

Mestrado em Ciências do Desporto
Treino Desportivo

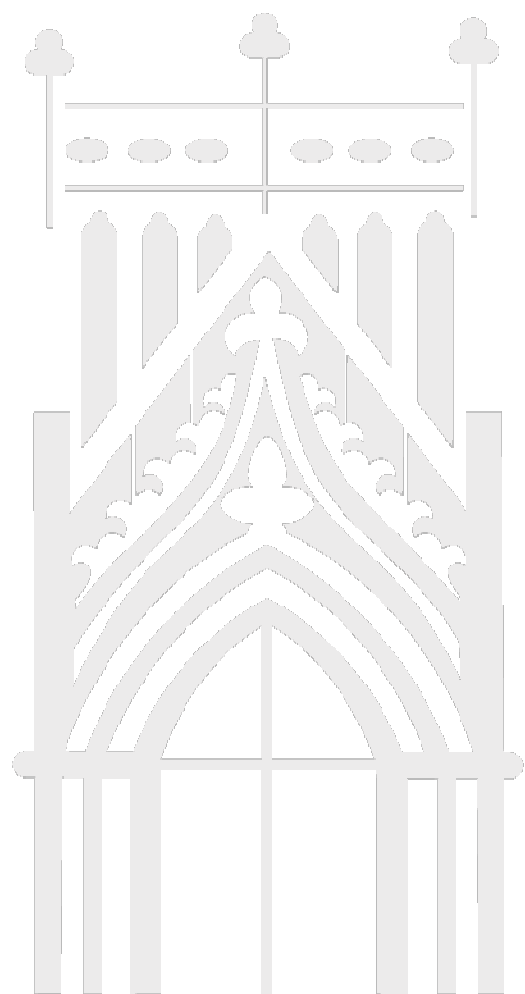
Relatório de Estágio – União Desportiva
Oliveirense (UDO)

Diogo Patrício Barbosa Duarte Costa

junho | 2015



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

DIOGO PATRÍCIO BARBOSA DUARTE COSTA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU MESTRE

EM CIÊNCIAS DO DESPORTO

Guarda, junho de 2015



Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

UNIÃO DESPORTIVA OLIVEIRENSE



Diogo Patrício Barbosa Duarte Costa

N.º 5006892

Guarda, junho de 2015

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Discente Estagiário: Diogo Patrício Barbosa Duarte Costa

Número de Aluno: 5006892

Organização/Instituição: Instituto Politécnico da Guarda, IPG/Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso: Ciências do Desporto

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Coordenadora do Curso: Prof.^a Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Orientador da ESECD: Prof. Doutor Nuno Miguel L. Martins Cameira Serra

Local de Estágio: Centro de Formação de Futebol Ápio Assunção

Responsável da Instituição: José Maria Godinho

Supervisor: Mestre Carlos Manuel Pessoa Miragaia

Morada: Praceta União Desportiva Oliveirense

Código Postal: 3721-909 Oliveira de Azeméis

Concelho: Oliveira de Azeméis

Distrito: Aveiro

Telefone: 256 682 178

Fax: 256 687 804

Correio Eletrónico: geral@udoliveirense.pt / futebol.formação@udoliveirense.pt

Web: www.udoliveirense.pt

Identificação do Projeto: Futebol de Formação - Inseridos em competição

Destinatário: Crianças e jovens inseridos no clube

Duração do Estágio: Estágio Anual

Início do Estágio: setembro de 2013

Fim do Estágio: junho de 2014

AGRADECIMENTOS

Reconheço que todo o apoio recebido, colaboração e acompanhamento permanente nas minhas ações, foram de extrema importância para um bom desempenho durante o tempo de estágio e para a futura obtenção do grau Mestre em Ciências do Desporto.

Assim, gostaria de deixar uma palavra de sincero agradecimento à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, pela importância que teve na minha formação e a todos os docentes do curso de mestrado, salientando o Professor Doutor Nuno Serra.

Agradeço, igualmente, ao corpo técnico da União Desportiva Oliveirense, destacando o Mestre Carlos Miragaia e os treinadores Renato Gonçalves e Pedro Oliveira, pelas orientações fundamentais que me forneceram.

A todos aqueles que me ajudaram a aprofundar e a desenvolver novas competências, que são relevantes para a minha formação, não só académica, mas também social e pessoal. Realçando-se todos os elementos da equipa de futebol de formação Benjamins C (sub7).

Aos meus pais e familiares que sempre estiveram a meu lado nas ocasiões mais difíceis deste percurso, dando-me força, coragem e incentivo.

RESUMO

Realizado no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto, o presente relatório tem como principal objetivo dar a conhecer as aprendizagens e o trabalho desenvolvido durante o estágio profissionalizante, sendo este uma excelente oportunidade para articular teoria e prática. O relatório focou-se na descrição, fundamentação e reflexão das decisões e ações subjacentes ao treino desportivo da equipa com quem contactei na prática, contextualizando o jogo de futebol tendo em conta o escalão etário da mesma.

O estágio decorreu entre o início de setembro de 2013 e o fim de junho de 2014, no Clube Desportivo – União Desportiva Oliveirense, mais propriamente na equipa de futebol de formação Benjamins C (sub-7), constituída por 20 jogadores. A União Desportiva Oliveirense é um clube português, localizado na cidade de Oliveira de Azeméis, na Área Metropolitana do Porto. Foi fundada a 25 de Outubro de 1922 e é o clube mais representativo do concelho de Oliveira de Azeméis, sendo um dos "grandes" do distrito de Aveiro.

Enquanto estagiário, as minhas tarefas incidiram na coadjuvação do treino com sugestões práticas para o seu planeamento; na colaboração da observação do adversário e na elaboração de planos de treino. Este desafio tornou-se uma mais valia, trazendo-me ensinamentos importantes e permitindo-me fazer novas descobertas e construir e concretizar soluções perante as adversidades. Na verdade, esta foi a minha primeira experiência como elemento de uma equipa técnica e, por isso, no início existiram dificuldades relativamente à coadjuvação do processo de ensino-treino. Estas dificuldades só foram ultrapassadas com vontade, empenho e dedicação da minha parte e com toda a compreensão, auxílio e insistência da equipa técnica que me acompanhou.

Importa salientar que, paralelamente ao estágio foi desenvolvido um trabalho de investigação com o intuito de verificar a evolução da aptidão física e motora dos jovens atletas. Para tal, foi feita uma interpretação/análise dos resultados obtidos e uma apreciação crítica que se encontra, igualmente, neste relatório.

Palavras-chave: União Desportiva Oliveirense, futebol, formação, treino desportivo.

ABSTRACT

Held under the Master degree in Sports Sciences, this report aims to inform the learning and the work during work experience, which is an excellent opportunity to articulate theory and practice. The report was focusing on the description, rationale and reflection of the decisions and the underlying shares to sports training team with whom I contacted in practice, contextualizing the football game taking into account the age group of the same. The stage took place between early September 2013 and the end of June 2014, the Sports Club - União Desportiva Oliveirense, more specifically in youth football team Benjamins C (sub-7), consisting of 20 players.

The União Desportiva Oliveirense is a Portuguese club, located in Oliveira de Azeméis, in the Porto Metropolitan Area. It was founded on 25 October 1922 and is the most representative club Oliveira de Azeméis municipality, one of the "big" in the Aveiro district.

As an intern, my tasks focused on training the supporting role with practical suggestions for planning; in collaboration observing the opponent and the development of training plans. This challenge has become an added value, bringing me important lessons and allowing me to make new discoveries and build and implement solutions in the face of adversity. In fact, this was my first experience as part of a technical team and therefore at the beginning there were difficulties in relation to the assistance of the teaching-training process. These difficulties have only been overcome with desire, commitment and dedication on my part and with all the understanding, support and insistence of the technical team that accompanied me.

It should be noted that in addition to the stage was developed a research work I put into practice in order to verify that the physical fitness and motor skills of young athletes progressed. For this purpose, it was made an interpretation / analysis of the results and a critical appraisal which is also this report.

Keywords: União Desportiva Oliveirense, football, youth football, sports training.

ÍNDICE

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO.....	I
AGRADECIMENTOS.....	III
RESUMO	V
ABSTRACT	VII
ÍNDICE	IX
ÍNDICE DE TABELAS	XI
ÍNDICE DE FIGURAS	XII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XIII
LISTA DE ABREVIACÕES	XIV
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE – FUTEBOL	3
1 Jogos Desportivos Coletivos	3
2 A Origem do Futebol	3
3 Regulamento	5
3.1 Terreno de Jogo	5
3.2 Balizas	6
3.3 Regras Gerais.....	6
3.4 Fora de Jogo	7
3.5 Bola fora de jogo/Reposição da bola em jogo.....	8
3.6 Faltas e incorreções	8
4 Fases de Jogo	9
CAPÍTULO II. CARATERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO ACOLHEDORA DE ESTÁGIO.....	13
1 Caraterização do contexto sociogeográfico	13
2 Caracterização do Clube	14
2.1 História	14
2.2 Estrutura Organizativa.....	14
2.3 Lista dos Órgãos Sociais	16
2.4 Instalações	16
2.4.1 Estádio	16

2.4.2	Centro de Formação	16
2.5	Recursos.....	17
2.5.1	Recursos Humanos	17
2.5.2	Recursos Materiais – Tipologia do Espaço	17
CAPÍTULO III. DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO		19
1	Departamento de Futebol – CFFAA	19
1.1	Objetivos do Clube	19
1.2	Objetivos Gerais e Específicos do Estagiário	20
2	Caracterização Geral do Grupo Etário	21
3	Modelo de Jogo.....	21
4	Planificação Estratégica	23
4.1	Plano Anual.....	23
4.2	Microciclo de Treino Padrão	24
5	Áreas de Intervenção.....	25
5.1	Organização da Sessão de Treino	28
CAPÍTULO IV. TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO		31
1	Introdução	31
2	Hipótese em Estudo.....	32
3	Metodologia	32
3.1	Amostra.....	32
3.2	Instrumentos.....	33
3.2.1	Caracterização da Bateria de Testes.....	34
4	Procedimentos	36
5	Análise e Discussão de Resultados	38
5.1	Resultados do Teste da Milha	38
5.2	Resultados do Teste de Força Abdominal	39
5.3	Resultados do Teste do Senta e Alcança.....	40
5.4	Resultados do IMC	42
6	Conclusão.....	43
REFLEXÃO FINAL.....		45
BIBLIOGRAFIA		51
ANEXOS		55

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Microciclo Semanal da Equipa Benjamins C (sub-7).....	24
Tabela 2- Dados dos Atletas	32
Tabela 3 - Medidas de Tendência Central.....	33
Tabela 4 - Bateria de Testes	34
Tabela 5 - Dados Estatísticos	39
Tabela 6 - Dados Estatísticos	40
Tabela 7 - Dados Estatísticos	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Princípios do Ataque e da Defesa	10
Figura 2 - Mapa de Oliveira de Azeméis.....	13
Figura 3 - Organograma Geral da UDO	15
Figura 4 - Estádio Carlos Osório	16
Figura 5 – CFFAA.....	17
Figura 6 - Teste abdominal: fase inicial	35
Figura 7 - Teste abdominal: fase ascendente.....	35
Figura 8 - Percurso do Teste da Milha	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Resultados do Teste da Milha (em minutos)	38
Gráfico 2 - Resultados do Teste de Força Abdominal (repetições)	40
Gráfico 3 - Resultados do Teste Senta e Alcança	41
Gráfico 4 - IMC dos Atletas.....	42

LISTA DE ABREVIACÕES

AFA – Associação de Futebol de Aveiro

CFAA – Centro de Formação Ápio Assunção

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IMC – Índice de Massa Corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

UDO – União Desportiva Oliveirense

INTRODUÇÃO

O presente relatório foi realizado no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Com uma especialização na variante de Treino Desportivo, este mestrado irá conferir-me qualificação para práticas competentes em clubes, entidades desportivas, etc. No entanto, primeiro é necessário melhorar as minhas competências científicas e técnicas, de modo a responder às exigentes expectativas do mercado de trabalho.

Neste sentido, e em função de protocolos criados entre a ESECD e instituições desportivas, foi-me dada a oportunidade de ter um contacto mais próximo e operacional com a realidade diária de um clube, através de um estágio profissionalizante. O estágio decorreu na União Desportiva Oliveirense (UDO), na equipa de futebol de formação Benjamins C (sub-7) durante a época 2013/14. Enquanto estagiário tracei como prioridade dar continuidade à minha aprendizagem e aprofundar os meus conhecimentos acerca da atividade de um treinador de futebol. Propus-me também a colaborar e contribuir para o desenvolvimento dos jogadores e da equipa.

Sabe-se que o processo de formação de um jogador de futebol é um processo longo e exige dedicação, tal como a formação académica. Pacheco (2001, p.19) refere que “assim como a escola tradicional pretende dar uma formação académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida activa, a escola de Futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores”.

Considerando o que anteriormente foi mencionado, o objetivo deste relatório é o de refletir e fundamentar a atividade desenvolvida durante o período de estágio, no sentido da reformulação/reconstrução de saberes, atitudes e capacidades e para conseguir comunicar mais e melhor, potencializando essa comunicação em meu próprio benefício e dos jogadores com quem trabalhei.

Consciente da estratégia de trabalho que orientou o meu percurso e para uma adequada apresentação, o presente relatório encontra-se dividido em quatro

capítulos, por forma a explicar e a mostrar a minha evolução. No seu conjunto, os quatro capítulos permitem uma análise global de todo o processo desenvolvido.

O primeiro capítulo destina-se à apresentação da modalidade em questão, neste caso o futebol, mencionarei em que consiste, a sua história e regulamentação específica do futebol de sete; o segundo capítulo apresenta a caracterização da organização acolhedora de estágio, dando a conhecer o meio em que o clube está inserido e o próprio clube, ou seja, a sua história, as instalações e como está organizado; o terceiro capítulo refere-se ao estágio propriamente dito, sendo mencionadas as características gerais do grupo etário com quem trabalhei, os meus objetivos e os do clube, a intervenção que realizei e as atividades que foram desenvolvidas e, por último, o quarto capítulo tem como intuito apresentar a investigação que coloquei em prática, por forma a verificar se existiam melhorias ou não na aptidão física e motora dos jovens atletas.

No final ainda é possível ler uma reflexão que dá a conhecer as aprendizagens, reconstruções de saberes, atitudes e capacidades, bem como o trabalho desenvolvido, dificuldades sentidas e sugestões relativamente ao estágio. A conclusão tem como intuito ser uma introspeção da prática, revelando a importância do estágio profissionalizante no futuro.

CAPÍTULO I. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE – FUTEBOL

1 Jogos Desportivos Coletivos

A palavra jogo “deriva do termo “ludus” (latim), que significa uma atividade de lazer sujeita a regras, comportando a vitória e a derrota, em que intervêm as qualidades físicas e intelectuais” (Batista, Rêgo & Azevedo, 2002, p.26). Enquanto o termo coletivo deriva do latim “colligere”, que significa reunir e se refere a um conjunto de pessoas que realizam uma tarefa de forma concertada (*idem*).

Como sabemos, a maioria dos jogos desportivos coletivos apresentam características similares, uma vez que se jogam com uma bola que é alvo de disputa entre duas equipas; desenrolam-se num terreno de jogo delimitado; possuem regras específicas que condicionam a execução das ações técnico-táticas e as relações entre os adversários e apresentam duas fases distintas: ataque e defesa. Para além disso, a representação esquemática dos vários jogadores e ações desenvolvidas obedece a uma simbologia própria.

Os jogos desportivos coletivos caracterizam-se, entre outros fatores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 2003). Nestes jogos de equipa, a noção de cooperação ganha grande significado uma vez que a obtenção de ponto passa pela ação conjunta de todos os colegas de equipa.

2 A Origem do Futebol

Com o passar dos anos, os jogos desportivos coletivos têm sofrido grandes alterações, tendo cada modalidade origens em jogos e locais diferenciados. O futebol é reconhecidamente a modalidade desportiva mais praticada em todo o mundo (Reilly & Korkusuz, 2009) e está inscrita no quadro dos designados jogos desportivos coletivos.

Enquanto jogo desportivo coletivo, o futebol é uma atividade com enorme popularidade, facto que pode ser comprovado através do vasto número de praticantes e de espectadores que mobiliza (Garganta & Pinto, 1998).

Apesar da sua origem ser relativamente imprecisa, são conhecidos alguns jogos similares, em vários pontos do globo e em várias épocas, que estão na origem do jogo tal como hoje é jogado. Deste modo, pode dizer-se que a origem do futebol remonta ao século VIII a.C, visto que tanto os chineses como os japoneses e os gregos praticavam um jogo que consistia em disputar com os pés a posse de uma bexiga cheia de ar, tendo como intervenientes duas equipas de 15 jogadores (Batista, Rêgo & Azevedo, 2002).

Na Grã-Bretanha, entre 1060 e 1510, um jogo denominado “hurling over country”, provocou muitos acidentes, uma vez que triunfava quem conseguisse entrar com a bola no edifício central do outro povoado (*idem*). Até chegou mesmo a ser aplicada em jogo a estratégia guerreira de que é exemplo, em 1500, o “calcio” em Florença (*idem*). Neste jogo a bola podia ser agarrada com as mãos, mas somente impelida com os pés.

Só em 1800, com a introdução do “dribbling game” nos colégios ingleses de Eton, Oxford e Cambridge, é que se deixou de poder jogar a bola com as mãos, dando origem ao futebol moderno – “football” (*idem*). As primeiras regras de jogo – “Cambridge rules” – surgiram em 1848. Assim sendo, foi em Inglaterra que o futebol adquiriu uma base sólida que o tornou no mais popular dos desportos à escala mundial, principalmente a partir de 1863, ano em que se fundou a Associação de Futebol – The Football Association (Calado, 1996).

Segundo Deshors (1998, pp.105-106) o “futebol, à semelhança do que sucedeu em diversos países da Europa e da América do Sul, chegou a Portugal pelo “pé” dos ingleses, sendo eles a dar os primeiros pontapés no nosso país, na parte final do século passado”. Neste sentido, pode-se afirmar que o futebol como o conhecemos hoje tem pouco mais de um século de vida, sendo este o tempo necessário para construir o império mais espetacular nunca alcançado por outro desporto, já que à sua volta gira uma infinidade de ambições, sonhos, organizações, dinheiro e subornos, que fazem do futebol o desporto mais controverso que jamais existiu (Barbosa, 1999).

3 Regulamento

Apesar das regras do futebol de 7 serem idênticas às que regulam o futebol de 11 e estas serem deveras conhecidas, existem algumas exceções (cf. anexo I). Assim, optei por rever os regulamentos específicos do futebol de 7, salientando as suas adaptações.

3.1 Terreno de Jogo

No futebol de 7, o terreno de jogo deve ser retangular e marcado com linhas bem visíveis, com uma largura máxima de 0,12 metros. Estas linhas delimitam o espaço de jogo, podendo este variar entre 45 a 75 metros de comprimento e 40 a 55 metros de largura. É de salientar que a dimensão da largura deve ser inferior à do comprimento em mais de 5 metros (*idem*).

As duas linhas mais compridas chamam-se linhas laterais e as duas linhas mais curtas denominam-se linhas de baliza. A linha que divide o terreno de jogo em duas metades é a linha de meio campo, devendo ser traçado nela um ponto central e à volta desse ponto um círculo com 7,5 metros de raio (*idem*).

No topo do terreno são traçados retângulos que determinam a área de baliza e a área de grande penalidade. A área de baliza é delimitada por duas linhas perpendiculares à linha de baliza, a 4,5 metros do interior de cada poste de baliza, que se prolongam dentro do terreno de jogo numa distância de 4,5 metros e que se unem paralelamente à linha de baliza (*idem*). A área de grande penalidade é definida por duas linhas perpendicularmente à linha de baliza, a 13,5 metros do interior de cada poste, que se prolongam para dentro do terreno de jogo numa distância de 13,5 metros e se unem por uma linha paralela à linha de baliza (*idem*).

Relativamente à marca para o pontapé de grande penalidade, é feita a 9 metros do meio da linha que une os dois postes da baliza e a igual distância desses postes. No exterior de cada área de grande penalidade é traçado um arco de círculo de 7,5 metros de raio, sendo o centro a marca do pontapé de grande penalidade (*idem*).

Nos cantos do terreno devem ser colocadas bandeiras a pelo menos 1,50 metros do solo. De cada bandeira de campo é traçado um quarto de círculo com um raio de 0,75 metros, no interior do terreno de jogo (*idem*). Importa referir que na ausência de bandeiras podem ser utilizados cones de sinalização.

