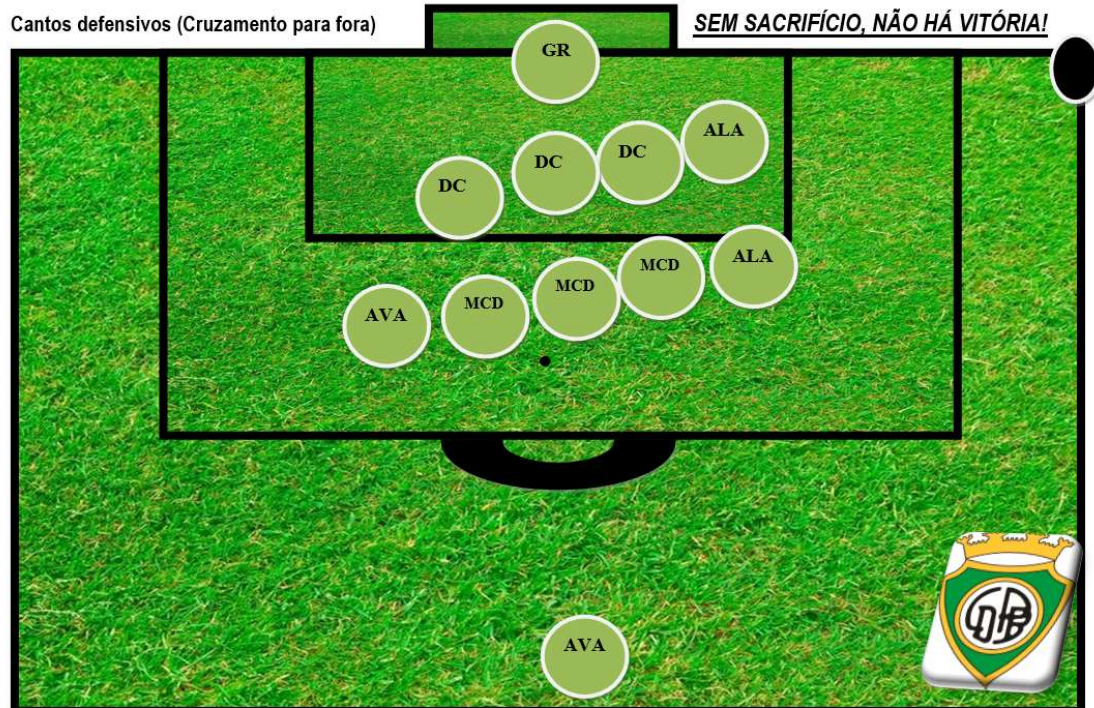


Figura 20. Esquematização dos cantos defensivos (bola fechada).

Quanto aos cantos defensivos com pé aberto, os posicionamentos são exatamente os mesmos que no canto com cruzamento para dentro, no entanto, todos os atletas se afastam um pouco da linha de baliza, fazendo duas linhas na diagonal.



*Figura 21. Esquematização dos cantos defensivos (bola aberta)*

Relativamente aos cruzamentos defensivos, os dois alas fazem barreira. Caso seja necessário mais um homem na barreira, é o médio centro ofensivo que desempenha esse papel. Os restantes elementos formam uma linha reta. De destacar que os três centrais ocupam a posição entre os dois postes da baliza. Caso a bola vá para a entrada da área, quem sai na pressão é o médio centro defensivo. A figura 20 ilustra na perfeição o comportamento e o posicionamento que os jogadores devem desempenhar.

