



Universidade de Lisboa
Faculdade Motricidade Humana



Relatório de Estágio em Futebol realizado na equipa de sub-15 do Futebol Clube de Alverca

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Orientador:

Prof. Dr. José Maria Dionísio Calado Pratas

Júri:

Presidente:

Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante, professor auxiliar da Faculdade
de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Vogais:

Doutor José Maria Dionísio Calado Pratas, professor auxiliar convidado da
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutor Fernando Jorge Lourenço dos Santos, professor auxiliar convidado
da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Ricardo Jorge Santos Ferreira Domingues

2022

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Doutor José Maria Dionísio Calado Pratas.

Agradecimentos

Há 5 anos atrás iniciei o meu percurso académico na Faculdade de Motricidade Humana. Durante estes 5 anos, tive momentos altos, momentos mais difíceis, mas mesmo nestes momentos pude sempre contar com a presença e ajuda de múltiplas pessoas. A estas, um muito obrigado.

Ao Grupo Sportivo de Carcavelos e à Associação dos Moradores da Portela, clubes que me deram o privilégio de representar enquanto jogador e que em muito contribuíram para o caminho que optei por escolher.

Ao Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide por me ter dado a oportunidade de realizar o meu estágio de licenciatura nas suas equipas, tendo-me também proporcionado a minha primeira experiência dentro da área do treino.

Ao Futebol Clube de Alverca, uma enorme gratidão por me terem permitido a realização deste estágio e também à equipa técnica por desde o início me terem facilitado a integração no contexto.

Aos meus antigos colegas de turma, David Fernandes, Pedro Aragão, Pedro Gouveia, Ricardo Sequeira e Tiago Freitas, um gigante obrigado por me aturarem e ajudarem na realização dos trabalhos das diferentes unidades curriculares.

Aos meus colegas de grupo, André Francisco, Duarte Santos, Rodrigo Ferraz, Tiago Fiuza e Vitor Domingues agradeço por todo o conhecimento e experiências que partilharam comigo e me fizeram crescer enquanto pessoa, mas também enquanto treinador.

À minha namorada Margarida Matos, um especial obrigado pela paciência quando eu desesperava com trabalhos, pela ajuda, que de uma maneira ou de outra sempre me conseguiu dar e, acima de tudo, por acreditar sempre em mim, fazendo com que me focasse sempre em ir em frente.

Aos meus pais, que me educaram ao longo de toda a minha vida e à minha irmã, que me motivaram sempre a fazer mais e melhor. Um enorme obrigado por terem feito de mim quem sou hoje.

Ao professor João Paulo Costa, orientador do meu estágio de licenciatura, um especial obrigado por me guiar com sucesso à conclusão desse primeiro grau académico e por me ter fornecido conselhos práticos sobre como ser um melhor treinador.

Finalmente, um grande agradecimento ao meu orientador, professor José Pratas, pelos conselhos e correções e pela insistência para nós, alunos, finalizarmos o relatório da melhor maneira possível.

Resumo

O presente relatório apresenta primeiramente uma introdução onde são apresentados os objetivos formativos definidos pelo aluno e onde é feita uma contextualização do clube onde o estágio foi realizado. Seguidamente, foi apresentada a revisão de literatura, que serviu de suporte à prática profissional.

Na área 1 foi apresentado todo o trabalho que foi desenvolvido ao longo desta época no que diz respeito à organização e gestão do processo de treino e de competição.

Na área 2 foi realizado um estudo científico que teve como objetivo perceber se dentro do escalão “Iniciados” do clube existia o Efeito da Idade Relativa, tendo em conta a distribuição das datas de nascimento, a posição específica do jogador e a média do total de minutos jogados no decorrer da época.

A área 3 correspondeu à realização de um evento para a comunidade. Este contou com a presença de múltiplos profissionais do futebol, visto que o objetivo foi demonstrar as diversas saídas existentes dentro da modalidade.

Assim, este relatório teve como objetivo aprofundar conhecimentos a nível do planeamento e operacionalização do treino, também a nível do tema do Efeito da Idade Relativa, procurando contribuir para melhorar e alertar para a intervenção do treinador na formação.

Palavras-chave: Futebol, Futebol de Formação, Treino, Planeamento, Modelo de Jogo, Talento, Efeito da Idade Relativa, Unidade de Treino, Microciclo, Desenvolvimento

Abstract

The present report starts by showing a brief introduction where the student presents his objectives and tries to contextualize the club where the internship was held. After this, it was presented a literature review which served as theoretical support to the professional practice.

In the Area 1 it was shown all the work that was developed in this season regarding the organization and management of the training and competition process.

In Area 2 it was realized a study which main objective was to see if there was a Relative Age Effect in the age category (Iniciados), taking into account some different variables such as the date distribution, the specific position, and the mean of total minutes played.

Finally, the third area had the objective of organising an event for the community. This event counted with a lot of football professionals since its main objective was to show the different professional paths one can follow in football.

Hence, this report had the goal to develop knowledge about the planning and operationalization of the training process, as well as develop more knowledge about the Relative Age Effect, looking to contribute to improve and alert the coach intervention in youth soccer.

Key-words: Football, Youth Football, Training, Planning, Game Model, Talent, Relative Age Effect, Training Session, Microcycle, Development

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vi
Índice	vii
Índice de Tabelas	ix
Índice de Figuras	ix
Índice de Gráficos	x
Índice de Quadros	x
Lista de Abreviaturas	xi
1 – Introdução	13
1.1 - Breve Contextualização do Estágio	13
1.1.1 – Objetivos de Formação do Treinador Estagiário	13
Planeamento	13
Gestão de grupo	13
Treino	14
Jogo	14
1.1.2 – Caracterização geral das Condições de Estágio	14
1.1.3 – Funções da equipa técnica	15
1.1.4 – Caracterização Geral dos Quadros Competitivos	16
1.2 – Estrutura do Relatório	18
2 – Revisão de Literatura	20
2.1 – O Futebol como Modalidade Desportiva Coletiva	20
2.2 – O Processo de Treino e o Exercício	20
2.2.1. A Conceção de Exercícios de Treino Suportada numa Abordagem	22
Baseada nos Constrangimentos	22
2.3 – O Modelo de Jogo	23

2.4 - Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo	24
2.5 – Fases de Desenvolvimento da formação desportiva.....	27
2.6 – Talento	29
3 - Organização e Gestão Do Processo de Treino.....	31
3.1 – Caracterização do Plantel.....	31
3.2 – Objetivos para a Época Desportiva 2021/22.....	32
3.3 – O Modelo de Jogo	33
3.3.1 – Sistema Tático	33
3.3.2 – Fase Ofensiva.....	34
3.3.3 – Momento de Transição Ataque-Defesa.....	39
3.3.4 – Fase Defensiva.....	39
3.3.5 – Momento de Transição Defesa-Ataque.....	42
3.3.6 – Esquemas Táticos	43
3.4 – Planeamento	46
3.4.1 – Macroциclo.....	46
3.4.2 – Mesociclo.....	47
3.4.3 – Microциclo – Microциclo Tipo	47
3.5 – Microциclo do Analista.....	50
3.6 - Controlo do Processo de Treino.....	51
3.6.1 – Pré-Época.....	53
3.6.2 – Período Competitivo.....	55
4 – Estudo de Investigação.....	58
4.1 - Introdução	58
4.2 – Metodologia.....	60
Amostra	60
Procedimentos.....	60
4.3 – Apresentação e Discussão de Resultados	61
Distribuição das datas de nascimento por trimestre	61

Distribuição das datas de nascimento por trimestre em função da posição	62
Distribuição das médias do total de minutos jogados por trimestre	63
4.4 – Conclusões e Implicações Práticas	63
5 – Relação com a Comunidade	66
5.1 - Introdução e Objetivo	66
5.2 - Caracterização dos preletores e do moderador do evento	66
5.3 – Divulgação do Evento.....	67
5.4 – Realização do Evento.....	68
5.5 – Balanço do Evento	68
5.6 – Feedback do Evento.....	70
5.7 – Reflexão Final	72
6 – Conclusões e Perspetivas Futuras.....	74
7 - Bibliografia.....	77
Anexos	81

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização Geral do Plantel.....	31
Tabela 2. Microciclo Tipo	48
Tabela 3. Microciclo Analista	51
Tabela 4. Classificação Exercícios.....	52
Tabela 5. Classificação Conteúdos.....	52
Tabela 6. Distribuição das datas de nascimento por trimestre	61
Tabela 7. Distribuição das datas de nascimento por trimestre em função da posição.....	62
Tabela 8. Distribuição das médias do total de minutos jogados por trimestre	63

Índice de Figuras

Figura 1. Sistema Tático 1-4-2-3-1.....	33
Figura 2. Sistema Tático 1-3-5-2.....	34
Figura 3. Etapa de Construção	35
Figura 4. Etapa de Construção - Bola no corredor	36

Figura 5. Dinâmica EX vem em apoio-MO vai nas costas.....	36
Figura 6. Etapa Criação - Rutura EX lado contrário	37
Figura 7. Equilíbrio em 3+1	38
Figura 8. Etapa Finalização - Bola em zona de cruzamento	38
Figura 9. Etapa Impedimento Construção - Pressão.....	40
Figura 10. Etapa Impedimento Criação.....	41
Figura 11. Etapa Impedimento Finalização	42
Figura 12. Canto Ofensivo 1 e 2	44
Figura 13. Canto Ofensivo 3	44
Figura 14. Canto Defensivo	45
Figura 15. Plano Anual.....	48
Figura 16. Exemplo Mesociclo.....	49
Figura 17. Cartaz Mesa Redonda Futebol	67

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Controlo das Formas - Pré-Época	53
Gráfico 2. Controlo Conteúdos - Pré-Época.....	54
Gráfico 3. Controlo das Formas - Período Competitivo	55
Gráfico 4. Controlo Conteúdos - Período Competitivo.....	56
Gráfico 5. Respostas Tema	71
Gráfico 6. Respostas Conteúdo	71
Gráfico 7. Respostas Preletores	71
Gráfico 8. Respostas Avaliação Geral	72

Índice de Quadros

Quadro 1. Constituição das Séries - 1ª Fase Campeonato Nacional de Juniores "C".....	17
--	----

Lista de Abreviaturas

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

AV – Avançado

AT – Ataque

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DEF – Defesa

DE – Defesa Esquerdo

GR – Guarda-Redes

LT – Lateral

MC – Médio Centro

MD – Match Day

MDC – Médio Defensivo

MO – Médio Ofensivo

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

EIR – Efeito Idade Relativa

EX – Extremo

FCA – Futebol Clube Alverca

FD – Fase Defensiva

FO – Fase Ofensiva

UEFA – Union of European Football Associations

1 – Introdução

1.1 - Breve Contextualização do Estágio

No 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana os alunos podem optar pela via da investigação ou pela via profissionalizante. Como a opção escolhida foi a segunda foi necessário realizar um estágio com a duração de uma época desportiva. Este relatório debruçar-se-á sobre o contexto de escalão Sub-15 do Futebol Clube de Alverca (FCA), entidade formadora distinguida com 4 estrelas pela Federação Portuguesa de Futebol, que integra o nível de competição mais alto para a idade, o Campeonato Nacional de Sub-15.

1.1.1 – Objetivos de Formação do Treinador Estagiário

Planeamento

- Adquirir experiência e capacidade de reflexão relativa ao planeamento de uma época desportiva de campeonato nacional de sub-15, o que inclui, planeamento de macro, meso e microciclos, os conteúdos a abordar em cada semana e em que regimes são realizados;
- Adquirir experiência e capacidade de reflexão relativa ao modelo de jogo para que no futuro consiga utilizar estas aprendizagens para criar ou mesmo aprimorar as ideias assentes no seu modelo de jogo ideal.

Gestão de grupo

- Adquirir conhecimento e diferentes ferramentas para lidar e solucionar os conflitos que, naturalmente, por uma razão ou por outra, irão existir durante uma época desportiva;
- Desenvolver ainda mais competências de gestão de grupo e estratégias

para melhorar a confiança, a união e a dinâmica de grupo;

- Evoluir a capacidade de utilizar diferentes estratégias a utilizar na comunicação com os atletas, tendo em conta o indivíduo que se encontra à sua frente.

Treino

- Desenvolver a capacidade de reflexão sobre os exercícios a realizar nas unidades de treino;
- Evoluir ainda mais a capacidade para alterar os constrangimentos da tarefa com o intuito de promover maior sucesso nesta;
- Melhorar a participação no treino, através de um feedback mais recorrente, assertivo e com conteúdo;
- Utilizar linguagem verbal e não-verbal correta para comunicar com os atletas;
- Desenvolver a capacidade de improviso para lidar com situações inesperadas (falta de material, espaço, jogadores).

Jogo

- Desenvolvimento da capacidade de liderança através da liderança do aquecimento pré-jogo;
- Durante o jogo, desenvolver ainda mais a capacidade de reflexão e análise ao próprio jogo para poder atuar/alterar/corriger a estratégia e posicionamentos para que o jogo vá mais ao acordo do que é pretendido e mesmo recorrendo às soluções que se encontram no banco para efetivar estas alterações;
- Após o jogo, rever o jogo e perceber quais os aspetos positivos e os aspetos menos positivos a realçar bem como analisar que momentos são mais demonstrativos destes aspetos para, posteriormente, apresentar e comunicar aos atletas.

1.1.2 – Caracterização geral das Condições de Estágio

O Futebol Clube de Alverca é um clube localizado no concelho de Vila Franca de Xira. O clube é uma referência social e desportiva da região do Ribatejo uma vez que permite a participação dos atletas em diferentes modalidades desportivas tais como: Futebol, Hóquei em Patins, Tiro com arco.

O centro de formação do Futebol Clube de Alverca é constituído por dois campos de relva sintética de futebol de 11, um campo sintético de futebol de 7 e um campo sintético de futebol de 5. O clube tem ainda um pequeno auditório onde são realizadas as reuniões de equipa e as apresentações das análises de jogo aos atletas.

Os treinos do escalão de Sub-15 são realizados nos campos de futebol de 11, havendo, pelo menos duas vezes por semana, a utilização de um campo inteiro, sendo que nos restantes dias os treinos são em meio campo.

1.1.3 – Funções da equipa técnica

Inicialmente, a equipa técnica para esta época desportiva era constituída por 5 membros: Treinador Principal, Treinador Adjunto, Analista, Treinador Estagiário e Treinador de Guarda-Redes, no entanto, devido a motivos profissionais o analista saiu, pelo que as tarefas e funções tiveram de ser reatribuídas. À parte disto existe ainda uma ligação com diversos outros departamentos (Scouting, Médico, Capacidades Motoras, Nutrição, Psicologia).

Ao treinador principal compete o planeamento, a organização e a operacionalização de todo o processo de treino e do modelo de jogo, sendo que, apesar disto, as semanas de trabalho e os exercícios a realizar na Unidade de Treino são, geralmente, discutidos com a equipa técnica.

Ele é ainda o responsável pelo Departamento de Scouting do futebol de formação do clube e o elo de ligação ao Departamento de Psicologia.

O treinador adjunto ajuda muito na decisão do treinador principal e também na operacionalização do treino, dando uma elevada quantidade de feedback e liderando exercícios complementares quando estes são efetuados ao mesmo tempo que o exercício principal. Este tem ainda como funções a passagem dos documentos de micro e mesociclos para a plataforma **emjogo**, a elaboração dos relatórios de jogo e é ainda o elo de ligação da equipa técnica ao Departamento de Capacidades Motoras.

No dia de jogo é um dos responsáveis pela condução do aquecimento.

Relativamente ao treinador de guarda-redes, este é responsável por todo o trabalho específico que é feito com eles tendo em conta o planeamento do microciclo. É ele o elo de ligação da equipa técnica ao Departamento médico.

No dia de jogo, é o responsável pelo aquecimento dos guarda-redes e pela filmagem do jogo.

O treinador estagiário durante a semana auxilia em tudo o que seja necessário na operacionalização do treino, mas, de uma forma geral, é responsável pelo aquecimento e depois, quando existe apenas um exercício principal ou está ativamente a dar feedback aos atletas ou, havendo atletas de fora do exercício, está a realizar trabalho complementar com eles. Quando existem múltiplos espaços de jogo para o mesmo exercício fica então responsável por um desses mesmos espaços de jogo.

É ele o responsável pela realização e colocação das Unidades de Treino na plataforma **emjogo**, bem como o controlo das presenças e a elaboração dos Relatórios de Treino.

No dia de jogo é um dos responsáveis pelo aquecimento dos atletas e, durante o jogo, preenche a folha de registo de dados estatísticos (que se revela de extrema importância para termos acesso aos minutos jogados por todos os atletas durante a época desportiva).

Após jogo e devido à saída do Analista, é ele que fica responsável pela re-visualização do jogo e pelo uso dos softwares de análise para o corte e a realização de animações dos momentos de jogo/situações que considerar pertinentes de abordar. É também ele responsável por após corte dos clipes de editar e juntar o vídeo num só ficheiro para posterior apresentação, geralmente feita, no dia seguinte ao jogo.

1.1.4 – Caracterização Geral dos Quadros Competitivos

A equipa de Sub-15 do Futebol Clube de Alverca participa no Campeonato Nacional de Juniores “C”, competição que é regulada pela Federação Portuguesa de Futebol.

Este campeonato divide-se em três fases e é constituído inicialmente por setenta e duas equipas que são agrupadas em doze por seis séries tendo em conta a distribuição

geográfica dos clubes, como apresentado no Quadro 1.

Quadro 1.

Constituição das Séries - 1ª Fase Campeonato Nacional de Juniores "C"

Série A	Série B	Série C	Série D	Série E	Série F
AD Barrocelas	Boavista FC	AA Avanca	Académica Santarém	AD Oeiras	Amora FC
ADC Aveleda	CD Feirense	Académica Coimbra/OAF	AC Marinhense	CF Os Belenenses	CD Beja
AD S. Pedro Vale Conde	Dragon Force FC	AD Taboeira	CAD Entroncamento	FC Alverca	CD Cova Piedade
FC Famalicão	FC Cesarense	AFD O Pinguinzinho	CA Fundão	GD Estoril Praia	CD Pinhalnovense
GD Chaves	FC Paços de Ferreira	Anadia FC	Caldas SC	GS Loures	Despertar SC
Gil Vicente	FC Porto	CD Tondela	CD Fátima	O Elvas CAD	FC Barreirense
Merelinense FC	FC Vizela	CF Os Marialvas	CD Vilarense	Real SC	Louletano DC
Palmeiras FC	Gondomar SC	CF Viriatos	Footkart EFKA	SC Borbense	Lusitano GC
SC Braga	Rio Ave FC - SDUQ	GD Gafanha	GD Peniche	SCU Torreense	Portimonense SC
SC Vianense	SC Espinho	Guarda UD	SCL Marrazes	SL Benfica – SAD	SC Farense
Varzim SC	SC	Sport Viseu	Sport Benf.	SG	SC

	Freamund e	e Benfica	Cast. Branco	Sacavenens e	Olhanense
Vitória SC	SC Salgueiros	União 1919	UD Leiria	Sporting CP - SAD	Vitória FC

A primeira fase é composta por onze jornadas e é realizada a uma volta. No fim desta, os primeiros quatro classificados de cada série passam a uma segunda fase onde vão agrupar com os primeiros quatro classificados da série do lado originando três novas séries (Série Norte, Série Centro, Série Sul). Isto é, os quatro melhores classificados da série A emparelham com os da série B, os da série C com a série D e os da série E com a série F.

No fim desta fase os primeiros classificados e os dois 2º melhores classificados qualificam-se para a terceira fase enquanto o pior 2º classificado e o melhor 3º classificado das três séries disputam um playoff com as duas melhores equipas das Regiões Autónomas para definir a última equipa a ir à terceira fase.

As restantes oito equipas de cada série disputam entre si a fase de manutenção, com o campeonato a ser jogado a duas voltas (em casa e fora) sendo que destas, a última equipa desce para a distrital, a penúltima e a antepenúltima descem à 2ª Divisão Nacional (vai ser criada este ano) e descem ainda os quatro piores 5º classificados das seis séries.

Como referido anteriormente, a terceira fase conta com seis equipas e é disputada a duas voltas, sendo que ao fim destas dez jornadas é encontrado o novo campeão nacional de Sub-15.

