



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

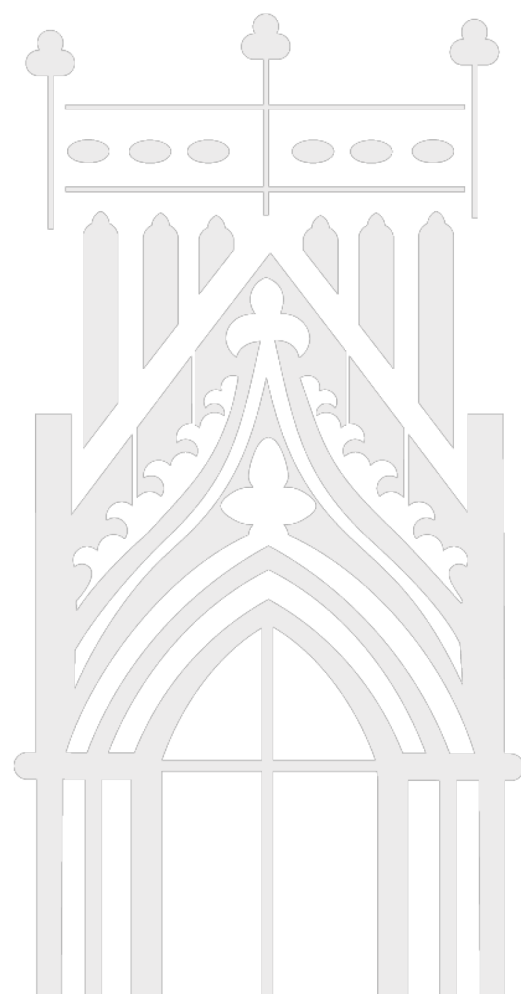
Mestrado em Ciências do Desporto

Treino Desportivo

Relatório de Estágio Profissionalizante
Sporting Clube da Covilhã
U19 – Escalão Juniores

Marco Rafael da Costa Cabo

junho | 2019



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Relatório de Estágio Profissionalizante

Sporting Clube da Covilhã

U19 – Escalão Juniores

Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo

Marco Rafael da Costa Cabo

junho 2019

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Relatório de Estágio Profissionalizante

Sporting Clube da Covilhã

U19 – Escalão Juniores

Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no âmbito do Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, nos termos do estabelecido no Decreto n° 107/2008, de 25 de julho, sob a orientação da Professora Doutora Teresa Fonseca e supervisão do Mestre Leandro Monteiro.

Marco Rafael da Costa Cabo

junho 2019

“Lute com determinação, abrace a vida com paixão,
perca com classe e vença com ousadia,
porque o mundo pertence a quem se atreve
e a vida é muito bela para ser insignificante.”

(Charles Chaplin)

Agradecimentos

Um trabalho desta natureza nunca é um trabalho unicamente individual, por isso o meu agradecimento vai para todos aqueles que durante este processo me ajudaram, apoiaram, escutaram e acompanham desde o primeiro dia que entrei para o ensino superior até ao dia em que irei concluir o processo de formação académica. Assim sendo, gostaria de expressar o meu mais sincero agradecimento, pois sem vocês nada disto teria sido possível.

O meu primeiro agradecimento vai para a minha Orientadora de Estágio Profissionalizante, a Professora Doutora Teresa de Jesus Fonseca. Os seus sábios e estimulantes conselhos, a sua humanidade e empatia, a enorme competência e inabalável persistência em continuar, fizeram com que eu conseguisse entregar este documento. Muito Obrigado por ter acreditado em mim e nas minhas capacidades.

Ao Sporting Clube da Covilhã (SCC), na pessoa do Dr. Leandro Monteiro, pela oportunidade de integração na equipa técnica. Muito Obrigado pela confiança em mim depositada, pela dedicação, colaboração, partilha de conhecimentos, troca de ideias e experiências, que registarei durante toda a minha vida.

Ao Instituto Politécnico da Guarda, por me ter proporcionado aprendizagens e experiências essenciais no meu percurso académico, sendo marcantes e fundamentais no meu desenvolvimento enquanto ser humano, aluno e treinador.

Ao meu amigo Fábio Ribeiro, que mesmo estando longe está sempre presente, um Muito Obrigado pelo companheirismo, pela amizade, pelo apoio incondicional e por tudo o que já passámos e seguramente, ainda vamos passar juntos. Muito Obrigado, irmão.

A todos os atletas e equipa técnica do SCC, com quem tive a oportunidade de trabalhar, um agradecimento muito especial.

À minha família, Henriqueta Susana, Cristina Santos e Catarina Santos, por toda a ajuda, apoio, incentivo e pela forma como me integraram e deram uma nova família, a vocês um Muito Obrigado do coração.

Ao meu Pai, Fortunato Cabo por seres um lutador nato e incansável. Por me teres transmitido os maiores e melhores valores pessoais, e essencialmente por me teres passado o “bichinho” pelo futebol. Muito Obrigado, Guerreiro!

Ao meu Irmão, Nuno Cabo, um enorme Obrigado, por tudo o que juntos vivemos.

À Rita Santos, pela amizade, pelo amor, por todo o apoio incondicional, pela paciência, pela pessoa que és, por seres um pilar absolutamente essencial na minha vida. Pelo que somos, pelo que vivemos e pelo que conquistámos, um imensurável Muito Obrigado.

Por fim, a todas as pessoas que me ajudaram a crescer pessoal e profissionalmente, que não desejo esquecer, um Muito Obrigado.

Ficha de Identificação

Discente: Marco Rafael da Costa Cabo

Nº de aluno: 5007735

Curso: Mestrado em Ciências do Desporto- Especialidade de Treino Desportivo

Entidade de Formação: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso Nobre Santos

Diretor de Curso: Professor Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Orientador de Estágio: Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Entidade Acolhedora: Sporting Clube da Covilhã

Endereço: Edifício Sporting *Shopping Center*, Rua Visconde da Coriscada, 6200-077 Covilhã

Telefone: 275 322 157

Supervisor no Local de Estágio: Mestre Leandro Monteiro

Data de Início de estágio: 14 de julho de 2017

Data de Fim: junho de 2018

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio profissionalizante do Mestrado em Ciências do Desporto-Especialidade de Treino Desportivo, do Instituto Politécnico da Guarda, realizado na equipa de Juniores A (Sub-19) do Sporting Clube da Covilhã, ao longo da época desportiva 2017/2018, no contexto de futebol de formação, na 2ª Divisão Nacional de Juniores – Série C. O relatório focar-se-á na descrição, fundamentação e reflexão das decisões e ações subjacentes ao treino desportivo da equipa, contextualizando o jogo de futebol no grupo etário sub-19, bem com a relação com as exigências que se irão colocar no percurso sénior.

O estágio visou a aprendizagem da competência de desempenho, da função de treinador, através da compreensão, da organização e da gestão dos processos de treino da equipa júnior. Nesse sentido procura-se descrever as tarefas que o treinador realiza ao longo da época desportiva, desde a escolha do plantel, planeamento da época, construção da semana de treinos, unidades de treino, modelo de jogo da equipa, modelo de observação pretendido para a equipa.

A época desportiva teve o seu início a 24 de julho de 2017 e terminou a 19 de maio de 2018, num total de 11 mesociclos, 43 microciclos e 142 unidades de treino (UT), perfazendo um total de 10474 minutos de treino. Ao nível de minutos de competição foram despendidos um total de 2880 minutos, realizados em 32 jogos oficiais.

O relatório encontra-se dividido em 10 capítulos: 1) Plano Individual de Estágio; 2) Caracterização da Instituição de Estágio; 3) Caracterização do Contexto Competitivo, 4) Modelos; 5) Processo e Controlo de Treino; 6) Observação e Análise da Performance; 7) Processo Competitivo; 8) Projeto de Investigação- Eficácia Defensiva nos Pontapés de Canto no Futebol. Defesa à Zona vs Defesa Individual e Defesa Mista. Estudo realizado nas 8 equipas que disputaram a fase de subida do Campeonato de Portugal 2017/2018; 9) Referências Bibliográficas e 10) Anexos.

Palavras-chave: Futebol, Treino, Planeamento, Modelo de Jogo, Observação e Análise.

Abstrat

This report comes as part of the internship which is included in the Sports Science Master degree of the Polytechnic Institute of Guarda, held in the Juniors A (Under-19) team of Sporting Clube da Covilhã during the 2017/2018 sports season in the football context of training in the 2nd National Junior Division - Serie C.

The report will focus on the description, foundation and reflection of the decisions and actions underlying the team's sports training, contextualizing the football game in the U-19 age group, as well as the relation to the requirements that are expected in 1st team.

The internship aimed at learning performance competency of the coaching function through understanding the organization and management of junior team training processes. We try to describe the tasks that the coach performs throughout the sports season, from the choice of the squad, planning of the season, building the training week, training units, team game model, observation model intended for team.

The sports season began on July 24, 2017 and ended on May 19, 2018, in a total of 11 mesocycles, 43 micro cycles and 142 training units (TU), making a total of 10474 minutes of training. Speaking of minutes of competition, were spent in a total of 2880 minutes made in 32 official matches.

The report is divided into 10 chapters: 1) Individual Internship Plan; 2) Characterization of the Internship; 3) Characterization of the Competitive Context, 4) Models; 5) Training Process and Control; 6) Observation and Analysis of performance; 7) Competitive Process; 8) Research Project- Influence of corner kicks in the result in the teams that competed in the promotion play-off of the Portuguese Championship 2017/2018; 9) Bibliographical References and 10) Attachments.

Key Words: Football, Training, Planning, Models of the game, Observation and Analysis

Lista de Abreviaturas

ADV- Adversário

AFCB- Associação de Futebol de Castelo Branco

AL- Ala

AP- Ataque Posicional

AR- Ataque Rápido

BRL- Brasileira

CA- Contra-ataque

CAE- Ciclo Alongamento-Encurtamento

CC- Corredor Central

CL- Corredor Lateral

CMJ- Salto com Contramovimento

DC- Defesa Central

DL- Defesa Lateral

EUA- Estados Unidos da América

FIFA- *Federation International Football*

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

GPS- Sistema de Posicionamento Global

GR- Guarda Redes

IMC- Índice de Massa Corporal

KCAL- Quilocalorias

LBP- Lances de Bola Parada

MC- Médio Cobertura

MEP- Métodos Específicos de Preparação

MEPG- Métodos Específicos de Preparação Geral

MI- Médio Interior

MJ- Modelo de Jogo

MJD- Métodos de Jogo Defensivos

MJO- Métodos de Jogo Ofensivos

MPG- Métodos de Preparação Geral

NH- *Nordic Hamstrings*

PC- Pontapé de Canto

PCO- Período Competitivo

PL- Ponta de Lança

PPC- Período Pré-Competitivo

PT- Portuguesa

RAST- *Running Based Anaerobic Sprint Test*

RPE- Escala Subjetiva de Esforço

SCC- Sporting Clube da Covilhã

SCP- Sporting Clube de Portugal

SH- Salto Horizontal

TP- Treinador Principal

TSHU- Triplo Salto Horizontal Unipodal

UT- Unidade de Treino

Índice

Agradecimentos	VII
Ficha de Identificação	IX
Resumo	XI
Abstrat.....	XIII
Lista de Abreviaturas.....	XV
Índice	XVII
Índice de Figuras	XXIII
Índice de Tabelas.....	XXV
Introdução.....	1
Capítulo I -Plano Individual de Estágio.....	3
1. Instituição e local de estágio	7
1.1 . Objetivos	7
1.1.1. Gerais.....	8
1.1.2. Específicos.....	8
1.1.3. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador	8
Capítulo II- Caracterização da Instituição de Estágio	9
1. Enquadramento Histórico	10
1.1. Caracterização Geral	11
1.2. Organigrama do futebol de formação do SCC	12
1.3. Recursos Humanos	12
1.4. Caracterização da Equipa Técnica.....	13
1.5. Caracterização do Plantel	13
1.6. Recursos Espaciais	15
1.7. Recursos Materiais	16
1.8. Scouting Recrutamento	17
Capítulo III – Caracterização do Contexto Competitivo	18
1. Objetivos específicos para a equipa	22
2. Caracterização do Contexto Competitivo.....	22
3. Calendário e Planeamento Competitivo	22
3.1. 1ª Fase (Fase Regular).....	24
3.2. 2ª Fase (Fase de Permanência ou Descida)	25

Capítulo IV – Modelos	27
1. Modelo de Jogo Adotado	29
1.1. Sistema Tático Adotado	31
1.2. Momentos do Jogo	31
1.2.1. Organização Ofensiva	32
1.2.2. Organização Defensiva.....	32
1.2.3. Transição Ofensiva.....	33
1.2.4. Transição Defensiva	33
1.2.5. Esquemas Táticos Ofensivos	34
1.2.6. Esquemas Táticos Defensivos	34
1.3. Método de Jogo Ofensivo (MJO).....	34
1.3.1. Contra-Ataque (CA).....	35
1.3.2. Ataque Rápido (AR).....	36
1.3.3. Ataque Posicional (AP).....	36
1.4. Método de Jogo Defensivo (MJD)	36
1.4.1. Pressão Alta em Bloco	37
1.4.2. Pressão no Centro de Jogo.....	37
1.4.3. Pressão em Zona.....	38
1.5. Missões Táticas	39
1.5.1. Guarda Redes (GR)	39
1.5.2. Defesas Laterais (DL).....	40
1.5.3. Defesa Central (DC).....	42
1.5.4. Médio de Cobertura (MC).....	42
1.5.5. Médio Interior (MI).....	43
1.5.6. Alas (AL).....	44
1.5.7. Ponta de Lança (PL).....	45
2. Modelo de Treino Adotado	46
Capítulo V- Processo e Controlo de Treino	47
1. Processo de Treino – Enquadramento Teórico.....	49
2. Planeamento e Periodização da Época	49
2.1. Periodização do Treino.....	49
2.2. Periodização Tática	51
2.3. Macroциclo.....	52
2.3.1. Mesociclo	54

2.3.2.	Microciclo	54
2.3.3.	Unidade de treino	55
2.3.3.1.	Parte Introdutória.....	56
2.3.3.2.	Parte Preparatória	56
2.3.3.3.	Parte Principal	57
2.3.3.4.	Parte Final.....	58
2.4.	Planeamento do Treino.....	60
2.4.1.	Classificação dos Métodos de Treino.....	60
2.4.1.1.	Métodos de Preparação Geral (MPG)	60
2.4.1.2.	Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG).....	61
2.4.1.3.	Métodos Específicos de Preparação (MEP)	61
2.5.	Exercícios de treino	62
2.5.1.	Construção dos Exercícios de Treino	64
2.6.	Aquecimento dia de jogo.....	65
2.7.	Período Pré-Competitivo	65
2.7.1.	Número de microciclos – Microciclo padrão semanal	65
2.7.2.	Sessões de treino - Volume total de treino período pré-competitivo.....	67
2.7.2.1.	Volume dos métodos de preparação geral	68
2.7.2.2.	Volume dos métodos de preparação específica.....	68
2.7.2.3.	Volume dos métodos específicos de preparação geral	69
2.8.	Período Competitivo.....	70
2.8.1.	Número de microciclos – Microciclo padrão e semanal	71
2.8.2.	Sessões de treino – Volume total de treino.....	72
2.8.2.1.	Volume dos métodos de preparação geral	73
2.8.2.2.	Volume dos métodos de preparação específica.....	73
2.8.2.3.	Volume dos métodos específicos de preparação geral	74
2.9.	Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	75
2.10.	Preparação Física e Cargas de Treino/Competição	77
2.10.1.	Métodos de quantificação e monitorização da carga.....	79
2.10.2.	Escala de Perceção de esforço (RPE).....	79
2.10.3.	Escala de perceção de bem-estar	80
2.10.4.	Sistema de Posicionamento Global (GPS)	81
2.10.5.	Teste de impulsão vertical – Salto com contramovimento (CMJ)	81

3.	Avaliações Físicas de Período Preparatório	81
3.1.	Teste YO-YO – Nível 1.....	82
3.2.	Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST).....	83
3.3.	Salto Horizontal.....	83
3.4.	Nordic Hamstring	84
3.5.	Dismetrias.....	84
3.6.	Composição Corporal.....	85
Capítulo VI – Observação e Análise da Performance		87
1.	Observação e análise do jogo	89
1.1.	Scouting.....	91
1.2.	Observação e Análise Individual.....	91
1.3.	Observação e Análise dos Adversários	92
1.4.	Observação e Análise da Própria Equipa	93
1.5.	Observação e análise da performance inserida no processo de treino.....	94
1.6.	Observação e análise da competição – Implicações no processo de treino.....	95
1.7.	Observação, análise e distribuição de informação aos jogadores.....	96
Capítulo VII – Processo Competitivo		97
1.	Análise da Competição Oficial.....	99
1.1.	Classificação final da 1ª fase da competição.....	99
1.2.	Classificação final da 2ª fase da competição.....	99
2.	Processo de Avaliação do Cumprimento dos Objetivos.....	100
Capítulo VIII - Projeto de Investigação Realizado no Âmbito do Estágio - Eficácia Defensiva nos Pontapés de Canto no Futebol. Defesa à Zona vs Defesa Individual e Defesa Mista.		103
1.	Introdução.....	105
2.	Revisão da Literatura	106
2.1.	Vantagens da observação e análise de jogo no futebol	107
2.2.	Situações de bola parada: Definição e aspetos relevantes	108
2.2.1.	Pontapés de Canto	108
2.3.	Importância dos Pontapés de Canto no futebol atual	109
2.4.	Diferentes formas de defender no futebol	110
2.4.1.	Defesa Individual	111
2.4.2.	Defesa à zona.....	112
3.	Procedimentos Metodológicos	113

3.1.	Caracterização da Amostra.....	113
3.2.	Procedimentos de observação e registo de dados.....	114
3.3.	Explicitação das variáveis de estudo	114
3.3.1.	Pontapés de Canto	114
3.4.	Determinação da fiabilidade da observação	115
3.5.	Procedimentos estatísticos.....	116
4.	Apresentação e Discussão dos resultados.....	116
4.1.	Tipos de defesa utilizados nos pontapés de canto observados	116
4.2.	Eficácia defensiva demonstrada pelas equipas nos pontapés de canto e a sua relação com o resultado final do jogo (vitória ou derrota).....	118
4.3.	Eficácia defensiva das diferentes formas de defender nos pontapés de canto.....	120
5.	Conclusões.....	120
6.	Sugestões para estudos futuros	122
	Reflexão Final	123
	Referências Bibliográficas	126
	Anexos	135

Índice de Figuras

Figura 1- Logotipo do SCC (Fonte: SCC).	7
Figura 2- Organigrama SCC.	12
Figura 3- As etapas do processo da "deteção de talentos" (adaptado de Hohmann e Carl, 2002:4).	17
Figura 4- Fatores condicionantes do modelo de jogo adaptado de (Oliveira e Tavares,1996).	29
Figura 5- Componentes estruturais do exercício (Castelo, 1996), (Adaptado de Wilmore e Oliveira, 2005).	63
Figura 6- Volume Total de Treino (PPC).....	67
Figura 7- Volume de métodos de preparação geral (MPG).	68
Figura 8- Volume de métodos específicos de preparação (MEP).	69
Figura 9- Volume de métodos específicos de preparação geral (MEPG).	70
Figura 10- Volume total de treino Período Competitivo.....	72
Figura 11- Volume de métodos de preparação geral (MPG).	73
Figura 12- Volume de métodos de preparação específica (MEP).	74
Figura 13- Volume de métodos de preparação específica geral (MEPG).	74
Figura 14- Dimensão horizontal métodos de treino.	76
Figura 15- Perspetiva do Scouting (adaptado de Mendes, 2016).	91
Figura 16- Processo de análise da performance (adaptado de Barbosa, 2014.)	95

Índice de Tabelas

Tabela 1- Equipas em contexto competitivo no SCC.....	11
Tabela 2- Equipa técnica juniores SCC.....	13
Tabela 3- Caracterização Plantel Juniores SCC	14
Tabela 4- Recursos Espaciais SCC.	15
Tabela 5- Recursos Materiais Juniores SCC.	16
Tabela 6- Calendário 1ª fase regular do SCC.....	24
Tabela 7- Calendário 2ª fase de permanência ou descida SCC.....	25
Tabela 8- Macroциclo Juniores SCC da Época 17-18.....	53
Tabela 9- Microциclo Semanal - Período Pré-Competitivo.	66
Tabela 10-- Microциclo Padrão - Período Pré-competitivo.	66
Tabela 11- Microциclo semanal- Período competitivo.	71
Tabela 12- Microциclo Padrão - Período Competitivo.	71
Tabela 13- Comparação geral entre o período pré-competitivo e competitivo.	75
Tabela 14- Tempo de recuperação com base na orientação da magnitude da carga da sessão e respectivas capacidades físicas trabalhadas.	78
Tabela 15- Modelo de programação semanal na etapa preparatória dos juniores do SCC.....	79
Tabela 16- Escala de perceção de esforço.....	80
Tabela 17- Testes realizados em cada um dos domínios.....	82
Tabela 18- Classificação final da 1ª fase (Fonte: Zerozero.pt).	95
Tabela 19- Classificação final da 2ª fase (Fonte: Zerozero.pt).	99
Tabela 20 - Jogos e fases da competição CP 2017-2018	113
Tabela 21- Percentual de acordos encontrado para cada uma das variáveis.	116
Tabela 22- Frequência e percentagem de observação dos pontapés de canto e dos tipos de defesa utilizados.	117
Tabela 23- Comparação das percentagens de utilização dos diversos tipos de defesa nos pontapés de canto, no nosso estudo e nos estudos de Casanova (2008), Barreira (2006) e Gil (2004).	117
Tabela 24- Eficácia defensiva nos pontapés de canto e respetivos vencedores.	119

Introdução

Ao longo da existência humana, o futebol tem vindo a suscitar uma crescente adesão de praticantes e de espetadores disseminados por todo o mundo, bem como um número cada vez mais expressivo de treinadores, árbitros, dirigentes e outros agentes desportivos. Na opinião de Garganta et al. (2013)

Tal facto vem correspondendo a uma significativa visibilidade deste jogo desportivo, o que justifica uma acrescida responsabilidade no que respeita ao imperativo de o Futebol se construir como exemplo de boas práticas e de progresso do ser humano e das sociedades (p.212).

Neste sentido, segundo Garganta (2008), o processo de ensino e treino do Futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que respeita à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva. Deste modo, torna-se incontornável a racionalização de processos conducentes à eficácia da respetiva preparação e orientação.

Compete aos treinadores formar e capacitar os jovens, no respeito pela tríade: saber, saber fazer, saber estar (Garganta, 2006).

Araújo (1994) refere que

a profissão de treinador exige um conhecimento multidisciplinar, tornado-se, evidentemente, imprescindíveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional na modalidade desportiva em que se especialize, bem como o domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no estimular do interesse e a motivação dos que consigo aprendem e treinam (p.18).

A sua função implica a tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa organização e em diferentes domínios, como a organização do treino, a liderança, o estilo e as formas de comunicação, opções estratégicas

e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da gestão das pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, entre outras. O treinador tem ainda a obrigação de estar permanentemente atualizado, participando em programas/ações de formação, investigando e fazendo auto-estudo, com o propósito de promover a formação integral dos atletas e cumprir o papel de agente promotor de evolução da sua modalidade desportiva (Araújo J. , 1994).

A elaboração do Relatório de Estágio insere-se no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissionalizante, do 2º ano do Mestrado em Ciências do Desporto-especialidade de Treino Desportivo, do Instituto Politécnico da Guarda, do ano letivo 2017/2018.

O meu estágio em treino desportivo realizou-se no Sporting Clube da Covilhã (SCC), mais concretamente no escalão de Juniores que compete no campeonato nacional, na 2ª divisão, série C, da Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Este estágio encontra-se sustentado pela proposta de plano de trabalhos apresentado e aprovado em Concelho Técnico-Científico da ESECD.

A escolha desta instituição para a realização deste estágio deveu-se a vários fatores, como a localização, a sua reputação no patamar do futebol profissional, a referência que é no futebol do interior do país, a competição nacional e ao Supervisor de Estágio e Treinador Principal, por ser uma referência neste clube.

O objetivo deste trabalho, para além de descrever e realizar uma reflexão sobre o processo de treino de uma época desportiva, foi também classificar os exercícios de treino operacionalizados ao longo dos dois períodos da época desportiva, tendo por base a taxionomia de classificação de exercícios de treino desenvolvida por Castelo (2009) e perceber qual a influência dos pontapés de canto no resultado final, nas equipas que disputaram a fase de subida, do Campeonato de Portugal na época 2017/2018. Para além destas, serviu ainda para enumerar todas as tarefas realizadas, elaborar uma reflexão na qual constam todos os aspetos positivos, os menos positivos, as dificuldades sentidas e toda a experiência pessoal e profissional que o estágio proporcionou, bem como as mais valias poderá trazer num futuro próximo.

De uma forma geral, o Estágio Profissionalizante é o culminar de dois anos teórico-práticos, com o objetivo de nos preparar para a inserção no mercado de trabalho. Deste modo,

é relevante salientar a grande importância deste processo para o sucesso profissional futuro no treino desportivo e no futebol em particular.

Este relatório encontra-se estruturado em 10 capítulos: 1) Plano Individual de Estágio; 2) Caracterização da Instituição de Estágio; 3) Caracterização do Contexto Competitivo, 4) Modelos; 5) Processo e Controlo de Treino; 6) Observação e Análise da Performance; 7) Processo Competitivo; 8) Projeto de Investigação- Eficácia Defensiva nos Pontapés de Canto no Futebol. Defesa à Zona vs Defesa Individual e Defesa Mista. Estudo realizado nas 8 equipas que disputaram a fase de subida do Campeonato de Portugal 2017/2018) Referências Bibliográficas e 10) Anexos.

Capítulo I -Plano Individual de Estágio

1. Instituição e local de estágio

A instituição que me acolheu para a realização do meu estágio Curricular, foi o Sporting Clube da Covilhã (SCC), no escalão de Juniores A, com atletas nascidos em 1999 e 2000, na época desportiva 2017/2018. O SCC é um clube com sede na Covilhã, pertencente ao distrito de Castelo Branco. Este clube é uma referência no interior do país, e tem grandes ambições a nível nacional.



Figura 1- Logotipo do SCC (Fonte: SCC).

O SCC contabiliza quatro campos de futebol, os quatro são de futebol 11, sendo um deles o Estádio Municipal José Santos Pinto, de relva natural, onde treina e joga a equipa de futebol sénior. Conta ainda, com o Complexo da Covilhã, constituído pelo Estádio Municipal da Covilhã, pelo campo nº 2 de relva natural e pelo campo nº3 de terra batida. Estes campos do complexo são utilizados por todas as equipas das camadas jovens. Todos os campos têm iluminação artificial.

Os treinos eram realizados à: terça-feira, no estádio municipal, 19h00; quinta-feira, no campo nº 2, pelas 19h00 e sexta-feira, no campo nº 3, pelas 19h00;

1.1. Objetivos

Os Objetivos gerais e específicos do estágio encontram-se estabelecidos, englobando quatro etapas de intervenção: etapa 1) observação e contactos institucionais; etapa 2) Intervenção no processo de treino e observação e análise da performance; etapa 3) Elaboração do trabalho de investigação contextualizado à temática do estágio; etapa 4) Elaboração do relatório de Estágio Profissionalizante;

Em suma, foram definidos os seguintes objetivos:

1.1.1. Gerais

- a) Desenvolver e consolidar competências, no que diz respeito à intervenção eficiente através da comunicação oral, num contexto profissionalizante (Coadjuvação em apresentações e análise de vídeo, exercícios e relatórios de treino);
- b) Aprofundar competências técnico-científicas (metodologia de treino, exercícios de treino no futebol, bem como observação e análise de treino) que habilitem uma intervenção profissional qualificada;

1.1.2. Específicos

- a) Acompanhar em todas as unidades de treino (UT) a forma de atuar do treinador principal (TP) naquilo que é a sua forma de pensar o jogo, operacionalização e tudo o que engloba o treino e o jogo;
- b) Identificar os fatores determinantes para o sucesso no domínio da execução da UT;
- c) Preparar a equipa para um determinado contexto, condução da competição por parte do TP;

1.1.3. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

- a) Pesquisar e aprofundar conhecimentos para a melhoria da conceção e operacionalização dos métodos de treino;
- b) Formação contínua, através da conclusão do mestrado, possibilidade de obtenção do grau II UEFA de treinador de futebol;
- c) Contactar com treinadores, dirigentes dentro e fora do clube em que estou inserido.

Capítulo II- Caracterização da Instituição de Estágio

1. Enquadramento Histórico

O SCC é um clube de futebol de Portugal, fundado em 2 de junho de 1923, com sede na cidade da Covilhã. Participou 15 épocas na 1ª Divisão, onde alcançou posições de destaque, como um 5º lugar nos anos 50. No ano de 1956 jogou a final da Taça de Portugal com o Benfica onde acabou por perder 3-1.

No concelho da Covilhã, o futebol teve o seu alvorecer a partir de 1920/22 quando se começaram a organizar os primeiros grupos. Clubes como o “Montes Hermínios”, “Victória Luso Sporting”, “União Desportiva da Covilhã”, “Estrela *Football Club*” e o “Grupo Desportivo Escola Industrial”, todos da Covilhã. Não era fácil, porquanto, não havia grande organização e os meios de que dispunham eram escassos. As dificuldades avolumavam-se porque também não havia grandes recursos financeiros e instalações próprias para se poderem reunir.

Na Covilhã, o meio fabril da sua monoindústria de então - os lanifícios - definiam no futebol dois traços distintos, com a formação de clubes enraizados na classe operária, uns que se batiam energeticamente com outros que integravam elementos de maior poder económico, formados por atletas que, ao mesmo tempo, eram os seus dirigentes, oriundos da classe média e média alta, como os gestores, proprietários e filhos de industriais de lanifícios da Covilhã.

A alma leonina estava bem patente em figuras influentes e notórias deste concelho.

Em 23 de Junho de 1923, tornava-se oficial a confirmação da filiação do SCC no Sporting Clube de Portugal (SCP), como 8ª filial.

Na temporada 2007/2008 disputou a série C da 2ª Divisão, tendo terminado no primeiro lugar da mesma. A promoção à Liga de Honra, foi disputada a duas mãos com o primeiro classificado da série D, o Olivais e Moscavide. No primeiro jogo, disputado na Covilhã o resultado foi de 1-0 para os serranos, tendo a 2ª mão sido vencida pelo Olivais e Moscavide por 2-1. No desempate através da marca de grandes penalidades o SCC acabou por sagrar-se vencedor, garantindo a subida à Liga de Honra.

O SCC disputou os seus jogos no Complexo Desportivo (3.000 lugares) durante alguns anos, mas a vontade dos sócios foi preponderante para o regresso ao mítico Estádio José Santos Pinto, situado a cerca de 800 metros de altitude.

A temporada de 2014/2015 foi de sonho, onde até à última jornada 4 equipas disputaram a subida de divisão incluindo "os Serranos", que terminaram a época na 4ª Posição.

Na época 2015/2016 o SCC estreou, pela primeira vez, na sua história uma equipa "B" de seniores, que disputou o Campeonato Distrital de Castelo Branco, o qual venceu com poucas

dificuldades. Porém por contestação das outras equipas, o SCC acabou por antecipadamente renunciar à subida de divisão caso se sagra-se campeão (o que veio a acontecer), nessa época a equipa chegou ainda à final da Taça de Honra onde perdeu frente à ARC Oleiros, equipa essa que tinha ficado em 2º lugar do campeonato distrital, aproveitando assim a vaga de subida de divisão. Na época seguinte o SCC decidiu não continuar a apostar na equipa B por não ter jogadores suficientes, e apostar em vez disso numa equipa de juniores.

A temporada 2016/17 foi mais uma para a história do clube, que atingiu os Quartos-de-Final da Taça de Portugal, após nos Oitavos ter batido o atual vencedor da Taça, Sporting de Braga, na sua própria casa.

A nível de palmarés, o clube venceu a nível sénior o Campeonato Nacional da IIª Divisão Nacional 5 vezes, em: 1947/48, 1957/58, 1986/87, 2001/02 e 2004/05; Campeonato Distrital de Futebol 4 vezes em: 1956/57, 1957/58, 1967/68 e 2015/16 com a equipa "B"; o Campeonato de Castelo Branco 11 vezes em : 1936/37, 1937/38, 1938/39, 1939/40, 1940/41, 1941/42, 1942/43, 1943/44, 1944/45, 1945/46 e 1946/47; Foi ainda finalista da Taça de Portugal na temporada de 1956/57.