3.2 Balizas

As balizas devem ser colocadas no centro de cada linha de baliza, devendo os dois postes verticais ser aplicados a igual distância das bandeiras de canto e unidos ao alto por uma barra transversal.

A distância que separa os dois postes é de 6 metros, estando o bordo inferior da barra transversal situada a 2 metros do solo (*idem*). Tanto os postes como a barra transversal devem ser de cor branca e ter a mesma largura e espessura, não excedendo os 12 centímetros.

3.3 Regras Gerais

No futebol, o jogo compõe-se de duas partes de igual período de tempo (com um máximo de 15 minutos de intervalo). A duração dos jogos é variável em função do escalão etário (Leis do Jogo, 2014):

- Seniores e Juniores A: 2x45 minutos;
- Juniores B (Juvenis): 2x40 minutos;
- Juniores C (Iniciados): 2x35 minutos;
- Juniores D (Infantis): 2x30 minutos;
- Juniores E (Escolas): 2x25 minutos.

No escalão Juniores E (Escolas), a competição é dirigida por uma equipa de arbitragem constituída por um árbitro principal e dois árbitros assistentes, sendo o jogo disputado entre duas equipas, cada uma com sete jogadores (um guarda-redes e seis jogadores de campo). No entanto, podem ser utilizados cinco suplentes que podem entrar no terreno de jogo, em qualquer ocasião, junto à linha de meio campo (*idem*). Já a substituição do guarda-redes só pode ser efetuada durante uma paragem de jogo e com autorização do árbitro. Os jogadores que forem substituídos podem continuar a participar, passando a ser substitutos.

No jogo utilizam-se bolas esféricas n.º4, com uma circunferência não superior a 66 centímetros nem inferior a 62 centímetros e um peso que pode variar entre os 340 e os 390 gramas. No caso de a bola rebentar ou se deformar, o jogo deve ser interrompido e recomeçado com uma bola nova, por um lançamento de bola ao solo, no local em que se encontrava a primeira bola (*idem*).

A posse de bola ou a escolha do campo faz-se por sorteio, sendo o pontapé de saída dado após o apito do árbitro, com a bola colocada sobre a marca do meio-campo e com cada equipa colocada no seu meio-campo (Batista, Rêgo & Azevedo, 2002). A equipa que não está na posse da bola deve ficar atrás do círculo central, a mais de 7,5 metros da bola (Leis do Jogo, 2014). Após o intervalo, o pontapé de saída é efetuado pela equipa contrária e nas mesmas condições.

Depois de um golo, o pontapé de saída é feito pela equipa que o sofreu. Considera-se golo quando uma equipa consegue que a bola transponha completamente a linha de baliza (entre os postes e por baixo da barra) da equipa adversária, numa jogada regulamentar.

3.4 Fora de Jogo

A zona de fora de jogo fica a uma distância de 13,5 metros da linha de fundo, ou seja, fica compreendida entre a linha de baliza e a linha de prolongamento da área de grande penalidade (*idem*).

Encontra-se na posição de fora de jogo o jogador que, no momento do passe do colega, não tenha entre si e a linha de baliza adversária pelo menos dois jogadores adversários (Batista, Rêgo & Azevedo, 2002). Este tipo de falta pode não ser marcada se o árbitro considerar que não houve qualquer participação ativa do jogador em posição fora de jogo na jogada que se está a desenrolar.

No caso dos jogos disputados entre equipas do escalão Juniores E (Escolas), esta regra não é aplicada.

3.5 Bola fora de jogo/Reposição da bola em jogo

Tal como no futebol de 11, no futebol de 7 a bola é considerada fora de jogo quando transpõe completamente as linhas laterais ou a linha de baliza (Leis do Jogo, 2014). A reposição em jogo pode ser feita por:

- Lançamento pela linha lateral – ocorre quando a bola sai pela linha lateral, sendo a reposição feita no local por onde a bola saiu. Um elemento da equipa oposta à do jogador que por último tocou na bola lança-a utilizando as duas mãos colocadas acima da cabeça, mantendo os dois pés fora do terreno de jogo em apoio.
- Pontapé de canto – ocorre quando a bola sai pela linha de baliza, tendo sido tocada em último lugar por um defensor. Este pontapé sucede com a bola colocada no quarto de círculo do canto do lado mais próximo da linha lateral por onde a bola saiu, podendo ser executado de forma direta à baliza.
- Pontapé de baliza – ocorre quando a bola sai pela linha de baliza, tendo sido tocada em último lugar por um atacante. Neste caso a bola pode ser colocada em qualquer parte da área de baliza, sendo o pontapé realizado por um jogador da equipa que defende.

3.6 Faltas e incorreções

À semelhança do futebol de 11 também no futebol de 7 as ações consideradas faltas e sancionadas podem ser mais ou menos graves, podendo as graves dar origem à marcação de livre direto (é possível rematar diretamente à baliza). As faltas que dão origem à marcação de um livre direto são, por exemplo:

- jogar a bola com as mãos ou com os membros superiores;
- dar pontapés ou tentar pontapear o adversário;
- carregar o adversário violentamente pelas costas, não tendo hipótese de jogar a bola;
- rasteirar, agarrar ou empurrar o adversário;
- saltar sobre o adversário;
- agredir ou tentar agredir o adversário.

Qualquer falta grave cometida dentro da grande área é sancionada com um pontapé de grande penalidade executada pela equipa que o sofreu (Batista, Rêgo & Azevedo, 2002). Ao jogador que cometeu a falta deverá ser exibido cartão amarelo ou vermelho, consoante a sua gravidade. Este pontapé é realizado na marca de grande penalidade, com todos os jogadores fora da grande área, exceto o jogador que o vai marcar e o guarda-redes, que deve estar colocado sobre a linha de baliza (*idem*).

As faltas de menor gravidade são sancionadas com um livre indireto, ou seja, o golo só é validado se a bola tocar num jogador diferente daquele que executou o livre (Leis do Jogo, 2014). As faltas que dão origem à marcação de um livre indireto são, por exemplo:

- jogo perigoso ou obstrução;
- o guarda-redes retardar a reposição da bola em jogo.

Salienta-se o facto de a barreira ser indispensável na defesa dos livres marcados na proximidade da área, pois ela cobre totalmente a metade mais próxima da baliza. Assim, o guarda-redes só tem de se colocar numa posição que veja a bola e consiga alcançar a tempo o canto mais afastado (Calado, 1996).

4 Fases de Jogo

No jogo de futebol é possível identificar duas grandes fases, em cada uma das quais as equipas perseguem objetivos opostos: fase de ataque – situação em que a equipa procura manter a posse de bola, progredindo no terreno e tentando criar situações de finalização e marcar golo – e fase de defesa – situação em que a equipa procura recuperar a posse de bola, tentando impedir a progressão do adversário e a criação de situações de finalização e marcação do golo.

Segundo Garganta e Pinto (1998, p.106) “o êxito do ataque e da defesa exige uma coordenação precisa das ações dos jogadores, segundo princípios gerais e princípios específicos”. Entendendo-os como normas que devem nortear o jogador na busca de soluções eficazes em jogo e para uma melhor compreensão dos mesmos, torna-se relevante clarificá-los.

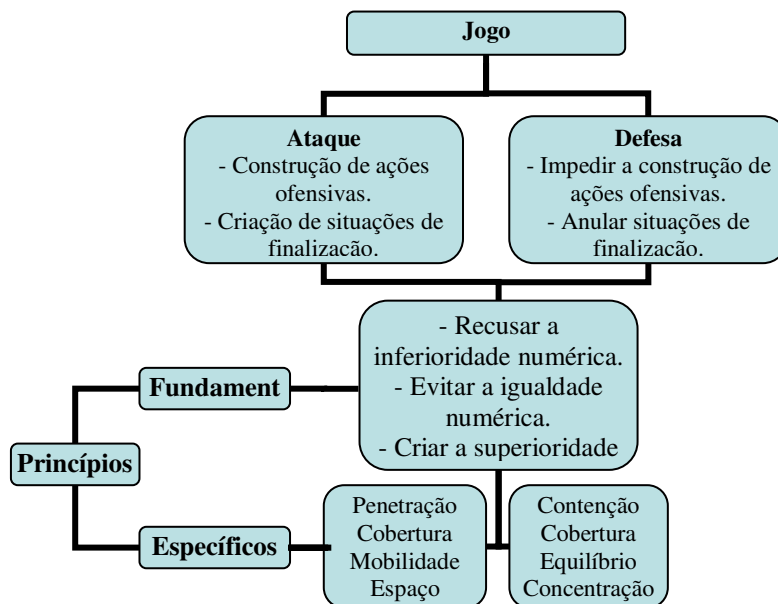


Figura 1 - Princípios do Ataque e da Defesa

No primeiro princípio – penetração – o jogador que se encontra na posse de bola, deverá verificar se existe a possibilidade de finalizar (marcar golo) ou espaço livre de progressão para a baliza contrária. Como resposta, a equipa que defende deve fechar a linha de remate, colocando um jogador entre o portador da bola e a baliza, criando uma situação de 1x1, cumprindo a contenção (*idem*). Esta situação de igualdade numérica, não deixa de envolver um maior risco para a equipa que defende, por isso esta deve procurar criar superioridade numérica através da inclusão de um segundo defensor, executando-se assim o segundo princípio de defesa – cobertura defensiva (*idem*).

A equipa que ataca, uma vez que fica em inferioridade numérica, deve restabelecer o equilíbrio fazendo apelo a um segundo atacante, respeitando outro dos princípios do ataque – cobertura ofensiva. Esta situação, de 2x2, é teoricamente menos vantajosa para o ataque do que a de 1x1, justifica-se então que o segundo atacante se afaste do portador da bola de forma a libertá-lo da sobremarcação (cobertura defensiva), procurando reconstituir a situação de 1x1 (*idem*). Caso o segundo defensor não o acompanhe, está criada uma linha de passe que deve ser utilizada de forma a criar uma situação de 1x0, cumprindo-se o princípio da mobilidade.

Entre estas duas alternativas, compete à defesa optar pela menos perigosa. O segundo defensor deve acompanhar o segundo atacante restabelecendo situações de igualdade numérica, através do princípio do equilíbrio.

Sintetizando, pode-se afirmar que “o ataque tem todo o interesse em tornar o jogo mais aberto, com maior amplitude, em largura e profundidade, e criar linhas de passe, de forma a obrigar a defesa a flutuar e a ter maior dificuldade em criar situações de superioridade numérica” (*idem*, pág.109). Justifica-se, então, o quarto princípio do ataque, sendo ele o espaço. Pelo contrário, à defesa compete restringir o espaço disponível para jogar, diminuir a amplitude do ataque, obrigando o adversário a jogar em pequenos espaços, de forma a facilitar a cobertura defensiva e a criação permanente de situações de superioridade numérica (*idem, ibidem*). Explica-se, desta forma, aquele que se constitui como o quarto princípio da defesa – concentração.

CAPÍTULO II. CARATERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO ACOLHEDORA DE ESTÁGIO

1 Caraterização do contexto sociogeográfico

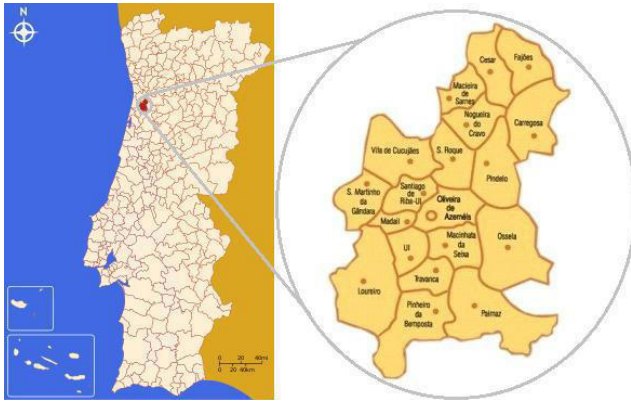


Figura 2 - Mapa de Oliveira de Azeméis

(Fonte: <http://terrasdeportugal.wdfiles.com/local--files/ilustrar:mapas/oliveira-de-azemeis.png>)

Nascida entre os vales do rio Antuã e a ribeira do Ul, a cidade portuguesa de Oliveira de Azeméis, pertencente ao Distrito de Aveiro (cf. figura 2), é sede de um município subdividido em 19 freguesias, com 163,41 km² de área e cerca de 71 000 habitantes. Situada na Grande Área Metropolitana do Porto,

é limitada a nordeste pelo município de Arouca, a este por Vale de Cambra e Sever do Vouga, a sul por Albergaria-a-Velha, a oeste por Estarreja e Ovar e a noroeste por São João da Madeira e Santa Maria da Feira (Azeméis é vida, s.d.).

Oliveira de Azeméis teve sempre um papel importante por se situar no eixo de ligação entre as cidades de Lisboa e Porto, desde a via militar romana que ligava Lisboa a Braga, de que é testemunho o Marco Miliário da Milha XII descoberto em Ul, passando pela Estrada Real até à Estrada Nacional n.º1 e ao Itinerário Complementar n.º2 dos nossos dias (VerPortugal, s.d.). Pode afirmar-se que é uma importante localidade desde tempos imemoriais e foi graças à sua posição privilegiada que se desenvolveu, atingindo o estatuto de vila e sede do concelho a 5 de Janeiro de 1799, por D. Maria I, e que culminou com a elevação a cidade a 16 de Maio de 1984 (Azeméis é vida, s.d.).

Apesar de ser um concelho fortemente industrializado concentrando a atividade principalmente nos setores do calçado, metalurgia e metalomecânica, o turismo é atualmente uma aposta forte aproveitando o seu diverso e relevante património arquitetónico, cultural e natural (VerPortugal, s.d.). É indispensável

mencionar que um dos ex-libris do concelho oliveirense é o Parque La Salette, pela sua imponente capela, pelo coreto, lago, parque infantil, miradouro e espaços verdejantes que são dignos de visita (*idem*).

Dentro dos recursos culturais existentes é notória a relevância de uma das maiores figuras da literatura portuguesa do século XX, Ferreira de Castro, mundialmente reconhecido como o autor de obras como “A Selva”, considerada uma das maiores referências da literatura romântica brasileira (Azeméis é vida, s.d.).

2 Caracterização do Clube

2.1 História

A UDO foi fundada a 25 de Outubro de 1922 e é o clube mais representativo do concelho de Oliveira de Azeméis. Antes de 1922 terão existido outros clubes, sendo o primeiro o Sport Clube Oliveirense, que começou a jogar provas distritais, ainda que não devidamente oficializado (União Desportiva Oliveirense, s.d.).

Inicialmente o clube passava algumas dificuldades, por isso um dia resolveram pedir ajuda financeira, mas não foram atendidos. Assim, convocaram uma assembleia-geral e aí resolveram fundar um novo clube. Os “dissidentes erguiam então a 25 de Outubro de 1922, a grande rivalidade com o Sport Clube Oliveirense, que ficou enfraquecido até à morte, porque viu sair as principais vedetas” (*idem*).

2.2 Estrutura Organizativa

A estrutura organizacional remete-nos para a forma como as atividades desenvolvidas por uma organização são divididas, organizadas e coordenadas.

No que concerne à UDO, pode dizer-se que a estrutura organizativa da mesma é bastante numerosa e, como na maioria das empresas, está organizada de forma hierárquica, tendo cada elemento uma determinada função, de modo a que as tarefas se realizem com maior eficácia. Para melhor perceber o que é dito, é apresentado de seguida um organograma geral da UDO.

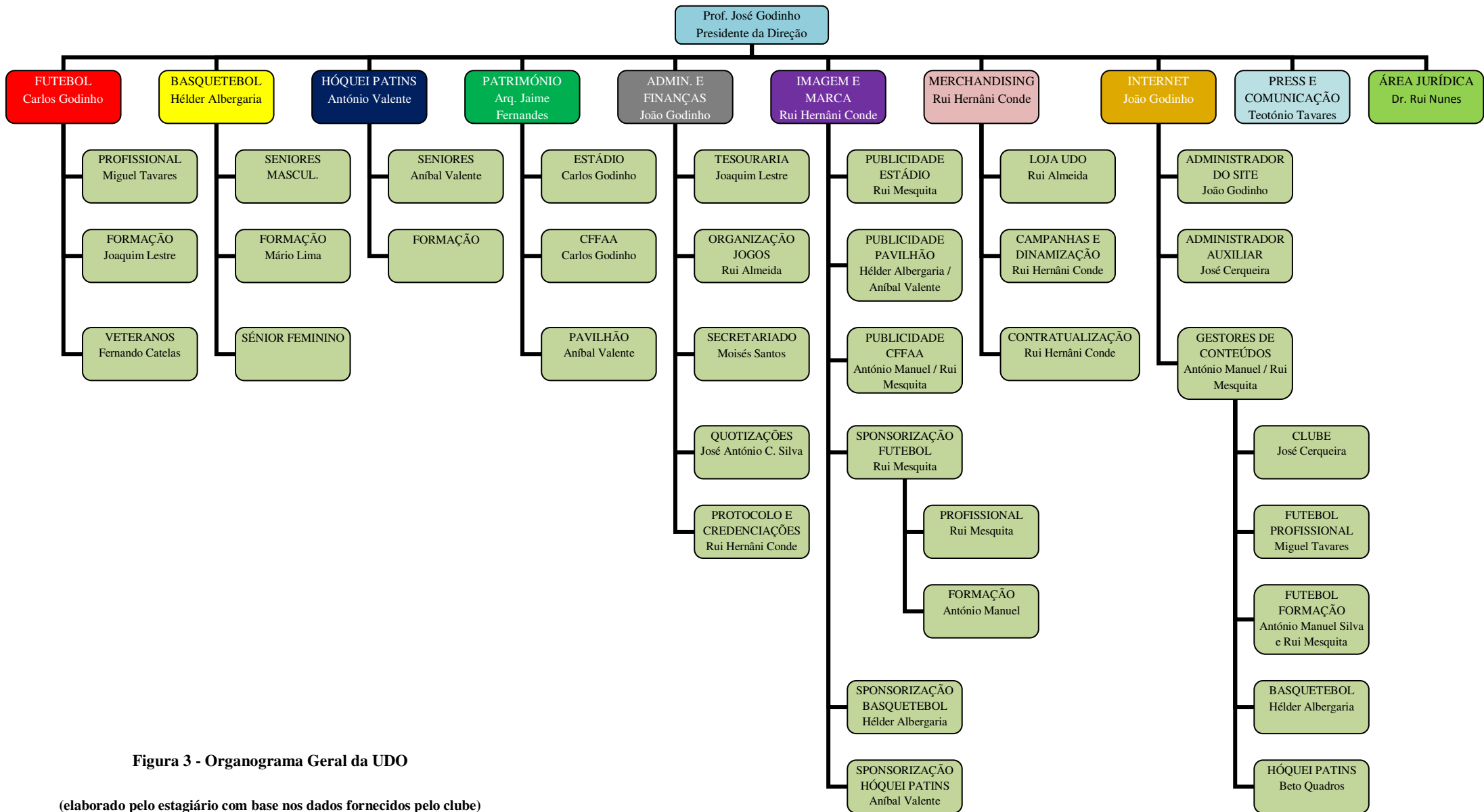


Figura 3 - Organograma Geral da UDO

(elaborado pelo estagiário com base nos dados fornecidos pelo clube)

2.3 Lista dos Órgãos Sociais

No que respeita aos órgãos sociais, a UDO divide-se em três setores, nomeadamente: Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal. Em cada um dos setores vários elementos desempenham diversas funções, como se pode constatar no anexo II.

2.4 Instalações

Para desenvolver a sua atividade, a UDO possui, neste momento, de dois equipamentos desportivos: o estádio Dr. Carlos Osório, campo relvado de futebol de 11 e o Centro de Formação de Futebol Ápio Assunção (CFFAA).

Durante o estágio foi-me permitido frequentar essas instalações, por isso apresentarei de seguida uma breve caracterização das mesmas.



Figura 4 - Estádio Carlos Osório

(Fonte:
http://desporto_stats.imgs.sapo.pt/9/Venues/1550.jpg)

2.4.1 Estádio

O Estádio Carlos Osório situa-se no distrito de Aveiro, entre o centro da cidade de Oliveira de Azeméis e o Parque de Nossa Senhora de La Salette. Tem uma capacidade atual de 1670 lugares sentados.