1.2 – Estrutura do Relatório

Este relatório divide-se em três áreas principais:

- Área 1, é respetiva à gestão do processo de treino e competição. É nesta área que será apresentado o modelo de jogo, o microciclo padrão da equipa e tudo o que esteja relacionado com o planeamento, operacionalização e controlo do treino;

- Área 2, que se debruça sobre um projeto inovador ou um estudo de investigação. Este estudo foi realizado no contexto de estágio e abordou um tema específico, nomeadamente, o efeito da idade relativa no escalão de Iniciados;

- Área 3, que diz respeito à relação com a comunidade. Nesta área foi proposta a realização de um evento formativo, intitulado de “Mesa redonda de futebol”:

Saídas e competências profissionais

2 – Revisão de Literatura

2.1 – O Futebol como Modalidade Desportiva Coletiva

Segundo Garganta e Gréhaigne (1999), o futebol é uma modalidade desportiva que se integra dentro de um grupo particular de modalidades designado por jogos desportivos coletivos. De acordo com Teodorescu (1977, cit. por Garganta, 1997), estes são caracterizados por uma elevada aciclicidade técnica, por diversas solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e ainda uma elevada atividade psíquica.

Gréhaigne e Guillon (1992, cit. por Garganta, 1998) acabam por simplificar afirmando que os jogos desportivos coletivos proporcionam situações de oposição, em que os jogadores de uma equipa devem coordenar as suas ações com o objetivo de recuperar, conservar e fazer progredir o objeto do jogo, tendo então como objetivo final a criação de situações de finalização e marcar golos ou pontos.

O futebol é então, uma modalidade, tal como o basquetebol e o voleibol, caracterizada pela relação de confronto entre duas equipas, pela relação de cooperação que se estabelece entre membros da mesma equipa, existência de regulamentos específicos e bem definidos, a existência de um espaço de jogo que tem um alvo específico para atacar e para defender e também a presença do objeto de jogo (Garganta, 1998).

Assim, percebemos que, e como afirma Metzler (1987, cit. por Garganta e Gréhaigne, 1999), sendo uma atividade com uma imensa variabilidade de acontecimentos cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser determinados antecipadamente, o fator tático-estratégico torna-se fundamental (Garganta, 1997).

2.2 – O Processo de Treino e o Exercício

O treino pode ser definido segundo Cunha (2016), como um processo complexo de ação que se dirige ao desenvolvimento, segundo determinado plano, de um estado de prestação desportiva e à sua demonstração em situações de confronto desportivo, ou seja, a competição. Este é, segundo Castelo et al. (2000), um processo pedagógico que tem como objetivo 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 de exercícios, baseada em princípios e regras fundamentadas no conhecimento científico. Cunha (2016) afirma que o exercício é a “ferramenta” principal que o treinador tem para preparar os seus jogadores e equipas. Também para Brito (2003) o exercício é um meio técnico - pedagógico fundamental que o treinador dispõe para potenciar o nível de rendimento dos seus jogadores.

Em função dos objetivos que se pretende atingir e das características de cada atleta o treinador tem então de realizar uma seleção criteriosa dos exercícios que garanta uma eficácia e eficiência no desenvolvimento do rendimento.

Percebemos assim, que o processo metodológico do treino desportivo se baseia na repetição lógica, sistemática e organizada dos exercícios (Cunha, 2016).

No futebol, em função da alteração do conteúdo e da estrutura dos exercícios estamos a direcionar-nos para um determinado objetivo tendo como fim o desenvolvimento individual dos atletas e ao mesmo tempo a implementação de uma determinada ideia de jogo.

Castelo et al. (2000) classifica os exercícios em função do fator de rendimento predominante no exercício (exercícios técnicos, táticos, físicos) ou em função do grau de identidade do exercício (exercícios de competição, exercícios especiais, exercícios gerais).

No entanto, Queiroz (1986) procede a outra classificação onde podemos dividir o exercício de futebol em duas classes, os exercícios fundamentais e os exercícios complementares. Os exercícios fundamentais são todos os exercícios cuja finalização é uma estrutura elementar fundamental. Queiroz (1986) vai mais longe e divide-os em três grupos de exercícios:

- Forma Fundamental III – GR+ATxDEF+GR (Construção das ações ofensivas X Impedir a construção de ações ofensivas);
- Forma Fundamental II – ATxDEF+GR (Criação de situações de finalização X Impedir a criação de situações de finalização);
- Forma Fundamental I – ATx0+GR (Finalização X Impedir a finalização)

Os exercícios complementares são todos os que não têm como elemento fundamental a finalização e podem ser divididos em dois grupos:

- Formas Separadas, exercícios que incluem apenas um dos fatores de rendimento (Técnico, Tático, Físico, Psicológico);
- Formas Integradas, que incluem dois ou mais fatores de rendimento

2.2.1. A Conceção de Exercícios de Treino Suportada numa Abordagem Baseada nos Constrangimentos

Segundo Garganta (1998), o ensino dos jogos desportivos coletivos deve ser baseado num contexto de resolução de problemas pelo que é necessário “desenvolver nos praticantes uma disponibilidade motora e mental que transcenda largamente a simples automatização de gestos e se centre na assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, bem como de formas de comunicação e contracomunicação entre os jogadores”.

Isto vai ao encontro do modelo pedagógico designado por *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, onde segundo Graça e Mesquita (2007), o jogo deixa de ser visto apenas como um momento de aplicação de técnicas e passa a ser um espaço de resolução de problemas. Segundo os mesmos autores esta ideia é concretizada através da aplicação de formas de jogo apropriadas ao nível de compreensão e capacidade de intervenção dos alunos/atletas no jogo. Os autores citam Bunker e Thorpe (1982), referindo que a adaptação destas formas de jogo faz-se tendo como referência quatro princípios pedagógicos:

- Seleção do tipo de jogo;
- Modificação do jogo por representação (formas de jogo reduzidas representativas das formas adultas de jogo);
 - Modificação por exagero (manipulação das regras de jogo, do espaço e do tempo de modo a canalizar a atenção dos jogadores para o confronto com determinados problemas táticos);
 - Ajustamento da complexidade tática (o repertório motor que os alunos já possuem deve permitir-lhes enfrentar os problemas táticos ao nível mais adequado para desafiar a sua capacidade de compreender e atuar no jogo)

Thorpe (2005, cit. por Renshaw et al., 2016) afirma que a sessão ideal seria aquela em que, tendo em conta as características dos exercícios em si, não necessitaria de *feedback* por parte do treinador, no entanto, esta situação não corresponde à realidade

pelo que é necessário recorrermos à literatura para encontrar modelos pedagógicos que visam o processo de ensino-aprendizagem do jogo mas tendo em vista a concepção de exercícios de treino e isto remete-nos para a abordagem baseada nos constrangimentos – *Constraints-Led Approach (CLA)*.

De acordo com Newell (1986, cit. por Chow et al., 2007), os constrangimentos são limites ou condições de fronteira, que restringem os graus de liberdade motora e assim induzem a emergência de determinados comportamentos dos praticantes durante a sessão de treino. O mesmo autor divide os constrangimentos em três tipos:

- Constrangimentos do praticante – características individuais dos jogadores que vão influenciar o seu rendimento;
- Constrangimentos do ambiente – condições atmosféricas, condições de iluminação, temperatura, altitude, entre outros;
- Constrangimentos da tarefa – regras, equipamento utilizado, formas de pontuação, dinâmicas do exercício, objetivos, entre outros.

Destes três tipos de constrangimentos acima referidos Chow et al. (2007) referem que é sobre os constrangimentos da tarefa que o treinador tem de possuir um maior domínio, que é necessário para a manipulação dos diferentes constrangimentos tendo em vista fazer emergir nos praticantes os comportamentos desejados, nomeadamente ao nível de padrões coordenativos e ao nível dos comportamentos de tomada de decisão (Araújo et al., 2004, cit. por Chow et al., 2007).

2.3 – O Modelo de Jogo

O modelo de jogo é segundo Oliveira (2003), uma ideia de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, e manifestam uma organização funcional própria, isto é, uma identidade. Também segundo o autor, o modelo de jogo deve potenciar as características dos jogadores, fazendo assim desaparecer as debilidades que possam existir. Cano (2012) vem também corroborar esta afirmação uma vez que diz que são os jogadores e a sua capacidade de interação com os outros que servem de ponto de partida para a elaboração do modelo de jogo.

Garganta (1997) reitera que o modelo de jogo é fundamental no Futebol, uma vez que, serve de referência para a consecução dos objetivos e também para elaborar e avaliar diferentes situações de ensino e de jogo, permitindo assim, não só articular e organizar o conhecimento, mas ainda verificar e corrigir a ação. Casarin et al. (2011) afirmam que o modelo de jogo tem como finalidade dar um sentido ao desenvolvimento do processo face a um conjunto de regularidades que se pretende observar, delineando assim o caminho e os passos a serem dados.

Apesar destas definições é importante perceber, de acordo com alguns autores (Oliveira, 2004; Gomes, 2008) que o modelo de jogo deve ser entendido como um sistema dinâmico que apresenta constante variabilidade para desenvolver a criatividade a partir do mesmo e permitir que os potenciais talentos evoluam para níveis de complexidade mais elevados, mas sem nunca perder a identidade.

Ao percebermos que o modelo de jogo deve ser entendido como um sistema dinâmico temos também de compreender que este vai depender de diversos fatores. Tobar (2018) afirma que esta modelação do jogar por parte do treinador é constituída por uma rede complexa que se forma pela interação dos diversos fatores, que são: a ideia de jogo que o treinador tem, a cultura do país, a cultura do clube, os objetivos que são delineados pela direção, as características dos dirigentes, as características dos jogadores, a metodologia de treino, a liderança e gestão do grupo, a sensibilidade do treinador, os próprios adeptos do clube.

É importante ainda realçar que o modelo de jogo de um determinado clube vai sempre depender do contexto sócio-histórico e da cultura de jogo que está enraizada no clube (Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

Carvalho (2014) vem também corroborar esta afirmação, dizendo que, antes da definição do modelo de jogo, é necessário analisar detalhadamente o contexto, nomeadamente, o clube, as relações interpessoais, os adeptos, as crenças e a história do clube (as suas melhores épocas, últimas equipas), etc, e só assim, após esta análise, o treinador estará apto a definir um modelo de jogo adequado.

2.4 - Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo

Segundo Queiroz (1983), a simplificação da estrutura complexa do jogo de Futebol permite a que seja feita uma análise mais estrutural do mesmo, ou seja, partindo da relação que se estabelece entre o ataque e a defesa, e não esquecendo a indivisibilidade das componentes de jogo, esta análise tem como objetivo reduzir a complexidade da estrutura do jogo, sem nunca esquecer a sua natureza fundamental. Para esta melhor compreensão vamos então dividir a estrutura do jogo em diferentes níveis de complexidade baseando-nos em diferentes conceitos. O conceito de Fase segundo Garganta et al. (2013), é um período com características bem definidas e corresponde às modificações sucessivas que as sequências de jogo apresentam sendo que é dependente de ter ou não a posse de bola. Segundo os mesmos autores, existem também momentos, definidos como espaços de tempo muito curtos que ocorrem entre as fases do jogo. Com isto, percebemos que o futebol se caracteriza por uma elevada alternância entre fases (ataque e defesa) bem como de momentos (transição defesa-ataque, transição ataque-defesa). Garganta e Pinto (1994) apresentam as mesmas duas fases e realçam os objetivos antagónicos que se estabelecem entre cada fase. Para os mesmos autores, a fase ofensiva caracteriza-se pelo facto de a equipa ter a posse de bola e procurar mantê-la, com o intuito de criar situações de finalização, já a fase defensiva caracteriza-se pela ausência da posse de bola, tentativa de apoderar-se dela, mas mantendo sempre um equilíbrio coletivo que impeça ao adversário a criação de situações de finalização. Tal como referido anteriormente além destas duas fases existem também dois momentos, que Garganta et al. (2013) caracterizam como momento de transição defesa-ataque, comportamentos que os jogadores e a equipa devem assumir nos instantes imediatos à recuperação da posse de bola e momento de transição ataque-defesa, conjunto de comportamentos individuais e coletivos a adotar nos instantes após a perda da posse de bola. Queiroz (1983;1986) também caracteriza o conceito de fase como o conjunto de etapas percorridas ao desenvolver o seu ataque e a sua defesa, desde o seu início até à sua conclusão.

Para Queiroz (1983;1986) as Fases são:

- Fase III - Construção das Ações Ofensivas X Impedir a Construção
- Fase II - Criar Situações de Finalização X Anular Situações de Finalização
- Fase I - Finalização X Impedir a Finalização

No entanto, Castelo (2004) para que a nomenclatura seja mais clara, define que estes diferentes estágios de desenvolvimento do ataque e da defesa sejam designados por etapas. O autor vai mais longe e apresenta uma nomenclatura diferente para as três etapas de cada fase. Estas são, para a Fase Ofensiva - Etapa de Construção, Etapa de Criação e

Etapa de Finalização e para a Fase Defensiva, Etapa de impedimento de Construção, Etapa de impedimento de Criação e Etapa de impedimento de Finalização. Apesar disto, Garganta et al. (2013) afirmam que não é estritamente necessário que durante a Fase Ofensiva ou Defensiva os jogadores e as equipas tenham de completar todas as fases/etapas subjacentes às fases de jogo.

Relativamente às Formas, já apresentadas anteriormente tendo em conta Queiroz (1983;1986), estas representam as estruturas de complexidade durante as diferentes Fases do jogo:

- Fase III – Forma GR+ATxDEF+GR
- Fase II – Forma ATxDEF+GR
- Fase I – Forma ATx0+GR

Já os Fatores, segundo o mesmo autor, caracterizam as ações individuais e coletivas dos atletas no jogo, de ataque e de defesa, e tendo em conta as diferentes Fases e Formas, ou seja, são os meios através dos quais os jogadores atuam, respeitando o que são os princípios do jogo:

- Ações Individuais;
- Ações Coletivas Elementares;
- Ações Coletivas Complexas

De acordo com Queiroz (1983), os Princípios de jogo são definidos como as regras base segundo as quais os jogadores dirigem e coordenam a sua atividade, seja coletiva ou individual, durante as diferentes fases do jogo.

Existem assim, os Princípios Fundamentais que são (a) recusar a inferioridade numérica, (b) evitar a igualdade numérica e (c) criar a superioridade numérica (Costa et al., 2009; Queiroz, 1983). Além destes existem ainda os Princípios Específicos, quatro para o momento ofensivo:

- Progressão;
- Cobertura Ofensiva;
- Mobilidade;
- Espaço

E quatro para o momento defensivo:

- Contenção;

- Cobertura Defensiva;
- Equilíbrio;
- Concentração

2.5 – Fases de Desenvolvimento da formação desportiva

Os treinadores de formação têm em mãos uma tarefa difícil pois são eles que têm de perceber e escolher quando e que estímulos aplicar de uma forma integrada e contínua para que os atletas se desenvolvam não só fisicamente mas também desportivamente e principalmente socialmente, na relação que tem consigo e com os outros. Côté (1999) divide as etapas de formação desportiva em três fases:

- Anos de Diversificação;
- Anos de Especialização;
- Anos de Investimento

De acordo com o mesmo autor os anos de diversificação ocorrem entre os 6 e os 13 anos e o seu principal objetivo é a diversão através do desporto. Esta etapa deve envolver a participação ativa da criança, ser voluntária e prazerosa, promover gratificação imediata e tem também de incluir motivação intrínseca para a prática (Côté e Hay, 1999 cit. por Côté, 1999). Os autores afirmam então que estes anos podem ser caracterizados pela presença da prática deliberada.

Os anos de especialização ocorrem entre os 13 e os 15 anos de idade. Nesta etapa os atletas deixam de praticar diversas atividades extra-curriculares e focam-se somente em uma ou duas. Apesar de a diversão continuar a ser fundamental, começa a ser ensinado habilidades motoras específicas das modalidades. Nesta etapa, segundo Gallagher et al. (1996, cit. por Côté, 1999), deve existir um equilíbrio entre a prática e a diversão, ou seja, nestes anos, os atletas têm de perceber o desporto como desafiante, mas também divertido, pois é nestes que, muitas vezes, os atletas desistem da prática seja por uma ou outra razão.

A terceira etapa, de investimento, ocorre após os 15 anos de idade. Nesta etapa, os atletas têm o objetivo de atingir um nível de performance de elite numa determinada modalidade. Os elementos fundamentais são a estratégia, a competição e o desenvolvimento de habilidades específicas da modalidade. É nesta etapa que existe um

compromisso intenso e muitas horas de prática para poder atingir os objetivos definidos pelo atleta.

Bompa e Carrera (2015) apresentam uma divisão mais recente e distinta das etapas de desenvolvimento do atleta. Estes dividem primeiramente em 2 períodos de treino (prática multilateral e prática especializada) que depois se vão dividir cada uma em duas fases.

Durante a prática multilateral temos então a fase de iniciação e a da formação atlética.

Segundo os autores, a fase de iniciação ocorre entre os 6 e os 10 anos de idade e é caracterizada tal como a etapa de diversificação apresentada acima, fundamentalmente pela diversão. Nesta fase, a maioria dos jovens atletas não conseguem lidar com as elevadas exigências do treino de alta intensidade e das competições organizadas pelo que nesta fase o foco deverá ser o desenvolvimento físico geral do atleta tendo sempre presente que a diversão é o principal e que os estímulos têm de ser variados e criativos pois nestas idades os jovens têm dificuldade em manter a atenção.

Em seguida, os autores apresentam a fase de formação atlética que ocorre entre os 11 e os 14 anos de idade. Nesta fase, o foco principal deve ser o desenvolvimento de *skills* e de variadas habilidades motoras em vez da performance e do ganhar.

No período de especialização, as duas fases são a especialização e o alto-rendimento.

Na especialização, que ocorre entre os 15 e os 18 anos de idade, deixa de haver um ênfase no desenvolvimento multilateral e o foco passará a ser mais em exercícios específicos para a melhoria do alto rendimento num determinado desporto. O treinador deixa o papel de professor e passa a ser o treinador cujo objetivo é treinar e liderar os atletas com vista à melhoria do rendimento. Ultrapassando estas fases, atinge-se então a fase de alto rendimento.

Como podemos perceber, apesar dos pensamentos terem sido distintos entre ambos os autores, existem ideias chave que se assemelham nas diferentes abordagens do desenvolvimento do jovem futebolista a longo prazo diferindo essencialmente o número de fases e a nomenclatura das mesmas.

2.6 – Talento

O talento é um termo que é frequentemente falado no seio do desporto e, segundo Volossovitch (2019), é consensual que este pressupõe a presença de uma determinada característica que possibilite alcançar a alta competição. No entanto, este é também considerado um fenómeno complexo uma vez que pode sofrer influência de diversos fatores. (Lidor et al., 2005 Cit. por Volossovitch, 2019; Reilly et al., 2000 cit. por Volossovitch, 2019)

Devido a esta complexidade, ainda hoje é algo que não é certo uma vez que, segundo Volossovitch (2019) é muito difícil de traçar o perfil de um atleta excelente através somente das suas características hereditárias já que a presença de um maior ou menor dom pode ser compensado por outras capacidades.

Tendo isto em vista, Baker e Horton (2004, cit. por Volossovitch, 2019) dividiram os fatores que influenciam a possibilidade de alcançar a excelência na performance desportiva em dois grupos:

- Fatores Primários (genéticos, de treino, psicológicos);
- Fatores Secundários (socioculturais e contextuais)

Segundo Ahmetov e Fedotovskaya (2015, cit. por Volossovitch, 2019), estudos recentes de genética molecular sugerem que cerca de 66% do desempenho físico dos atletas, da treinabilidade e da capacidade de atingir o alto rendimento podem ser explicados por fatores genéticos.

Relativamente aos fatores psicológicos, os traços da personalidade que na literatura são característicos de atletas de elite são: o elevado nível de automotivação (Anshel e Lidor, 2009, cit. por Volossovitch, 2019) a capacidade de concentração na tarefa (Cox, 2007, cit. por Volossovitch, 2019), a autoconfiança (J.M. Williams e Krane, 2001, cit. por Volossovitch, 2019) e ainda a capacidade de arriscar (Espar, 2010, cit. por Volossovitch, 2019).