1.1. Caracterização Geral

No SCC existem 10 equipas de futebol, das quais existe a equipa sénior e nove equipas são dos escalões de formação sendo: Minis e Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis B, Infantis A, Iniciados, Juvenis e Juniores. Destas equipas, cinco participam nas competições da Associação de Futebol de Castelo Branco (AFCB), três inserem-se no contexto de pré competição onde apenas têm encontros amigáveis aos fins de semana e duas delas jogam nas competições da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Na Tabela 1, abaixo apresentada, descrevem-se as equipas que fazem parte do clube e o contexto em que se encontram inseridas, numa vertente competitiva.

Tabela 1- Equipas em contexto competitivo no SCC.

<u>Equipa</u>	<u>Escalão</u>	<u>Ano</u> <u>Nascimento</u>	<u>Contexto</u> <u>competitivo</u>	<u>Nível/Divisão</u>
Minis/Petizes	Sub-6 e sub-7	2011-2012	Pré Competição	Encontros amigáveis

Traquinas	Sub-9	2009		
Benjamins	Sub-11	2007	Distrital	1 ^a
Infantis B	Sub-12	2006	Distrital	1 ^a
Infantis A	Sub-13	2005	Distrital	1 ^a
Iniciados	Sub-15	2003	Distrital	1 ^a
Juvenis	Sub-17	2001	Distrital	1 ^a
Juniores	Sub-19	1999	Nacional	2^a divisão
Seniores		1998+	Nacional	2 ^a Liga

1.2. Organigrama do futebol de formação do SCC

No Figura 2, apresenta-se o organigrama da estrutura do futebol de formação do SCC, na época desportiva 2017-2018. No sentido de serem criadas novas oportunidades para futuras gerações de praticantes, técnicos, dirigentes e espetadores, em matéria de gestão, estes desafios requerem organização e desenvolvimento do desporto, novas atitudes e diferentes soluções (Gustavo Pires & Lopes, 2001).

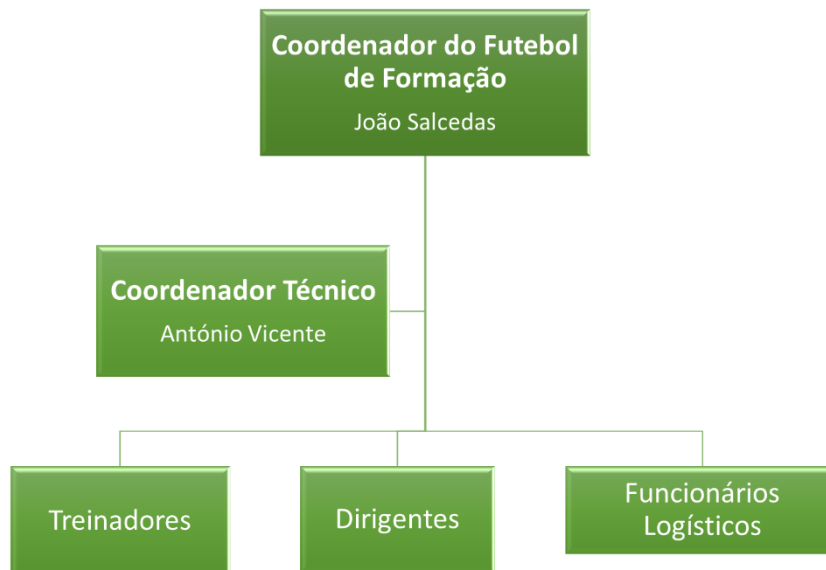


Figura 2- Organigrama SCC.

1.3. Recursos Humanos

A Formação do SCC, na época desportiva de 2017/2018 foi composta por oito equipas masculinas distribuídas pelos seguintes escalões etários (crescendo em idade): minis e petizes, traquinas, benjamins, infantis A, infantis B, iniciados, juvenis e juniores, perfazendo cerca de 120

atletas coordenados por 12 treinadores (8 estagiários), 2 treinadores de guarda-redes, 8 dirigentes, 2 fisioterapeutas, um coordenador técnico e 1 coordenador da formação.

A gestão dos recursos humanos, em qualquer sociedade, é um instrumento estratégico de organização do futuro (Gustavo Pires & Lopes, 2001). O Sporting Clube da Covilhã, enquanto formação, vive uma realidade à qual eu não estava acostumado enquanto treinador, pois os treinadores ou são estagiários, ou são pessoas que “vivem” o clube e treinam os atletas por gosto. Poucos são os treinadores com nível de treinador, apenas duas equipas efetuam observação e análise através dos seus estagiários e não possuem um observador de prospeção. Esta é uma grande lacuna que a formação do SCC apresenta, manchando todo o trabalho formativo do clube profissional com muita história em Portugal e com forte referência no interior do país.

1.4. Caracterização da Equipa Técnica

Quanto à equipa técnica dos Juniores do SCC, ela é constituída pelos elementos que se apresenta na Tabela 2.

Tabela 2- Equipa técnica juniores SCC.

Leandro Monteiro	Treinador Principal
Marco Cabo	Treinador Estagiário Adjunto
Luciano	Treinador Guarda-Redes
António Peralta	Dirigente
Pedro Carrilho	Dirigente

1.5. Caracterização do Plantel

A equipa sub-19 do SCC é composta por 24 jogadores, 2 guarda-redes e 22 jogadores de campo (ver Tabela 3). Dos 24 atletas, detalhamos para as posições, 2 guarda redes, 4 defesas centrais, 3 defesas direitos, 2 defesas esquerdos, 3 médios defensivos, 1 médio centro, 1 médio ofensivo, 2 alas direitos, 2 alas esquerdos e dois avançados. De referir que ao longo da época, sentimos algumas dificuldades para encontrar soluções para algumas posições, devido ao reduzido número de jogadores, a algumas lesões e suspensões que decorreram.

Tabela 3- Caracterização Plantel Juniores SCC

Nome	Data de Nascimento	Idade Relativa	Nacionalidade	Posição	Altura	IMC	Clube Anterior
RG	28/07/1999	3º quartil	PT	GR	1.77	21.1	SC Covilhã
DF	10/09/2000	3º quartil	PT	GR	1.89	20.5	Valongo
DC	04/11/1999	4º quartil	PT	DC	1.86	20.1	SC Covilhã
ZS	23/05/2000	2º quartil	PT	DC	1.86	22.5	CA Fundão
R	22/07/1999	3º quartil	PT	DC	1.76	20.6	SC Covilhã
RC	09/01/1999	1º quartil	PT	DC e DD	1.73	22	SC Covilhã
RS	09/07/2000	3º quartil	PT	DC	1.77	25.4	SC Covilhã
RR	23/08/1999	3º quartil	PT	DE	1.82	20.2	SC Covilhã
JS	30/06/2000	2º quartil	PT	DE	1.67	21.9	AD Estação
P	02/11/1999	4º quartil	PT	DD	1.80	19.7	SC Covilhã
KP	11/01/1999	1º quartil	PT	DD	1.72	22.2	SC Covilhã
LT	14/08/1999	3º quartil	PT	DD	1.63	23.7	SC Covilhã
DL	13/09/2000	3º quartil	BRL	MD	1.81	22.4	CA Fundão
JM	09/01/2000	1º quartil	PT	MD	1.80	26.4	CA Fundão
AG	24/03/1999	1º quartil	PT	MC	1.77	17.6	SC Covilhã
AC	06/04/2000	2º quartil	PT	AD	1.74	18.5	SC Covilhã
TO	23/07/2000	3º quartil	PT	MD	1.81	18.7	SC Covilhã
G	19/08/1999	3º quartil	PT	AD	1.77	20.9	SC Covilhã
D	12/06/1999	2º quartil	PT	MO	1.65	21.5	SC Covilhã
PJ	03/06/1999	2º quartil	PT	AE	1.80	20.4	SC Covilhã
L	06/01/2000	1º quartil	BRL	AD e AE	1.78	22.1	S. Paulo
W	09/10/1999	4º quartil	GN	AD	1.77	21.4	Sem clube
JP	13/01/2000	1º quartil	PT	PL	1.75	22.3	AD Estação
R	19/05/2000	2º quartil	PT	PL	1.81	21.4	AD Estação

Destes atletas, salienta-se que o L e o W apenas iniciaram os trabalhos com a equipa no mês de outubro, mas apenas puderam ser inscritos para jogar no mês de janeiro devido a burocracias e transferências internacionais e, desta forma apenas deram a sua contribuição na segunda fase da temporada. Para além desta situação, 3 dos jogadores referenciados na tabela acima, não acompanharam a equipa até ao término da época.

1.6. Recursos Espaciais

O estádio Municipal da Covilhã é o recinto principal da equipa de juniores do SCC para todos os jogos da 2ª divisão nacional de juniores. Para além destes, o mesmo serve de campo de treinos para a maioria dos escalões durante a época. Os juniores, ao longo da época, realizaram cerca de 25 treinos neste terreno.

Ao longo da época, devido à muita utilização do estádio municipal pelos diversos escalões de formação, a nossa equipa dispôs normalmente de um dia por semana para treinar neste terreno. Os restantes treinos eram realizados ou no campo número 2 de relva natural ou no número 3 com o piso de terra batida (ver Tabela 4). Dois dos fatores que pode estar na causa de algumas lesões obtidas pelos jogadores durante o percurso competitivo são a deterioração dos relvados e as trocas de piso constantes para treinar.

Tabela 4- Recursos Espaciais SCC.

Campos de Treinos e Jogos		
Estádio (Relva Natural)	Campo nº2 (Relva Natural)	Campo nº 3 (Terra Batida)
		

Tivemos o exemplo de num microciclo semanal, em que o jogo do fim de semana ia ser praticado em piso de relvado sintético, e ao longo da semana, treinamos na terça-feira no estádio em relva natural regular, na quarta-feira treinamos em terra batida e na quinta-feira treinamos em relva natural não regular.

O terreno também pode contribuir para o surgimento de lesões, daí a importância da escolha de pisos apropriados às diversas situações de treino (Cuiça, 2015) .

Do meu ponto de vista, aponto a discrepância entre as características, as dimensões e os diferentes pisos dos campos de treino como um fator que desinibiu uma melhor eficácia na preparação e no potenciamento da equipa para a competição.

Para além dos três campos para treino e jogo, a equipa de juniores tem ao seu dispor uma sala de musculação, uma sala para apresentações de vídeo e um gabinete de fisioterapia e automassagem.

1.7. Recursos Materiais

Dentro deste ponto, importa referir que o material disponível para a equipa de juniores potenciar e rentabilizar todo o processo de treino, está dividido nas seguintes três áreas de intervenção (ver Tabela 5):

- Treino e Jogo;
- Treino no ginásio de recuperação de lesões/prevenção e reforço muscular;
- Análise e Observação do desempenho

Tabela 5- Recursos Materiais Juniores SCC.

Treino			
4 Balizas Pequenas		2 Balizas Regulares Móveis	
8 Bonecos (tipo vara)		20 cones grandes	
10 varas		8 barreiras pequenas (20 cm)	
20 Bolas		60 sinalizadores (várias cores)	
2 Escadas de coordenação		2 Jogos de coletes	
Ginásio		Análise	
2 Bicicletas	Pesos Livres	1 câmara de filmar	1 tripé
1 máquina multifunções	Colchões	1 Projetor	1 sala de Apresentação
Elásticos	Rolos	1 Computador	Impressora
Bolas Medicinais	Caixas de salto	Tela de Apresentação	

Todo o material apresentado anteriormente está unicamente direcionado para a equipa sénior e para a equipa de juniores, os restantes escalões de formação não possuem tanta variedade e quantidade de recursos materiais.

A principal dificuldade vivenciada neste ponto recaiu na quantidade de bolas disponíveis ao longo da época, para a realização da prática. Iniciámos com 20 bolas, mas ao longo da época algumas foram-se degradando e outros acabaram por se perder, finalizando a época com apenas 9 bolas.

1.8. Scouting Recrutamento

Ventura (2013), refere que o recrutamento está dividido em cinco parâmetros: i) deteção e seleção de talentos, ii) prospeção no mercado, iii) criação de base de dados, iv) promoção de ligações/redes de contacto e v) visão a longo/médio prazo.

Um departamento de prospeção deve ter um coordenador geral conhecedor da filosofia e da realidade do clube, que será o responsável pela coordenação dos dois departamentos, que são essenciais na estrutura de um clube: prospeção, observação e análise de jogo, sendo que a prospeção deve ser feita no sentido de acompanhar os atletas que possam, eventualmente, interessar ao clube, desde a equipa principal até aos escalões de formação e, a observação e análise de jogo significa observar e analisar os jogos das equipas dos escalões de formação e da equipa principal do clube, bem como as equipas adversárias (Ventura, 2013).

Deteção, seleção e promoção de talentos desportivos são as três etapas do processo, que comumente é referenciado em muitos países de língua portuguesa e espanhola, apenas como deteção ou identificação de talentos.

A este propósito pudemos encontrar o seu significado no dicionário (Editora, 2014), referindo-se ao talento como sendo:

- Conjunto de aptidões, naturais ou adquiridas, que condicionam o êxito em determinada atividade;
- Nível superior de certas capacidades particularmente valorizadas;
- Pessoa que sobressai pela aptidão excecional para determinada atividade.

Hohmann e Carl (2002) referem-se, tal como se pode observar na Figura 3, a estas três etapas, mostrando ainda a diagnose e a prognose, que também fazem parte desta seleção.

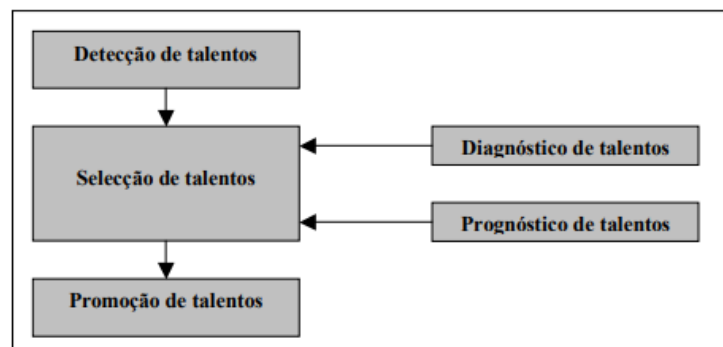


Figura 3- As etapas do processo da "deteção de talentos"
(adaptado de Hohmann e Carl, 2002:4).

Para Ventura (2013), a prospeção deve ser realizada de acordo com o modelo de jogo adotado pelo treinador, para que os jogadores que possam vir a ser contratados pelo clube apresentem características que se enquadram nesse modelo de jogo. A maioria dos clubes concorda que sem um processo de deteção, seleção e recrutamento de “talentos” até os treinadores mais experientes e talentosos terão dificuldades em preparar uma equipa para competir ao mais alto nível (Stratton et al, 2004). Também Leal e Quinta (2001) acreditam que a criação de um departamento de seleção de talentos num clube é uma das premissas fundamentais na potenciação de todo o processo de formação. Concordo com tudo isto que os autores referenciaram, e cada vez mais nos dias de hoje a formação deve ser a aposta dos clubes. Mas, para isso, tem de se dar condições de trabalho aos treinadores, e as condições passam muito por dar alguma matéria prima, que neste caso, são os “talentos”.

Cada clube deverá uniformizar um modelo de jogador e partindo do pressuposto ideal será formar jogadores inteligentes que sejam facilmente adaptáveis a vários modelos de jogo, parece que esse objetivo será alcançado mais rapidamente, se os clubes tiverem preocupações em recrutar jogadores cada vez mais cedo e que já possuam características favoráveis para atingir esse modelo.

Capítulo III – Caracterização do Contexto Competitivo

1. Objetivos específicos para a equipa

Para a época desportiva 2017/2018, o objetivo da equipa de juniores do SCC, passou por garantir a manutenção na 2ª divisão nacional de juniores.

Desde o início da temporada e após algumas avaliações semanais, percebemos que o objetivo seria muito difícil de alcançar, porque desde cedo começaram a aparecer obstáculos que acabaram por ser cruciais.

Ao nível da equipa técnica, ficou definido por nós ir-se pensando “jogo a jogo” e tentar-se arranjar soluções para todos os problemas e obstáculos que nos foram aparecendo pelo trajeto. A equipa técnica tinha noção que tínhamos muitas lacunas no plantel e que este não era o forte e o desejável para um objetivo tão grande e difícil.

2. Caracterização do Contexto Competitivo

A nível nacional, este escalão apresenta duas divisões, divididas por várias séries, o que faz da 2ª divisão nacional, um patamar muito competitivo para todas as equipas. Abaixo destas divisões encontram-se as divisões distritais.

A 2ª divisão nacional é composta numa primeira fase por 5 séries, distribuídas por zonas do país. Nesta fase as equipas jogam todas entre si com dois jogos cada, um como visitado e outro como visitante. Os primeiros dois classificados passam à fase de promoção da zona norte ou sul e as restantes equipas vão disputar a fase de manutenção, jogando novamente entre elas. Nesta fase os pontos partem para metade. Os 4 primeiros classificados garantem a manutenção, os 3 melhores quintos classificados de todas as séries também garantem a manutenção e os restantes descem ao patamar distrital na época seguinte. Esta competição teve início a 2 de setembro de 2017, durou cerca de 8 meses, e terminou a 19 de maio de 2018.

3. Calendário e Planeamento Competitivo

Observando o nosso calendário competitivo, numa primeira conclusão, prevemos que todos os jogos, tanto em casa ou na função de visitante, serão de um nível de dificuldade máximo, visto que é um campeonato nacional onde impera a competitividade. De todos estes jogos, sabemos ainda que os jogos contra o Gouveia, União e Vigor e Mocidade serão à partida os jogos de índices de dificuldade mais baixos porque estas equipas assim como nós, são as que subiram

de divisão no ano transato e são equipas menos experientes neste campeonato. Contudo, prevemos também que as primeiras jornadas são sempre muito importantes para marcar uma posição, mas sabemos que normalmente o que acontece é que equipas novas acabam por estar desorientadas nas primeiras cinco jornadas.

Nas Tabelas 6 e 7, a seguir apresentadas, encontram-se os dois calendários da equipa de juniores do SCC e todo o planeamento competitivo. Em relação aos calendários, o primeiro diz respeito à primeira fase, a fase regular, e o segundo à fase de permanência ou descida.

Conseguimos observar que dentro do planeamento competitivo são apresentados pontos importantes para a competição, tais como, a jornada, o dia do mês e da semana, se o jogo é em casa ou na função de visitante, os quilómetros da deslocação, o tempo de deslocação, quantos dias temos após o último jogo e quantos dias temos para preparar o próximo embate.

3.1. 1ª Fase (Fase Regular)

Tabela 6- Calendário 1ª fase regular do SCC.

Adversário		Competição	Data	Distância	Dias após o último jogo	Dias até ao jogo seguinte	Adversário		Competição	Data	Distância	Dias após o último jogo	Dias até ao jogo seguinte
	Lusitano FCV	II Nacional J1	02/09/17 Sábado	128km 1h26	-	7		Lusitano FCV	II Nacional J10	18/11/ 17 Sábado	Casa	14	7
	Anadia	II Nacional J11	09/09/17 Sábado	214km 2h19	7	7		Anadia	II Nacional J2	25/11/ 17 Sábado	Casa	7	7
	Gouveia	II Nacional J3	16/09/17 Sábado	98,7km 1h13	7	7		Gouveia	II Nacional J12	02/12/ 17 Sábado	Casa	7	7
	Pombal	II Nacional J4	23/09/17 Sábado	Casa	7	7		Pombal	II Nacional J13	09/12/ 17 Sábado	185km 2h03	7	7
	União FC	II Nacional J5	30/09/17 Sábado	183km 2h06	7	14		União FC	II Nacional J14	16/12/ 17 Sábado	Casa	7	14
	Tondela	II Nacional J6	14/10/17 Sábado	Casa	14	7		Tondela	II Nacional J15	30/12/ 17 Sábado	147km 1h35	14	7
	Beira-Mar	II Nacional J7	21/10/17 Sábado	Casa	7	7		Beira-Mar	II Nacional J16	06/01/ 18 Sábado	206km 2h07	7	7
	Vigor Mocidade	II Nacional J8	28/10/17 Sábado	201km 2h18	7	7		Vigor Mocidade	II Nacional J17	13/01/ 18 Sábado	Casa	7	7
	Eirense	II Nacional J9	04/11/17 Sábado	Casa	7	14		Eirense	II Nacional J18	20/01/ 18 Sábado	197km 2h16	7	-

3.2. 2ª Fase (Fase de Permanência ou Descida)

Tabela 7- Calendário 2ª fase de permanência ou descida SCC.

Adversário		Competição	Data	Distância	Dias após o último jogo	Dias até ao jogo seguinte	Adversário		Competição	Data	Distância	Dias após o último jogo	Dias até ao jogo seguinte
	Anadia	II Nacional J19	17/02/18 Sábado	Casa	28	7		Anadia	II Nacional J26	07/04/18 Sábado	214km 2h19	14	7
	Pombal	II Nacional J20	24/02/18 Sábado	185km 2h03	7	7		Pombal	II Nacional J27	14/04/18 Sábado	Casa	7	7
	Vigor Mocidade	II Nacional J21	03/03/18 Sábado	201km 2h18	7	7		Vigor Mocidade	II Nacional J28	21/04/18 Sábado	Casa	7	7
	União FC	II Nacional J22	10/03/18 Sábado	Casa	7	7		União FC	II Nacional J29	28/04/18 Sábado	183km 2h06	7	7
	Gouveia	II Nacional J23	17/03/18 Sábado	98,7km 1h13	7	7		Gouveia	II Nacional J30	05/05/18 Sábado	Casa	7	7
	Lusitano	II Nacional J24	24/03/18 Sábado	Casa	7	7		Lusitano	II Nacional J31	12/05/18 Sábado	128km 1h26	7	7
	Eirense	II Nacional J25	31/03/18 Sábado	197km 2h16	7	14		Eirense	II Nacional J32	19/05/18 Sábado	Casa	7	7

Capítulo IV – Modelos

1. Modelo de Jogo Adotado

José Guilherme Oliveira (2003) define modelo de jogo como

uma ideia/conjetura de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios..., representativos dos diferentes momentos do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. Esse modelo, como modelo que é, assume-se sempre como uma conjuntura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e coletivos, por isso, em contínua construção, nunca é nem será, um dado adquirido. O modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução (p.16).

Segundo (Oliveira & Tavares, 1996) o modelo de jogo (MJ) deve entender-se, então, como ponto de referência e não como modelo a atingir em absoluto. O modelo a adotar tem de ter em conta as características do modelo de jogo mais evoluído, mas também as características morfo-funcionais e socioculturais dos nossos atletas e ainda, um aspeto importante no futebol, as condições climáticas predominantes (ver Figura 3).

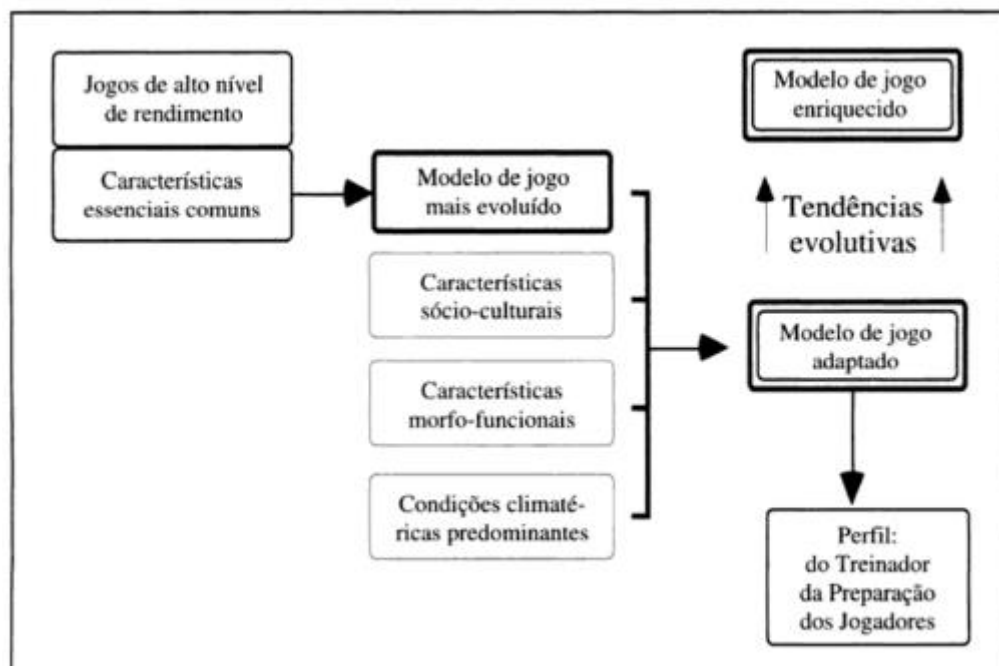


Figura 4- Fatores condicionantes do modelo de jogo adaptado de (Oliveira e Tavares,1996).

Segundo Castelo (1996) o modelo de jogo é um processo através do qual se procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, com base nos índices mensuráveis das componentes de rendimento.

Na opinião de Barbosa (2014), quando se tem o propósito de estruturar um modelo de jogo, é fundamental articular a observação e análise com o processo de treino e de jogo, promovendo sinergias entre estes.

De acordo com Garganta (1996, citado por Barbosa, 2014)

os modelos, à partida, quando são conceptualizados e nós tentamos, depois, operacionalizá-los através do treino, através da competição, não passam de mapas de referência, mas que vão sendo alterados, até pela própria intervenção dos jogadores e das equipas, ou seja, o processo é tanto mais rico quanto mais os jogadores e as equipas acrescentam algo ao modelo e ajudam a transformá-lo, no sentido ascendente, para conseguirmos chegar cada vez mais além (p.87).

O mesmo autor refere ainda que o modelo de jogo é o ideal e a conceção de jogo é o modelo de jogo adaptado às condições, à cultura do país do clube, às possibilidades dos jogadores, ao seu passado, àquilo que são capazes na altura de interpretar e que, depois, o treinador pode ajudar a modificar.

Barbosa (2014) define modelo de jogo, como a conceção de jogo idealizada e esquematizada pelo treinador e pela equipa técnica, que deve considerar os jogadores que preenchem o plantel, as características dos adversários, a realidade competitiva, os objetivos, a realidade cultural do clube ou região, o período em que está envolta a equipa.

O modelo de jogo adotado delimita um conjunto de comportamentos a realizar, princípios de ação para os processos ofensivos e defensivos, atendendo aos fatores condicionantes do jogo, delimitando guias para a aplicação dos Métodos de Jogo Ofensivos (MJO) e Métodos de Jogo Defensivos (MJD) e devem acompanhar o desenvolvimento das sinergias criadas entre a equipa e entre jogadores (Barbosa, 2014).

De acordo com Barbosa (2014), o modelo de jogo evoluído deve ser compreendido como um conjunto de guias de ação, possíveis de execução, que faculta informação ao executante e companheiros de equipa, atendendo a um instante do jogo/equipa/jogador, e não como um conjunto estanque de comportamentos.

1.1. Sistema Tático Adotado

O sistema de jogo adotado pela equipa técnica nos juniores do SCC para a época desportiva variou entre o sistema 1x4x3x3 e o sistema 1x4x4x2. Estes sistemas foram alternando em alguns momentos da época devido aos adversários e às características individuais dos nossos atletas. Ao longo da época a equipa, e por ser uma equipa que tinha pouca experiência na segunda divisão nacional de juniores, utilizava preferencialmente o ataque rápido e o contra-ataque como método de jogo ofensivo.

Na primeira fase da competição, utilizou-se essencialmente o sistema 1x4x3x3 devido à presença de bons alas na nossa equipa, que eram fortes no 1x1 o que permitia muita largura, profundidade e criatividade na frente. No segundo momento da época, e devido a algumas lesões, a opção de jogar no sistema 1x4x4x2 tornou-se a mais viável e optámos por partir a equipa em vários momentos do jogo em que a equipa apenas atacava com cinco jogadores e os outros cinco apenas defendiam. Os sistemas variavam muito também consoante o adversário e a forma deste jogar. Normalmente se a equipa adversária gostava de ter bola e tinha essa capacidade, a nossa equipa organizava-se defensivamente muito junta para aproveitar os erros da equipa adversária e sair em transição rápida. Realço ainda que, apesar do sistema tático, as dinâmicas coletivas utilizadas são as mesmas para os dois sistemas.

1.2. Momentos do Jogo

Segundo Barbosa (2014), no futebol, existem duas fases, a fase defensiva e a fase ofensiva e a sua delimitação rende-se com o facto de a equipa ter ou não a posse da bola. Estas fases desenvolvem-se no jogo, em espaços bem definidos e mediante configurações espaciais de interação entre equipas de características substancialmente diferentes. Logo, determinam comportamentos e formas de atuar também diferentes (Lopes J. , 2007).

O jogo não tem apenas duas fases, mas sim quatro momentos: momento de organização ofensiva, momento de transição, ataque-defesa, momento de organização defensiva e o momento de transição defesa-ataque (Barreira D. , 2006).

Oliveira (2003) afirma que, no respeitante à interrelação dos diferentes momentos, eles devem permitir, em todas as circunstâncias, a identificação da singularidade do todo. Desta forma,

independentemente da interrelação dos elementos e da escala em que se possam evidenciar, eles devem caracterizar e serem representativos de uma forma de jogar.

1.2.1. Organização Ofensiva

Segundo Castelo (2003) este momento caracteriza-se por uma das equipas se encontrar no domínio da posse da bola, com o objetivo de marcar golo na baliza adversária. Através desse domínio a equipa tem o privilégio de dominar o jogo de acordo com o seu modelo de jogo, controlando os ritmos de jogo, obrigando os adversários a cansarem-se física e psicologicamente na procura da recuperação da bola.

Decorre depois da recuperação da posse da bola, quando a equipa não procura de imediato atacar a baliza adversária ou, se o procura, não tem o sucesso desejado. A equipa já transitou de organização, há uma recolocação, os jogadores estão dispostos de forma a desenvolver o ataque posicional. Desenvolve um conjunto de ações essencialmente apoiadas, com progressão mais gradual (Barbosa, 2014).

1.2.2. Organização Defensiva

Decorre depois da perda da posse da bola, quando a equipa não procura, de imediato, a recuperação da posse da bola ou, se a procura, mas não tem o sucesso desejado. Assim, desenvolve um conjunto de ações mais apoiadas, com deslocação espacial mais próxima dos setores defensivos ou médio defensivo (Barbosa, 2014).

De acordo com Castelo (2003), a organização defensiva caracteriza-se por uma equipa estar sem a posse da bola, tentando evitar que o adversário concretize o objetivo do jogo, ao mesmo tempo que através de ações defensivas individuais ou coletivas tenta recuperar essa mesma posse da bola.

Os diferentes momentos de jogos apresentam comportamentos que podem assumir várias escalas (Oliveira, 2004). Uma escala individual, deverá ser descrita como um conjunto de comportamentos que um determinado jogador, que ocupa uma determinada função, deverá reproduzir num determinado momento do jogo (Barbosa, 2014). Numa escala sectorial ou grupal, representando um conjunto de comportamentos que um grupo de jogadores ou sector deverão reproduzir. Numa escala intersectorial, para as ações de ligação entre diferentes sectores (permutas, coberturas...). Uma escala coletiva, que nos reporta para o que o bloco coletivo deverá reproduzir.

1.2.3. Transição Ofensiva

A transição ofensiva representa o início do MJO de acordo com o instante de transição defesa-ataque. A disposição que permitiu à equipa a recuperação da posse de bola condiciona o início do MJO. Para Barbosa (2014), estes segundos são de importância capital porque, tal como na transição ataque-defesa, as equipas encontram-se desorganizadas para as novas fases e o objetivo poderá passar por aproveitar as desorganizações adversárias, para proveito próprio. Os comportamentos levados a cabo, depois da recuperação da posse da bola, podem permitir que se desenvolva um MJO. Ou seja, depois da recuperação da posse da bola a equipa realiza um contra-ataque ou um ataque rápido, não permitindo a organização defensiva adversária na sua totalidade, então estas ações decorrem no momento.

Barbosa & Anzano (2010), registaram a importância deste momento de transição, quando repostam a ocorrência de 40% de golos sofridos no processo de transição ataque-defesa, e 60% dos golos marcados na transição defesa-ataque.

A transição ofensiva, mais especificamente, é o momento de jogo que começa quando a equipa se encontra sem a posse da bola, a recupera, e acaba quando o adversário se organiza defensivamente e conseqüentemente a equipa recupera a bola, não vê vantagem em atacar rápido pelo que opta pelo ataque posicional (Correia & Brito, 2016).

