

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO EM FUTEBOL NA EQUIPA DE
SUB-15 DO GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA**

**Efeito das relações interpessoais na tomada de decisão do passe no
futebol**

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

Orientador: Doutor Ângelo Miguel Brito, professor auxiliar convidado da Faculdade de
Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Júri:

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

Vogais: Doutor Ângelo Miguel Pedregal de Brito, 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

Samuel Raimundo Marques

2023

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 Ângelo Brito.

Resumo

O futebol é uma modalidade de elevada exposição por todo o mundo. Os clubes e o treinador para além de deverem ter a capacidade de desenvolver o jogador nos diferentes parâmetros da modalidade, devem também desenvolver e transmitir valores que permitam a construção de um bom carácter principalmente em jovens jogadores. O presente relatório encontra-se dividido em três grandes áreas e reflete todo o processo desenvolvido ao longo do estágio na época 2021/22 na equipa de sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia que compete no campeonato nacional. A primeira área procura expor a globalidade do treino, passando pelo seu planeamento, concretização, avaliação e controlo coletivo e individual tendo por base um modelo de jogo e treino sustentado. Na vertente científica, a segunda área procura elucidar o efeito das relações interpessoais na tomada de decisão do passe no futebol, ou seja, verificar como um parâmetro extracampo pode influenciar a ação do jogador em jogo. Por fim, a terceira área, relação com a comunidade, visa uma palestra sobre a nutrição no futebol referindo as quantidades ideais de acordo com a literatura sustentando com exemplos de forma a ser mais claro e de fácil aquisição por parte dos jogadores.

Palavras-chave: modelo de jogo; treino; avaliação individual; avaliação coletiva; controlo da carga; controlo do treino; análise de jogo; tomada de decisão; relações interpessoais; nutrição no futebol

Abstract

Football is a sport of high exposure throughout the world. Clubs and coaches must have the ability to more than develop the player in the different parameters of the sport to develop and transmit values that allow the construction of a good character especially in young players. This report is divided into three major areas and reflects the entire process developed during the internship in the 2021/22 season in the under-15 team of Grupo Desportivo Estoril Praia that competes in the national championship. The first area seeks to expose the overall training, going through its planning, implementation, evaluation, and collective and individual control based on a sustained model of game and training. In the scientific aspect, the second area seeks to elucidate the effect of interpersonal relationships on passing decision-making in football, that is, check how an outfield parameter can influence the player's action in the game. Finally, the third area, relationship with the community, aims at a lecture on nutrition in football referring to the ideal amounts according to the literature supporting with examples in order to be clearer and easier to acquire by the players.

Keywords: game model; training; individual evaluation; collective evaluation; load control; training control; game analysis; decision-making; interpersonal relationships; nutrition in football

Índice

| | |
|--|-----------|
| 1. Introdução..... | 9 |
| 1.1 Enquadramento do Estágio e/ou Relatório | 9 |
| 1.2 Caracterização do Contexto de Estágio..... | 10 |
| 1.2.1 Clube..... | 10 |
| 1.2.2 Recursos | 11 |
| 1.2.3 Equipa Técnica | 13 |
| 1.2.4 Papel do Estagiário | 14 |
| 1.3 Objetivos do Relatório de Estágio..... | 14 |
| 1.4 Estratégias de Implementação..... | 16 |
| 1.5 Estrutura do Relatório de Estágio | 17 |
| 2. Revisão da Literatura | 18 |
| Caracterização do jogo de futebol..... | 18 |
| Modelo de Jogo | 20 |
| Modelo de Treino..... | 22 |
| The four-coative model | 24 |
| Análise de Jogo..... | 26 |
| Controlo da Carga | 28 |
| 3. Gestão do Processo de Treino e Competição..... | 30 |
| 3.1 Conceção e Planeamento..... | 30 |
| 3.1.1 Caracterização do Contexto Competitivo..... | 30 |
| 3.1.2 Caracterização do Plantel | 31 |
| 3.1.3 Modelo de Jogo | 33 |
| 3.1.4 Calendarização | 43 |
| 3.1.5 Microciclo Base..... | 44 |
| 3.2 Condução e Operacionalização | 45 |
| 3.2.1 Unidades de Treino..... | 45 |
| 3.2.2 Ficha de Observação..... | 46 |
| 3.2.3 Observação e Análise | 47 |
| 3.2.4 Relatório de Jogo..... | 48 |
| 3.3 Avaliação e Controlo | 49 |
| 3.3.1 Avaliação em Treino | 49 |
| 3.3.2 Controlo do Treino | 51 |
| 3.3.3 Avaliação da Competição..... | 59 |
| 3.3.4 Controlo da Competição..... | 63 |
| 3.3.5 Controlo por Posições..... | 64 |
| 4. Investigação | 66 |
| Efeito das Relações Interpessoais na Tomada de Decisão do Passe no Futebol..... | 66 |

| | |
|--|------------|
| Resumo | 66 |
| 4.1 Introdução | 67 |
| 4.2 Metodologia | 69 |
| 4.2.1 Amostra | 69 |
| 4.2.2 Instrumento | 70 |
| 4.2.3 Procedimentos | 70 |
| 4.3 Resultados..... | 72 |
| 4.4 Discussão de Resultados | 76 |
| 4.5 Conclusão | 77 |
| 4.6 Limitações..... | 78 |
| 5. Relação com a comunidade..... | 79 |
| 5.1 Introdução | 79 |
| 5.2 Palestrante | 80 |
| 5.3 Apresentação | 81 |
| 5.3.1 Hidratos de Carbono | 83 |
| 5.3.2 Proteínas | 85 |
| 5.3.3 Gorduras | 86 |
| 5.3.4 Hidratação..... | 86 |
| 5.3.5 Vitaminas e suplementos | 87 |
| 5.4 Recolha de Dados..... | 88 |
| 5.5 Resultados..... | 89 |
| 5.6 Reflexão | 90 |
| 6. Conclusão..... | 91 |
| 7. Referências Bibliográficas | 93 |
| 8. Anexos..... | 101 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Caracterização da Equipa Técnica dos sub-15 na época 21/22..... | 13 |
| Tabela 2 - Caracterização do plantel por peso, altura, posição e pé dominante..... | 32 |
| Tabela 3 - Microciclo Base em período competitivo | 44 |
| Tabela 4 - Inter e Intra-relação entre os princípios e sub-princípios metodológicos e o microciclo padrão | 45 |
| Tabela 5 - Dados do empenho, tática e técnica em média durante a época..... | 49 |
| Tabela 6 - Perceção Subjetiva de Esforço em média conforme o tipo de treino..... | 55 |
| Tabela 7 - Dados estatísticos da equipa na 1ª Fase através da ficha de observação..... | 59 |
| Tabela 8 - Nota individual em média dos diferentes parâmetros nos jogos realizados na 1ª Fase..... | 61 |
| Tabela 9 - Controlo da competição por minutos totais (MT), golos sofridos (GS) e marcados (GM), assistências (A) e cartões amarelos (CA) e vermelhos (CV) na 1ª Fase | 63 |
| Tabela 10 - Controlo por posição do melhor e o pior médio durante toda a época..... | 64 |
| Tabela 11 - Dados obtidos do questionário e do GPET | 72 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 - Centro de Treinos Grupo Desportivo Estoril Praia..... | 11 |
| Figura 2 - Organograma do Grupo Desportivo Estoril Praia na época 21/22 | 12 |
| Figura 3 - Série E do Campeonato Nacional Sub-15 na época 21/22 | 31 |
| Figura 4 - Sistema tático base..... | 33 |
| Figura 5 - Situação de pontapé de baliza, construção 2+1 | 35 |
| Figura 6 - Basculação Vertical | 36 |
| Figura 7 - Basculação Horizontal | 37 |
| Figura 8 - Distância da linha defensiva com bola em corredor central | 38 |
| Figura 9 - Posicionamento em situação de cruzamento | 38 |
| Figura 10 - Pressão em 4-4-2, fase inicial | 39 |
| Figura 11 - Pressão em 4-4-2 quando a bola varia de central para central..... | 40 |
| Figura 12 - Pressão quando o adversário apresenta linha de 3 | 41 |
| Figura 13 - Pressão quando a bola entra no lateral..... | 41 |
| Figura 14 - Calendário Mensal Base | 43 |
| Figura 15 - Formas dos exercícios ao longo da época..... | 51 |
| Figura 16 - Conteúdos por momentos trabalhados ao longo da época..... | 52 |
| Figura 17 - Conteúdos de transição defensiva trabalhados ao longo da época | 53 |
| Figura 18 - Conteúdos de organização ofensiva trabalhados ao longo da época | 54 |
| Figura 19 - Conteúdos de organização defensiva trabalhados ao longo da época | 54 |
| Figura 20 - Escala da Perceção Subjetiva de Esforço (Foster et. al 2001)..... | 56 |
| Figura 21 - Rácio entre a carga aguda e carga crónica..... | 57 |
| Figura 22 - Monotonia da carga de treino | 58 |
| Figura 23 - Códigos utilizados no software Python para tratamento dos dados..... | 71 |
| Figura 24 - Correlação Matrix | 73 |
| Figura 25 - Correlação Scatter..... | 75 |
| Figura 26 - Questionário de Satisfação da Palestra de Nutrição no Desporto..... | 88 |
| Figura 27 - Resultados do Questionário | 89 |

1. Introdução

1.1 Enquadramento do Estágio e/ou Relatório

O presente relatório foi realizado no contexto de Mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa com objetivo de obter as qualificações necessárias para o grau de mestre e Grau II de treinador de futebol. Este processo de estágio foi realizado na época 2021/22 com a geração 2007 do Grupo Desportivo Estoril Praia que competiu no campeonato nacional sub-15, sob a tutoria do mister Marco Nascimento e com orientação do professor Doutor Ângelo Brito.

O futebol, modalidade com mais praticantes e exposição social em Portugal, é um jogo coletivo com relação antagónica (ataque-defesa). O treinador, fator importante na formação do atleta, deve diversificar os treinos proporcionando aos jogadores diferentes problemas. “O desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores” (Garganta et al., 2013).

O sucesso de um treinador vai muito além do seu conhecimento da sua modalidade. Na minha perspetiva, um treinador de qualidade tem de ter capacidade de gestão, gestão dos diferentes elementos da equipa técnica, gestão dos jogadores e das condições materiais que o clube apresenta. Deve, também, ter a capacidade de criar uma ligação com e entre os diferentes departamentos de forma a rentabilizar os recursos existentes.

Este relatório encontra-se dividido em cinco grandes capítulos com diferentes conteúdos que procuram relatar todo o processo vivenciado. O primeiro procura caracterizar o clube, desde a sua história até aos seus recursos atuais, humanos e materiais. O capítulo seguinte, revisão de literatura, procura sustentar com base científica os conteúdos abordados no capítulo três, no contexto da gestão e organização do treino nos seus diferentes parâmetros. Esse capítulo reflete

todo o processo realizado ao longo da época desportiva 21/22 através do planeamento, da operacionalização e avaliação e controlo individual e coletivo. O capítulo referente à investigação realizada envolveu a recolha de dados qualitativos – relações interpessoais e quantitativos – tomada de decisão do passe com vista a analisar o efeito de uma sobre a outra, respetivamente. A área 3, relação com a comunidade, envolveu cooperação com uma profissional na área da nutrição na realização de uma palestra. O último capítulo procura refletir todo o processo desenvolvido ao longo deste relatório e apresentar perspetivas futuras relativamente à aplicação e criação de novos instrumentos de avaliação e controlo.

O principal objetivo deste relatório é, para além de expor o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva no contexto de treino, perceber se um fator extracampo (relações interpessoais) pode influenciar um fator dentro de campo (tomada de decisão), numa ação específica – o passe.

1.2 Caracterização do Contexto de Estágio

1.2.1 Clube

1.2.1.1 História do Clube. O Grupo Desportivo Estoril Praia é um clube português com sede na Amoreira, Alcabideche, concelho de Cascais, distrito de Lisboa. Fundado a 17 de Maio de 1939, começou por se chamar Grupo Desportivo Estoril Plage. É um clube que possui várias modalidades: futebol (masculino e feminino), futsal, futebol de praia, triatlo, surf. Em 2000, o Clube constituiu o Estoril Praia Futebol, SAD para gestão da equipa de futebol profissional que atualmente participa na Primeira Liga e na Liga Revelação.