Quanto aos fatores de treino sabemos que para se atingir o alto rendimento é necessário um treino intenso e altamente especializado. Tendo por base Ericsson et al. (1993) são necessárias dez mil horas de prática deliberada para se desenvolver a perícia numa determinada atividade, no entanto, Volossovitch (2019) reforça que, mesmo a elevada quantidade de horas de prática por si só pode não bastar para atingir o alto

rendimento uma vez que, é necessária uma correta e adequada organização do processo de treino a longo prazo para promover as adaptações necessárias e desenvolver as habilidades específicas do atleta.

Finalmente, Côté (1999) menciona diversos estudos na área da psicologia onde foram entrevistados atletas de elite e estes muitas vezes destacam o papel que a família teve suportando a nível social, financeiro e emocional a carreira do atleta, dando a entender também a importância dos fatores contextuais no sucesso desportivo.

Com isto, Volossovitch (2019) resume o conceito de talento desportivo como “uma manifestação favorável de características e capacidades, que resulta da interação, de fatores inatos e ambientais, embora o grau de influência destes fatores no resultado desportivo possa variar significativamente”. Garganta (2018) corrobora a autora que vê o talento como um fenómeno complexo, defendendo a excelência desportiva como o resultado das interações biológicas individuais e das suas adaptações específicas às condicionantes do ambiente.

O conceito de talento está diretamente relacionado com a identificação e seleção do mesmo. Estas, segundo Larkin e O'Connor (2017), podem ser definidas como o processo de observação de um jogo ou de uma sessão de treino onde os atletas dão o seu melhor para despertar o interesse dos treinadores e são etapas relevantes para o desenvolvimento de atletas de elite no futuro, demonstrando também a importância do papel do treinador de formação, no entanto, tal como o talento em si, o fenómeno de identificação e seleção é muito complexo.

Muitas vezes, a elevada procura pelo talento leva a que se façam juízos errados nomeadamente na seleção dos mesmos, como afirmam Pearson et al. (2006), que dizem que, muitas vezes a variabilidade das características antropométricas e físicas dos jovens está mais relacionada com o seu estado maturacional do que com a sua real aptidão desportiva. Garganta (2018) vai ao encontro do que é dito pelos autores uma vez que sugere aguardar, tanto quanto possível, que as diferenças etárias e maturacionais acabem de modo a que a identificação e seleção de talento seja mais proficiente. Larkin e O'Connor (2017) vêm também corroborar esta ideia afirmando que muitas vezes na seleção do talento existe o efeito da idade relativa, com os observadores percecionando jovens nascidos no primeiro quarto do ano como sendo mais talentosos devido às suas vantagens físicas.

3 - Organização e Gestão Do Processo de Treino

3.1 – Caracterização do Plantel

O plantel de Sub-15 do Futebol Clube de Alverca é constituído por 24 atletas cujas características gerais são apresentadas na tabela 1:

Tabela 1.

Caracterização Geral do Plantel

Nome	Posição	Pé Preferencial	Peso (kg)	Altura (cm)	Data de Nascimento
SP	GR	Direito	50,50	167	2007
MS	GR	Direito	78,90	177	2007
TG	GR	Direito	67,95	190	2007
AT	GR	Direito	51,30	165	2008
FD	DD	Direito	42,10	160	2007
FF	DD	Direito	50,20	160	2007
DP	DC	Direito	55,80	164	2007
SS	DC	Direito	64,20	182	2007
GB	DC	Direito	56,85	170	2007
GS	DC	Direito	54,30	167	2007
MM	DE	Esquerdo	48,70	154	2007
FA	DE	Esquerdo	58,20	170	2007
SR	MC	Direito	51,05	165	2008
LG	MC	Direito	63,65	160	2007
HR	MC	Direito	49,75	154	2007
MD	MC	Direito	58,05	169	2007
RM	MO	Direito	45,55	153	2007
FB	MO	Esquerdo	53,40	169	2007
JM	ED	Direito	61,20	177	2007
RG	ED	Direito	51,05	155	2007
GV	EE	Direito	48,50	160	2007

LP	EE	Direito	72,70	176	2007
DA	AV	Direito	70,60	176	2007
JC	AV	Direito	56,20	167	2007

Apesar destes atletas serem os que compõem o plantel desde o início da época, face às ausências, seja por lesão, seja por infeção por Covid-19, por vezes, foram chamados atletas da equipa de Iniciados B, quer seja para integrarem os treinos ou até mesmo para ir a jogo. Além destes, é importante referir que alguns jogadores que não se encontram aqui representados saíram durante a época e que, muitas vezes durante a época foram lá treinar diferentes atletas de outros clubes em contexto de observação para a nova época.

3.2 – Objetivos para a Época Desportiva 2021/22

Os objetivos formativos delineados pelo clube para o escalão, em termos qualitativos é o aperfeiçoamento das bases do futebol e o iniciar do rendimento. Importa referir que na adolescência existem diversas mudanças, entre elas temos o facto de os atletas atingirem a fadiga mais rapidamente pois a energia está muito canalizada para o crescimento e o possível efeito deste crescimento na diminuição das capacidades coordenativas. É ainda relevante compreender que este é, um período sensível para trabalhar as capacidades condicionais (força, velocidade, resistência, flexibilidade) (Gomes, 1992). Posto isto, os objetivos passam então por estimular a capacidade de resiliência, potenciar as diferentes técnicas individuais, desenvolver diversos comportamentos táticos coletivos nas diferentes fases e momentos do jogo, iniciar a definição da posição específica e desenvolvimento de comportamentos táticos individuais (tarefas e funções). Em síntese, passa pela consolidação dos princípios específicos de jogo, progressiva especialização posicional, pelo aumento da complexidade dos comportamentos definidos para as diferentes situações do jogo, a potenciação das capacidades motoras específicas, o controlo emocional em contexto de pressão, o desenvolvimento da técnica posicional específica e, por fim, o desenvolvimento da dimensão tático-estratégica.

Os objetivos classificativos definidos pela direção para a presente época foram a manutenção no Campeonato Nacional de Iniciados e a superação da melhor classificação e pontuação de sempre do clube na 1ª Fase do campeonato, que foi o sexto lugar com 16 pontos ganhos. Após a finalização desta, iniciou-se a 2ª Fase pelo que os objetivos foram redefinidos. É importante relembrar que esta 2ª Fase é constituída pelas restantes 8 equipas da série que não passaram à Fase de apuramento de campeão. Como a equipa terminou nos 6 primeiros, os objetivos definidos para a 2ª Fase foram, ao fim da primeira volta, a equipa estar nos dois primeiros lugares da tabela, sendo que, em função deste objetivo ser ou não cumprido, na segunda volta da competição o objetivo seria terminar no primeiro lugar da tabela classificativa.

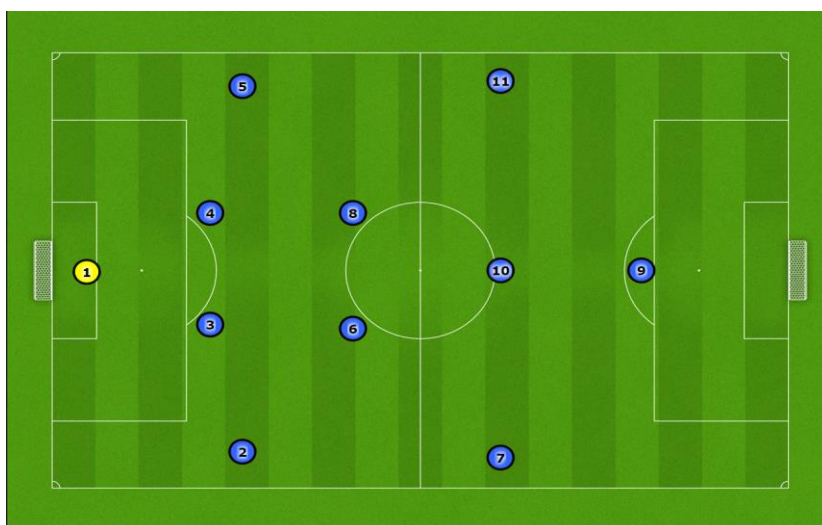
3.3 – O Modelo de Jogo

3.3.1 – Sistema Tático

Segundo Mello (1999, cit. por Kaid et al., 2010), o sistema de jogo, ou vulgarmente designado sistema tático é a forma como os jogadores se distribuem no campo, de forma a que todos os setores do campo se encontrem racionalmente ocupados. Tendo isto presente, o sistema tático adotado pela equipa nesta época desportiva 2021/2022 foi o 1-4-2-3-1.

Figura 1.

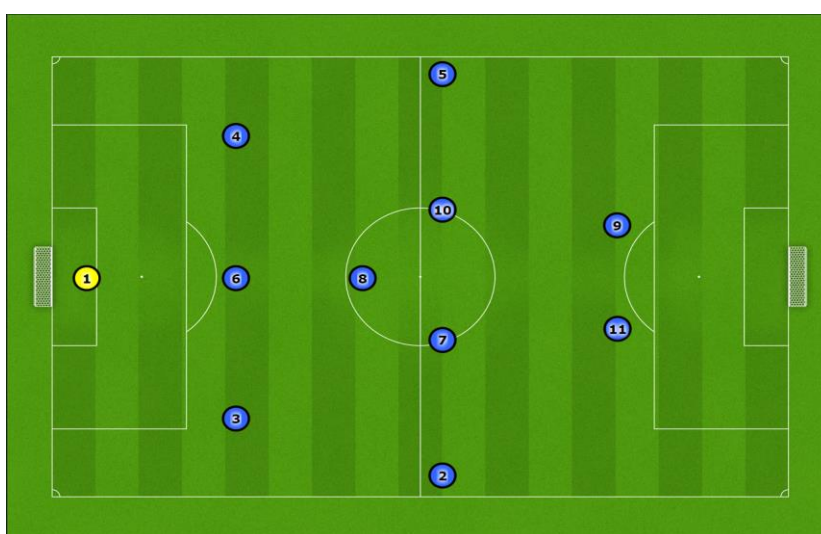
Sistema Tático 1-4-2-3-1



Este sistema tático pode ser considerado uma variação do comum sistema 1-4-3-3, no entanto, em vez de apresentar apenas um médio defensivo (MDC), apresenta dois, o que traz, no entender da equipa técnica, uma maior segurança para que os atletas mais adiantados tenham uma maior liberdade para atuar. Apesar deste ter sido o principal sistema utilizado também, por vezes, devido a nuances estratégicas foi utilizado o sistema 1-3-5-2, representado em baixo.

Figura 2.

Sistema Tático 1-3-5-2



3.3.2 – Fase Ofensiva

Esta fase, como referido anteriormente, segundo Garganta e Pinto (1994) é caracterizada pelo facto da equipa ter posse de bola e procurar mantê-la com o intuito de criar situações de finalização. Existem alguns princípios gerais definidos pela equipa técnica, nos quais esta fase é alicerçada:

- Cumprimento dos princípios gerais do jogo (recusar inferioridade numérica, evitar igualdade numérica, promover a superioridade numérica);
- Cumprimento dos princípios específicos de jogo referentes ao ataque (Progressão, Cobertura Ofensiva, Mobilidade, Espaço);
- Manutenção da posse e circulação rápida da bola;
- Atração a um dos corredores variando depois para o corredor livre;

- Ocupação dos 3 corredores;
- Elevada liberdade de movimentos no meio-campo ofensivo

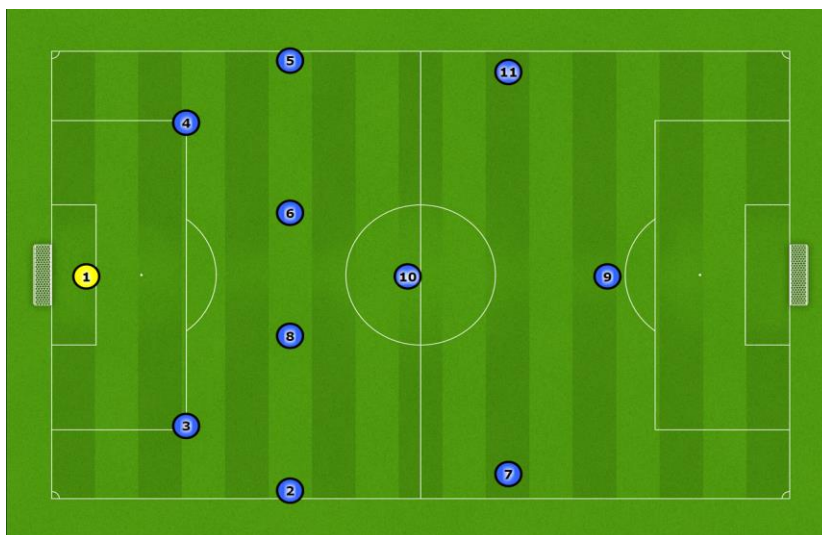
3.3.2.1 - Etapa de Construção

Nesta etapa, a equipa procura sair em jogo apoiado pelos defesas centrais (DC) e a partir daí criar condições para ir progredindo no terreno, aproveitando o espaço livre, seja este através, principalmente, da ligação com os laterais (LT) e posterior progressão pelo corredor, mas também através de movimentos dos MDC a dar uma solução de passe em apoio aos DC, ou mesmo dos extremos a aparecerem por dentro a dar uma linha de passe vertical aos DC. Nesta etapa, aquando da saída de bola através do Guarda Redes (GR) o posicionamento é:

- DC projetados no interior da grande área, em diagonal à pequena área;
- LT projetados e em largura, na linha dos MDC;
- Extremos (EX) posicionados em largura, em diagonal ao posicionamento do médio ofensivo (MO) e do avançado (AV);
- AV garante o máximo de profundidade possível

Figura 3.

Etapa de Construção

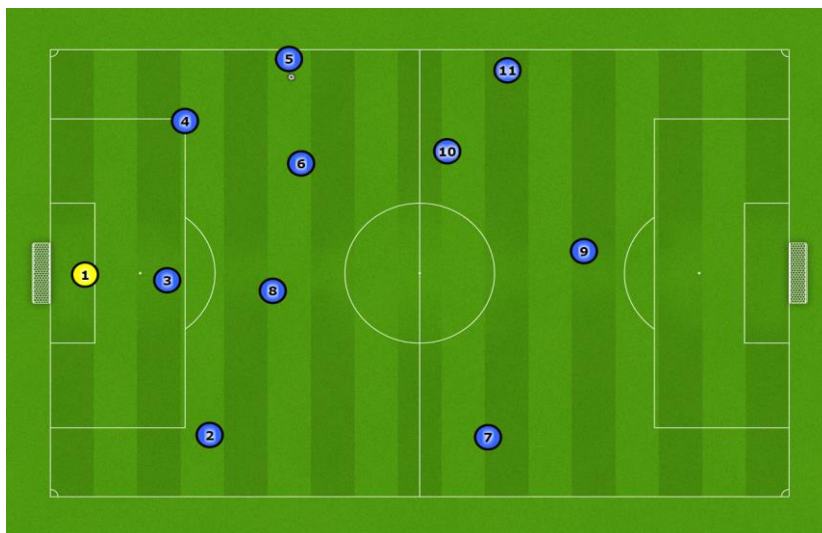


Quando nesta primeira etapa a bola chega aos LT, MDC do lado da bola aproxima para dar linha de passe, DC desse lado dá cobertura, MO aproxima também para dar linha

de passe e, a partir deste momento, se existir espaço desse lado, a equipa procura acelerar processos e desenvolver o jogo por aí, no entanto, estando o corredor cheio, rapidamente procura a variação longa para o corredor contrário, ou joga na cobertura que acelera a circulação para variar o jogo pelos defesas.

Figura 4.

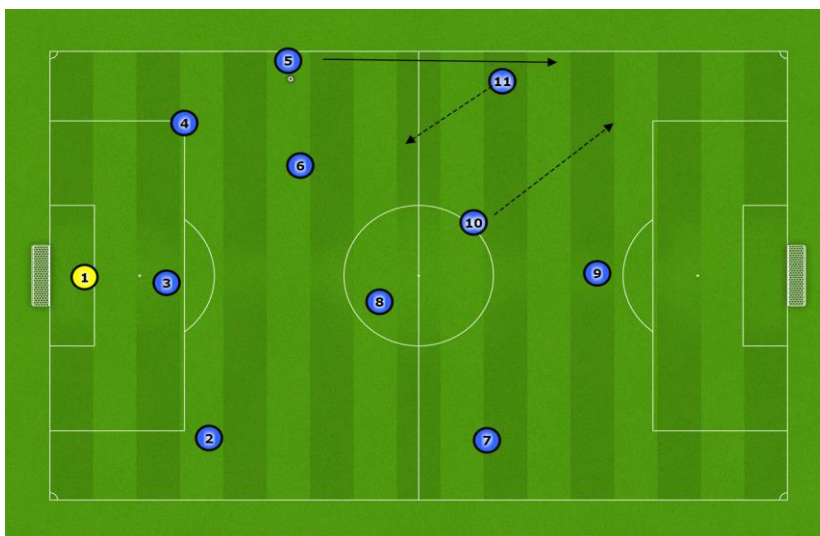
Etapa de Construção - Bola no corredor



Além desta dinâmica, quando a bola entra no LT, ou mesmo no DC, por diversas vezes o extremo (EX) vem dentro dar linha de passe em apoio, arrastando marcação e libertando espaço nas costas do LT adversário para um movimento de ruptura ou do MO ou do AV.

Figura 5.

Dinâmica EX vem em apoio-MO vai nas costas

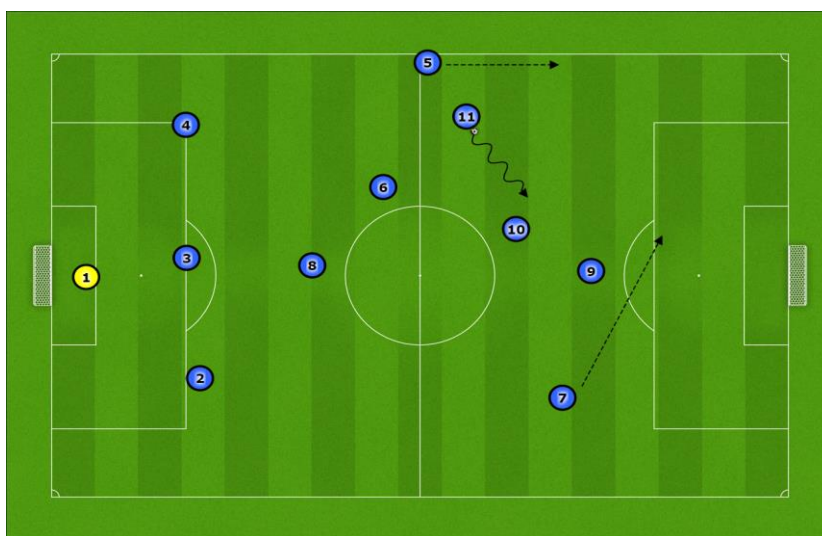


3.3.2.2 – Etapa de Criação

Nesta segunda etapa, já no meio campo ofensivo, como referido anteriormente, existe uma elevada liberdade para os atletas se movimentarem e fazerem trocas posicionais, procurar situações individuais, combinações com os colegas para criar condições para chegar próximo das zonas de finalização. É importante ainda referir que ambos os EX da equipa jogam com os pés trocados, isto é, o extremo esquerdo é destro e o extremo direito é canhoto, isto leva a que quando a bola lhes chega, tenham tendência para progredir para zonas centrais, ficando o LT desse lado o responsável por dar a largura ao jogo da equipa. Aquando deste movimento do EX com bola para o corredor central, ocorre regularmente também um movimento contrário de rutura do EX do lado contrário nas costas da defesa com o intuito de ficar em situação de 1x0+GR.

Figura 6.