O recinto em questão “é propriedade exclusiva do clube e honra o nome de Carlos Osório, uma vez que foi essa identidade quem cedeu os terrenos para a construção do mesmo” (Estádio Carlos Osório, 2010).

2.4.2 Centro de Formação

Inaugurado no dia 25 de junho de 2005, o CFFAA, é um marco para a UDO, tendo capacidade para 1000 espetadores.

O Centro de Formação localiza-se na zona escolar e desportiva da cidade de Oliveira de Azeméis, junto ao Pavilhão Dr. Salvador Machado e à Piscina Municipal. Nele são praticadas as modalidades de futebol de 11 e futebol de 7, por isso dispõe de dois campos de relvado sintéticos (um para cada das modalidades referidas), bem como um mini-sintético.



Figura 5 – CFFAA

(Fonte:
http://www.zerozero.pt/img/estadios/947/67947_ori_centro_de_formacao_apio_assuncao.png)

2.5 Recursos

O êxito de qualquer organização depende da correta gestão de todos os recursos. Para uma empresa funcionar plenamente, é preciso harmonização entre os recursos materiais e humanos para se chegar a uma atividade estruturada que atenda os objetivos traçados.

Neste sentido, torna-se importante mencionar quais os recursos humanos e materiais que a UDO dispõe para a formação dos jovens jogadores.

2.5.1 Recursos Humanos

A equipa de futebol de formação Benjamins C (sub-7) da UDO possui dois técnicos, Licenciados, com funções na área da metodologia do treino e um técnico assistente – estagiário – com o objetivo de melhorar a qualidade dos treinos dos jogadores, sem nunca esquecer que os treinadores também estão a aprender e a evoluir.

2.5.2 Recursos Materiais – Tipologia do Espaço

Os treinos e jogos da equipa Benjamins C (sub-7), grupo com quem contactei durante o período de estágio, decorrem no CFFAA. O Centro tem uma dimensão funcional Standard (com valores padrão para a prática desportiva de

competição), sendo constituído por um campo de futebol de 11 com as medidas 105x58m, um campo de futebol de 7 de 60x43m e um campo mais pequeno com medidas compreendidas entre 49x40m.

Para além dos campos de futebol, o CFFAA dispõe ainda de:

- Uma sala de musculação;
- Uma sala de apoio técnico com televisor, vídeo e câmara de filmar;
- Um espaço para banhos de imersão/sauna;
- Posto médico;
- Seis Balneários;
- Arrecadação para o material e rouparia;
- Um gabinete de trabalho com computador, impressora, scanner e internet;
- Um espaço que funciona como Bar.

Por forma a otimizar a qualidade do treino, é indispensável o material e equipamento que disponibilizam, sendo ele o seguinte:

- 200 bolas número 5;
- 200 bolas número 4;
- Uma baliza móvel – Futebol 11;
- Duas balizas móveis – Futebol 5;
- Quatro balizas móveis – 2m de largura por 1m de altura;
- 70 Cones de sinalização;
- 100 Coletes de cores diferentes;
- Barreira para a marcação de livres.

CAPÍTULO III. DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

1 Departamento de Futebol – CFFAA

O Departamento de Futebol é da responsabilidade de Carlos Miragaia, este que assume a função de Coordenador Geral do Centro de Formação. Foi neste departamento que estive inserido para a realização do estágio profissionalizante, treinando e assistindo aos jogos da equipa Benjamins C (sub-7).

É de realçar que no Centro de Formação existem cerca de 300 atletas com idades compreendidas entre os 5 e os 18 anos de idade, sendo a equipa Benjamins C (sub-7) constituída por 20 jovens do sexo masculino.

1.1 Objetivos do Clube

NA UDO procura-se potenciar o desenvolvimento integral e multilateral dos jogadores, quer a nível individual quer a nível coletivo, assim como, a conquista de bons resultados desportivos. No entanto não interessam só os objetivos de rendimento, mas também de formação. É importante ganhar, mas é igualmente relevante aprender a lidar com a derrota. Assim sendo, é fundamental educar e acompanhar o jovem futebolista, fomentando sempre o respeito pelo adversário e por todos os agentes desportivos do jogo e do clube.

Neste sentido, a vertente desportiva é complementada pela componente social e educativa, sendo os objetivos da UDO os seguintes:

- Contribuir para a formação global do jovem, quer como simples cidadão quer como futuro praticante de alta competição: o sentido da responsabilidade, a autodisciplina, os hábitos de concentração e organização, a solidariedade e o companheirismo;

- Criar as premissas indispensáveis para que os jovens, alcancem em cada etapa, a otimização do seu desenvolvimento, tendo em vista a obtenção plena das suas potencialidades quando praticante adulto, com particular destaque para o seu desenvolvimento físico geral; equilibrado e harmonioso e para a aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas fundamentais;

- Desenvolver o gosto e o hábito da prática regular desportiva, mantendo viva a motivação que os jovens, naturalmente, manifestam por esta atividade;

- Desenvolver nos praticantes uma atitude positiva de participação, persistência e de empenho na procura de uma melhoria constante, dando particular ênfase às necessidades de esforço individual necessárias à sua progressão e à obtenção de performances que antes não conseguia atingir, ajudando-os, assim, a encarar o insucesso como uma situação momentânea suscetível de ser ultrapassada. Conseguir fazer melhor é sempre uma vitória, independentemente do resultado que se vier a alcançar.

- Orientar corretamente as expectativas dos jovens, formulando-as em função das suas capacidades efetivas e definindo, para cada um, objetivos realistas.

1.2 Objetivos Gerais e Específicos do Estagiário

Considerando os objetivos do clube, defini como objetivos gerais:

- Aprender, aprofundar e solidificar conhecimentos na área de futebol;
- Desenvolver capacidades de orientação e liderança, fomentando o respeito por todos os intervenientes;

- Formar jogadores de qualidade e com carácter, conscientes da necessidade da prática desportiva;

- Trabalhar de modo a que o futebol no clube não vise exclusivamente o desenvolvimento corporal, tático e técnico, mas que assuma também o aperfeiçoamento humano, moral, ético, cívico e de personalidade.

A partir dos objetivos gerais, estabeleci como objetivos específicos:

- Planear, organizar e operacionalizar o treino;
- Planear uma sessão de treino estabelecendo os mais diversos exercícios, sabendo aplicá-los e corrigi-los através do uso do *feedback*;

- Dinamizar e liderar os treinos para que o jogador saiba respeitar os colegas, técnicos, diretores e os sócios do clube e manter um espírito de grupo saudável;

- Sensibilizar os jovens atletas para a necessidade da prática desportiva;

- Desenvolver metodologias de modo a que o jogador saiba aplicar os conteúdos tratados nos treinos em situação de jogo;
- Identificar as principais dificuldades a enfrentar para alcançar os objetivos propostos e produzir resultados;
- Entender a coesão da equipa enquanto fator decisivo no desempenho desportivo;
- Observar equipas adversárias;
- Acompanhar todos os microciclos da época desportiva.

2 Caracterização Geral do Grupo Etário

A equipa Benjamins C (sub-7) é constituída por um grupo de 20 jogadores (cf. anexo III) que residem no concelho de Oliveira de Azeméis. A média de idades é de 10 anos e a média de alturas de 1,37 metros.

Gomes (2005) refere a relevância da coesão junto das equipas desportivas, pelos efeitos potencialmente positivos sobre o rendimento desportivo em atletas de diferentes modalidades e escalões competitivos. A maioria dos atletas jogam juntos no clube há algum tempo, o que o torna coeso e com uma dinâmica própria e enraizada. Este fator revelou-se essencial aquando da participação no Campeonato Distrital, organizado pela Associação de Futebol de Aveiro (AFA).

Em relação aos novos jogadores, estes foram-se integrando progressivamente, não tendo dificuldades de adaptação.

3 Modelo de Jogo

O modelo de jogo caracteriza-se por ser uma idealização do treinador da forma específica de jogar de uma determinada equipa em função das características do clube e dos jogadores. No entanto, o modelo de jogo não deve ser visto como um ponto de chegada, uma vez que tem tendência a evoluir (Castelo, 2009).

Oliveira (2004, cit. por Azevedo, 2011) distingue quatro momentos do jogo: o momento de organização ofensiva, caracterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa quando tem a posse de bola, com o objetivo de preparar e criar situações de finalização; o momento de transição ataque-defesa que é assinalado pelos comportamentos que se devem assumir durante os segundos após a perda de bola; o momento de organização defensiva que se caracteriza pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola, procurando organizar-se de forma a impedir o adversário de preparar e de criar situações de golo; o momento de transição defesa-ataque que é expresso pelos comportamentos que se devem adotar durante os segundos imediatos à conquista da bola.

Pode dizer-se que através do modelo de jogo, o treinador e jogadores desenvolvem uma dada forma de jogar, com determinados princípios de ação (Silva, 2008). No caso da equipa Benjamins C (sub-7) o treinador adaptou a sua conceção de jogo à realidade do clube, idealizando sempre a imposição relativamente ao adversário.

A nível da organização ofensiva o grande princípio de jogo da equipa centrava-se na manutenção e circulação da posse da bola. Como tal, a equipa tinha de saber jogar tanto em largura como em profundidade, para abrir espaços na estrutura da equipa adversária.

Na organização defensiva pretendia-se que a equipa Benjamins C (sub-7) defende-se a zona o mais próximo da baliza adversária, formando um bloco compacto, privilegiando a zona central do campo.

No que concerne à transição ataque/defesa, era importante que a equipa fosse capaz de recuperar a bola rápido e o mais perto da baliza contrária possível. Para tal, os jogadores teriam de adotar uma postura defensiva, fazendo com que o adversário jogasse a bola com o pé não dominante, enfraquecendo os passes, e pressionando não dando tempo para estes reagirem.

Relativamente à transição defesa/ataque, era essencial retirar a bola da zona de pressão e perceber quais os momentos em que a equipa estava em igualdade ou superioridade, para arriscar o contra-ataque.

Este modelo orientava todos os treinos, fornecendo aos atletas capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas essenciais para os escalões seguintes.

4 Planificação Estratégica

A planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos plausíveis de intervenção e pressupõe um conjunto de operações lógicas integradas que permitem dar, à organização dinâmica do jogo, as melhores condições para atingir os objetivos (Castelo, 2009). Este tipo de planificação espelha todo o processo de treino a implementar, visando a operacionalização da forma de jogar pretendida em função do conhecimento da equipa adversária (*idem*).

Com base no plano anual e no desenvolvimento de um microciclo padrão que visa a implementação da forma de jogar pretendida e respetivas adaptações, o processo de treino da equipa Benjamins C (sub-7) foi metodizado ao longo da época com um conjunto de rotinas para a preparação da equipa.

4.1 Plano Anual

Para que o jovem atleta evolua no desporto com uma base sólida, é necessário que exista a organização e direção apropriadas, bem como o planeamento, que, simultaneamente, constitua o seu fundamento e base hipotética de reformulação (Proença, 1986). Assim, faz sentido que o processo de ensino seja devidamente planeado numa perspetiva de longo prazo, adotando uma metodologia de intervenção fundamentada na aquisição consciente e racional das situações propostas (Casáis, Dominguez & Coelho, 2009). A verdade é que ao sistematizarmos o treino de jovens com objetivos bem definidos, são criados pressupostos para a formação de atletas excelentes e saudáveis (Bompa, 2000).

No que concerne à equipa Benjamins C (sub-7) os treinos decorriam todas as segundas, quartas e quintas-feiras, no horário compreendido entre as 18:30h e as 20:00h. Desde o início que se começou a implementar exercícios que refletissem o comportamento coletivo que deviam adotar nos diferentes momentos de jogo. Os jogos em si decorriam aos fins de semana, em que também marcava presença no banco da equipa técnica, coadjuvando o treinador principal. No anexo IV encontra-se o planeamento anual efetuado para a equipa em questão.

4.2 Microciclo de Treino Padrão

A elaboração de um programa de preparação para o ciclo de treino, passa pela concretização do número de treinos a realizar, a sua duração, a gradação da intensidade do esforço e dos objetivos fundamentais a que cada sessão de treino deve obedecer (Castelo, 2009). Alves (2004, cit. por Santos, 2006) refere que as adaptações de treino vão-se conseguindo através da repetição e da organização dos diferentes exercícios, em função da orientação definida e planeada. Tendo em conta estes autores, desenvolveu-se um microciclo padrão (tabela 1).

Tabela 1 - Microciclo Semanal da Equipa Benjamins C (sub-7)

Microciclo Semanal Padrão							
Tempo parcial/total	Domingo	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	Sábado
20 – 30	Folga	<u>Ativação Funcional</u> (mobilidade e flexibilidade; jogos; estafetas; exercícios de coordenação)	Folga	<u>Ativação Funcional</u> (jogos; apanhada, mata; circuitos; habilidades técnicas e motoras)	<u>Ativação Funcional</u> (sprints; jogos de perseguição com bola; estafetas)	Folga	Jogo
40 – 45		<u>Parte Fundamental</u> (posse de bola; princípios ofensivos)		<u>Parte Fundamental</u> (organização setorial; princípios defensivos)	<u>Parte Fundamental</u> (finalização; esquemas táticos; princípios específicos)		
10 – 15		<u>Parte Final</u> (exercícios de passe e drible em regime de recuperação ativa)		<u>Parte Final</u> (finalização; alongamentos)	<u>Parte Final</u> (exercícios com bola em regime de recuperação ativa – ex.: remates à baliza; alongamentos)		

Este microciclo de treino é constituído por três unidades treino. Em cada uma das unidades a parte inicial é composta por exercícios individuais ou em grupo, com ou sem bola, sendo a componente física de reduzida exigência, tratando-se de exercícios de ativação funcional. Para além disso, a componente técnica é exercitada através de passes curtos e compridos, do domínio e condução

da bola com o pé dominante e não dominante e de cabeceamentos parados, em corrida e no remate.

Na parte principal, o objetivo primordial passa pelos jogadores interpretarem o seu posicionamento defensivo, pela manutenção da bola em superioridade numérica, mudança de atitude após recuperação da bola e reação rápida à perda da mesma. Nesta parte também são realizados jogos formais, caracterizados pela execução de todas as situações reais, com a particularidade de poder ser interrompido para eventuais correções. Desta forma dá-se bastante importância à técnica de jogo e à condução da bola aliada à componente física.

A parte final destina-se à recuperação ativa e para tal são feitos, por exemplo, exercícios de jogo condicionado em espaço reduzido, remates à baliza e alongamentos.

5 Áreas de Intervenção

No futebol existe uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Garganta, 2000), sendo a intervenção do treinador, durante a realização dos exercícios, crucial para a eficiência dos mesmos (Azevedo, 2011). Como refere Curado (2011), o treinador é a pessoa que defende e transmite valores, possui e desenvolve pensamento crítico, promove tarefas-problema, tem capacidade de liderança e interage com o meio envolvente, daí a sua importância para o desenvolvimento dos jovens atletas.

No entanto, sendo o futebol uma realidade tão complexa, o seu ensino deve ser gradual. Atendendo a este aspeto, segundo Dugraund (1983, cit. Garganta & Pinto, 1998) é necessário dividir o seu ensino em diferentes fases, nomeadamente:

- Fase 1: Construir a relação com a bola – nesta primeira fase do ensino do futebol, pretende-se que o praticante se familiarize com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são impressas;

- Fase 2: Construir a presença de alvos (balizas) – pretende-se que no plano ofensivo, a evolução do nível do jogo conduza à finalização, alicerçada num equilíbrio cada vez mais claro entre o jogo direto e o jogo indireto; no ponto de

vista defensivo, pretende-se passar duma defesa amontoada junto da baliza para uma defesa estendida a todo meio campo, quando não a todo terreno;

- Fase 3: Construir a presença do adversário – privilegia-se a situação de 1x1 e pretende-se: no plano ofensivo, melhorar o controlo da bola, alargando o campo percetivo do jogador; desenvolver a capacidade para a conquista e conservação da posse de bola; no plano defensivo: adotar uma atitude defensiva básica, aprender a orientar os apoios e enquadrar-se defensivamente;

- Fase 4: Construir a presença dos colegas e adversário – corresponde ao desenvolvimento do nível de relação eu-bola-colega-adversário, pretende-se: no plano ofensivo, passar do jogo a solo combinado, partindo do jogo a 2, base dos jogos desportivos coletivos; no plano defensivo: passar de um jogo em que os jogadores defendem muito afastados uns dos outros, para outro em que os jogadores encurtem as distâncias entre si, e defendem constituindo um bloco compacto, o que facilita a execução de coberturas defensivas e dobras, bem como a anulação das linhas de passe do adversário;

- Fase 5: Desenvolver as noções espaço/tempo – respeita ao nível de relação eu-bola-equipa-adversário, no qual o desenvolvimento das noções espaço-tempo revela uma importância primordial para a evolução do nível do jogo.

A necessidade de dividir o ensino em fases não deve provocar a divisão do jogo em elementos, mas antes orientar a sua estruturação em temas principais (unidades funcionais), com o intuito de o reduzir a uma escala assimilável pelos jogadores (Garganta & Pinto, 1998).

Contudo, no ensino do futebol afigura-se importante circunscrever não só traços funcionais como também estruturais, no sentido de melhor orientar a definição de objetivos e adequar a seleção dos respetivos meios (*idem*). Neste sentido, de entre vários aspetos (duração do jogo, número de jogadores...), distinguem-se dois que, pela sua natureza, condicionam duma forma importante a lógica do jogo de futebol e portanto o seu ensino (*idem*):

- Terreno de Jogo – as suas marcações conferem ao jogo uma lógica própria da qual decorrem configurações particulares que condicionam e são condicionadas pelos comportamentos dos jogadores;

- Princípios de Jogo – conjunto de normas que orientam o jogador na procura das soluções mais eficazes, nas diferentes situações de jogo.

Estas ideias ajudaram-me na orientação e liderança da equipa, bem como na planificação de treinos. A planificação é definida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma (Castelo, 2009). É de salientar que uma planificação eficaz exige a precisão dos materiais a utilizar, para maximizar o tempo de prática do jogador. Neste sentido, foi importante o cuidado que tive, desde o início, em planificar os treinos tendo em conta tanto o tempo como o espaço, bem como o material necessário para a prática. Relativamente ao tempo, foi-me exigido um esforço acrescido, uma vez que inicialmente não tinha uma noção muito clara do tempo preciso para a execução dos exercícios esquematizados. Quanto ao espaço, fui adaptando o mesmo às necessidades e objetivos pretendidos.

Para a realização de melhores planos de treino, a observação revelou-se uma ferramenta fundamental para avaliar as experiências de trabalho. A identificação de questões específicas para observar e questionar e a recolha dessa informação foi indispensável para refletir e, posteriormente, opinar sobre a realização de exercícios e dar sugestões (cf. anexo V).

Reconhece-se que a observação da equipa adversária é impulsionadora nas alterações pontuais e temporárias para determinado momento sem contudo haver alteração na planificação conceptual, ou seja, nos grandes princípios do modelo de jogo idealizado para a equipa. Segundo Castelo (2009) só devemos alterar o que não vai diminuir o rendimento da equipa, sendo que o elemento surpresa não pode ser uma limitação e tem de ser treinado.

Na observação e estudo da equipa adversária o principal objetivo é o de identificar os pontos fortes que, podem ser potenciados ou contrariados, e os aspetos negativos que sugerem o que não está a correr bem ou que devem ser explorados, com vista à obtenção de um bom desempenho competitivo (Carling, Williams & Reilly, 2005).

A observação do jogo reporta-se então ao estudo da competição, de modo a quantificar e qualificar a efetividade das suas ações, em todos os seus domínios (Vieira, 2010). A análise qualitativa incide maioritariamente sobre a

caracterização do sistema de jogo (ofensivo e defensivo); a caracterização dos momentos do jogo (organização defensiva e ofensiva e transição ofensiva e defensiva); circulações táticas; bolas paradas; jogadores preponderantes ofensiva e defensivamente e a análise global da equipa (*idem*).

Tendo em conta todos estes aspetos, a minha colaboração na observação de equipas adversárias passou pela minha mobilização para analisar diretamente o adversário utilizando a notação manual como meio de recolha bem como filmagens. Estas deslocações foram limitadas a um máximo de dois jogos, pois a estratégia e o comportamento das equipas muda em função do adversário e da própria imprevisibilidade do jogo (Ribeiro, 2009). Para esta função foi desenvolvido um modelo de observação (cf. anexo VI) baseado na caracterização do adversário nos diferentes momentos do jogo. A informação recolhida era exposta, semanalmente, aos jogadores nas instalações do clube e permitiu-me fazer a análise qualitativa do modelo de jogo do adversário.