1.2.1.2 Localização. O GD Estoril Praia localiza-se na rua Dom Bosco, número 531 ao lado do Estádio António Coimbra da Mota, local onde as equipas profissionais realizam os seus jogos.

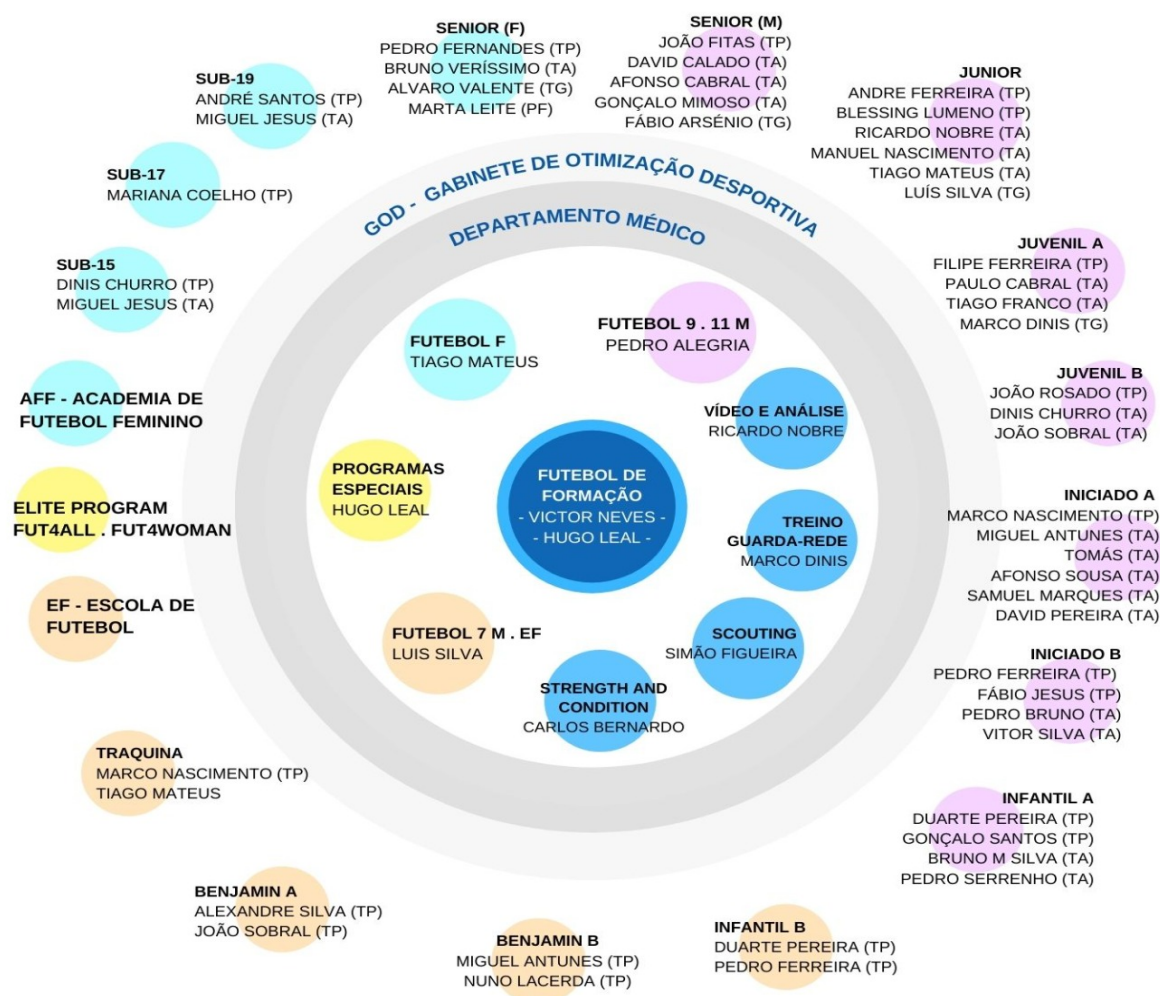
Figura 1 - Centro de Treinos Grupo Desportivo Estoril Praia



1.2.2 Recursos

1.2.2.1 Recursos Humanos. O seguinte organograma apresenta os diferentes recursos humanos e departamentos existentes no clube na época 21/22.

Figura 2 - Organograma do Grupo Desportivo Estoril Praia na época 21/22



1.2.2.2 Recursos Materiais. Em termos de recursos materiais, o GDEP possui um estádio (Estádio António Coimbra da Mota), um complexo constituído por 1 campo de futebol de 11, 4 campos de futebol de 5, 1 campo de futebol de 7, departamento médico, departamento de análise e performance, ginásio, rouparia, 6 balneários, secretaria e sala de materiais (bolas, coletes, barreiras, cones, escadas, estacas).

1.2.3 Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por 9 elementos: 1 treinador principal, 3 treinadores-adjuntos, treinador estagiário, treinador de guarda-redes, preparador físico, team manager e massagista (varia conforme disponibilidade).

Tabela 1

Caracterização da Equipa Técnica dos sub-15 na época 21/22

| POSTO | NOME | FUNÇÃO |
|---------------------------|------------------|--|
| Treinador Principal | Marco Nascimento | Responsável pela condução, organização e planeamento de treino Orientação da equipa em jogo |
| Treinador-Adjunto | Miguel Antunes | Responsável pela condução, organização e planeamento de treino Responsável pelos esquemas táticos Responsável pelo controlo do treino |
| Treinador-Adjunto | Afonso Sousa | Responsável pela condução, organização e planeamento de treino individual Responsável pela análise da própria equipa em jogo |
| Treinador-Adjunto | Tomás Valdez | Responsável pela condução, organização e planeamento de treino individual Responsável pela análise da equipa adversária em jogo Responsável pelo controlo da carga de treino (PSE) Responsável pela ficha estatística em jogo |
| Treinador Estagiário | Samuel Marques | Responsável pela plataforma do clube (exposição das unidades de treino) Responsável pelas análises pré (adversário) e pós jogo (equipa) Responsável pela condução, organização e planeamento do treino |
| Treinador de Guarda-Redes | David Pereira | específico de guarda-redes |
| Preparador Físico | Carlos Marques | Responsável pelo desenvolvimento técnico de velocidade; Responsável pelos exercícios específicos de força e velocidade |
| Team Manager | Carlos Santos | Responsável pela logística (equipamentos, fichas de jogo) Responsável pela documentação dos jogadores e treinadores |
| Massagista | - | Responsável pelo auxílio médico em treino e jogo |

1.2.4 Papel do Estagiário

Enquanto elemento da equipa técnica, as minhas responsabilidades remetem para a colocação das unidades de treino na plataforma disponibilizada pelo clube aos treinadores, controlo da carga do treino (após o treino), análise da equipa (após o jogo) quando existia disponibilidade de recursos – gravação dos jogos e análises da equipa adversária a ser entregue até ao primeiro dia de treino da semana antes do jogo e, em jogo, realização da ficha de observação. Para além destas funções, quando necessário, ajudava na condução e organização dos exercícios em treino.

1.3 Objetivos do Relatório de Estágio

O presente relatório de estágio visa a exposição clara e objetiva de todo o processo desenvolvido ao longo da época, em 3 áreas – a) organização e gestão do processo de treino e competição; b) inovação e investigação no futebol; c) relação com a comunidade - no escalão sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia em contexto de campeonato nacional procurando interligar com a literatura existente.

Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino

Objetivos

- Planeamento desde as unidades de treino até ao micro e mesociclos;
- Percecionar as diferentes dimensões que constitui uma equipa de futebol, o que advém para além da prática e do treino;
- Proporcionar uma linguagem adaptada ao contexto em questão;

- Preparação em caso de ser desafiado pelo atleta quer em questões tático/técnicas como também relacionadas com a liderança;
- Possibilidade de utilizar os recursos aprendidos como a análise de vídeo e os seus diferentes programas;
- Aprendizagem de novos conceitos, a sua aplicação e observação em treino e em jogo;
- Transmissão da idealização do modelo de jogo para a aplicação do mesmo em treino;
- Aplicação das diferentes escolhas de conteúdos e cargas conforme o tipo e o regime do treino;
- Desenvolver uma ferramenta capaz de ajudar nas justificações das escolhas do treinador, quer em treino quer em jogo;
- Desenvolver uma ferramenta capaz de ajudar a controlar o treino em termos de momentos, conteúdos e as formas dos exercícios;
- Aplicar uma ferramenta que permita o controlo da carga, de forma subjetiva, nos diferentes dias de treino;
- Desenvolver uma ferramenta que permita o controlo dos jogadores e da equipa em competição.

Área 2 – Inovação e Investigação no Futebol

Objetivos

- Promover um estudo de pesquisa interligando uma questão prática com uma questão psicológica/afetiva;
- Análise e discussão dos resultados do estudo em concordância com o conhecimento teórico e científico;

- Proposta de soluções para superar o problema abordado;
- Processo de recolha, procedimento de recolha, tratamento de dados.

Área 3 – Relação com a comunidade

Objetivos

- Promover atividade de enriquecimento pessoal numa área em que os jogadores têm pouco conhecimento permitindo o seu desenvolvimento enquanto atletas e seres humanos.

1.4 Estratégias de Implementação

A equipa técnica possui os processos bem definidos e consolidados nomeadamente nas questões de controlo do treino, de processo de treino em termos de organização de conteúdos com tarefas bem definidas para cada um dos elementos que constituem esta equipa, garantindo também um processo de observação e análise da própria equipa e do adversário. Por isso, a principal implementação neste processo foi relativa ao controlo da carga de treino através da PSE-sessão que permitiu um melhor conhecimento acerca dos atletas.

1.5 Estrutura do Relatório de Estágio

Introdução – breve enquadramento ao estado de conhecimento e das boas práticas nas temáticas específicas do estágio;

Revisão da literatura – literatura de suporte de forma a refletir o conhecimento técnico e científico;

Gestão do Processo de Treino e Competição – procura demonstrar com clareza todo o processo desenvolvido no contexto do treino e competição em diferentes fases;

Investigação – desenvolvimento de uma investigação relativamente a um problema;

Relação com a comunidade – planeamento e concretização de um evento realizado nas instalações do clube;

Conclusão e Perspetivas Futuras – reflexão acerca das aprendizagens e experiências ocorridas durante o processo de estágio e perspetivas futuras para a melhoria do trabalho;

Referências Bibliográficas – literatura de suporte para o trabalho desenvolvido ao longo de todo o relatório;

Anexos – suporte aos conteúdos apresentados durante o relatório.

2. Revisão da Literatura

Caracterização do jogo de futebol

O Futebol é um jogo que requer elevada versatilidade percetiva, decisional e motora, reclamando o recurso a habilidades de natureza aberta

Júlio Garganta (2013)

A modalidade de futebol, pela sua visibilidade, abrange uma enorme sociedade o que justifica uma acrescida responsabilidade na transmissão de boas práticas (Garganta et al., 2013). Por isso, o processo de ensino e treino assume um papel cada vez mais importante no desenvolvimento dos jovens jogadores, dado que visa alterar os seus comportamentos e atitudes.

O jogo de futebol é caracterizado por uma sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade dado que decorre do confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos (Castelo, 1996; Garganta et al., 2013). Portanto, é extremamente importante uma compreensão e criação dos cenários de jogo a partir dos constrangimentos característicos aos momentos e fases do jogo, através de exercícios que promovam o mapeamento e gestão da organização do jogo do ponto de vista do entendimento do mesmo com recurso a alguns constrangimentos nucleares da tarefa como a oposição, a reversibilidade da ação, a finalização, a multifuncionalidade e exercitação de situações distintas (Garganta et al., 2013).

Um dos pilares do treino desportivo é a ideia de que, quando um estímulo de treino é aplicado, o corpo responde de uma maneira específica relacionada com a forma como foi realizado o exercício (Garganta et al., 2013). Com vista a melhor preparar e desenvolver

habilidades, o treino deve ser semelhante aos requisitos exclusivos da competição (Garganta et al., 2013; Josse, 2020). É fundamental lembrar que, para atingir níveis aceitáveis de condição física, deve-se garantir a continuidade e o avanço do processo de treino, pois as adaptações são particulares às exigências impostas pelos estímulos do treino (Garganta et al., 2013).