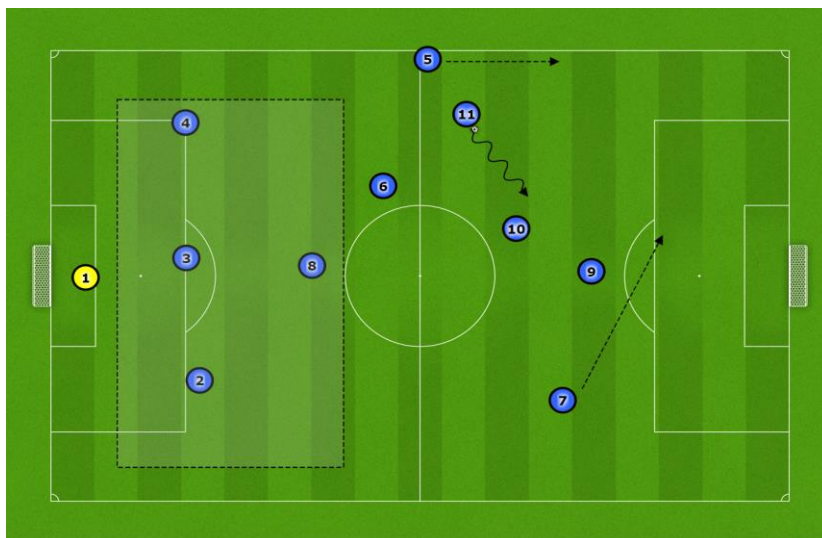
Etapa Criação - Rutura EX lado contrário



Apesar desta etapa se enquadrar na fase ofensiva, a equipa está sempre preparada para uma eventual perda de bola. Isto é garantido através do posicionamento de equilíbrio em 3+1 – dois DC, LT do lado contrário e um dos MDC à frente da linha defensiva, garantindo que, mesmo em momentos de perda da bola, se tem, pelo menos, quatro atletas entre o portador da bola e a baliza.

Figura 7.

Equilíbrio em 3+1



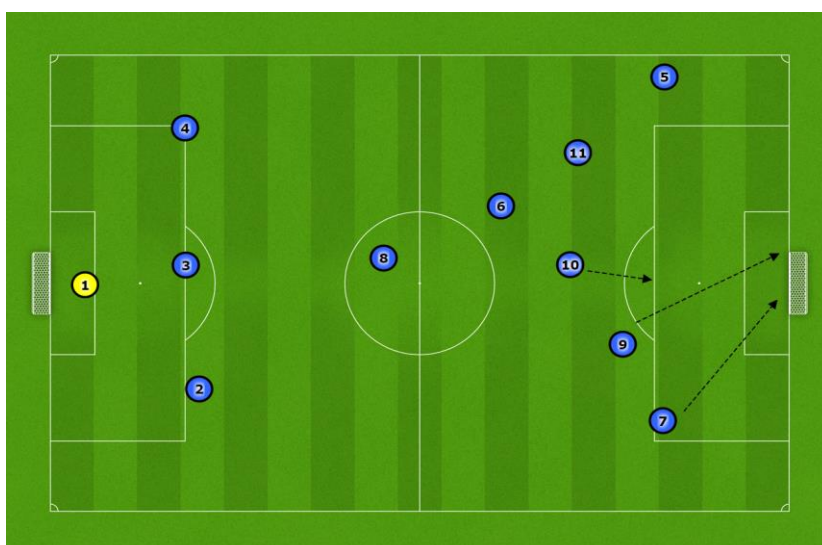
3.3.2.3 – Etapa de Finalização

Quando a bola se encontra em zona de cruzamento, nunca esquecendo o equilíbrio em 3+1, o posicionamento nas zonas de finalização é:

- EX do lado do cruzamento fica em cobertura a lateral, dando uma linha de passe curta;
- AV ataca zona de 1º Poste;
- MO posiciona-se na zona de penalti;
- EX do lado contrário ataca zona do 2º Poste

Figura 8.

Etapa Finalização - Bola em zona de cruzamento



3.3.3 – Momento de Transição Ataque-Defesa

Neste momento, o principal objetivo é nunca desequilibrar a equipa, sendo imperativo reorganizar rapidamente.

No setor ofensivo e médio ofensivo é importante:

- Travar de imediato a ação técnica do portador da bola recorrendo à falta, se necessário;
- As linhas médias e defensiva baixarem rapidamente, retirando profundidade defensiva;
- Maior concentração de jogadores no corredor central;
- GR posicionado de modo a garantir o controlo da profundidade

No setor defensivo e médio defensivo é imperativo:

- Uma pressão intensa sobre o portador da bola, marcações à zona, retardando o ataque e dando tempo à equipa para se reposicionar de acordo com os princípios específicos da defesa;
- Realizar contenção ao portador da bola até à chegada da cobertura defensiva;
- Evitar os passes interiores, fechando os caminhos para a baliza e os espaços para finalização.

3.3.4 – Fase Defensiva

Como referido anteriormente, esta fase, para Garganta e Pinto (1998) caracteriza-se pela ausência da posse de bola, pela tentativa de recuperar a posse de bola, mas sem nunca descurar a manutenção de um equilíbrio coletivo que impeça ao adversário a criação de situações de finalização. Também nesta fase, os princípios gerais a cumprir são:

- Recusar inferioridade numérica, evitar igualdade numérica, criar superioridade numérica;
- Cumprimento dos princípios específicos de jogo referentes à defesa (Contenção, Cobertura defensiva, Equilíbrio, Concentração);

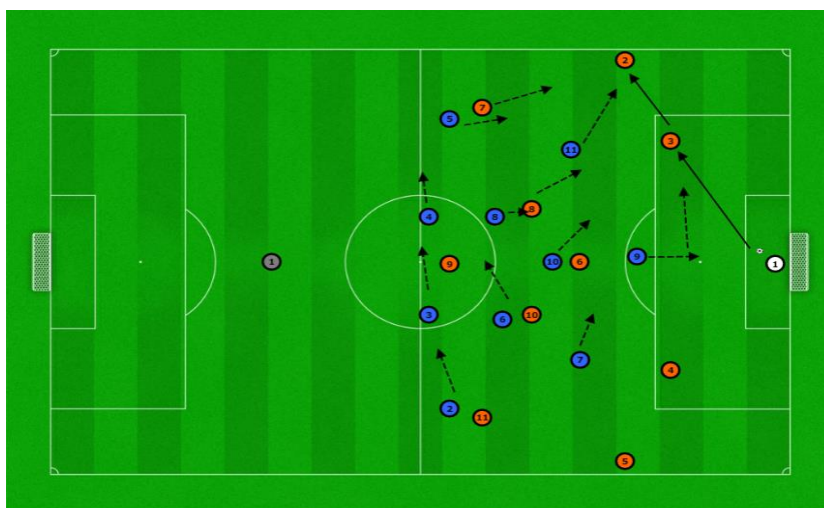
- Método de zona pressionante, adaptando o posicionamento de acordo com o local onde se encontra a bola;
- Esforço coletivo para recuperar a bola;
- Evitar a pressão individualizada;
- Linhas juntas e jogadores próximos entre si;
- Priorizar a defesa do corredor central;
- Condicionar os adversários a jogar pelos corredores laterais;
- Pressão imediata ao portador da bola;
- Respeitar os indicadores de pressão (mau passe, má recepção, passe atrasado, bola coberta e bola descoberta)

3.3.4.1 – Etapa Impedimento Construção

Nesta etapa, salvo raras exceções devido a estratégia específica, a pressão da equipa serve para encaminhar o adversário para os corredores laterais e, aí assim, haver uma aglomeração de jogadores e aproximação aos adversários para procurar recuperar a bola em zonas próximas da baliza adversária.

Figura 9.

Etapa Impedimento Construção - Pressão



Na etapa de construção do adversário, após a bola entrar num dos DC, o nosso AV realiza uma pressão em “L” fechando a linha de passe do outro DC e encaminhando o

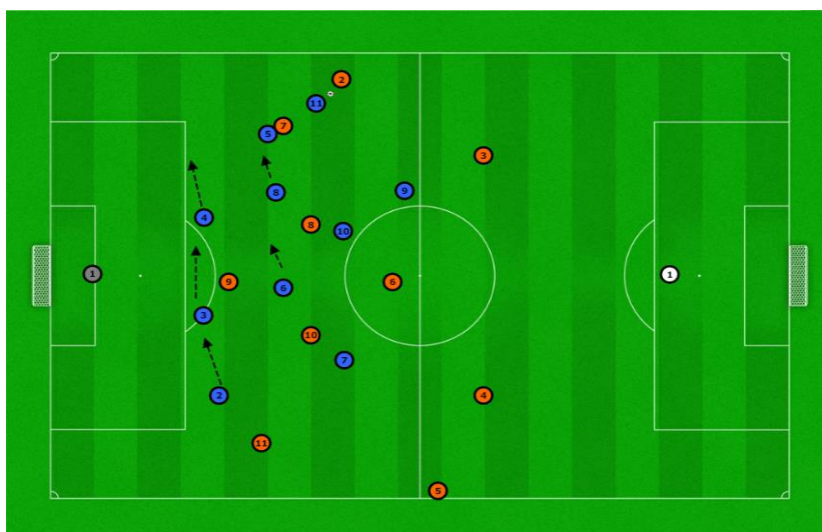
atleta para ligar com o seu lateral.

Quando a bola entra no corredor lateral, o EX desse lado aproxima, lateral aproxima do EX adversário, MDC desse lado acompanha movimento do médio adversário e o outro MDC posiciona-se para dar cobertura defensiva ao colega. EX do lado contrário posiciona-se mais no corredor central e a linha defensiva bascula, de forma a cumprir os princípios específicos da defesa.

3.3.4.2 – Etapa Impedimento Criação

Figura 10.

Etapa Impedimento Criação



Nesta etapa é importante perceber que a primeira linha de pressão da equipa já está ultrapassada pelo que é necessária a descida das linhas e o reposicionamento dos jogadores em função de onde se encontra a bola. É também de realçar que, nesta etapa existe uma maior preocupação em fechar o corredor central, mas mantendo sempre o cumprimento dos princípios específicos da defesa, nomeadamente, o homem mais próximo da bola sair em contenção ao portador da mesma e um segundo homem a realizar a cobertura defensiva para o caso deste ser ultrapassado.

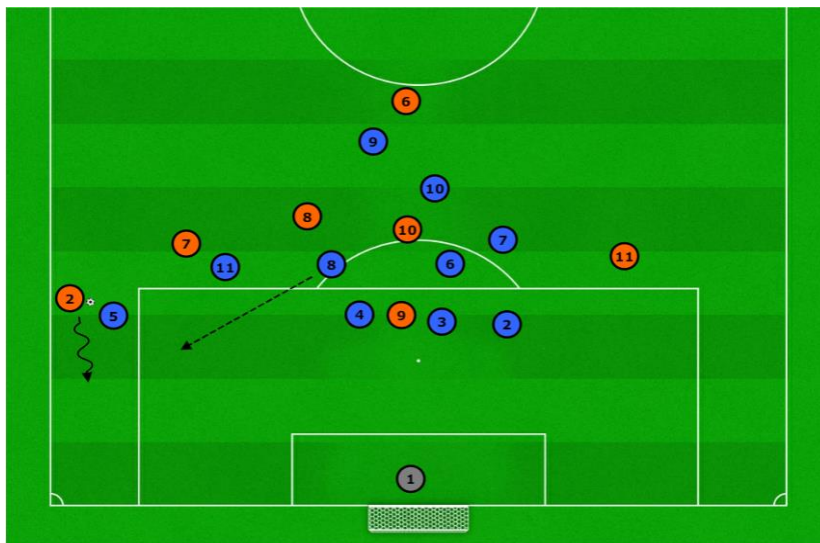
Além destes, é pedido que as linhas (defensiva, média, avançada) estejam juntas para conceder ao adversário o menor espaço entrelinhas possível e que, caso a bola esteja num corredor lateral, somente esse e o corredor central sejam ocupados, garantindo

também assim, o cumprimento do princípio específico do equilíbrio e da concentração.

3.3.4.2 – Etapa Impedimento Finalização

Figura 11.

Etapa Impedimento Finalização



Nesta etapa é também prioritário que as linhas estejam juntas e que o corredor central esteja bem protegido, pois este é o corredor onde se encontra a baliza. Novamente volta a ser fundamental o cumprimento dos princípios específicos da defesa, nomeadamente o da contenção, que remete para a colocação do jogador entre a bola e a baliza, dificultando ao máximo a ação técnica do remate. É também importante realçar que se a bola chegar a zonas de cruzamento quem se desposiciona para fazer a cobertura defensiva aos laterais são os MC e não os DC uma vez que estes são precisos na área para resolver situações de cruzamento e impedindo a finalização.

3.3.5 – Momento de Transição Defesa-Ataque

Neste momento pretendemos uma análise rápida do contexto e progressão imediata, acelerando assim o jogo e explorando a desorganização da equipa contrária. No entanto, apesar de desejarmos um ritmo alto neste momento do jogo não queremos um

jogo sem critério com sucessivas perdas e recuperações de bola pelo que o equilíbrio ofensivo da equipa adversária vai determinar a forma como este momento será realizado.

Verificando-se a superioridade numérica, a possibilidade de criar rápidos desequilíbrios no ataque, os LT do adversário desposicionados ou muito espaço nas costas da defesa devemos partir rapidamente para transição.

Se se perceber que a equipa está bem organizada com muitos atletas atrás da linha da bola e com uma forte reação à perda, então mantemos bola e entramos em momento de organização.

3.3.6 – Esquemas Táticos

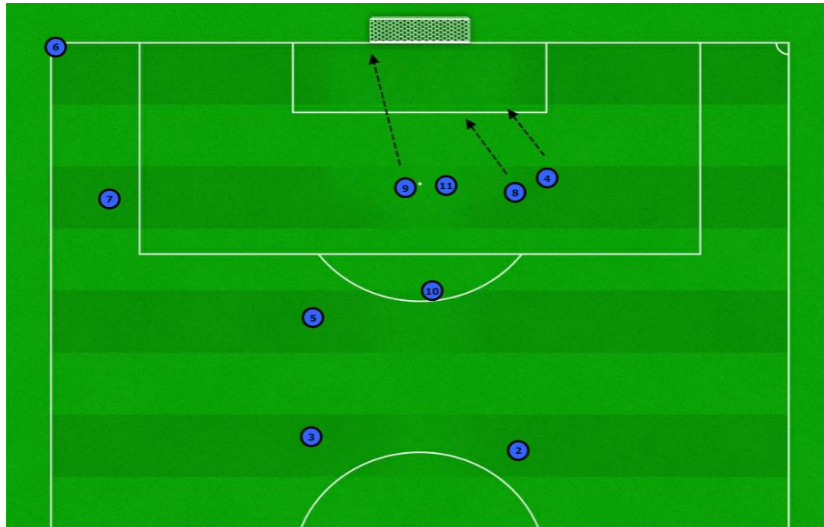
3.3.6.1 – Cantos Ofensivos

Cada vez mais os esquemas táticos têm maior influência no resultado final de um jogo, nomeadamente neste escalão etário devido às diferenças de altura que possam existir entre atletas. Relativamente aos cantos ofensivos a equipa apresenta três formas diferentes de executar o canto. A primeira é um cruzamento direto para a grande área, sendo que o marcador desta tem como pé dominante o do lado contrário de onde o canto está a ser batido, pelo que a bola faz um arco fechado. Neste momento a equipa tem quatro jogadores à entrada da área para ataquem a bola de frente, já em movimento. O primeiro jogador ataca a zona do 1º poste, o segundo fica na zona de penálti e o terceiro e o quarto atacam a zona do 2º poste, sendo para esta zona, que os cantos são batidos maioritariamente, devido à capacidade destes dois atletas no jogo aéreo.

No segundo canto o posicionamento é igual, no entanto, em vez da bola sair cruzada diretamente, é um canto curto, para o jogador mais próximo do marcador, sendo que estes depois combinam e só aí, a bola é colocada na área.

Figura 12.

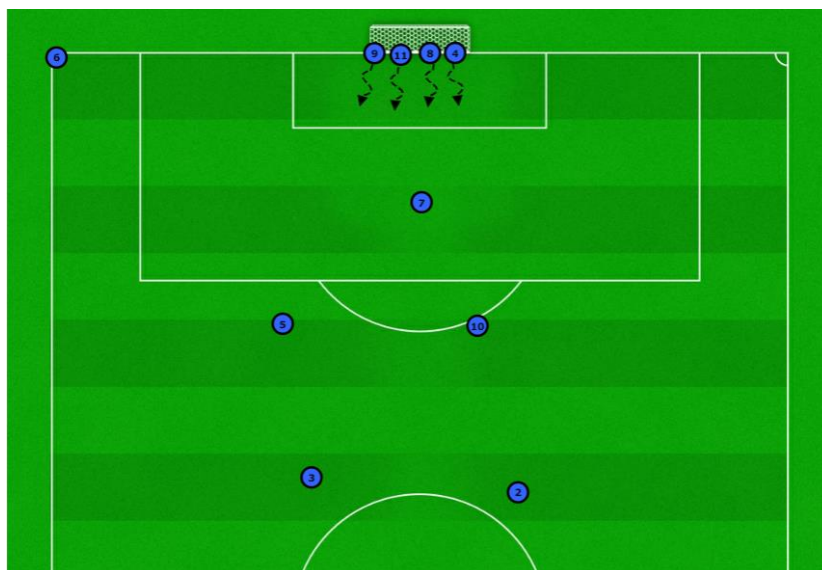
Canto Ofensivo 1 e 2



O terceiro canto é um canto onde os quatro jogadores que atacam a bola no primeiro canto começam este momento dentro da baliza, baralhando assim a marcação do adversário. Após sinal do executante do canto, estes saem sincronamente debaixo da baliza e a bola é colocada tensa com força na área para que um ligeiro desvio seja suficiente para introduzir a bola na baliza.

Figura 13.

Canto Ofensivo 3



3.3.6.2 – Cantos Defensivos

Relativamente ao canto defensivo a marcação é mista, havendo atletas que marcam à zona e outros que marcam a sua referência individual.

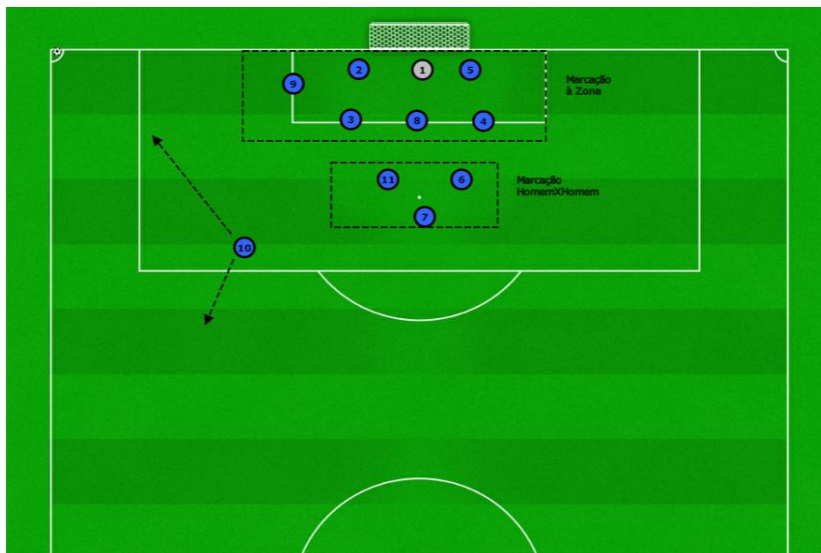
O posicionamento é então um jogador no 1º poste, um jogador na linha lateral da pequena área e um posicionado na zona do 2º poste. Na linha da pequena área encontram-se três atletas, sendo estes, os dois DC e um dos MDC que são os atletas mais fortes no jogo aéreo.

Na zona da marca de penalti estão posicionados outros três atletas, estes sim, em marcação individual, tendo de acompanhar o movimento de ataque à bola dos adversários.

O último atleta fica posicionado na interseção das linhas da grande área e tem duas funções principais: ser o primeiro atleta a reagir caso seja executado um canto curto e, por outro lado, ser o homem de referência para o momento de transição ofensiva (transição defesa-ataque), após recuperação da bola.

Figura 14.

Canto Defensivo



3.4 – Planeamento

Garganta (1991) afirma que planear ou planificar significa descrever e organizar, antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar sobre as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época. O planeamento de uma época desportiva pode ser dividido em três escalas de planeamento: o macrociclo, o mesociclo e o microciclo.

3.4.1 – Macrociclo

Figura 15.