Importa salientar que os jogos da equipa Benjamins C (sub-7) também foram filmados e, em função do desempenho e da decisão do treinador principal, foi feita uma análise à prestação da própria equipa através de uma seleção de imagens de vídeo focando os aspetos positivos e negativos da prestação competitiva, de acordo com o plano de jogo para determinado confronto e os princípios do modelo de jogo da equipa.

5.1 Organização da Sessão de Treino

O treino visa o aumento do rendimento individual e coletivo através de um conjunto de processos, na qual se desenvolvem capacidades. As sessões de treino da equipa Benjamins C (sub-7) previam a realização de três treinos semanais e tinham uma duração de cerca de 1:30h cada, com a condição de serem realizadas até quinta-feira para não provocar desgaste para o jogo de sábado. Estas sessões eram divididas em três partes (cf. anexo VII), nomeadamente:

- Parte Inicial ou Ativação Funcional – predispor o organismo do jogador para a prática desportiva (aquecimento);
- Parte Principal ou Fundamental – composta por um conjunto de exercícios, para os jogadores aplicarem em situação de jogo;

- Parte Final ou Retorno à Calma – readaptação do organismo ao estado normal após o exercício físico (alongamentos).

Queiroz (1986) considera o exercício de treino como a estrutura base de todo o processo responsável pela elevação do rendimento do jogador e da equipa e, como tal, uma parte significativa do rendimento global. Assim, meios, métodos e estratégias, são princípios de orientação que devem ser cumpridos em cada treino e que vão contribuir para o desenvolvimento qualitativo dos jovens atletas (Santa, 2004). Deste modo, na concessão dos planos de treino, foram tidos em conta os seguintes aspetos:

- Grau de complexidade dos exercícios adequado ao nível do aluno;
- Trabalho com grupos pequenos em espaços largos;
- Número elevado de repetições nos exercícios;
- Intensidade baixa em fases iniciais de aprendizagem na execução das ações técnicas;
- Intensidade elevada para os alunos que já dominam suficientemente essas ações técnicas, relacionando-as depois com as variáveis cognitivas de forma a executar as habilidades técnicas específicas na relação com o móbil do jogo. Apropriação consciente e progressiva das ações táticas;
- Definição de lateralidade (desenvolvimento do lado não dominante e aperfeiçoamento do lado dominante).

É de realçar que a decisão final em termos de conceção, planeamento e operacionalização do treino cabia ao treinador principal, embora o mesmo se tenha mostrado sempre recetivo à exposição de ideias e sugestões, havendo liberdade suficiente para poder intervir.

CAPÍTULO IV. TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

1 Introdução

Aproveitando o facto de ser estagiário no clube União Desportiva Oliveirense (UDO), como já referi, mais propriamente no Escalão Juniores E (Escolas) na equipa Benjamins C (sub-7), optei por realizar este estudo aquando da minha chegada a esta equipa. O intuito de tal trabalho de investigação, aliado ao facto de ainda estar no início da época, foi conseguir demonstrar que a prática de atividade física regular pode, a pouco prazo, permitir modificações positivas na condição física dos atletas.

Para tal, avaliei três capacidades: cardiorrespiratória, força-resistência e flexibilidade. Estes testes foram selecionados da bateria de testes *Fitnessgram*, tendo sido, ainda, registado o peso e altura dos jovens atletas e calculado o índice de massa corporal (IMC) dos mesmos.

A bateria de testes foi aplicada em dois momentos diferentes, tendo o segundo ocorrido três meses após o primeiro. Nesses três meses pretendia-se avaliar se os 20 atletas, da equipa em questão, melhoraram ou não os resultados obtidos na primeira recolha de dados.

Os resultados provenientes desta bateria de testes foram confrontados com os valores de referência apresentados pelo *Fitnessgram* (cf. anexo VIII), para apurar se os atletas se encontram ou não na considerada “zona saudável de aptidão física”.

2 Hipótese em Estudo

Para o presente estudo de caso parti de uma problemática ou situação indagadora, nomeadamente: “Será que se verificam alterações na aptidão física dos atletas da UDO, após a aplicação de planos de treino com a duração de três meses?”.

Após a apresentação do problema formulei a seguinte hipótese “Os atletas da UDO apresentam melhorias na sua aptidão física e motora, após o cumprimento de um programa de treino com a duração de três meses”.

Assim, com as variáveis em estudo – independente e dependente, sendo a variável independente o momento antes e o depois do plano de treino e a variável dependente o treino – é possível averiguar a veracidade da hipótese formulada.

3 Metodologia

3.1 Amostra

A amostra foi constituída por 20 atletas, jogadores na equipa Benjamins C (sub-7) do clube UDO. A média de idades dos atletas foi de 10 anos (cf. tabela 2) e todos são residentes no concelho de Oliveira de Azeméis, distrito de Aveiro.

Os atletas inscreveram-se neste clube de futebol na mesma altura, na época 2013/14, e os seus treinos realizavam-se às segundas, quartas e quintas-feiras, ou seja, três vezes por semana, no Centro de Formação de Futebol Ápio Assunção (CFFAA).

Tabela 2- Dados dos Atletas

Número	Idade	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC
1	10	39	1,48	17,80
2	10	36	1,31	20,98
3	10	40	1,38	21,00
4	10	37	1,29	22,23
5	10	36	1,27	22,32

6	10	38	1,36	20,54
7	10	41	1,5	18,22
8	10	42	1,43	20,54
9	10	33	1,34	18,38
10	10	36	1,41	18,11
11	10	37	1,36	20,00
12	10	39	1,39	20,19
13	10	35	1,41	17,60
14	10	37	1,33	20,92
15	10	35	1,44	16,88
16	10	38	1,34	21,16
17	10	40	1,3	23,67
18	10	32	1,29	19,23
19	10	38	1,42	18,85
20	10	37	1,35	20,30

Na tabela 3 é possível observar as medidas de tendência central.

Tabela 3 - Medidas de Tendência Central

	Min.	Máx.	Média	SD
Peso	32	42	37,30	2,51
Altura	1,27	1,5	1,37	0,06
IMC	16,88	23,67	19,95	1,78

3.2 Instrumentos

Para a realização deste estudo recorri, como já referi, a uma bateria de testes, tendo selecionado aqueles que considere mais proveitosos e adequados aos objetivos estipulados para a equipa. Assim, avaliei três componentes, nomeadamente: a aptidão aeróbia; a aptidão muscular (força abdominal) e a flexibilidade.

Relativamente à aptidão aeróbia, foram necessários dois mecos sinalizadores para sinalizar o início e o fim da prova (teste da Milha). Nos testes de aptidão muscular, mais precisamente nos testes de força abdominal e resistência (abdominais), foi preciso um colchão de *fitness*, um cronómetro e uma faixa para delimitar a zona que os atletas tinham de tocar. Para o teste de flexibilidade (senta e alcança) recorri apenas a um banco sueco e a uma fita métrica.

Todos os dados recolhidos, através dos testes realizados, foram registados numa tabela que pode ser visualizada no anexo IX.

3.2.1 Caracterização da Bateria de Testes

Na tabela que se segue é possível visualizar os testes que constituíram a bateria de testes utilizada.

Tabela 4 - Bateria de Testes

Aptidão Aeróbia	Aptidão Muscular	Flexibilidade
Teste da Milha	Força abdominal e resistência (abdominais)	Flexibilidade (senta e alcança)

O teste de 1 milha, ou 1 *mile run*, é utilizado como teste de esforço máximo de forma a poder-se estimar o VO₂max – quantidade máxima que o corpo consome de oxigênio durante a prática de uma atividade física. O objetivo deste teste é correr uma milha (1609 metros) o mais rápido possível. Se o praticante não for capaz de percorrer a totalidade da distância, pode fazê-lo a andar.

Para a realização deste teste é necessário um percurso plano de corrida, um cronómetro, um lápis e uma ficha de registo dos resultados. O percurso da corrida pode ser uma pista de atletismo ou qualquer outro percurso plano desde que, seja devidamente medido.

Antes do teste deve ser realizado um aquecimento de 3-5 minutos. Os praticantes começam o teste à voz de “preparar, partida” e à medida que cruzam a linha de chegada são informados do tempo parcial de corrida. É possível aplicar este teste a grupos de 15 a 20 pessoas, dividindo o grupo em dois e formando pares.

O teste da Milha é registado em minutos e segundos. Deve-se registar um tempo de 99 minutos e 99 segundos sempre que o praticante não conclui a distância pretendida.

No que concerne ao teste de aptidão muscular, este mede a força e a resistência abdominal. Força, pois é necessário elevar o tronco, e resistência porque é preciso realizar a força referida várias vezes.

O objetivo deste teste é fazer o maior número de abdominais possíveis, com um tempo limite máximo de 1 minuto. O teste começa após o atleta estar deitado num colchão com as pernas fletidas (aproximadamente a 140°) e com os braços esticados, as palmas das mãos viradas para baixo e a cabeça apoiada no colchão (cf. figura 6). A faixa, com uma largura de 11,5 centímetros, serve para verificar se os dedos tocam a mesma cada vez que se faça um abdominal.

É importante realçar que os calcanhares devem permanecer em contacto com o colchão, a cabeça deve voltar ao colchão em cada repetição, não são permitidas pausas ou períodos de descanso, ou seja, o movimento deve ser contínuo e cadenciado, e as pontas dos dedos devem tocar a extremidade mais distante da faixa de medida (cf. figura 7).

Este teste acaba quando a pessoa em questão não for capaz de alcançar a linha, por duas vezes, ou seja, pode falhar duas vezes, ou quando não aguentar mais.

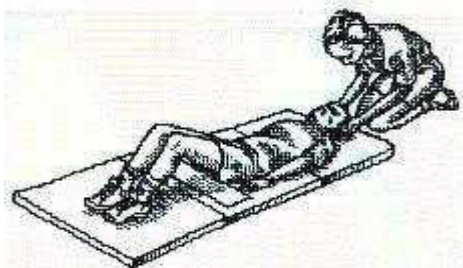


Figura 6 - Teste abdominal: fase inicial

(Fonte:

<http://vivercomsaude.yolasite.com/resources/Abdominais1.jpg>)

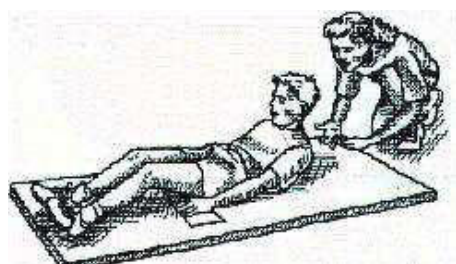


Figura 7 - Teste abdominal: fase ascendente

(Fonte:

<http://vivercomsaude.yolasite.com/resources/Abdominais2.jpg>)

Manter a flexibilidade das articulações é fundamental para a saúde funcional. A flexibilidade assume particular importância na manutenção de uma boa amplitude de movimentos durante o crescimento e desenvolvimento. Desta forma, o objetivo do teste de flexibilidade é alcançar a distância especificada na zona saudável de flexibilidade (medida em centímetros), para os lados direito e esquerdo do corpo, tendo em conta a idade e o sexo.

O teste inicia-se com o indivíduo a ser avaliado descalço e com a perna esquerda fletida e a direita em extensão. A planta do pé direito deve estar bem apoiada na reentrância da caixa de medição e a planta do pé esquerdo bem apoiada no chão. Os joelhos devem estar separados entre 5 a 8 centímetros um do outro, sendo medida a flexibilidade do lado direito. Posto isto, o praticante estende os braços, coloca uma mão em cima da outra sobre a caixa de medição e tenta alcançar a maior distância com a flexão do corpo.

Este processo deve ser feito quatro vezes controladamente, tendo o indivíduo de se manter na posição de flexão máxima, na quarta tentativa, pelo menos por um segundo. Esta última tentativa é aquela que é medida. No entanto, para evitar uma hiperextensão lombar, nunca se deve ultrapassar o máximo de 30 centímetros a partir do solo, uma vez que acima deste valor não será contabilizado.

Depois de ser medida a flexibilidade do lado direito, deve-se fazer o mesmo para o lado esquerdo.

4 Procedimentos

A primeira recolha de dados foi realizada no dia 26 de setembro de 2013 e a segunda no dia 2 de Janeiro de 2014, ou seja, passados sensivelmente três meses de treino.

O teste da Milha foi realizado no exterior do Pavilhão Municipal (cf. figura 8) de Oliveira de Azeméis e os restantes dois testes – teste de força abdominal e teste senta e alcança – foram executados no interior do mesmo.

Primeiramente foi aplicado o teste da Milha, tendo sido reunidos os 20 atletas e transmitidas algumas explicações antes do começo do teste. Realça-se o facto de todos os atletas terem conseguido iniciar e concluir o teste a correr.

Depois de terem concluído o teste da Milha, os atletas deram início a outro, nomeadamente: o teste de força abdominal. Após alguns esclarecimentos relativamente ao modo como o atleta teria que executar a flexão abdominal, todos realizaram o teste em questão, embora uns com mais dificuldades que outros.

Por fim, foi realizado o teste da flexibilidade, mais concretamente o teste do senta e alcança. Para que fosse possível avaliar esta componente de aptidão física nos atletas, foi necessário improvisar com a ajuda de um banco sueco e uma fita métrica.



Figura 8 - Percurso do Teste da Milha

(Fonte: Google Earth)

Durante os três meses de treino, isto é, entre a data da primeira e da segunda recolha de dados, os atletas dispunham de três dias de treino em cada semana, mais propriamente às segundas, quartas e quintas-feiras. Pelo facto de não realizar sempre os planos de treino sozinho tive que me sujeitar aos planos elaborados em parceria com o treinador principal da equipa Benjamins C (sub-7). Estes planos incidiam mais sobre aspetos táticos, não focando especificamente as componentes aeróbia e muscular, apesar destas estarem associadas.

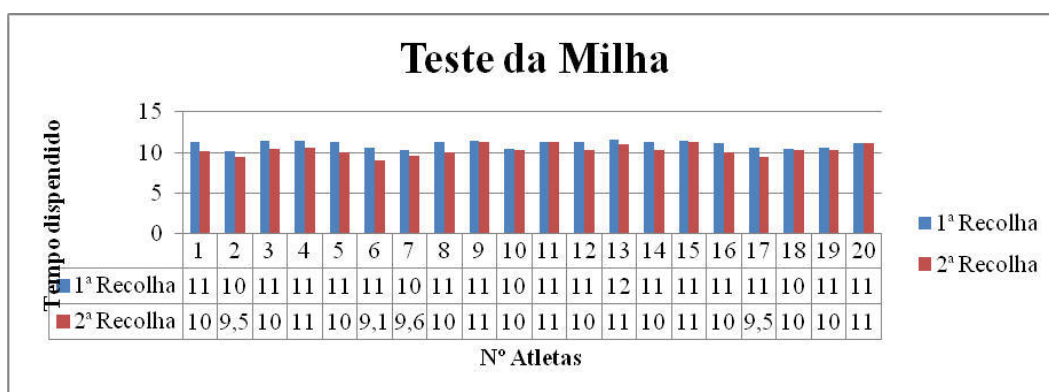
Relativamente aos músculos mais exercitados foram, sem dúvida, os músculos dos membros inferiores, nomeadamente: glúteos, isquiotibiais, quadríceps e gêmeos. Importa referir que nos planos de treino que realizei adaptei alguns exercícios para que se trabalhassem também os abdominais.

5 Análise e Discussão de Resultados

5.1 Resultados do Teste da Milha

Para o primeiro teste, o teste da Milha, elaborei um gráfico para ser possível observar-se os resultados da primeira e da segunda recolha de dados (cf. gráfico 1) bem como uma tabela com os respetivos dados estatísticos (cf. tabela 4).

Gráfico 1 - Resultados do Teste da Milha (em minutos)



Ao analisar-se o gráfico, é possível verificar que a totalidade da amostra obtiveram uma ligeira melhoria da primeira para a segunda recolha de dados. Nesta melhoria têm impacto os planos de treino aplicados ao longo dos três meses que, de certa forma, causaram o efeito esperado, permitindo aos atletas atingirem um nível de condição física ligeiramente superior ao que possuíam na primeira recolha.

Durante a realização desta prova pude ainda observar que numa fase inicial os atletas mantinham todos o mesmo cadencio, mas a certa altura alguns deles aumentavam ligeiramente o seu ritmo, formando alguns grupos.

É de salientar que o melhor resultado obtido neste teste foi alcançado pelo atleta número 6, que concluiu o teste em 9 minutos e 5 segundos. A pior prestação foi obtida por dois dos jogadores (11 e 15), coincidentemente com os mesmos tempos, tendo na primeira recolha obtido 11 minutos e 40 segundos e na segunda 11 minutos e 30 segundos. Pode-se, assim, concluir que ambos melhoraram as suas prestações em apenas 10 segundos.

Comparando os dados recolhidos com a tabela de referência do *Fitnessgram*, no teste da milha constata-se que, tendo por base os 10 anos de idade, apenas quatro atletas se encontram próximos de atingir um nível considerado como “ótimo”. Porém ficaram a escassos segundos de o conseguir.

Do ponto vista geral, pode-se afirmar que todos os atletas, na última recolha de dados, demonstraram estar na “zona saudável de aptidão física” classificado pelo *Fitnessgram*.

Tabela 5 - Dados Estatísticos

	Teste da Milha					
	Min.	Máx.	Média	SD	T	p
1. ^a Recolha	10,1	11,55	11,029	0,46	6,860	0,000
2. ^a Recolha	9,05	11,28	10,31	0,63		

A análise da tabela permite-nos constatar que houve diferenças significativas da primeira recolha de dados para a segunda, sendo o valor $p \leq 0,05$. Desta forma, pode afirmar-se que se registou uma melhoria da condição física dos jovens atletas.

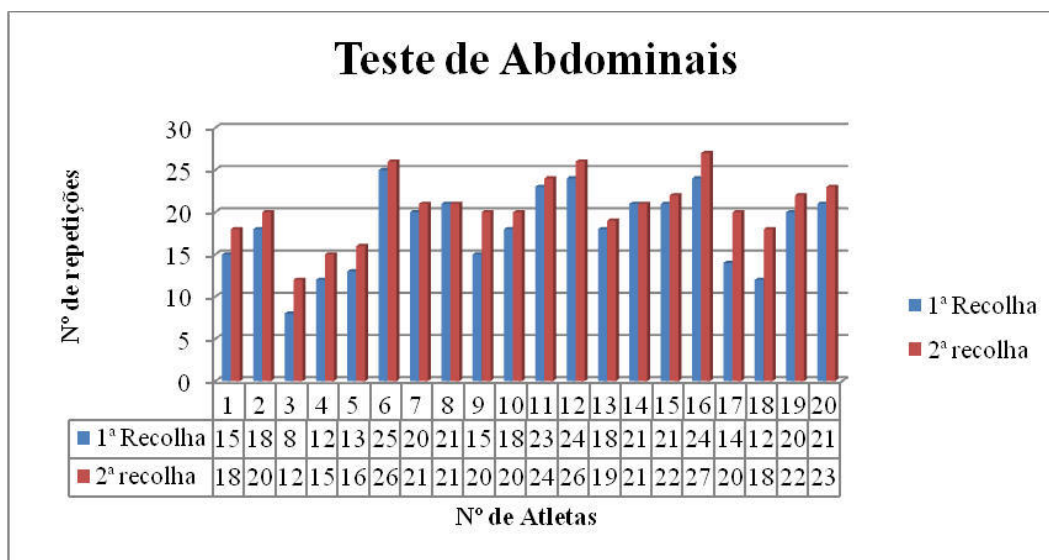
5.2 Resultados do Teste de Força Abdominal

No que concerne ao teste de força abdominal, os atletas que mais se destacaram pela positiva foram os atletas 6 e 12, uma vez mais com resultados muito próximos, apresentando o número de repetições mais alto da amostra (cf. gráfico 2).

O atleta com pior prestação foi o atleta 3 que, na primeira recolha, só conseguiu atingir 8 repetições. No entanto, contrariou estes dados na segunda recolha, conseguindo atingir os requisitos mínimos apresentados na tabela de referência do *Fitnessgram*, ou seja, 12 repetições. Desta forma deixou de estar numa fase de “precisa de melhorar”, alcançando a “zona saudável de aptidão física” classificado pelo *Fitnessgram*.

Assim sendo, na primeira recolha de dados, apenas 5% da amostra não foi capaz de obter um resultado dentro do que é considerado a “zona saudável de aptidão física”. Facto que já não se verificou após a segunda recolha de dados.