Segundo Garganta et al. (2013), “o jogo de Futebol consiste numa disputa pelo espaço, pelo tempo e pela posse da bola, entre duas equipas que se dispõem e movimentam de forma intencional no terreno de jogo, com o objetivo de marcar golo na baliza adversária e evitar sofrer golo na própria baliza” pressupondo objetivos opostos, por meio dos jogadores e das equipas, nas diferentes fases do jogo. Portanto, o jogo é um evento no qual resulta do comportamento das equipas, da forma com os jogadores interagem sob diferentes constrangimentos e regras, de onde emerge um padrão total, um processo com características únicas que os indivíduos não possuem por si só (Garganta et al., 2013).

Relativamente aos princípios de jogo, segundo Queiroz (1983), apresenta uma taxonomia que divide os princípios em gerais e específicos. Os gerais são caracterizados por três princípios: não permitir a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e procurar criar a superioridade numérica. Os específicos subdividem-se em ataque – penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço - e defesa – contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração (Clemente & Mendes, 2015).

Modelo de Jogo

O modelo de jogo é uma criação teórica personalizada daquilo que cada um percebe pela observação, análise e interpretação desse mesmo jogo, transformando-o em conhecimento.

Jorge Castelo (2021)

O modelo de jogo deve contemplar as ideias e os comportamentos que o treinador quer que a equipa apresente em campo e refere-se à forma como os jogadores interagem entre si, ou seja, desenvolver um processo harmonioso e específico de treino em busca de criar uma forma particular de jogar, orientada por princípios de jogo nos quatro momentos: organização ofensiva e defensiva, transição ofensiva e defensiva (Garganta et al.,1997). O modelo de jogo é inacabado e está em constante alteração devido à evolução do jogo – novos problemas e novas formas de explorar o jogo (Yikmis, 2017).

No entanto, não depende só do treinador. Está dependente de diversos fatores como o tipo de jogadores, os objetivos propostos pelo clube, os aspetos culturais, a história do clube e, por fim, da ideia e sistema de jogo (Gouveia, 2019). A partir destes fatores, o treinador começa a construir o seu modelo de jogo, que deve contemplar os comportamentos específicos dos jogadores nos diversos pontos, interligados com as dimensões técnica, física, psicológica e estratégica (Bota, 2001). Segundo Garganta (2000), citado em Azevedo (2011), princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e representativos de cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa.

O processo de ensino-aprendizagem na construção de um modelo de jogo deve passar por vários pontos, como a observação e modelação de níveis de jogo diferenciados, perceber a

singularidades estruturais e funcionais que o caracterizam e possibilitar a evolução dos comportamentos e atitudes dos jogadores (Casarin et al., 2011). Para isso, é importante mapear os seus comportamentos, as variáveis que derivam da interação dos diferentes executantes – treinadores, companheiros e adversários e dividir por momentos de forma a permitir uma melhor compreensão do modelo de jogo (Casarin et al., 2011).

Para além da organização funcional, o modelo de jogo também apresenta uma organização estrutural que representa a forma como os diversos jogadores e equipa se posicionam dentro de campo não devendo influenciar negativamente a organização funcional, ou seja, não possibilitar a sua restrição. Para um treinador é importante perceber corretamente os pontos fortes e fracos da sua equipa de forma a permitir escolher a formação mais adequada para o jogo (Beernaerts et al., 2022). Por outro lado, a forma como o treinador manipula as posições dos jogadores de campo é um fator-chave de como as táticas podem ser aplicadas durante os jogos (Rein and Mammert, 2016; Beernaerts et al., 2022).

Por isso, a finalidade do modelo de jogo é dar sentido ao desenvolvimento do processo tendo em conta um conjunto de situações que se pretende observar com vista a esboçar o caminho a seguir.

Modelo de Treino

O processo de treino desportivo tem como objetivo fundamental o desenvolvimento da prestação desportiva em situação de treino e sua comparação na competição

Júlio Garganta (1997)

No futebol, a prática deve se basear, fundamentalmente, na aquisição e aplicação dos diferentes princípios de jogo, em que o objetivo do treino é dar condições aos jogadores que permitam realizar as suas ações em jogo em função de um conjunto de regras que devem ser especificadoras de um modelo ou conceção de jogo da qual se pretende implementar (Garganta et al., 2013).

Ao considerarmos as equipas como sistemas complexos adaptáveis, estas revelam características que precisam ser compreendidas de forma a facilitar o desenvolvimento de um processo de treino mais especializado e ajustado à modalidade, ao modelo de jogo e aos jogadores que o procuram interpretar (Garganta et al., 2013). O comportamento dos jogadores não é completamente previsível, no entanto, é possível detetar situações que podem permitir a concretização de determinados objetivos do jogo. Por isso, faz sentido que a lógica do jogo seja aprendida da consequência para a causa, ou seja, partindo do jogo para as habilidades (Dellal et al. 2012; Garganta et al., 2013).

O processo de treino procura transmitir e permitir assimilar uma cultura de jogo, caracterizada por um conjunto de regras de ação e princípios. É importante a alteração de conhecimentos e competências dos jogadores para que ocorra uma transformação positiva dos níveis de jogo (Garganta et al., 2013). No entanto, é crucial a quantidade de informação, de conceitos e objetivos transmitidos sendo que em excesso confundem o pensamento e prejudicam

a ação (Garganta et al., 2013).

Para além do treino ter um foco nos princípios de jogo, um dos objetivos do treinador passa por estimular e desenvolver os metabolismos aeróbio e anaeróbio (Aguilar et al. 2012). Para isso, é fundamental que os exercícios de treino possibilitem alcançar os níveis desejados para cada regime de treino (Garganta et al., 2013; Walker & Hawkins, 2017).

No ensino do jogo de futebol, um constrangimento a ter em consideração é o aumento da complexidade, que pode ser realizada através do maior número de intervenientes em jogo, isto é, aumentando a quantidade de interações pode permitir o aumento da complexidade funcional caso a qualidade dos jogadores e a dinâmica do exercício o permitirem (Garganta et al., 2013).

Os jogos reduzidos permitem o desenvolvimento do jogador nos diferentes parâmetros: qualidades físicas, fisiológicas, técnicas e táticas e prepara os jogadores tendo em consideração as exigências específicas do jogo formal (Clemente et al., 2014). No entanto, relativamente às formas jogadas utilizadas para cada dia da semana existem algumas opiniões distintas: por exemplo, no dia de resistência, as formas jogadas devem ser numa relação de 5vs5 até 7vs7 (Clemente et al., 2014) enquanto outros afirmam que devem ser numa relação superior a 7vs7 (Walker & Hawkins, 2017). Para além disso, estão relacionados com níveis elevados de motivação dos jogadores (Clemente et al.2014).

Os exercícios realizados têm como objetivo ajudar os jogadores e a equipa a mapear e gerir a organização do jogo, através de dois princípios fundamentais, promover a prática através de temas e princípios estruturantes da organização coletiva, grupal e individual, e repetir sem repetir, ou seja, aplicar exercícios que promovam ações idênticas, mas em contexto diferenciados (Garganta et al., 2013). No entanto, é necessário ter em consideração que os exercícios não são adequados a todos os jogadores e ocorre respostas diferentes ao estímulo (Walker & Hawkins, 2017).

The four-coative model

Apesar de durante anos se acreditar que a capacidade física determina o sucesso do jogador em campo, quando vista de forma isolada, a verdade é que não é possível isolar esse parâmetro sem considerar a sua interação com os outros diferentes parâmetros, como a técnica, a tática e o bem-estar psicológico (Josse, 2020). Por isso, com base nesses parâmetros, surge o “four-coative model”, uma avaliação mais completa acerca do potencial do jogador que apresenta quatro elementos, interligados e interdependentes, de preparação: tática, técnica, psicológica e física (Josse, 2020). No entanto, a saúde do atleta é um fator vital da preparação do jogador, uma vez que sem ela os outros não fazem sentido a longo prazo (Josse, 2020).

Quando o atleta chega a patamares elevados, normalmente, o seu insucesso deriva da falta de conhecimento tático. Por isso, é importante que o treino tenha capacidade de estimular e enriquecer o atleta nesse sentido – visualizar vídeos - como também promover a tomada de decisão do jogador em campo (Josse, 2020). Este parâmetro, tal como os outros, causa stress no jogador, no entanto, afeta mais o seu mental do que propriamente fisicamente (Josse, 2020).

O ensinamento das habilidades técnicas do atleta passa por focar em diferentes aspetos. O primeiro passo é ensinar o jogador a compreender e identificar o espaço e como deve relacionar com os restantes elementos (Josse, 2020). Mais do que o jogador ser exposto a um trabalho individual de contornar cones, é importante estar num ambiente contextualizado que permita ter um maior transference para o jogo (Josse, 2020).

A psicologia é uma área que tem vindo a progredir em termos de importância dada pelos treinadores. Do ponto de vista psicológico, existem três micro parâmetros: espiritualidade, emoção e cognição (Josse, 2020). O primeiro abrange como os jogadores se veem em relação aos outros (Josse, 2020). A gestão das emoções dentro e fora do campo é essencial, sendo o requisito com mais impacto relativamente à força e habilidade psicológica (Josse, 2020). Por fim, a cognição está relacionada com a capacidade de o jogador se concentrar e processar

mentalmente o que ocorre durante os treinos e jogos (Josse, 2020).

O último parâmetro, o físico, é o mais simples de ser compreendido uma vez que qualquer desenvolvimento ou teste físico se enquadra e por isso, é relativo à condição física do atleta (Josse, 2020). Subdividido em três áreas principais: 1) desempenho do sistema de energia – sistema aeróbio e anaeróbio; 2) desempenho neuromuscular – regimes de trabalho muscular; 3) desempenho do sistema motor – velocidade, potência, resistência (Josse, 2020).

A saúde do atleta é um fator chave no rendimento do atleta a longo prazo (Josse, 2020). Os jogadores necessitam de estar no seu melhor fisicamente e mentalmente para conseguirem atingir níveis elevados e para isso é importante alcançar o equilíbrio químico do corpo, através de uma dieta sustentada, dormir o suficiente e evitar o consumo excessivo de álcool ou drogas (Josse, 2020).

De realçar que os treinadores têm de ter um cuidado especial na intensidade e volume de exposição dos atletas nestes parâmetros. Caso os níveis sejam elevados, treino após treino, vai comprometer os resultados de aprendizagem como a capacidade dos jogadores no jogo seguinte (Josse, 2020).

Análise de Jogo

A compreensão dos meandros da performance requer ideias e conceitos inclusivos que permitam perceber como se organizam os comportamentos na relação dos constrangimentos estruturantes do jogo

Júlio Garganta (2008)

A evolução da modalidade quer em termos táticos quer em termos tecnológicos tornou a análise de jogo um fator determinante para treinadores e analistas, procurando benefícios para aumentarem os seus conhecimentos acerca do jogo e adversários como aperfeiçoar a qualidade dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001). Portanto, o processo de recolha, tratamento e análise dos dados obtidos a partir da observação do jogo, assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da optimização do rendimento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001).

No entanto, as condições instáveis e aleatórias que ocorrem nos jogos desportivos assim como a observação de todos os jogadores em movimento tornam a tarefa extremamente complexa para os observadores (Garganta, 2001; Müller-Budack et al., 2019).

Para além disso, a performance nos jogos desportivos coletivos é de difícil análise e avaliação devido a não só quantificar os comportamentos, mas também de os qualificar que emergem das interações dinâmicas que ocorrem entre os jogadores, individual ou coletivo, em confronto (Garganta, 2008).

A análise da performance nos jogos desportivos, através da análise do jogo, possibilita a identificação de fatores que influenciam a performance desportiva, nomeadamente os modelos de atividade dos jogadores e das equipas e métodos de treino que garantam uma maior

especificidade, que devem ser levados em consideração na organização do processo de treino e na orientação da equipa durante a competição (Garganta et al., 1997). Ou seja, deve possibilitar descrever o desempenho da equipa em contexto de jogo, codificando ações individuais, setoriais e coletivas de modo a melhorar o processo de treino e aprendizagem (Garganta, 2008).

Segundo Silva (2016), a análise do jogo (equipa e adversário) permite melhorar o processo de treino através da criação de soluções para os problemas e evolução do próprio modelo de jogo. A análise do adversário permite detetar padrões de comportamento e identificar as debilidades dos mesmos de forma a retirar vantagem para o jogo, possibilitando conhecer de forma pormenorizada o adversário a nível individual e coletivo e preparar, assim, a abordagem ao jogo (Silva, 2016).