Plano Anual

Meses	Jul. 21	Ago. 21	Set. 21	Out. 21	Nov. 21	Dez. 21	Jan. 21	Fev. 21	Mar. 21	Abr. 21	Mai. 21			
Periodização Simples	Periodo Preparatório			Periodo Competitivo							Periodo Transitório			
Tipos de Mesociclo	Base			Competitivo							Recuperação			
Tipos de Microciclos	Classe	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Recuperação	Recuperação	Recuperação
Classe	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Recuperação	Recuperação	Recuperação
Tipo de Conteúdos	CONTEÚDOS													
Mesociclo	Base			Preparação e Controlo				Competitivo				Recuperação		
Técnico-Táticos	<ul style="list-style-type: none"> • Ações Técnicas – Técnicas Individuais e Coletivas. • Sistema de Jogo. • Circulações Táticas. • Introdução ao Método de Jogo Ofensivo. • Esquemas Táticos. • Princípios de Jogo. • Ocupação Racional do Espaço. 			<ul style="list-style-type: none"> • Ações Técnicas – Técnicas Individuais e Coletivas. • Sistema de Jogo. • Circulações Táticas. • Desenvolvimento do Método de Jogo Ofensivo. • Desenvolvimento do Método de Jogo Defensivo. • Esquemas Táticos. • Princípios de Jogo. • Ocupação Racional do Espaço. 				<ul style="list-style-type: none"> • Ações Técnicas – Técnicas Individuais e Coletivas. • Sistema de Jogo. • Circulações Táticas. • Desenvolvimento do Método de Jogo Ofensivo. • Desenvolvimento do Método de Jogo Defensivo. • Esquemas Táticos. • Princípios de Jogo. • Ocupação Racional do Espaço. 				<ul style="list-style-type: none"> • Ações Técnicas – Técnicas Individuais e Coletivas. • Sistema de Jogo. • Circulações Táticas. • Método de Jogo Ofensivo. • Método de Jogo Defensivo. • Esquemas Táticos. • Princípios de Jogo. 		
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação motora. • Resistência específica. 			<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação motora. • Força média. • Força inferior. • Resistência específica. • velocidade de reação 				<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação motora. • Força média. • Força inferior. • Resistência específica. • velocidade de reação 				<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação motora. • Força média. • Força inferior. • Resistência específica. • velocidade de reação 		
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade Psicológica. • Espírito de Sacrício. • Concentração. • Cooperação. • Responsabilidade individual e de grupo. • Atenção. • Tomada de Decisão. • Combustividade. 			<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade Psicológica. • Espírito de Sacrício. • Concentração. • Cooperação. • Responsabilidade individual e de grupo. • Atenção. • Tomada de Decisão. • Combustividade. 				<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade Psicológica. • Espírito de Sacrício. • Concentração. • Cooperação. • Responsabilidade individual e de grupo. • Atenção. • Tomada de Decisão. • Combustividade. 				<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade Psicológica. • Espírito de Sacrício. • Concentração. • Cooperação. • Responsabilidade individual e de grupo. • Atenção. • Tomada de Decisão. • Combustividade. 		

Como se pode observar na figura 15, o macrociclo pode ser visto como um plano anual da época sendo ele o documento orientador onde irá estar englobado o plano de desenvolvimento dos jogadores e da ideia de jogo tendo em conta os escalões etários e as etapas de desenvolvimento em que estes se encontram e ainda os objetivos propostos. Neste escalão, face aos quadros competitivos, definimos então a realização de dois macrociclos. Um primeiro macrociclo corresponde à primeira fase da competição, a seguir à qual existe um curto período transitório e um segundo macrociclo, correspondente à segunda fase da competição, neste caso, a fase de manutenção.

3.4.2 – Mesociclo

Figura 16.

Exemplo de Mesociclo

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
CONTEÚDOS	Dia: 03-01-2022	Dia: 04-01-2022	Dia: 05-01-2022	Dia: 06-01-2022	Dia: 07-01-2022	Dia: 08-01-2022	Dia: 09-01-2022
	Unidade de Treino 91	FOLGA	Unidade de Treino 92	Unidade de Treino 93	Unidade de Treino 94	FOLGA	4ª Jornada Campeonato Nacional S15 - 2ª Fase vs Oeiras
	Dia: 10-01-2022	Dia: 11-01-2022	Dia: 12-01-2022	Dia: 13-01-2022	Dia: 14-01-2022	Dia: 15-01-2022	Dia: 16-01-2022
	Unidade de Treino 95	FOLGA	Unidade de Treino 96	Unidade de Treino 97	Unidade de Treino 98	FOLGA	5ª Jornada Campeonato Nacional S15 - 2ª Fase vs Estoril
	Dia: 17-01-2022	Dia: 18-01-2022	Dia: 19-01-2022	Dia: 20-01-2022	Dia: 21-01-2022	Dia: 22-01-2022	Dia: 23-01-2022
	Unidade de Treino 99	FOLGA	Unidade de Treino 100	Unidade de Treino 101	Unidade de Treino 102	6ª Jornada Campeonato Nacional S15 - 2ª Fase vs Elvas	FOLGA
	Dia: 24-01-2022	Dia: 25-01-2022	Dia: 26-01-2022	Dia: 27-01-2022	Dia: 28-01-2022	Dia: 29-01-2022	Dia: 30-01-2022
Unidade de Treino 103	FOLGA	Unidade de Treino 104	Unidade de Treino 105	Unidade de Treino 106	7ª Jornada Campeonato Nacional S15 - 2ª Fase vs Borbense	FOLGA	
Dia: 31-01-2022							
	Unidade de Treino 107						

Como se observa na figura 16, um mesociclo corresponde à escala intermédia do planeamento e normalmente compreende períodos entre duas a seis semanas. Neste caso, definimos como mesociclos os diferentes meses do ano e, tendo em conta o calendário competitivo e a consecução dos objetivos intermédios definidos poderá ou não haver um reajustamento do planeamento para o mesociclo/mês seguinte.

3.4.3 – Microciclo – Microciclo Tipo

O microciclo é a escala mais pequena do planeamento e, geralmente, também é a mais variável, variando sempre em função do calendário competitivo e em função do plano estratégico definido para jogo. Durante um microciclo e, nomeadamente nas unidades de treino, é necessário respeitar o princípio da progressão da complexidade e de dinâmicas de carga, de forma a partirmos do mais simples para o mais complexo, ajustando sempre as cargas em função do momento competitivo (jogo). O microciclo padrão definido pela equipa técnica, em função do calendário, engloba quatro unidades de treino semanais, à segunda, à quarta, quinta e sexta, todas com uma duração de 90 minutos e mantendo uma estrutura de 3 a 4 exercícios por unidade de treino, sendo o jogo ao domingo. Apesar disto, pode haver exceções, por exemplo, quando o jogo é a um sábado implica uma alteração do planeamento, deixando de haver a unidade de treino de sexta e passando para terça. Em seguida, apresenta-se, em maior detalhe, um microciclo tipo da equipa, com o jogo ao domingo.

Tabela 2.*Microciclo Tipo*

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Dia	MD+1	Folga	MD-4	MD-3	MD-2	Folga	Jogo
Regime	Recuperação Ativa		Força Específica	Resistência	Velocidade Reação		
Reg.Contr	Tensão		Tensão	Duração	Velocidade		
Volume	90		90	90	90		
PSE	1-3		6-9	4-7	3-6		
Organização	Grupal		Setorial/Intersetorial Coletiva	Intersetorial Coletiva	Intersetorial Coletiva		
Dens.Informacional	Baixa		Alta	Alta	Média		
Conteúdos	Princípios Específicos		Org.Of e Org.Def	Plano Estratégico - Org. Of/Def, Transições	Esquemas Táticos		

3.4.3.1 – MD+1

Relativamente a Segunda-feira, este costuma ser o primeiro treino da semana, após o jogo, que é geralmente realizado ao Domingo e o espaço de treino é um campo de futebol de 11 completo.

Tendo isto em vista, percebe-se que é um treino conotado por uma baixa intensidade colocada nos seus exercícios pois os atletas ainda não recuperaram totalmente. É também um treino mais focado na organização grupal e nos princípios específicos do jogo, pelo que os exercícios têm relações numéricas reduzidas.

O primeiro exercício, correspondente à parte inicial da unidade de treino é, invariavelmente, um exercício de melhoramento técnico, que tem principal ênfase, nas ações da progressão, do passe e da receção da bola.

Como referido, neste dia os conteúdos principalmente abordados são referentes aos princípios específicos do jogo pelo que, na parte fundamental do treino, os exercícios têm uma maior incidência em situações de confronto reduzido onde os comportamentos dos princípios específicos sejam constantemente requeridos.

Num primeiro momento, através de relações numéricas 1x1 ou 2x2 e, no final da parte fundamental, situações numéricas de 3x3 ou mesmo 4x4 (Exemplo em anexo I).

3.4.3.2 – MD-4

Relativamente à Quarta-feira, é importante perceber que é o primeiro dia de treino após o treino de recuperação que é seguido de uma folga, pelo que este MD-3 é o treino com maior carga da semana. Este treino é realizado em meio campo de futebol de 11. Tal como nos outros dias da semana, a unidade de treino começa com um exercício inicial de melhoramento técnico.

De seguida, geralmente, realizam-se diferentes exercícios de manutenção da posse de bola, podendo estes ser mais ou menos contextualizados.

No final da parte fundamental, é, geralmente, realizado um exercício de trabalho intersectorial, por vagas. É importante referir também que neste dia da semana são geralmente realizados exercícios complementares com maior incidência no trabalho de força (Exemplo em anexo II).

3.4.3.3 – MD-3

Relativamente ao treino de Quinta-feira este é realizado no campo inteiro durante 60 minutos e termina nos últimos 30 minutos no campo de futebol de 7 e tem uma maior incidência sobre o plano tático-estratégico delineado para o momento competitivo da semana, aproximando o esforço ao do realizado no jogo. Tal como nas outras unidades de treino, começa-se com um exercício de melhoramento técnico e, em seguida, para aproveitar o tempo de campo inteiro, realiza-se uma situação mais aproximada ao jogo, com relações numéricas grandes, espaço grande de jogo e com diversas condicionantes para provocar nos atletas o desenvolvimento dos comportamentos técnico-táticos pretendidos.

Neste dia, no campo de futebol de 7 é, geralmente realizado, ou um exercício de finalização ou, por vezes, um jogo lúdico com foco principal no espírito de grupo (Exemplo em anexo III).

3.4.3.4 – MD-2

No último treino da semana, realizado à Sexta-Feira, em meio campo, por ser o último treino antes do momento competitivo, a carga acaba por ser mais baixa e a informação menos complexa. Neste treino, é trabalhada velocidade de uma forma mais analítica, depois é, geralmente realizada, uma circulação tática de acordo com o modelo de jogo trabalhado. Em seguida é realizada uma situação de jogo competitivo GR+7x7+GR+7 e, no final do treino, frequentemente são realizados esquemas táticos, nomeadamente, os diferentes cantos ofensivos e defensivos (Exemplo em anexo IV).

3.5 – Microciclo do Analista

Como referido anteriormente, e devido a um dos membros da equipa técnica, responsável pela análise de jogo, ter saído ainda numa fase precoce da época, o treinador estagiário acabou por acumular essas funções. Esta função consistia em ser o responsável pela visualização do momento competitivo da semana, listando depois os momentos de jogo a cortar e editar, para uma posterior apresentação aos atletas. Além disto, era também o elo de comunicação com o departamento de análise do clube, cujo responsável tinha como principal função a preparação da apresentação do adversário. Com o decorrer da época, com a saída do responsável do departamento, o treinador estagiário acabou ainda por acumular também a função da análise do adversário.

Com estas funções, acabava por ver entre dois a três jogos por semana, pois acumulava a visualização do jogo do fim de semana com a visualização de um ou dois jogos do adversário que íamos defrontar nessa semana. Após a marcação dos momentos relevantes a cortar, utilizava o software **longomatch** para registar esses momentos e para posteriormente editar com animações para facilitar a compreensão dos atletas. Depois de isto estar feito, exportava os diferentes clipes criados e, utilizando o editor de vídeo do Windows, preparava o vídeo final a apresentar aos atletas, dividindo a apresentação em três momentos: fase ofensiva, fase defensiva, golos.

Relativamente à análise do adversário, os softwares utilizados e os procedimentos foram os mesmos, exceto a divisão dos momentos a apresentar, visto que nesta, a apresentação se encontrava dividida em: organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, esquemas táticos.

Para melhor percepção e exemplificação destas tarefas, apresento em seguida uma tabela que demonstra a organização desta função no decorrer de um microciclo tipo.

Tabela 3.

Microciclo Analista

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jogo	Apresentação Vídeo	Visualização Jogo 1 Adversário	Visualização Jogo 2 Adversário	Finalização da apresentação			Jogo
Visualização do jogo				Apresentação Vídeo			
Preparação apresentação			Preparação apresentação adversário				

3.6 - Controlo do Processo de Treino

Para se conseguir avaliar e controlar o processo de treino é necessária uma constante reflexão sobre os diferentes tipos de exercícios utilizados bem com os conteúdos a serem trabalhados. Isto torna-se fundamental uma vez que a unidade estrutural de uma sessão de treino é o exercício pelo que, após cada sessão se deve refletir sobre os mesmos, com o intuito de melhorar e potenciar ao máximo o desenvolvimento dos atletas. Tendo isto em vista e com o intuito de compreender a tipologia de exercícios mais utilizada ao longo da época e os conteúdos predominantes iremos agora apresentar, os primeiros em minutos e os segundos em percentagem de minutos de treino, a prevalência de cada um. A classificação utilizada para dividir os exercícios é a classificação sugerida por Queiroz (1986), já referida anteriormente, que divide os exercícios em formas fundamentais de acordo com a presença de balizas e formas complementares, como demonstrado na tabela 4.

É ainda importante realçar que este controlo será dividido em dois momentos distintos da época: a pré-época, o período competitivo (1ª e 2ª Fase do Campeonato Nacional).

Tabela 4.*Classificação Exercícios*

Forma Fundamental	I	ATx0+GR
	II	ATXDEF+GR
	III	GR+ATxDEF+GR
Forma Complementar		Integrada
		Separada

Relativamente aos conteúdos trabalhados estes dividem-se como descrito na tabela 5:

Tabela 5.*Classificação Conteúdos*

Fase Ofensiva	Geral
	Etapa Construção
	Etapa Criação
	Etapa Finalização
Fase Defensiva	Geral
	Impedimento Construção
	Impedimento Criação
	Impedimento Finalização
Momento Transição Ofensiva	
Momento Transição Defensiva	
Esquemas Táticos	
Qualidades Físicas	
Princípios Específicos do Jogo	
Técnica Individual	
Mobilização Articular	
Jogos Lúdicos	
Manutenção da Posse de Bola	

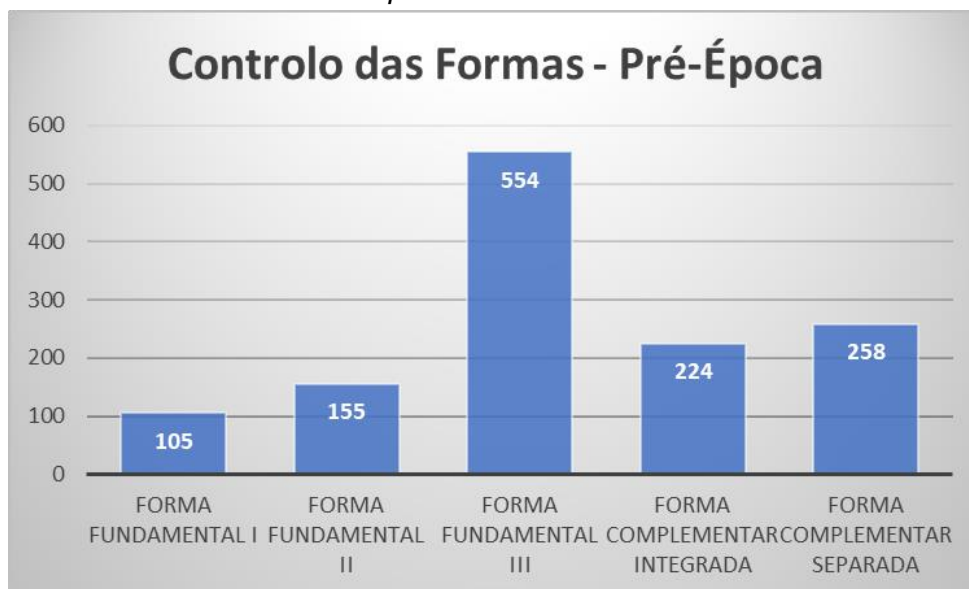
3.6.1 – Pré-Época

3.6.1.1 – Controlo das Formas

Como se pode observar no gráfico 1, a forma de exercícios mais utilizada durante o período pré-competitivo foi a forma fundamental III (GR+ATxDEF+GR), seguida da forma complementar separada e, só a seguir, a forma complementar integrada, remetendo as restantes formas fundamentais para o fim.

Gráfico 1.

Controlo das Formas - Pré-Época



Esta predominância de utilização de exercícios de forma fundamental III deve-se a, por um lado, haver muitos atletas novos no plantel pelo que foi necessário à equipa técnica diferentes momentos de avaliação do comportamento dos atletas em situação de jogo formal, por outro lado, para manter a representatividade do momento de jogo, uma vez que é esta forma a que mais se aproxima da realidade competitiva.

Relativamente à elevada utilização de formas complementares separadas em detrimento de outras, isto deve-se ao facto de, no início de cada unidade de treino ser quase sempre realizado um exercício de melhoramento técnico ao que se juntava os circuitos e exercícios complementares sem bola de preparação física, como é comum neste período.

Neste início de época foram também utilizadas diversas formas integradas, nomeadamente situações de jogos reduzidos com foco principal nos princípios específicos

do jogo e situações de manutenção da posse de bola ou mesmo, formas jogadas de maior número, mas sem a presença de balizas.

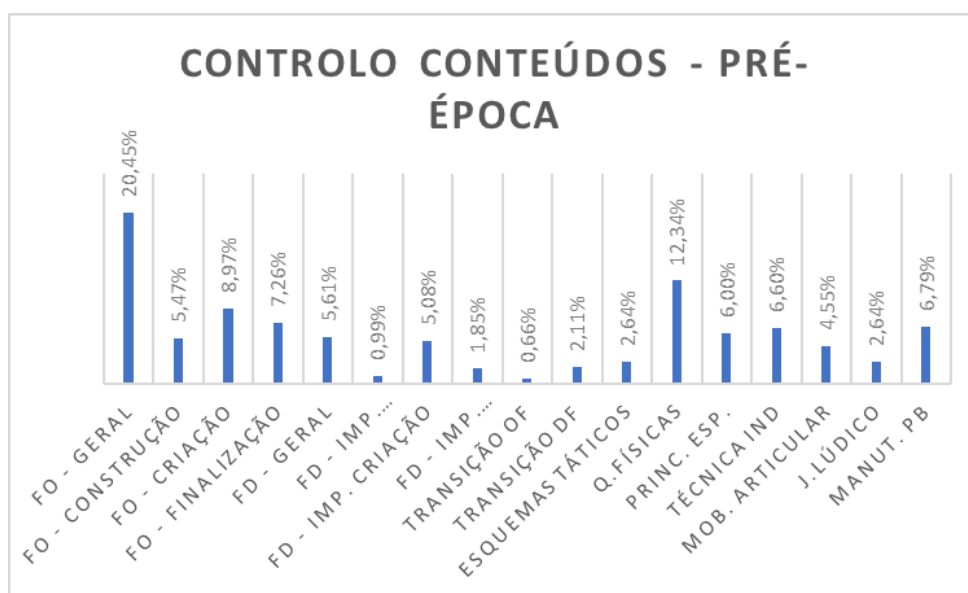
Para finalizar, referir que, sendo este um período de aquisição e de criação de rotinas e de um plantel, se percebe que as formas fundamentais II e I sejam menos utilizadas pois representam situações mais afastadas do momento competitivo ou situações onde se trabalha uma determinada etapa específica da ideia de jogo.

3.6.1.2 – Controlo dos Conteúdos

Relativamente aos conteúdos abordados neste momento da época conseguimos perceber analisando o gráfico 2 que, como esperado, os conteúdos mais trabalhados são a fase ofensiva (FO) e a fase defensiva (FD) uma vez que, este é o momento da introdução da ideia de jogo do treinador aos atletas.

Gráfico 2.