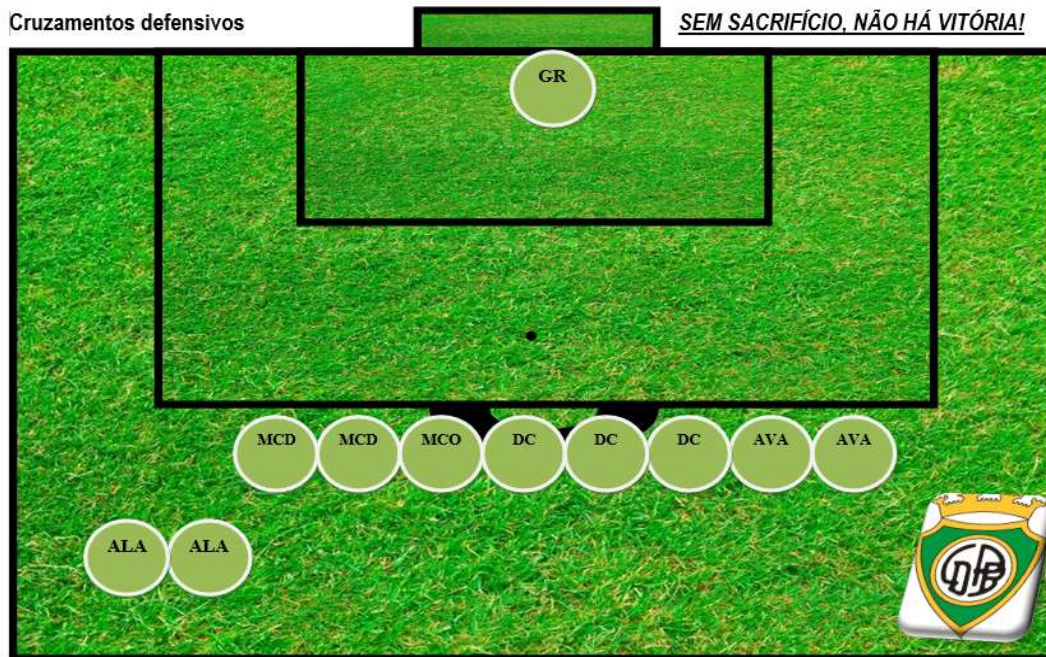


Figura 22. Esquematização dos livres laterais defensivos.

Nos cantos ofensivos, os dois avançados partem da zona do guarda-redes para o primeiro poste e penálti e o médio centro defensivo ao segundo poste para uma bola demasiado longa. Os três centrais fazem o ataque ao primeiro poste, outro na zona do penálti, outro ao segundo poste. Os dois alas ficam na zona do meio campo para impedir a transição rápida. O médio centro defensivo ocupa a zona da entrada da grande área e o médio centro ofensivo é responsável por marcar o canto.

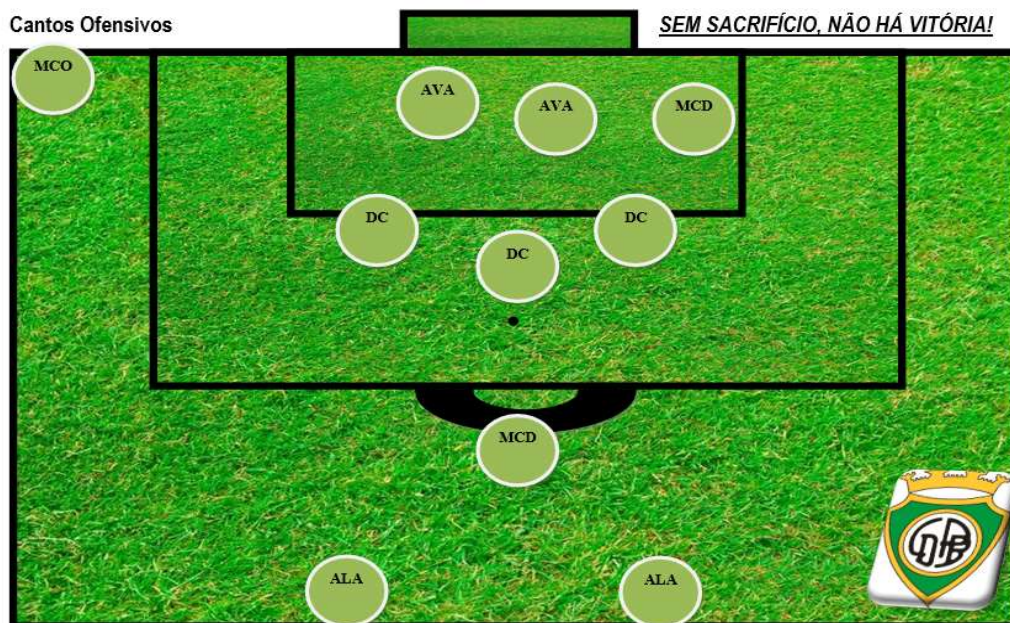


Figura 23. Esquematização dos cantos ofensivos.

Por último, relativamente aos livres laterais ofensivos, o posicionamento de todos jogadores é o mesmo e a zona de ataque à área é a mesma que nos cantos, apenas com uma exceção. O médio centro defensivo que atacava o segundo poste, neste caso vem colaborar para a execução do livre curto.