A análise da formação das diferentes equipas de futebol pode ser realizadas de várias formas, nomeadamente pela exploração visual dos dados (Stein et al., 2018). No entanto, é importante a análise de situações individuais de forma a permitir compreender melhor a aplicação do modelo de jogo das equipas (Müller-Budack et al., 2019).

Assim, a viabilização da observação e análise do jogo requer, para além de ferramentas tecnológicas, uma clara definição de ferramentas conceptuais, ou seja, modelos que equilibrem o desenvolvimento e a aplicação de metodologias apropriadas com a natureza do jogo (Garganta, 2001). Nos últimos anos, a utilização de métodos mistos - análise quantitativa e qualitativa – tem demonstrado permitir adquirir melhor e maior conhecimento acerca do jogo (Anguera et al., 2017).

Controlo da Carga

É a partir desta análise que conseguimos ter uma melhor compreensão das respostas físicas e fisiológicas dos jogadores quanto às cargas, quer sejam crónicas ou agudas

Ricardo Silva (2021)

O desenvolvimento crescente da modalidade aliada a uma especialização cada vez mais cedo dos atletas requer uma adaptação dos treinadores nos diferentes momentos. Os estímulos dados em treino aos diversos atletas têm de ter um especial cuidado para que não ocorra um “overtraining”. Para isso, o controlo da carga possibilita um melhor conhecimento do atleta quer externo quer interno. A evolução do conhecimento nesta área permite a utilização do melhor método tendo em consideração o contexto – recursos materiais, humanos e financeiros (Gjaka et al., 2016).

A monitorização da carga de treino de um atleta é vista por muitos como um fator importante que permite perceber se o atleta está adaptado ao programa de treino e para minimizar o risco de “overtraining” (Halson, 2014). Enquanto a carga externa é importante para perceber a capacidade do atleta, a carga interna e o stress psicológico imposto são fatores críticos para determinar a carga de treino e a sua adaptação (Halson, 2014).

Para algumas equipas, a insuficiência de recursos é a principal razão pela qual não realizam controlo da carga. No entanto, a simplicidade e versatilidade do método de PSE-sessão torna-o numa ferramenta valiosa para atletas, treinadores e cientistas do desporto uma vez que possui um baixo custo e fácil utilização (Alexiou, 2008; Impellizzeri et al., 2004), havendo uma boa correlação com a frequência cardíaca, concentração de lactato sanguíneo e VO₂ (Rodríguez-

Marroyo & Antoñan, 2015). Este método quantifica a carga interna através da multiplicação da escala de CR-10 Borg com a duração total do treino. No entanto, esta escala foi realizada para o uso em adultos, sendo que quando aplicada em jovens pode ter algumas limitações, principalmente na capacidade de entender a escala, podendo afetar a pontuação (Vázquez et al., 2015). Esta variável pode ser influenciada pelas sensações de fadiga, cansaço e dores musculares pré-sessão como também o nível psicológico do atleta e as condições climáticas, não ocorrendo uma percepção correta da intensidade da sessão realizada (Rodríguez-Marroyo & Antoñan, 2015; Rebelo et al., 2012).

O conhecimento da carga de treino e a sua monitorização é importante para compreender se o atleta está a receber um estímulo adequado de treino (Rodríguez-Marroyo & Antoñan, 2015). Para além disso, é importante a monitorização com objetivo de tomar decisões baseadas em evidências sobre os esquemas de carga apropriados de forma a prevenir e reduzir lesões e melhorar o desempenho individual e coletivo (Akenhead & Nassis, 2015).

3. Gestão do Processo de Treino e Competição

Esta área está mais focada com questões relacionadas com o treino e o jogo. O ponto 3.1 visa a caracterização do contexto competitivo, ou seja, o formato e as equipas que defrontámos, o modelo de jogo adotado pela equipa técnica, um calendário e microciclo base, especificando os conteúdos e os tipos conforme o dia da semana. O ponto 3.2 focado nas unidades de treino, análises da própria equipa e do adversário, ficha de observação e relatório de jogo. Por fim, o ponto de avaliação e controlo expõe esses momentos quer em processo de treino quer de competição, como também os dois aliados. De realçar que as diferentes avaliações foram realizadas pelo estagiário sem discussão com os restantes elementos da equipa técnica.

3.1 Conceção e Planeamento

3.1.1 Caracterização do Contexto Competitivo

O Campeonato Nacional de Sub-15 é disputado por 72 clubes divididos em seis séries de 12 equipas (1ª Fase). A equipa de sub-15 do Estoril Praia disputou a série E, na 1ª fase e na fase de manutenção. Na 1ª fase, a série era constituída por Benfica, Sporting, Belenenses, Sacavenense, Real SC, Loures, Oeiras, Borbense, Alverca, Torreense e Elvas, onde os clubes disputaram 1 jogo entre eles. Na fase de manutenção, manteve-se a série com exceção dos clubes que passaram para a fase seguinte (Benfica, Sporting, Belenenses e Sacavenense) onde os clubes jogaram entre si 2 vezes, como visitante e visitado. De realçar que os pontos transitaram da 1ª fase para a fase de manutenção.

Figura 3

Série E do Campeonato Nacional Sub-15 na época 21/22



3.1.2 Caracterização do Plantel

O plantel dos sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia era constituído, inicialmente, por 21 jogadores – alguns jogadores saíram a meio do processo – 3 guarda-redes, 1 defesa direito, 4 defesas centrais, 2 defesas esquerdos, 2 médios defensivos, 3 médios interiores, 3 extremos direitos, 1 extremo esquerdo e 1 ponta de lança. De realçar que apesar de os jogadores terem essas posições base, muitas das ocasiões jogaram noutras posições.

Tabela 2*Caracterização do plantel por peso, altura, posição e pé dominante*

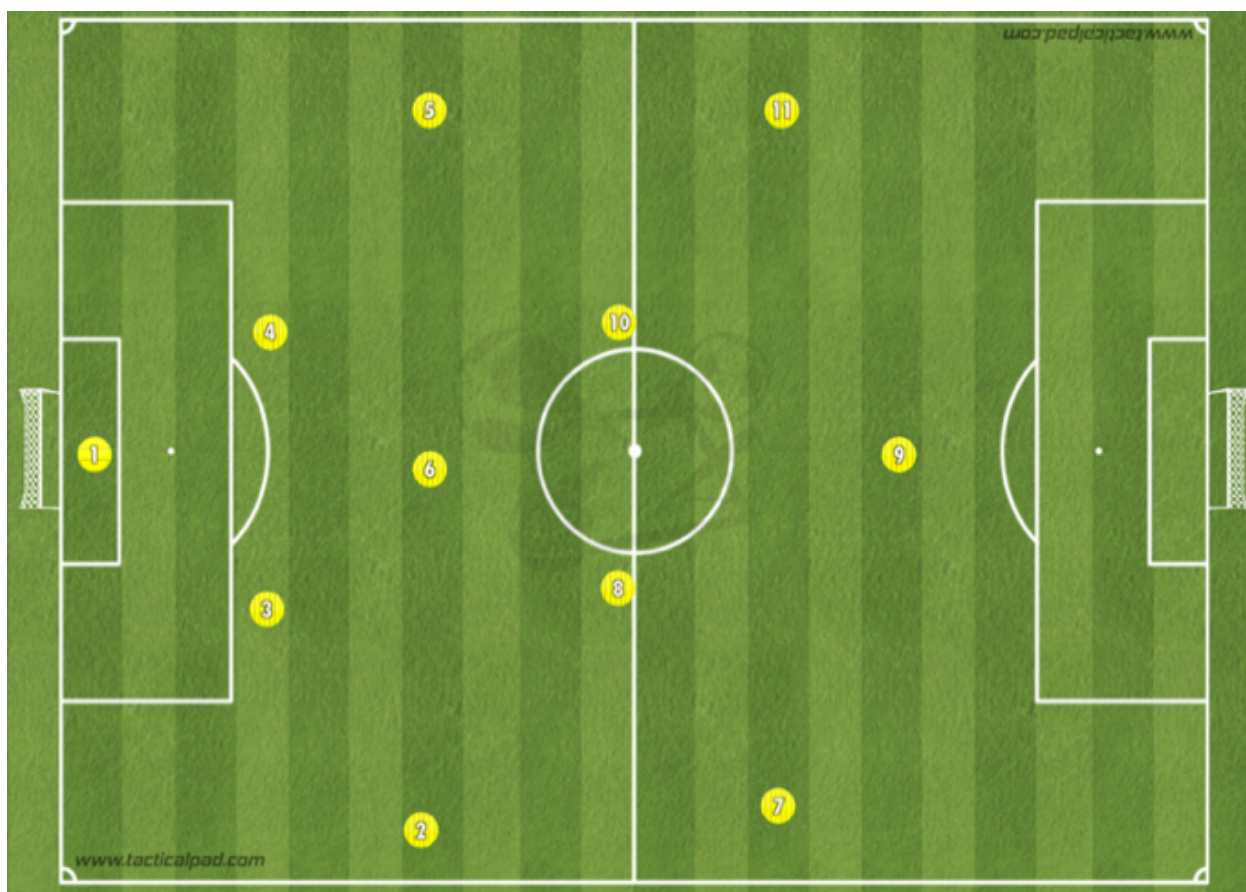
| Nome | Peso (Kg) | Altura (cm) | Posição | Pé Dominante |
|------------|-----------|-------------|---------------------------|--------------|
| Jogador 1 | 68,3 | 176 | Guarda-Redes | Direito |
| Jogador 2 | 86,6 | 178 | Guarda-Redes | Direito |
| Jogador 3 | 76,6 | 182 | Guarda-Redes | Direito |
| Jogador 4 | 55,7 | 174 | Defesa Direito | Direito |
| Jogador 5 | 66,2 | 182 | Defesa Central | Direito |
| Jogador 6 | 59,5 | 170 | Defesa Central / Esquerdo | Esquerdo |
| Jogador 7 | - | - | Defesa Central | Direito |
| Jogador 8 | - | - | Defesa Central | Direito |
| Jogador 9 | 57 | 175 | Defesa Esquerdo | Esquerdo |
| Jogador 10 | - | - | Defesa Esquerdo | Esquerdo |
| Jogador 11 | 66,4 | 177 | Médio Defensivo/Interior | Direito |
| Jogador 12 | 56,2 | 173 | Médio Defensivo | Direito |
| Jogador 13 | 57,8 | 177 | Médio Interior | Direito |
| Jogador 14 | 61,2 | 178 | Médio Interior | Direito |
| Jogador 15 | 46,3 | 172 | Médio Interior | Direito |
| Jogador 16 | 62,8 | 177 | Extremo Direito | Direito |
| Jogador 17 | 62,2 | 172 | Extremo Direito | Direito |
| Jogador 18 | - | - | Extremo Direito | Direito |
| Jogador 19 | 60,8 | 171 | Ponta de Lança | Esquerdo |
| Jogador 20 | 58 | 165 | Extremo Esquerdo | Direito |
| Jogador 21 | 60,8 | 171 | Extremo Esquerdo | Direito |

3.1.3 Modelo de Jogo

3.1.3.1 Organização Estrutural. O GD Estoril Praia sub-15 utiliza o sistema tático 4-3-3, 4 defesas (2 centrais e 2 laterais), 3 médios (1 defensivo e 2 interiores), 2 extremos e 1 avançado. Em qualquer circunstância não existe alteração durante o jogo para outro sistema tático, com exceção da equipa estar sem os 11 elementos em campo.