Controlo Conteúdos - Pré-Época



É importante realçar também a maior prevalência dos exercícios de fase ofensiva que de fase defensiva, o que pode ser explicado pelo facto de os comportamentos defensivos serem menos complexos e, por consequência, mais acessíveis de assimilar do que os movimentos com bola. Além disto, é importante perceber que, um exercício com objetivo principal de trabalhar a fase ofensiva, como objetivo secundário acaba sempre por trabalhar também o momento defensivo. Notar ainda que dentro destas fases, na fase ofensiva, a etapa de criação foi a etapa mais trabalhada uma vez que os movimentos de

desmarcação/aproximação e processos para a desorganização das linhas defensivas adversárias são movimentos mais complexos relativamente ao que é pedido nas outras etapas. Na fase defensiva, a etapa com maior percentagem de minutos de treino dedicada foi a etapa de impedimento da criação e isto deve-se ao facto de neste período, ter sido trabalhado diversas vezes o alinhamento defensivo em função da bola e o posicionamento dos médios, garantindo as situações de cobertura defensiva e de equilíbrio.

Realçar ainda que a elevada percentagem de trabalho das qualidades físicas em relação a outros conteúdos se deve ao facto de, na pré-época, ter existido um microciclo onde, devido a um surto de Covid-19 no plantel, os treinos terem sido somente realizados via zoom, com o objetivo de manutenção da forma física.

Para terminar, é importante também notar a percentagem de minutos de treino dedicados à manutenção de posse de bola descontextualizada, aos exercícios de técnica individual e aos princípios específicos do jogo.

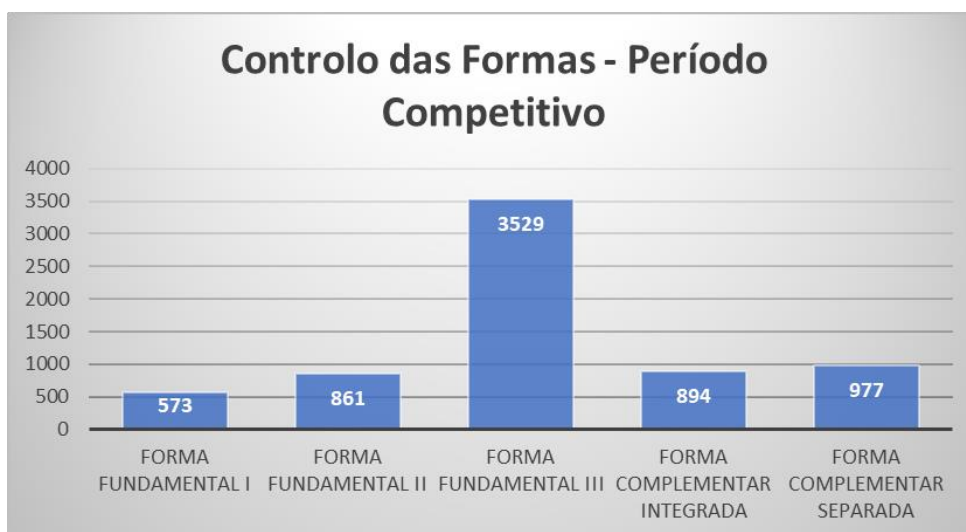
3.6.2 – Período Competitivo

3.6.2.1 – Controlo das Formas

No gráfico 3 conseguimos perceber que os minutos em que cada tipologia de exercício foi utilizada aumentou exponencialmente, devido ao facto de este período compreender um número bastante mais elevado de unidades de treino do que o período de pré-época.

Gráfico 3.

Controlo das Formas - Período Competitivo



Em seguida, o que salta à vista é o facto de as formas mais utilizadas se encontrarem exatamente na mesma ordem que no momento da pré-época mantendo a forma fundamental III a primazia de utilização, seguida pela forma complementar separada, integrada, e só depois a forma fundamental II e a forma fundamental I.

O elevado número de minutos realizados de exercícios de forma fundamental III a muito se deve ao facto de a equipa técnica, querer aproximar ao máximo as situações de treino ao momento competitivo. Além disto, também o facto de a equipa ter um elevado número de guarda-redes no plantel contribui para esta mesma situação.

Como referido anteriormente, em todas as unidades de treino, no início, é dedicado um tempo à técnica individual dos atletas e isto vai contribuir para o elevado número de minutos de forma complementar separada face às três que se encontram abaixo desse valor.

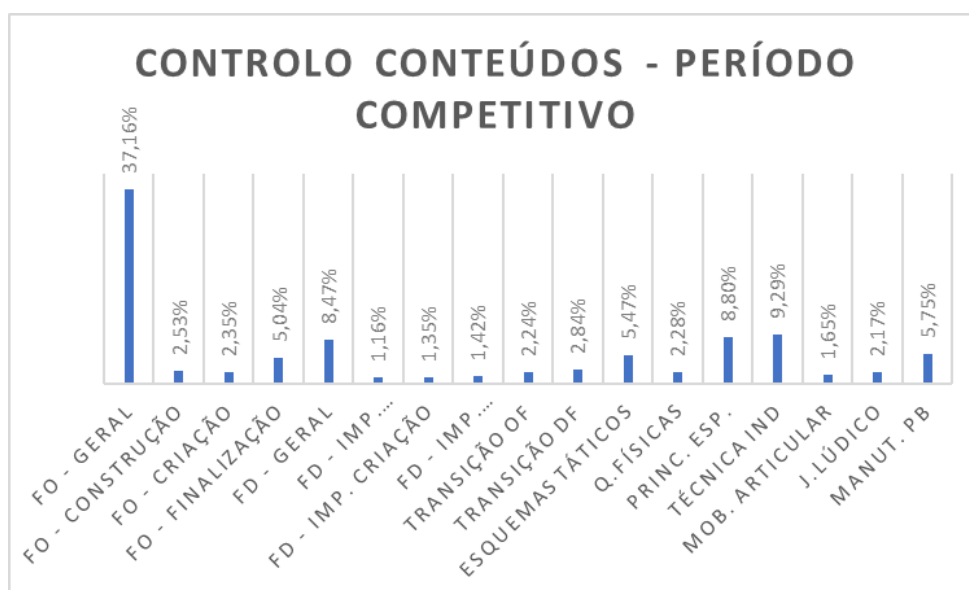
Finalmente referir que a forma fundamental I é a menos utilizada, também devido ao facto de ser a que mais se afasta das variáveis do momento competitivo.

3.6.2.2 – Controlo dos Conteúdos

Como podemos observar pelo gráfico 4 e tal como aconteceu no período de pré-época existe uma maior relevância do trabalho da fase ofensiva comparativamente com os outros conteúdos, sendo o segundo conteúdo mais trabalhado a fase defensiva.

Gráfico 4.

Controlo Conteúdos - Período Competitivo



É importante realçar, no entanto, que esta elevada diferença nos valores entre as duas fases se deve ao facto de os conteúdos apresentados serem de acordo com o objetivo principal do exercício. Isto é, a fase ofensiva e a fase defensiva são fases antagónicas, ou seja, quando focamos o trabalho de uma delas, estamos também a trabalhar a outra, mas, como para a contagem, apenas foi contabilizado o objetivo principal do exercício acaba por existir esta discrepância. Normalmente o que acontece durante o treino é que, enquanto o treinador se foca mais na equipa que está em momento ofensivo (quando é este o objetivo principal), os treinadores adjuntos focam o seu feedback na equipa que se encontra em fase defensiva.

Dentro destas fases é importante referir que uma maior percentagem de minutos foi dedicada a um conteúdo mais geral destas, isto é, exercícios em que se trabalhe a fase, tanto ofensiva como defensiva, de uma forma mais geral, englobando mais etapas e não especificando somente o trabalho de uma etapa.

Apesar disto é também importante realçar que dentro da fase ofensiva, a etapa específica a cujo tempo dedicado foi maior foi a etapa de finalização, uma vez que em todos os microciclos é dado ênfase ao momento de finalização, seja uma situação mais analítica ou um momento de finalização mais complexo.

Dentro da fase defensiva, os valores entre as etapas são todos muito equilibrados, mas realçar que o maior valor está na etapa de impedimento de finalização, uma vez que foram diversas vezes realizados exercícios que opunham a linha ofensiva e linha média à linha defensiva.

Em seguida, é ainda importante referir que o conteúdo mais trabalhado à parte das duas fases é a técnica individual, que, tal como foi referido anteriormente, representa sempre a parte inicial da unidade de treino.

Seguidamente foi o trabalho dos princípios específicos de jogo, nomeadamente através de jogos reduzidos, sejam eles 1x1, 2x2, 3x3 ou 4x4, podendo por vezes ter a presença de balizas e outras apenas mini-balizas.

Para finalizar é importante realçar que o conteúdo de treino menos focado foi a mobilização articular analítica uma vez que a equipa técnica opta por começar a unidade de treino com um exercício de passe e receção/condução, preparando os atletas para as atividades que se seguem enquanto ao mesmo tempo melhorando a capacidade técnica dos atletas.

4 – Estudo de Investigação

4.1 - Introdução

O efeito da idade relativa (EIR) é um fenómeno que está constantemente presente quando falamos do desporto a nível competitivo, nomeadamente, nos escalões de formação. Este é definido segundo Barnsley et al. (1992) e também Helsen et al. (2005) como a diferença na idade cronológica entre crianças do mesmo escalão etário.

Segundo Helsen et al. (2005), a Fédération Internationale de Football Association (FIFA) impôs o dia 1 de janeiro como data de início para as competições internacionais. Ainda segundo os autores, isto teve como objetivo que o desenvolvimento das crianças fosse apropriado, a competição justa e oportunidades de sucesso para todos.

No futebol, o escalão etário compreende todos os dias desde a data 1 de janeiro a 31 de dezembro, pelo que, dentro do mesmo escalão etário podem coexistir atletas com diferenças de quase 12 meses em idade cronológica. Tendo em conta a divisão dos atletas por escalões etários Musch e Grondin (2001) referem as diferenças, cognitivas, físicas e emocionais que, invariavelmente, existem entre os atletas mais jovens e os mais velhos, o que, segundo Barnsley et al. (1992) poderá resultar em diferenças significativas na performance.

O EIR no desporto foi documentado pela primeira vez por Barnsley et al. (1985) após analisar a liga nacional de hockey e duas ligas juniores no Canadá onde demonstraram haver uma relação linear entre o mês de nascimento e a probabilidade de jogar nestas ligas. Isto foi demonstrado pelo facto de os dados revelarem que existem aproximadamente 4 vezes mais atletas nascidos no primeiro trimestre do que no último trimestre.

Com esta diferença existente percebe-se que os jovens mais velhos nos seus escalões etários são, geralmente, mais fortes, maiores e mais coordenados face aos mais jovens, levando assim a um melhor desempenho. Segundo Barnsley e Thompson (1988), ao terem um melhor desempenho, os atletas mais velhos alcançam mais sucesso, recebem mais recompensas pelo seu empenho, levando a que seja mais provável permanecer durante mais anos no desporto que praticam.

Cada vez mais têm sido realizados estudos sobre o EIR em diferentes modalidades desportivas, com o foco de perceber a distribuição das datas de nascimento dos atletas ao longo do ano, no entanto, vamo-nos agora focar na modalidade do futebol.

No futebol, os primeiros autores a relatarem o EIR foram Barnsley et al. (1992) que analisaram as seleções participantes no mundial de 1990 e os mundiais de 1989 no escalão de Sub-17 e Sub-20 e concluíram que existia uma forte relação entre o mês de nascimento e o sucesso no futebol internacional, nomeadamente nos mundiais de Sub-17 e Sub-20.

Helsen et al. (2005) estudaram as datas de nascimento de 763 jovens jogadores de diferentes seleções nacionais nos escalões de Sub-15, Sub-16, Sub-17, Sub-18; 735 datas de nascimento de jogadores que participaram nos torneios da UEFA de Sub-16, Sub-18 e Sub-21 e na Meridian Cup; e 677 datas de nascimento de equipas de clubes que participaram num torneio internacional de futebol para os escalões de Sub-14 e Sub-12. Os autores encontraram efeitos significativos para todas as seleções nacionais dos diversos escalões, com 43,3 % dos atletas a nascerem no primeiro trimestre. Nos torneios internacionais da UEFA, somente os jogadores dos Sub-16 e Sub-18 demonstraram efeito significativo.

Finalmente, nos escalões de Sub-14 e Sub-12 também se verificou uma maior representação de atletas no primeiro trimestre face ao último trimestre.

Vaeyens et al. (2005) relacionaram a distribuição das datas de nascimento de atletas da segunda e terceira divisão da Bélgica com variáveis inerentes ao jogo, como, por exemplo, os minutos jogados e concluíram que não existiram diferenças significativas no total de minutos jogados entre os atletas nascidos no início e no fim do ano.

Folgado et al. (2006) analisaram a distribuição das datas de nascimento de 188 jovens atletas da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), tendo em conta o escalão competitivo e as posições específicas de cada jogador. No que diz respeito ao escalão, os autores encontraram diferenças significativas na distribuição das datas de nascimento de jogadores por trimestre para os escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis. Relativamente à posição encontraram diferenças significativas para as posições de Defesa e Médio.

Também Gonçalves (2015), com uma amostra significativamente maior e distribuída por diferentes países encontrou diferenças significativas na distribuição dos jogadores por data de nascimento, tanto em Sub-19, como também em Sub-17 e Sub-15. Quanto à posição nos campeonatos jovens o autor encontrou diferenças significativas em todas as posições, exceto no Guarda-Redes no escalão de Sub-17.

Romann e Fuchslocher (2013) num estudo realizado nas seleções nacionais jovens da Suíça, também verificaram diferenças significativas na distribuição das datas de

nascimento por trimestre nos diferentes escalões (Sub-15, Sub-16, Sub-17, Sub-18, Sub-19) e relativamente à posição os autores encontraram diferenças significativas na posição de Defesa, Médio e Avançado. Também Sallaoui et al. (2014) num estudo realizado com o escalão de Sub-17 encontrou diferenças significativas relativamente à distribuição das datas de nascimento nessas mesmas posições.

De acordo com Malina et al. (2004), dentro de uma categoria etária os atletas que são maturacionalmente avançados tendem a ser, em média, melhores em tarefas de força, potência e velocidade quando comparados com atletas maturacionalmente mais atrasados. Segundo os autores, estas diferenças são mais evidentes entre os 13 e os 16 anos, idades que compreendem o escalão etário de Iniciados.

Tendo isto em vista, o objetivo deste estudo consistiu em verificar a presença do EIR dos atletas, considerando o escalão “Iniciados” (engloba atletas Sub-14 e Sub-15), a sua posição e o total de minutos jogados. Mais especificamente permitiu analisar:

- A distribuição das datas de nascimento dos jogadores por trimestre, do escalão;
- A distribuição das datas de nascimento por trimestre em função da posição específica do jogador;
- A distribuição das médias do total de minutos jogados por trimestre

4.2 – Metodologia

Amostra

Para realizar este estudo foi analisado o escalão de Iniciados, da época 2021/2022 do FCA, constituído por 54 atletas.

Procedimentos

Recolha de Dados

Por trimestre foram analisadas as datas de nascimento dos atletas, a posição específica do jogador e a média do total de minutos jogados. Os dados foram retirados da plataforma **emjogo**, software que facilita ao clube a organização e a gestão dos recursos do processo de treino e da competição, e da página da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Tratamento Estatístico

As diferenças entre a distribuição das datas de nascimento, para os jogadores do escalão e também para os jogadores das posições Guarda-Redes, Defesas, Médios, Avançados foram verificadas através do Teste de ajustamento do Qui-quadrado.

Para testar as diferenças entre as médias relativas ao total de minutos de jogo de cada jogador, considerando o trimestre de nascimento, após a verificação dos pressupostos, recorreu-se à Análise de Variância Simples (ANOVA one-way). O nível de significância estatístico manteve-se nos 95%.

A análise e tratamento de dados foram realizados utilizando o software estatístico SPSS versão 28.

4.3 – Apresentação e Discussão de Resultados

Distribuição das datas de nascimento por trimestre

Na tabela 6 está demonstrada a distribuição das datas de nascimento dos atletas por trimestre. Analisando a tabela, verifica-se que não existem diferenças significativas ($X^2 = 1,407$; $P = 0,720$) na distribuição das datas de nascimento ao longo dos trimestres do ano. Apesar de não existirem diferenças significativas, existe uma tendência para que as datas de nascimento dos jogadores se aproximem mais do início do ano.

Tabela 6.

Distribuição das datas de nascimento por trimestre

	1º		2º		3º		4º		X ²	P
	Trimestre		Trimestre		Trimestre		Trimestre			
População	N	%	N	%	N	%	N	%		
	16	29,6	14	25,9	14	25,9	10	18,5	1,407	0,720

Os resultados obtidos na amostra, quando confrontados com a população total dos estudos de Folgado et al. (2006), Jimenez e Pain (2008), Helsen et al. (1998), Helsen et al.

(2005) e Mujika et al. (2009) demonstram-nos diferentes conclusões uma vez que, nestes, existem diferenças significativas, demonstrando a existência do EIR.

Os resultados encontrados, estão em discordância com os estudos de Folgado et al. (2006) e de Gonçalves (2015) que, para o mesmo escalão etário, encontraram diferenças significativas. Apesar disto, ambos os estudos demonstram uma tendência no escalão para o nascimento dos atletas nos dois primeiros trimestres do ano. Os resultados também estão em desacordo com os resultados obtidos por Helsen et al. (2005), que para o escalão, encontraram a presença do EIR.

Apesar de Malina et al. (2004) afirmarem que é entre os 13 e os 16 anos de idade que as diferenças entre atletas são mais significativas, nomeadamente a nível físico, nos resultados aqui observados para o escalão, que está compreendido entre estas idades, não se verificou a presença do EIR.

Distribuição das datas de nascimento por trimestre em função da posição

Ao analisar a tabela 7, referente às datas de nascimento tendo em conta a posição, percebemos que em nenhuma das posições foi verificada uma diferença significativa. Apesar disto, é possível verificar, ao analisar a tabela, que existe uma tendência, nas posições de Guarda-Redes (71,42%), Médios (64,29%) e Avançados (56,25%) para as datas de nascimento dos atletas se incluírem nos dois primeiros trimestres do ano.

Tabela 7.

Distribuição das datas de nascimento por trimestre em função da posição

Trimestre	1º		2º		3º		4º		X ²	P
	Trimestre		Trimestre		Trimestre		Trimestre			
Posição	N	%	N	%	N	%	N	%		
GR	4	57,14	1	14,28	1	14,28	1	14,28	3,857	0,385
Defesas	3	17,65	4	23,53	6	35,29	4	23,53	1,118	0,830
Médios	2	14,29	7	50	3	21,43	2	14,29	4,857	0,241
Avançados	7	43,75	2	12,5	4	25	3	18,75	3,500	0,397

Os resultados apresentados vão ao encontro dos resultados obtidos por Jiménez e Pain (2008), uma vez que estes também não encontraram diferenças significativas nas

diferentes posições. No entanto, os resultados diferem dos encontrados por Folgado et al. (2006), que encontrou diferenças significativas na distribuição dos atletas por trimestre para a posição de Defesa e a de Médio. Os resultados também são diferentes dos apresentados no estudo de Gonçalves (2015) que, encontra diferenças significativas para as diferentes posições, exceto na de GR no escalão Sub-17.

Para finalizar, também Romann e Fuchslocher (2013) e Sallaoui et al. (2014) apresentam resultados diferentes dos demonstrados no presente estudo, uma vez que nestes, as posições onde se verificam diferenças significativas são a posição de Defesa, Médio e Avançado.

Distribuição das médias do total de minutos jogados por trimestre

Ao analisarmos a tabela 8, conseguimos perceber que, contrariamente ao que seria de esperar, a média do total de minutos mais elevada não foi a dos atletas nascidos no 1º trimestre. O trimestre cuja média do total de minutos foi mais elevada, foi o segundo, seguido do quarto trimestre e, só depois, do primeiro trimestre. Como podemos verificar, não foram encontradas diferenças significativas ($P = 0,204$) na distribuição das médias do total de minutos jogados por trimestre.

Tabela 8.

Distribuição das médias do total de minutos jogados por trimestre

	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	P
Min	1221,1±560,8	1492,6±395,4	1062,1±526,7	1330,5±672,7	0,204
N	16	14	14	10	
%	29,63	25,93	25,93	18,52	

Estes resultados vão ao encontro dos resultados obtidos por Vaeyens et al. (2005) que também não encontraram diferenças significativas no total de minutos jogados entre atletas nascidos no início do ano e no fim do ano.