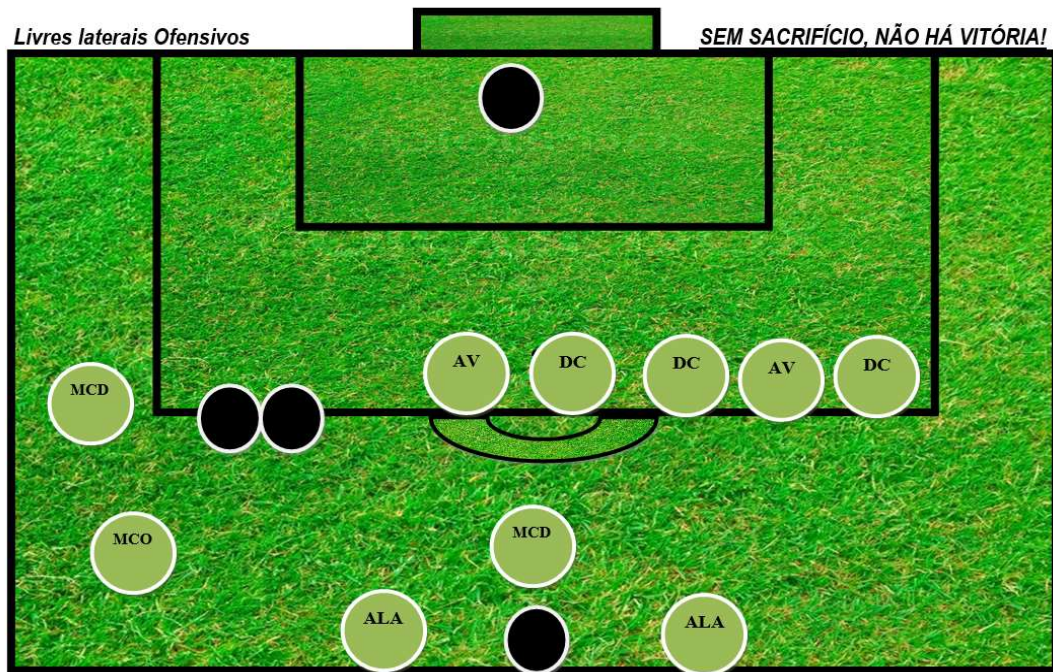


Figura 24. Esquematização dos livres laterais ofensivos.

As respostas fisiológicas dos jogadores ao treino normalmente dependem do tipo de treino realizado ao longo da época desportiva em diferentes ciclos de treino (Naranjo et al., 2015). Inevitavelmente, cargas de treino elevadas podem levar a fadiga acumulada, por outro lado, baixas cargas poderão levar a destreino. Assim sendo, é fundamental o acompanhamento individualizado e personalizado para permitir uma evolução no fitness e na performance desportiva. Posto isto, é fundamental monitorizar a fadiga, a condição física e/ou a performance dos jogadores nas várias fases de treino para que a carga e o conteúdo do treino sejam ajustados a cada atleta e entre cada ciclo de treino (Buchheit, 2014). Ao longo de toda a época, um dos métodos utilizados para perceber o estado físico do atleta, foi utilizada, Perceção subjetiva de esforço, PSE, para preparar as semanas seguintes de treino. Este método é conhecido como sendo uma ferramenta para controlar a carga de treino rápida e sem qualquer custo, diferenciando-se assim de outros métodos um pouco mais caros (Foster, 1998; Swwet et al., 2004) defende que no momento da análise, é necessário ter em consideração a possível variação decorrente do tipo de

recrutamento muscular e o tempo decorrido entre o término do exercício ou treino e a recolha do valor.

Naturalmente o objetivo do treino passa por criar exigências idênticas ao jogo, em que todos os exercícios aplicados na unidade de treino, devem, evidentemente conter condicionantes do momento competitivo (Travassos et al., 2012). Segundo Santos et al. (2011), para um plano de treino ser elaborado é necessário ter em consideração quatro aspetos, sendo eles a componente física, técnica, tática e psicológica

#### **4.4. Desenvolvimento Profissional**

O desenvolvimento profissional é um processo diário e longo, que decorre lentamente, e o meu caso, naturalmente não fugiu à regra. Desde sempre que o meu desporto de eleição foi o futebol, seja como adepto, praticamente ou treinador. Iniciei o meu percurso como jogador aos 6 anos de idade, que até aos dias de hoje ainda continuo no ativo. Sempre gostei de perceber porque fazíamos determinados exercícios em dias específicos, e a vontade de aprender e saber mais sobre o treino foi aumentando. No ano letivo/época desportiva anterior iniciei o meu percurso como treinador numa equipa de futebol 7 como treinador-adjunto. Nesta época desportiva, continuei como Treinador da equipa anteriormente mencionada, que este ano compete no escalão U13 em futebol 9, desta vez como líder máximo da equipa. Podendo aprender muito nos U19 e olhando para uma carreira a longo prazo como treinador de futebol, poder experienciar as duas realidades é bastante produtivo. Este estágio, como qualquer outro, é o momento ideal de colocar em prática tudo aquilo que foi aprendido ao longo dos anos letivos anteriores. Melhor ainda quando na conclusão do ano letivo somos premiados com o título de «Mestre» e obtemos o grau II de treinador de futebol.