Gráfico 2 - Resultados do Teste de Força Abdominal (repetições)



Relativamente aos dados estatísticos (cf. tabela 5), aplicado uma vez mais o teste t, pode-se verificar que houve diferenças significativas da primeira para a segunda recolha de dados, sendo o valor $p \leq 0,05$.

Tabela 6 - Dados Estatísticos

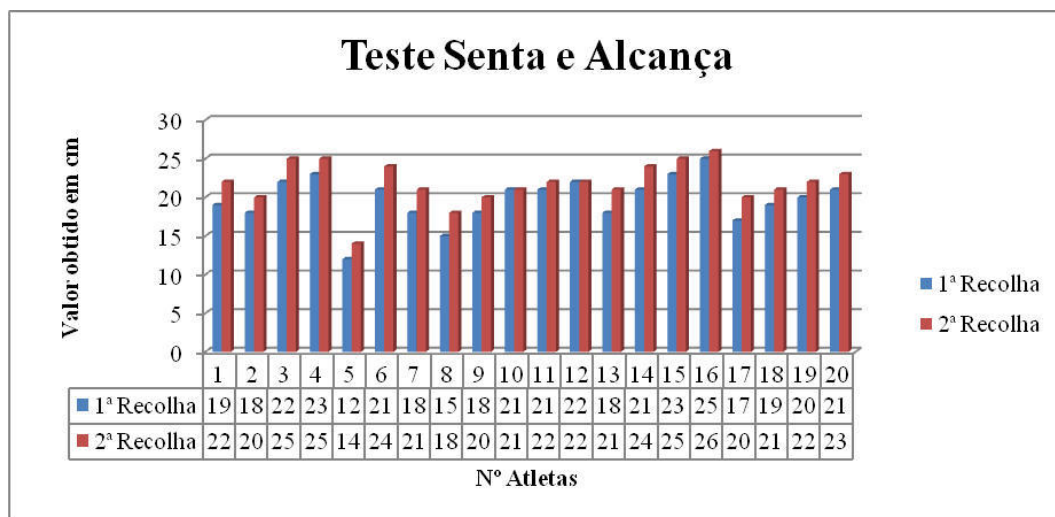
	Teste de Abdominais					
	Min.	Máx.	Média	SD	T	P
1.ª Recolha	8	25	18,15	4,70	-6,101	0,000
2.ª Recolha	12	27	20,55	3,73		

5.3 Resultados do Teste do Senta e Alcança

Acerca dos resultados do teste do senta e alcança, na primeira recolha de dados, constatei que 45%, o que corresponde a 9 atletas, não atingiram o patamar de “zona saudável de aptidão física”. Tal facto tornou-se preocupante, por isso procurou-se incluir mais, em diversos exercícios, o treino abdominal.

Na segunda recolha, a maioria dos atletas conseguiram superar as expectativas, tendo 10% ficado ainda na fase “precisa de melhorar”, 15% na “zona saudável de aptidão física” e os restantes 75% no nível “ótimo”, salientando-se o atleta 16 que executou um total de 26 repetições na última recolha (cf. gráfico 3).

Gráfico 3 - Resultados do Teste Senta e Alcança



Os dados estatísticos deste teste mostram, uma vez mais, que o treino desportivo influenciou na melhoria da condição física dos atletas (cf. tabela 6), comprovando que existiram diferenças significativas da primeira para a segunda recolha de dados, sendo o valor $p \leq 0,05$.

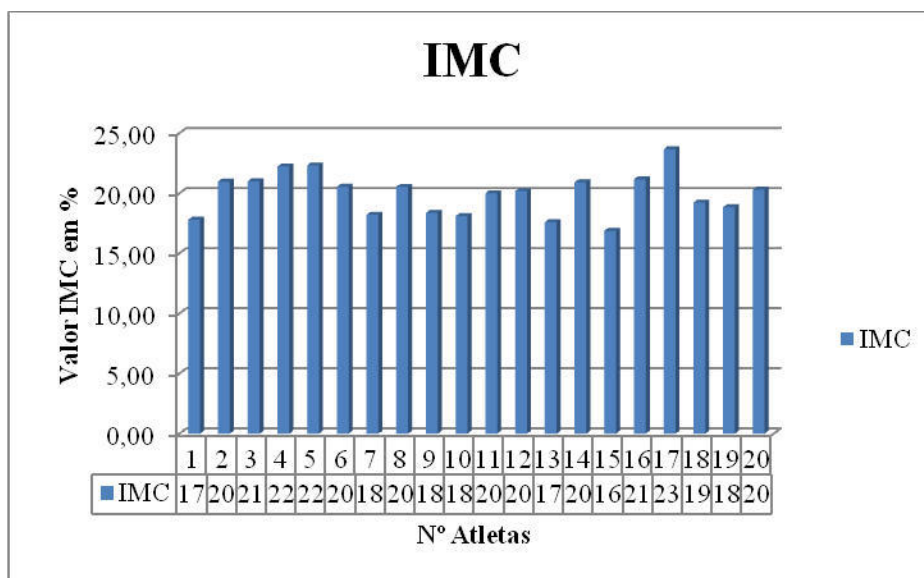
Tabela 7 - Dados Estatísticos

	Teste Senta e Alcança					
	Min.	Máx.	Média	SD	t	P
1.ª Recolha	12	25	19,70	2,99	-9,703	0,000
2.ª Recolha	14	26	21,80	2,78		

5.4 Resultados do IMC

Relativamente ao IMC, considerando os valores da tabela de referência do *Fitnessgram*, é possível verificar que apenas 15% da amostra, respeitante a 3 atletas, apresentam um IMC que não se categoriza como a “zona saudável de aptidão física”, estando os restantes 85% dentro dessa mesma zona (cf. gráfico 4).

Gráfico 4 - IMC dos Atletas



6 Conclusão

A atividade física assume um papel fundamental em todas as fases da vida, particularmente na fase da adolescência. Para além de contribuir na aquisição de hábitos saudáveis, a atividade física melhora a qualidade de vida, na medida em que evita o sedentarismo e a obesidade que, infelizmente, é muito comum nos jovens de todo o mundo. Por este motivo é de todo aconselhável promover e incentivar a atividade física como forma de prevenir o desenvolvimento de muitas doenças como hipertensão arterial sistémica, aterosclerose, diabetes, cardiopatias, que se refletem posteriormente na vida adulta.

Ainda nesta ótica, acredito seriamente que os benefícios da atividade física na adolescência vão muito além dos fatores físicos como, por exemplo, a autoestima que muitas vezes se encontra fragilizada nesta fase da vida por diversos motivos e que, infelizmente, alguns dos atletas com quem contactei não demonstravam ter. Para além disso, a atividade física colabora no desenvolvimento do espírito de equipa, de disciplina e de tolerância.

O trabalho de investigação apresentado foi, assim, uma mais valia para os jovens jogadores, visto que contribuiu para a melhoria da boa forma física dos atletas e incentivou-os à contínua prática desportiva que, como mencionei anteriormente, é essencial para a nossa saúde e bem-estar. Relativamente aos resultados obtidos, pode dizer-se que já eram esperados, uma vez que a bateria de testes foi aplicada, tanto na primeira como na segunda recolha, a seguir ao treino, ou seja, os jogadores não se encontravam na sua melhor predisposição para a sua realização, apresentando desgaste físico. Este facto pode considerar-se como uma dificuldade na realização deste estudo, tal como os recursos materiais e logísticos que, após várias diligências, consegui providenciar.

Concluindo, a hipótese estabelecida inicialmente demonstrou-se possível, tendo os atletas, de um ponto de vista geral, estabelecido melhorias nos seus resultados após os três meses de treino que delimitaram as recolhas de dados. Os treinos traduziram-se, então, num possível resultado para combater o problema definido no começo do presente estudo.

Importa salientar que todos os dados recolhidos foram analisados e tratados através de dois programas, nomeadamente o Microsoft Excell e o IBM

SPSS. Estes programas permitiram-me calcular os seguintes valores: mínimo, máximo, média, desvio padrão e valor t e p, respeitantes ao teste t. Estes valores foram essenciais para apurar a veracidade da hipótese anteriormente formulada.

REFLEXÃO FINAL

Em Oliveira de Azeméis, as grandes infraestruturas desportivas estão centradas a sul da cidade. O investimento autárquico e associativo é visível no complexo desportivo que comporta, entre outros, o CFFAA onde estive inserido para a realização do estágio profissionalizante.

A realização deste estágio permitiu-me constatar e retirar importantes ensinamentos sobre a complexidade inerente às tarefas de um treinador, conduzindo-me à necessidade de refletir e realizar adaptações pontuais, fruto da imprevisibilidade que os vários contextos de treino e/ou competição abrangem. Para além disso deu-me a oportunidade de contactar diretamente com uma equipa de futebol, fazendo de mim um treinador mais consciente e racional.

Tal como refere Ribeiro (2009), o futebol é um fenómeno complexo, por isso é necessário analisá-lo na sua globalidade, procurando perceber as interações que evidencia, os conhecimentos que promove, como organizá-los, direcioná-los e desenvolvê-los, percebendo a sua dinâmica e complexidade. O jogo de futebol exige, então, que os seus praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão, que precede e implica uma ajustada leitura de jogo (Garganta & Pinto, 1998).

Nesta linha de pensamento, o pressuposto de que qualquer indivíduo pode exercer o cargo de treinador tem vindo a ser cada vez mais questionado, visto que a sociedade é cada vez mais complexa e os atletas são cada vez mais preparados e empenhados, colocando mais e melhores dúvidas, sendo novos os desafios que os treinadores de hoje em dia enfrentam (Castelo, 2009). Pode dizer-se que, a evolução do nível técnico-tático passa por processos de ensino-aprendizagem e treinamento cada vez mais ajustados às exigências da modalidade e às necessidades de aperfeiçoamento dos jogadores.

Ao longo do estágio, apercebi-me que a intervenção de um líder, gerindo o grupo de forma a se manter coeso durante a prossecução dos seus objetivos, é determinante para o sucesso de uma organização. O líder pensa, sente e age, numa articulação que se pretende equilibrada nestas três vertentes. No entanto, não há um estilo único de liderança, o estilo de liderança deve ser adaptado à situação onde ela é exercida e nenhum líder deve-se submeter constantemente ao mesmo

estilo de liderança (Chiavenato, 1997, cit. por Gomes, 2005). Enquanto treinador estagiário da equipa Benjamins C (sub7) tentei ser sempre um líder equilibrado. Estabeleci uma relação de proximidade com todos os jogadores e mantive-me sempre com uma postura inflexível relativamente ao cumprimento das regras, exigindo responsabilidade pela conduta e atitude em treino e competição.

Todos os bons líderes devem planear a sua intervenção. Como refere Proença (1986) é extremamente importante a realização prévia do planeamento, constituindo a base de toda a organização. A planificação assemelha-se, assim, a um esboço ou esquema que dá a ideia da estrutura e realização da ação. Na realização da mesma considere todos os aspetos da realidade objetiva (tempo, espaço, material necessário, necessidades dos jogadores...) o que me deixou mais seguro e confiante.

Através do planeamento do treino visa-se a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, realizado com base num programa de atividades (Teodorescu, 2003). Para além disso, define-se uma visão própria do treinador acerca do modelo de modalidade, do modelo de liderança, do modelo de jogador, do modelo de jogo e dos programas de ação correspondentes a adotar (Castelo, 2009). Devido à contínua ligação entre a prática e a teoria, atinge-se um estado superior de compreensão da realidade do jogo, sendo assim possível proceder-se a uma síntese, ou seja, a uma generalização e sistematização dos seus elementos fundamentais (*idem*).

Segundo Garganta (1992, cit. por Garganta & Pinto, 1998) a importância do futebol, do ponto de vista educativo, deve-se à possibilidade do seu ensino viabilizar o desenvolvimento de distintas habilidades e capacidades, mas também ensinar esse mesmo jogo enquanto realidade cultural. Não se utiliza apenas o jogo de futebol enquanto meio para ensinar, mas ensina-se o próprio jogo com a sua lógica particular, as suas regras e os seus códigos. O treino é, assim, um processo pedagógico que visa desenvolver tanto as capacidades técnicas e táticas como as físicas e psicológicas dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico (Castelo, 1996). Neste sentido, sempre procurei ensinar o futebol com o

objetivo de transmitir valores culturais e educativos e, paralelamente, provocar melhorias no desempenho de todos os jogadores da equipa.

Pode dizer-se que a formação de um jogador de futebol é um processo longo, progressivamente mais específico e precoce na sua exigência e dedicação necessária a todos os intervenientes. Deste modo, o ensino do futebol é considerado um processo de construção durante o qual os praticantes vão integrando níveis de relação cada vez mais complexos, de acordo com os diferentes elementos do jogo (bola, balizas, colegas e adversário) a integração não deve, no entanto, radicar numa estratificação ou sobreposição de aquisições (Garganta & Pinto, 1998).

Durante o período de estágio pude comprovar que a formação de atletas é um tema recorrentemente encarado como prioritário na organização de um clube, sendo o aperfeiçoamento técnico-tático dos jogadores estimulado ao longo da mesma. Por isso, é cada vez mais racional o aproveitamento dos novos talentos que daqui despontam. Citando Silva (2009, p.22) “como é possível aceitar a ideia de se despendem tempo, recursos humanos e financeiros, recursos logísticos entre outros, nas categorias de formação, se não for sempre com o intuito do aproveitamento desse trabalho?”. Importa mencionar que, a valorização da técnica decorre do facto de só poder haver especialização quando o praticante se apropria do repertório de instrumentos que são eficientes para a resolução de uma tarefa motora específica.

Todas estas aprendizagens trouxeram-me uma visão diferente acerca do futebol, fazendo-me perceber a exigência técnica e diretiva que uma equipa de futebol acarreta, sendo fundamental que o treinador tenha uma formação adequada para conseguir responder com eficácia às suas funções. A profissão de um treinador é cada vez mais exigente no que respeita à preparação essencial para o seu exercício (Serpa, 2007). Desta forma, tal como já foi mencionado, a ideia de que qualquer um pode exercer o cargo de treinador tem vindo a ser ultrapassada, pois o futebol atingiu uma dimensão tal que, hoje em dia, começaram a ser exigidas uma série de competências, não só técnicas como comunicacionais, que se ajustem a diversas situações e contextos profissionais, com vista a um melhor relacionamento com os atletas e à criação de um ambiente facilitador de aprendizagem.

Como aprendiz de treinador, adquiri um vasto leque de conhecimentos relativos à operacionalização, planeamento e execução de planos de treino num contexto mesocíclico e microcíclico. As minhas vivências foram extremamente enriquecedoras, preparando-me para enfrentar novos desafios com otimismo. Assim, afirmo vinculadamente que o estágio foi fundamental na minha formação, melhorando as minhas competências técnico-pedagógicas que originaram uma melhoria no meu desempenho teórico-prático.

Contudo, no começo, foram sentidas algumas dificuldades no que se refere à coadjuvação do processo de ensino-treino, uma vez que a minha experiência como treinador de futebol estava a iniciar-se. No entanto, com o passar do tempo, com os meus conhecimentos teóricos e com a ajuda de toda a equipa técnica e dos jogadores, que me acompanharam ao longo deste período, consegui melhorar a qualidade e quantidade dos *feedbacks* que transmitia aos jogadores e passei a intervir cada vez mais no treino.

Revela-se, assim, a importância de toda a equipa técnica na prática orientada, pois foram eles que me acompanharam diariamente, transmitindo-me conhecimentos e vivências que me conduziram a uma atitude indagadora na procura de uma construção e reconstrução de saberes profissionais. Sabe-se que a integração de uma equipa de trabalho sugere o diálogo, a coordenação e o saber gerir pequenos conflitos internos, tudo para garantir que o trabalho, de cada um, corra da melhor forma e que a instituição seja funcional na sua totalidade. Neste sentido, a integração no grupo de trabalho, o trabalho em equipa e o relacionamento interpessoal foram reforçados neste estágio, tendo a UDO profissionais que unem esforços sempre a pensar no clube. Todavia, como estive inserido nos mais variados contextos do treino e do futebol em geral, pude concluir que existem aspetos que podem ser melhorados, nomeadamente:

- O aumento do grau de envolvimento dos atletas do clube, criando para tal momentos de interação com a equipa sénior, visto que representam o modelo de jogador a seguir para os jovens que integram o futebol de formação;

- O processo comunicacional com os atletas, enfatizando o reforço positivo através do uso do elogio e da recompensa, ajudando os jogadores a valorizarem-se mais.

Em jeito de balanço, é de realçar que desportivamente a equipa acabou por conseguir atingir os seus objetivos, tendo obtido o quarto lugar na primeira e segunda fase do campeonato distrital (cf. anexo X). Embora não tenha subido de divisão, da primeira para a segunda fase, disputou-se sempre com garra e vontade e conseguiu ficar entre os quatro primeiros lugares que era o grande objetivo. Para além disso, socialmente, os jovens jogadores conseguiram interiorizar os valores do clube bem como as regras, verificando-se uma evolução geral.

Relativamente aos objetivos que tracei, pode dizer-se que desempenhei de forma competente a minha função, tendo dado continuidade à minha aprendizagem acerca da complexa atividade de um treinador de futebol e colaborado e contribuído para a conceção e operacionalização dos trabalhos necessários à preparação e desenvolvimento dos jogadores e da equipa.

Atendendo a tudo o que foi concretizado, às mudanças que se vieram a manifestar e aos objetivos que foram alcançados, importa mencionar a importância da constante articulação entre a teoria e a prática na construção do conhecimento. A teoria tornou a minha aprendizagem mais sólida, por forma a sentir-me mais apto e capaz, e a prática conduziu-me à investigação, colocando em evidência determinados conceitos que foram transformando o meu pensamento e o meu modo de atuar. Foi esta articulação, indissociável, que permitiu a mobilização de competências essenciais para vir a desempenhar a minha função, enquanto estagiário, com qualidade e profissionalismo.

No final, afirmo convictamente que o estágio foi uma via para exercitar as capacidades existentes e uma forma de verificação de potencialidades, na medida em que foi exigida aplicação da minha parte para conseguir atingir os meus objetivos. Colocando-me constantemente à prova, o estágio tornou-se essencial para entender melhor os meus erros, para os corrigir e para melhorar as minhas estratégias.

Na verdade a vida é um exercício permanente, num esforço constante e persistente, cabendo a nós saber fazer as melhores escolhas/opções, sendo o mais importante o querermos aprender, uma vez que desperta em nós o interesse pelo que nos rodeia. Com vontade de querer aprender mais, sinto que me tornei mais autónomo e participante e todas as experiências na UDO serão certamente uma mais valia para o meu futuro.

BIBLIOGRAFIA

- Azeméis é vida (s.d.). Obtido em 6 de março de 2014, de http://www.cm-oaz.pt/oliveira_de_azemeis.1/localizacao.39/localizacao.a53.html.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática. A Construção de uma Forma de Jogar Específica. Baseado num case Study de sucesso: O trabalho de Carlos Brito no Rio Ave Fc*. Lisboa: PrimeBooks
- Barbosa, M. (1999). *Grande Enciclopédia do Desporto*. Madrid: Cultural, S.A.
- Batista, P., Rêgo, L. & Azevedo, A. (2002). *Em Movimento*. Porto: Edições ASA.
- Bompa, T. (2000). *Total Training for Young Champions: proven condition programs for athletes ages 6 for 18*. Human Kinetics.
- Calado, J. (1996). *Educação Física - Em Forma*. Porto: Areal Editores.
- Carling, C., Williams, A. & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance*. New York: Routledge.
- Casáis, L., Dominguez, E. & Coelho, O. (2009). *Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación 1-2*. MCSports.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Edição do Autor.
- Curado, J. (2011). *Competências e Formação do Treinador*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Deshors, M. (1998). *O Futebol. As Regras, A Técnica, A Prática*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Estádio Carlos Osório (2010). Obtido em 6 de junho de 2014, de http://pt.wikipedia.org/wiki/Est%C3%A1dio_Carlos_Os%C3%B3rio.

- Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol el recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 14(2), pp. 5-14.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol, In Graça, A & Oliveira, J. (1998). *Ensino dos Jogos Desportivos*. (3.^a edição). Porto: Centro dos Estudos dos Jogos Desportivos.
- Gomes, A. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos*. Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho, Minho, Portugal. Obtido em 6 de junho de 2014, de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3334/1/Tese-Doutoramento-Rui%20Gomes.pdf>.
- Leis do Jogo (2014). Obtido em 26 de julho de 2014, de <http://www.fpf.pt/Institucional/Documenta%C3%A7%C3%A3o/Normas/Leis-do-Jogo>.
- Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol – Futebol 7 – um jogo de iniciação ao futebol 11*. S.Mamede Infesta: Edição do Autor.
- Proença, J. (1986). Organização e planeamento do processo de treino. *Revista Horizonte*, 2(12), pp. 1-12.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Reilly, T. & Korkusuz, F. (2009). *Science and football VI. The proceedings of the sixth world congress on science and football*. New York: Routledge. Obtido em 6 de junho de 2014 de <http://www.wata.cc/up/2012/07/files/w-b6c9afb540.pdf>.
- Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Relatório de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal. Obtido em 6 de junho de 2014, em <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/19561>.
- Santa, A. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino no Futebol*. Lisboa: Futebol de Formação do Sport Lisboa e Benfica.

- Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.
- Serpa, S. (2007). Profissão Complexa. *A Bola* (s.d), pp.22. Lisboa.
- Silva, A. (2009). *A gestão dos centros de treino dos clubes de Futebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal. Obtido em 2 de outubro de 2014, de <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/13655>
- Silva, F. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. (2.^a edição). Lisboa: Livros Horizonte
- União Desportiva Oliveirense (s.d.). Obtido em 6 de março de 2014, de <http://www.udoliveirense.pt/clube.28.html>.
- VerPortugal (s.d.). Obtido em 6 de março de 2014, de <http://www.verportugal.net/Aveiro/Oliveira-De-Azemeis/Historia>.
- Vieira, S. (2010). *Observação e Análise de Jogo*. Curso de II Nível de Treinadores de Futebol 11 – UEFA BASIC.

ANEXOS

Anexo I – Leis de Futebol de 7



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

Leis de **Futebol de 7**

TODOS PELO FUTEBOL

CONHEÇA AS LEIS DO FUTEBOL DE SETE**LEI I - O TERRENO DE JOGO****1 - DIMENSÕES**

O terreno de jogo deve ser rectangular, com as seguintes dimensões:

Comprimento: máximo 75 metros mínimo 45 metros

Largura: máximo 55 metros mínimo 40 metros

devendo sempre a dimensão da largura ser inferior à do comprimento em mais de 5 metros.

2 - MARCAÇÃO DO TERRENO

O terreno de jogo deve ser marcado com linhas, com uma largura máxima de 0,12 metros (as quais fazem parte integrantes das áreas que delimitam), com pó de pedra, cal morta ou com fita amovível (plástica), através de uma linha de cor bem visível.

As duas linhas de demarcação mais compridas chamam-se linhas laterais e as duas mais curtas denominam-se linhas de baliza.

O terreno de jogo é dividido em duas metades pela linha de meio campo.

O ponto central é marcado ao meio da linha de meio campo, devendo ser traçado à volta desse ponto um círculo com 7,5 metros de raio.

3 - ÁREA DE BALIZA

Em cada topo do terreno é marcada uma área de baliza, correspondendo às especificações seguintes: duas linhas são traçadas perpendicularmente à linha de baliza, a 4,5 metros do interior de cada poste de baliza. Essas duas linhas prolongam-se para dentro do terreno de jogo numa distância de 4,5 metros e são unidas por uma linha traçada paralelamente à linha de baliza. O espaço delimitado por essas duas linhas e pela linha de baliza chama-se Área de Baliza, que poderá ser marcada na totalidade, a tracejado ou só com os pontos de referência nas interseções.

4 - ÁREA DE GRANDE PENALIDADE

Em cada topo do terreno é marcada uma área de grande penalidade correspondendo às especificações seguintes: duas linhas são traçadas perpendicularmente à linha de baliza a 13,5 metros do interior de cada poste. Estas duas linhas prolongam-se para dentro do terreno de jogo numa distância de 13,5 metros e são unidas por uma linha traçada paralelamente à linha de baliza. O espaço delimitado por essas linhas e pela linha de baliza chama-se área de grande penalidade. A marca para o pontapé de grande penalidade é feita a 9 metros do meio da linha que une os dois postes da baliza e a igual distância desses postes. No exterior de cada área de grande penalidade é traçado um arco de círculo de 7,5 metros de raio tendo por centro a marca do pontapé de grande penalidade.

5 - AS BANDEIRAS

Em cada canto do terreno deve ser colocada uma bandeira com uma altura não pontiaguda elevando-se pelo menos a 1,50 m do solo ou, na sua falta, com cones de sinalização.

6 - O ARCO DE CÍRCULO DE CANTO

De cada bandeira de campo é traçado um quarto de círculo com um raio de 0,75 metros, no interior do terreno de jogo.

7 - AS BALIZAS

As balizas são colocadas no centro de cada linha de baliza, sendo constituídas por dois postes verticais, colocados a igual distância das bandeiras de canto e unidas ao alto por uma barra transversal.

A distância que separa os dois postes é de 6 metros e o bordo inferior da barra transversal situa-se a 2 metros do solo.

Os dois postes e a barra transversal devem ter a mesma largura e espessura, as quais não devem exceder 12 cm, devendo ser pintados de cor branca.

Deverão ser aplicadas redes presas às balizas e ao solo por trás da baliza.

As balizas devem ser fixadas ao solo de maneira segura. As balizas móveis não poderão ser utilizadas se não satisfizerem estas exigências.

8 - Zona do Fora-de-Jogo

A zona de fora-de-jogo fica compreendida entre a linha de baliza e a linha de prolongamento da área de grande penalidade, ou seja, a uma distância de 13,5 metros da linha de fundo.

LEI II - A BOLA**1- DEFINIÇÃO E DIMENSÕES**

A bola deve ser esférica, feita de couro ou doutro material equivalente, com uma circunferência não superior a 66 cm nem inferior a 62 cm e, no começo do jogo não pesará mais de 390 gr nem menos de 340 gr. (bola nº. 4)

2 - SUBSTITUIÇÃO DA BOLA DEFEITUOSA

Se a bola rebenta ou se deforma no decurso do jogo, este deverá ser interrompido e recomeçado com uma nova bola, por um lançamento de bola ao solo, no local em que se encontrava a primeira bola no momento em que se deteriorou.

A bola só pode ser substituída durante o jogo com autorização do árbitro.

LEI III - NÚMERO DE JOGADORES

A partida será jogada por duas equipas, compreendendo cada uma o máximo de sete jogadores em campo, um dos quais será o guarda-redes.

Podem ser utilizados cinco substitutos que podem entrar no terreno de jogo, em qualquer momento, junto à linha de meio campo. A substituição do guarda-redes é efectuada durante uma paragem de jogo e com autorização do árbitro.

Os jogadores substituídos podem continuar a participar no jogo na qualidade de substitutos.

Uma equipa com menos de cinco jogadores não pode iniciar ou prosseguir o jogo.

É obrigatória a indicação do capitão de equipa, não podendo o jogo iniciar-se ou



prosseguir sem que em cada equipa a capitania esteja entregue a um jogador que se encontre em campo ou no banco dos suplentes.

LEI IV - EQUIPAMENTO DOS JOGADORES

O equipamento do jogador compreende:

- Camisola ou colete, numerados
- Calções (se o jogador usa calções térmicos, estes devem ser da mesma cor que a cor predominante dos calções)
- Meias
- Caneleiras (devem ser inteiramente cobertas pelas meias, de matéria adequada e oferecendo um grau de protecção apropriado)
- Calçado, só sendo permitida a utilização de botas com pitons de borracha ou sapatilhas

O equipamento usado pelos jogadores não deve, em caso algum, apresentar qualquer perigo para eles próprios ou para os outros. Isto aplica-se também a objectos de todos os géneros.

O guarda-redes tem de usar um equipamento de cores que o distingam dos outros jogadores e dos árbitros

LEI V - O ÁRBITRO

O jogo disputa-se sob o controlo de um árbitro que dispõe de toda a autoridade para velar pela aplicação das leis de jogo, devendo ainda:

- assegurar-se que a bola e o equipamento dos jogadores satisfazem as exigências das respectivas Leis.
- parar o jogo temporariamente, suspendê-lo ou interrompê-lo definitivamente por razões de interferência de acontecimentos exteriores.
- parar o jogo se, no seu entender, um jogador está seriamente lesionado e fazê-lo transportar para fora do terreno de jogo
- deixar prosseguir o jogo quando a equipa contra a qual uma falta foi cometida possa tirar uma vantagem, e sancionar a falta cometida inicialmente se a presumível vantagem não se concretizar
- sancionar a falta mais grave quando um jogador cometa simultaneamente várias faltas
- tomar medidas disciplinares contra todo o jogador que cometa uma falta passível de advertência ou expulsão, e também contra os elementos oficiais da equipa que não tenham um comportamento responsável e podendo decidir expulsá-los do terreno de jogo
- dar o sinal de recomeço do jogo após uma interrupção
- intervir sob indicação dos seus árbitros assistentes no que respeita a incidentes que ele próprio não possa constatar, só podendo revogar uma decisão que se comprove ser incorrecta desde que o jogo não tenha ainda recomeçado
- remeter às autoridades competentes o relatório do jogo.
- efectuar a cronometragem do jogo, na falta do árbitro assistente com funções de cronometrista.



LEI VI - ÁRBITROS ASSISTENTES

Poderá ser designado um árbitro assistente que se movimentará no lado oposto ao do árbitro principal, que terá as mesmas funções e poder discricionário, mas havendo desacordo entre eles, prevalece a decisão do árbitro principal.

Poderá também ser designado um segundo árbitro assistente que apoiará os outros árbitros nas diversas funções de cronometragem, preenchimento do boletim, controlo das substituições, etc..

LEI VII - DURAÇÃO DO JOGO

O jogo compõe-se de duas partes de igual período de tempo, separadas por um intervalo que não deve exceder os 15 minutos que, consoante o respectivo escalão etário, será de:

- Séniores e Juniores A: 2x45 minutos
- Juniores B (Juvenis): 2x40 minutos
- Juniores C (Iniciados): 2x35 minutos
- Juniores D (Infantis): 2x30 minutos
- Juniores E (Escolas): 2x25 minutos

LEI VIII - PONTAPÉ DE SAÍDA E RECOMEÇO DO JOGO

A escolha dos campos é determinada por sorteio: a equipa favorecida pela sorte escolhe a baliza em direcção à qual atacará durante a primeira parte; à outra equipa será atribuído o pontapé de saída do jogo.

A equipa que escolheu o campo efectuará o pontapé de saída na segunda parte do jogo.

No começo da segunda parte do jogo, as duas equipas trocarão de campo.

O pontapé de saída é um processo de começar a partida ou de recomeçar o jogo, devendo todos os jogadores encontrar-se no seu próprio meio campo, com os da equipa que não executa o pontapé de saída a mais de 7,5 metros da bola antes do pontapé de saída ter sido executado.

A bola entra em jogo logo que seja pontapeada para a frente, mas o executante do pontapé de saída não pode jogar a bola uma segunda vez sem que esta tenha sido tocada por outro jogador.

Pode obter-se um golo directamente do pontapé de saída.

LEI IX - BOLA EM JOGO E BOLA FORA

A BOLA ESTÁ FORA DE JOGO QUANDO:

Atravessar completamente a linha de baliza ou a linha lateral, quer junto ao solo quer pelo ar.

O jogo seja interrompido pelo árbitro.

A BOLA ESTÁ EM JOGO EM TODAS AS OUTRAS SITUAÇÕES, INCLUSIVE QUANDO:

Ressaltar para o terreno de jogo após ter embatido no poste, na barra transversal ou na bandeira de canto.

Ressaltar para o terreno de jogo após ter tocado no árbitro ou no árbitro assistente quando este se encontra dentro do terreno de jogo.

LEI X - MARCAÇÃO DE GOLOS

Um golo é marcado quando a bola transpõe completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra, desde que nenhuma infracção às leis do jogo tenha sido previamente cometida pela equipa a favor da qual o golo será marcado.

A equipa que marcar maior número de golos durante o encontro será a vencedora. Quando as duas equipas marcarem o mesmo número de golos ou não marquem nenhum o jogo será declarado empatado.

LEI XI - FORA-DE-JOGO

1 - Nos jogos disputados no escalão de Juniores E (Escolas) a lei do fora-de-jogo não se aplica.

2 - Nos jogos disputados nos restantes escalões é aplicada a lei do fora-de-jogo, mas só entre a linha de fundo e o prolongamento da linha da área de grande-penalidade paralela à linha de baliza e desde que um jogador atacante esteja mais perto da linha de baliza adversária do que a bola e o penúltimo adversário.

A posição de fora-de-jogo não constitui por si só uma infracção e só deve ser sancionada se, no momento em que a bola é tocada por um colega ou é jogada por um deles, o jogador toma parte activa no jogo:

- *intervindo no jogo*
- *influenciando um adversário*
- *tirando vantagem dessa posição*

Não há infracção de fora-de-jogo quando um jogador recebe a bola directamente de:

- *um pontapé de baliza*
- *um lançamento da linha lateral*
- *um pontapé de canto*

Por qualquer infracção a esta lei, o árbitro concederá à equipa adversária um pontapé livre indirecto, que deve ser executado no local em que a falta foi cometida.

LEI XII - FALTAS E COMPORTAMENTOS ANTI-DESSPORTIVOS**SANÇÕES TÉCNICAS**

As faltas e comportamentos antidesportivos devem ser sancionados como a seguir se descreve:

**PONTAPÉ-LIVRE DIRECTO**

Um pontapé-livre directo será concedido à equipa adversária do jogador que no entender do árbitro cometa, por negligência, por imprudência ou por excesso de combatividade, uma das seis faltas seguintes:

- *dar ou tentar dar um pontapé num adversário*
- *passar ou tentar passar uma rasteira a um adversário*
- *saltar sobre um adversário*
- *carregar um adversário*
- *agredir ou tentar agredir um adversário*
- *empurrar um adversário*

Um pontapé-livre directo será igualmente concedido à equipa adversária do jogador que cometa uma das quatro faltas seguintes:

- *entrar em tacle sobre um adversário para se apoderar da bola tocando nele antes de a jogar*
- *agarrar um adversário*
- *cuspir sobre um adversário*
- *tocar deliberadamente a bola com as mãos (excepto o guarda-redes dentro da sua própria área de grande penalidade)*

PONTAPÉ DE GRANDE PENALIDADE

Uma grande penalidade será concedida quando uma destas dez faltas seja cometida por um jogador dentro da sua própria área de grande penalidade, não obstante o local em que a bola se encontra nesse momento, desde que esteja em jogo.

PONTAPÉ-LIVRE INDIRECTO

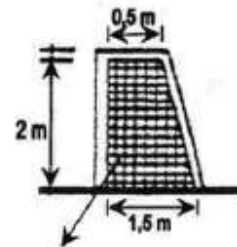
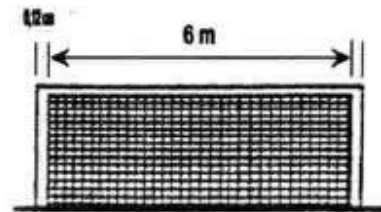
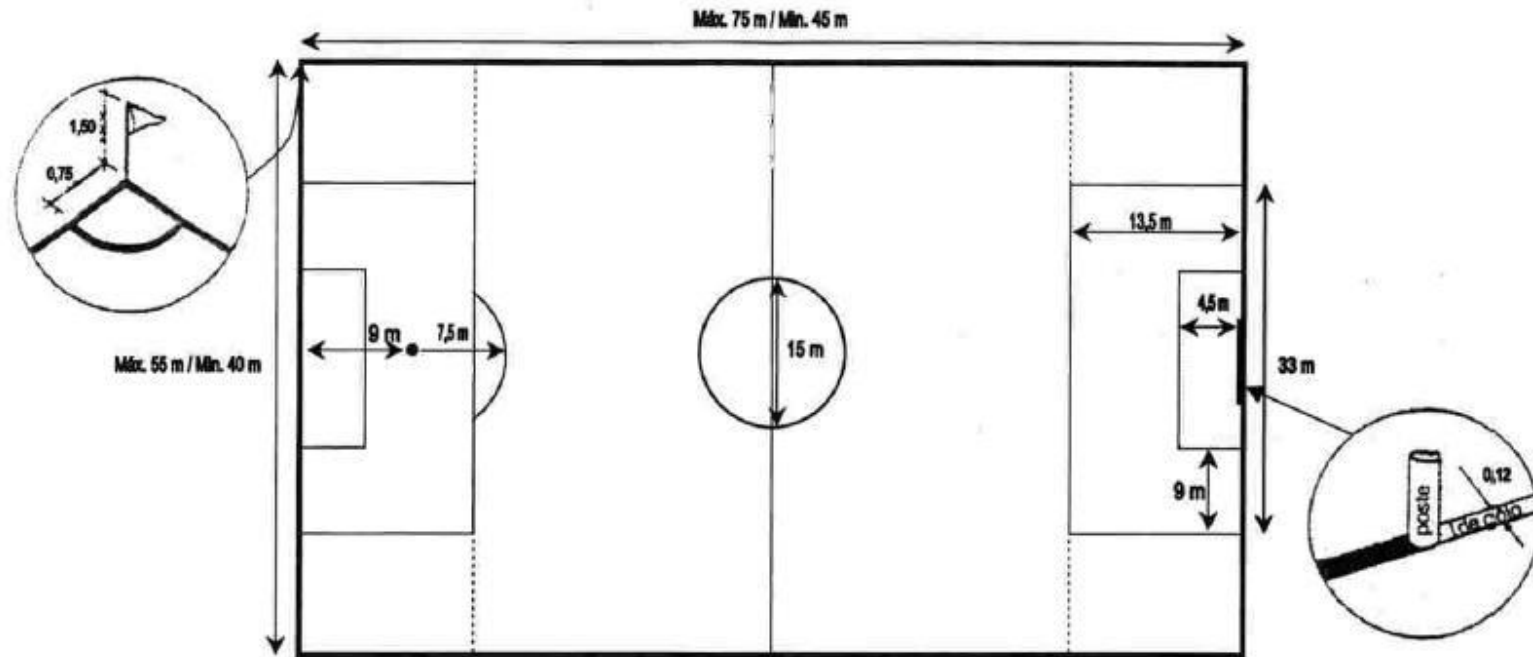
Um pontapé-livre indirecto será concedido à equipa adversária do jogador que no entender do árbitro cometa uma das três faltas seguintes:

- *jogar de uma maneira perigosa*
- *fazer obstrução à progressão dum adversário*
- *impedir o guarda-redes de soltar a bola das mãos*

Um pontapé-livre indirecto será igualmente concedido à equipa adversária do guarda-redes que, encontrando-se na sua própria área de grande penalidade, cometa uma das cinco faltas seguintes:

- *manter a bola em seu poder durante mais de seis segundos antes de a soltar das mãos*
- *tocar uma nova vez a bola com as mãos depois de a ter soltado, sem que ela tenha sido tocada por outro jogador*
- *tocar a bola com as mãos vinda de um passe, feito com o pé, atirado deliberadamente por um colega de equipa*
- *tocar a bola com as mãos vinda directamente de um lançamento lateral efectuado por*

O TERRENO DE JOGO



um colega de equipa

- *perder tempo intencionalmente*

SANÇÕES DISCIPLINARES

FALTAS PASSÍVEIS DE ADVERTÊNCIA

Um jogador deve ser advertido (cartão amarelo) quando cometa uma das faltas seguintes:

- tornar-se culpado de comportamento anti-desportivo
- manifestar desacordo das decisões dos árbitros por palavras ou por actos
- infringir com persistência as Leis do Jogo
- retardar o recomeço do jogo
- não respeitar a distância exigida aquando da execução de um pontapé de canto ou de um pontapé-livre
- entrar ou reentrar no terreno de jogo indevidamente
- abandonar deliberadamente o terreno de jogo

FALTAS PASSÍVEIS DE EXPULSÃO

Um jogador deve ser expulso do terreno de jogo (cartão vermelho) quando cometa uma das faltas seguintes:

- tornar-se culpado de conduta violenta
- tornar-se culpado dum acto de brutalidade
- cuspir num adversário ou sobre qualquer outra pessoa
- impedir um adversário de marcar um golo, ou anular uma ocasião clara de golo, tocando deliberadamente a bola com a mão (isto não se aplica ao guarda-redes na sua própria área de grande penalidade)
- destruir uma ocasião clara de golo dum adversário que se dirija em direcção à sua baliza cometendo uma falta passível de um pontapé-livre ou de um pontapé de grande penalidade
- usar linguagem ou gestos ofensivos, injuriosos e/ou grosseiros
- receber uma segunda advertência no decurso do mesmo jogo

LEI XIII PONTAPÉS LIVRES

TIPOS DE PONTAPÉS LIVRES

Os pontapés-livres classificam-se em directos e indirectos.