1.2.4. Transição Defensiva

Barbosa (2014) acredita que os comportamentos devem, sempre que possível, antecipar o final do MJO, ou seja, a equipa ajusta as ações facultando, idealmente, maior possibilidade para continuar o MJO ou reorganização defensiva. Estes momentos comportam as ações antes da perda da posse de bola e imediatamente a seguir. Os comportamentos levados a cabo, depois da recuperação da posse da bola, podem permitir que se desenvolva um MJD. Ou seja, se depois da perda da posse da bola a equipa realizar uma contra defesa ou uma zonal alta, não permitindo a organização ofensiva adversária na sua totalidade, então estas ações decorrem no momento.

A transição defensiva por seu lado será o momento que começa quando a equipa em organização ofensiva perde a posse da bola, mudando de atitude, e termina quando a própria equipa se consegue organizar defensivamente, ou a mesma volta a recuperar a posse da bola (Correia & Brito, 2016).

Estes momentos, juntamente com os seus princípios irão servir de orientação para o desenvolvimento de todo o processo, quer de jogo, quer de treino e que culminará com o concretizar do jogar da forma pretendida (Dias, 2016).

1.2.5. Esquemas Táticos Ofensivos

A execução de bolas paradas a favor da equipa em observação, devem ser consideradas atendendo ao tipo de bola parada (resultado, tempo de jogo, zona do campo...). A sua especificidade e forma de execução têm influência no modo como a equipa continua na mesma fase, ou necessita de realizar uma transição (Barbosa, 2014).

No mesmo sentido, Barreira (2006) afirma que ao observamos estas movimentações ofensivas ficamos com a impressão que a interação entre os jogadores nelas implicados é premeditada, ou seja, cada um conhece e entende os movimentos dos demais.

1.2.6. Esquemas Táticos Defensivos

As normas utilizadas na descrição da fase ofensiva aplicam-se, antagonicamente à fase defensiva. Garganta (1996, citado por Barbosa 2014, p.146), afirma que “o mais importante é perceber como podemos colocar os conceitos ao serviço da transformação das ideias e das práticas, reforçando os nossos pontos fortes e explorando os pontos fracos do adversário”.

No mesmo sentido (Bangsbo & Peitersen, 2000) afirmam que este tipo de jogadas, devem ser treinadas antecipadamente, para dar confiança e segurança aos jogadores que as irão executar posteriormente. Os jogadores, segundo os autores, podem ter alguma influência na seleção das jogadas a efetuar no jogo, sendo que essas escolhas devem ser executadas de acordo com as características dos jogadores.

1.3. Método de Jogo Ofensivo (MJO)

O conceito subjacente, métodos de jogo, pretende identificar a organização das ações dos jogadores nos momentos. O propósito está em concretizar um conjunto de princípios implícitos no modelo de jogo da equipa, que pretendem garantir a racionalização dos processos ofensivos e defensivos (Barbosa, 2014).

1.3.1. Contra-Ataque (CA)

Caracteriza-se por uma ação tática em que uma equipa, logo após ter conquistado a posse da bola, procura chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária, sem que o oponente tenha tempo para se organizar defensivamente (Garganta, 1997).

Para Araújo & Garganta (2002) o contra-ataque define-se pelo reduzido tempo da fase de construção do processo ofensivo, conseguido à custa do elevado ritmo de circulação de bola e dos jogadores, objetivando-se o mais rapidamente possível a finalização, procurando o momentâneo desequilíbrio defensivo da equipa adversária.

Castelo (2004) caracteriza o contra-ataque, recorrendo aos seguintes elementos:

- Rápida transição das atitudes e comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos, da fase defensiva para a fase ofensiva do jogo, logo após a recuperação da bola;
- Elevada velocidade da transição da zona do campo onde se recuperou a posse de bola, até às zonas predominantes de finalização, diminuindo assim o tempo da fase de construção do processo ofensivo;
- Máxima (a mais elevada) cadência – ritmo de circulação de bola e dos jogadores que intervêm diretamente sobre a bola, executando comportamentos tático-técnicos fundamentalmente pelo lado do risco, isto é, procurando constantemente situações de rotura da organização defensiva;
- Execução de respostas tático-técnicas em condições favoráveis em termos de espaço, cuja direção tem como alvo a baliza adversária;
- Impedir a equipa adversária, devido à velocidade deste método ofensivo, de dispor de tempo necessário para evoluir para uma organização mais estável e coesa do seu método defensivo;
- Criar, constantemente, condições para utilizar os jogadores melhor posicionados e que respondam de forma eficaz às solicitações deste método;
- Obrigar a aplicação de métodos defensivos, em que os jogadores se posicionam e se concentram muito perto da sua grande área;

1.3.2. Ataque Rápido (AR)

Para a caracterização do MJO ataque rápido, devemos realçar a proximidade das características entre o contra-ataque e o ataque rápido, especialmente no que diz respeito à rápida transição da zona de recuperação da posse da bola para as zonas predominantes de finalização, com uma preparação mais demorada e laboriosa da etapa de criação de finalização. A diferença está no facto de o contra-ataque procurar assegurar as condições mais favoráveis, para preparar a fase de finalização antes da defesa contrária se organizar de forma efetiva (Barbosa, 2014).

Castelo (2004) afirma ainda que é o MJO mais utilizado, o que evidencia claramente a tentativa constante e permanente de se transportar rapidamente o centro de jogo para espaços próximos da baliza.

1.3.3. Ataque Posicional (AP)

Este MJO caracteriza-se por uma fase de construção mais demorada e elaborada, na qual a transição defesa-ataque se processa com predominância dos passes curtos, desmarcações de apoio e coberturas ofensivas. Jogo mais elaborado, permitindo a reorganização defensiva adversária (Sarmiento, 2012).

Segundo Barbosa (2014), o ataque posicional deverá ser utilizado quando a equipa adversária se encontra equilibrada defensivamente (entre outras utilizações de incidência tática), promovendo a progressão da bola pelo terreno de jogo, devendo com isto a equipa evitar a perda da posse da bola de forma desequilibrada. É fundamental a adoção de comportamentos tático-técnicos coletivos e individuais que promovam o equilíbrio ofensivo durante todos os MJO descritos mas principalmente no ataque posicional (AP), tendo em conta o espaço inter e entre linhas deixado pelos jogadores durante a utilização deste MJO.

No desenvolvimento do processo ofensivo, se o adversário se encontra equilibrado defensivamente, deve utilizar-se este como o principal método de jogo ofensivo (Sousa, 2005).

1.4. Método de Jogo Defensivo (MJD)

Na operacionalização dos métodos de jogo é vital o conhecimento coletivo de padrões comportamentais teóricos, mas, fundamentalmente práticos, que permitem a dinâmica do jogo através da fluidez de processos (Barbosa, 2014). É vital que os métodos de jogo selecionados se enquadrem, na globalidade das ideias como modelo de jogo.

1.4.1. Pressão Alta em Bloco

Caracteriza-se por uma ação tática, em que uma equipa, logo após ter perdido a posse da bola, busca recuperá-la o mais rapidamente possível, sem que o oponente tenha espaço e tempo para se organizar ofensivamente (Barbosa, 2014). O mesmo autor define ainda, a imediata pressão sobre o portador da bola e linhas de passe nas proximidades. A equipa sobe em bloco no terreno de jogo, reduzindo o espaço e o tempo sobre o portador da bola e os restantes companheiros da equipa. Caracteriza a pressão alta em bloco, recorrendo aos seguintes elementos:

- Rápida transição das atitudes e comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos, da fase ofensiva para a fase defensiva do jogo, logo após a perda da posse da bola;
- Elevada velocidade da transição da zona do campo onde se perdeu a posse da bola ou onde o adversário circula, na posse da bola;
- Máxima (a mais elevada) cadência coletiva – ritmo para pressionar o portador da bola e os jogadores que pode intervir de seguida sobre a bola, executando comportamentos tático-técnicos fundamentalmente procurando provocar situações de rotura, de erro ofensivo;
- Execução de respostas tático-técnicas em condições favoráveis em termos de espaço, cuja direção tem como alvo a baliza adversária/deslocamento da bola (quando realizam os comportamentos conseguem visualizar a bola);
- Impedir a equipa adversária, devido à velocidade deste método ofensivo, em dispor de tempo necessário para evoluir para uma organização mais estável e coesa do seu método ofensivo;
- Obrigar a circulação da bola em zonas próximas da baliza adversária, em que os jogadores se posicionam e se concentram muito perto da sua grande área;
- Criar condições para utilizar os jogadores melhor posicionados e que respondam de forma eficaz às solicitações deste método.

1.4.2. Pressão no Centro de Jogo

Imediata pressão sobre o portador da bola, os jogadores que se encontram na zona da bola procuram pressionar o adversário. Os jogadores que estão perto do portador da bola tentam pressioná-lo, reduzindo espaço e tempo sobre o portador da bola poder jogar (Barbosa, 2014). Definimos por uma ação tática, logo após ter perdido a posse da bola, em que uma parte da equipa

busca condicionar o mais rapidamente possível o portador da bola, procurando evitar o jogo em profundidade e facultando a reorganização defensiva dos jogadores nos restantes corredores.

Barbosa (2014) aponta como aspetos favoráveis:

- A criação de instabilidade sobre o portador da bola e linhas próximas;
- A criação de alto grau de insegurança nos jogadores adversários;
- Num primeiro momento, se não conseguir tirar a bola da zona de pressão, provocar um elevado desgaste (a pressão sobre a tomada de decisão) nos adversários que têm como função procurar aplicar o seu MJO;
- A circulação da bola é essencialmente no sentido lateral;

Barbosa (2014), considera ainda como aspetos negativos:

- Haver uma discussão dos comportamentos: parte da equipa pressiona o portador da bola e o resto procura reorganizar-se. Este binómio pode causar indefinição na tomada de decisão;
- O método basear-se fundamentalmente em situações de inferioridade numérica; promoverem-se ações mais individuais, principalmente nos jogadores que procuram recuperar/condicionar a bola, o que pode gerar desgaste funcional;
- Haver uma máxima (a mais elevada) cadência – na reação à perda da posse da bola, causando elevado desgaste sobre os jogadores;
- Pressão em zona;

1.4.3. Pressão em Zona

Depois da perda da posse da bola, o objetivo passa por fechar os espaços inter e entre linhas e nas costas, agrupando o bloco. Esta ação implica, quase sempre, baixar no terreno de jogo. A principal prioridade é agrupar na zona definida do campo. A estrutura racional é agrupar para, subsequentemente, procurar a recuperação da posse da bola. Depois de agrupada, a equipa tenta criar zonas de pressão, ou seja, convidando o adversário a jogar em espaços pretendidos, para procurar a recuperação da posse da bola. Implica a definição de um conjunto de comportamentos que visam conter e/ou condicionar, não permitindo ao adversário entrar numa determinada zona (Barbosa, 2014).

Barbosa (2014), considera como aspetos favoráveis:

- Permite condicionar o adversário por forma a recuperar a posse da bola na zona pretendida;
- As equipas defendem mais perto da sua baliza, o que convida o adversário a subir e liberta espaço para o contra-ataque ou ataque rápido;

- O método baseia-se, fundamentalmente, em situações de igualdade ou superioridade numérica, aumentando as coberturas defensivas e, conseqüentemente, a segurança no processo;
- Maior proximidade entre as linhas, implicando mais jogadores próximos e prontos para intervir sobre a bola;
- As ações não se efetuam com tanta intensidade após a perda da posse da bola, a mudança mental é menos acentuada (implicando cuidados);

São considerados ainda, pelo mesmo autor, os seguintes aspetos negativos:

- É um método de jogo que implica períodos mais longos sem a posse da bola;
- Quando em confronto com equipas com grande capacidade de circulação objetiva da posse da bola, conduz a grande fadiga;
- É necessário uma cultura de paciência, controlo do ímpeto, saber estar sem a posse da bola;
- A não criação de instabilidade sobre o portador da bola, podendo este procurar imediatamente o jogo em profundidade ofensiva;
- No processo de recolocação, os jogadores podem, momentaneamente perder a visão sobre a bola;
- As equipas defendem mais perto da sua baliza;
- Dentro dos métodos de jogo dedicámos bastante atenção às ações que efetivamente desejamos que se operacionalizem, atendendo à realidade do jogo.

1.5. Missões Táticas

De acordo com o modelo de jogo adotado esta época pelo treinador e restante equipa técnica, foram definidos os seguintes comportamentos e o perfil pretendido para cada posição do terreno de jogo:

1.5.1. Guarda Redes (GR)

- Processo Ofensivo: É o primeiro atacante, e por isso tem de ter a capacidade de escolha ‘saída curta ou longa’: a) Capacidade para repor a bola em jogo à mão [Defesa central (DC) e defesa Lateral (DL)]; b) Capacidade de leitura do jogo. Sempre que o adversário está no nosso meio campo utiliza a reposição rápida da bola ao pé para as zonas definidas; c) Na

impossibilidade de sair a jogar ou do contra-ataque, ordena a subida do bloco, explora toda a área e repõe ao pé para a zona definida.

É responsável pela execução dos pontapés de baliza e dos pontapés livres dentro da grande área:

- ✓ Orienta essencialmente os companheiros da última linha defensiva (Comunicação simples, mas exigente).
- ✓ Transmite tranquilidade, confiança, segurança aos companheiros para que assumam comportamento ofensivos mais arriscados “confiança nas suas costas”, subindo no terreno conforme a equipa.
- ✓ Posiciona-se de acordo com a posição da bola e do bloco (sempre que necessário joga fora da área).
- ✓ Assegura constantemente linhas de passe aos companheiros (capacidade de execução de pontapé/passe com dois pés).
- Processo Defensivo: Tem de apresentar as seguintes características:
 - ✓ Guarda-redes de Antecipação.
 - ✓ Grande capacidade posicional.
 - ✓ Lê o jogo e coordena a organização defensiva – capaz de liderar a equipa neste momento.
 - ✓ É o último defesa (funções de libero).
 - ✓ Protege a baliza com a mão e com o pé.
 - ✓ Sai aos cruzamentos.
 - ✓ Transmite tranquilidade, confiança e segurança aos companheiros.
 - ✓ Comanda a linha nos indicadores de subida do bloco.

1.5.2. Defesas Laterais (DL)

- Processo Ofensivo: o defesa lateral neste processo tem que apresentar as seguintes características:
 - ✓ Dá largura e/ou profundidade no corredor.
 - ✓ Faz cobertura defensiva.
 - ✓ Boa articulação com médio interior (MI) e ALA (relação 2 atacantes 1 Cobertura defensiva).

- ✓ Participa no ataque sempre que a bola se encontra no seu corredor, criando situações de superioridade numérica ou explorando espaços livres.
- ✓ Conhece e executa as missões táticas de um Ala.
- ✓ Está sempre preparado para intervir sobre a bola, mesmo quando não se encontra no centro de ação.
- ✓ Executa os lançamentos de linha lateral. no seu corredor quando o adversário está organizado defensivamente.
- ✓ Boa capacidade de cruzamento/último passe.
- ✓ Sempre que o ataque se desenrola no corredor lateral contrário, ocupa o espaço interior.
- ✓ Capacidade para lançar o ataque.
- Processo Defensivo: o defesa lateral neste processo tem que apresentar as seguintes características:
 - ✓ Recupera rapidamente no terreno de jogo, marcando os adversários que aparecem na sua zona de Ação, obrigados a orientar os comportamentos tático-técnicos para a linha lateral.
 - ✓ Ataca a perna forte.
 - ✓ Sabe quando deve aplicar a antecipação, desmarcação ou contenção.
 - ✓ Em situação de inferioridade numérica contém até que os companheiros restabeleçam o equilíbrio defensivo.
 - ✓ Oscila rápido para o lado da bola – Boa capacidade para criação da zona de pressão.
 - ✓ Realiza a cobertura aos centrais quando a bola se encontra no corredor lateral oposto Cobertura aos DC (referência proteção os 2 postes).
 - ✓ Disponível para efetuar dobras no corredor central.
 - ✓ Noção do espaço quando o adversário joga com dois avançados.
 - ✓ Nos pontapés de canto, no corredor lateral (CL) Oposto coloca-se no 1º poste (caso não seja forte a atacar a bola).
 - ✓ Organiza a formação da barreira.
 - ✓ Após a recuperação da posse de bola deverá de imediato abrir o corredor de forma a criar uma linha de passe.

1.5.3. Defesa Central (DC)

- Processo Ofensivo: principais características:
 - ✓ Coordena e coopera com o outro Defesa central.
 - ✓ Posiciona-se nas meias direita/esquerda, dando largura e profundidade no corredor central promovendo a circulação de bola.
 - ✓ Faz cobertura ofensiva, mantendo o equilíbrio ofensivo – basculações para os limites do corredor central com o corredor lateral.
 - ✓ Incorpora-se nas ações ofensivas, tentando criar situações de superioridade numérica ou de desequilíbrio no método defensivo adversário, através de desmarcações em rutura (passe) ou da condução rápida da bola.

- Processo Defensivo: principais características:
 - ✓ Responsável pela ocupação da zona central mais próximo da sua baliza.
 - ✓ Procura ser sóbrio, exato e seguro nas ações tático-técnicas.
 - ✓ Marca o jogador adversário que lhe aparece na sua zona de ação.
 - ✓ Sabe quando deve aplicar a antecipação, desmarcação ou contenção.
 - ✓ Assegura as coberturas defensivas colocando-se lateralmente ou atrás dos laterais. Cobertura defensiva ao DC, DI, MC.
 - ✓ Noção de espaço quando o adversário joga com dois avançados – grande domínio da contenção/temporização.
 - ✓ Forte domínio do jogo aéreo.
 - ✓ Comunica com os DL nos indicadores de subida de bloco e de pressão.

1.5.4. Médio de Cobertura (MC)

- Processo Ofensivo: principais características:
 - ✓ Alto nível de raciocínio tático, posicionamento e leitura de jogo apurado.
 - ✓ Comunicação constante.
 - ✓ Responsável pelas coberturas ofensivas e basculações pelos corredores, de forma a equilibrar a equipa na subida dos laterais.
 - ✓ Coordena o jogo, organiza e distribui o jogo, apoios intermitentes (constantes).
 - ✓ Preocupação constante em estar de frente para o jogo.
 - ✓ Muito forte a tirar a bola de pressão com poucos toques.

- ✓ Promove a circulação de bola.
 - ✓ Controla o ritmo de jogo - temporiza ou acelera.
 - ✓ Se tem espaço ataca-o, recorrendo à condução em velocidade.
 - ✓ Em situações momentâneas do jogo poderá permutar com o DC.
 - ✓ Forma juntamente com o GR, DC e DL o bloco mais fixo da equipa – sempre que o ataque se processa num corredor lateral, ocupa a sua posição nas meias.
- Processo Defensivo: principais características:
 - ✓ Alto nível de raciocínio tático, posicionamento e leitura de jogo apurado.
 - ✓ Comunicação constante.
 - ✓ Coordena a marcação a linha média com constantes basculações – oscilações rápidas para o lado da bola, criação de zona de pressão, orienta o pressing.
 - ✓ Faz cobertura defensiva (INT, DL, DC).
 - ✓ Libero no meio campo quando não marca ninguém.
 - ✓ Sabe quando deve aplicar a antecipação, desmarcação ou contenção.
 - ✓ Imprime agressividade a toda a equipa na recuperação da posse de bola.
 - ✓ Reforça a marcação e a vigilância no CC.
 - ✓ Contra 2 avançados, faz cobertura ou dobra ao DC.
 - ✓ Forte no jogo aéreo.
 - ✓ Lança o contra-ataque ou liga o jogo por trás.
 - ✓ Nos lançamentos fica livre de marcação para as coberturas.
 - ✓ Nos cantos fica a zona no 1º poste.
 - ✓ Nos livre diretos é o jogador que ataca a bola.

1.5.5. Médio Interior (MI)

- Processo Ofensivo: principais características:
 - ✓ Apoia constantemente as ações ofensivas: Criando, desenvolvendo e finalizando ataques.
 - ✓ Boa articulação com MC, avançados e laterais.
 - ✓ Desmarca-se para espaços livres nos corredores do jogo (Costas da defesa) com trocas posicionais com os avançados.
 - ✓ Boa articulação com DL e ALA (relação 2 atacantes e 1 Cobertura defensiva).

- ✓ Domina a dupla desmarcação.
 - ✓ Alto nível de raciocínio tático: posicionamento e leitura de jogo apurado.
 - ✓ Alternam na integração na linha atacante, matando o CC sempre vigiado para a segunda bola.
 - ✓ Sabem jogar entre linhas.
 - ✓ Exímios no cruzamento/último passe.
 - ✓ Finalizam na zona definida.
 - ✓ Bom remate exterior
- Processo Defensivo- principais características:
 - ✓ Responsáveis pela ocupação dos espaços centrais e das meias na linha média.
 - ✓ Marcam à zona os médios (interiores) ADV. Oscilam em bloco de acordo com o corredor de jogo para o pressing.
 - ✓ Noção de aproximação por dentro, quando o Mc faz cobertura na linha defensiva.
 - ✓ Fortes nas segundas bolas.
 - ✓ Lançam o contra-ataque ou ligam o jogo por trás.

1.5.6. Alas (AL)

- Processo Ofensivo: principais características:
 - ✓ Criam situações iminentes de finalização, utilizando a velocidade e a capacidade de drible
 - ✓ Mobilidade a toda a largura ofensiva, de forma a encontrar e/ou criar espaços livres – alongando a defesa contrária.
 - ✓ Profundidade ofensiva, improvisação, rapidez e criatividade (1x1) no sector ofensivo.
 - ✓ Boa articulação com os médios, DI e PI.
 - ✓ Dominam a desmarcação.
 - ✓ Quando ataque decorre pelo corredor oposto, fazem a diagonal para o C.C., aproximando-se da bola, do companheiro e da baliza, permitindo a profundidade ao lateral.
 - ✓ Boa articulação com MI e DL (relação 2 atacantes 1 Cobertura defensiva).

- ✓ Exímios no cruzamento/último passe.
 - ✓ Responsável pelos lançamentos no sector médio e sector ofensivo, sempre que adversário não esteja organizado.
 - ✓ Boa capacidade de remate de ângulos reduzidos.
 - ✓ Nos cruzamentos no CL contrário, finalizam ao 2º poste.
 - ✓ No contra-ataque movimentam-se para a Zona 2.
- Processo Defensivo: principais características:
 - ✓ Fortes a reagir a perda da posse de bola pressing alto.
 - ✓ Boa capacidade para parar transições ADV, recorrendo ao desarme ou falta.
 - ✓ Fecham o seu corredor de jogo, compensam as linhas atrasadas: laterais e/ou médios.
 - ✓ Acompanham as subidas dos laterais.
 - ✓ Nas situações de pressing, sempre que a jogada se desenrola no corredor contrário, ocupam o corredor central – preparando o Contra-Ataque ou Ataque rápido (Zona 2).
 - ✓ Nos livres a favor do ADV coloca-se rápido à frente da bola, impedindo a execução rápida do esquema tático ADV, posteriormente forma barreira com o DL.
 - ✓ Nos lançamentos marcam o adversário na sua zona.

1.5.7. Ponta de Lança (PL)

- Processo Ofensivo: principais características:
 - ✓ Posiciona-se perto da baliza ADV – profundidade.
 - ✓ Facilidade e prontidão de remate.
 - ✓ Mobilidade constante. Com toda a largura da área.
 - ✓ Domina a dupla desmarcação.
 - ✓ Atrai o seu marcador para falsas posições.
 - ✓ Assegura a ligação do ataque receção da bola – apoia os AL e médios.
 - ✓ Capacidade de improvisação e criatividade (1x1) no sector ofensivo.
 - ✓ Domina o jogo aéreo.
 - ✓ Nos cruzamentos ataca a zona 1 – 1º poste.

- ✓ No contra-ataque movimenta-se para a Zona 1.
- ✓ Nos cruzamentos ataca a Zona 1 – 1º poste.
- ✓ No contra-ataque movimenta-se para a Zona 1.

- Processo Defensivo: principais características:
 - ✓ É o primeiro defesa.
 - ✓ Marca a zona impedindo o jogo dos centrais ou fecha a linha de passe deste com o lateral.
 - ✓ Nos cantos, baixa para marcar.
 - ✓ Faz a ligação na transição defesa ataque.
 - ✓ Boa capacidade para parar transições ADV, recorrendo ao desarme ou falta.
 - ✓ Forte a reagir a perda da posse de bola pressing alto.
 - ✓ Boa capacidade de permuta de função com o ala se necessário.

2. Modelo de Treino Adotado

Na opinião de Castelo (2014), o modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Deste modo, há a necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais- volume, intensidade, densidade e frequência - e das condicionantes estruturais - regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos - assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino. Ainda segundo o mesmo autor, quanto maior o grau de congruência do modelo de treino, por intermédio da opção por metodologias específicas entre as quais estão à disposição do treinador, e o modelo de jogo, conceptualizado por este, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores e da equipa.

Muito semelhante à conceção de um modelo de jogo, dentro do modelo de treino, o treinador deve priorizar de forma eloquente o que deve treinar, quando e através de que cenários e com que nível de complexidade (Castelo, 2014).

Capítulo V- Processo e Controlo de Treino

1. Processo de Treino – Enquadramento Teórico

O processo de ensino e treino do Futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que respeita à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva. Deste modo, torna-se incontornável a racionalização de processos conducentes à eficácia da respetiva preparação e orientação (Garganta, 2008).

Ainda que o treino e competição se possa conceber como âmbitos distintos, as grandes questões da teoria e metodologia do treino desportivo procuram tratar os seus efeitos recíprocos. No desporto, a competição deve ser entendida como a situação de prova do treino desportivo (Cunha P. , 2016). É, contudo, necessário que exista uma relação estreita entre treino e competição, já que só dessa forma é possível alcançar o objetivo da otimização do rendimento desportivo.

Também, para Cunha (2016), o processo metodológico do treino desportivo baseia-se então na repetição lógica, organizada e sistemática de exercícios. Através da sua execução continuada no tempo, potenciam-se as adaptações de carácter físico, técnico, tático e psicológico que conduzirão à melhoria do desempenho dos jogadores e das equipas.

2. Planeamento e Periodização da Época

2.1. Periodização do Treino

Garganta (1993) refere que a periodização consiste na divisão da época desportiva em períodos, ou ciclos de treino, cada um com características e objetivos específicos em função da duração e características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do jogador aos estímulos a que é sujeito.

De acordo com Oliveira (2005), a periodização é entendida como um aspeto particular da programação, que está diretamente relacionado com: o permanente desenvolvimento das capacidades técnico-táticas individuais e coletivas; com a lógica evolutiva da dinâmica das cargas (treino e jogo) e das subsequentes adaptações do organismo do indivíduo; das subsequentes adaptações do jogador e da equipa a nível técnico-tático, físico e psicológico.

De uma forma simples, o conceito da periodização envolve a gestão do tempo.

Na opinião de Cunha (2016), a periodização sequênciava as componentes do treino em

meses, semanas, dias e sessões de treino em função das situações específicas existentes, dependendo das prioridades e do tempo disponível para conseguir a desejada melhoria do rendimento em treino e na competição. Como técnica de planeamento, fornece o enquadramento para o arranjo do complexo espectro dos processos de treino num calendário lógico e com bases científicas para produzir as melhorias necessárias do rendimento desportivo.

A periodização organiza e gere os aspetos específicos da modalidade praticada, o volume, a intensidade e a frequência do treino através da construção a longo e a curto prazo dos programas de treino, competição e recuperação, com o objetivo de atingir, quando for pretendido, o rendimento mais elevado (Cunha P. , 2016). O desenvolvimento dos atletas a longo prazo obriga ao desenvolvimento de modelos de periodização adaptados a cada fase, tendo em consideração o crescimento, a maturação e os períodos de treinabilidade das diferentes capacidades motoras.

Mourinho (2001, citado por Oliveira 2005) define a periodização como um

aspeto particular da programação, que se relaciona com a distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico (p.4).

Deste modo, todo e qualquer processo de periodização deve ser efetuado tendo por base o princípio da especificidade.

Por sua vez, Oliveira (2005, p.4) refere-nos que o princípio da especificidade nos diz que “as maiores mudanças funcionais e morfológicas acontecem somente nos órgãos, células e estruturas intracelulares que sejam suficientemente ativadas pela carga funcional, surgindo a respetiva adaptação”.

A especificidade é determinada numa metodologia de treino em que as situações criadas/exercícios são mais próximas da realidade do jogo. Assim, o treino ou os exercícios, só são verdadeiramente específicos quando houver uma permanente e constante correlação entre as componentes técnico-táticas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas e o modelo de jogo adotado e respetivos princípios que lhe dão corpo (Oliveira R. , 2005).

2.2. Periodização Tática

Para Carvalhal (2003, citado por Oliveira, 2005), a periodização tática é considerada mais adaptada aos reais problemas e necessidades do futebol e mais pertinente. Segundo o autor, esta destaca-se por:

- Dar primado à contextualização;
- A componente tática surge como o núcleo central da preparação;
- O modelo de jogo adotado impõe uma coordenação muito própria, estando subjugada à dimensão tática as restantes dimensões, técnica, física e psicológica;
- O princípio da especificidade é quem dirige a Periodização Tática;
- O meio de operacionalizar o modelo de jogo são exercícios específicos. Exercícios desenvolvidos com intensidade em concentração, de acordo com o modelo de jogo adotado, estes, serão o meio mais eficaz para adquirir uma forte relação entre mente e hábito;
- A operacionalização do treino reclama a utilização de exercícios específicos desde o primeiro dia;
- Impõe-se uma inversão do binómio volume-intensidade, a intensidade é quem “comanda”, e o volume, é o somatório de frações de máxima intensidade (volume de qualidade) de acordo com o modelo de jogo adotado;
- Esta periodização reclama o princípio da estabilização, de forma a permitir os patamares de rendibilidade;
- A estabilização da forma desportiva consegue-se com base na estruturação de um determinado microciclo, onde o grau de desgaste semanal seja similar de semana para semana;
- A estrutura básica do microciclo deve manter-se (os momentos de treino, a duração, etc.), o que leva a uma estabilização de rendimento;
- Faz sentido falar numa forma desportiva coletiva. Esta, está ligada ao jogar (bem) de acordo com o modelo de jogo adotado, a referência que serve com indicador é “jogar melhor”.

2.3. Macroциclo

Normalmente, o macroциclo, tem uma duração de seis meses a um ano, engloba vários mesociclos, objetivando a melhoria dos fatores que condicionam um atleta ou uma equipa para atingir o pico de forma nas competições (Abrantes, 2006). Para Afonso & Pinheiro (2011), é a estrutura que engloba todos os objetivos de um ciclo de treino a longo prazo. No futebol, durante uma época desportiva, o macroциclo dura normalmente 12 meses.

O macroциclo foi dividido em dois períodos, diferenciados pela ausência ou presença de competição, são eles, respetivamente, Período Preparatório e Período Competitivo (ver tabela 8). O primeiro período iniciou-se com a realização das avaliações físicas, seguindo-se cinco semanas de treino onde os principais objetivos nesta fase eram elevar os índices físicos dos atletas para patamares de competição e implementar o modelo de jogo pretendido na equipa. No segundo período, com a competição a assumir o lugar central em todo o processo de treino, deu-se continuidade ao trabalho desenvolvido, porém com uma menor densidade de treinos e um maior controlo e gestão de cargas.

Tabela 8- Macroциclo Juniores SCC da Época 17-18.

Macroциclo Anual 2017-2018																																							
Juniores	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q		
Julho					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Agosto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Setembro				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Outubro						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Novembro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
Dezembro				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Janeiro							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Fevereiro			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28									
Março			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Abril						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Maio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								

Legenda:
Treinos
Jogos
Observação
Amigável
Folga

O período pré-competitivo começou no mesociclo de julho, no dia 24, e terminou no mesociclo de agosto, no dia 31. Este período da época desportiva contabilizou 6 microciclos semanais, com 23 UT e 6 jogos particulares.

O período competitivo iniciou-se com o primeiro jogo oficial da temporada no dia 2 de setembro de 2017 e terminou com o último jogo deste campeonato, no dia 19 de maio de 2018, com 37 microciclos, 119 UT e 32 jogos oficiais.

2.3.1. Mesociclo

Formam uma fase relativamente completa do processo de treino. A sua duração engloba 3-6 microciclos (usualmente 4, correspondendo ao decurso temporal de 1 mês) do mesmo tipo ou de tipos diferentes. Ganham diversas particularidades tipológicas em função dos momentos do macrociclo em que se inserem (Cunha P. , 2016).

Segundo Cunha (2016), através dos conteúdos dos diferentes tipos de mesociclos realizam-se gradualmente os objetivos do plano de preparação anual. Assim, a preparação e o rendimento são dirigidos em duplo sentido:

- Fazer face às exigências imediatas da atividade de preparação e competição;
- Responder às exigências que são colocadas pela realização dos objetivos finais, estabelecidos no plano de preparação anual;

Segundo o mesmo autor, a organização do mesociclo deve contemplar o heterocronismo dos processos de adaptação (normalmente retardados em relação ao andamento temporal da dinâmica das cargas de treino), elevando ou reduzindo o nível da solicitação de treino em cada microciclo, consoante as necessidades de tais processos.