Com a obtenção destas credenciais na minha terra e curta carreira, pretendo continuar ligado ao futebol formação para potenciar e ajudar os jovens nos seus sonhos. No entanto mantenho sempre o sonho de chegar o mais longe possível. Fazendo um resumo deste ano letivo/época desportiva, o estágio proporcionou-me conhecer novas realidades, novas pessoas e ter novas experiências, mas acima de tudo evoluir enquanto homem e enquanto treinador. Tenho oportunidade e o prazer de estar ligado à educação, como professor de Educação Física em escolas primárias, o que ajuda e realça valores humanos imprescindíveis para qualquer pessoa e atleta. Paralelamente ao futebol e à educação, o padel é um desporto que adoro e que leciono aos atletas de iniciação e alguns de competição.

## **5. ESTUDO CIENTÍFICO**

### **Explorar o efeito do uso de Apoios durante jogos reduzidos nas ações técnicas dos jogadores**

**Rocha, G. (33277)<sup>1</sup> & Coutinho, D. (11586)<sup>1</sup>**

Universidade da Maia, UMAIA, Maia, Portugal.

Resumo: O objetivo deste estudo foi perceber a influência do comprimento de jogo com apoios. Neste sentido, foram realizadas três sessões de treino, todas elas gravadas, em que em cada UT formavam-se duas equipas de nove elementos, e os dois jokers faziam de ala pela equipa que tivesse a posse de bola. Ambas as equipas jogavam em GRx3x5x2 e faziam-se três períodos de 4 minutos cada, com 1 minuto de descanso entre cada série, sendo avaliadas as variáveis do controlo de bola e do passe. Os jogadores foram expostos a três condições: (A) campo com 40x20m (comprimento x largura); (B) campo com 50x20m; (C) campo com 60x20m. Todas as UT foram gravadas com uma camera de filmar, para as filmagens serem inseridas no software LongoMatch o instrumento utilizado para avaliar as tomadas de decisões, nomeadamente a receção e o passe foi o Game Performance Evaluation Tool (GPET). De forma aleatória foram sorteados as medidas do campo para cada treino. Em campo grande verificou-se uma maior execução de passe bem como uma melhor receção e controlo de bola. Com isto podemos concluir que em espaço maior cada atleta tem mais espaço e tempo para determinada ação.

**Palavras-Chave:** Futebol; Constrangimentos Espaciais; Apoios; Passe; Receção;

## **Exploring the effect of using Floaters during Large-Sided Games on Players' Technical Performance**

### ***Abstract***

The objective of this study was to understand the influence of the game field dimensions with supports. In this regard, three training sessions were conducted, all of them recorded, in which two teams of nine players were formed in each training unit (UT), and the two jokers acted as wingers for the team in possession of the ball. Both teams played in a formation of goalkeeper (GR) x 3 x 5 x 2, and three periods of 4 minutes each were played, with 1 minute of rest between each series. Variables related to ball control and passing were assessed. The players were exposed to three conditions: (A) a field with dimensions of 40x20 meters (length x width); (B) a field with dimensions of 50x20 meters; (C) a field with dimensions of 60x20 meters. All UT sessions were recorded with a video camera, and the footage was analyzed using the LongoMatch software. The instrument used to evaluate decision-making, specifically reception and passing, was the Game Performance Evaluation Tool (GPET). The field dimensions for each training session were randomly selected. It was observed that in a larger field, there was a higher execution of successful passes, as well as better ball reception and control. From this, we can conclude that in a larger space, each player has more room and time for a particular action.

**Key words:** Football; Large Sided Games; Floaters; Pass; Control.

## **1) Introdução**

Os jogos reduzidos são cada vez mais utilizados nas sessões de treino de maior parte das equipas técnicas, isto porque os atletas conseguem manter um nível de esforço muito alto, trabalhando em simultâneo as habilidades técnicas e táticas (Clemente, 2018). Para que o treino possa refletir o jogo e vice-versa, os exercícios devem simular ao máximo situações de jogo real. Este tipo de exercícios ajuda no aumento da compreensão do jogo, deixando também mais liberdade para aos atletas para descobrirem novas alternativas e novas soluções para as dificuldades que o jogo apresenta.

Alguns estudos demonstram que as respostas fisiológicas, como frequência cardíaca, ou a perceção subjetiva de esforço podem ser modificadas através da dimensão do campo (Hill-Haas et al., 2009; Rampinini et al., 2007). Através de Owen et al. (2004) é possível constatar que se o tamanho do campo for aumentado e o número de jogadores permanecer igual, a frequência cardíaca vai aumentar. Por outro lado, quando as dimensões do campo são menores, a percentagem de frequência cardíaca máxima e taxa subjetiva de esforço tendem a ser mais pequenas. Casamichana and Castellano (2010) refere que a dimensão do terreno de jogo de ser um fator a considerar na altura de planejar o treino.

Com este estudo, e depois de uma análise feita pela literatura, é pretendido interpretar os comportamentos dos atletas em contexto de jogo, tendo em conta que existe poucos estudos relativos a este tema, o objetivo passar por analisar o comportamento dos atletas nas várias condições impostas.