Figura 4

Sistema tático base



3.1.3.2 Organização Funcional

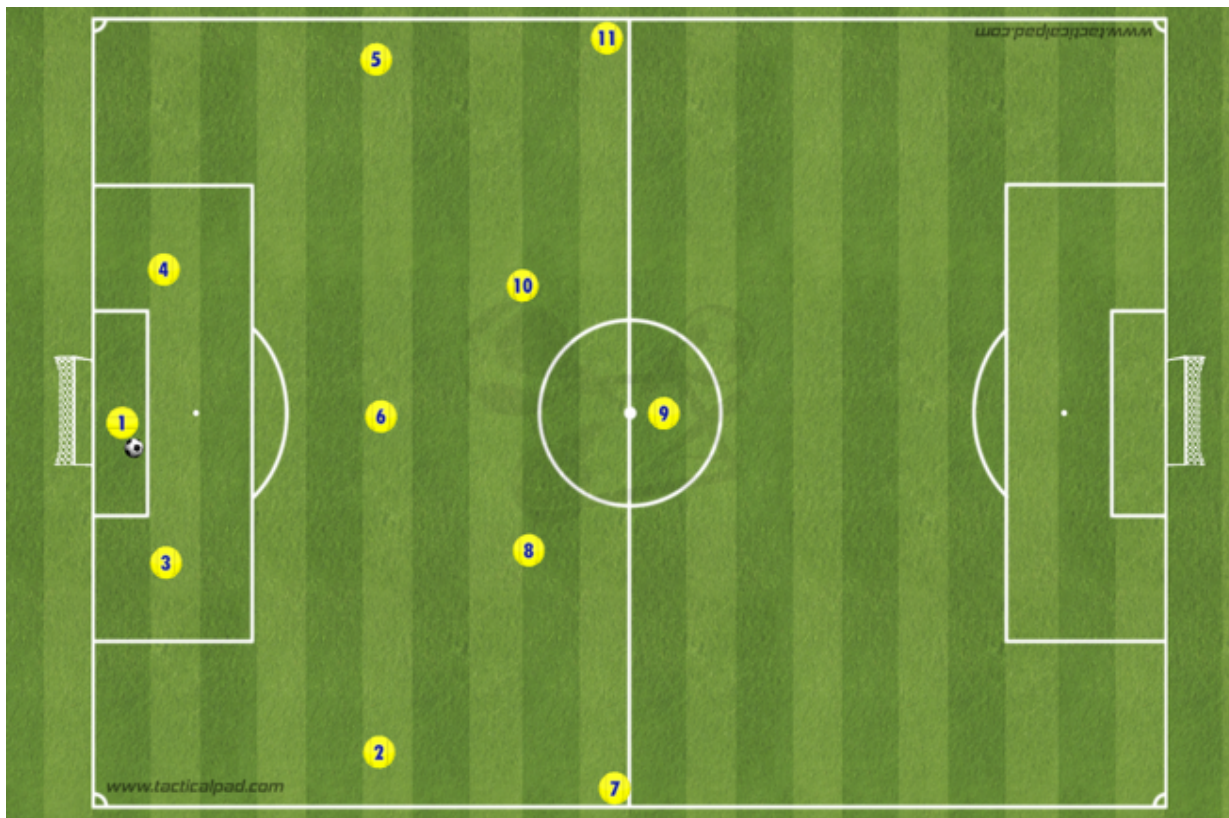
Organização Ofensiva

A organização ofensiva é caracterizada pelo conceito Espaço, ou seja, a equipa procura manter a posse até encontrar o espaço e movimenta-se conforme o mesmo, quer seja a procura do corredor lateral como central o que permite tornar o nosso jogo um pouco imprevisível. Para isso, a equipa encontra-se em amplitude máxima relativa quer em largura quer em profundidade e necessita de uma grande capacidade de circulação de bola assim como de mobilidade por parte de todos os jogadores. Dando um exemplo mais concreto, no caso do defesa lateral, conforme a pressão e o espaço que os adversários deixam perceber se deve baixar, se deve projetar ou até mesmo vir receber dentro.

Este momento está dividido por quatro etapas: etapa de construção – subdividida em duas, criação e finalização. Cada etapa possui diferentes tipos de comportamentos. A 1ª etapa de construção definida pela palavra **segurança**, ou seja, as ações devem ser realizadas com a maior segurança possível evitando perder a bola nesta zona e tem como objetivo ultrapassar a primeira linha de pressão adversária (linha dos avançados) através da circulação da bola corredor a corredor de forma a encontrar vantagem (espacial e/ou numérica) e pela criação de linhas de passe válidas - procura e criação do próprio espaço através de movimentos e contramovimentos. Esta etapa depende de como o adversário pressiona, por isso em termos de comportamentos-chave não existe um padrão, existindo tanto uma construção a 2 ou a 3 de diferentes formas, como por exemplo, 6 a montar no meio dos centrais ou a cair em corredor lateral. No entanto, a construção 2+1 com laterais projetados na linha do 6 e interiores profundos é o ponto de partida (figura 5).

Figura 5

Situação de pontapé de baliza, construção 2+1

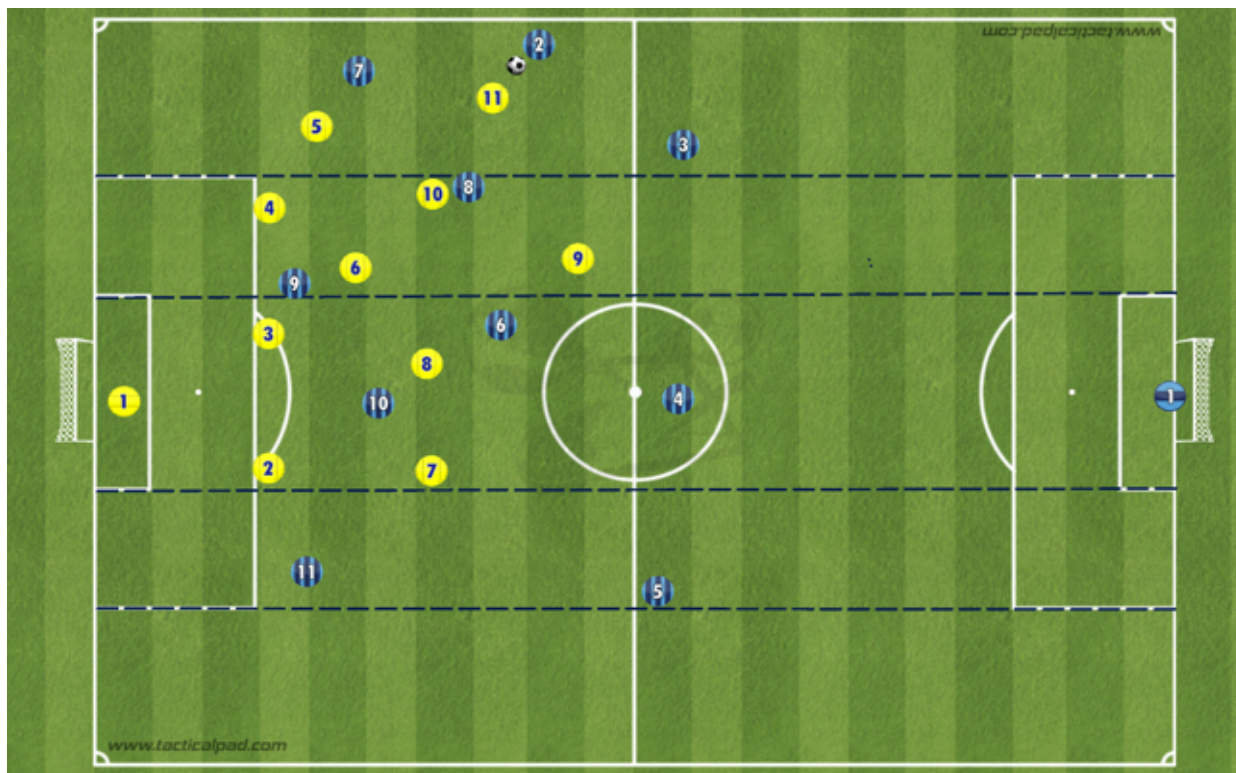


A 2ª etapa de construção é definida por etapa de **ligação** com objetivo de ultrapassar a linha média adversária através da procura do espaço entrelinhas quer pelos extremos e avançado quer pelos médios interiores. A 3ª etapa, etapa de criação, pressupõe a tomada de decisões rápidas e com qualidade, sendo por isso, definida pela palavra **decisão**. É uma etapa caracterizada por ataques à profundidade de extremos, avançado, interiores ou lateral do lado da bola com objetivo de conquistar o espaço existente nas costas da última linha adversária (linha defensiva) através também de criação de situação de superioridade numérica em corredor lateral, por exemplo, situação de 2x1. Por isso, é importante que a linha atacante esteja na mesma linha que a linha defensiva adversária.

Por fim, a etapa de finalização pressupõe ser mais rápido que o adversário e aproveitar as boas oportunidades de finalização (“se tiverem uma boa oportunidade, não procurem a excelente”) através do preenchimento das zonas de finalização. Em situação de cruzamento,

Figura 7

Basculação Horizontal



Para além disso, existem comportamentos igualmente importantes quer para a linha defensiva quer para a 1ª pressão. A linha defensiva retira profundidade até ao momento que pisa a linha da grande área, sendo esse o momento de saltar no portador da bola. Caso a bola se encontre em corredor central (figura 8), a distância entre laterais deve ser 18m (referência a interseção do grande círculo com a linha de meio-campo), havendo uma distância equidistante entre os defesas (6m). Até à grande área, quando o lateral cai em corredor lateral, os restantes defesas devem estar alinhados uns passos atrás, sendo o defesa central do lado da bola que comanda o alinhamento. Quando a bola ultrapassa a linha da grande área, os elementos da linha defensiva devem estar alinhados pela bola. Em situação de cruzamento, o defesa central do lado da bola deve preencher o 1º espaço, o outro central marcar avançado, o defesa lateral contrário 2º espaço e o 6 na marca de penálti (figura 9).

Figura 8

Distância da linha defensiva com bola em corredor central

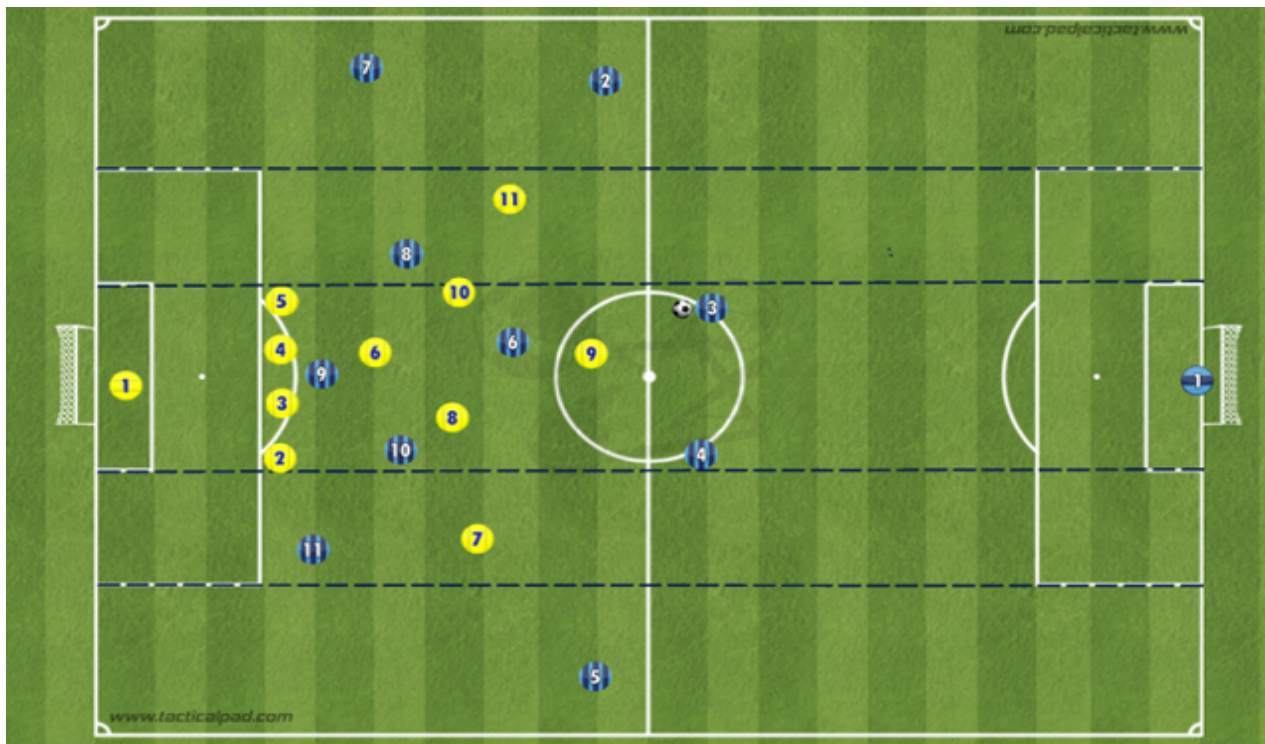
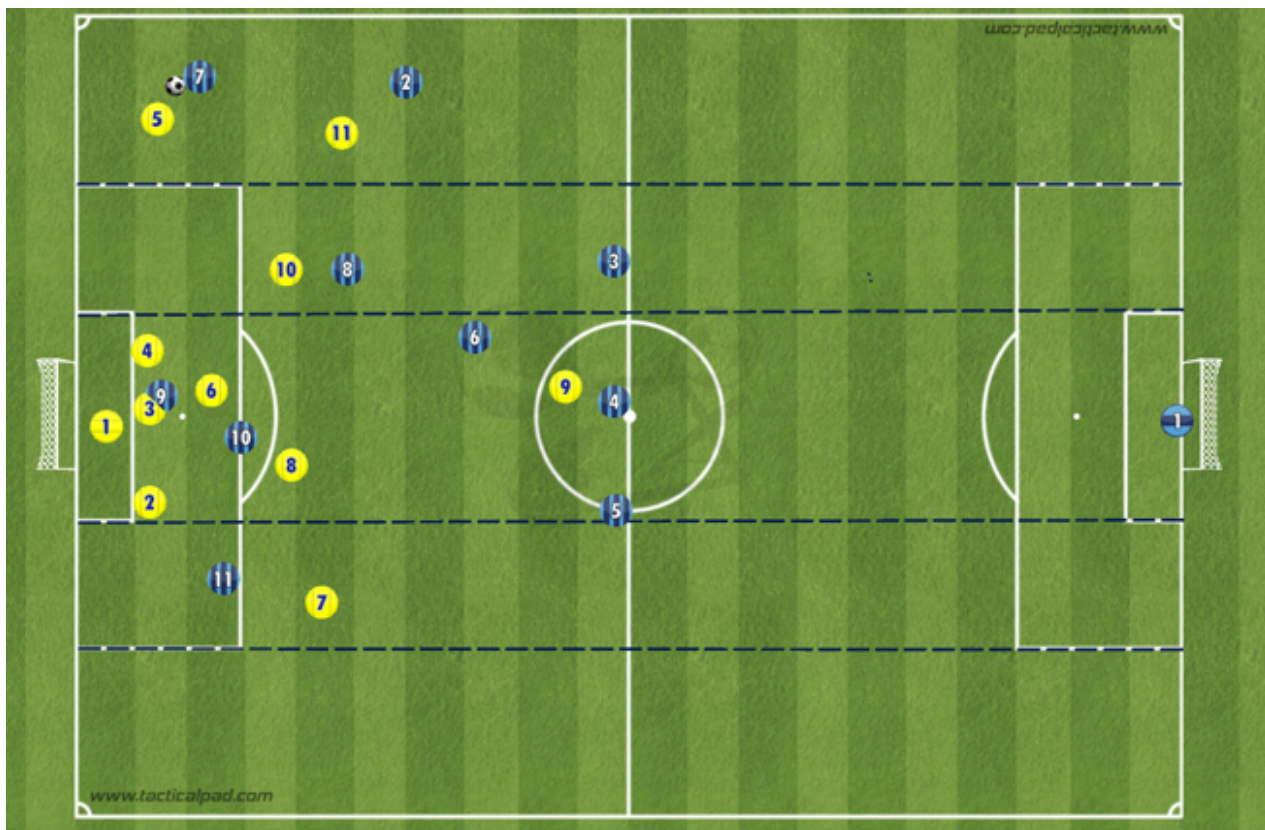