2.3.2. Microciclo

Constituem o microciclo, o conjunto de algumas unidades de treino que em sintonia com os períodos de recuperação, formam um fragmento relativamente unido, com carácter de repetibilidade, do processo de treino. Duram normalmente (nem sempre) uma semana. Esta solução facilita a harmonia que deve existir entre o regime de vida do atleta e o processo de treino. Identifiquemos os aspetos fundamentais que devem presidir à construção do microciclo. Os processos de regeneração podem desenrolar-se paralelamente à aplicação das cargas de treino sem

se influenciarem negativamente, se o microciclo refletir cargas de grandezas diferentes, com objetivos diferenciados e diferentemente direcionadas (Cunha P. , 2016).

O microciclo deve ser concebido para que as sessões de treino sucessivas possam ser efetuadas com uma capacidade de rendimento completamente restabelecida ou assentando numa base de recuperação incompleta. A duração dos processos de recuperação determina essencialmente a planificação da microestrutura.

Para Cunha (2016), a ordem sequencial das tarefas de treino é decisiva para a criação dos efeitos de treino apropriados. As tarefas principais de treino devem estar colocadas de modo a que a força maximal, força rápida, potência das fontes energéticas, técnicas ligadas e executadas com velocidade optimal, sejam realizadas com uma elevada capacidade de rendimento. A resistência, a resistência de velocidade e a resistência de força podem ser treinadas com um estado de recuperação incompleta.

É necessário alternar regularmente as unidades que compreendem aspetos com uma diferenciada direção prevalente, com o objetivo de fazer face a todas as tarefas específicas de uma dada fase de treino e criar as condições para a sua completa realização.

A estrutura do microciclo depende, em grande medida, da sua localização no sistema geral da articulação das várias fases do processo de treino. Algumas das características dos microciclos mudam regularmente de orientação, segundo as fases e os períodos que compõem a época de treino (Cunha P. , 2016).

2.3.3. Unidade de treino

Na opinião de Castelo (2000, citado por Oliveira 2005),

o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, 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 (p.1).

Segundo Cunha (2016), a determinação dos temas e tarefas é o primeiro aspeto importante a considerar. A questão está no facto de não podermos treinar tudo ao mesmo tempo, nem com igual grau de importância. Devemos fazer escolhas e decidir o que é fundamental,

delimitando claramente os conteúdos e os temas da sessão. A estrutura da sessão de treino engloba quatro partes: introdutória, preparatória, fundamental e final.

2.3.3.1. Parte Introdutória

De acordo com Cunha (2016), o treinador deve estar presente à chegada dos seus atletas, procurando desenvolver hábitos de pontualidade e disciplina. Reúne os atletas, explica os objetivos da unidade de treino e forma como vão ser atingidos, tentando elevar os níveis de motivação. Esta pequena introdução pode terminar com uma nota amigável, por exemplo, uma saudação coletiva. A duração desta parte não deve exceder os 5 minutos.

No SCC, a sessão de treino na parte introdutória foi durante a época muito semelhante ao que o autor referenciou em cima. A equipa técnica estava presente na chegada dos atletas, com pontualidade e de seguida era aclarado os objetivos para a mesma. No primeiro treino da semana e exclusivamente, o tempo utilizado era de 15 minutos, pois era abordado o jogo do fim de semana nos diferentes momentos do jogo.

2.3.3.2. Parte Preparatória

Esta parte designa-se habitualmente por aquecimento. Tem como objetivos principais a preparação do organismo e a elevação da predisposição psíquica para a atividade que se vai desenvolver. É normalmente composta por duas fases e como nos é referido por Cunha (2016), por: (i) aquecimento geral, primeiro, e (ii) aquecimento específico, depois. Na fase geral são solicitados os principais grupos musculares corporais, através da realização de um trabalho global (mais de 1/3 da massa muscular solicitada), visando a elevação da temperatura corporal. Esta fase culmina com a realização de exercícios de mobilização articular e flexibilidade. A fase específica envolve seletivamente os grupos musculares que serão utilizados na atividade sucessiva, favorecendo a sua mobilização coordenativa.

De acordo com Cunha (2016), com os jovens, a parte preparatória alarga o seu significado para além do aspeto psicofisiológico, podendo nela serem englobadas tarefas de aprendizagem referentes ao treino das capacidades coordenativas e ao desenvolvimento/manutenção de algumas capacidades condicionais (velocidade, força rápida).

Como treinador adjunto e preparador físico, eu era responsável por esta parte do treino. Cabia-me a mim, durante cerca de 20 minutos orientar o aquecimento juntamente com alongamentos balísticos, alongamentos estáticos e alongamentos dinâmicos. Durante este tempo,

tinha como objetivo aumentar a temperatura corporal geral e específica de todos os grupos musculares dos atletas para eles na parte fundamental do treino estarem nas condições ótimas de estimulabilidade.

O aquecimento geral centra-se no aumento da temperatura corporal através da mobilização dos grandes grupos musculares por meio da marcha, corrida lenta e de exercícios de ginástica. O aquecimento específico consiste numa atividade física de intensidade baixa a média que solicite os músculos particularmente envolvidos na sessão de treino (Cuiça, 2015).

O facto de aquecer com regularidade ajuda a preparar o seu corpo para o exercício e funciona como um alerta para o cérebro, para as articulações e para os músculos que está na hora de começar (Almeida, 2015).

Segundo (Pacheco, 2016) um aquecimento inadequado, esquecendo os exercícios de mobilização das articulações e grupos musculares que irão ser solicitados pela prática desportiva, conduz a um aumento do potencial risco de lesão muscular (contraturas e roturas musculares). O aquecimento, é assim, um ótimo meio de prevenir lesões musculares e ligamentares, melhorando o rendimento desportivo do praticante.

Nas situações de reintegração após reabilitação de lesões, efetuar sempre trabalho proprioceptivo para reprogramação sensório-motor. Deste modo o aquecimento deve incluir sempre o treino proprioceptivo e do equilíbrio, contribuindo assim para a prevenção de lesões (Pacheco, 2016).

2.3.3.3. Parte Principal

É nesta parte que são cumpridos os objetivos da sessão. Cunha (2016), sugere que esta fase seja utilizada para cumprir todas as tarefas que exijam uma grande qualidade de execução do movimento, quer ao nível da concentração necessária, quer ao nível da manifestação maximal das capacidades.

Devem situar-se aqui todas as tarefas referentes à aprendizagem das técnicas e dos sistemas táticos, ao treino das capacidades coordenativas, da velocidade, da força rápida e da força máxima. Pode também inserir-se nesta fase o treino de aspetos já adquiridos, mas que, pela sua importância em função dos objetivos da sessão, deverão ser executados em condições de frescura do organismo.

A exercitação caracterizar-se-á por uma duração breve, com pausas de recuperação completas (produção de energia pela via anaeróbia alática) ou por uma intensidade baixa que possibilite níveis elevados de complexidade da carga. O aparecimento da fadiga, constatado pela diminuição da velocidade de execução dos movimentos, pela redução da precisão dos mesmos e pelo alongamento excessivo do tempo recuperação necessário a uma recuperação completa, é o sinal para o termo da exercitação dos aspetos citados.

A partir daqui, Cunha (2016) afirma que as exigências da carga deverão orientar-se para o treino de elementos técnicos e táticos já adquiridos, situação de jogo e capacidades que não requerem a manifestação de intensidades instantâneas máximas (resistência de velocidade, resistência específica, resistência de força, resistência aeróbia).

A fase seguinte ao aquecimento denomina-se de fase fundamental ou fase de condicionamento. Nesta fase, o treino cardiovascular é prescrito através da manipulação de um conjunto de variáveis – frequência, intensidade, tempo e tipo. Em norma, esta fase tem a duração de 20 a 60 minutos dependendo da intensidade selecionada (Ruivo, 2015).

2.3.3.4. Parte Final

Deve reduzir-se progressivamente a atividade, evitando a sua paragem abrupta. Nesta fase, poderão usar-se exercícios de baixa intensidade (corrida lenta, alongamentos musculares, exercícios de relaxação) que favorecem a recuperação do atleta para a sessão seguinte (Cunha P. , 2016).

No final de cada treino, é importante alongar e relaxar durante alguns minutos após o esforço. É tão perigoso parar bruscamente como começar de repente. Quando parar, deve efetuar alguns alongamentos moderados, sem forçar. Esses exercícios são importantes para assegurar uma adequada recuperação.

Para Santos (2003), estes exercícios de flexibilidade eram, no entanto, já conhecidos, na década de sessenta nos Estado Unidos da América (EUA), por *stretching* e inicialmente aplicados em indivíduos com doenças neurológicas, a fim de combater as retrações musculares e melhorar a mobilidade articular. Ainda segundo Santos (2003), os alongamentos são basicamente estiramentos localizados de alguns músculos, que inicialmente se colocam sob tensão, de forma lenta e controlada, durante duas ou três dezenas de segundos, para terminar num retorno passivo à posição inicial, sempre de forma igualmente gradual e nunca brusca.

O arrefecimento progressivo protege contra eventuais câibras e contraturas musculares. Permite ainda restabelecer a circulação sanguínea, evitando uma descida brusca da tensão arterial (Pacheco, 2016).

O objetivo principal é a aquisição de flexibilidade, que se atinge pelo aumento da amplitude dos movimentos e pela diminuição da tensão muscular. A sua execução é decisiva para a prevenção das lesões adquiridas por sobrecarga (tendinites), como se revela uma atividade complementar da maior importância na recuperação funcional das lesões do aparelho locomotor (Santos, 2003).

Para Ruivo (2015) a fase de retorno à calma permite, ainda, uma remoção mais rápida de ácido láctico, facilita a dissipação de calor e auxilia ainda o retorno venoso, através do efeito continuado de “pump” dos músculos.

O segredo da eficácia dos alongamentos reside no rigor da sua execução e no conhecimento anatómico das estruturas a alongar. Se assim não for, os alongamentos podem transforma-se num ritual de dor ou numa simples moda sem qualquer proveito (Santos, 2003).

Os estiramentos estáticos ou alongamentos estáticos, são os exercícios mais utilizados para o desenvolvimento da flexibilidade pois garantem uma maior prevenção de lesões: consistem no estiramento lento e passivo de um determinado músculo até se atingir o limiar do movimento (Cuiça, 2015).

Para o alongamento ser eficiente, deve ter a duração de vinte segundos. De acordo com a opinião de Almeida (2015), os músculos principais que devem ser alongados após uma corrida são: gémeos, quadricíptes, isquiotibiais, banda iliotibial e lombares. Segundo Santos (2003), para cada modalidade devem existir exercícios de alongamentos musculares devidamente orientados para os grupos musculares mais solicitados. Já no futebol, o autor refere que é preciso exercitar os músculos abdominais e os isquiotibiais.

Em termos clássicos, os alongamentos dividem-se em estáticos ou balísticos. Consoante se contrai o grupo de músculos oposto ao que se alonga ou quando o próprio movimento do corpo força os músculos a estiramento sucessivos, ativos ou passivos com ou sem ajuda de terceira pessoa (Santos, 2003).

Os alongamentos devem ser realizados em qualquer situação e em qualquer tipo de trabalho. Estes devem realizar-se depois do aquecimento geral e integrarem a fase preparatória do treino. Segundo Santos (2003), a realização dos alongamentos, ainda que não seja frequente observar-se, deve ser feita no final de um treino, de uma prova ou mesmo de um jogo, pois a sua

execução é reconhecidamente benéfica. O mesmo autor refere ainda que o estado emocional e psicológico dos atletas tem um papel muito importante na manutenção e desenvolvimento da flexibilidade. E alerta ainda para o facto de um atleta submetido a uma tensão psicológica excessiva aumenta a rigidez articular e, de forma involuntária, a tonicidade muscular. Posto isto, em paralelo com os alongamentos deve adotar-se técnicas de relaxamento.

O treinador deverá reunir os seus atletas, rever as tarefas realizadas e fazer um breve balanço sobre o desenrolar do treino. A conclusão deve conter uma nota agradável e motivadora para o treino seguinte (Cunha P. , 2016).

2.4. Planeamento do Treino

A planificação ou planeamento desportivo é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Por outro lado, organiza essas operações em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficiência e funcionalidade das mesmas (Oliveira R. , 2005).

2.4.1. Classificação dos Métodos de Treino

Para o ensino/treino de futebol, Castelo (2009) construiu uma taxonomia que clarifica e ordena toda a panóplia de métodos e meios com carácter geral e específico estabelecendo e respeitando simultaneamente, um conjunto de regras orientadoras, sob as quais assentam pressupostos lógicos e inteligíveis suportados por conhecimentos atualizados do jogo. Nesta classificação dos métodos de treino, importa também estabelecer as suas subdivisões, ordenando-as e interligando-as funcionalmente segundo conceitos, ou seja, sobre uma ideia ou representação geral, baseada em diferentes níveis de complexidade (Castelo, 2009).

2.4.1.1. Métodos de Preparação Geral (MPG)

No âmbito dos métodos de preparação geral estes não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das conexões entre informação específica e disponível da ação de jogo. Fomentar a preparação

multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino (Castelo, 2009). Dentro deste tipo de métodos, nas quais se manifestam as capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo, estão inseridas: a resistência (aquisição/Processos de recuperação/regeneração), a força, a velocidade e a flexibilidade.

2.4.1.2. Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)

Segundo Castelo (2009), no que toca aos métodos específicos de preparação geral, estes utilizam bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e intrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que tem como objetivo imediato atingir o golo. Para Castelo (2009) existem quatro tipos básicos de MEPG: o aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados), manutenção da posse da bola, organizados em circuito e lúdico/recreativos.

2.4.1.3. Métodos Específicos de Preparação (MEP)

Na opinião de Castelo (2009), os métodos específicos de preparação (MEP) constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Existem segundo o autor, seis tipos básicos de MEP: (i) a finalização (também denominados para a concretização do objetivo do jogo), (ii) a potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (também denominados de metaespecializados), (iii) o desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo (também denominados de padronizados), (iv) a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa (também denominados de setoriais e intersetoriais), (v) o desenvolvimento dos esquemas táticos e (vi) os competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade.

2.5. Exercícios de treino

Segundo Brito (2003), o exercício é considerado como um meio/instrumento técnico – pedagógico fundamental que o treinador/professor dispõe para elevar e potenciar o nível de prestação/rendimento dos seus jogadores/alunos.

O exercício de treino é o meio fundamental que o treinador tem ao seu dispor para poder definir, orientar e modificar o processo de formação e desenvolvimento dos praticantes. É a sua aplicação que consubstancia as adaptações técnicas, táticas, físicas, psicológicas e direcionadas para a elevação da prestação desportiva (Cunha P. , 2016). Segundo o mesmo autor, os exercícios são um meio para atingir um fim, pelo que a sua escolha deve ser feita de forma criteriosa, em função dos objetivos perseguidos e da sua eficácia. Definido o objetivo, o exercício escolhido deve ser o que melhor e mais eficazmente o atinge.

Para o treinador conseguir intervir eficazmente na criação e estruturação de exercícios terá de dominar um conjunto de aspetos decisivos, dos quais se destacam: O objetivo, o conteúdo, a estrutura e o nível de desempenho a racionalização e a modelação (Wilmore & Oliveira, 2005).
Objetivo – É fundamental numa primeira abordagem, considerar e diagnosticar o nível de prestação dos atletas que dispomos através do nível de desempenho nas avaliações de diagnóstico. Após este requisito estar cumprido, estamos efetivamente aptos a definir objetivos realistas e adequados ao nosso contexto. Os objetivos deverão, impreterivelmente, relacionar-se com os princípios de jogo (Wilmore & Oliveira, 2005).

Conteúdo – Segundo (Ferreira, 2002), os conteúdos dizem respeito aos fatores de rendimento (técnicos, táticos, físicos e psicológicos), desenvolvidos, quer pelos jogadores (índole individual), quer pela equipa (índole coletiva), em situações de jogo ou exercícios.

Estrutura do exercício – Segundo Queiroz (1986), a estrutura diz respeito à relação dialética que se estabelece entre a atividade desenvolvida pelos jogadores e equipa (conteúdos) e os fatores fundamentais do contexto onde evolui (o jogo).

Nível de desempenho – Diz respeito ao resultado obtido pelos jogadores após operacionalização das atividades propostas. Estas informações confrontadas com os objetivos previamente definidos, resultam num conjunto de conclusões acerca do sucesso/insucesso da atividade e permite o reforço ou reorganização dos aspetos básicos do exercício (Wilmore & Oliveira, 2005).

A Racionalização – De acordo com Teodorescu (1987, citado por Ferreira, 2002),

numa primeira análise a racionalização procura a redução do número de exercícios de treino e, o aumento do número de

repetições do mesmo, tendo como objetivo de base a otimização do treino e implicitamente o rendimento dos praticantes e das equipas (p.128).

A Modelação – Segundo Castelo (2000, citado por Oliveira 2005),

é um processo através do qual se procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, com base nos índices mensuráveis das componentes de rendimento. Com este raciocínio, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição de uma dada modalidade, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, fundamentando-se assim a otimização do processo de treino (p.2).

Na opinião de Castelo (1996), as componentes estruturais do exercício devem ser consideradas no plano fisiológico e no plano técnico-tático.

De acordo com Proença (1999), é exigido ao treinador o perfeito domínio de todas as

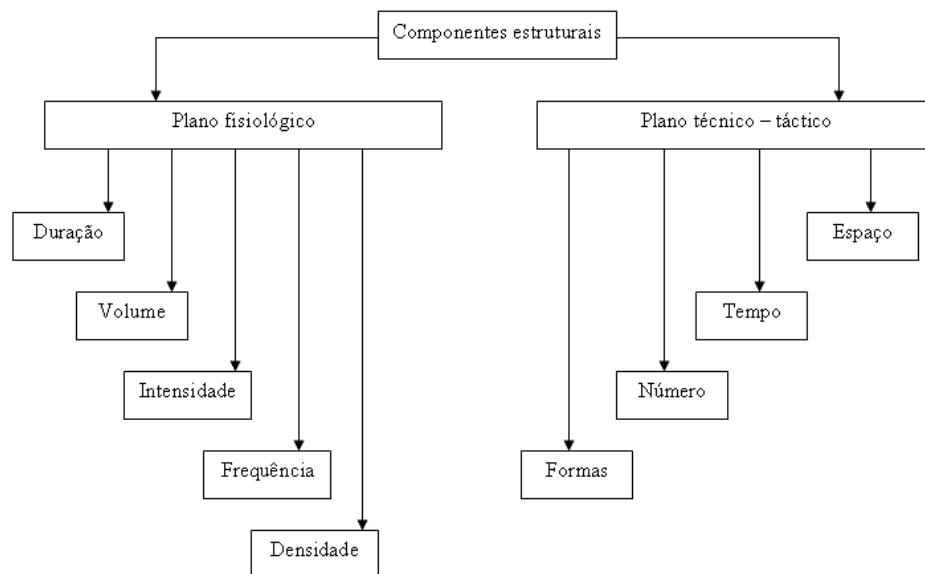


Figura 5- Componentes estruturais do exercício (Castelo, 1996), (Adaptado de Wilmore e Oliveira, 2005).

componentes de treino ligadas ao plano fisiológico, pois os métodos de treino, a competição, os diversos exercícios e toda e qualquer carga de treino têm repercussões na totalidade do sujeito, podendo manifestar-se com particular incidência no âmbito anatomofisiológico, psicológico ou sociológico.

Segundo Castelo (1996, citado por Wilmore & Oliveira, 2005), existem cinco fatores dentro do plano fisiológico: (i) a duração, (ii) o volume, (iii) a intensidade, (iv) a densidade e (v) a frequência (Fig. 5).

O plano técnico-tático, é o plano ao qual se deve dar primazia, principalmente no treino de jovens, mas não só, sendo que a partir deste deve ser dado o ponto de partida para a organização de um exercício. Os fatores que fazem parte deste plano segundo (Wilmore & Oliveira, 2005) são: o espaço, o tempo, o número e a forma.

2.5.1. Construção dos Exercícios de Treino

O exercício, deve ter claramente definido o seu objetivo. É o aspeto dominante que o treinador pretende trabalhar a partir das tarefas realizadas pelos atletas. O passo seguinte é a escolha da forma organizativa, delimitando o contexto e as condições da sua realização. Segundo Cunha (2016), para a construção dos exercícios de treino devem estar previstos os seguintes pontos:

- O número de jogadores envolvidos;
- A colocação dos jogadores;
- A trajetória e a circulação da bola;
- A movimentação dos jogadores;
- As responsabilidades dos jogadores não envolvidos no exercício;
- O ritmo, a dosagem, o número de séries, de repetições, os tempos de repouso;
- A delimitação do espaço utilizado;
- O papel do treinador (ativo/passivo);

Em cada exercício, o treinador deve determinar um critério de êxito que contribua para verificar que o objetivo é atingido. Este critério de êxito pode ser de natureza qualitativa (enviar a bola para um ponto preciso, a execução correta de um gesto) ou quantitativa (conseguir 10 ações consecutivas, defender 5 bolas jogáveis). O treinador deve ainda poder fazer uma avaliação da realização do exercício: em que medida foi atingido o seu objetivo e, se tal não aconteceu, saber qual a razão. Em primeiro lugar, verifica se as indicações foram aplicadas corretamente pelos atletas. Em segundo lugar, analisa a qualidade de execução. Se estes dois aspetos forem positivos, poderá julgar da pertinência do objetivo formulado ou da forma organizativa selecionada (Cunha P. , 2016).

Na opinião de Cunha (2016), na aprendizagem, os exercícios de treino têm frequentemente uma estrutura analítica, distante da realidade contextual de jogo. Logo que possível, devem criar-se condições de exercitação semelhantes ao jogo para que a transferência para este seja máxima. Segundo o mesmo autor, o exercício escolhido deve estar adequado às capacidades do praticante. Grandes dificuldades criam desmotivação do praticante e tarefas demasiado fáceis levam ao desinteresse.

2.6. Aquecimento dia de jogo

O período de aquecimento antes do jogo, pode e deve ser usado também para a preparação psicológica. Um método de treino mental, baseado na designada “visualização”, pode desempenhar um papel importante ao predispor o organismo para a solicitação que lhe é feita canalizando a energia da mente para a tarefa (Cuiça, 2015).

2.7. Período Pré-Competitivo

É no período pré-competitivo que os jogadores adquirem a condição física geral para enfrentar os inúmeros jogos que terão pela frente. Este período, tem como objetivo desenvolver a condição física geral e a fixação técnica, através de exercícios de características globais, com um trabalho caracterizado pelo uso de cargas que variam entre baixa e média intensidade e grande volume. Nesta fase, trabalha-se a capacidade aeróbia, visando manter o mínimo necessário desta condição, utilizando-se ainda treinos com o objetivo de desenvolver a força muscular e flexibilidade. Este procedimento é feito nas fases iniciais para que fortaleça o sistema músculo-esquelético, minimizando o risco de lesão. Procura-se nesta fase identificar, avaliar e controlar os pontos fortes e também os pontos débeis, para se estabelecer uma programação em que não se perca tempo com trabalhos indesejados (Gomes, 2002).

2.7.1. Número de microciclos – Microciclo padrão semanal

O período pré-competitivo teve início a 24 de julho de 2017 e prolongou-se até ao primeiro microciclo competitivo. O microciclo semanal teve sempre o mesmo formato (ver Tabela 9), com 4 unidades de treino por semana, com uma duração média de 73,5 minutos e um jogo de

treino ao fim-de-semana. O objetivo do jogo ao fim-de-semana foi permitir volume de jogo a todos os atletas de modo a aumentar os níveis de preparação destes para a competição.

Tabela 9- Microciclo Semanal - Período Pré-Competitivo.

Microciclo Semanal – Período Pré-Competitivo							
Dias/Hora	2ª F	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sábado	Domingo
19h00 – 20h30	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo de Treino	Folga

Seguindo este padrão de microciclo semanal, com 4 unidades de treino por semana distribuídos em 6 microciclos e 2 mesociclos (julho e agosto), foi possível a realização de 24 unidades de treino e 6 jogos de treino, o que fez um total de 2304 minutos de volume de treino, incluindo jogos de treino (540 minutos).

Tabela 10-- Microciclo Padrão - Período Pré-competitivo.

Microciclo Semanal – Período Pré-Competitivo								
Parte	Dias /Hora	2ª F	3ªF	4ªF	5ªF	6ª F	Sábado	Domingo
Aquecimento	15 min	Corrida + Aquecimento articular e muscular	Corrida + Aquecimento articular e muscular	Corrida + Aquecimento articular e muscular	Corrida + Aquecimento articular e muscular	Folga	Jogo de Treino	Folga
Parte fundamental	60-65 min	Manutenção Posse de bola	Situação de Jogo	Modelo de jogo/sistemas de jogo	Finalização + situações 1x1			
Retorno à calma	10 min	Alongamentos/Flexibilidade	Alongamentos/Flexibilidade	Alongamentos/Flexibilidade	Alongamentos/Flexibilidade			
Intensidade		Baixa	Média/alta	Alta	Média/Baixa			

Na Tabela 10 apresentam-se os conteúdos de treino que foram trabalhados durante uma das sessões de treino do período pré-competitivo. Todas as sessões de treino foram divididas em três partes: Aquecimento, Parte Fundamental e Retorno à calma/Alongamentos).

No aquecimento era efetuada uma corrida ligeira, normalmente contabilizada em minutos e de seguida um aquecimento muscular e articular sempre sem bola. O retorno à calma era feito através de alongamentos e algum reforço muscular da parede abdominal e da zona lombar. Todos estes exercícios eram previamente definidos e adaptados pelos treinadores à unidade de treino e às necessidades dos atletas.

2.7.2. Sessões de treino - Volume total de treino período pré-competitivo

O período pré-competitivo contabilizou 24 UT e 6 jogos de treino fazendo um total de 2304 minutos de volume de treino. Seguindo a classificação de exercícios de treino de Castelo (2007), os exercícios são organizados em três grandes grupos, consoante os métodos de treino utilizados:

- Métodos Gerais de Preparação - todos os exercícios e métodos de treino que não usem bola;
- Métodos Específicos de Preparação Geral – Exercícios e métodos de treino que usam bola, mas que não têm como objetivo imediato a concretização do golo;
- Métodos Específicos de Preparação – Exercícios e métodos de treino que mais próximos do contexto de jogo e da realidade competitiva que se tem em situação de jogo (com bola e com objetivo imediato de golo).

Na Figura 6, estão indicadas as percentagens e os minutos para cada parcela dos métodos aplicados, no período pré-competitivo.

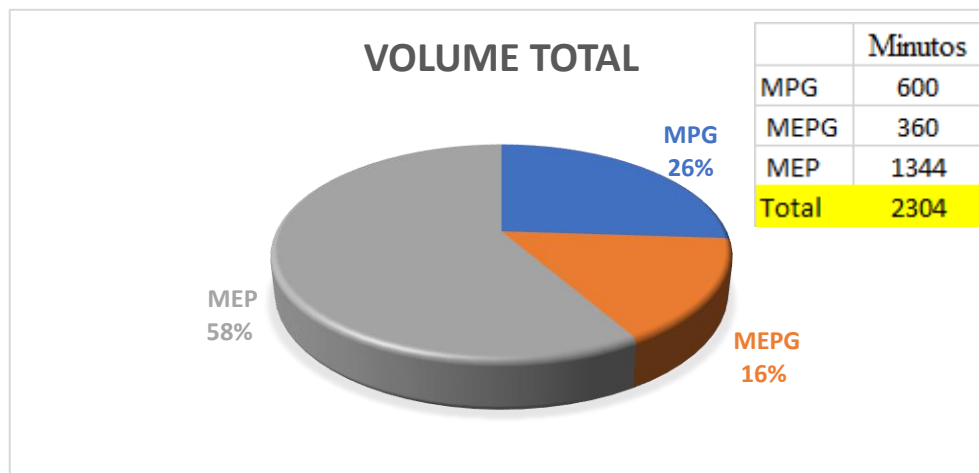


Figura 6- Volume Total de Treino (PPC).

De uma perspetiva geral é possível constatar que os MEPG (Métodos Específicos de Preparação Geral) têm uma ponderação de 16%, equivalente a 360 minutos, os MPG (Métodos de Preparação Geral) uma ponderação de 26%, equivalente a 600 minutos e finalmente os MEP (Métodos Específicos de Preparação), com a maior parte do foco de preparação com 58 %, equivalente a 1344 minutos, das quais 540 minutos foram despendidos em jogos de treino realizados neste período da época.

2.7.2.1. Volume dos métodos de preparação geral

O volume total dos métodos de preparação geral, sendo exercícios sem incluir bola como foco principal, foi de 600 minutos, correspondendo a 8% em velocidade, das quais 50 minutos, 39% apontam aos alongamentos, correspondentes a 235 minutos e correspondente à maior parte do volume, 53% para resistência, 315 minutos (ver Fig. 7). Nestes exercícios, definidos por Castelo (2009), também está incluída a força, mas no caso do SCC, não executou quaisquer minutos neste período da temporada.

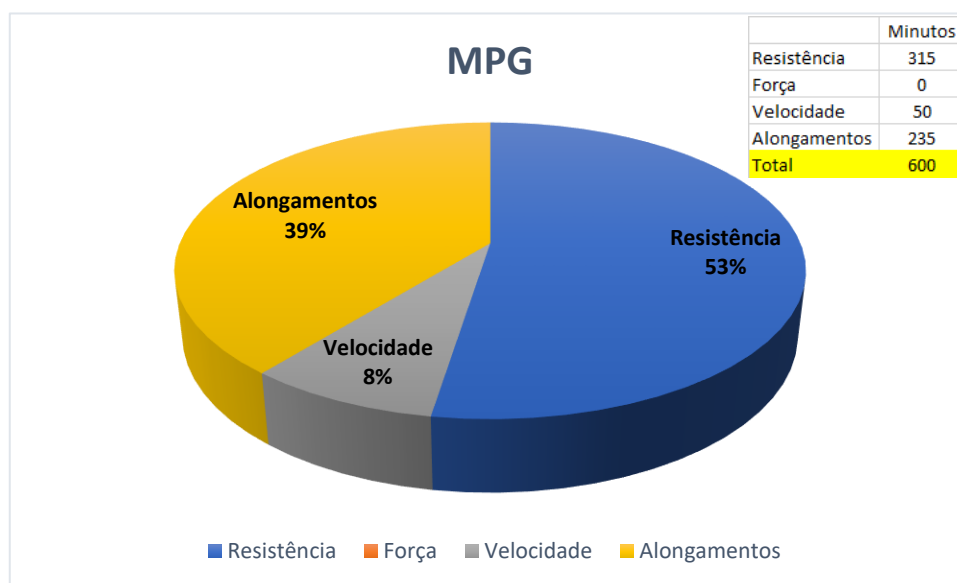


Figura 7- Volume de métodos de preparação geral (MPG).

Das componentes aqui listadas, refere-se que a resistência assenta basicamente na corrida contínua na parte inicial da unidade de treino, com o objetivo de ativação e melhoria das capacidades motoras. A velocidade essencialmente nos últimos treinos da semana, devido à recuperação rápida das capacidades. Os alongamentos são fundamentais para uma melhor recuperação e relaxamento muscular dos atletas e foi utilizado numa abordagem de prevenção de lesões. A força não aparece listada com quaisquer minutos, pela simples razão de que foi sempre realizada com exercícios que utilizaram bola, normalmente em circuito ou com outra finalidade.

2.7.2.2. Volume dos métodos de preparação específica

Com um total de 1341 minutos de métodos de preparação específica (MEP), pode verificar-se (Ver fig. 8) que a grande percentagem dos minutos vai para os exercícios competitivos,

ou seja, a prática de jogo, com 70%. De referenciar que nestes minutos estão incluídos uma grande parte, 540 minutos, dedicados aos jogos de treino. Os restantes minutos fazem parte da prática de jogo no treino, com situações de 8x8 + GR ou 9x9+GR.