## **2) Metodologia**

### ***2.1. Amostra***

Foram incluídos todos os jogadores utilizados ao longo da época desportiva na equipa U19 do Clube Desportivo de Paços de Brandão que ficaram do início ao fim da temporada 2022/2023, com idades compreendidas entre os 17 e 19 anos. No total foram 25 os futebolistas que constituíram a amostra do estudo (idade:  $18.0 \pm 0.65$  anos; altura:  $1.77 \pm 0.07$  cms; massa corporal:  $70.0 \pm 6.95$  kg).

### ***2.2. Procedimentos***

Para cada UT, o objetivo da equipa técnica foi colocar duas equipas o mais homogéneas possível, de forma ao exercício ter a dinâmica pretendida. As gravações foram realizadas em 2 semanas, contabilizando um total de três treinos. O exercício em questão foi sempre

realizado na parte inicial do treino, servindo assim de complemento ao aquecimento (mobilidade articular e exercícios de passe e recepção). Foi explicado a ideia dos exercícios aos jogadores de forma a eles estarem familiarizados com o objetivo do exercício. A intenção era formar duas equipas de 9 jogadores, sendo os alas de cada equipa a desempenhar a função de joker. Ambas as equipas se apresentavam no sistema GR-3-5-2. A largura da área de jogo era sempre a mesma, 20m. As três variáveis do exercício eram as medidas do comprimento, podendo ser 40m, 50m e 60m. O exercício consistia na realização de 3 períodos de 4 minutos e 1 minuto de intervalo entre repetições. Cada período correspondia a uma mudança do comprimento de jogo. A distribuição do comprimento de jogo foi feita aleatoriamente. A ideia do exercício era a realização de 11 vs 9 em jogo contexto de jogo, em que poucos foram os feedbacks por parte da equipa técnica. Sempre que a bola saía pela linha lateral, recomeçava com o lançamento. Sempre que a bola saía pela linha final iniciava sempre do guarda-redes. Em caso de canto, a bola era colocada em jogo através do guarda-redes. O jogo era realizado com fora de jogo.



Figura 25. Esquemática da dimensão do campo.

### 2.3. Instrumentos

As unidades de treino foram gravadas com uma camera de filmar pelo Seccionista do escalão de U19. Para avaliar e analisar o desempenho dos atletas individualmente as gravações foram inseridas no software LongoMatch e o instrumento utilizado para avaliar as tomadas de decisões, nomeadamente a recepção e o passe foi o Game Performance Evaluation Tool (GPET). A variável do controlo de bola dividiu-se em quatro subvariáveis, nomeadamente o controlo, espaço motor, orientação espacial e adequação. Relativamente ao passe, esta subdivide-se em cinco, sendo elas a decisão, execução, posição ofensiva, livre de marcação e ritmo e tempo. Todas as variáveis foram avaliadas através do critério 0 e 1, ou seja, ação realizada sem sucesso e com sucesso, respetivamente.

#### ***2.4. Análise Estatística***

Os resultados foram apresentados como mediana e Inter Quartil Range (IQR) devido à ausência de distribuição normal dos dados avaliado através do teste Shapiro-Wilk. De seguida, os dados foram analisados através do teste Repeated measures ANOVA (Friedman) para analisar a diferença entre as condições. A significância estatística foi estabelecida de como  $p \leq 0.05$ . Foi ainda avaliado o tamanho do efeito (ES) considerando os seguintes intervalos:  $<0,2$  trivial;  $0,6$  pequeno;  $1,20$  moderado;  $2,0$  grande;  $2,0-4,0$  muito grande;  $>4,0$  extremamente grande. Todos os testes foram desenvolvidos no Jamovi Project.

### **3) Resultados**

Pela análise dos gráficos de Cohen abaixo representados, os resultados referentes ao passe para um colega que se encontre em posição ofensiva foi maior na última condição (60m de comprimento de campo), do que na medida mais baixa (40m de comprimento do campo). O mesmo se aplicou para a variável do passe para um colega livre e na própria execução do passe. Comparando a medida mais baixa do comprimento do campo com a intermédia (50m de comprimento) notou-se um ligeiro aumento na segunda medida, sendo o passe executado para um colega livre de marcação. Na comparação das condições intermédia e grande, no que à variável de tempo e ritmo diz respeito, em espaços maiores foi realizada com mais assertividade. Abordando a variável de controlo de bola, notou-se uma ligeira ascensão na vertente da adequação em campo pequeno, comparativamente ao campo grande. O oposto aconteceu nas variáveis do espaço motor e receção e controlo de bola. Comparando o campo pequeno com o intermédio, a diferença significativa aconteceu na receção e controlo de bola que foi mais assertiva na primeira condição. Em campo grande vs campo intermédio ocorreram diferenças no espaço motor e receção e controlo de bola, sendo mais positivas em campo grande.