Figura 9

Posicionamento em situação de cruzamento



No que refere à 1ª pressão, esta é variada conforme a construção do adversário e os momentos de jogo (ganhar, perder ou empatar). No entanto, a pressão mais utilizada é o 4-4-2, contra equipas com linha de 4, com o interior do lado contrário de onde a bola é jogada a marcar 6 e a partir daqui se houver variação do centro de jogo, este interior sai no central e o avançado fecha 6 (figura 10 e 11).

Figura 10

Pressão em 4-4-2, fase inicial

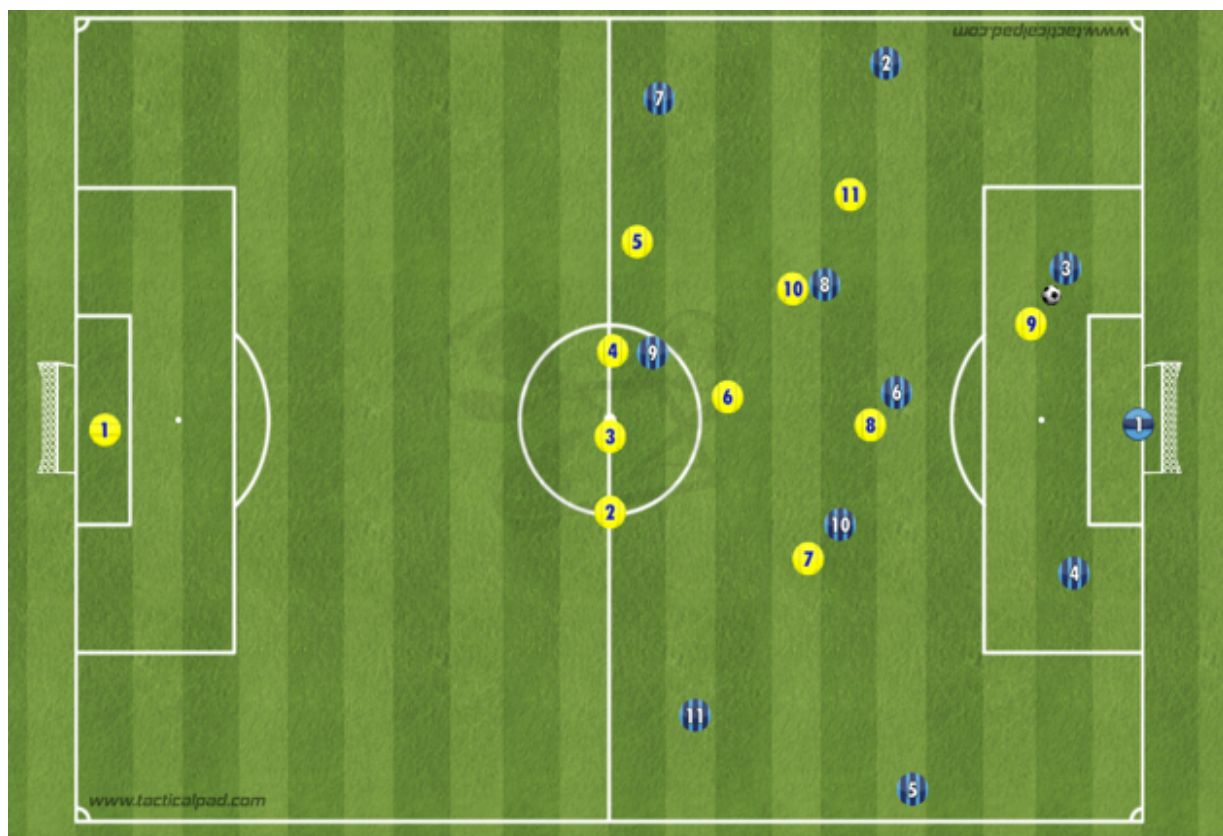
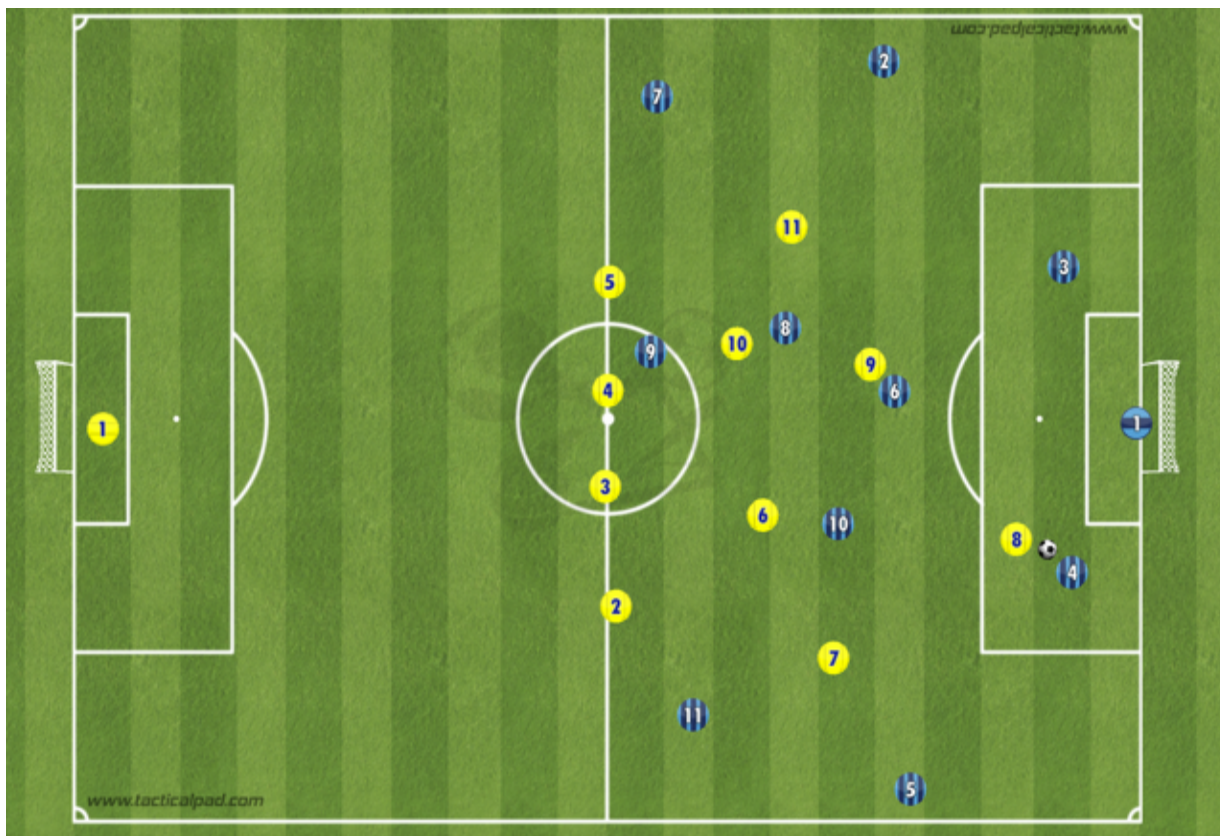


Figura 11

Pressão em 4-4-2 quando a bola varia de central para central



Quando as equipas apresentavam uma linha de 3, uma das pressões utilizadas foi igualar a construção deles com os nossos 3 atacantes, sendo que no meio-campo ocorre marcação homem a homem e caso a bola caia nos laterais, os nossos laterais saltam (figura 12 e 13).