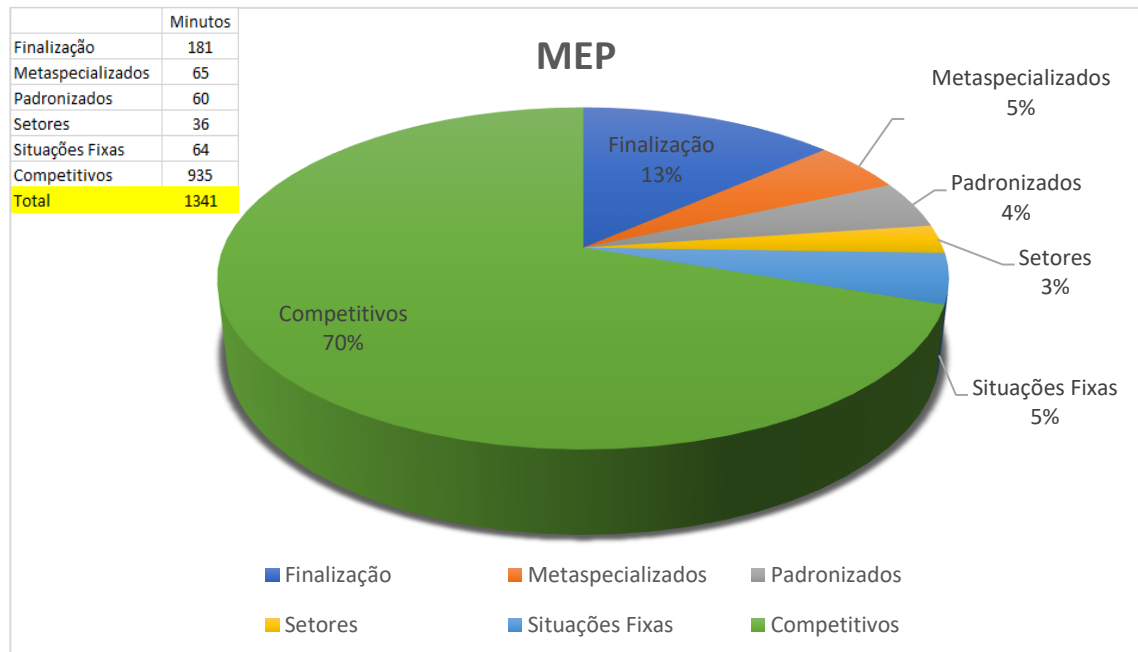


Figura 8- Volume de métodos específicos de preparação (MEP).

A finalização, dentro deste ponto, obteve 13%, ou seja, 181 minutos. Os exercícios metaspecializados contabilizou 5% com 65 minutos. Segundo Castelo (2014), nos exercícios metaspecializados, procura-se ultraespecializar os jogadores dentro das suas posições e missões específicas de jogo, podendo desta forma racionalizar e otimizar as ações da equipa. As situações fixas do jogo têm um foco curto, com 5%, mas ao longo do prazo iriam trazer grandes benefícios. As duas componentes com menos percentagem de volume de treino neste período, foram os exercícios padronizados e os exercícios por setores, com 4% e 3% respetivamente.

2.7.2.3. Volume dos métodos específicos de preparação geral

O volume total dos métodos específicos de preparação geral (ver Fig. 9), é de 360 minutos, podendo analisar-se que 51% são dedicados à manutenção da posse da bola, na qual foram utilizadas várias variantes ao longo do período, com foco fundamental no espaço reduzido e na igualdade numérica.

Para os exercícios de aperfeiçoamento técnico, foram dedicados 95 minutos, o que define 26% desta categoria. Nestes exercícios eram utilizados o passe e receção, os deslocamentos, a condução de bola, entre outros.

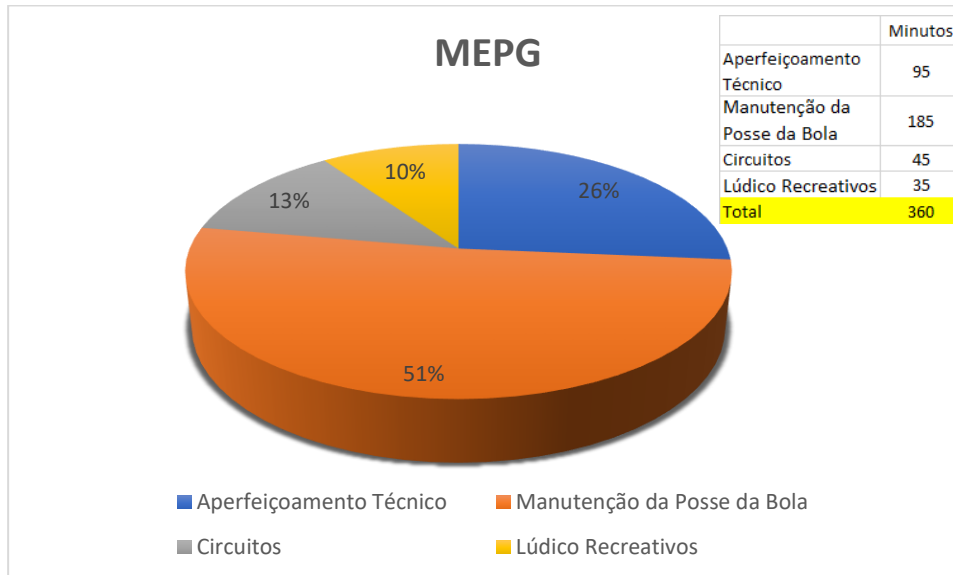


Figura 9- Volume de métodos específicos de preparação geral (MEPG).

Para os exercícios lúdico recreativos, foram apenas utilizados 35 minutos, perfazendo 10 % desta categoria e dos exercícios escolhidos, destaca-se o “futvolei” que servia para o grupo ter um tempo de relaxamento, mas ao mesmo tempo de diversão. Dedicamos ainda 13% do tempo desta categoria em circuitos com diferentes valências, destacando as componentes físicas e técnicas individuais e grupais.

2.8. Período Competitivo

O período competitivo é o período mais longo, tem a duração máxima de 12 meses, abrangendo toda a competição oficial. Nesta fase, há um menor volume de treino, porém à uma maior intensidade. O objetivo é a transferência total de todas as capacidades treinadas à performance específica, sendo utilizados treinos especializados, nos quais os conteúdos atingem o máximo de correspondência às situações de competição desportiva (Gomes, 2002).

2.8.1. Número de microciclos – Microciclo padrão e semanal

O período competitivo teve o seu início a 2 de setembro de 2017, microciclo número sete, com o primeiro jogo oficial no sábado contra o Lusitano de Vildemoinhos em Viseu, até ao dia 19 de maio de 2018, onde encerrou o período competitivo, com o último jogo oficial.

Tabela 11- Microciclo semanal- Período competitivo.

Microciclo Semanal – Período Pré-Competitivo							
Dias/Hora	2ª F	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sábado	Domingo
19h00 – 20h30	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo Oficial	Folga

O microciclo semanal, manteve-se este até meados de novembro, data pela qual sofreu uma alteração no treino de quarta-feira, passando a ser jogo de treino contra equipas de escalão seniores do distrito de Castelo Branco. Estes jogos, a meio da semana, serviram para rotação dos jogadores menos utilizados e para dar uma intensidade semelhante aos ao que íamos encontrar no fim-de-semana. O microciclo semanal teve sempre o mesmo formato, com quatro UT por semana, como mostra a tabela acima, e com uma duração média de 60/70 minutos tempo de treino.

Tabela 12- Microciclo Padrão - Período Competitivo.

Microciclo Semanal – Período Competitivo								
Parte	Dias /Hora	2ª F	3ªF	4ªF	5ªF	6ª F	Sábado	Domingo
Aquecimento	15 min	Corrida + Aquecimento articular e muscular	Corrida + Aquecimento articular e muscular	Corrida + Aquecimento articular e muscular	Corrida + Aquecimento articular e muscular	Folga	Jogo	Folga
Parte fundamental	60-65 min	Combinações Ofensivas Manutenção Posse de bola	Método e modelo de jogo Situação de Jogo	Situação jogos reduzidos Modelo de jogo/sistemas de jogo	Esquemas táticos Finalização + situações 1x1			
Retorno à calma	10 min	Alongamentos/Flexibilidade	Alongamentos/Flexibilidade	Alongamentos/Flexibilidade	Alongamentos/Flexibilidade			
Intensidade		Baixa	Média/alta	Alta	Média/Baixa		Alta+	

Durante este período competitivo, na qual em grande parte da época se realizou 4 treinos semanais, contabilizámos 37 microciclos distribuídos por 9 mesociclos (setembro a maio) e foi possível realizar 118 UT, 32 jogos oficiais e 14 jogos de treino, o que fez um total de 8170 minutos, incluindo os jogos de treino (1260 minutos). Foram disputados 32 jogos oficiais, o que perfaz um volume total de competição de 2880 minutos.

Na Tabela 12, acima apresentada, referem-se os conteúdos treinados no microciclo 17, no período competitivo. Para além dos conteúdos, apresenta em minutos as partes do treino, bem como a intensidade de cada treino e do jogo oficial.

2.8.2. Sessões de treino – Volume total de treino

No período competitivo, que deu início com o primeiro jogo oficial da época no dia 2 de setembro de 2017, verificaram-se 118 UT, ao contrário do previsto no macrociclo, mas que foram reajustadas durante a temporada que terminou a 19 de maio de 2018.

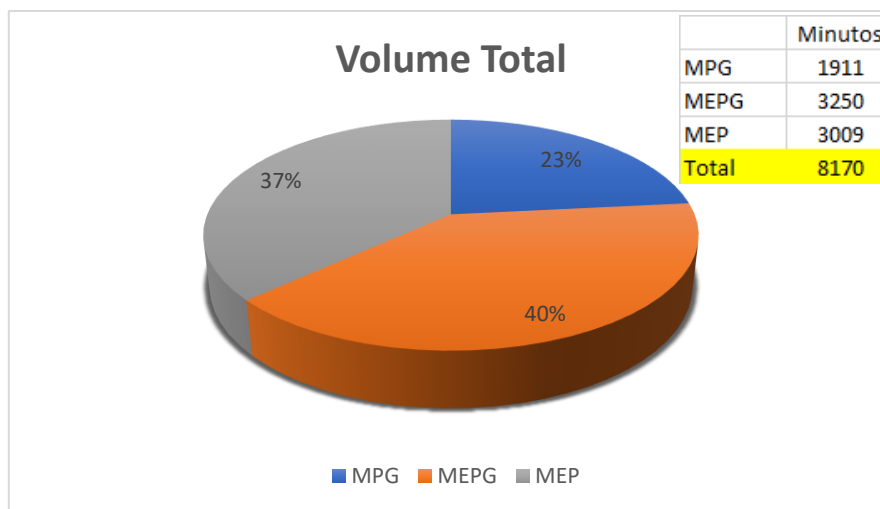


Figura 10- Volume total de treino Período Competitivo.

O volume total destas UT corresponde a 8170 minutos, dividido nas três grandes dimensões, que segundo Castelo (2009), são a MPG, MEP e MEFG. Para cada classificação dos exercícios de treino estão indicadas as percentagens e os minutos para cada parcela.

Analisando a Figura 10, podemos verificar que MPG, têm uma ponderação de 23%, equivalente a 1911 minutos, os MEPG, com a bola como foco principal, correspondem a 40%, ou seja é a maior fatia correspondente a 3250 minutos e finalmente os MEP com grande parte do foco

da preparação com 37%, equivalente a 3009 minutos. De referir que 1260 minutos foram despendidos em jogos de treino.

2.8.2.1. Volume dos métodos de preparação geral

O volume total de MPG, foram de 1911 minutos, correspondendo a 31% à resistência, 27% aos alongamentos, 22% à velocidade e 20% destinado à força.

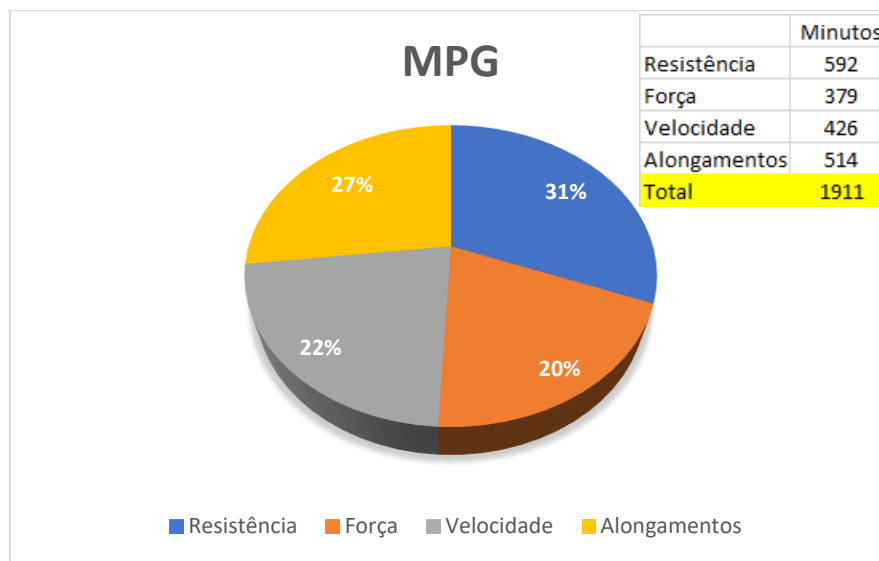


Figura 11- Volume de métodos de preparação geral (MPG).

Se analisarmos esta Figura 11 de uma forma geral e descritiva, podemos constatar que as percentagens entre os conteúdos abordados neste método de treino já são muito idênticas, devido ao facto de nesta fase da temporada ser importante realçar todos os pontos que perfazem a preparação geral, pois estes são a alavanca da época desportiva.

2.8.2.2. Volume dos métodos de preparação específica

Num total de 3009 minutos de MEP, pode verificar-se que a maior fatia vai para os exercícios competitivos com 40 %, com um total de 1204 minutos, dividido neste ponto pela grande parte que foram todos os jogos de treino (ver Fig. 12). A finalização tem um foco fundamental neste período, com 24%, perfazendo 722 minutos. Os exercícios padronizados correspondem a 12 %, com 350 minutos, os metaespecializados obtiveram 11%, com 345 minutos,

os exercícios por setores 8% correspondendo a 235 minutos, e por último as situações fixas obtiveram 5% correspondendo a 153 minutos.

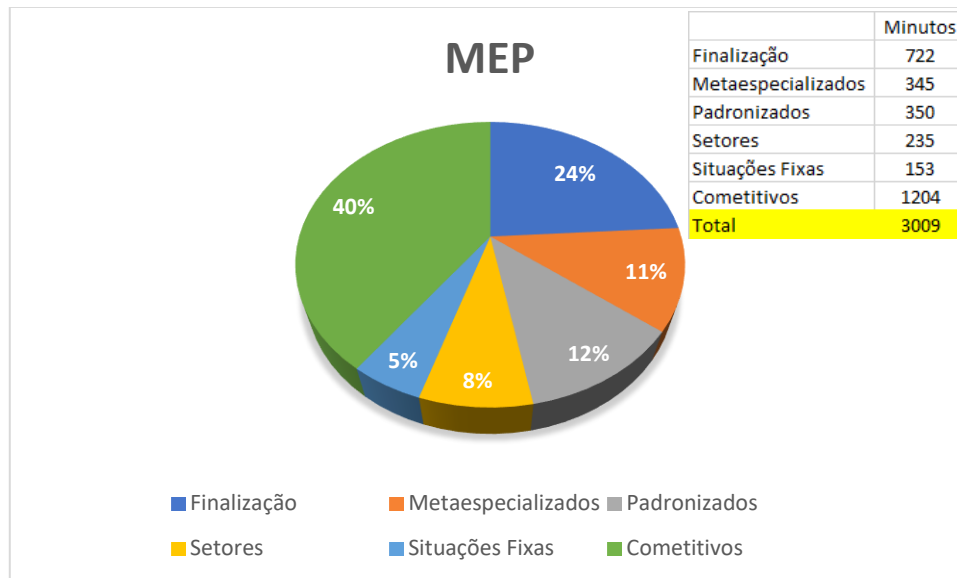


Figura 12- Volume de métodos de preparação específica (MEP).

2.8.2.3. Volume dos métodos específicos de preparação geral

Num total de 3250 minutos, dedicado aos MEPG (ver Fig. 13), pode verificar-se que a maior parte destes foram dedicados à manutenção da posse da bola, com 58% correspondendo a 1870 minutos, tornando-se este um dos nossos princípios do modelo de jogo ao longo do tempo.

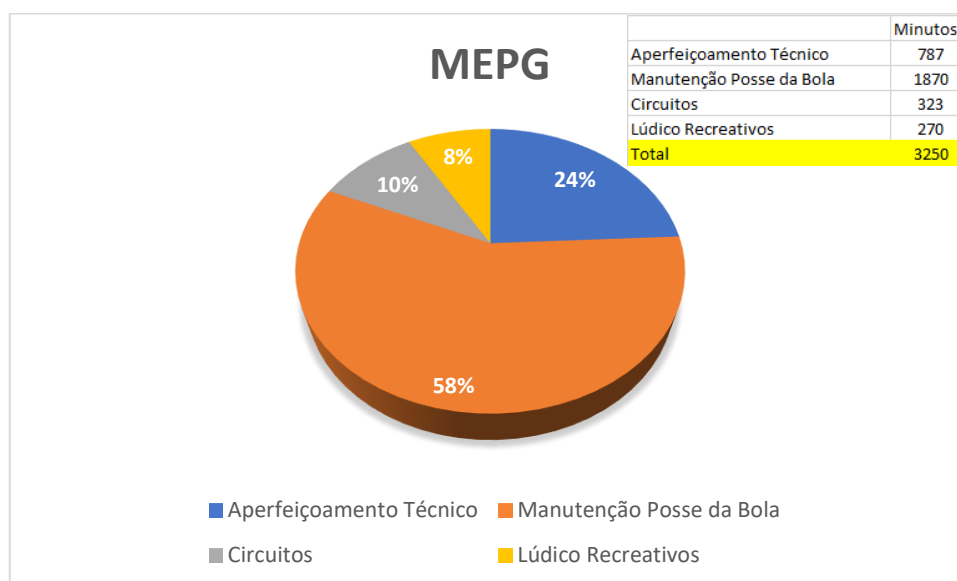


Figura 13- Volume de métodos de preparação específica geral (MEPG).

Em segundo lugar e com uma percentagem considerável de 24%, segue-se o aperfeiçoamento técnico com um total de 787 minutos, ao longo da época. Neste campo estão essencialmente incluídos os exercícios de passe e receção, deslocamentos e condução de bola.

Para exercícios de circuito foram utilizados 323 minutos, correspondentes a 10%, e aqui estão incluídos um vasto leque de tarefas múltiplas incluídas na parte física, técnica individual e técnica e tática de grupo.

Por último, segue-se os exercícios lúdico recreativos com 8%, o que corresponde a 270 minutos. Dos exercícios que mais se destacaram deste ponto ao longo da época foi o “futvólei” em competição.

2.9. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Na Tabela13, a seguir apresentada, mostra-se a atividade da nossa equipa nos dois períodos definidos no macrociclo, o período pré-competitivo e o período competitivo.

Tabela 13- Comparação geral entre o período pré-competitivo e competitivo.

		PPC	PCO	Total
Calendarização		27/07 - 30/08	2/09 - 19/05	27/07 - 19/05
Microciclos		6	37	43
UT		24	118	142
Nº Competição	Oficial	0	32	32
	Particular	6	14	20
	Total	6	46	52
Minutos de Treino		2304	8170	10474
Minutos de Competição Oficial		0	2880	2880
Tempo Total (Treino + Competição)		2304	11050	13354

Numa análise geral, a época teve o seu início a 27 de julho de 2017 e terminou a 19 de maio de 2018, com um total de 43 mesociclos e 142 UT, perfazendo um total de 10474 minutos de treino, com uma média de 73,2 minutos por UT. Ao nível de minutos de competição oficial foram despendidos um total de 2880 minutos. Para além destes, ainda foram realizados 20 jogos particulares, que já estão incluídos nos minutos de treino, sendo que o volume total de treino e da competição foi de 13354 minutos ao longo de toda a época.

O Período Pré-Competitivo (PPC), teve o seu início a 27 de julho de 2017 e estendeu-se até ao 30 de agosto, com dois mesociclos, seis microciclos e vinte e quatro UT, perfazendo um total de 2304 minutos de treino, sendo que neste ponto estão incluídos os minutos dos seis jogos de treino.

O Período Competitivo (PCO) teve o seu início a 2 de setembro de 2017 e terminou a 19 de maio de 2018, passando por nove mesociclos, trinta e sete microciclos e cento e dezoito UT, perfazendo um total de 8170 minutos de treino, e 2880 minutos de competição oficial, o que perfaz um total de 11050 minutos de treino e competição oficial.

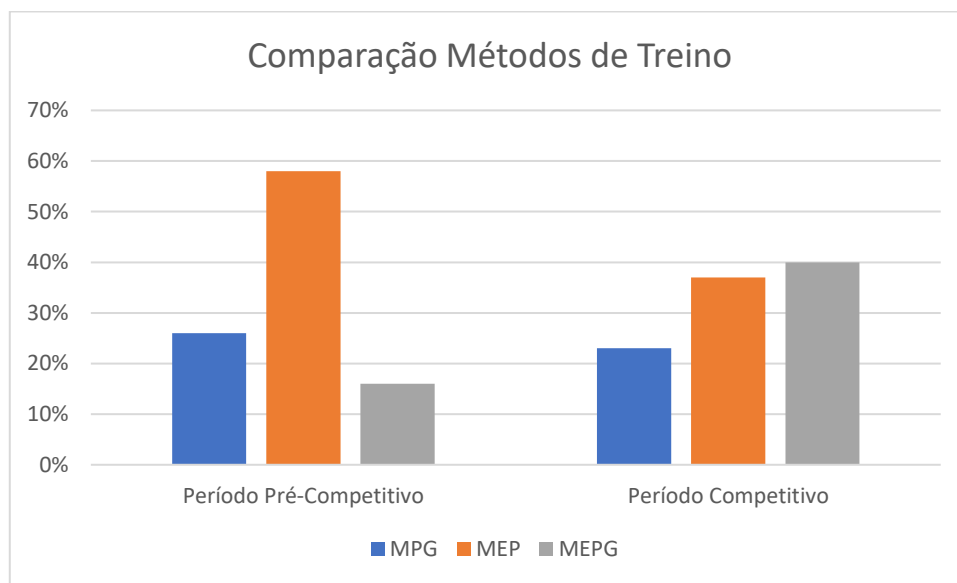


Figura 14- Dimensão horizontal métodos de treino.

Na Figura 14, podemos observar as percentagens dos métodos de treino em ambos os períodos, sendo que no PPC os valores de MEPG foram de 16%, os valores de MPG foram de 26% e a grande parte da percentagem corresponde ao MEP com 58%. No PCO os valores de MPG foram de 23%, no MEP foram de 37% e os valores de MEPG foram de 40%. Numa abordagem geral, ao olharmos para o gráfico, percebemos que o MEP foi mais relevante no PPC e que no PCO os métodos equipararam-se entre eles.

2.10. Preparação Física e Cargas de Treino/Competição

Entende-se como preparação desportiva o conjunto de fatores relacionados à preparação do atleta e direcionados ao desenvolvimento de desempenho ótimo no desporto escolhido para a prática (Borin, Gomes & Leite, 2007). Nesse sentido, os três sistemas que compõem este processo são a competição, o treino e os fatores complementares. Todos estes devem atuar em conjunto e devem auxiliar a preparação dos desportistas (Gomes, 2002).

A carga de treino é o conjunto das formas de treino que são realizadas pelo atleta. É a medida do trabalho realizado no treino, é o parâmetro que descreve as exigências que provocam as transformações funcionais, bioquímicas, morfológicas e psíquicas que, sob a forma de adaptações, levam ao desenvolvimento das prestações desportivas (Cunha P. , 2016).

Na preparação desportiva é relevante considerar o praticante em todas as suas dimensões (física, técnica, tática, psicológica, familiar, social) e não apenas no seu aspeto biológico.

As capacidades de treino que devem ser mais exercitadas nesse modelo (jogos desportivos) são compostas pela resistência especial (trabalho aeróbio e anaeróbio, podendo ser efetuado pelo *partlek*), pela força (rápida, relativa e rápida de resistência), pela velocidade (no sistema alático ou glicolítico), pela flexibilidade e pela sessão técnica e tática (Gomes, 2002). As sessões dessas capacidades de treino podem ser de maneira isolada (ex: somente musculação), combinada (ex: musculação e treino técnico) e dando preferência ao treino técnico-tático, ou seja, o jogo porque é o trabalho mais importante para essa periodização (Junior, 2012).

A prescrição da carga de treino é determinada e elaborada a partir de três fatores: o conhecimento do estado atual do atleta, os objetivos individuais estabelecidos e as características da sua especialidade. Nesta linha, entendendo-se que no futebol é necessário treinar várias vezes e com diferentes objetivos durante a semana, a correta sequência das cargas deve estar ligada tanto na magnitude como na relação das diferentes capacidades físicas e recuperação (Bangsbo et al., 2006). Para Borin et al. (2007), os treinos que envolvem exercícios de alta intensidade são difíceis de controlar, principalmente em atividades acíclicas, como a dos desportos coletivos, que envolvem diversos tipos de ação, como acelerações e mudanças rápidas de direção.

Puche & Castanys (2003), demonstram a importância da recuperação como unidade de treino, para assegurar e acelerar um estado de supercompensação. O tempo utilizado na

recuperação não deve ser tratado como mero tempo para descanso, pois a utilização de métodos adequados de recuperação permite que ela se dê antes e melhor.

Gutiérrez & Castillo (2001) acreditam em quatro métodos de recuperação:

- a) o sincrónico, que se aplica durante a sessão de treino (hidratação entre séries de exercício);
- b) restituição primária, que se aplica entre as sessões de treino (bebida com carboidratos e proteínas combinadas);
- c) Restituição secundária, que complementa a restituição primária (propriocepção, alongamentos);
- d) Restituição do overtraining (diminuição imediata da carga de trabalho);

Nesta linha, entendendo-se que no futebol é necessário trabalhar com diversas sessões e diferentes objetivos durante a semana (Bangsbo et al., 2006), a correta sequência das cargas deve estar fundamentada tanto na magnitude como na inter-relação das diferentes capacidades físicas e a sua recuperação.

Punche & Castanys (2003) apontam que, em função do trabalho realizado, as cargas das sessões de treino podem ser classificadas em cinco níveis, e que a partir daí o atleta necessita de determinado tempo, em horas, para recuperar em relação aos níveis iniciais (ver Tabela 14).

Tabela 14- Tempo de recuperação com base na orientação da magnitude da carga da sessão e respetivas capacidades físicas trabalhadas.

Tempo de Recuperação					
	>72 horas	40 a 72 horas	24 a 48 horas	12 a 24 horas	<12 horas
Magnitude da Carga	Máxima	Elevada	Alta	Média	Baixa
Capacidade Física	Aeróbio VO2 máx	Anaeróbio glicolítico, força máxima, resistência de força	Anaeróbio- Aeróbio, força explosiva, velocidade	Anaeróbio alático	Coordenação Flexibilidade

Com base na quantificação da carga e da sua respetiva recuperação, Borin, Gomes & Leite (2007) afirmam que se pode estruturar o microciclo com 1, 2 e 3 picos, dependendo do objetivo a ser alcançado e da etapa em que se encontre a equipa.

Tabela 15-Modelo de programação semanal de treino na etapa preparatória da equipa de juniores do SCC.

Dia da semana							
Período	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Jogo	Folga
Tarde	Anaeróbio Glicolítico	Força explosiva	Anaeróbio/Aeróbio Coordenação e flexibilidade e resistência de força	Força explosiva, Anaeróbio alático	Folga		Folga

2.10.1. Métodos de quantificação e monitorização da carga

Atualmente, e dada a elevada exigência dos campeonatos nacionais, os clubes e neste caso os treinadores, sentem cada vez mais a necessidade da recolha de dados objetivos e subjetivos da monitorização quantitativamente das atividades dos jogadores e da resposta à carga de treino, de forma diária e semanal. Para Kiely (2012) a criação de programas de treino parece ser o primeiro passo para gerir o treino, porém a monitorização do impacto das sessões de treino sobre os atletas demonstram ser o segundo passo importante para o sucesso no processo de treino. Através do controlo dessas mudanças fisiológicas, induzidas pelo treino ou pelo jogo, é possível verificar o nível de carga de cada atleta e desta forma otimizar o seu desempenho e reduzir a ocorrência de doenças e lesões (Gabbett, 2016).

Segundo Casamichana (2013), as tecnologias de monitorização de treino mais utilizadas no futebol de hoje em dia, são o Sistema de Posicionamento Global (GPS) e os dispositivos de medição da frequência cardíaca. Para além destes, as escalas subjetivas de esforço (RPE) e as medidas de qualidade de sono e dores musculares, são outros instrumentos para controlo da carga de treino.

2.10.2. Escala de Perceção de esforço (RPE)

A escala de percepção subjetiva de esforço criada por Gunnar Borg em 1982 foi sugerida como um instrumento para quantificar a sensação de esforço gerada numa determinada tarefa física. Embora as escalas mais tradicionais tenham sido criadas para quantificar a percepção subjetiva de esforço durante a realização do exercício, atualmente elas são uma ferramenta importante para a prescrição e monitorização das cargas de treino em diferentes modalidades desportivas, tais como o futebol (Foster et al., 2001).

Foster et al. (2001) propôs uma adaptação da escala de Borg, que consiste na quantificação da carga interna através da multiplicação do valor do esforço percebido pelo atleta, numa escala ordinal (0-10) de percepção do esforço (CR 10-scale), pela duração da sessão de treino. O resultado dessa multiplicação é expresso em unidades arbitrárias (UA).

Este processo, chamado de sessão - RPE, consiste na classificação da carga do atleta, em relação à dificuldade percebida pelo atleta, no treino. Esta informação deve ser recolhida 30 minutos após a conclusão do mesmo.

Tabela 16- Escala de percepção de esforço adaptada por Foster et al. (2001).

Escala Ordinal	Escala Verbal
0	Repouso
1	Muito fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Algo difícil
5	Difícil
6	
7	Muito difícil
8	
9	
10	Máximo

2.10.3. Escala de percepção de bem-estar

A avaliação diária da percepção do bem-estar dos atletas é um instrumento de avaliação subjetiva da adaptação do atleta à carga aguda e crónica. Baseado nas recomendações de Hooper et al. (1995), esta avaliação é feita através de um questionário psicométrico, composto por cinco questões relacionadas com a percepção da qualidade de sono do atleta, do nível de stress, do humor, da fadiga e das dores musculares, pontuadas numa escala de cinco pontos.

2.10.4. Sistema de Posicionamento Global (GPS)

O GPS é uma tecnologia que está sendo inserida no futebol com o objetivo de alcançar um melhor desempenho físico. De acordo com Celikkaya (2014)

o GPS permite a avaliação e o controlo do treino e quase todas as equipas de topo utilizam este sistema. Dá-nos várias variáveis, que podem ser individuais ou coletivas, que ajudam a extrair o maior rendimento possível de uma equipa, quando o seu planeamento for bem elaborado. Não é por causa disto que se tem mais ou menos derrotas, mas é uma ajuda muito grande para controlar jogadores, definir o seu perfil, otimizar rendimentos e perceber até onde podem ir (p.35).

O Sistema de Posicionamento Global (GPS) é um sistema que funciona através da navegação por satélite, desenvolvido a partir de dispositivos criados com fins militares (Cummins et al. 2013). Adaptados ao desporto, e especificamente ao futebol, estes sistemas têm sido utilizados para quantificar as ações e a intensidade das mesmas. Segundo Dwyer & Gabbett (2012) este tipo de softwares com tecnologia GPS, permite recolher dados dos múltiplos jogadores, em tempo real, relativos à sua posição, às distâncias percorridas, velocidades, acelerações e desacelerações.

2.10.5. Teste de impulsão vertical – Salto com contramovimento (CMJ)

Counter Movement Jump ou salto com contramovimento (CMJ) é caracterizado por um movimento de flexão-extensão rápida de pernas com paradas mínimas entre as fases. Este se diferencia dos outros saltos pelo fato de o CMJ aproveitar melhor a energia elástica (Badillo & Ayestarán, 2001). O salto com contramovimento é um teste em que a ação de salto é realizada graças ao fortalecimento e encurtamento dos elementos elásticos do músculo.

As alterações na função neuromuscular podem ser monitorizadas através de uma variedade de saltos e, o CMJ, enquanto teste onde é avaliado o ciclo alongamento-encurtamento (CAE), adapta-se à especificidade da modalidade (Oliver et al. 2008).

3. Avaliações Físicas de Período Preparatório

O período preparatório iniciou-se no dia 24 de julho e a primeira semana foi marcada pela primeira abordagem aos atletas, através de avaliações físicas. As avaliações físicas têm o objetivo de identificar os atletas que apresentam fatores de risco de lesão e averiguar qual o nível de desempenho nas qualidades físicas testadas. Estes valores são importantes para serem utilizados como referência para uma nova avaliação ou para comparar valores no momento de retorno à prática após lesão. No entanto por opções técnicas, a nova avaliação que estava programada para janeiro não foi realizada.