Tabela 4. Estatística descritiva (Me ± IQR) e inferencial referente ao desenho experimental.

	Condição 1- 40m	Condição 2- 50m	Condição 3- 60m	Diferença das Médias (raw; ±95% IC)			p
	(Me±IQR)	(Me±IQR)	(Me±IQR)	Condição 1 vs Condição 2	Condição 1 vs Condição 3	Condição 2 vs Condição 3	
<b>Controlo de Bola GPET</b>							
Receção e controlo de bola	1±0	1±0	1±0	-0,02; ±0,02	0; ±0,02	0; ±0,06	0.174
Espaço motor	1±0	1±0	1±0	-0,02; ±0,06	0,03; ±0,04	0; ±0,07	0.431
Orientação	1±0,43	1±0,5	1±0,5	-0,06; ±0,13	-0,02; ±0,14	0; ±0,14	0.794
Adequação	1±0,25	1±0,5	1±0,5	-0,04; ±0,12	-0,11; ±0,15	0; ±0,14	0.496
<b>Passes GPET</b>							
Decisão	1±0	1±0	1±0	0,02; ±0,04	0,02; ±0,04	0; ±0	0.135
Execução	1±0,04	1±0,33	1±0,33	-0,03; ±0,08	-0,08; ±0,11	0; ±0,09	0.134
Jogador desmarcado	0,08±0,5	0,33±0,54	0,33±0,57	0,05; ±0,07	0,04; ±0,07	0; ±0,05	0.905
Passes Pos. Ofensiva	1±0	1±0	1±0	0,05; ±0,13	0,06; ±0,13	0; ±0,13	0.299
Ritmo e tempo	1±0	1±0	1±0	-0,01; ±0,06	0; ±0,06	0; ±0,05	0.510

Notas: GPET= Game Performance Evaluation Tool; IC= Intervalo de confiança; Valores a negrito = diferenças significativas.

## Passes GPET

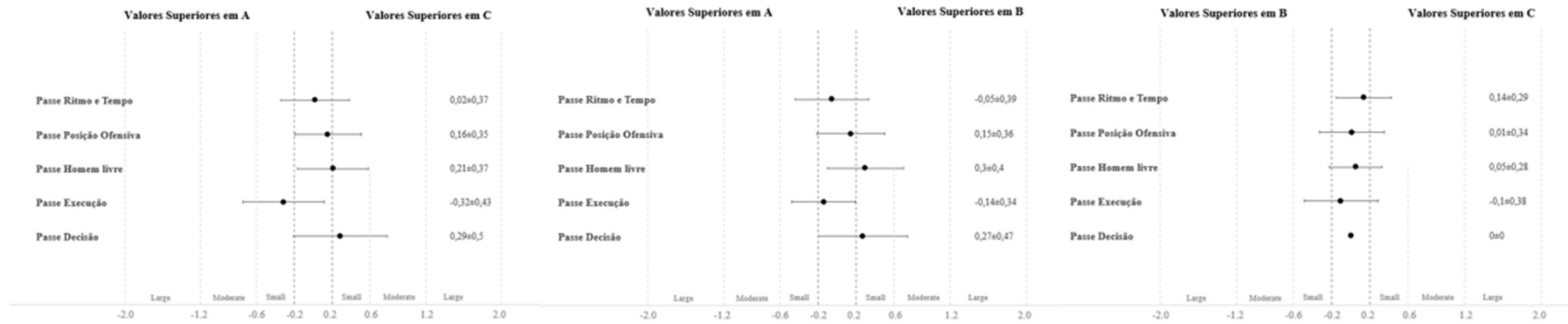


Figura 26. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance Evaluation Tool) entre as condições A,B e C barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança.