Tanto para o pontapé-livre directo como para o indirecto, a bola deve estar (móvel) no momento de a pontapear e o executante não deve tocar na bola uma segunda vez antes que esta tenha sido jogada por um outro jogador.



PONTAPÉ-LIVRE DIRECTO

- se a bola penetra directamente na baliza adversária, o golo é válido
- se a bola entra em jogo e penetra directamente na baliza da equipa do executante, um pontapé de canto deve ser concedido à equipa adversária

PONTAPÉ-LIVRE INDIRECTO

O árbitro assinala um pontapé-livre indirecto levantando o braço por cima da cabeça. Deverá manter o braço nessa posição até à execução do pontapé-livre e até que a bola toque noutro jogador ou saia do jogo.

O golo só pode ser válido se a bola penetrar na baliza depois de ter tocado num outro jogador.

- Se a bola penetrar directamente na baliza da equipa adversária, será concedido um pontapé de baliza a favor desta equipa
- Se a bola entrar em jogo e penetrar directamente na baliza da equipa do executante, será concedido à equipa adversária um pontapé de canto

INFRACÇÕES / SANÇÕES

- quando um jogador da equipa adversária não se encontra à distância obrigatória (7,5 metros) quando da execução de um pontapé-livre, o pontapé-livre deve ser repetido
- quando a bola não for posta directamente em jogo pela equipa defensora, sendo o pontapé-livre executado na sua própria área de grande penalidade, o pontapé-livre deve ser repetido
- quando a bola entra em jogo e o executante toca a bola uma segunda vez (sem ser deliberadamente com as mãos) antes que esta tenha sido tocada por outro jogador, um pontapé-livre indirecto será concedido à equipa adversária que deve ser executado no local em que a falta foi cometida
- quando a bola entra em jogo e o executante toca deliberadamente a bola com as mãos antes que esta tenha sido tocada por outro jogador:
- *um pontapé-livre directo será concedido à equipa adversária que deve ser executado no local em que a falta foi cometida*
- *um pontapé-livre de grande penalidade deve ser assinalado se a falta foi cometida dentro da área de grande penalidade do executante*
- no pontapé-livre executado pelo guarda-redes, quando a bola entra em jogo e que o guarda-redes toca (sem ser com as mãos) a bola uma segunda vez antes que esta tenha sido tocada por outro jogador, um pontapé-livre indirecto será concedido à equipa adversária que deve ser executado no local em que a falta foi cometida
- quando a bola entra em jogo e o guarda-redes toca a bola deliberadamente com as mãos antes que esta tenha sido tocada por outro jogador:
- *um pontapé-livre directo será concedido à equipa adversária se a falta foi cometida fora da área de grande penalidade do guarda-redes. Este pontapé-livre directo deve ser executado no local em que a falta foi cometida*
- *um pontapé-livre indirecto será concedido à equipa adversária se a falta foi cometida na área de grande penalidade do guarda-redes. Este pontapé-livre indirecto deve ser executado no local em que a falta foi cometida*

LEI XIV - PONTAPÉ DE GRANDE PENALIDADE**O PONTAPÉ DE GRANDE PENALIDADE**

Um pontapé de grande penalidade deve ser assinalado contra a equipa que cometa, dentro da sua própria área de grande penalidade e no momento em que a bola esteja em jogo, uma das dez faltas punidas com pontapé-livre directo.

POSIÇÃO DA BOLA E DOS JOGADORES

- a bola é colocada sobre a marca do pontapé de grande penalidade
- o jogador executante do pontapé de grande penalidade deve estar claramente identificado
- o guarda-redes da equipa defensora deve colocar-se sobre a linha de baliza, frente ao executante, entre os postes da baliza, até ao momento em que a bola seja chutada
- os restantes jogadores devem encontrar-se:
 - dentro dos limites do terreno de jogo
 - fora da área de grande penalidade
 - atrás da marca da grande penalidade
 - pelo menos a 7,5 metros da marca da grande penalidade

O ÁRBITRO

- não deve dar o sinal de execução antes que os jogadores tenham tomado a suas posições conforme a Lei
- decide quando o pontapé de grande penalidade é considerado executado

EXECUÇÃO

- o executante do pontapé de grande penalidade deve chutar a bola em direcção da baliza
- o pontapé de grande penalidade é marcado a uma distância de 9 metros da linha de baliza
- ele não deve jogar a bola uma segunda vez antes que esta seja tocada por outro jogador
- a bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se movimente em direcção à baliza adversária

INFRACÇÕES / SANÇÕES

- se o jogador executante do pontapé de grande penalidade infringe as Leis do Jogo, o árbitro deixa executar o pontapé e:
 - se a bola entra na baliza, o pontapé de grande penalidade será repetido
 - se a bola não entra na baliza, o pontapé de grande penalidade não será repetido
- se o guarda-redes transgride as Leis do Jogo, o árbitro deixa executar o pontapé e:
 - se a bola entra na baliza, o golo deve ser validado



- se a bola não entra na baliza, o pontapé de grande penalidade deve ser repetido
- se um colega do executante penetra na área de grande penalidade, vai colocar-se à frente da marca de grande penalidade ou se aproxima a menos de 7,5 metros da bola, o árbitro deixa executar o pontapé e:
 - se a bola entra na baliza, o pontapé de grande penalidade será repetido
 - se a bola não entra na baliza, o pontapé de grande penalidade não será repetido
- um colega do guarda-redes penetra na área de grande penalidade, vai colocar-se à frente da marca de grande penalidade ou se aproxima a menos de 7,5 metros da bola, o árbitro deixa executar o pontapé e:
 - se a bola entra na baliza, o golo será validado
 - se a bola não entra na baliza, o pontapé de grande penalidade será repetido
- se um ou vários jogadores de cada equipa infringem as Leis do Jogo, a execução deve ser repetida
- se depois de efectuado o pontapé de grande penalidade, o executante toca a bola uma segunda vez (mas não com a mão) antes que esta tenha sido tocada por outro jogador, um pontapé-livre indirecto será concedido à equipa adversária que deve ser executado no local em que a falta foi cometida
- se o executante toca deliberadamente a bola com as mãos antes que esta tenha sido tocada por outro jogador, um pontapé-livre directo será concedido à equipa adversária que deve ser executado no local em que a falta foi cometida
- se a bola, na sua trajectória, entra em contacto com um corpo estranho, o pontapé de grande penalidade será repetido

LEI XV - LANÇAMENTO LATERAL**O LANÇAMENTO LATERAL**

O lançamento lateral é uma forma de repor a bola em jogo.

Do lançamento lateral não pode ser marcado golo directamente.

O LANÇAMENTO LATERAL É CONCEDIDO:

- quando a bola ultrapassar completamente a linha lateral, quer seja pelo solo ou pelo ar
- no local em que a bola ultrapassou a linha lateral
- à equipa adversária do jogador que tocou a bola em último lugar

EXECUÇÃO

No momento do lançamento lateral, o executante deve:

- fazer frente ao terreno
- ter, pelo menos parcialmente, os dois pés sobre a linha lateral ou sobre a faixa de terreno exterior a esta linha
- segurar a bola com as duas mãos
- lançar a bola por detrás da nuca e por cima da cabeça

O executante não pode jogar de novo a bola antes que esta tenha sido tocada por um outro jogador.

A bola entra em jogo no momento em que penetra no terreno de jogo.

INFRACÇÕES / SANÇÕES

- se a bola entra em jogo e o executante toca a bola uma segunda vez antes que esta tenha sido tocada por um outro jogador, um pontapé-livre indirecto será concedido à equipa adversária, o qual deve ser executado no local em que a falta foi cometida
- se a bola entra em jogo e o executante toca deliberadamente a bola com as mãos antes que esta tenha sido tocada por um outro jogador:
- *um pontapé-livre directo será concedido à equipa adversária que deve executá-lo no local em que a falta foi cometida*
- *um pontapé de grande penalidade será concedido se a falta foi cometida dentro da área de grande penalidade do executante*
- se o executante do lançamento lateral foi importunado ou obstruído por um jogador da equipa adversária, o jogador da equipa adversária será sancionado com uma advertência (cartão amarelo) por comportamento antidesportivo
- por qualquer infracção a esta Lei, o lançamento lateral será repetido por um jogador da equipa adversária

LEI XVI - PONTAPÉ DE BALIZA**O PONTAPÉ DE BALIZA**

O pontapé de baliza é uma das formas de recomeço do jogo

Um golo pode ser marcado directamente de um pontapé de baliza, mas somente contra a equipa adversária.

Um pontapé de baliza será concedido quando a bola, tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, ultrapassar completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar, sem que um golo tenha sido marcado em conformidade com a Lei 10.

EXECUÇÃO

- a bola é pontapeada dum ponto qualquer da área de baliza por um jogador da equipa defensora
- os jogadores da equipa adversária devem encontrar-se fora da área de grande penalidade até que a bola esteja em jogo
- a bola está em jogo quando for pontapeada directamente para fora da área de grande penalidade

INFRACÇÕES / SANÇÕES

- se a bola não for posta em jogo directamente para fora da área de grande penalidade, o pontapé de baliza será repetido
- se a bola entra em jogo e o executante toca a bola uma segunda vez antes que esta seja tocada por um outro jogador, um pontapé-livre indirecto será concedido à equipa adversária que deve ser executado no local em que a falta foi cometida
- se a bola entra em jogo e o executante lhe toca deliberadamente com as mãos antes que esta tenha sido tocada por outro jogador:
- *um pontapé-livre directo será concedido à equipa adversária que deve ser executado no local em que a falta foi cometida*



- *um pontapé de grande penalidade será assinalado se a falta foi cometida dentro da área de grande penalidade do executante*
- *por qualquer outra infracção a esta Lei, o pontapé de baliza será repetido*

LEI XVII - PONTAPÉ DE CANTO**O PONTAPÉ DE CANTO**

O pontapé de canto é uma forma de recomeçar o jogo.

Um golo pode ser marcado directamente de um pontapé de canto, mas unicamente contra a equipa adversária.

UM CANTO É ASSINALADO QUANDO:

A bola, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora, ultrapassar completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar, sem que um golo tenha sido marcado em conformidade com a Lei 10.

EXECUÇÃO

- a bola é colocada dentro do arco de círculo de canto mais próximo
- as bandeiras de canto ou os cones de sinalização não podem ser removidos
- os jogadores da equipa adversária devem colocar-se pelo menos a 7,5 metros da bola até que ela esteja em jogo
- a bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova
- o executante não pode jogar a bola uma segunda vez antes que esta seja tocada por um outro jogador

INFRACÇÕES / SANÇÕES

- se a bola entra em jogo e o executante toca na bola (excepto intencionalmente com as mãos) uma segunda vez antes que esta tenha sido tocada por outro jogador, um pontapé-livre indirecto será concedido à equipa adversária que deve ser executado no local em que a falta foi cometida
- se a bola entra em jogo e o executante toca deliberadamente a bola com as mãos antes que esta tenha sido tocada por um outro jogador:
- *um pontapé-livre directo será concedido à equipa adversária que deve ser executado no local em que a falta foi cometida*
- *um pontapé de grande penalidade será assinalado se a falta for cometida dentro da área de grande penalidade do executante*
- por qualquer outra infracção a esta Lei, o pontapé de canto será repetido

Anexo II – Órgãos Sociais da UDO

Lista de Órgãos Sociais da UDO

Órgãos Sociais	
Assembleia Geral	Presidente: Dr. Jorge Manuel Pinheiro Casimiro Primeiro secretário: Manuel Coelho Valente Marques Segundo secretário: José Gonçalves Loureiro
Direção	Presidente: Prof. José Maria Godinho de Sousa Vice-presidente: Carlos Manuel Godinho de Sousa Vice-presidente para as atividades administrativas: Hélder Filipe Albergaria Tavares Vice-presidente para as atividades desportivas: António Fernandes Valente Secretário-geral: Dr. Rui Filipe Fernandes Nunes Primeiro secretário: Moisés Pereira dos Santos Segundo secretário: Horácio Manuel Pinheiro Bastos Tesoureiro: Dr. João Manuel Godinho de Sousa Vice-tesoureiro: António Joaquim Lestre Guimarães Vogais: Fernando Figueiredo Catelas, Rui Hernâni Conde Pinho, Teotonio André Araújo Tavares, Rui Jorge Ferreira Mesquita, Rui Manuel Silva Jesus Almeida, Vicente Silva Santos Suplentes: Fernando Costa Santos, Luís Miguel Silva Tavares, Carlos Manuel Bastos Fernandes, André Vicente Tavares
Conselho fiscal	Presidente: Eng. Álvaro Leite Oliveira Rosinha Secretário: Rui Manuel Bastos Guimarães Relator: Joaquim Gomes Silva Suplente: Jaime Alexandre Bastos Soares Ferreira

Anexo III – Tabela dos Jogadores

Equipa Benjamins C (sub7)

Guarda-Redes	Defesas	Médios	Avançados
Jogador 1	Jogador 1	Jogador 1	Jogador 1
Jogador 2	Jogador 2	Jogador 2	Jogador 2
Jogador 3	Jogador 3	Jogador 3	Jogador 3
	Jogador 4	Jogador 4	Jogador 4
	Jogador 5	Jogador 5	Jogador 5
	Jogador 6	Jogador 6	







Anexo IV – Plano Anual de Estágio

Plano Anual de Estágio

	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
01		D		3. ^a		6. ^a		D		4. ^a		S		S		3. ^a		5. ^a		D
02		2. ^a		4. ^a		S		2. ^a		5. ^a		D		D		4. ^a		6. ^a		2. ^a
03		3. ^a		5. ^a		D		3. ^a		6. ^a		2. ^a		2. ^a		5. ^a		S		3. ^a
04		4. ^a		6. ^a		2. ^a		4. ^a		S		3. ^a		3. ^a		6. ^a		D		4. ^a
05		5. ^a		S		3. ^a		5. ^a		D		4. ^a		4. ^a		S		2. ^a		5. ^a
06		6. ^a		D		4. ^a		6. ^a		2. ^a		5. ^a		5. ^a		D		3. ^a		6. ^a
07		S		2. ^a		5. ^a		S		3. ^a		6. ^a		6. ^a		2. ^a		4. ^a		S
08		D		3. ^a		6. ^a		D		4. ^a		S		S		3. ^a		5. ^a		D
09		2. ^a		4. ^a		S		2. ^a		5. ^a		D		D		4. ^a		6. ^a		2. ^a
10		3. ^a		5. ^a		D		3. ^a		6. ^a		2. ^a		2. ^a		5. ^a		S		3. ^a
11		4. ^a		6. ^a		2. ^a		4. ^a		S		3. ^a		3. ^a		6. ^a		D		4. ^a
12		5. ^a		S		3. ^a		5. ^a		D		4. ^a		4. ^a		S		2. ^a		5. ^a
13		6. ^a		D		4. ^a		6. ^a		2. ^a		5. ^a		5. ^a		D		3. ^a		6. ^a
14		S		2. ^a		5. ^a		S		3. ^a		6. ^a		6. ^a		2. ^a		4. ^a		S
15		D		3. ^a		6. ^a		D		4. ^a		S		S		3. ^a		5. ^a		D
16		2. ^a		4. ^a		S		2. ^a		5. ^a		D		D		4. ^a		6. ^a		2. ^a
17		3. ^a		5. ^a		D		3. ^a		6. ^a		2. ^a		2. ^a		5. ^a		S		3. ^a
18		4. ^a		6. ^a		2. ^a		4. ^a		S		3. ^a		3. ^a		6. ^a		D		4. ^a
19		5. ^a		S		3. ^a		5. ^a		D		4. ^a		4. ^a		S		2. ^a		5. ^a
20		6. ^a		D		4. ^a		6. ^a		2. ^a		5. ^a		5. ^a		D		3. ^a		6. ^a
21		S		2. ^a		5. ^a		S		3. ^a		6. ^a		6. ^a		2. ^a		4. ^a		S
22		D		3. ^a		6. ^a		D		4. ^a		S		S		3. ^a		5. ^a		D
23		2. ^a		4. ^a		S		2. ^a		5. ^a		D		D		4. ^a		6. ^a		2. ^a
24		3. ^a		5. ^a		D		3. ^a		6. ^a		2. ^a		2. ^a		5. ^a		S		3. ^a
25		4. ^a		6. ^a		2. ^a		4. ^a		S		3. ^a		3. ^a		6. ^a		D		4. ^a

26		5. ^a	Jogo	S		3. ^a	Férias	5. ^a		D		4. ^a		4. ^a	Jogo	S		2. ^a		5. ^a	
27		6. ^a		D		4. ^a		6. ^a		2. ^a		5. ^a		5. ^a		D		3. ^a		6. ^a	
28		S		2. ^a		5. ^a	Férias	S		3. ^a		6. ^a		6. ^a		2. ^a		4. ^a		S	
29		D		3. ^a		6. ^a		D		4. ^a				Jogo - Treino	S		3. ^a		5. ^a		D
30		2. ^a		4. ^a		Jogo - Treino	S		2. ^a		5. ^a				D		4. ^a		6. ^a		2. ^a
31				5. ^a				3. ^a		6. ^a				2. ^a			Jogo - Treino	S			

Legenda:

	Fins de semana		Feriados		Sessões de treino
	Férias		Jogo		Jogo – Treino

Anexo V – Ficha de Observação dos Atletas

Ficha de Observação dos Atletas

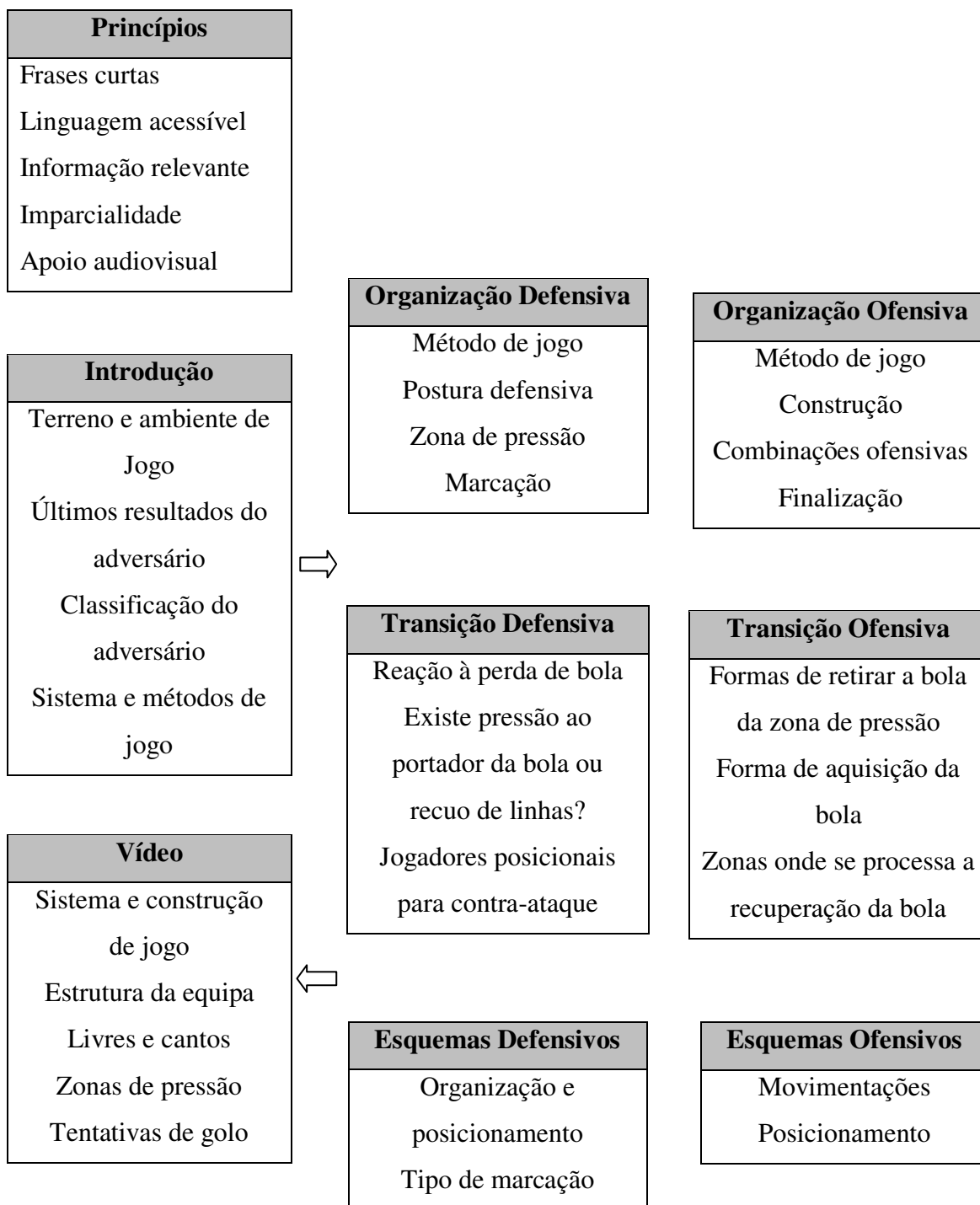
Nome:					
Etapas Percorridas no Ensino de Futebol 7	Nível de Aprendizagem				
	N.O.	INS.	SUF.	BOM	M.BOM
Joga com os companheiros progredindo no terreno?					
Cria o hábito de se desmarcar e estar constantemente em movimento para passar e receber a bola?					
Ocupa racionalmente o espaço de jogo?					
Evita a aglomeração?					
Procura espaços vazios para receber a bola?					
Ataca e defende?					
Recebe a bola e observa (lê o jogo)?					
Antes de receber já observou o espaço envolvente (leu o jogo antes da bola chegar a ele)?					
Tem habilidade técnica em velocidade?					
Tem capacidade para jogar em inferioridade numérica?					
Utiliza os diferentes espaços no sentido de criar linhas de passe, conservar e proteger a bola e criar situações de finalização?					
Pressiona o adversário em posse de bola na sua zona de ação?					
Condição Física	N.O.	INS.	SUF.	BOM	M.BOM
Resistência Geral					
Velocidade: Aceleração					
Velocidade: Reação					
Velocidade: Execução					
Velocidade: Deslocamento					
Força veloz (agilidade, reações rápidas, rápidas mudanças de sentido e direção)					
Aspetos Sócio Afetivos, Psicológicos e Cognitivos	N.O.	INS.	SUF.	BOM	M.BOM
Postura no treino					
Relações interpessoais (colegas, treinadores)					
Atitude em relação às normas e regras					
É educado e transmite os valores inerentes ao grupo?					
Promove o êxito dos colegas?					
É solidário?					