Foram realizados dois tipos de avaliações físicas. O primeiro tipo de intervenção, realizada na pré-temporada, que consistia numa bateria de testes, que consistia em perceber o estado físico do atleta nas diferentes capacidades físicas testadas. A segunda avaliação onde foi implementada uma rotina semanal de avaliações rápidas e simples de medição de bioimpedância. Segundo Soares (2015), a análise da bioimpedância é um método de quantificação da composição corporal que consiste na passagem de uma corrente elétrica muito suave pelo corpo. A impedância pode ser calculada medindo a corrente e a voltagem segundo a lei de Ohm. Uma vez que a água é considerada como o único componente do nosso corpo com condutividade elétrica, quando a corrente passa ao longo do corpo, a impedância da água pode ser medida. Desta forma sabendo o volume total da água através do algoritmo, consegue-se chegar ao cálculo da massa magra e da massa gorda. A avaliação da bioimpedância era constituída por: altura, peso, IMC, % de gordura, % de água, % musculo, nível físico, massa óssea, KCAL e gordura visceral.

Os testes realizados pretenderam avaliar a capacidade física do atleta em quatro domínios: aeróbio/anaeróbio, força explosiva, défices de força e antropometria como se evidencia na Tabela 17.

Tabela 17- Testes realizados em cada um dos domínios.

Domínio	Testes
Aeróbio/anaeróbio	Yo-Yo e RAST (35m)
Força explosiva	salto horizontal
Défices de força	<i>Nordic Hamstring</i>
Antropometria.	Perímetros e composição corporal

3.1. Teste YO-YO – Nível 1

Para a realização deste teste, a equipa foi separada em dois grupos de trabalho, enquanto um grupo realizava o teste, o outro fazia o registo do nível atingido pelo colega correspondente. O

teste Yo-Yo Intermitent Recovery Test (Yo-Yo IRT1) consiste em percorrer a máxima distância entre dois marcadores distanciados por 20 metros entre si, em percursos de ida e volta, a uma velocidade regulada por sinais sonoros, emitidos através de uma gravação, com 10 segundos de recuperação entre esforços. Por cada percurso os atletas ouvem 3 sinais sonoros, um à partida, o segundo serve como referência para atingir a marca dos 20 metros e o terceiro quando devem terminar. O teste finaliza quando o atleta não conseguir terminar este percurso, por duas vezes consecutivas.

3.2. Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)

O Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) tem a finalidade de avaliar a capacidade e potência anaeróbia dos atletas. Este teste foi realizado com recurso a dois cronómetros e dois marcadores a delimitar uma distância de 35 metros entre eles, com um treinador em cada ponto a assinalar a partida, a chegada e a controlar os 10 segundos de recuperação entre sprints, podendo estar associado uma percentagem de erro nos valores recolhidos, devido à contabilização manual dos tempos. O teste consiste na realização de seis repetições de corrida à velocidade máxima numa distância de 35 metros, com um intervalo de recuperação de 10 segundos entre esforços.

3.3. Salto Horizontal

Para avaliar a potência dos membros inferiores foram realizados mais dois testes: Salto Horizontal (SH) e do Triplo Salto Horizontal Unipodal (TSHU). Estas avaliações foram realizadas num piso de relva sintética, com o auxílio de uma fita métrica fixada no solo e a linha de partida a coincidir com o número zero. No SH o atleta iniciou atrás da linha de partida, com os pés paralelos e foi permitida a movimentação dos braços. Após realizar o salto, deveria cair com os pés paralelos e esperar que fosse registada a leitura do comprimento do salto. Cada atleta realizou três saltos válidos, com recuperação de 30 segundos entre cada salto e prevaleceu o salto com maior distância, entre a linha de partida e a “linha” do calcanhar. Os valores de corte utilizados para avaliar o estado do atleta foram (Wood, 2008):

<2.30m = Baixos níveis de potência

2.31m – 2.50m = Médios níveis de potência

>2.51m = Elevados Níveis de Potência

3.4. Nordic Hamstring

Um estudo realizado por Sconce et al. (2015) adotou o exercício Nordic Hamstring (NH) como uma avaliação válida da força excêntrica dos isquiotibiais. Para a realização desta avaliação, foi pedido aos atletas que permanecessem com o quadril fixo, alinhado a articulação do joelho e ombro, em toda a amplitude do movimento. Foram realizadas 2 repetições submáximas, antes da realização do teste, para que o atleta percebesse a técnica correta. Desta forma, o atleta colocou-se na posição de joelhos numa superfície almofadada, com um auxiliar a aplicar pressão sobre os calcanhares do avaliado e, a partir desta posição, realizou uma ação de queda para a frente. A cabeça, tronco e quadris mantendo-se alinhados, vão descendo na direção do solo, pela extensão do joelho, até que o atleta não conseguisse através da força exercida pelos isquiotibiais, vencer a resistência contra a gravidade. As mãos auxiliam na fase final para amortecer a queda.

Neste teste os parâmetros a avaliar foram de ordem qualitativa:

O atleta consegue realizar a fase de descida do NH (Excêntrica isquiotibiais)? Sim/Não?

O atleta consegue realizar a fase de subida do NH (Concêntrica Isquiotibiais)? Sim/Não?

3.5. Dismetrias

Segundo Aires (2000), a medição dos membros inferiores permite o despiste de dismetrias, condicionadoras de alterações da estática vertebral no plano frontal e sobrecarga a nível dos membros inferiores. Já Massada (2006) refere que a medição se torna, ainda mais importante, quando a dismetria dos membros inferiores é significativa e afeta indivíduos que praticam desporto, onde a repetição gestual determina a solicitação cíclica e intensa das estruturas anatómicas dos membros inferiores.

Durante a pré-época foram realizadas sessões para efetuar medições dos perímetros dos membros superiores e inferiores dos atletas, com o intuito de verificar a presença ou a ausência de desvios entre os membros. Em anexo seguem as avaliações efetuadas e facilmente conseguimos analisar a diferença entre os perímetros dos membros superiores e inferiores dos jogadores.

Aires (2000) afirma que a observação dos erros de alinhamento, podem contribuir para o estabelecimento de programas corretores, que visam contrariar os desequilíbrios musculares cujo agravamento é também consequência da própria atividade física.

3.6. Composição Corporal

Esta avaliação da composição corporal era realizada semanalmente, no primeiro treino da semana e consistia em medições simples e rápidas da bioimpedância dos atletas. Esta avaliação é constituída pelo: Peso, Índice de Massa Corporal (IMC), % de Gordura, % de Água, % de Músculo, Nível Físico, Massa Óssea, Quilocalorias (KCAL) e Gordura Visceral. Segue-se no anexo 2, uma das medições efetuada pela equipa de juniores do SCC.

A Bioimpedância é um método não invasivo, não provoca dor, livre de radiação, rápido e seguro que permite estimar clinicamente a composição do organismo, este método é relativamente preciso, consiste na passagem de uma corrente elétrica de baixa amplitude e de alta frequência (Cômado, et al., 2009). De acordo com Oliveira (2010), a prática de exercício físico é capaz de reduzir a quantidade de gordura corporal e aumentar ou preservar a massa livre de gordura, sendo a magnitude desses efeitos afetada diretamente pela intensidade do exercício. Deste modo, facilmente se pode constatar que os jovens futebolistas e não futebolistas, da mesma idade e sexo, apresentam diferenças significativas ao nível da composição corporal.

Essencialmente foi utilizada no período pré-competitivo e nas paragens do campeonato, para percebermos as diferenças em relação aos registos padrão. Em anexo, segue-se um exemplo da ficha de avaliação da composição corporal com os dados de todos os jogadores de um determinado período da época desportiva.

Capítulo VI – Observação e Análise da Performance

1. Observação e análise do jogo

A observação é “um processo que supõe um objeto organizador, uma mobilização da atenção, uma seleção entre os estímulos recebidos, uma recolha de informações selecionadas e a sua codificação” (Damas & Ketele, 1985, p.20).

Barbosa (2014), afirma que a observação e análise carecem de inflexibilidade e seriedade intelectual, regularidade de comportamentos, longos períodos, ou seja, larga prática. Isto requer que o individuo esteja apaixonado por descobrir ou conhecer melhor, com um pensamento limpo e desobstruído do ruído, com capacidade de refletir. Para Neto (2014), a observação dos adversários e da própria equipa tem em comum a orientação para o modelo de jogo, identificando e interpretando o do adversário, e avaliando a performance, individual e coletiva da própria equipa.

Toda a observação é sempre, em alguma medida, interpretativa que ao fazê-la, construímos um juízo de valor sobre o objeto observado (Barbosa, 2014).

A análise de jogo é compreendida como estudo rigoroso que surge da observação; no caso do futebol, do desempenho dos jogadores, das equipas, dos adversários e dos árbitros.

Sarmento (2012), evidencia a importância da observação e análise do jogo, quando conclui que os treinadores desenvolvem estratégias para incrementar a eficiência dos procedimentos que permitem a recolha de toda a informação que consideram importante.

O processo de recolha, coleção, tratamento e análise dos dados obtidos a partir da observação do jogo, assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização do rendimento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001). Assim, percebemos que a recolha e tratamento dos dados recolhidos das observações, permite uma otimização dos atletas, bem como o delinear de estratégias de jogo de acordo com o observado na própria equipa e no adversário (Neto, 2014).

A observação do jogo é suscetível ao cometimento de erros, que podem ser corrigidos através da análise do mesmo. refere que ambas ajudam a diferentes fases do mesmo processo: em primeiro lugar observa-se, para registar as informações consideradas importantes e, em segundo, analisa-se, considerando-se que a análise engloba já a observação, a notação dos dados e a sua interpretação. (Hughes,1993, citado por Barbosa 2014, p.151).

Neste sentido, Mesquita (2000) afirma que a enorme imprevisibilidade, característica do jogo de futebol, reúne uma superabundância de relações entre colegas e adversários, ocasionando o aumento do número de variáveis a ter em consideração e uma conseqüente complexidade de

ações. Para Barbosa (2014), é fundamental a observação e análise aproximar-se da essência do jogo, não subdividindo, acreditando que as partes têm valor muito reduzido, quando não inseridas no todo.

A análise de jogo, realizada a partir da observação da prestação dos jogadores e das equipas, têm-se constituído como um importante meio para aceder ao conhecimento do jogo e dos fatores que concorrem para a sua qualidade, quer no que concerne às exigências físicas, quer no que respeita à expressão tática e técnica necessárias à participação em jogo (Lopes J. , 2007).

Garganta (2001, citado por Barbosa, 2014), identifica quatro tendências no que diz respeito à evolução do processo de análise do jogo:

- a) Categorias de observação, a distintos níveis de análise, focadas na atividade física dos jogadores, nomeadamente distâncias percorridas;
- b) Análise do tempo-movimento, procurando identificar detalhadamente número, tipo e frequência das tarefas motoras realizadas pelos jogadores ao longo do jogo;
- c) A análise das habilidades técnicas constitui-se como outra categoria na análise do jogo, mas com maior incidência na dimensão quantitativa;
- d) Análise dos comportamentos no jogo, identificando padrões de jogo revelados pelos jogadores e pelas equipas, no quadro das ações coletivas.

Ao longo da época, eu fui o responsável principal pela área da observação e análise de jogo, sempre sobre as ordens do treinador principal. Ficou definido no início da época, que a prioridade seria a análise da própria equipa, porque iríamos ter dificuldades em analisar os adversários devido às distâncias e aos horários de jogo. Como este campeonato é nacional, a média de distância em quilómetros entre cada equipa é de 102 km, o que dificultou a observação destas equipas. Em relação aos horários de jogo, neste campeonato, todas as equipas jogam à mesma hora, e no mesmo dia, o que tornou ainda mais difícil. Então o que fazíamos, era a observação da nossa equipa e a observação do adversário no mesmo jogo, e deste modo podíamos reter informação importante do jogo, para mostrar e melhorar na nossa equipa, e ao fazer a análise do adversário, quando fossemos jogar no segundo jogo contra essa equipa, já tínhamos informações desse adversário. Os nossos jogos deste campeonato foram todos filmados, à exceção de um jogo contra a equipa Eirense Futebol Clube, em que os responsáveis nos impediram de filmar o jogo em casa deles. Utilizávamos a camara de filmar pois, segundo Garganta (1997), esta permite uma visualização mais cuidada e pormenorizada do jogo, diminuindo a possibilidade de erros na sua análise.

1.1. *Scouting*

Na perspetiva de Mendes (2016), o *Scouting* pode decompor-se em três grandes parâmetros que não deverão ser analisados de forma desintegrada, porque todos acabam por se influenciar mutuamente (Figura 15).



Figura 15- Perspetiva do *Scouting* (adaptado de Mendes, 2016).

1.2. Observação e Análise Individual

Mendes (2016) refere que ao analisarmos os jogadores de forma isolada ou desintegrada, passamos a ter um conjunto de indivíduos com particularidades próprias, mas nunca um coletivo. Assim, pretendemos entender e analisar o coletivo, a partir de cada um dos indivíduos, para perceber qual a importância e participação, na constituição desse mesmo coletivo. O mesmo autor afirma que as interações existentes entre as diversas individualidades são essenciais para a transformação que vai ocorrendo no coletivo.

Aspetos fundamentais a considerar, segundo Mendes (2016):

- Relativamente a um jogador da própria equipa
 - ✓ Atitude comportamental face aos acontecimentos;
 - ✓ Rendimento face ao desempenho da equipa;
- Relativamente a um jogador da equipa adversária
 - ✓ Perceção espaço-temporal, face ao posicionamento (enquadramento tático);
 - ✓ Relação com bola face aos seus adversários e características do jogo;
 - ✓ Atitude comportamental face aos acontecimentos;

- ✓ Capacidade de resolução de problemas, provenientes das diferentes situações de jogo (tomada decisão);

Visto que são os jogadores, na sua individualidade, a construir o coletivo, acreditamos que devemos observar primeiro o individual para conhecermos verdadeiramente o coletivo.

1.3. Observação e Análise dos Adversários

De uma forma muito concreta, dentro deste ponto, pretendemos observar como a equipa adversária se posiciona ao nível da sua estrutura (organização sectorial dos seus jogadores, na zona defensiva, intermédia e ofensiva). Através do entendimento das dinâmicas implementadas na equipa e das rotinas observáveis, podemos conhecer um pouco das ideias de jogo (modelo de jogo), face a um padrão de comportamental que tende a tornar-se cada vez mais unísono dentro da equipa (Mendes, 2016).

Sarmiento (2012), depois de entrevistar vários treinadores da primeira liga portuguesa, concluiu que os treinadores atribuíram mais importância à observação dinâmica global das equipas, às características individuais dos jogadores, aos esquemas táticos, às aleatoriedades e imprevisibilidades e aos quatro momentos do jogo. Barbosa (2014) salienta a importância da observação dos padrões de jogo, o comportamento do treinador adversário e as condições do envolvimento que caracterizam o jogo.

Como anteriormente já foi referenciado, a análise dos adversários só foi possível a partir do segundo jogo com todas equipas, pois como só havia a possibilidade de filmar os nossos jogos, só quando voltávamos a jogar contra essas equipas é que tínhamos a análise. A análise do adversário era realizada apenas através da filmagem do jogo (observação indireta). Depois de filmado o jogo adversário, precedia-se à sua análise. O objetivo aqui era, a criação de um vídeo entre 5-10 minutos com os seis momentos do jogo, organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, bolas paradas ofensivas, bolas paradas defensivas, nas quais apresentava as características principais do adversário, sejam elas jogadas ofensivas padrão, ou erros coletivos sistemáticos ao longo do jogo recolhido, bem como todas as rotinas e os movimentos padrões nos esquemas táticos como está apresentado no anexo IX.

Antes de mostrar o vídeo, era mostrado um *PowerPoint*, na qual era mostrado, o onze provável e as substituições que o treinador realizava normalmente, informação individual de cada jogador adversário, com pontos fortes e pontos fracos, informação acerca dos adeptos (se pressionavam os árbitros, etc). Este *PowerPoint* e o vídeo era apresentado à equipa antes do jogo,

no sábado. Depois disto, era mostrada à equipa titular para o jogo e a disposição destes nas bolas paradas, ofensivas e defensivas.

1.4. Observação e Análise da Própria Equipa

Análise do rendimento dos jogadores em função das estratégias delineadas – De acordo com as estratégias delineadas, é necessário elaborar um balanço do rendimento dos jogadores e da própria equipa, para que possamos aferir onde a equipa pode melhorar. Esta análise deve efetuar-se em todas as ações dos jogadores, seja em situação de treino ou jogo. Isto vai permitir ao treinador ter mais dados e informação disponível para tomar as suas decisões (Mendes, 2016).

Capacidade de superação face aos problemas apresentados – O rendimento dos jogadores tem muito a ver com a capacidade de se superar perante as adversidades, permitindo ao jogador apresentar um melhor ou pior rendimento (Mendes, 2016).

Desempenho coletivo, face aos aspetos técnico-táticos-físicos-humanos – Quando nos referimos aos aspetos técnico-táticos-físicos-humanos, não é nossa pretensão que alguma vez os dissociemos ou isolemos daquilo que é a realidade do jogo, mas apenas porque consideramos que estes são cruciais face ao desempenho coletivo. Assim, ao realizarmos esta análise teremos de ter em consideração estes quatro fatores, pois o desempenho final dependerá da forma como estes se inter-relacionam (Mendes, 2016).

A gravação do jogo em formato de vídeo era realizada em todos os jogos (campeonato ou amigáveis), através da camara de filmar do clube com auxílio do tripé. A filmagem do jogo era realizada por mim. Foi pedido pelo treinador que estivesse atento aos seguintes pontos: a) Acompanhar sempre o centro de jogo, ou seja, a zona a zona da bola; b) Utilizar um plano amplo de gravação para acompanhar o maior número de atletas no terreno; c) Focar com *zoom* todas as bolas paradas existentes em jogo (defensivas e ofensivas);

Posteriormente era realizada a análise do vídeo, de forma muito semelhante com a observação dos adversários, onde era observada a equipa nos seis momentos do jogo. Normalmente o treinador pedia-me para mostrar mais pontos fortes do que pontos fracos acerca do jogo, para podermos captar a atenção dos atletas, visto que os resultados não estavam a ser os melhores. O vídeo era mostrado aos jogadores no primeiro treino da semana (segunda-feira) antes do treino, e nunca ultrapassava os 10 minutos.

1.5. Observação e análise da performance inserida no processo de treino

Com o propósito de potenciar a performance, a utilização de forma metódica da observação será um elemento regulador do processo (Barbosa, 2014).

Robertson (2000, citado por Barbosa, 2014) afirma que os treinadores, até atingirem os seus objetivos com a observação (obterem dados que lhes permitam melhorar os níveis do treino e as performances), devem seguir os seguintes passos (ver Figura 16):

- Observar. É certo que a observação no desporto assume uma enorme importância, se realizada com objetividade, rigor e eficácia processual (Leitão & Campaniço, 2009). Assim sendo, considera-se que a observação baseada no conhecimento e experiência pode trazer alguns problemas e algumas limitações humanas, a memória, observação distorcida, faltas de atenção, expectativas pessoais;
- Analisar. Depois de ter a informação podemos começar a analisar. Na fase de análise, o treinador tem que identificar o que aconteceu e como aconteceu. Com a análise recolhemos dados que vão ser importantes para a avaliação da performance;
- Avaliar. Com as informações e a análise, os treinadores vão refletir e retirar conclusões, verificando se as suas categorias estão corretas. Com esta evolução ou diagnóstico, retiram dados para futuros desenvolvimentos, decidem o que alterar, como alterar e como promover as alterações através do processo de treino. A avaliação é o último ponto na interpretação da informação no contexto dos planos de treino;
- Utilizar a informação de reforço ou *feedback*. Depois de ter os resultados, os *feedbacks* do treinador podem ser ajustados à performance – o vídeo pode ser muito importante neste tipo de análise;
- Planificar. Uma última etapa na análise da performance é a implementação de um plano de ação. Um planeamento cuidadoso é essencial para promover alterações.

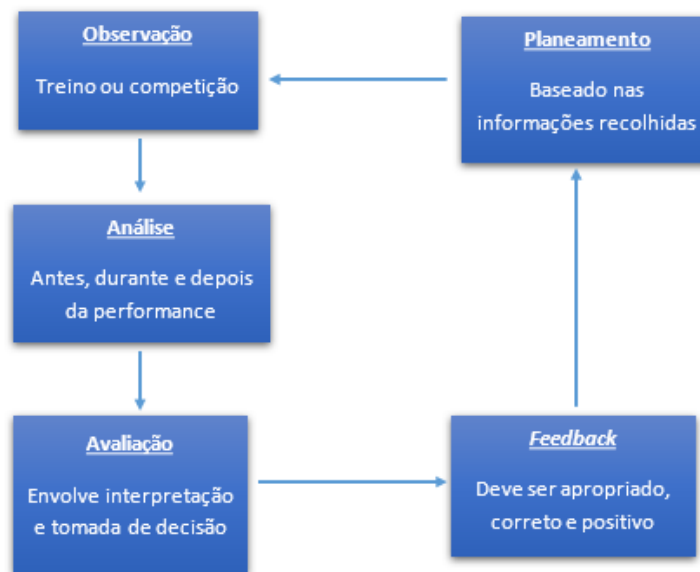


Figura 16- Processo de análise da performance (adaptado de Barbosa, 2014.)

Com o intuito de promover um jogo mais evoluído, incrementando as sinergias entre modelos, a observação e análise não se deverá restringir ao jogo. Se o jogo é orientado pelo processo de treino, então é vital observar e analisar, os exercícios/treinos/morfociclos (Barbosa A., 2014).

Para Barbosa (2014), deve haver o equilíbrio na utilização das novas tecnologias, quer no processo de treino, quer pelo próprio técnico naquilo que é o seu conhecimento da equipa e adversários. É vital observar e analisar detalhadamente a sua equipa, os seus adversários, os seus treinos, mas também é muito importante não encher os jogadores com informações que poderão provocar estados de insegurança, ansiedade, excesso de confiança, ou afastamento social, relacional e afetivo.

1.6. Observação e análise da competição – Implicações no processo de treino

A observação do nosso jogo é algo que é fundamental a todo o momento. Porque é isso que permite perceber se aquilo que nós pretendemos na forma de jogar está a ser concretizado ou não. É isso que nos permite identificar o que não está a acontecer de bem e afinar a forma de jogar pretendida (Aroso, 2013, citado por Barbosa, 2014).

Segundo Barbosa (2014), a análise do jogo traduz-se em informação valiosa que pode ser transmitida para o treino e para a regulação da prestação competitiva, sendo possível, a partir daí, otimizar os comportamentos dos jogadores e das equipas na competição. A importância da

observação em situação de jogo reporta a verdadeira realidade da ação, permitindo informação concreta, mensurável e realista, sobre a prestação da equipa. Barbosa ainda refere, que é pertinente as equipas técnicas procurarem obter informação em tempo real (durante o período de jogo), para auxiliar na tomada de decisão em situações particulares: marcação de bolas paradas e ações a desenvolver no processo ofensivo, entre outras. A equipa técnica deverá observar e analisar o jogo e, posteriormente, fazer chegar a informação aos jogadores.

Sarmento (2012) descreve o desenrolar dos procedimentos, afirmando que os treinadores ao disporem da informação recolhida através da observação, realizam a avaliação/diagnóstico da performance, não só de uma forma global, mas também centrada, sobretudo, na deteção de pontos fortes e/ou pontos fracos relativamente à sua própria equipa/jogadores ou às equipas/jogadores adversários, com o intuito de explorar as debilidades do adversário e prevenir as situações em que eles são mais fortes, para além de procurarem corrigir algumas debilidades da sua própria equipa e potenciar os aspetos em que são mais fortes.

Neste sentido, Barbosa (2014) refere que durante o microciclo de treino, esta intervenção consubstancia-se, particularmente, na adaptação dos exercícios de treino aos objetivos pretendidos, que são complementados com a realização de reuniões (individuais, por setores, coletivas, etc.) onde são apresentados os aspetos que pretendem ver reforçados.

1.7. Observação, análise e distribuição de informação aos jogadores

Em relação à distribuição de informação aos jogadores, Aroso (2013, citado por Barbosa, 2014, p.169-170), refere que “já chegamos, também, em tempos, para além de *pens*, a entregar informação com características individuais dos jogadores adversários. Na minha opinião é relevante mostrar apenas daqueles jogadores que nós achamos que podem ter mais influência no jogo.”

No que concerne às palestras onde são mostradas as imagens aos jogadores, Aroso (2013, citado por Barbosa, 2014) refere

há palestras coletivas que normalmente são curtas, dificilmente vão além dos quinze minutos, muito raro. Normalmente andam nos dez minutos. Depois, normalmente há uma palestra, mais curta, ainda antes de sairmos para o jogo, com muito cariz motivacional e de lembrar um ou outro ponto-chave (p.170).

Capítulo VII – Processo Competitivo

1. Análise da Competição Oficial

A nível nacional, a 2ª divisão nacional de juniores, é a segunda competição mais importante neste escalão. Nesta competição participam 50 equipas. As tabelas a seguir apresentadas, representam aquilo que foi a calendarização desta competição, com 1ª e 2ª fase.

1.1. Classificação final da 1ª fase da competição

Como é possível verificar na Tabela 18 (classificativa), terminámos a primeira fase do campeonato no 10º lugar, com apenas 5 pontos obtidos, 1 vitória, 2 empates e 15 derrotas. De todas as séries desta divisão, no final desta fase éramos a segunda pior equipa a nível nacional.

Tabela 18- Classificação final da 1ª fase (Fonte: Zerozero.pt).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Tondela	44	18	14	2	2	61	16	+45	+
2	Beira-Mar	40	18	12	4	2	44	18	+26	+
3	Eirense	37	18	11	4	3	44	22	+22	+
4	Anadia	32	18	9	5	4	34	19	+15	+
5	Lusitano FCV	29	18	9	2	7	34	34	0	+
6	Sp. Pombal	26	18	7	5	6	35	29	+6	+
7	CD Gouveia	21	18	5	6	7	20	29	-9	+
8	Vigor Mocidade	11	18	3	2	13	12	43	-31	+
9	União FC	7	18	1	4	13	12	58	-46	+
10	Sp. Covilhã	5	18	1	2	15	10	38	-28	+

Como se evidencia na Tabela 18, fomos o pior ataque desta fase, com apenas 10 golos marcados e a terceira pior defesa com 38 golos sofridos. Sem dúvida que esta fase foi muito negativa para as contas e para os objetivos que a equipa tinha para esta fase.

1.2. Classificação final da 2ª fase da competição

A segunda fase da competição, foi muito positiva, mas não chegou para alcançar o objetivo da manutenção. Como se mostra na Tabela 19 (classificativa), terminámos esta segunda

fase no quinto lugar, com 23 pontos em 14 jogos, com 6 vitórias, 2 empates e 6 derrotas. Terminámos num lugar que no final, as duas equipas com mais pontos dos quintos lugares de todas as séries mantinham-se nesta divisão. A nossa equipa terminou no quinto lugar, mas fomos o quarto melhor quinto classificado de todas as séries e isso levou a que descêssemos de divisão, para os campeonatos distritais.

Tabela 19- Classificação final da 2ª fase (Fonte: Zerozero.pt).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Anadia	49	14	10	3	1	34	10	+24	+
2	Eirense	44	14	7	4	3	23	14	+9	+
3	▲ Lusitano FCV	40	14	8	3	3	34	18	+16	+
4	▼ Sp. Pombal	38	14	8	1	5	34	25	+9	+
5	Sp. Covilhã	23	14	6	2	6	23	23	0	+
6	CD Gouveia	18	14	1	4	9	14	30	-16	+
7	União FC	16	14	3	2	9	20	46	-26	+
8	Vigor Mocidade	15	14	2	3	9	19	35	-16	+

Como se pode verificar pela observação dos dados apresentado na Tabela 19, melhorámos de uma forma considerável, já que passámos de pior ataque para o 4º melhor ataque, desta fase, com 23 golos certos em 14 jogos. Em termos de golos sofridos, sofremos 23 golos e fomos a quinta melhor defesa.

2. Processo de Avaliação do Cumprimento dos Objetivos

Inicialmente foram estabelecidos objetivos gerais, objetivos específicos e estratégias a implementar relativamente ao foro pessoal, e na generalidade todos estes objetivos foram correspondidos, com a exceção da integração no curso de nível 2 de treinador. Em relação à época desportiva, não poderia ser mais enriquecedora, pois esta proporcionou-me uma panóplia de diferentes experiências e diferentes conteúdos, nem sempre os melhores e os esperados, mas fortaleceu e obrigou-me a crescer enquanto treinador.

Depois de um culminar de toda uma época desportiva pode concluir-se que o grande objetivo da equipa de juniores do SCC não foi atingido, que era a manutenção nesta divisão nacional. Este objetivo não foi alcançado porque como já tínhamos referenciado no início da

época, sabíamos que tínhamos que ter umas bases fortes para suportar a época, e isso passaria por ter o número de jogadores desejados, a qualidade desejada, ter 4 treinos semanais e o mínimo de condições para podermos ser regulares de início ao fim da época. Destes pontos referenciados, durante a época, todos eles falharam de algum modo. Em relação aos jogadores, iniciamos com 22 jogadores, mas 3 deles acabaram por abandonar a equipa, o que limitou o número a 19 elementos. Com o decorrer da época, foi aparecendo lesões, alguns cartões e isso impossibilitou a equipa de em alguns jogos ter o número máximo de jogadores a ir para o banco de suplentes, logo daí diminuiu o número de possibilidades e de soluções do treinador e da equipa técnica. Ao nível da qualidade, olhando para os outros planteis da nossa série, o nosso era sem dúvida o mais limitado a nível técnico, e só melhorou em meados de janeiro com a inscrição do Leonardo e do Wilson que vieram acrescentar qualidade ao plantel. Se estes dois elementos tivessem sido inscritos na altura em que começaram a treinar com a equipa (setembro), talvez os resultados tivessem sido diferentes. Ao nível do número de treinos semanais, também já foi exposto anteriormente que inicialmente tínhamos 4 treinos, mas devido à redução de custos, fomos obrigados a limitar a semana de trabalhos a 3 treinos. Outro dos pontos que foi crucial para o desempenho da equipa e para algumas das lesões aparecidas no decorrer da época, foi a realização dos 3 treinos da semana em 3 tipos de terreno diferente (relva natural boa, relva natural fraca e terra batida).

Em relação aos objetivos propostos pela equipa técnica, que passariam por ir jogo a jogo, pessoalmente penso que foram alcançados, porque se notou uma melhoria significativa ao nível das exibições da equipa e isso espelha os resultados que foram melhorando, principalmente na segunda fase do campeonato onde terminámos numa posição que não tínhamos descida automática, porque os dois melhores classificados de todas as séries, garantiam a manutenção, e a nossa equipa não alcançou esse feito.

Em suma, pode concluir-se que em termos de resultados desportivos, não foi uma boa época. Olhando para o desenvolvimento e crescimento dos jogadores e da equipa, aí sim, posso concluir que foi uma boa época. A nível pessoal, identifico esta época como um grande e bom momento de aprendizagem e de reflexão para não cometer os mesmos erros no futuro. Foi importante estar presente em todos os momentos da época e poder dar o meu contributo em todas as áreas do treino, principalmente na área da preparação física e na área da observação e análise.

Capítulo VIII - Projeto de Investigação Realizado no Âmbito do Estágio - Eficácia Defensiva nos Pontapés de Canto no Futebol. Defesa à Zona vs Defesa Individual e Defesa Mista.

Estudo realizado nas 8 equipas que disputaram a fase de subida do Campeonato de Portugal 2017/2018

1. Introdução

Nos dias que correm, a complexidade do jogo de futebol é cada vez maior. O jogo tornou-se mais rápido, as equipas são cada vez mais organizadas e os treinadores estão mais evoluídos na forma de preparar estrategicamente um jogo. Sabemos que não conseguimos controlar todos os aspetos de um jogo, mas temos que acreditar que podemos reduzir a imprevisibilidade de alguns acontecimentos e, dessa forma, ficar mais próximos do sucesso (Moita, 2017).

A especialização no Futebol vem justificando crescentes cuidados com os meios e métodos de preparação e controlo. Como tal, tem vindo a aumentar a atenção dedicada à avaliação da pertinência e da eficácia dos comportamentos dos jogadores e das equipas em contextos de treino e competição (Gama, Dias, Couceiro & Vaz, 2017).

Nos últimos anos, as bolas paradas têm ganho muita importância no futebol e a sua influência no resultado final dos jogos, tem sido demonstrada (Cunha, 2007). Na opinião de Cunha (2007), a identificação de fatores que podem estar na origem do sucesso ou insucesso das ações de bola parada poderá contribuir para a melhoria da qualidade do treino e, consequentemente, do jogo.