## Controlo de bola GPET

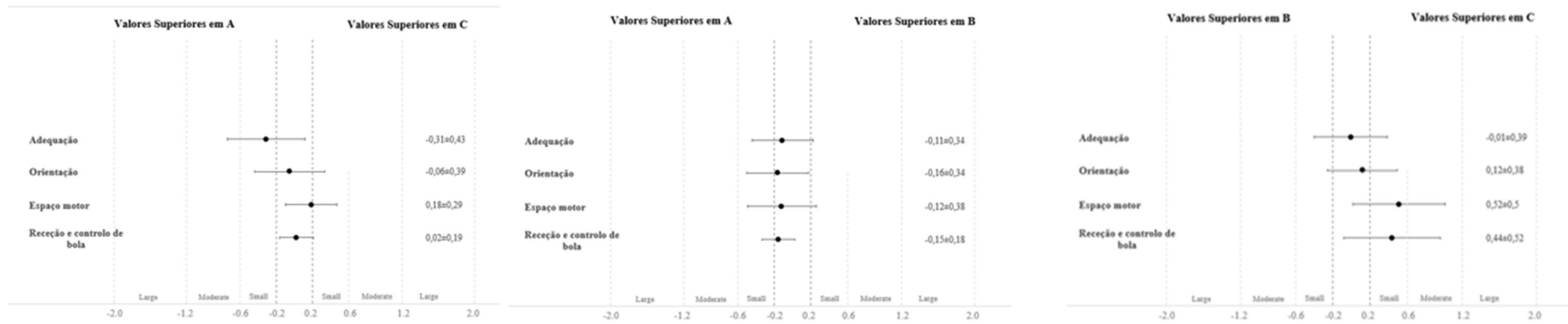


Figura 27. Diferenças Standardised (Cohen) para as variáveis do GPET (Game Performance Evaluation Tool) entre as condições A,B e C barras de erro significam incerteza na real variação das médias com 95% de intervalo de confiança.

#### **4) Discussão**

O objetivo do presente estudo foi examinar o impacto da recepção e controlo de bola, fazendo mudanças no comprimento do campo, mantendo a largura e o número de jogadores em campo. Verificou-se com a redução do espaço (condição A, 40x20m) um incremento dos passes com sucesso. Estes resultados vão de encontro aos dados verificados em estudos anteriores que também reportaram uma maior frequência de passes em campos com menor espaço (Owen et al., 2004). Parece que a maior proximidade entre jogadores estimula os jogadores a passar a bola com maior frequência devido à pressão. Esta condição reportou ainda valores superiores na adequação da recepção, que apesar de especulativo, pode derivar de uma maior tendência de passes recuados verificados em espaços menores comparativamente a espaços maiores (Joo et al., 2016). Com o aumento do espaço, verifica-se valores superiores em termos de uma correta decisão do passe (condição B, 50x20m) e na identificação de jogadores em posição mais ofensiva (condição C, 60x20m). Este dado parece sugerir que o incremento do espaço centrado apenas no comprimento guia os jogadores a explorarem mais ações verticais.

Muitos fatores podem influenciar a alteração dos resultados, como o facto de serem ou não profissionais (o que permite ter uma melhor perceção do jogo e os timings que o mesmo exige), número de jogadores e a mudanças das medidas de jogo. Desta forma, seria importante realizar este estudo com uma amostra mais vasta e jogadores de diferentes níveis competitivos.

##### ***4.1. Aplicações Práticas***

O principal objetivo de uma equipa técnica é, manipulando os vários exercícios de treino, tentar inculcar estímulos nos jogadores sejam eles físicos, técnicos e psicológicos para o seu modelo de jogo. Na prática, os exercícios em campo reduzido estão presentes regularmente no planeamento de treino, sendo apenas manipuladas variáveis e condicionantes de acordo com o que cada treinador pretende para o exercício em questão. Com isto, os resultados obtidos permitem ao treinador refletir sobre aquilo que pode ser melhorado na generalidade dos atletas. É de salientar o facto de a amostra ser com base em atletas de formação num contexto bastante amador, em que o treinador apresenta uma responsabilidade acrescida no planeamento de treino de forma ao desenvolvimento dos

atletas ser progressivo com o passar do tempo. No espaço mais reduzido, é possível trabalhar uma rápida reação à perda de bola, para quanto mais próximo da baliza adversária for recuperada a bola, mas próxima está a equipa de fazer golo.

## **5) Conclusões**

Como seria de esperar, quando os atletas jogam em campo maior, é mais fácil para encontrar um lugar para dar uma boa linha de passe, sendo o passe realizado para a posição ofensiva. Do mesmo modo, existindo a possibilidade de percorrer mais metros no campo, a probabilidade de encontrar um jogador livre de marcação e a própria execução do passe ser bem-feita, é muito maior em campo grande do que em campo pequeno. No fundo, em todos os resultados da variável do passe, vou notado uma ligeira melhoria à medida que o campo aumentava.

Relativamente ao controlo de bola, a adequação foi feita mais vezes em campo pequeno do que em campo grande, o que é perfeitamente natural tendo em conta que em campo pequeno a pressão chega de forma muito mais rápida. Em contrapartida, o espaço motor e a receção e controlo de bola fora melhores em espaço maior, naturalmente devido ao facto de os jogadores terem mais tempo e espaço para realizar as ações.