Valor moral: autocontrole, coragem, autoconfiança, determinação, caráter					
Atenção e Concentração					
Capacidade de Observação					
Capacidade de decisão					
Imprevisibilidade nas ações técnico-táticas					
Atitude no treino e nos jogos					
Considerações Gerais					
Nível Global do Atleta:					

N.O. – Não Observado Ins. – Insuficiente Suf. – Suficiente Bom M.Bom – Muito Bom

Anexo VI – Modelo de Observação do Adversário

Observação das Equipas Adversárias



Anexo VII – Exemplos de Planos de Treino



Período: competitivo microciclo: 7 semanas: 20 23/10/2013

Periodização: Orientação Operativa Comissária - Unidades

Objetivos: 70% bola em progressão - A. Múltipla e Alargada

$8' + 8'$

- Condições de bola
- Passes e recuperações

$10' + 10'$

2/3 toques

Passes bola (20 passes)

- Desmarcações e m. apoio:
 - Finta, corte, retrocesso
- Pressão:
 - deslocar de centro para o lado
 - m. recepção / passe
 - passe para trás
 - bola a seguir
 - bola no comprimento lateral

$15' + 15'$

JOGO 4x4+3 → APOIOS DE BOLA
nos 3 comprimento

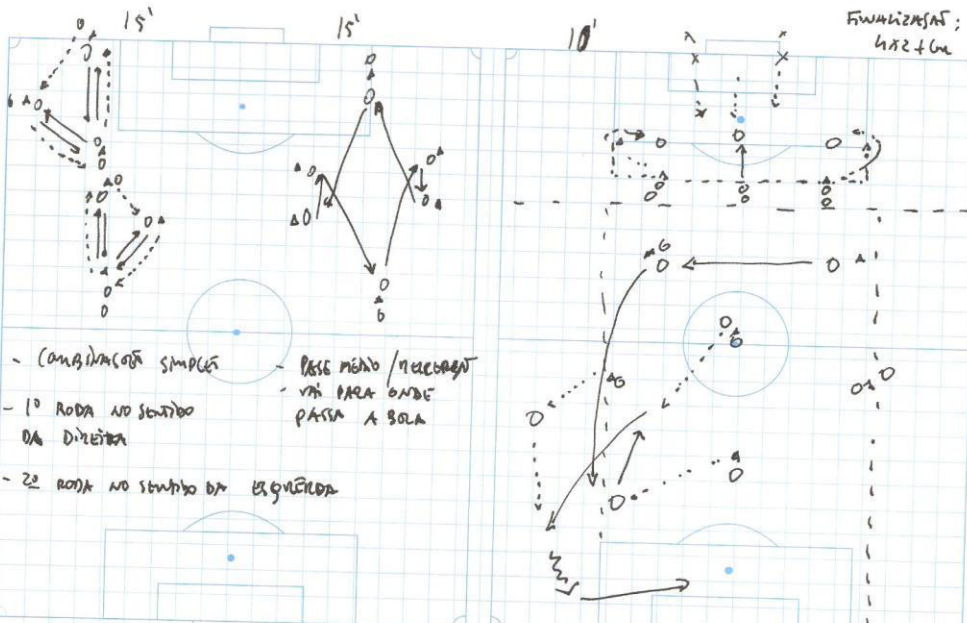
- Combinações simples e mistas com bolas
- 2/3 toques



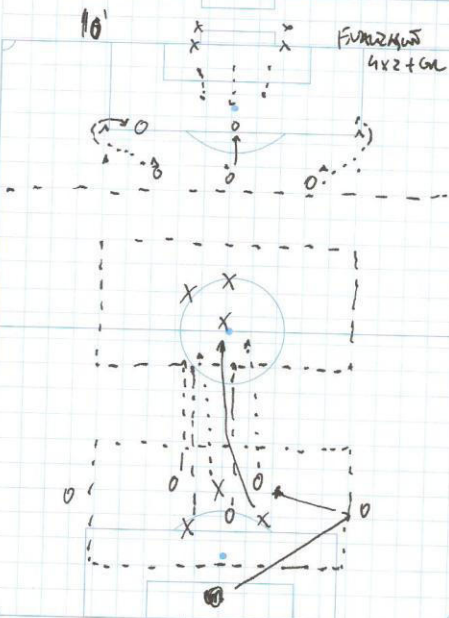
PERÍODO : COMPETITIVO MICROCICLO : 9 SEMANA : 27 07/11/2013

PERIODIZAÇÃO : ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA / TRANSIÇÃO OFENSIVA

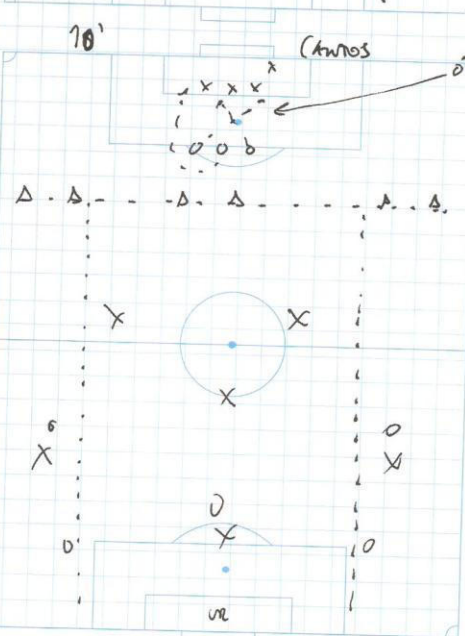
OBJETIVOS : CIRCULAÇÃO DE BOLA EM PROFUNDIDADE PELOS CORREDORES
DEFESA PRESSIONANTE . FINALIZAÇÕES



- Combinações simples
- 1ª RODA NO SENTIDO DA DIREITA
- 2ª RODA NO SENTIDO DA ESQUERDA
- Passe médio / recorrente
- vai PARA ONDE PASSA A BOLA



3x3 + 3x3 - Transições / passe bola no quadrado



20' 6x5+6m Defesa Pressionante



Período: Competitivo microciclo: 4 sessão: 40 09/11/2013

Penalizações: Organização ofensiva

Objetivos: posse bola em amplitude
bola aérea

Coordenação: passe / controlo bola

15'

- minutos : 5x1 (1/2 rotação)
Passe/reciclar

15'

- controlo bola e mudança de direção

10' + 10'

Posse bola em amplitude (1/2 rotação)

2+2 x 2
60
2+1 x 2

10' + 10'

Posse bola em amplitude:

- Sem que que controle
conservar a posse da bola e controlar a dentro das áreas em nos quadrados

vale 1 ponto



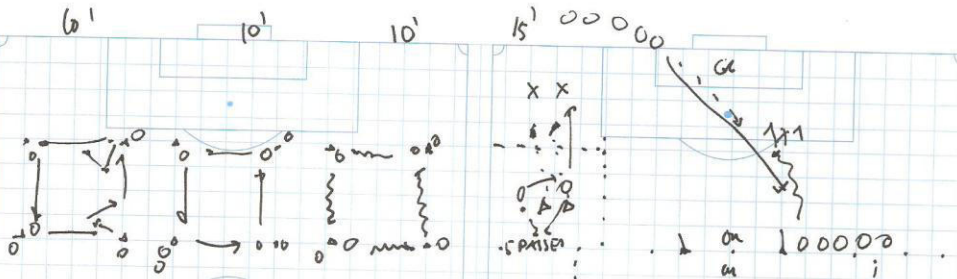
PERÍODO : COMPETITIVO MICROCÍCLO : 18 SEMANA : 51 09/01/2014

PERSONALIZADO : TRANSIÇÃO

CONDIÇÃO PARA APOIO COLABORAR

PRINCÍPIOS

TÉCNICA INDIVIDUAL



TÉCNICA INDIVIDUAL

- CONDUIÇÃO DE BOLA PORTE EXTERNO/INTERNO
- PASSO E RECEÇÃO ORIENTADA
- PASSO E COMBINAÇÃO DIRECCION

JOGO TRANSIÇÃO : $0 + 4 \times 2 + 0 + 0 + 0$
 (ALIX) - 50' tempo em campo com recurso para



$0 + 6 \times 6 + 0$ - 55' 1 jogo no campo a pressão



PERÍODO: competitivo UNICIDADA: 24 SESSÃO: 66 17/02/2014

PERIODIZAÇÃO: ORG. OF. DEF.

6 Colete, Vado

OBJETIVOS: Treinar a Passie / Coordenação

10 minutos

Jogos Reduzidos 2x2+1

Jogo 3x3+3 (J. ABERTOS)

10' 10' 3'x3'+3'+3'+3'

- MANTER A POSSE BOLA
- 2 TOQUES
- Jogo 20 PASSOS

- MÍNIMO 3x1
- DIXAR ABIR A DIREITA E ESQUERDA
- DESMARRAR PARA O FIM VAZIO
- 10 PASSOS

Jogos Reduzidos 2x2+1

Jogo 3'x3'+3'

- 55 CONTRA GOLS DE CABEÇA



Período: Competitivo

Microciclo: 26

Sessão: 72 05/03/2014

Preparação: Organizações Defensiva

Objetivos: 1º GO Primeiro Zono
2º GO Reduzido 3x3
3º GO Fase Inicial - G+T5x4 (Primeira Acta)

$10' + 10'$

- Maninho (4x2)

$5' + 5' + 5' = 15'$

Jogo Primeira Zona:

- só pode sair 1 a primeira tua zona da bancada.
- GO só da zona lewa para a direita

$5' + 5' + 5' = 15'$

Jogo Reduzido 3x3

$2 \times 7'5'' = 15'$

- Jogo Fase Inicial - Primeira Acta G+T5x4
- Equipa em superioridade tem de fazer 6 passes antes de finalizar na grande
- A equipa em inferioridade tem no máximo 3 passes antes de ~~passar~~ finalizar na grande

**Anexo VIII – Tabela de Valores de
Referência *Fitnessgram***

Tabela de Valores de Referência *Fitnessgram*

RAPAZES

Idade	Vai Vem (percursos)	1 Milha (1609 m) (min.s)	Abdominais (execuções)	Extensões de Braços (execuções)	Extensão do Tronco (cm)	Senta e Alcança (cm)	Flexibilidade do Ombro (S/N)	IMC (kg/m ²)
9			9 - 24	6 - 15	15 - 30	20	Positivo = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas	20 - 15,2
10	23 - 61	11:30 - 9:00	12 - 24	7 - 20	23 - 30	20		21 - 15,3
11	23 - 72	11:00 - 8:30	15 - 28	8 - 20	23 - 30	20		21 - 15,8
12	32 - 72	10:30 - 8:00	18 - 36	10 - 20	23 - 30	20		22 - 16,0
13	41 - 72	10:00 - 7:30	21 - 40	12 - 25	23 - 30	20		23 - 16,6
14	41 - 83	9:30 - 7:00	24 - 45	14 - 30	23 - 30	20		24,5 - 17,5
15	51 - 94	9:00 - 7:00	24 - 47	16 - 35	23 - 30	20		25 - 18,1
16	61 - 94	8:30 - 7:00	24 - 47	18 - 35	23 - 30	20		26,5 - 18,5
17	61 - 94	8:30 - 7:00	24 - 47	18 - 35	23 - 30	20		27 - 18,8
+17	61 - 94	8:30 - 7:00	25 - 47	18 - 35	23 - 30	20	27,8 - 19	

* Os valores indicam o intervalo da ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA

























Precisa de Melhorar	BOM (o objectivo)	ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA	OPTIMO
---------------------	-------------------	---------------------------------	--------

(Fonte: Núcleo de Exercício e Saúde (s/d). *FITNESSGRAM – Manual de Aplicação de Testes*. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.)

Anexo IX – Tabela de Registro de Dados

Anexo X – Jogos e Classificações da Equipa Benjamins C (sub-7)

Jogos da Equipa Benjamins C (sub-7)

Data	Liga	Fase	Casa		Fora	Edição	
2014-05-17	 JunE(Dist)	J14	UD Oliveirense B	2-4	LAAC	Série Gold E	D
2014-05-10	 JunE(Dist)	J13	Taboeira	3-4	UD Oliveirense B	Série Gold E	V
2014-05-03	 JunE(Dist)	J12	UD Oliveirense B	9-1	Vaguense	Série Gold E	V
2014-04-26	 JunE(Dist)	J11	Fermentelos	4-4	UD Oliveirense B	Série Gold E	E
2014-04-12	 JunE(Dist)	J10	UD Oliveirense B	2-2	Avanca	Série Gold E	E
2014-03-22	 JunE(Dist)	J8	UD Mourisquense	0-4	UD Oliveirense B	Série Gold E	V
2014-03-15	 JunE(Dist)	J7	LAAC	4-2	UD Oliveirense B	Série Gold E	D
2014-03-08	 JunE(Dist)	J6	UD Oliveirense B	4-7	Taboeira	Série Gold E	D
2014-03-01	 JunE(Dist)	J5	Vaguense	3-1	UD Oliveirense B	Série Gold E	D
2014-02-22	 JunE(Dist)	J4	UD Oliveirense B	1-1	Fermentelos	Série Gold E	E
2014-02-15	 JunE(Dist)	J3	Avanca	5-2	UD Oliveirense B	Série Gold E	D
2014-02-01	 JunE(Dist)	J1	UD Oliveirense B	4-1	UD Mourisquense	Série Gold E	V
2014-01-18	 JunE(Dist)	J14	UD Oliveirense B	6-4	AD Sanjoanense B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	V
2014-01-11	 JunE(Dist)	J13	At. Cucujães B	9-2	UD Oliveirense B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	D
2014-01-04	 JunE(Dist)	J12	UD Oliveirense B	2-1	CCR Válega	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	V
2013-12-21	 JunE(Dist)	J11	CD Furadouro	4-0	UD Oliveirense B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	D
2013-12-14	 JunE(Dist)	J10	Valecambrense	3-5	UD Oliveirense B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	V
2013-12-07	 JunE(Dist)	J9	UD Oliveirense B	1-2	Ovarense	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	D
2013-11-23	 JunE(Dist)	J7	AD Sanjoanense B	11-1	UD Oliveirense B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	D
2013-11-16	 JunE(Dist)	J6	UD Oliveirense B	1-1	At. Cucujães B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	E
2013-11-09	 JunE(Dist)	J5	CCR Válega	1-2	UD Oliveirense B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	V
2013-11-02	 JunE(Dist)	J4	UD Oliveirense B	1-9	CD Furadouro	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	D
2013-10-26	 JunE(Dist)	J3	UD Oliveirense B	6-2	Valecambrense	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	V
2013-10-19	 JunE(Dist)	J2	Ovarense	5-7	UD Oliveirense B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série D 13/14	V

Notas: O Clube Desportivo Feirense (B) desistiu da competição.

V – Vitória / E – Empate / D – Derrota

Jogos decididos por Moeda ao ar (MA) ou por grandes penalidades (g.p.) são considerados empates.

Factos

Totais: 24 jogos [10V – 4E – 10D]

Média de golos marcados 3,04 [G/J]
 Média de golos sofridos 3,63 [G/J]
 Jogos em que marcou golos 96 [% Jogos]
 Jogos em que sofreu golos 96 [% Jogos]

Máximos:

Máximo de jogos a vencer 2
 Máximo de jogos sem vencer 5
 Máximo de jogos a perder 3
 Máximo de jogos sem perder 5

Classificação da Primeira Fase do Campeonato Distrital

		Total							Casa						Fora					
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	AD Sanjoanense B	33	12	11	0	1	95	20	6	6	0	0	51	9	6	5	0	1	44	11
2	CD Furadouro	30	12	10	0	2	71	28	6	5	0	1	37	11	6	5	0	1	34	17
3	At. Cucujães B	19	12	6	1	5	45	38	6	3	0	3	25	21	6	3	1	2	20	17
4	UD Oliveirense B	19	12	6	1	5	34	52	6	3	1	2	17	19	6	3	0	3	17	33
5	Ovarense	15	12	5	0	7	41	39	6	2	0	4	21	19	6	3	0	3	20	20
6	CCR Válega	7	12	2	1	9	21	74	6	0	1	5	6	39	6	2	0	4	15	35
7	Valecambrense	1	12	0	1	11	16	72	6	0	0	6	10	38	6	0	1	5	6	34

P – Pontos / J – Jogos / V – Vitórias / E – Empates / D – Derrotas / GM – Golos Marcados / GS – Golos Sofridos

Classificação da Segunda Fase do Campeonato Distrital

		Total							Casa						Fora					
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	Taboeira	30	12	10	0	2	53	30	6	4	0	2	26	16	6	6	0	0	27	14
2	LAAC	28	12	9	1	2	45	30	6	4	1	1	24	13	6	5	0	1	21	17
3	Avanca	20	12	6	0	4	39	25	6	4	0	2	23	14	6	2	2	2	16	11
4	UD Oliveirense B	15	12	4	3	5	39	35	6	2	2	2	22	16	6	2	1	3	17	19
5	Fermentelos	15	12	4	3	5	22	31	6	2	2	2	13	16	6	2	1	3	9	15
6	Vaguense	10	12	3	1	8	34	56	6	3	0	3	22	19	6	0	1	5	12	37
7	UD Mourisqueuse	2	12	0	2	10	19	44	6	0	1	5	6	21	6	0	1	5	13	23

P – Pontos / J – Jogos / V – Vitórias / E – Empates / D – Derrotas / GM – Golos Marcados / GS – Golos Sofridos

Totais por Competição

		J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F
2013/14	4.º	12	6	1	5	34-52	-	-	-	-	-
2013/14	4.º	12	4	3	5	39-35	-	-	-	-	-
Total		24	10	4	10	73-87	0	0	0	-	-

J – Jogos / V – Vitórias / E – Empates / D – Derrotas / DG – Diferença de Golos / A – Cartões Amarelos / AA – Duplos Amarelos / V – Cartões Vermelhos / US – Última série / F – Forma

(Fontes: http://www.zerozero.pt/equipa.php?id=64678&epoca_id=143&menu=allmatches&compet_id_jogos=768
http://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=62645
http://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=66711)