Casanova (2009) referiu-nos que

As equipas e os treinadores têm apostado cada vez mais nas ações de bola parada para poderem resolver um jogo e chegar à vitória, ensaiando verdadeiras “jogadas de laboratório” para tentar confundir as defesas adversárias, e atingir com sucesso a baliza dos oponentes nestes momentos do jogo (p.3).

Segundo Castelo (1996) existem três formas de defender, nas bolas paradas, na defesa individual, na defesa mista e na defesa à zona, sendo que cada uma apresenta características distintas das restantes. Vários autores, como por exemplo Amieiro (2004) e Mourinho (2003) referem que a defesa à zona é a mais eficaz de defender de forma geral.

No seguimento do contexto, apareceram dúvidas pertinentes para justificar um estudo mais aprofundado acerca do tema, como por exemplo: Quais das formas de defender é que são mais eficazes para evitar sofrer golos nos pontapés de canto?

O presente estudo centra-se na análise dos pontapés de canto de todas as equipas que completam os treze jogos, que compõe a fase de subida do Campeonato de Portugal 2017-2018. Desta forma, para a o presente estudo, propomos os seguintes objetivos: I) Destacar as importância

dos pontapés de canto no futebol atual; II) Listar as diferentes formas de defender nos pontapés de canto, exibindo as suas principais características; III) Verificar se a defesa à zona e a defesa individual é a defesa mais utilizada e a defesa menos utilizada respetivamente nos pontapés de canto; IV) Averiguar se as equipas que defendem melhor nos pontapés de canto apresentam maiores hipóteses de vencer o jogo; V) Verificar se a equipa do Mafra, que foi campeã e subiu de divisão, é a equipa mais eficaz defensivamente nos pontapés de canto.

Estes objetivos conduziram à formulação das seguintes hipóteses:

- I. A defesa individual é a forma de defender menos utilizada pelas equipas observadas.
- II. As equipas que defendem à zona nos pontapés de canto apresentam maiores níveis de eficácia, quando comparadas com as equipas que utilizam outras formas de defender.
- III. As equipas que defendem com maior eficácia os pontapés de canto, obtêm melhores resultados (mais vitórias) do que as restantes.
- IV. A equipa do Mafra que subiu de divisão é a equipa com maior percentagem de eficácia defensiva, nos pontapés de canto.

O projeto será estruturado de acordo com as seguintes fases:

A primeira fase é composta pela introdução e tem como principais objetivos, apresentar e justificar a pertinência do estudo, delimitar o problema e definir os objetivos e hipóteses.

Numa segunda fase estará presente a revisão bibliográfica pertinente e relativa a esta investigação, procurando evidenciar a importância das bolas paradas no futebol atual, as principais características, as formas como se defende nos pontapés de canto e as principais características dos pontapés de canto. A terceira fase é composta pela caracterização da amostra, os procedimentos, a explicitação das variáveis de estudo e a fiabilidade do estudo. Numa quarta fase passaremos à recolha e tratamento dos dados resultantes da gravação dos jogos referente à fase final da competição. Na quinta fase passamos à apresentação, análise e discussão de todos os resultados obtidos. A sexta e sétima fases caracterizam-se pela apresentação das conclusões e apresentação das sugestões para futuros estudos, respetivamente. Na oitava fase serão catalogadas todas as devidas referências bibliográficas mencionadas em todas as fases do trabalho. E por último, na nona fase serão anexadas todas as folhas de registo com os resultados utilizados.

2. Revisão da Literatura

A necessidade de obtenção de golos faz com que as equipas devam treinar formas de jogo cada vez menos estereotipadas, com a finalidade de surpreender o adversário e criar desequilíbrios para que, assim, consigam ultrapassar a organização defensiva da equipa contrária (Sousa T. , 1998).

Na perspetiva de Rodrigues (2005) o segredo e a rapidez são dois fatores que geram imprevisibilidade. Deste modo, Bessa (2009), afirma que este efeito surpresa pode, muito bem, acontecer em LBP que podem resultar em golo.

Para Mesquita (1997), como componente pedagógica, a observação tem a sua maior função na correção de erros, detetando erros críticos quer na equipa quer no jogador de modo a efetuar posteriormente, correções oportunas e eficazes.

Garganta (2000, citado por Lopes, 2005), menciona que há cada vez menos tempo para treinar devido à extensão das competições, portanto é importante saber o que fazer, como fazer, onde fazer e quando fazer, de modo a que o treino tenha maior rendimento e qualidade.

No Mundial de 2018, de todos os golos apontados 40% foram marcados através da sequência de lances de bola parada (68 golos). Destes 68 golos marcados, 23 foram apontados através de pontapés de canto (Sousa V. , 2018).

2.1. Vantagens da observação e análise de jogo no futebol

Garganta (1997) indica que a análise do jogo permite alcançar as seguintes dimensões:

- Interpretar a organização das equipas e das ações que concorrem para a qualidade de jogo;
- Planificar e organizar o treino;
- Estabelecer planos táticos adequados em função do adversário;
- Regular o treino.

Acrescenta ainda que este tipo de abordagem assenta na ação de diagnóstico, correção e tratamento dos dados recolhidos, disponibilizando informação relativa à prestação dos jogadores e da equipa.

Também Moutinho (1991) entende que a principal característica da análise do jogo é imprescindível para a otimização da prestação competitiva, ao que Franks e McGarry (1996) acrescentam que esta serve, fundamentalmente, para fornecer informação ao treinador acerca do desempenho da equipa e/ou atleta. Nesta linha de raciocínio, Olsen e Larsen (1997) e Ribeiro

(2008) enaltecem que a principal vantagem da análise do jogo é aproximar o Futebol da Ciência. Contudo, esta perspetiva, no entendimento de Garganta et al. (2002), só se constitui como vantajosa se fundamentar a sua ação na lógica interna do jogo.

Caixinha (2004) refere que a principal potencialidade da análise do jogo, é a de avaliar os conhecimentos das variáveis estruturais e funcionais do rendimento em Futebol. Segundo Hughes e Churchill (2005) a principal funcionalidade é identificar os pontos fortes e as fraquezas da equipa e dos adversários. De outra forma, Gama et al. (2014) afirmam que as principais vantagens se prendem com a compreensão da dinâmica do comportamento da equipa e as principais conexões estabelecidas entre jogadores.

Para Lopes (2005, citado por Casanova 2009), a observação e análise do jogo tem como um dos

principais objetivos dotar o treinador de informações precisas sobre o adversário, que os capacitam para o desenvolvimento estratégico-tático de um jogo, tirando partido das informações recolhidas para desenhar soluções estratégicas, que permitam resolver de uma forma cada vez mais eficaz os problemas de jogo (p.9).

Tal como afirmam todos estes autores, a análise e observação do jogo de Futebol procura auxiliar o treinador no processo de treino e molda o seu modelo de jogo às necessidades da competição. E para eles, esta ferramenta é útil para identificar os pontos fortes e as fraquezas da própria equipa e da equipa adversária, potenciando novos modelos na conceção operacional do jogo de Futebol.

2.2. Situações de bola parada: Definição e aspetos relevantes

2.2.1. Pontapés de Canto

Os Pontapés de Canto (PC), são uma forma de recomeçar o jogo. Segundo a lei nº 17 da *federation international football association* (FIFA), um canto é assinalado quando a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora. Um golo pode ser marcado diretamente de um pontapé de canto, mas unicamente contra a equipa adversária. Ainda segundo esta lei a marcação de um PC deve seguir os seguintes procedimentos: A bola é colocada dentro do quarto de círculo de canto

mais próximo do local em que a bola atravessou a linha de baliza; A bandeira de canto não pode ser removida; Os jogadores da equipa adversária devem colocar-se pelo menos a 9,15m do quarto de círculo até que a bola esteja em jogo; A bola é pontapeada por um jogador da equipa atacante; A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova; O executante não deve jogar a bola uma segunda vez antes que esta seja tocada por outro jogador;

Barreira (2006) destaca dois tipos básicos de pontapés de canto: (i) o canto curto, cujo objetivo fundamental é o de caracterizar a superioridade numérica nessa área de terreno de jogo, tomando vantagem das leis que obrigam os adversários a posicionarem-se a uma distância mínima de 9,15 metros e (ii) o canto longo, caracterizado também por dois tipos, dependendo da trajetória da bola em direção à baliza adversária, podendo ser com “efeito da bola para dentro” e com “efeito da bola para fora”

Segundo Castelo (1996), os pontapés de canto são a fonte de um número significativo de golos. Hughes (1994), refere-se a estes lances como a maior fonte de golos, principalmente os que são marcados em arco para a zona frontal da baliza. Este autor realça ainda a necessidade de uma boa seleção dos melhores jogadores para tentarem a finalização, bem como a importância do jogador que bate o canto, devendo este colocar a bola tensa para a entrada da pequena área. Os cantos executados para a zona do primeiro poste apresentam uma maior percentagem de eficácia do que os marcados ao segundo poste. Os cantos ao segundo poste têm mais êxito apenas quando se parte de um canto médio ou curto e que se consegue deslocar mais os defesas para uma zona mais perto do primeiro poste.

Carling et al. (2005) revelaram que a maioria dos cantos, no campeonato do mundo de 2002, foram marcados diretamente para a área de penalti, verificando-se deste modo 18 dos 21 golos marcados nesta situação. Mas o canto marcado através de um passe curto para depois se ter maior ângulo para a baliza, seguido de cruzamento apresenta uma maior percentagem, 46%.

2.3. Importância dos Pontapés de Canto no futebol atual

Tratando-se de um jogo de oposição, a tarefa de marcar um golo conota-se de uma dificuldade extrema e através de um único lance o jogo pode ser resolvido.

Segundo Pereira (2008, p.67) o “equilíbrio que se verifica atualmente nas fases mais dinâmicas do jogo leva a crer que as equipas sintam cada vez mais a necessidade de apostar no aproveitamento dos chamados lances de bola parada (LBP), como meio para alcançar o golo”. Na

perspetiva de Teodurescu (1984), a obtenção do golo pode ser conseguida através de esquemas táticos, ou seja, soluções estereotipadas previamente estudadas e treinadas para os lances de bola parada (livre, pontapés de canto, lançamento de linha lateral entre outros).

Casanova (2009) refere alguns estudos que revelam a importância dos pontapés de canto no alcançar do objetivo do jogo pela equipa, isto é, o golo, como mostra o exemplo de Ramos e Oliveira (2008), referente ao Campeonato da Europa de 2004, onde os golos obtidos através dos pontapés de canto representaram 45,55% dos golos marcados, através das ações de bola parada. Noutro estudo, Horn et al. (2000) referem que a seleção francesa no Mundial de 1998 e no Europeu de 2000, contabilizou 66,7 % dos golos marcados de pontapés de canto do total de golos marcados através das ações de bolas paradas.

Rocha (2009) evidencia no seu estudo, que 26 dos 94 golos obtidos através das ações de bola parada, na segunda volta da Primeira Liga Portuguesa 2008-2009, resultaram de pontapés de canto, correspondendo a uma percentagem de 27,66% do número total de golos marcados a partir de ações de bola parada.

Como tal, segundo Bettencourt (2003), para maximizar e potenciar as capacidades de uma equipa de futebol, o treinador deve possuir um leque de informações e componentes que influenciam o rendimento da equipa em jogo, dos quais os lances de bola parada constituem um exemplo.

2.4. Diferentes formas de defender no futebol

Barreira (2006), na sua análise aos PC no Euro de 2004 verificou que o tipo de defesa mais utilizada foi a defesa mista com 79,5% dos casos, enquanto que a defesa individual aparece em segundo com 17,04% surgindo em último lugar a defesa à zona com 3,4%, correspondendo a 3 cantos num total de 88 analisados. Segundo Gil (2004), 84% das equipas utiliza a defesa mista nos cantos, enquanto a defesa à zona e defesa individual apresentam respetivamente 14% e 2%. Já Casanova (2009), no seu estudo da eficácia nos lances de bola parada, refere que a defesa mais utilizada nos pontapés de canto são a defesa mista com a percentagem a rondar os 40%, enquanto que em segundo lugar surge a defesa à zona com 36,05% e por último a defesa individual com 25,17%.

Neste sentido a generalidade das equipas recorrem à combinação dos dois sistemas (individual e zona), em que a marcação individual é feita aos jogadores mais perigosos e altos da

equipa adversária e a marcação zonal é feita em locais estratégicos como o primeiro poste e o meio da baliza. Para Flores (2004, citado por Casanova 2009),

nesta ação defensiva concreta o melhor é combinar as marcações. Tapar os pontos débeis dos guarda-redes (os postes), colocar algum jogador a marcar homem a homem a certos adversários (sempre em contacto e interpondo-se entre o jogador rival e a bola) e deixar alguns jogadores dos que joguem bem de cabeça para atacar a bola (p.39).

2.4.1. Defesa Individual

Para Amieiro (2004), a Defesa Individual é a defesa homem-a-homem, ou seja, este tipo de defesa pressupõe marcar o adversário, normalmente os mais criativos (entenda-se os mais perigosos para a criação de situações de perigo para a baliza adversária), a todo o campo pelo mesmo jogador. Para Bangsbo e Peitersen (2002), a “marcação homem-a-homem” consiste na marcação de um jogador durante todas as situações de defesa. Deste modo os autores apresentam duas formas de marcação individual: a marcação ao homem e a defesa ao homem orientada à zona. Na primeira situação o jogador marca durante todo o jogo o mesmo jogador enquanto que na segunda situação, cada jogador marca o adversário que se encontra mais próximo dele no momento da perda da bola.

Castelo (1996) aponta os seguintes principais aspetos favoráveis, da Defesa Individual:

- I. Anulação de um jogador de grande capacidade técnico-tática por parte de um jogador com me os recursos;
- II. Missão facilmente compreendida, no plano tático, por parte dos jogadores;
- III. Provoca um desgaste muito elevado a nível psicológico aos jogadores sujeitos a este tipo de marcação.

Quanto aos aspetos desfavoráveis, Castelo (1996) aponta os seguintes:

- I. Uma falha individual pode comprometer de imediato este método defensivo;
- II. Existência de um grande desgaste físico, pois o defesa acompanha o seu adversário para todas as zonas;

- III. O jogo ofensivo da equipa que preconiza este método defensiva está muito limitado, uma vez que depende do seu adversário direto;
- IV. Pode-se facilmente criar espaços livres em zonas vitais.

2.4.2. Defesa à zona

Garganta (2003, p.33) defende a importância dos espaços nesta forma de defender, referindo que “a zona é uma malha, um filtro coletivo que permite um varrimento dos espaços em função da sua importância”. O autor refere ainda que há zonas que devem ser protegidas no imediato e outras que devem ser vedadas.

Amieiro (2004, p.34) realça a importância da antecipação nesta forma de defender, afirmando que “a superioridade posicional e temporal e a atenção sobre o jogo que esta forma de organização defensiva pressupõe, permite-nos jogar de forma mais eficiente com a antecipação”.

Castelo (1996) aponta os principais aspetos favoráveis, da Defesa à Zona:

- I. Menor desgaste físico por parte dos jogadores, quando comparado com o método individual;
- II. As linhas defensivas obstruem sucessivamente a progressão do processo ofensivo dos adversários, obrigando-os a jogar para trás ou para os lados;
- III. As falhas individuais podem ser corrigidas pelos companheiros, devido à contínua execução de coberturas defensivas;
- IV. Os jogadores estão mais aptos para responder à situação de transposição para o ataque.

Quanto aos aspetos desfavoráveis, Castelo (1996) aponta os seguintes:

- I. Oferece maior capacidade de iniciativa aos atacantes adversários;
- II. Dificuldade na definição, com exatidão, dos limites das respetivas zonas de cada um dos defesas;
- III. A falta de sentido de sacrifício levará à ineficácia;
- IV. A inexistência de sincronização coletiva pode criar alguma insegurança.

1.1.1. Defesa Mista

Este sistema defensivo combina a marcação ao adversário (defesa individual) e a cobertura de uma zona específica do campo (defesa à zona).

Castelo (1996) aponta os seguintes aspetos, como sendo os principais favoráveis, da Defesa Mista:

- I. Possibilidade permanente de utilização de compensações e permutações;
- II. Oferece maior iniciativa e criatividade aos defesas;
- III. Dificuldade em criar situações de superioridade numérica por parte dos atacantes;
- IV. Anulação de um jogador de grande capacidade técnico-tática por parte de um jogador com menos recursos.

Quanto às desvantagens, Castelo (1996) aponta as seguintes:

- I. Os oponentes, que são marcados individualmente, podem criar espaços livres para a penetração dos seus colegas de equipa nessas zonas do terreno;
- II. Faz com que o defesa jogue em certas zonas do campo que está menos habituado;
- III. Requer um elevado grau de espírito de solidariedade e da responsabilidade individual;
- IV. Pode diminuir a eficácia do método ofensivo da equipa.

3. Procedimentos Metodológicos

3.1. Caracterização da Amostra

Para a realização do presente estudo, foram observados 13 jogos da fase final do Campeonato de Portugal da época desportiva 2017/2018, filmados pela empresa de desempenho desportivo Instat.

Tabela 20 - Jogos e fases da competição CP 2017-2018

Fase da Competição	Jogo	1ª mão	2ª mão
Final	Farense (1-2) Mafra		
Meias-finais	Farense (4-1) Vilafranquense	(3-0)	(1-1)
	Mafra (1-1) U.Leiria	(0-0)	(1-1)
Quartos-de-final	U.Leiria (4-1) Lusitano FCV	(3-1)	(1-0)
	Vilafranquense (2-1) Vizela	(0-1)	(2-0)(a.p.)
	FC Felgueiras 1932 (3-3) Farense	(2-3)	(1-0)
	Mafra (6-3) Vilaverdense FC	(2-1)	(4-2)

A amostra do presente estudo integra 146 pontapés de canto. Apenas foram considerados os lances que permitiam a observação do tipo de defesa realizado, de modo a respeitar os critérios definidos. Nos casos em que não foi possível observar o lance na sua totalidade, por limitações das imagens, optou-se por excluí-los.

3.2. Procedimentos de observação e registo de dados

Para a realização do presente estudo, realizou-se a observação indireta de 13 jogos de Futebol, previamente filmados e gravados pela empresa de desempenho desportivo Instat.

O tipo de canto utilizado, o tipo de defesa e a respetiva finalidade nos diferentes pontapés de canto ofensivos, foram registados numa ficha elaborada para o efeito (Anexo I).

Adotámos a estratégia de observar cada lance tantas vezes quantas as necessárias para termos a certeza da observação, em velocidade normal ou utilizando as funções de “*pause*” “*play*”. Este facto permitiu elevar a clareza sobre alguns pormenores dos lances e diminuir a possibilidade de ocorrência de erros de observação.

Para proceder às visualizações das imagens foi utilizado um computador portátil ASUS e para a reprodução dos jogos recorreu-se ao programa BS Player. Para o registo e tratamento dos dados usou-se um computador portátil ASUS, equipado com os programas Microsoft Office 2010, Microsoft Excel 2010.

3.3. Explicitação das variáveis de estudo

Neste ponto apresentamos alguns aspetos a considerar para definir o tipo de defesa utilizado em todos os pontapés de canto. Todos os critérios foram adaptados por mim, especificamente para este estudo, de acordo com os parâmetros que se pretendia analisar e verificar com o mesmo.

3.3.1. Pontapés de Canto

- **Pontapé de Canto Curto** - Quando o pontapé de canto é marcado pela equipa que dele beneficia, através de um passe curto para um colega que se aproxima do jogador que executa o canto;

- **Pontapé de Canto Direto** - Quando o pontapé de canto é marcado pela equipa que dele beneficia diretamente para a área;
- **Defesa Individual** - Considera-se defesa individual quando todos os jogadores, em zonas de finalização ou próximas das zonas de finalização, são marcados individualmente por parte da equipa que defende. Será também considerado como defesa individual se a equipa apresentar os comportamentos anteriores e colocar apenas um jogador a defender à zona;
- **Defesa à Zona** - Considera-se defesa à zona quando a equipa que defende apenas marca zonas específicas do terreno de jogo. Será também considerado como defesa à zona se a equipa apresentar os comportamentos anteriores e colocar apenas um jogador a defender individualmente;
- **Defesa Mista** - Só é considerada defesa mista quando dois ou mais defensores realizam à zona e os restantes, defesa individual, ou quando dois ou mais defensores realizam defesa individual e os restantes, defesa à zona.

3.4. Determinação da fiabilidade da observação

Finalizada a definição das variáveis de estudo foi assegurada a fiabilidade dos resultados obtidos através da determinação da fiabilidade intra-observador, em diferentes momentos. É através deste meio que verificamos se o mesmo observador, nos distintos momentos de observação, avalia e regista de modo semelhante a mesma situação. No final da última observação e registo dos mesmos jogos, em termos de acordos e desacordos, recorreu-se à fórmula de Bellack (1996, cit. por Garganta, 1997), para se obter o respetivo índice de fiabilidade.

$$\% \text{ Acordos} = \frac{n^{\circ} \text{ Acordos}}{n^{\circ} \text{ Acordos} + n^{\circ} \text{ Desacordos}} \times 100$$

Segundo Bellack (1996, cit. por Garganta, 1997), para as observações poderem ser consideradas fiáveis, o índice de fiabilidade não deve ser inferior a 85%.

Tabela 21- Percentual de acordos encontrado para cada uma das variáveis.

Variáveis	% de Acordos
Tipo de defesa utilizada nos Pontapés de Canto	95%
Nível de Eficácia nos Pontapés de Canto	100%

Na Tabela 21, acima apresentada, pode-se verificar as percentagens, de acordo com as variáveis observadas e concluir que existe fiabilidade na observação, visto os valores estarem acima do que é exigido.

3.5. Procedimentos estatísticos

o intuito de se analisar toda a informação recolhida e verificar os comportamentos das variáveis de estudo, recorreu-se aos programas Microsoft Office Word 2016 e o Microsoft Office Excel 2016.

Para analisar os dados recolhidos, utilizou-se os procedimentos de estatística descritiva: frequência de ocorrência e respetiva percentagem e média.

4. Apresentação e Discussão dos resultados

Depois de realizar a revisão da literatura e a observação de todos os jogos, passar-se-á à apresentação, análise e interpretação dos resultados obtidos, procurando comparar e discutir o seu conteúdo com toda a revisão da literatura realizada.

Para estabelecer algumas relações com todos os resultados obtidos, será cruzada informação proveniente da revisão da literatura, tais como os aspetos mais importantes. Procurar-se-á de igual forma, proferir uma opinião mais pessoal, sempre que se entender necessário, procurando que esta seja devidamente fundamentada.

4.1. Tipos de defesa utilizados nos pontapés de canto observados

Dos treze jogos observados, resultaram um total de 146 pontapés de canto. Em termos médios por jogo, observamos 11.2 pontapés de canto. Em termos específicos, estes valores variam entre 7 e 16 pontapés de canto, por jogo.

Tabela 22- Frequência e percentagem de observação dos pontapés de canto e dos tipos de defesa utilizados.

Defesa Utilizada	Pontapé de Canto	Percentagem
Individual	0	0,00%
Zona	89	60,96%
Mista	57	39,04%
Total	146	100,00%

Relativamente aos diferentes tipos de defesa utilizados, na tabela 22, verificamos que, no total dos 146 pontapés de canto observados, 60,96 desses lances as equipas utilizaram a defesa à zona como método defensivo preferencial, ou seja, 89 pontapés de canto, enquanto que a defesa mista completou 39,04%, ou seja, 57 pontapés de canto. A defesa individual não foi utilizada em nenhum dos 146 cantos analisados.

Na Tabela 22 podemos observar e comparar os nossos resultados com os resultados obtidos por Casanova (2008), Barreira (2006) e Gil (2004). Como podemos constatar, os nossos resultados não vão de encontro aos resultados obtidos pelos outros três estudos. Tal como no nosso estudo, Gil (2004) e Casanova (2008) afirmam que a defesa individual é o tipo de defesa menos utilizado nos pontapés de canto, apesar de que apenas os resultados de Gil (2004) é que se aproximam mais do nosso estudo. Ele apresenta 2% enquanto que nós não obtivemos qualquer percentagem. Já para Casanova (2008), apesar do resultado ser o mais baixo das suas percentagens, com 25,17%, ainda é um resultado significativo apresentando um quarto da percentagem total dos lances. Nos três estudos, os autores chegaram à conclusão de que o tipo de defesa mais utilizada nos pontapés de canto foi a defesa mista, o que acabou por não se verificar no nosso estudo, onde esta percentagem aparece em segundo plano, com 39,04%. Aqui, só Casanova (2008) consegue apresentar valores muito perto do que foi os nossos resultados, 38,78%. A defesa à zona no nosso estudo foi a mais utilizada, com uma percentagem de 60,96%. No entanto, todos os valores apresentados pelos autores, que variam entre os 3,4% e os 36%, são bastante distintos daqueles a que nós chegamos.

Tabela 23- Comparação das percentagens de utilização dos diversos tipos de defesa nos pontapés de canto, no nosso estudo e nos estudos de Casanova (2008), Barreira (2006) e Gil (2004).

Defesa Utilizada	Percentagem	Casanova (2008)	Barreira (2006)	Gil (2004)
Individual	0%	25,17%	17,04%	2%
Zona	60,96%	36,05%	3,40%	14%
Mista	39,04%	38,78%	79,5	84%

Flores (2004, p.39) refere que “atualmente se marca fundamentalmente à zona. Muitas equipas marcam à zona e cada vez mais”. Antic (2003) afirma que hoje em dia, nos lances de bola parada, é fundamental educar os jogadores no sentido de que, quando a bola saia ou parta do pé do adversário, estes terem a maior informação possível sobre a trajetória da bola e o movimento do adversário. Outra característica que este treinador acha fundamental é que os jogadores devem estar nas “pontas dos pés”, pois segundo ele, estar nas “pontas dos pés” é antecipar-se, é estar “vivo” e não permitir que o adversário se antecipe. Amieiro (2004, p.41) refere ainda que “na verdadeira zona, a equipa encontra-se em superioridade posicional, temporal e numérica nos espaços vitais do jogo.”

Na mesma linha do pensamento, Gomes (2003) é bastante incisivo no aspeto de considerar o posicionamento da bola, referindo que os jogadores se devem posicionar sempre em função da bola e que a referência dos jogadores em termos de posicionamento, deve ser sempre a bola nesta forma de defender.

4.2. Eficácia defensiva demonstrada pelas equipas nos pontapés de canto e a sua relação com o resultado final do jogo (vitória ou derrota)

Nos jogos do Vilafranquense – Farense e do Mafra – U. Leiria, devido aos empates registados entre as equipas, tal como se mostra na Tabela 24, os dados são insignificantes, sendo esses dois jogos considerados irrelevantes para as observações necessárias neste ponto do estudo.

Quanto às observações realizadas podemos verificar que, num total de treze jogos analisados, em nenhum deles, as equipas que registaram uma maior média superior ao nível defensivo nos pontapés de canto, em relação ao seu adversário, acabaram por ganhar os seus respetivos jogos, enquanto que em dois jogos as equipas que registaram piores resultados em termos de eficácia defensiva nos pontapés de canto acabaram por vencer a partida (Tabela 24). Em termos de percentagem verificamos que em 0% dos casos as equipas que defendem melhor nos pontapés de canto acabam por ganhar os jogos e por outro lado, um dado importante, em 15,38% dos casos as equipas que defendem pior nos pontapés de canto acabam como vencedoras no final da partida.

Tabela 24- Eficácia defensiva nos pontapés de canto e respetivos vencedores.

Fase	Jogo	Equipa	Eficácia defensiva	Equipa	Eficácia defensiva	Equipa Vencedora
Farenses (1-2) Mafra	Farenses (1-2) Mafra	Farenses	100%	Mafra	80%	Mafra
Farenses (4-1) Vilafranquense	Farenses vs Vilafranquense	Farenses	100%	Vilafranquense	100%	Farenses
	Vilafranquense vs Farenses	Vilafranquense	100%	Farenses	100%	Empate
Mafra (1-1) U.Leiria	Mafra vs U.Leiria	Mafra	100%	U.Leiria	100%	Empate
	U.Leiria vs Mafra	U.Leiria	80%	Mafra	100%	Mafra/Empate
U.Leiria (4-1) Lusitano FCV	U.Leiria vs Lusitano FCV	U.Leiria	100%	Lusitano FCV	100%	U.Leiria
	Lusitano FCV vs U.Leiria	Lusitano FCV	100%	U.Leiria	100%	Lusitano FCV
Vilafranquense (2-1) Vizela	Vilafranquense vs Vizela	Vilafranquense	100%	Vizela	100%	Vizela
	Vizela vs Vilafranquense	Vizela	100%	Vilafranquense	100%	Vilafranquense
FC Felgueiras 1932 (3-3) Farenses	Farenses vs FC Felgueiras 1932	Farenses	100%	FC Felgueiras 1932	100%	FC Felgueiras 1932
	FC Felgueiras 1932 vs Farenses	FC Felgueiras 1932	100%	Farenses	100%	Farenses
Mafra (6-3) Vilaverdense FC	Mafra vs Vilaverdense FC	Mafra	100%	Vilaverdense	100%	Mafra
	Vilaverdense FC vs Mafra	Vilaverdense	100%	Mafra	91,60%	Mafra

De realçar um aspeto importante neste quadro, é que os golos que surgiram de pontapé de canto neste estudo foram sempre em jogos onde a equipa do Mafra estava a disputar o jogo. A equipa do Mafra acabou por se sagrar campeã do Campeonato de Portugal na época desportiva de 2017-2018 de forma imaculada, tendo garantido, desta forma, a subida de divisão para a Segunda Liga Portuguesa Profissional. De referenciar que a equipa do Mafra, sempre que teve pior eficácia defensiva, acabou por ganhar o jogo, sempre que igualou com o adversário a eficácia defensiva a equipa do Mafra acabou por ganhar ou empatar o jogo, e na única vez que obteve uma percentagem de eficácia superior em relação ao adversário, o jogo acabou empatado. A equipa do Mafra acabou

com uma média de eficácia defensiva nos pontapés de canto de 94,32%, a média mais baixa de todas as equipas em estudo e acabou por ser a equipa vencedora desta fase final e conseguir o objetivo principal que era a subida de divisão. Uma importante informação neste estudo é que o único golo apontado pela equipa do Mafra nas meias finais contra a equipa do U. Leiria, que deu o empate a um golo, apurou e permitiu a subida de divisão à equipa do Mafra. De uma forma geral, um aspeto que acabaria por ser fatal para a não subida de divisão do U. Leiria foi a eficácia defensiva nos pontapés de canto, que no jogo contra o Mafra foi a mais baixa de todos os jogos.

4.3. Eficácia defensiva das diferentes formas de defender nos pontapés de canto

Analisando os resultados obtidos no estudo da eficácia dos diferentes métodos defensivos nos pontapés de canto, verifica-se que no total dos 13 jogos analisados, não se verificam diferenças significativas entre a eficácia dos diferentes métodos. O método mais eficaz foi a defesa à zona, com 98,87%, ou seja, em 89 pontapés de canto, apenas num dos lances houve golo. O método de defesa mista, contabilizou 96,49%, o que não se diferencia muito dos resultados no método de defesa à zona, onde em 57 pontapés de canto, em apenas dois dele houve golo. Importa salientar que neste caso, o método defensivo individual não contabilizou nenhuma situação, nos 146 lances analisados.

Estes resultados vão ao encontro com os resultados do estudo de Casanova (2009), com a defesa à zona a ser a mais eficaz nos cantos, mas ao mesmo tempo tal como refere o autor, não existem diferenças estatisticamente significativas entre nenhum dos métodos analisados.

Casanova (2009) refere que nos lances de bola parada é mais coerente que as equipas defendam e que ganhem os espaços mais perigosos, para não dar oportunidade de o adversário os aproveitar. No entanto, os resultados deste estudo, apesar de revelarem que o método de defesa à zona é o mais eficaz, comparativamente com os outros métodos, em nenhum dos casos apresentados houve uma diferença estatisticamente significativa em favor da defesa à zona.

5. Conclusões

Dos treze jogos observados registámos um total de 146 pontapés de canto possíveis de serem analisados. Uma das principais conclusões do presente estudo é que o método de defesa à zona foi o mais utilizados nos pontapés de canto (60,96%), seguido do método de defesa misto

(39,04) e por fim o método de defesa individual não obteve qualquer resultado. Tendo em conta estes valores, confirma-se uma das nossas hipóteses de que a defesa individual nos pontapés de canto é a forma de defender menos utilizada hoje em dia pelas equipas.