4.4 – Conclusões e Implicações Práticas

Através da análise dos resultados obtidos é possível chegarmos a algumas conclusões, como:

- no que diz respeito ao escalão analisado, os Iniciados do FCA, não existiram diferenças significativas na distribuição das datas de nascimento por trimestre, no entanto, é importante realçar que existe uma tendência para as datas de nascimento dos jogadores terem maior presença, nos dois primeiros trimestres do ano, face aos últimos dois.

- relativamente à distribuição das datas de nascimento por trimestre tendo em conta a posição do jogador, também não foram verificadas diferenças significativas, ainda assim, é possível observar uma tendência, nos Guarda Redes, Médios e Avançados, para a distribuição das datas de nascimento dos atletas estar mais próxima do início do que do fim do ano.

- tendo em conta a média do total de minutos jogados por trimestre também não foram encontradas diferenças significativas. Apesar disto, é interessante notar que, fora do que era esperado, o trimestre onde a média total de minutos é mais elevada é o segundo trimestre e, em seguida, o quarto, sendo que, só a seguir a este vem o primeiro trimestre.

É importante referir que este estudo foi realizado num contexto de elite do futebol de formação, num clube onde existe uma elevada aposta no recrutamento de atletas para as diversas idades. Assim, e tendo em conta as conclusões acima referidas, conseguimos perceber que o clube procura ter os processos de recrutamento e de formação do atleta bem definidos, dando primazia aos aspetos técnico-táticos e ao potencial de desenvolvimento do atleta e não tanto às qualidades físicas, que por sua vez, remetem mais para a procura do sucesso a curto prazo.

Além disto, este é um estudo, relativamente simples, que os clubes podem utilizar e até aplicar nos diferentes escalões para perceber se o seu processo de recrutamento e as opções para a competição estão a ser condicionadas pelas vantagens físicas que os atletas com uma maior idade cronológica têm em comparação com os outros.

Porém, este estudo tem como limitações a amostra reduzida (N=54) uma vez que, para um estudo destas variáveis, um número de atletas superior poderia trazer conclusões com maior robustez e ainda o facto de alguns atletas do escalão participarem em mais do que uma competição, podendo de alguma forma, alterar os resultados referentes à média do total dos minutos jogados tendo em conta o trimestre de nascimento.

Futuras investigações devem analisar a relação entre a distribuição das datas de nascimento e os minutos jogados, uma vez que esta é uma variável relacionada com o jogo, o momento competitivo propriamente dito.

Outra sugestão prende-se com analisar as distribuições das datas de nascimento por trimestre nos diversos escalões etários, com o intuito de perceber se a diferença de atletas nascidos no início do ano e no fim do ano vai aumentando ou diminuindo ao longo do tempo, e com isto, chegar a conclusões sobre a taxa de abandono dos atletas.

5 – Relação com a Comunidade

5.1 - Introdução e Objetivo

O futebol é uma modalidade desportiva coletiva que envolve diversas subáreas dentro da mesma. Tendo isto como ponto de partida foi realizado um evento em formato “mesa redonda” abrangente que englobasse os diferentes aspetos relevantes da modalidade, convidando profissionais da área para poderem partilhar o conhecimento e as suas experiências com o público. O evento teve então como objetivo a transmissão de conhecimento, seja teórico, seja prático sobre as diferentes temáticas abordadas: Controlo e treino coadjuvante no futebol, Identificação e Formação do jogador de futebol, Planeamento e Periodização do treino.

O evento teve como público-alvo os alunos da Faculdade de Motricidade Humana, mas também todos os profissionais da área que tenham interesse em adquirir ou expandir conhecimentos sobre as diferentes temáticas abordadas.

Este foi realizado na terça-feira, dia 17 de Maio entre as 14h e as 18h30 nas instalações da Faculdade de Motricidade Humana, mais especificamente no salão nobre sendo que, para quem não pôde estar presencialmente, houve a transmissão do evento via Zoom.

5.2 - Caracterização dos preletores e do moderador do evento

Para cada temática foram convidados quatro palestrantes sendo que em todas estas a moderação foi levada a cabo pela Irene Palma, jornalista da Bola TV. Os convidados foram então:

- Mesa 1 “Controlo e treino coadjuvante no futebol” – Mário Balseiro (Personal Trainer), Óscar Tojo (FPF), Gonçalo Pinho (Estoril Praia SAD), Prof. Fernando Santos (FMH);
- Mesa 2 “Identificação e Formação do jogador de futebol” – Tiago Ribeiro (FlashForward), Diogo Matos (Youth Football Management & FIFA), Pedro Alves (Diretor Desportivo Estoril Praia SAD), Prof. Ângelo Brito (FMH);

➤ Mesa 3 “Planeamento e Periodização do treino” – Ricardo Formosinho (Treinador), João Tralhão (Treinador), Pedro Miranda (Treinador Guarda-Redes), Prof. João Aroso (FMH).

É importante realçar que a Mesa 1 decorreu entre as 14h10 e as 15h10, a Mesa 2 entre as 15h15 e as 16h15 e, finalmente, a Mesa 3 entre as 16h30 e as 18h00.

5.3 – Divulgação do Evento

Após terem sido estabelecidas as diferentes temáticas e selecionado e confirmado os diferentes preletores para a abordagem aos diferentes temas procedeu-se à partilha e divulgação do evento nas diferentes redes sociais, tais como o Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn. O cartaz divulgado apresenta-se em seguida, na figura 17:

Figura 17.

Cartaz Mesa Redonda Futebol

A seguir à divulgação foi pedido aos alunos que preparassem questões sobre os diferentes temas, para serem entregues à moderadora, que as foi introduzindo no decorrer do evento.

5.4 – Realização do Evento

O evento iniciou e terminou à hora prevista, respeitando assim a planificação que tinha sido feita. Apesar disto, por vezes, a moderadora teve de ajustar a duração das mesas dos diferentes temas devido às intervenções do público. É importante ainda referir que para o evento, foram distribuídas credenciais para os convidados e para o staff da organização, facilitando assim a sua identificação no caso de ser necessário alguma ajuda.

Relativamente aos alunos do grupo de estágio que ficaram encarregues da organização do evento distribuíram entre si diversas tarefas:

- Responsável pela receção aos convidados;
- Responsável pelo controlo da transmissão via Zoom;
- Responsável pela projecção;
- Responsável pela reposição das águas no espaço de tempo entre as diferentes mesas;
- Responsável pelo microfone para dar às pessoas do público para que estas possam realizar as suas questões;
- Responsável pela preparação do coffee break

5.5 – Balanço do Evento

Como foi apresentado anteriormente o primeiro tema a ser abordado foi o controlo e treino coadjuvante no futebol. Nesta temática, foram abordados diversos subtemas pelos diversos palestrantes tais como a importância do controlo do treino no decorrer de uma época desportiva, a importância do trabalho de ginásio nomeadamente no que diz respeito à prevenção de lesões, foi também discutido a importância da recuperação sendo importante referir que uma recuperação completa não se verifica apenas a nível físico mas tendo em conta outros aspetos como o bem-estar psicológico e mesmo outras áreas de intervenção como a nutrição, a suplementação e o controlo da qualidade do sono.

Por fim, uma temática que foi amplamente discutida foi os Personal Trainers e a crescente recorrência dos atletas aos mesmos para trabalho extra-clubes, ajudando assim na recuperação e na preparação física do atleta. Apesar disto, sabe-se que a resistência

das equipas técnicas aos atletas recorrerem a este tipo de serviços ainda é grande, no entanto, importa referir que, se os clubes tiverem conhecimento e procurarem uma comunicação aberta entre ambas as partes os benefícios para os atletas serão ainda maiores, não havendo “prescrições” contrárias, mas sim um trabalho contínuo com o objetivo de manter e melhorar a performance do atleta.

Relativamente ao segundo tema abordado, identificação e formação do jogador de futebol foram também debatidos diversos subtemas. Entre estes, o sucesso imediato de um jogador na formação foi amplamente discutido sendo importante referir que é necessário ter muita atenção no momento da identificação de talentos. Um exemplo referido para elucidar esta observação, foi a identificação de dois atletas de um mesmo contexto, sendo que um deles era um atleta que nas etapas de formação sempre fez muitos golos devido principalmente às suas capacidades físicas, o outro, um atleta mais franzino fisicamente, mas com uma excelente relação com bola e uma boa leitura de jogo e tomada de decisão que acabou por ter menos oportunidades do que o atleta que fazia golos. Este exemplo demonstra a importância e a atenção que se tem de ter na identificação de talentos pois, um jogador que, pela sua relação com bola até teria mais potencial de chegar a um nível de topo do que o outro, acabou por não atingir esse patamar visto que foi rejeitado em detrimento do outro porque, ainda hoje, a maioria dos treinadores se foca muito no sucesso a curto prazo.

Além desta temática pertinente foram também abordados o mecanismo dos direitos de formação dos atletas, o que acaba por prejudicar não só os atletas em si mas também a grande maioria de clubes do panorama nacional relativamente às transferências de jogadores.

Por fim, foi também abordado o processo que nestes últimos anos tem sido realizado pela FPF com o intuito de regular e melhorar a realidade dos diferentes clubes, a certificação de entidades formadoras.

No que diz respeito à última temática, planeamento e periodização do treino foram também abordados diferentes subtemas. Foi referido que a tendência é haver calendários cada vez mais condensados, nomeadamente a nível profissional, deixando assim de haver o microciclo normal de um jogo por semana e passando a haver dois a três jogos por semana, assim os treinadores têm de ter cada vez mais atenção aos detalhes e ao planeamento para que consigam trabalhar os conteúdos referentes às suas ideias de jogo, à sua identidade mas sem nunca descurar a importância da recuperação e do controlo das cargas, de modo a que os atletas estejam bem fisicamente e apresentem bons níveis de

rendimento.

Posto isto, é importante perceber que um trabalho conjunto de toda a equipa técnica é necessário para garantir aos atletas as melhores condições de treino possíveis de forma a que consigam cumprir os objetivos pelo clube definidos.

Foi também abordado o tema da transição de atletas entre escalões, nomeadamente entre equipa A e equipa B, o que permite aos melhores atletas da equipa abaixo saírem da sua zona de conforto e trabalharem com os melhores, criando assim um contexto de aprendizagem e onde estes podem continuar o seu desenvolvimento.

Foram ainda abordadas diferentes formas de trabalho de equipas técnicas, por exemplo, uma perspetiva onde o trabalho está centralizado no treinador principal e os restantes membros da equipa técnica trabalham para ele e ainda outra perspetiva sobre a importância do trabalho de equipa e da divisão de tarefas entre os membros da equipa técnica. Isto não quer de forma alguma dizer que o treinador principal deixa de ser o decisor, isto quer dizer sim, que existe um trabalho conjunto, uma troca de ideias e de opiniões entre todos, para perceber o que é melhor para os atletas.

Por fim, foi debatido que os treinadores de formação não podem perder o seu principal foco de vista, isto é, não podem trabalhar em contexto de formação como trabalhariam no contexto sénior, visto que, na formação, o objetivo principal é o desenvolvimento dos atletas em todo o seu ser, seja como pessoa, seja como jogador e praticante da modalidade enquanto no futebol sénior o foco está mais no rendimento e na consecução dos objetivos propostos. Isto acaba por se relacionar com o que foi dito anteriormente, que o sucesso a curto prazo na formação pode, por vezes, ser enganador.

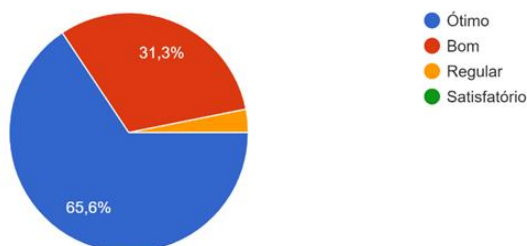
5.6 – Feedback do Evento

Após o evento, foi pedido ao público que preenchesse um rápido questionário, criado no *google forms*, com uma escala de resposta composta por 4 opções, “Ótimo”, “Bom”, “Regular”, “Satisfatório”, para fornecer feedback ao grupo organizador, com o intuito de perceber o que correu bem, o que pode ter corrido menos bem e como podem eventualmente melhorar na organização futura de outro evento. O questionário teve 32 respostas por parte do público, o que, apesar de não ser o total das pessoas presentes, acaba por já ser um número que permite ao grupo retirar a impressão geral das pessoas.

Relativamente aos temas, das diferentes mesas, como podemos ver no gráfico 5, 65,6 % dos votantes classificam-nos como “Ótimo” e 31,6% classificam os temas como “Bom”, o que acaba por ser, mesmo assim, feedback muito positivo.

Gráfico 5.

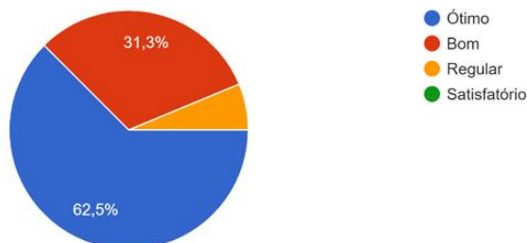
Respostas Tema



No que diz respeito ao conteúdo de cada uma das mesas, como podemos ver no gráfico 6 a maioria dos votantes, 62,5% também respondeu “Ótimo”, sendo que 31,3% respondeu ainda que o conteúdo do evento foi “Bom”.

Gráfico 6.

Respostas Conteúdo

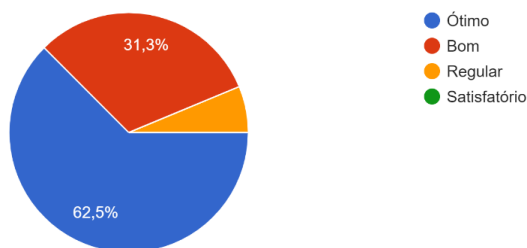


Quanto aos preletores convidados para a abordagem de cada tema, como vemos no gráfico 7, a maioria do público que votou, 62,5%, respondeu que foram “Ótimos” e, tal como no item anterior, 31,3% respondeu “Bom”.

Gráfico 7.

Respostas Preletores

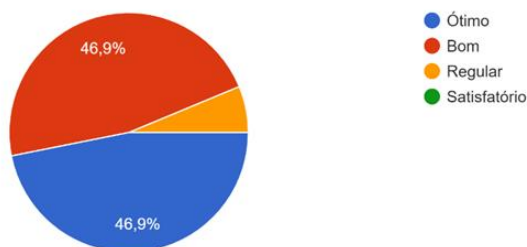
Preletores
32 respostas



Finalmente, na avaliação geral do evento, como se observa no gráfico 8, 46,9% dos votantes consideraram o evento “Ótimo”, mas também 46,9% consideraram o evento “Bom”. Apesar desta igualdade entre “Ótimo” e “Bom”, ambos representam uma avaliação positiva do evento, pelo que se pode aferir que o evento foi bem conseguido e bem organizado.

Gráfico 8.

Respostas Avaliação Geral



5.7 – Reflexão Final

O objetivo principal do evento foi a transmissão de conhecimento sobre as diferentes áreas apresentadas, mais especificamente, dar a conhecer experiências de profissionais de diferentes áreas de intervenção do futebol, e com isto, fornecer novos conhecimentos ao público e diferentes perspetivas dos preletores sobre uma determinada temática que irão permitir a quem assistiu ao evento uma reflexão e a construção do seu próprio conhecimento.

Além do objetivo específico do evento, a realização deste projeto teve como objetivo colocar o grupo de alunos, na gestão e organização de um evento. Dentro disto, foi fundamental planejar o evento em grupo, pensar nas formas de divulgação e garantir constantemente o sucesso do evento, de forma a que os convidados e público que estiveram presentes, se sentissem bem recebidos e, a sentir que, saíram do evento mais “ricos” em conhecimento, do que quando nele entraram.

Após a análise dos gráficos percebemos que o feedback é, na sua grande maioria, positivo, desde o tema, aos conteúdos, aos preletores e, no fim, também a avaliação mais geral, pelo que, se pode concluir que estes objetivos acabaram por ser atingidos, com sucesso.

6 – Conclusões e Perspetivas Futuras

Chegando ao fim do processo de estágio iniciado no começo da época 2021/2022 e terminando com a escrita do presente relatório é possível identificar múltiplas experiências que me fizeram crescer tanto como treinador e como pessoa.

A época em que foi realizado o estágio na equipa de Iniciados (Sub-15) do Futebol Clube de Alverca foi apenas a minha terceira época desportiva enquanto treinador, tendo sido mesmo a primeira em que estive inserido num contexto nacional em vez de distrital.

Por este motivo, foi uma experiência bastante enriquecedora já que me permitiu estar dentro do processo de planeamento e operacionalização num contexto elevado, onde já se trabalha de forma bastante profissional dentro do “amador”. Isto é, houve uma pré-época de sensivelmente 1 mês, os microciclos eram compostos por quatro treinos e um jogo ao fim-de-semana e as equipas técnicas eram multidisciplinares pois estavam em constante ligação com os diferentes departamentos de apoio existentes, tais como o departamento de recrutamento, departamento médico, departamento de análise, departamento de psicologia e o departamento de capacidades motoras.

No decorrer da presente época posso afirmar que os objetivos traçados por mim no início da época foram cumpridos. Como referido anteriormente, a nível do planeamento, estava presente em todo o processo e decisões, pelo que adquiri experiência e capacidade de reflexão no planeamento de uma época em contexto de campeonato nacional.

A nível de gestão de grupo também estive presente nas decisões que, ao longo da época, foram necessárias para a resolução de conflitos e a adequar o discurso em função do atleta que tenho à frente.

Esta época também me permitiu evoluir na operacionalização do treino, nomeadamente, a nível do conteúdo do feedback e em quando o fornecer e ainda na capacidade de liderança de exercícios e de adaptação ou alteração dos mesmos em função dos constrangimentos que se possam observar, seja a nível de número de atletas, espaço, ou mesmo insucesso do exercício.

A nível do jogo melhorei também a liderança, uma vez que liderava o aquecimento nos dias de jogo, melhorei também a minha capacidade de reflexão durante o jogo sendo-me sempre pedida a opinião antes do treinador tomar uma decisão. No pós-jogo, como no decorrer da época acabei por adquirir também as funções de analista, melhorei a nível da capacidade de observação do jogo “à posteriori” e na definição de momentos chave a

apresentar aos atletas para um melhor desenvolvimento dos mesmos e, por consequência, uma melhor performance no momento competitivo.

Os objetivos definidos para o início de época pela direção também foram todos cumpridos pelo que, se pode considerar que esta época desportiva foi um sucesso.

Este bom trabalho por parte de todos e, neste caso específico, da minha parte, levou a que, neste fim de época fosse convidado a continuar a fazer parte do corpo de treinadores do clube, mantendo-me na mesma equipa técnica e adquirindo ainda mais algumas funções no clube, nomeadamente, a nível da análise e de treinos de animação para os mais jovens.

Relativamente ao estudo de investigação, procurei perceber se existia o efeito da idade relativa (EIR) no escalão de iniciados, tendo em conta o trimestre de nascimento, a posição específica do jogador e a média do total de minutos jogados. Isto surgiu visto que é um tema que me desperta bastante interesse e que, ainda hoje, é um assunto muito recorrente no futebol de formação, visto que, muitos treinadores procuram o sucesso a curto prazo, esquecendo, por vezes, aquela que é a sua principal função, o desenvolvimento dos atletas.

Os resultados obtidos, diferem dos resultados dos estudos anteriores quando observamos a distribuição dos atletas por trimestre, e no que diz respeito à posição específica, mas relativamente à média do total de minutos jogados o estudo corrobora o que foi verificado em estudos anteriores.

No que diz respeito à relação com a comunidade, eu e o restante grupo organizador, procurámos fazer um evento que abordasse as diversas áreas e saídas profissionais do futebol. Este foi chamado de “Mesa redonda futebol: Saídas e competências profissionais” e foi realizado presencialmente nas instalações da Faculdade de Motricidade Humana, sendo que também contou com transmissão via Zoom para quem não pudesse estar presente.

O evento foi dividido em três temas principais: Controlo e treino coadjuvante no futebol, Identificação e formação do jogador de futebol e Planeamento e Periodização do treino. Para cada tema, foram convidados quatro profissionais da área em questão que, de acordo com o que a moderadora do evento ia perguntando, iam partilhando as suas experiências, opiniões e debatendo entre si.