Figura 12

Pressão quando o adversário apresenta linha de 3

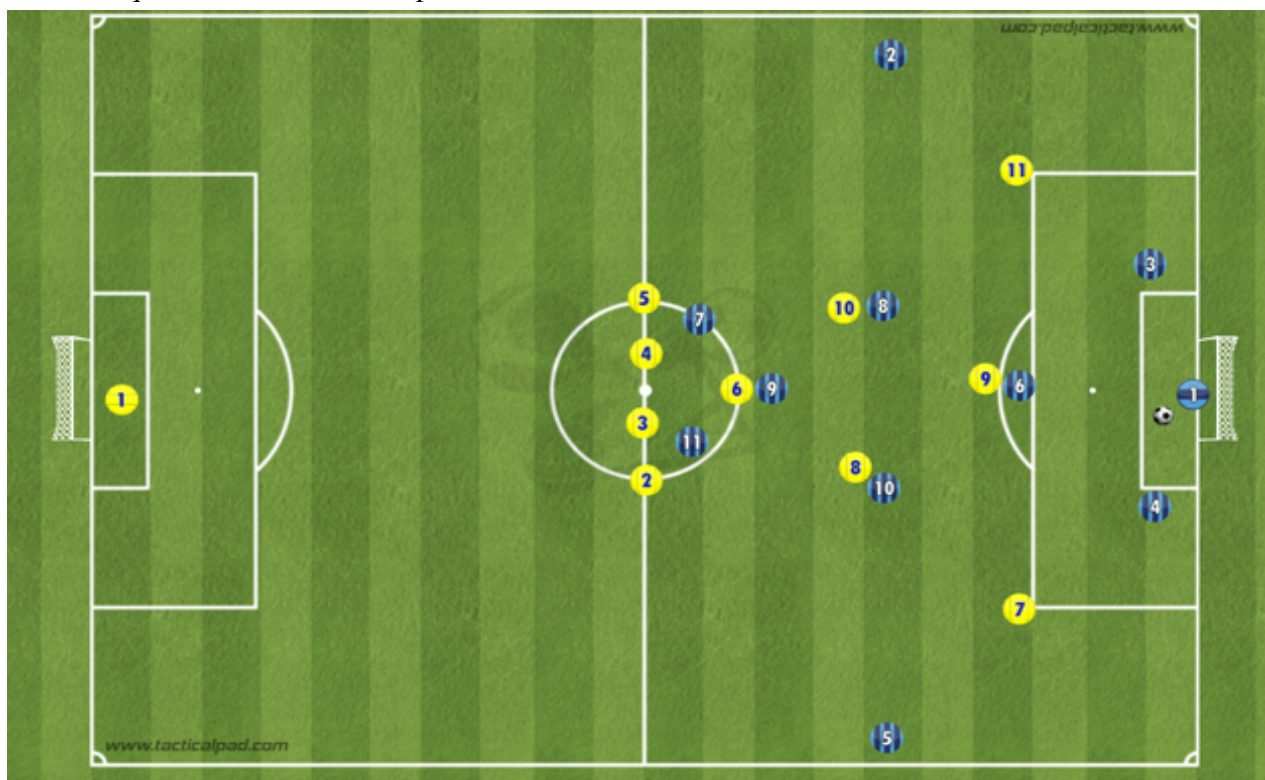
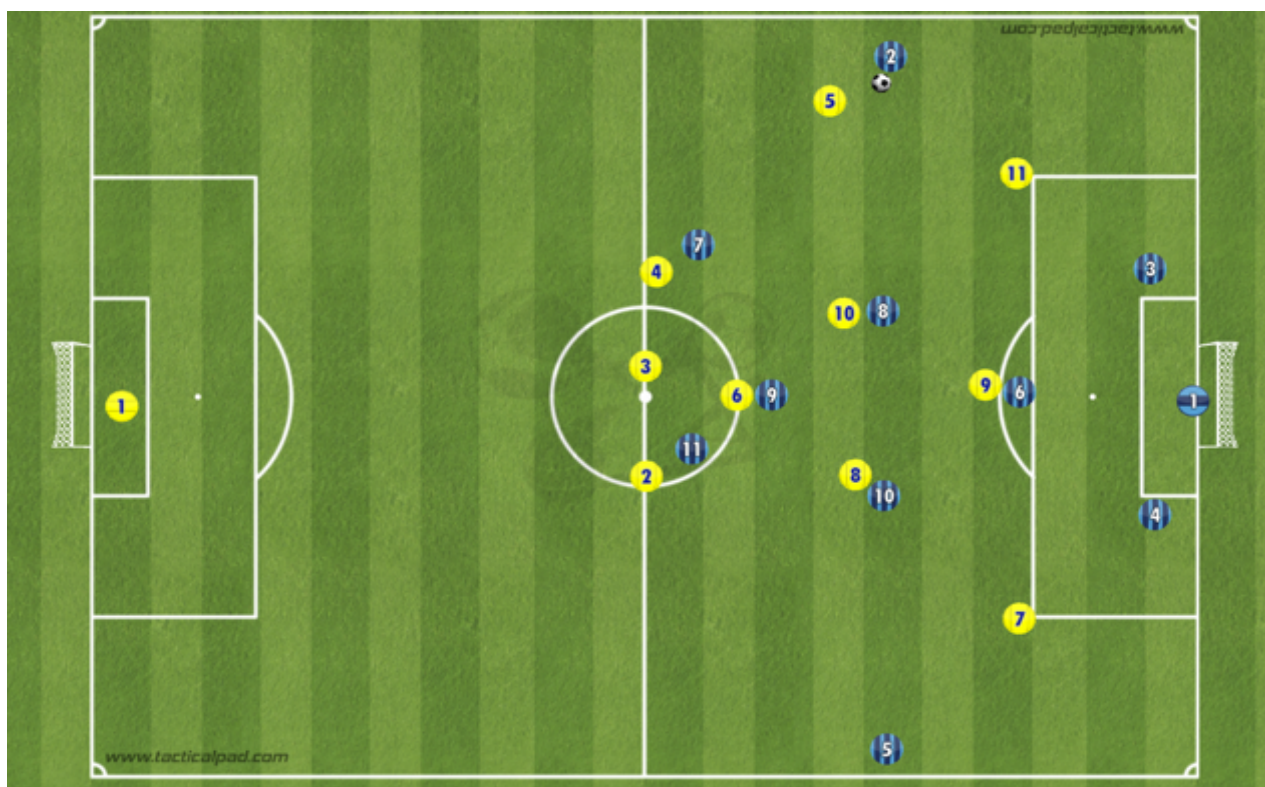


Figura 13

Pressão quando a bola entra no lateral



Transição Defensiva

Este momento é caracterizado por três pontos fundamentais: reação à perda, temporização e recuperação defensiva. O primeiro refere-se ao momento de perda de posse em que os jogadores devem rapidamente reagir. A temporização serve para permitir à equipa recuperar defensivamente de forma a atingir o objetivo - meter o maior nº de jogadores de frente para jogo e entrar em organização o mais rápido possível. Na preparação deste momento, a equipa está posicionada em 3+1, ou seja, os dois centrais, o lateral do lado contrário da bola e o 6.

Transição Ofensiva


A transição ofensiva é o momento com menor preponderância no modelo de jogo, sendo que é um momento de reação ao ganho da bola em que se houver uma situação clara de vantagem numérica e/ou espacial - transição rápida, caso não se verifique, jogar em segurança para a equipar voltar a estar em momento de organização.

3.1.4 Calendarização





Normalmente, o calendário mensal é constituído por 4 jogos no domingo às 11h, com 4 treinos semanais (terça a sexta) com duração de 1:30h e 1:15h (sexta) e 2 folgas (no dia anterior e seguinte ao jogo).

Figura 14
Calendário Mensal Base

GD ESTORIL PRAIA SUB-15
2021/22



SET2021

| DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | |
|----------------------------------|---|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------|
| | | | | 01 | 02 | 03 | 04 |
| | | | UT 29 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 30 19:15-20:45 Campo Fut 7 | UT 31 19:15-20:45 Salesianos | FOLGA | |
| | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| Jogo Oficial 11:00 Estoril |  FOLGA | FOLGA | UT 32 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 33 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 34 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 35 19:15-20:45 Salesianos | FOLGA |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Jogo Oficial 11:00 Seixal |  FOLGA | FOLGA | UT 36 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 37 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 38 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 39 19:15-20:45 Salesianos | FOLGA |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Jogo Oficial 11:00 Estoril |  FOLGA | FOLGA | UT 40 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 41 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 42 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 43 20:00-21:15 Salesianos | FOLGA |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| Amigável 11:30 Estoril |  FOLGA | FOLGA | UT 44 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 45 19:15-20:45 Campo nº2 | UT 46 19:15-20:45 Campo nº2 | | |

3.1.5 Microciclo Base

Tabela 3

Microciclo Base em período competitivo

| | Domingo | Segunda-feira | Terça-feira UT 36 | Quarta-feira UT 37 | Quinta-feira UT 38 | Sexta-feira UT 39 | Sábado |
|---------------------------------|---------|---------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|--------|
| | Jogo | DJ +1 | DJ +2 | DJ -4 | DJ -3 | DJ -2 | DJ -1 |
| Volume | | | 30 + 90 min | 90 min | 90 min | 75 min | |
| Tipo | | | Ginásio + Recuperação Ativa | Força | Resistência | Velocidade | |
| Regime Contração | | | Duração | Tensão | Duração | Velocidade | |
| Regime Metabólico | JOGO | FOLGA | Aeróbio | Aeróbio + Anaeróbio Lático | Aeróbio | Anaeróbio Alático + Aeróbio | FOLGA |
| Conteúdos Tático/Estratégico | | | - | Organização Defensiva + | Organização Ofensiva + | Finalização + Preparação Estratégica | |
| | | | | Transição Defensiva | Organização Defensiva | + Esquemas Táticos | |

Nota: DJ – dia de jogo; UT – unidade de treino

Relativamente ao microciclo base, em período competitivo, é constituído por 4 treinos com diferentes tipos, regimes e conteúdos conforme a distância temporal para o jogo. Em termos de conteúdos, não estavam fixos ao dia da semana. O momento de transição ofensiva foi o menos trabalhado ao longo da época não tendo uma ênfase num dia específico.

O microciclo base acima apresentado demonstra os conteúdos táticos mais trabalhados em cada dia da semana, não indicando que tenham sido trabalhados em simultâneo ou todas as semanas nos dias indicados. Para além disso, houve microciclos em que o foco foi mais na fase ofensiva ou defensiva conforme o jogo esperado para o fim-de-semana, ou seja, os conteúdos da própria equipa foram trabalhados consoante as adversidades que o adversário podia apresentar, como por exemplo, caso uma equipa fosse forte no momento de transição ofensiva ou que apostasse muito neste tipo de situações era trabalhado o momento de transição defensiva.

De certa forma, é utilizado o microciclo base da periodização tática de Vítor Frade com uma pequena adaptação devido às condições que a equipa apresenta em termos de número de treino, não havendo um treino no dia anterior ao jogo (DJ-1).

3.2 Condução e Operacionalização

3.2.1 Unidades de Treino

Tabela 4

Inter e Intra-relação entre os princípios e sub-princípios metodológicos e o microciclo padrão

| | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|--------------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|
| Princípios | Sub-princípios | Sub-princípios | Grandes princípios | Sub-princípios |
| Tensão | - | ++ | + | - |
| Duração | - | - | + | - |
| Velocidade | - | + | - | ++ |
| Desgaste Emocional | - | + | ++ | - |
| Descontínuo | + | ++ | + | + |

O primeiro treino da semana (Anexo 1), DJ+2, consiste num treino de recuperação ativa, física e mental, com exercícios mais lúdicos, como por exemplo, futvólei. Este treino não possui, normalmente, um objetivo em termos de conteúdos. Neste dia ocorre menores contrações musculares em todos os parâmetros – tensão, duração, velocidade e desgaste emocional.

O treino de quarta-feira (Anexo 2) direcionado para um regime de tensão constituído por exercícios com menores distâncias, com tempos mais reduzidos e com mais pausas (3:1), de forma a permitir uma intensidade elevada durante a realização dos exercícios. Durante toda a época, o conteúdo mais trabalhado neste dia foi organização defensiva e transição defensiva, com exercícios, por exemplo, defender de dentro para fora e pressing.

O treino de resistência (Anexo 3) constituído por exercícios de maior duração com menores tempos de pausa e com maiores distâncias. Relativamente às contrações musculares o foco é maior na duração e tensão e menor na velocidade, sendo o dia de maior desgaste emocional para os atletas. Em termos de conteúdo foi trabalhado mais organização ofensiva e defensiva, como por exemplo ligação intersectorial.

Por fim, o último treino da semana (Anexo 4) visa a preparação da equipa de forma estratégica para a competição, quer de momentos ofensivos como etapa de construção quer momentos defensivos como a 1ª pressão. Para além desses conteúdos, era trabalhado diferentes esquemas táticos semanalmente.

3.2.2 Ficha de Observação

Durante o jogo, a minha função consistia no preenchimento de uma ficha de observação (Anexo 5) criada pela equipa técnica e adaptada por mim, com acrescento de dois pontos: informações relativas ao jogo (local, resultado, etc.) e informações relativas aos jogadores (11 inicial, minutos, cartões, etc.).

Para além desta informação, a ficha de observação é constituída por uma parte coletiva - oportunidades de golo, dificuldades defensivas, perdas de posse e incidência de ataque e uma parte individual, dependendo do tipo de posição.

O objetivo da realização desta ficha de análise quantitativa é possuir maior número de informações pertinentes que possam, aliadas à análise qualitativa, ajudar a tomada de decisão do treinador a ser mais sustentada.

3.2.3 Observação e Análise

A criação do Departamento de Análise e Performance (DAP) na época 20/21 por parte do clube identificou a análise como obrigatória para as equipas técnicas. As análises eram enviadas para o responsável do departamento juntando na base de dados do clube. A gravação dos jogos foi realizada apenas em casa e assegurada por um elemento específico que apenas possuía essa função. Enquanto equipa sub-15, as análises tiveram um propósito mais interno, ou seja, apenas para os elementos da equipa técnica pelo motivo de indisponibilidade temporal para a apresentação das mesmas, utilizando como recursos o PowerPoint (exposição das análises) e Métrica Sports (sistema de observação de vídeo).