Relativamente à nossa segunda hipótese, confirma-se que as equipas que defendem à zona nos pontapés de canto apresentam maiores níveis de eficácia, quando comparadas com as equipas que utilizam outras formas de defender. O método de defesa à zona apresenta 98,87%, enquanto que o método de defesa mista e defesa individual, contabilizaram respetivamente 96,49% e 0%. Importa salientar ainda que relativamente a este ponto, apesar de se confirmar que o método defensivo de defesa à zona nos pontapés de canto ser o mais eficaz, os resultados apresentados não apresentam diferenças estatisticamente significativas em relação aos dois tipos de defesa mais utilizados neste estudo.

A nossa terceira hipótese não se vê confirmada, pois em termos de percentagem verificamos que em 0% dos casos, as equipas que defendem melhor nos pontapés de canto acabam por ganhar os jogos e por outro lado, um dado importante é que em 15,38% dos casos, as equipas que defendem pior nos pontapés de canto acabam como vencedoras no final da partida. O nosso estudo apresenta resultados diferentes do estudo de Casanova (2009), onde o autor verifica que as equipas que defendem com maior eficácia os lances de bola parada apresentam maiores probabilidades de saírem vencedoras dos seus respetivos jogos.

A equipa do Mafra, que se sagrou campeã e subiu de divisão é a equipa com menor percentagem de eficácia nos pontapés de canto, de todas as equipas que disputaram a fase de subida do Campeonato de Portugal de 2017-2018 e com estes resultados, vê-se negada a nossa quarta hipótese. De referenciar que a equipa do Mafra, sempre que teve pior eficácia defensiva, acabou por ganhar o jogo, sempre que igualou com o adversário a eficácia defensiva a equipa do Mafra acabou por ganhar ou empatar o jogo e na única vez que obteve uma percentagem de eficácia superior em relação ao adversário, acabou empatando o jogo. A equipa do Mafra acabou com uma média de eficácia defensiva nos pontapés de canto de 94,32%, a média mais baixa de todas as equipas em estudo e acabou por ser a equipa vencedora desta fase final e conseguir o objetivo principal, que era a subida de divisão. Importante informação neste estudo é que o único golo apontado pela equipa do Mafra nas meias finais contra a equipa do U. Leiria, que deu o empate a um golo, apurou e permitiu a subida de divisão à equipa do Mafra. De uma forma geral, um aspeto que acabaria por ser fatal para a não subida de divisão do U. Leiria foi a eficácia defensiva nos pontapés de canto, que no jogo contra o Mafra foi a mais baixa de todos os jogos.

Dos treze jogos analisados e em 146 lances analisados, apenas 3 acabaram em golo, o que perfaz uma média de 2,05%. Esta percentagem é muito baixa tendo em conta o número elevado de lances de pontapé de canto. Mas se formos ver, noutra perspetiva, estes três golos apontados a partir dos pontapés de canto nesta fase final da competição já são significativamente importantes e estatisticamente significativos, quando no total apenas houve 33 golos apontados. Estes três golos apontados através de pontapés de canto apresentam 9,09% de todos os golos desta fase final, sendo um destes golos importantes na subida de divisão da equipa do Mafra.

6. Sugestões para estudos futuros

Como sugestões para futuras investigações deixam-se aqui algumas propostas, como sejam:

- ✓ Realizar um estudo idêntico a este, mas com mais jogos, como por exemplo uma época desportiva completa, e por consequente maior número de lances e de coerência dos mesmos.
- ✓ Realizar um caso de estudo numa equipa profissional, verificando se existe coerência entre a forma como se treina os lances de bola parada e a forma como os jogadores aplicam em situação de jogo.
- ✓ Verificar numa equipa profissional, durante uma época desportiva, qual é a relação do tempo de treino aplicado às bolas paradas com os resultados obtidos nestas durante toda a competição.

Reflexão Final

A conclusão deste trabalho finaliza um ciclo de estudos trabalhoso do qual me sinto bastante orgulhoso. A realização deste estágio foi uma oportunidade enriquecedora a nível Pessoal e Profissional e representa mais um momento, muito importante, na minha carreira de futuro treinador da modalidade de Futebol.

Com este relatório pretendo demonstrar todo o trabalho desenvolvido por mim, enquanto estagiário, durante uma época desportiva. Nele estão inseridos todos os desenvolvimentos de capacidades práticas e teóricas nas diversas áreas, todas as experiências vivenciadas, todas as aprendizagens e dificuldades sentidas ao longo de todo este processo.

Pretendi com a realização deste estágio, participar em todos os processos inerentes ao treino desportivo da modalidade, onde estão inseridos a construção de uma equipa e a condução desta ao alcance dos objetivos propostos. Este já não foi o meu primeiro confronto com a realidade do treino e orientação de uma equipa de futebol e por este facto, a adaptação ao contexto inserido facilitou-se com a experiência abarcada anteriormente. Contudo, nem tudo se tornou fácil e houve, também, momentos de grande dificuldade, como por exemplo a proximidade de idades entre jogador-treinador, aquando da minha entrada no clube, uma vez que não tinha experiência prática com esta faixa etária, o escalão de juniores. Todos os obstáculos encontrados durante a época desportiva foram ultrapassados com conversas com a equipa técnica e com pequenas estratégias aconselhadas por eles, visto que já experienciaram todas as dificuldades sentidas por mim neste estágio.

Durante esta época desportiva senti realmente, que cresci em distintos aspetos, particularmente como profissional, através da minha intervenção no processo de treino, através das observações e análises, apresentações efetuadas aos atletas e equipa técnica, capacidade de resolução de problemas em conjunto com a equipa técnica bem como na relação com a comunidade do clube (treinadores, dirigentes, seccionistas, atletas e pais). O esforço e persistência na reflexão, autoavaliação, procura de conhecimentos, técnicas e habilidades durante todo o processo fizeram-me crescer enquanto treinador e observador. Não obstante, estou ciente que a carreira de treinador ou de outro profissional

da área desportiva implica uma renovação e atualização constante de conhecimentos, competências e aprendizagens ao longo do percurso.

Saliento, ainda, a importância de todas as conversas com o treinador principal e com todos os restantes treinadores dos escalões de formação do clube, que me permitiram desenvolver capacidades ao nível da reflexão e argumentação, acerca das competências que levam o treinador à evolução e ao sucesso.

Por ter sido um estágio numa equipa da formação e num campeonato nacional, deu-me a possibilidade de perceber e comprovar que a formação de jogadores é um tema prioritário na organização, gestão e crescimento de um clube. Cada vez mais os clubes, têm de perceber que a solução para um crescimento cimentado e sustentável está na formação de qualidade de jovens jogadores. O nosso país tem provas dadas que detém os meios, as formas e o conhecimento para conduzir todo este processo de forma eficiente e com sucesso. Este padrão também se aplica na formação do Sporting Clube da Covilhã, mas pela negativa e ao longo desta época desportiva percebi que o plano de perspetiva, se é que há, está relegado para segundo plano. É meu entendimento que a existência de recursos humanos qualificados nos escalões de formação, com uma metodologia pedagógica que seja legitimada pela direção do clube, poderá contribuir para uma mudança progressiva de mentalidades.

Em jeito de balanço da época desportiva, refere-se que os objetivos desportivos da equipa não foram atingidos, pelo que não garantimos a manutenção na segunda divisão nacional de juniores. Contudo, esta época desportiva foi recheada de momentos de notável aprendizagem, sobre a difícil atividade de ser treinador.

A nível pessoal destaca-se que todos os objetivos gerais e específicos, por mim previamente definidos foram atingidos, o que demonstra que este ano e este estágio foram sinónimo de trabalho, foco, empenho, dedicação e compromisso.

Relativamente, ao estudo realizado no capítulo VIII, foi possível chegar às seguintes conclusões:

- (i). O método de defesa à zona foi o mais utilizados nos pontapés de canto (60,96%);
- (ii) A defesa individual nos pontapés de canto foi a forma de defender, menos utilizada, com 0 situações;
- (iii). Equipas que defendem à zona, nos pontapés de canto, apresentam maiores níveis de eficácia, quando comparadas com as equipas que utilizam outras formas de defender;
- (iv). 15,38% dos casos das equipas que defendem pior, nos pontapés de canto, acabam como vencedoras no final da partida;

- (v). A equipa do Mafra, que se sagrou campeã e subiu de divisão foi a equipa com menor percentagem de eficácia nos pontapés de canto defensivos, de todas as equipas que disputaram a fase de subida do Campeonato de Portugal 2017-2018;
- (vi). Os três golos apontados através de pontapés de canto apresentam 9,09% de todos os golos desta fase final tendo, um destes golos, sido importante na subida de divisão da equipa do Mafra.

Após o seu término, considero ter sido uma experiência extremamente proveitosa e enriquecedora e sinto que fiz tudo o que estava ao meu alcance, para que a equipa conseguisse chegar aos seus objetivos desportivos. De igual modo acompanha-me alguma frustração por sentir que o objetivo, que estava tão perto, não foi alcançado. Contudo, com o final do estágio sinto-me muitíssimo, melhor, preparado para o desempenho de funções relacionadas com o treino de futebol, a preparação física e a observação e a análise da performance.

Num futuro próximo espero continuar a ter a oportunidade de exercer este cargo, sendo que me cabe o papel de trabalhar de forma continuada, contextualizada e atualizada para ser capaz de responder de forma acertada em todos os momentos.

Referências Bibliográficas

- Hohmann, A. & Carl, K. (2002). *Talent in sport*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann .
- Abrantes, J. (2006). *Quem corre por gosto 1ª edição*. Lisboa: Xistarca, promoção e publicações desportivas, Lda.
- Afonso, R. & Pinheiro, V. (2011). Modelos de periodização convencionais e contemporâneos. *Efdeportes - Revista Digital - Buenos Aires*. Ano 16, nº 159, Agosto. Consultado em 10/Out, 2016, em <https://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-contemporaneos.htm>.
- Aires, L. (2000). *Prevenção de lesões no futebol*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Almeida, P. (2015). *Correr para emagrecer*. Lisboa: Matéria-prima edições.
- Amieiro, N. (2004). *Defesa à zona no futebol: A desfrankensteinização de um conceito. Uma necessidade face à inteireza inquebrantável que o jogar deve manifestar*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Antic, R. (2003). Importancia de las acciones a balón parado en el fútbol de hoy. *Revista Técnica Profesional - Training Fútbol*, 24-27.
- Araújo, J. (1994). *Ser treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Araújo, M. & Garganta, J. (2002). *Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa. Um estudo sobre o contra-ataque, em futebol de alto rendimento*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física- Universidade do Porto.
- Badillo, J. & Ayestarán, E. (2001). *Fundamentos do treino de força: aplicação ao alto rendimento desportivo*. Porto alegre: Artmed, Editor.
- Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2002). *Soccer systems and strategies*. Champaign IL: Human Kinetics Editions.
- Bangsbo, J., Mohr, M. & Krustup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Sports Science*, 665-674.

- Barbosa, A. (2014). *Os Jogos por trás do jogo*. Guarda: Prime Books.
- Barbosa, A., & Anzano, A. (2010). *Aplicação prática da organização do jogo de futebol proposta de mapeamento de situações táticas análise das ações e respetivo sucesso*. Estudo de caso. Efdeportes - Revista Digital - Buenos Aires. Ano 15, nº 144, Mayo. Consultado em 05/Out, 2016, em <https://www.efdeportes.com/efd144/organizacao-do-jogo-de-futebol.htm>
- Barreira, D. (2006). *Transição defesa-ataque em futebol. Análise sequencial de padrões de jogo relativos ao campeonato portugues 2004/05*. Porto: Faculdade de Desporto- Universidade do Porto.
- Barreira, R. (2006). *Análise dos pontapés de canto ocorridos durante o Europeu de 2004*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bessa, P. (2009). *A singularidade dos lances de bola parada- A sua importância no futebol moderno*. Porto: P. Bessa.
- Bettencourt, B. (2003). *Estudo da tipologia e da eficácia dos pontapés de canto em futebol*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Borin, J., Gomes, A. & Leite, G. (2007). Preparação desportiva: Aspetos do controlo da carga de treino nos jogos coletivos. *Journal of Physical Education*. 18 (1), 97-105.
- Brito, J. (2003). *Metodologia e didática específica I, o jogo de futebol*. Vila real: Documento de apoio à disciplina de didática I UTAD.
- Caixinha, P. (2004). A análise dos adversários: da caracterização coletiva à individual. *III Jornadas técnicas de futebol e futsal*. Vila Real: UTAD.
- Carling, C., Williams, M. & Reilly. (2005). *Handbook of soccer match analysis: a systematic approach to improving performance*. London: Routledge.
- Carvalho, C. (2003). Periodização tática. A coerência entre o exercício de treino e o modelo de jog adotado. *II Jornadas técnicas de futebol da UTAD*. Vila Real.
- Casamichana, D. (2013). Relationship between indicators of training load in soccer players. *Journal Strength conditional Res*, 369-374.

- Casanova, M. (2009). *Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs defesa individual e mista. Estudo realizado no campeonato da Europa de 2008*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Lisboa: Edição do Autor.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo: Como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direção dos jogadores e da equipa*. Lisboa: Edições do Autor.
- Castelo, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo*. 3ª Edição. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2003). *Futebol- Atividades físicas e desportivas*. 1ª Edição. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2004). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo (3ª ed.)*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2014). *Futebol. Métodos específicos de treino*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades de Tecnologias.
- Celikkaya, F. (2014). *Análise da Performance no Futebol. GPS revoluciona treino*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Cômodo, A., Dias, A., Tomaz, B., Silva, A., Werustsky, C., Ribas, D., Spolidoro, J. & Marchini, J. (2009). *Utilização da bioimpedância para avaliação da massa corporal*. Rio de Janeiro: Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina.
- Correia, P. & Brito, J. (2016). *Uma ideia de jogo - Transições ofensiva e defensiva*. Lisboa: 1ª edição, Prime books.
- Cuiça, P. (2015). *Passo a passo, manual de caminhada e trekking*. Lisboa: A esfera dos livros.
- Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H. & West, C. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: a systematic review. *Sports Med*, 1025-1042.

- Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livre, cantos e penaltis) no futebol de 11. Análise de situações finalizadas com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo 2006*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Coletivas*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Damas, M. & Ketele, J. (1985). *Observar para avaliar*. Lisboa: Edições Almedina.
- Dias, H. (2016). *A construção de um jogar*. Lisboa: 1ª edição, Prime books.
- Editora, P. (2014). *Definição de talento*. Porto: Porto Editora.
- Ferreira, A. (2002). Ensinar os jovens a jogar... a melhor solução para a aprendizagem da técnica e da tática. *Revista Treino Desportivo*, Lisboa, ano 4, nº 20, p. 35-411.
- Flores, Q. (2004). Entrevista a Jesus Cuadrado Pino, in Nuestra entrevista del mês: entrevista de tática. *Revista Técnica Profesional - Training fútbol*, 8-15.
- Foster, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal Strength Conditional Res*, 109-115.
- Franks, I. & McGarry, T. (1996). The science of match analysis. *Science and soccer*, 363-375.
- Gabbett, T. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training? *Journal Sports Medicine*, 273-280.
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M. & Vaz, V. (2017). *Novos métodos para observar e analisar o jogo de futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Gama, J., Passos, P., Davids, K., Relvas, H., Ribeiro, J., Vaz, V., & Dias, G. (2014). Network analysis and intra-team activity in attacking phases of professional football. *International Journal of performance analysis in sport*, 692-708.
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade. Em J. Bentos, & A. Marques, *A ciência do desporto, a cultura e o homem* (pp. 259-270). Porto: FCDEF-UP.

- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jog de futebol - estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Dissertação apresentada na Universidade do Porto para obtenção do grau de Doutor.
- Garganta, J. (2000). Análises del juego en fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XIV (2), 5-14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 57-64.
- Garganta, J. (2006). Indeias e competências para pilotar o jogo de futebol. Em J. Bento, & R. Peterson, *Pedagogia do desporto* (pp. 313-326). Rio de janeiro: Guanabara koogan.
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos- a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. Em F. Tavares, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Porto: Editora FADEUP.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Em F. Tavares, *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Garganta, J., Marques, A. & Maia, J. (2002). Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Em J. Garganta, A. Suarez, & C. Peñas, *A investigação em futebol. Estudos ibéricos*. (pp. 51-66). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP).
- Gil, M. (2004). Estratégias defensivas em los saques de esquina. *Revista técnica professional- Training fútbol*, 16-23.
- Gomes, A. (2002). *Treino desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed.
- Gustavo Pires & Lopes, J. (2001). Conceito de gestão do desporto. Novos desafios, diferentes soluções. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 88-103.
- Horn, R., William, M. & Grant, A. (2000). Analysis of france football in world cup 1998 and euro 2000. *Insight*, 40-43.
- Hughes, C. (1994). *The football association coaching book of soccer tactics and skills*. London: Corporation and Queen Anne press.

- Hughes, M. (1993). *Notational analysis citado por football. Citado por Science and football II. Proceedings of the second world congress of science and football*. Eindhoven: F.N. Spon. London.
- Hughes, M., & Churchill, S. (2005). *Attacking profiles of successful and unsuccessful teams in copa américa 2001*. London and New York: Routledge.
- Junior, N. (2012). Periodização do treino. *Revista de Educação física INSS*, 15-19.
- Kiely, J. (2012). Periodization paradigms in the 21st century: evidence-led or traditiondriven? *Journal Sports Physiol Perform*, 242-250.
- Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol: Uma conceção para a formação*. Braga: APPACDM.
- Leitão, J. & Campaniço, J. (2009). Research methods support in observation sports laboratory. *Motricidade - Sport, Health and Human development*, 27-33.
- Lopes, J. (2007). *Análise diacronica heterocontigente dos métodos de jogo ofensivo no futebol. (tese de mestrado não publicada)*. Porto: Faculdade de desporto- Universidade do Porto.
- Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Massada, J. (2006). *O homem é um animal assimétrico: especulação sobre um estudo antropométrico efetuado em jovens atletas*. Lisboa: Editorial Caminho.
- McLean, B., Coutts, A., Kelly, V., McGuigan, M. & Cormack, S. (2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *J Sports Physiol Perform*, 367-383.
- Medeiros, P. (2015). *O seu treinador pessoal*. Lisboa: A Esfera dos Livros.
- Mendes, A. (2016). *Scouting o futebol (Re)nasce aqui*. Lisboa: Chiado Aditora.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino : a formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizontes.

- Mesquita, L. (2000). *Modelação do treino das habilidades técnicas nos jogos desportivos. Citado por horizontes e orbta no treino dos jogos desportivos*. Porto: Júlio Garganta, editor. CEJD/ Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física- Universidade do Porto.
- Moita, M. (2017). Testemunhos. Em J. Gama, G. Dias, M. Couceiro, & V. Vaz, *Novos métodos para observar e analisar o jogo de futebol* (pp. 5-8). Lisboa: Prime Books.
- Mourinho, J. (2001). Programação e periodização do treino em futebol. *In palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF*.
- Moutinho, C. (1991). A importância da análise de jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos coletivos: o exemplo do voleibol. *As ciências do desporto e a prática desportiva*, pp. 265-275.
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. 1ª Edição, Lisboa: Prime Books.
- Oliveira, A. (2010). *Determinação da composição corporal em jogadores de futebol de 13 anos de idade - validação da equação de slaugther e colaboradores*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino jogo*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física- Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (2003). *"Organização do jogo de uma equipa de futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional"*. Vila Real: Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da UTAD.
- Oliveira, J. & Tavares, F. (1996). *Estratégia e tática nos desportos coletivos*. Porto: Trp.Minerva.
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Revista digital efdeports*, 1-4.
- Oliver, J., Armstrong, N. & Williams, C. (2008). Changes in jump performance and muscle activity following soccer-specific exercise. *J Sports Sci*, 141-148.
- Olsen, E. & Larsen, O. (1997). Use of match analysis by coaches. Em T. Reilly, J. Bangsbo, & M. Hughes, *Science and football III* (pp. 209-220). London: F.N. Spon.

- Pacheco, R. (2016). *Boas Práticas na saúde do desportista*. Lisboa: Edições Afrontamento.
- Pereira, B. (2008). *Eficácia da ação ofensiva nos pontapés de canto em futebol - análise comparativa entre padrões estáticos e padrões dinâmicos, no campeonato do mundo de futebol Alemanha 2006*. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Proença, J. (1999). *A identidade do treino de jovens, da ética à metodologia*. in Revista Treino Desportivo.
- Punche, P. & Castanys, B. (2003). *La preparación fisiológica en la formación integral del desportista*. Barcelona: Paidotribo, 115-137.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. 1ª Edição, Lisboa: Edições Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, L. & Oliveira, M. (2008). *Futebol*. *Revista Brasileira de Futebol*, 42-48.
- Ribeiro, P. (2008). *Do modelo e concepção de jogo à análise da performance no futebol: o treino enquanto indutor da operacionalização de um modo de jogar específico: estudo de caso na equipa de sub-19 do Futebol Clube do Porto*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).
- Rocha, T. (2009). *A importância das "situações de bola parada" na finalização com êxito no futebol. Estudo realizado na 2ª volta da liga portuguesa de futebol da época 2008/2009*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Rodrigues, J. (2005). *A ambição pela predeterminação do jogo: Tendência (des)evolutiva?* Porto: FCDEF-UP.
- Ruivo, R. (2015). *Manual de avaliação e prescrição de exercício*. Lisboa: Self Desenvolvimento Pessoal.
- Santos, J. (2003). *Desporto e Medicina do Exercício*. Lisboa: Lidel.
- Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. (tese de doutoramento, não publicada)*. Vila Real: Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro.

- Soares, J. (2015). *Running muito mais do que correr*. Porto: Porto Editora.
- Sousa, P. (2005). *Organização do jogo de futebol. Proposta do mapeamento de situações táticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física- Universidade do Porto.v
- Sousa, T. (1998). *A importância dos lances de bola parada no futebol. Estudo da sua relação com os métodos de jogo ofensivo adotados por equipas de alto nível competitivo*. Porto: FCDEF-UP.
- Sousa, V. (2018). *Os principais números do Mundial de 2018*. Consultado em 20/Jul, 2018, em <https://www.zerozero.pt/news.php?id=226100>
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A., & Richardson, D. (2004). *Youth soccer - Science to performance*. Routledge.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Edições Livros Horizonte.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar (2ª edição)*. Estoril: Primebooks.
- Wilmore, P. & Oliveira, R. (2005). *O exercício no processo de treino de futebol proposta metodológica*. Revista Digital Efdeportes- Buenos Aires- Ano 10-Nº 81-Febrero. Consultado em 13/Nov, 2016, em <https://www.efdeportes.com/efd81/futebol.htm>
- Wood, R. (2008). *Standing Long Jump Test*. Topend Sports Website. Consultado em 18/Nov, 2016, em <https://www.topendsports.com/testing/tests/longjump>

Anexos

Lista de Anexos

Anexo I – Ficha Composição Corporal

Anexo II – Ficha Medição com Desvios dos Membros Superiores

Anexo III – Ficha Medição com Desvios dos Membros Inferiores

Anexo IV – Ficha Medição Membros Inferiores Fixos

Anexo V – Relatório Mensal de Lesões – Fisioterapeuta

Anexo VI – Ficha de Registo

Anexo VII – Relatório Análise Quantitativa

Anexo VIII – Relatório Análise Qualitativa

Anexo IX – Relatório Análise das Equipas Adversárias

Anexo I – Ficha Composição Corporal

Nome	Altura	Idade	Peso	IMC	%Gordura	%Água	%Musculo	Nível Físico	Massa Óssea	Kcal	G. Visceral
A.	1,77	18	54,5↓	17,4↓	5	71,3	49,2 ↓	7	2,6	1547 ↓	1
C.	1,74	17	55,9↑	18,5↑	8,4 ↑	65,7 ↓	48,6 ↓	7	2,6	1538 ↓	1
R.	1,73	18	66,1↓	22,1	10,4 ↓	64,3 ↑	56,2 ↑	5	3 ↑	1766 ↑	1
D.	1,81	17	71,9↑	22,2↑	7,5 ↓	64,4 ↓	63,2 ↑	8	3,3 ↑	1969 ↑	1
P.	1,75	17	70,1↓	22,9↓	13	62,2 ↓	58 ↓	5	3,1	1826 ↓	1
M.	17	17	86,8↓	26,5↓	12,3 ↓	63,8 ↑	72,4 ↑	6 ↑	3,7 ↑	2279 ↑	1 ↓
K.	1,72	18	65,9↓	22,3↓	12,2 ↑	62,7 ↓	55 ↓	5	2,9 ↓	1733 ↓	1
P.	1,80	17	64,3↑	19,9↑	5	71,4 ↑	58,1 ↑	8	3,1 ↑	1817 ↑	1
R.		16	63	19,9	5	68,9	56,9	8	3	1771	1
ZS.	1,86	17	78,7↑	22,8↑	9,3 ↓	65 ↑	67,9 ↑	8 ↑	3,5 ↑	2123 ↑	1
D.	1,86	17	70,2↑	20,3↑	9,1 ↓	63,8 ↑	60,6 ↑	8	3,2 ↑	1894 ↑	1
R.	1,82	17	68,4↑	20,6↑	5 ↓	68,2 ↑	61,7 ↑	8	3,2	1917 ↑	1
D.	1,65	18	58,4↑	21,4↑	7,6 ↓	68 ↑	51,2↑	8	2,7	1611 ↑	1
P.	1,80	18	67,2↑	20,7↑	7,8 ↓	63,8 ↓	58,8 ↑	8	3,1 ↑	1836 ↑	1
G.	1,77	17	66,2↑	21,1 ↑	8,6 ↓	65,4 ↑	57,5 ↑	8	3	1798 ↑	1
J.	1,67	17	60,6↑	21,7 ↓	11,1 ↓	64,3 ↑	51,2 ↑	5	2,7	1617 ↑	1
R.	1,81	17	70,9↑	21,6↑	8 ↓	65,8 ↑	62 ↑	8	3,2	1934 ↑	1
DF.	1,89	17	73,7↑	20,6↑	8,5 ↓	64,7 ↑	64,1 ↑	8	3,3	2001 ↑	1
RG.	1,77	18	66,5↑	21,2↑	8,8 ↑	65,2 ↓	57,6 ↓	8	3 ↓	1801 ↓	1
O.	1,81	17	60,4	18,4	5	69	54,5	7	2,9	1700	1
R.	1,77	17	82	26,2↓	15,7	61 ↑	65,7 ↑	5	3,4	2074 ↑	2
T.	1,63	17	64,2↓	24,1	14,3 ↓	62,1	52,2 ↑	5	2,8 ↑	1656 ↑	1,5 ↓

Anexo II – Ficha Medição com Desvios dos Membros Superiores



MMS

Juniiores (sub19)

2017-2018

Medição Membros Superiores

<i>Jogadores</i>	Braço Direito	Braço Esquerdo	Tronco	Cintura
A.	26	26	79	72
C.	26	25	80	83,5
R.	29	29	88	79
D.	29	29	89	77
P.	28.5	28.5	93	75
M.	32	31.5	98	87
K.	30.5	30	93	76
P.	26.5	26.5	88	71
R.	28	27	90	74
ZS.	32	32	93	84
D.	23	26	88.5	83
R.	28.5	28	87	75
D.	28	27.5	84	70.5
P.	29	29	86	76
G.	29.5	29	89	79
J.	29	27	88	74
RG.	29.5	29	88.5	74
R.	28	28.5	90	80
O.	30.5	28.5	83	78
R.	33	33	93	89
T.	30	29	87	80

Anexo III – Ficha Medição com Desvios dos Membros Inferiores

MMI



Juniores (sub19)

2017-2018

Nome	Coxo FemuralDireito	Coxo FemuralEsquerdo	Desvio	GeminalDireito	GeminalEsquerdo	Desvio	Observações
A.	44	43.5	0.5CM	33.5	33.5	0	ND
C.	47	45	2CM	33	31	2CM	ND
R.	53	53	0CM	35	35	0CM	ND
D.	55	54	1CM	37	37	0CM	ND
P.	54	54	0CM	38.5	38.50	0CM	ND
M.	59	60	1CM	43	43	0CM	ND
K.	51.5	53.5	2CM	36.5	36.5	0CM	ND
P.	51	52	1CM	35	36	1CM	ND
R.	50	50	0CM	36	36	0CM	ND
ZS.	54	54	0CM	37	39	2CM	ND
D.	48	47	1CM	33.5	33.5	0CM	PERNA CURTA ESQ.
R.	53	53	0CM	37	36.5	0.5CM	ND
D.	53	53.5	0.5CM	36.5	35.5	1CM	ND
P.	51.5	51	0.5CM	35	35	0CM	ND
G.	50	51	1CM	36	36	0CM	ND
J.	52	51	1CM	34.5	34.5	0CM	ND
RG.	50	50	0CM	34	35	1CM	PERNA CURTA ESQ.
R.	50	50	0CM	36	36	0CM	ND
O.	46	45	1CM	32.5	32.5	0CM	ND
R.	60	60	0CM	39	39	0CM	ND
T.	54	53	1CM	34	34	0CM	ND

Anexo IV – Ficha Medição Membros Inferiores Fixos



Juniiores (sub19)

EXAME

2017-2018

Jogadores	MED.MEMBROS		ESQ. FIXO			DRT.FIXO		
	DRT	ESQ	PM	PL	ANT	PM	PL	ANT
T.	85	84	89	85	50	89	89	60
R.	89	88,5	103	99	67	99	103	69
K.	83	83.5	95	100	65	91	94	53
JS.	93	93.5	96	94	76	99	98	73
DF.	95.5	97	100	100	64	104	102	67
P.	94	93.5	100	96	68	90	89	64
D.	92.5	92	91	94	58	88	92	66
R.	91.5	91	103	102	58	102	89	61
P.	89	89	97	102	65	95	101	69
G.	90	90	94	96	70	90	99	61
A.	88	88.5	99	101	72	95	96	68
D.	81	81	93	97	72	93	93	72
R.	90	90	95	98	64	86	87	63
O.	92	92	93	94	73	99	95	67
P.	87	87	95	88	52	89	97	52
M.	92	92	95	94	59	93	81	64
C.	90	90	83	79	59	88	90	64
R.	95	94	91	90	71	84	89	70
R.	88	88	78	87	70	101	92	64
D.	100	100	90	86	76	81	83	76
J.	86	86	88	86	64	96	92	58
RG.	88	88	100	106	65	100	100	65

Anexo V – Relatório Mensal de Lesões - Fisioterapeuta

RELATÓRIOS


Juniiores (sub19)

EPÓCA 2017-2018



Relatório Mês de Agosto

JS: (11/08/2017)- Jogador apresenta queixas na tubersidade da tibia (sinais de inflamação) acabando por abandonar o treino.

Tratamento: Gelo+ Mobilizações

Exercícios: (Bicicleta+alongamentos)

Voltou a treinar com algumas queixas no dia 12/08/2017)

RR : (11/08/2017) -Jogador no final do treino apresentou queixas no adutor na perna direita.

Tratamento: GELO+ALONGAMENTOS+MASSAGEM

Voltou a treinar sem queixas no dia 12/08/2017)

Anexo VI – Ficha de Registo

Fase	Jogo	1º e 2º Jogo	Nº	tipo de canto	Finalidade	Tipo de defesa	Equipa	Nº cantos	Resultado
Final	Farense (1-2) Mafra	Farense (1-2) Mafra							
Meia Final	Farense (4-1) Vilafranquense	Farense vs Vilafranquense							
		Vilafranquense vs Farense							
Meia Final	Mafra (1-1) U.Leiria	Mafra vs U.Leiria							
		U.Leiria vs Mafra							
Quartos-Final	U.Leiria (4-1) Lusitano FCV	U.Leiria vs Lusitano FCV							
		Lusitano FCV vs U.Leiria							
Quartos-Final	Vilafranquense (2-1) Vizela	Vilafranquense vs Vizela							
		Vizela vs Vilafranquense							
Quartos-Final	FC Felgueiras 1932 (3-3) Farense	Farense vs FC Felgueiras 1932							
		FC Felgueiras 1932 vs Farense							
Quartos-Final	Mafra (6-3) Vilaverdense FC	Mafra vs Vilaverdense FC							
		Vilaverdense FC vs Mafra							

Anexo VIII – Relatório Análise Qualitativa

Departamento de Futebol Formação



Transição Ataque-Defesa

--

Organização -Defensiva

--

Transição Defesa - Ataque

--

Organização Ofensiva

--

Bolas Paradas

--

Anexo IX – Relatório Análise das Equipas Adversárias



Transição Ofensiva

- Pressão alta e rápida após a perda da bola;
- Variar rápido a bola para o lado contrário à recuperação da bola;
- MC, MO, PL e Alas explorar muito a profundidade em ruturas;
- Rematar à baliza;