Terminado o evento, foi pedido aos participantes que respondessem a um pequeno questionário de avaliação do mesmo, tendo em conta, o tema, os preletores, o conteúdo

apresentado e, finalmente, uma avaliação mais global.

O feedback relativo ao evento foi bastante positivo pelo que podemos considerar que o objetivo principal do evento, que era demonstrar ao público, a diversidade de saídas profissionais que existe dentro do futebol foi cumprido com sucesso. Além disto, adquiri conhecimento e algumas competências necessárias para que, caso seja necessário no futuro, seja possível organizar eventos semelhantes com sucesso.

A realização deste relatório é o culminar dos cinco anos de aprendizagem que tive na Faculdade de Motricidade Humana, concretizando assim uma ambição pessoal. Todo o trabalho desenvolvido no decorrer do relatório e do estágio bem como os conhecimentos adquiridos irão estar sempre presentes naquilo que vão ser as minhas decisões futuras, no que diz respeito à preparação de equipas e mesmo nas mais diferentes áreas do futebol, tais como, a análise de jogo e o *scouting*.

A partir de agora, o principal foco será continuar a acumular experiências para melhorar enquanto treinador e enquanto pessoa, procurando sempre aprender com os erros. Nestas experiências, e para ser bem-sucedido, será sempre fundamental, demonstrar elevado comprometimento, ter uma boa metodologia e ser rigoroso, competências e valores estes que me foram continuamente passados ao longo destes cinco anos a nível académico.

7 - Bibliografia

- Barnsley, R., & Thompson, A. (1988). Birthdate and success in minor hockey: The Key to the NHL. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 20, 167-176.
- Barnsley, R., Thompson, A., & Barnsley, P. (1998). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation*, 51, 23-28.
- Barnsley, R., Thompson, A., & Legault, P. (1992). Family Planning: Football Style. The Relative Age Effect in Football. *international Review for the Sociology of Sport*, 27, 77-87.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes. *Human Kinetics*.
- Brito, J. (2003). "Metodologia e didáctica específica I, o jogo de futebol", documento de apoio à disciplina de Opção I - Futebol, série didáctica UTAD, Vila Real.
- Cano, O. (2012). El juego de posición del F.C. Barcelona. Concepto y entrenamiento. MCSports, Espanha.
- Carvalho, C. (2014). Modelo de Jogo. In Carvalho, C., *Entre Linhas* (p.77- 82) Estoril: Primebooks.
- Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg, D., Afonso, C., & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Revista Movimento*, 17(3), 133-152.
- Castelo, J. (2004). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Cruz Quebrada: FMH Edições
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, Mil-Homens, P., F., Carvalho, J. & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH
- Chow, J., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., Araújo, D. (2007). The Role of Nonlinear Pedagogy in Physical Education. *Review of Educational Research*, 77(3), 251-278.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: Conceitos e aplicação. *Revista Motriz*, 15(3), 657-668.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417.
- Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Ericsson, K., T. Krampe, R., & Tesch-Roemer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

Folgado, H., Caixinha, P., Sampaio, J., & Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(3), 349-355.

Garganta, J. (1998). Ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspectivas e tendências. *Revista Movimento*, IV(8), 19-27.

Garganta, J. (1991). Planeamento e Periodização do Treino - Futebol. *Revista Horizonte*, VII, (42): 196-200. Lisboa.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento (Não Publicada). FCDEF-UP, Portugal.

Garganta & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, V(10), 48-50.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 97-137). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Jogos Desportivos Coletivos. *Ensinar a Jogar*, (pp. 199–263), Porto: Editora FADEUP.

Garganta, J. (2018). Desenvolvimento e a Identificação do Talento no Futebol. *FPF360*.

Gomes, M. (2008) O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica. Madrid: MCSports

Gomes, A. C. (2009). *Treinamento Desportivo: Estruturação e Periodização* (2 ed.). Porto Alegre: Artmed.

Gonçalves, B. (2015). *Relative Age Effect: uma análise no espaço Europeu*. Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra, Coimbra

Helsen, W., Van Winckel, J., & Williams, M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629-636.

- Helsen, W., Starkes, J., & Van Winckel, J. (1998). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*, 10, 791-798
- Jiménez, I. F. & Pain, M. (2008): Relative age effect in Spanish association football: Its extent and implications for wasted potential, *Journal of Sports Sciences*, 26(10), 995-1003
- Kaid, J. C., Kaid, D. F., Casarin, C. A., & Arsa, G. (2010). A escolha da tática de jogo no futebol de campo. *Revista Brasileira de Futebol*, 3(2), 48-55.
- Larkin, P., & O'Connor, D. (2017) Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment. *PLoS ONE* 12(4)
- Malina, R., Eisenmann, J., Cumming, S., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2004). Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15. *European Journal of Applied Physiology*, 91, 555-562.
- Mujika, I., Padila, S., Angulo, P., & Santisteban, J. (2009). Relative age effect in a professional football club setting. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 62-65
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Development Review*, 21, 147-167.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. In II Jornadas Técnicas de Futebol, Vila Real, Portugal, 12 de Maio de 2003. UTAD.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo [Dissertação (Mestrado Ciências do Desporto)]*. Faculdade de Ciências do Desporto, Universidade do Porto.
- Pearson, D., Naughton, G., & Torode, M. (2006). Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 277-287.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Queiroz, C. (1983). Para uma Teoria do Ensino/Treino do Futebol. *Futebol em Revista*, 4(4), 47-49.

- Renshaw, I., Araújo, D., Button, C., Chow, J., Davids, K. & Moy, B. (2016). Why the Constraints-Led Approach is not Teaching Games for Understanding: a clarification. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(5), 459-480.
- Romann, M., & Fuchslocher, J. (2013). Relative age effects in Swiss junior soccer and their relationship with playing position. *European journal of sport science*, 13(4), 356-363.
- Sallaoui, R., Chamari, K., Chtara, M., Manai, Y., Ghrairi, M., Belhaouz, M., & Baroon, A. (2014). The relative age effect in the 2013 FIFA U-17 Soccer World Cup competition. *American Journal of Sports Science*, 2(2), 35-40
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. Lisboa: Primebooks
- Vaeyens, R., Philippaerts, R., & Malina, R. (2005). The relative age effect in soccer: A match-related perspective. *Journal of Sports Sciences*, 23(7), 747-756
- Volossovitch, A. (2019). Identificação e desenvolvimento de talentos em jogos desportivos. In P. Roque, & Barata, J. (Eds.), *Anuário de treino desportivo 2019. Esperanças Olímpicas* (pp.25-39). Lisboa: Comité Olímpico de Portugal.

Anexos

ANEXO I



FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA | Futebol de Formação
Época 2021/22
UNIDADE DE TREINO – SUB15



ÉPOCA 2021/22	MACROCICLO Nº: 2	MESOCICLO Nº: 9	MICROCICLO Nº: 35	UT: 133
LOCAL: Centro de Formação campo nº: 1	DATA: 21/03/2022	HORA: 20:00	Nº ATLETAS: 23	VOLUME: 60
OBJETIVOS	FÍSICOS	Recuperação		1
	TÉCNICO-TÁTICOS	Processo Ofensivo, Processo Defensivo, Princípios Específicos, Passe e Recepção		2
	PSICOLÓGICOS	Cooperação, Combatividade, Tomada de Decisão		3
	PALAVRAS CHAVE	Mobilidade, Tomada de Decisão		4
MATERIAL: Bolas, coletes, marcas e pinos				5



Nº	EXERCÍCIOS DE TREINO	DURAÇÃO
1	Melhoramento Técnico	10'
2	1x1	10'
3	Competitivo GR+3x3(+1)+GR	20'
4		
5		

EXERCÍCIO 1 – Melhoramento Técnico		
<p>OBJETIVOS: Passe e recepção DESCRIÇÃO: Combinações simples. Ao apito, trocam o sentido. - Os gestos técnicos são sempre realizados por fora dos pinos.</p>		
10	20	20x20
tempo	número	espaço
EXERCÍCIO 2 – 1x1		
<p>OBJETIVOS: Princípios Específicos: Contenção; Progressão+Drible. 1x1 DESCRIÇÃO: O exercício inicia com um passe frontal e depois joga-se situação de 1x1 para finalizar nas portas laterais através de progressão. - Cada passagem na porta vale 1 ponto. No final, os 3 jogadores que tiverem menos pontos realizam 10 flexões. - Equipa que perder faz 20 abdominais e 10 flexões.</p>		
5+5	20	15x10
tempo	número	espaço
EXERCÍCIO 3 – Competitivo GR+3x3(+1)+GR		
<p>OBJETIVOS: Jogos reduzidos competitivos GR+3x3(+1)+GR 3x3 DESCRIÇÃO: 8 Jogos - 3min 3 campos com objetivos diferentes, criando vários estímulos nos atletas influenciando a tomada de decisão. FEEDBACK.: Recebe, passa e desmarca. Procura espaço vazio. Defende junto. Agressivo no portador. DURAÇÃO: 20' ESPAÇO: 20x20</p>		

ANEXO II



FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA | Futebol de Formação
Época 2021/22
UNIDADE DE TREINO – SUB15



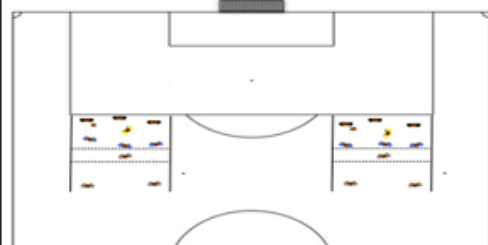
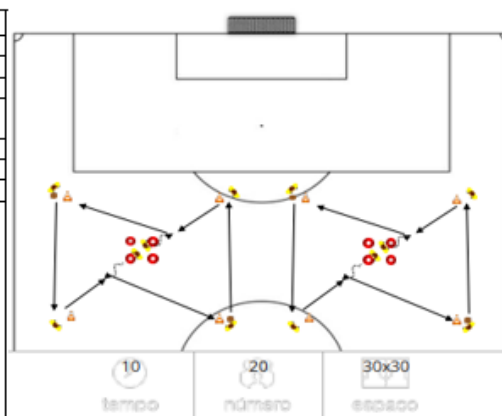
ÉPOCA 2021/22	MACROCICLO Nº: 2	MESOCICLO Nº: 6	MICROCICLO Nº: 22	UT: 85
LOCAL: Centro de Formação campo nº: 1	DATA: 15/12/2021	HORA: 20:00	Nº ATLETAS: 25	VOLUME: 90
OBJETIVOS	FÍSICOS	Força		1
	TÉCNICO-TÁTICOS	Processo ofensivo, Processo Defensivo, Passe e recepção, Reação à perda		2
	PSICOLÓGICOS	Cooperação, Espírito de Sacrifício, Combatividade		3
	PALAVRAS CHAVE	Reação à perda, pressing alto, Ocupação do espaço vazio		4
MATERIAL: Bolas, cones, coletes, 1 escada, 2 barreiras, 1 banco				5



Nº	EXERCÍCIOS DE TREINO	DURAÇÃO
1	Passe e recepção	10'
2	MPB 3x3+1	12'
3	Trabalho intersetorial 4x4+2(+2)	15'
4	Organização ofensiva vs Transição defensiva GR+4x4(+2)(+2)	20'-30'
5		

EXERCÍCIO 1 – Passe e recepção

OBJETIVOS: Melhoramento técnico;
Passe e recepção
DESCRIÇÃO: Combinação direta
Têm de estar sempre 2 jogadores dentro da "caixa" posicionados para receber, a recepção tem de ser fora da "caixa" (obrigar a atacar a bola na recepção).
1ª bola sai longa para o colega de fora, e de seguida combinam dentro. Rodam sempre para onde realizam o passe (dentro e fora)
5min - troca o sentido
FEEDBACK: atacar a bola, abrir corpo para receber, orientar para onde vai passar, passe forte.



EXERCÍCIO 2 – MPB 3x3+1

OBJETIVOS: Manutenção da posse de bola; Transição defensiva - reação à perda, pressing alto
DESCRIÇÃO: Inicia 3x3+1, após realizarem 3 passes têm de procurar o apoio frontal para meterem a bola no lado contrário. Se houver momento de transição, basta realizarem 1 passe para colocarem a bola no espaço contrário.
-
1min de recuperação ativa realizam agachamentos.

EXERCÍCIO 3 – Trabalho intersetorial 4x4+2(+2)

OBJETIVOS: Manutenção da posse de bola; Transição defensiva - reação à perda, pressing alto; Trabalho intersetorial 4x4+2(+2);
DESCRIÇÃO: Inicia 4x4+2(+2), com uma equipa em recuperação no espaço contrário e 2 jogadores numa zona segura ("rio").
A equipa em posse tem de realizar 5 passes para procurar um dos apoios frontais e colocar a bola no espaço contrário para a equipa em espera. A equipa que está a defender, após recuperação deve ligar diretamente com a equipa no espaço contrário (sair da pressão através de um passe vertical - quebrar linha de pressão), sendo que os dois jogadores da zona segura jogam em interceção nesse momento.
"Ligar" em momento de organização - 1 ponto
"Ligar" após momento de recuperação - 2 pontos
A equipa com menor pontuação no final do exercício realiza 10 Burpees.





EXERCICIO 4 - Organização ofensiva vs Transição defensiva GR+4x4(+2)(+2)	EXERCICIO 5 –
<p>OBJETIVOS: Organização ofensiva vs Transição defensiva GR+4x4(+2)(+2) Trabalho intersetorial organizado com 3 equipas</p> <p>DESCRIÇÃO: Por "ondas", situação 4x4(+2), a equipa que está a defender baliza se recuperar a posse de bola tem de ligar com o MD ou Av em zona segura para atacar a baliza do espaço contrário. Se a equipa fizer golo, ataca novamente para o lado contrário.</p> <p>FEEDBACK: Processo defensivo: direccionado para a linha de 4 que estão a defender, impedir passes interiores, sair na bola (contenção), equilibrar saída do médio. Processo ofensivo: acelerar posse, atrair para sair, olhar vertical, ocupar/atacar espaços vazios, manter equilíbrio.</p> <p>As dobras de cada equipa realizam trabalho complementar de força inferior e coordenação motora. 10 agachamentos, impulso unilateral (esq. e dir. / quando troca de cor), rotação do quadril c/ abertura exterior, 2 saltos nas barreiras e termina com aceleração.</p> <p>A equipa que fizer menos golos realiza 2min de intervalados (10seg. de recuperação).</p>	<p>OBJETIVOS:</p> <p>DESCRIÇÃO:</p> <p>ESPAÇO:</p> 
 <p>20-30 tempo</p> <p>20 número</p> <p>50x40 espaço</p>	

ANEXO III



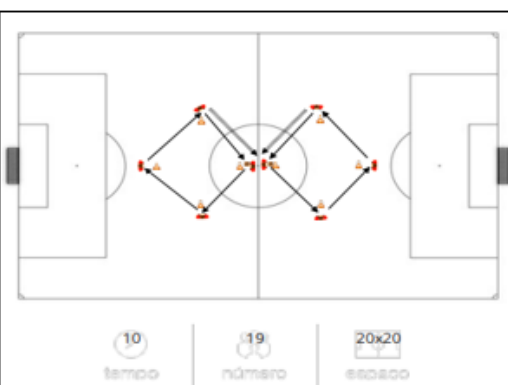
FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA | Futebol de Formação
Época 2021/22
UNIDADE DE TREINO – SUB15



ÉPOCA 2021/22	MACROCICLO Nº: 2	MESOCICLO Nº: 6	MICROCICLO Nº: 20	UT: 78
LOCAL: Centro de Formação campo nº: 2	DATA: 02/12/2021	HORA: 20:00	Nº ATLETAS: 24	VOLUME: 90
OBJETIVOS	FÍSICOS	Resistência		1
	TÉCNICO-TÁTICOS	Processo ofensivo, Finalização; Passe e Recepção e desmarcação		2
	PSICOLÓGICOS	Tomada de decisão, combatividade, Responsabilização individual e de grupo		3
	PALAVRAS CHAVE	Mobilidade, Envolvimento L-EX no corredor, Equilíbrios		4
MATERIAL: Bolas, marcas, coletes				5



Nº	EXERCÍCIOS DE TREINO	DURAÇÃO
1	Passe e Recepção	10'
2	GR+10x10+GR	40'
3	Finalização	10'
4		
5		



EXERCÍCIO 1 – Passe e Recepção

OBJETIVOS: Passe e Recepção; Desmarcação
 DESCRIÇÃO: Jogadores realizam passe e recepção por fora dos losangos, na última rotação de cada losango trocam de espaço.
 1 losango roda para a direita e o outro para a esquerda (2 bolas em simultâneo)
 --
 FEEDBACK - recebe orientado, olha para onde passa, passe tenso, movimentação rápida s/ bola, comunica com o colega.

EXERCÍCIO 2 – GR+10x10+GR



OBJETIVOS: Organização ofensiva GR+10x10+GR
 Trabalho inter setorial c/ definição de missões táticas e funções específicas coletivas.
 DESCRIÇÃO: Inicia do GR dos azuis, no setor defensivo realizam GR+2x1 com o objetivo de ligar no setor intermédio (jogam 7x7). No setor intermédio têm de conseguir passar através de passe ou progressão para o último setor e jogarem 6x5+GR para finalizarem. Se, os azuis perderem bola no setor ofensivo e deixarem o adversário ligar no setor intermédio, têm 4 seg para reagir e voltarem a ocupar o setor intermédio. Se, os azuis perderem bola no setor intermédio e o adversário conseguir ligar no setor ofensivo, existe uma situação de finalização 3x2+GR.

EXERCÍCIO 3 – Finalização

OBJETIVOS: Finalização
 DESCRIÇÃO: Inicia c/ passe vertical, realiza apoio frontal com um dos jogadores de fora, recebe orientado, progride e finaliza.
 --
 Rotações:
 1 para o 2
 2 para onde passa
 Quem finaliza roda para o 1
 VOLUME: 10'
 ESPAÇO: CF3



ANEXO IV



FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA | Futebol de Formação Época 2021/22 UNIDADE DE TREINO – SUB15



ÉPOCA 2021/22	MACROCICLO Nº: 1	MESOCICLO Nº: 4	MICROCICLO Nº: 16	UT: 60
LOCAL: Centro de Formação campo nº: 1	DATA: 05/11/2021	HORA: 20:00	Nº ATLETAS: 21	VOLUME: 90
OBJETIVOS	FÍSICOS	Velocidade		1
	TÉCNICO-TÁTICOS	Processo ofensivo		2
	PSICOLÓGICOS	Cooperação, Combatividade, Tomada de decisão, Atenção		3
	PALAVRAS CHAVE	Tomada de decisão, comunicação, mobilidade		4
MATERIAL: Bolas, cones, 4pinos + 4 estacas, coletes				5

Nº	EXERCÍCIOS DE TREINO	DURAÇÃO
1	Ativação neuromuscular	10'
2	Circulação Tática	15'
3	Competitivo GR+7x7+GR+7	40'
4	Esquemas Táticos	15'
5		

EXERCÍCIO 1 – Ativação Neuromuscular

OBJETIVOS: Ativação neuromuscular
 DESCRIÇÃO: 1- Mobilidade articular;
 2- Coordenação;
 3- Aceleração.



EXERCÍCIO 3 – Competitivo GR+7x7+GR+7

OBJETIVOS: Criação de estímulos competitivos coletivos através de uma situação de GR+7x7+GR+7
 DESCRIÇÃO: Competitivo 3 equipas // 2 voltas // 6min cada jogo

EXERCÍCIO 2 – Circulação Tática

OBJETIVOS: Circulação tática de acordo com o modelo de jogo
 Finalização 3x0+GR através de situação de cruzamento
 DESCRIÇÃO: Conforme esquematizado:
 1) Central - Extremo - Avançado (1x0)
 2) Central - Extremo - Extremo (2x0)
 3) Lateral - Médio - Lateral (3x0)
 2ª bola - Extremo (em diagonal)





FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA | Futebol de Formação
Época 2021/22
UNIDADE DE TREINO – SUB15



<p>OBJETIVOS: Esquemas Táticos DESCRIÇÃO: Canto 1, 2 e 3 Livres lateral DURAÇÃO: 15' ESPAÇO: Meio-campo NÚMERO: 21</p>	<p>OBJETIVOS: DESCRIÇÃO:</p>