## **6. Reflexão Final**

Finalizado o primeiro ano integrado numa equipa técnica de futebol de onze, é o momento de fazer uma reflexão sobre esta nova e incrível experiência. Ao longo deste período, tive a oportunidade de mergulhar num ambiente dinâmico e desafiador, aprendendo lições bastante valiosas que contribuíram para o meu crescimento quer a nível profissional, como a nível humano. A dedicação e paixão pelo futebol são evidentes, por isso agora é altura de analisar tudo o que aconteceu e melhorar. Durante este tempo, tive a oportunidade de adquirir um amplo conjunto de habilidades e conhecimentos essenciais para ser um treinador de futebol bem-sucedido. Aprendi a importância da liderança, da motivação e da comunicação eficaz com os jogadores e a equipa técnica. Além disso, aprimorei as habilidades táticas, estratégicas e de análise do jogo, o que me permitiu desenvolver planos de treino mais eficientes e melhorar na tomada de decisão durante os treinos e os jogos. Ao trabalhar em colaboração com os jogadores, desenvolvi a capacidade de reconhecer as necessidades individuais de cada atleta, adaptando métodos de treino para maximizar o potencial de cada um deles. Com o passar do tempo era visto como um mentor e um guia para os jogadores, ajudando-os a superar desafios, melhorar as suas habilidades e desenvolver uma mentalidade mais madura e assertiva. Além disso, aprendi a dar a devida importância a criar um ambiente positivo e encorajador, salientando sempre o trabalho árduo em equipa e o espírito desportivo.

No decorrer do estágio, também tive a oportunidade de aprender com outros treinadores experientes, absorvendo o máximo de conhecimento e observando as metodologias de trabalho. Esta exposição a diferentes perspetivas e abordagens ampliou a minha visão sobre o futebol, enriquecendo assim a minha bagagem profissional. Como conclusão, o ano como treinador estagiário numa equipa de futebol de 11 foi um período repleto de aprendizagem e crescimento.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books. Estoril.
- Bezerra, J. de A. (2014). *O Processo de Recuperação no Futebol. Análise da recuperação ativa, passiva e crioterapia, através da expressão plasmática de vários biomarcadores*. Universidade do Porto.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports*, 3E. In HUMAN
- Buchheit, M. (2014). Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome? *Frontiers in Physiology*, 5, 1–19.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Global - Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615-1623.
- Clemente F. M. (2018). Associations between wellness and internal and external load variables in two intermittent small-sided soccer games. *Physiology & behavior*, 197, 9–14.
- Costa, I. T. da, Garganta, J., Grego, P. J., Mesquita, I., & Muller, E. (2011). Relação entre boa dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(1), 79–96.
- Dellal, A., Owen, A., Wong, D. P., Krustup, P., Exsel, M. v., & Mallo, J. (2012). Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Human and Movement Science*, 31, 957-969.
- Gonçalo, B., Custódio, P., Doutor, O., Jorge, P., Cunha, R., Gonçalo, B., & Custódio, P. (2023). Relatório final de estágio realizado no Grupo Desportivo de Marinhais – equipa de futebol sub 19- Masculino.1-64.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Coutts, A., & Rowsell, G. (2009). Physiological responses and time– motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 27(1), 1-8.
- Maiti, & Bidinger. (1981). Relatório De Estágio: Monitorização Do Treino Desportivo Desenvolvido No Sporting Clube De Braga – Futebol. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Miguel Pires dos Santos, P. (2018). Avaliação e controlo do treino em futebol – Relatório de estágio profissionalizante realizado numa equipa na primeira liga portuguesa.
- Mouad, M. (2013). Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana. PhD Thesis, 1–20.
- Mourinho, J; “Programação e periodização do treino em futebol” in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF. 2001
- Naranjo, J., De la Cruz, B., Sarabia, E., De Hoyo, M., & Domínguez-Cobo, S. (2015). Heart Rate Variability: a Follow-up in Elite Soccer Players Throughout the Season. *International Journal of Sports Medicine*, 36(11), 881–886.
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2014). The influence of soccer playing actions on the recovery kinetics after a soccer match. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 1517-1523.
- Nédélec, M., McCall, A., Legall, F., Berthoin, S., Dupont, G., & Carling, C. (2012). Recovery in Soccer: Part I-post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*, 42(12), 997-1015
- Nicolau, P. O. (2021). *Relatório de estágio numa equipa de futebol sub 19, Vitória Futebol Clube.*
- Ramos, L. (2018). O modelo de jogo e modelo de treino no futebol de formação.
- Rampinini, E., Bosio, A., Ferraresi, I., Petruolo, A., Morelli, A., & Sassi, A. (2011). Match-related fatigue in soccer players. *Med Sci Sports Exerc*, 43(11), 2161-2170.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-666.
- Owen, A. L., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-Sided Games: The Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. *Insight*, 7(2), 50-53.
- richard oliver ( dalam Zeithml., dkk 2018 ). (2021). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa

profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25, 455-472.

- Silva, J. R., Rumpf, M. C., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2018). Acute and Residual Soccer Match-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(3), 539-583.
- Travassos, B., Araujo, D., Davids, K., Vilar, L., Esteves, P., & Vanda, C. (2012). Informational constraints shape emergent functional behaviours during performance of interceptive actions in team sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 216-223.
- Kelly, D. M., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 475–479.
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-Sided Games : the Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. *Insight*, 7(2), 50–53.