3.2.3.1 Análise pré-jogo (adversário). Esta análise consistia em focar nos pontos fulcrais do adversário quer em termos coletivos quer individuais (anexo 6). Em termos coletivos, dividimos em fases e não em momentos apresentando, normalmente, entre 4 e 8 informações sem a exposição de vídeo. Em termos individuais, enfãse nos jogadores com maior influência, quer pelo que davam à sua equipa em termos coletivos como a sua própria individualidade.

3.2.3.2 Análise pós-jogo (equipa). A análise pós-jogo (anexo 7) consistia na observação da própria equipa com objetivo de identificar aspetos positivos e negativos do jogo, ajudando o preenchimento do relatório de jogo e também perceber possíveis particularidades a serem trabalhadas na semana seguinte. Este tipo de análise, consistia na apresentação dos vídeos divididos pelos quatro momentos (organização ofensiva e defensiva e transição ofensiva e defensiva).

3.2.4 Relatório de Jogo

Após o jogo e a posterior observação do vídeo (quando possível), realização do relatório de jogo (Anexo 8) com informações relativas ao 11 inicial e substituições, aspetos positivos e negativos em termos coletivos - ofensivo e defensivamente, análise individual com descrição e nota em 4 parâmetros, 2 ofensivos e 2 defensivo, ou seja, análise qualitativa e quantitativa e análise coletiva do adversário - sistema tático adotado e informações relevantes da fase ofensiva e defensiva.

3.3 Avaliação e Controlo

3.3.1 Avaliação em Treino

Tabela 5

Dados do empenho, tática e técnica em média durante a época

| Nome | Média de Empenho | Média das Ações Táticas | Média das Ações Técnicas | Média |
|------------|---------------------|----------------------------|-----------------------------|-------|
| Jogador 4 | 4,6 | 4,09 | 3,94 | 4,13 |
| Jogador 5 | 4,3 | 3,94 | 3,94 | 4,02 |
| Jogador 6 | 4,7 | 4,26 | 4,09 | 4,27 |
| Jogador 7 | 4,7 | 4,24 | 4,03 | 4,25 |
| Jogador 8 | 4 | 3,33 | 3,33 | 3,47 |
| Jogador 9 | 4,7 | 4,04 | 4,04 | 4,16 |
| Jogador 10 | 4,6 | 3,89 | 3,91 | 4,03 |
| Jogador 11 | 4,5 | 3,4 | 3,4 | 3,62 |
| Jogador 12 | 4,7 | 4,2 | 4,09 | 4,26 |
| Jogador 13 | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 4,37 |
| Jogador 14 | 4,8 | 4,11 | 4,06 | 4,22 |
| Jogador 15 | 4,7 | 3,97 | 4,34 | 4,27 |
| Jogador 16 | 4,6 | 3,74 | 3,87 | 3,97 |
| Jogador 17 | 4,7 | 4,09 | 4,09 | 4,22 |
| Jogador 18 | 4,1 | 3,76 | 3,61 | 3,77 |
| Jogador 19 | 4,7 | 4 | 4,22 | 4,23 |
| Jogador 20 | 4,5 | 4,18 | 4,18 | 4,25 |
| Jogador 21 | 4 | 3,33 | 3,33 | 3,47 |

Em termos de avaliação em treino eram avaliados três parâmetros: empenho, ações táticas e ações técnicas, os quais considerei os mais importantes. No entanto, apresentam percentagens diferentes na formulação da média final, o empenho representa 20% do valor e as ações táticas e técnicas 40% cada ($Média = (ME*0,2 + MTT*0,4 + MT*0,4) / \text{número de treinos}$).

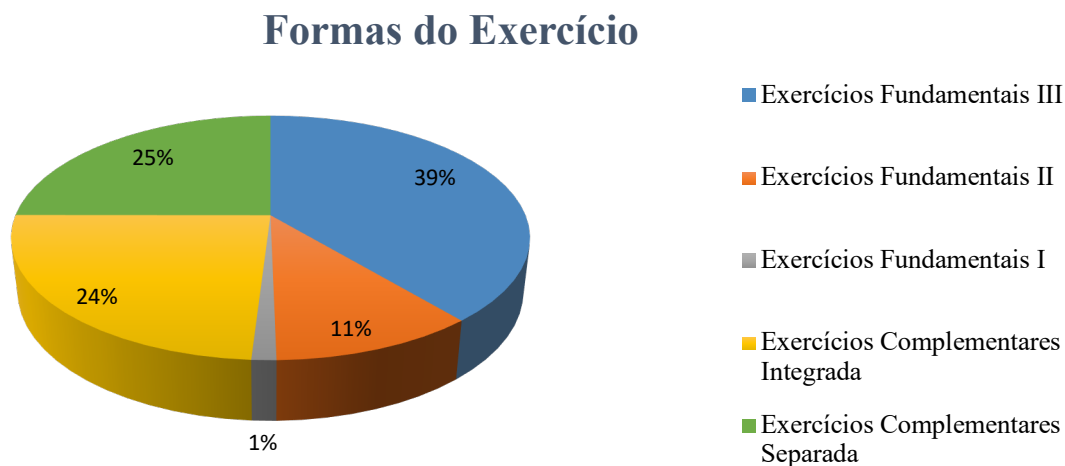
Todos os parâmetros eram avaliados numa escala de 1-5, sendo o valor superior o melhor. O empenho era percebido através do esforço do atleta ao longo do treino, ou seja, a sua disponibilidade física e mental para a realização dos exercícios. Caso estivesse num nível bom durante todo o treino teria a classificação de 5, por outro lado, caso num ou em vários exercícios demonstrar desinteresse ou displicência o valor baixa em consonância. O parâmetro das ações táticas refere, por exemplo, às ações de pressão ou de posicionamento conforme os diferentes momentos do exercício (exemplo, posicionamento da linha defensiva em situação de cruzamento). Por fim, as ações técnicas direcionadas para a orientação de apoios ofensivos e defensivos, qualidade de passe, tomada de decisão com e sem bola, entre outros. No caso das ações, a escala era caracterizada pelas ações realizadas com sucesso da seguinte forma: 1- abaixo dos 50%; 2- 50-60%; 3- 61-75%; 4- 75-90%; 5- acima dos 90%.

3.3.2 Controlo do Treino

3.3.2.1 Conteúdos

Figura 15

Formas dos exercícios ao longo da época



Relativamente à classificação das formas do exercício foi utilizado o sistema proposto por Queiroz (1986), em que divide os exercícios em dois grupos: fundamentais e complementares. Os exercícios fundamentais são aqueles em que ocorre a presença de guarda-redes, definidos da seguinte forma: I – GR + 0 x Ataque; II – Gr + Defesa x Ataque; III – Gr + Defesa x Ataque + Gr. Por outro lado, os exercícios complementares distinguem-se pela não presença de guarda-redes. Os exercícios complementares dividem-se em forma integrada – exercícios que incluem elementos de dois ou mais fatores; forma separada – exercícios que incluem apenas um fator de preparação e que se desenvolvem fora das condições de jogo.

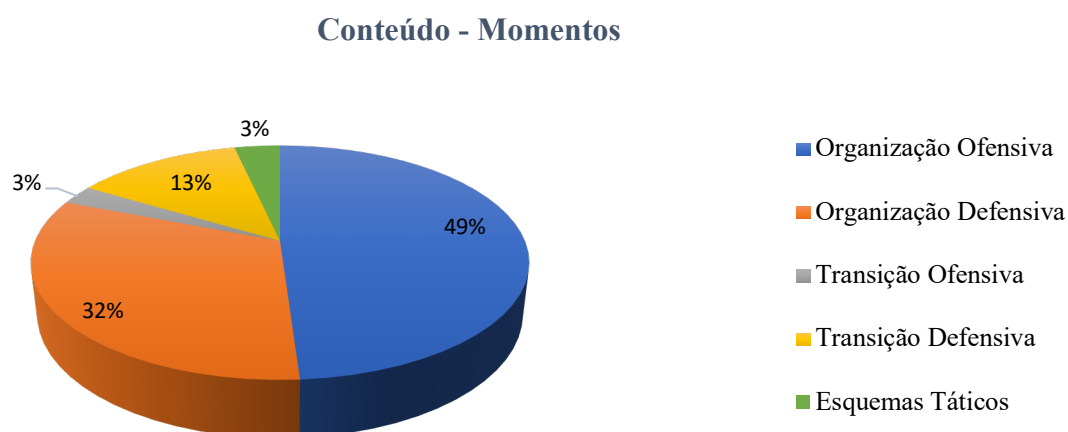
Ao longo da época foram trabalhados em grande percentagem os exercícios fundamentais III, ou seja, exercícios mais contextualizados com o jogo, como por exemplo, exercícios de ligação intersectorial ou situações de jogo por setores ou corredores. Os exercícios fundamentais II também caracterizados por exercícios de ligação intersectorial como, por exemplo, a ligação da etapa de construção com a etapa de criação.

A reduzida percentagem de exercícios fundamentais I é explicada pelo facto de ser apenas trabalhada finalização de forma analítica como o preenchimento de zonas de finalização ou trabalho de remate dentro e fora de área. Na maioria dos exercícios a finalização era trabalhada com oposição.

Os exercícios complementares representam quase metade do tempo útil de treino sendo que os de forma separada assumem ligeiramente uma percentagem superior. Este tipo de forma assume este valor devido aos momentos de aquecimento e retorno à calma e pelos circuitos de força, resistência e velocidade. Os exercícios de forma integrada estão relacionados com exercícios como rabias, manutenção da posse de bola e ataque à profundidade.

Figura 16

Conteúdos por momentos trabalhados ao longo da época



Durante a época, foram trabalhados todos os momentos embora com preponderâncias diferentes.

Em termos de transições, a transição ofensiva apresenta uma percentagem muito pequena devido ao modelo de jogo adotado, que privilegia a posse de bola. A transição defensiva apresenta um valor considerável tendo em conta que foi trabalhado maioritariamente nos microciclos em que a equipa defrontava adversários que apostavam num bloco médio-baixo e sair em transição rápida.

As organizações representam 81% dos conteúdos trabalhados ao longo da temporada, sendo o principal motivo o modelo de jogo que procura manter a equipa o mais compacta e com elevado número jogadores de frente para jogo (organização defensiva) e a procura de controlar o jogo, procurando o espaço através de circulação da bola (organização ofensiva). A organização ofensiva apresenta a percentagem mais elevada tendo em conta que somos uma equipa que gosta de ter o controlo do jogo e praticar futebol de posse.

Figura 17

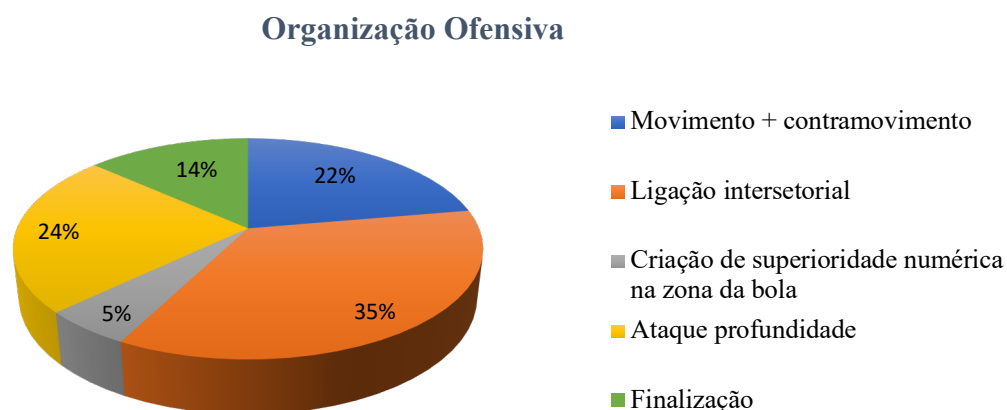
Conteúdos de transição defensiva trabalhados ao longo da época



Na transição defensiva, foram trabalhados três pontos: reação à perda – momento em que ocorre a perda da posse; temporização – conter o jogador com bola; recuperação defensiva – reorganizar defensivamente. Existiu um maior foco na reação à perda tendo em conta que era o momento em que os jogadores apresentavam maiores dificuldades.

Figura 18

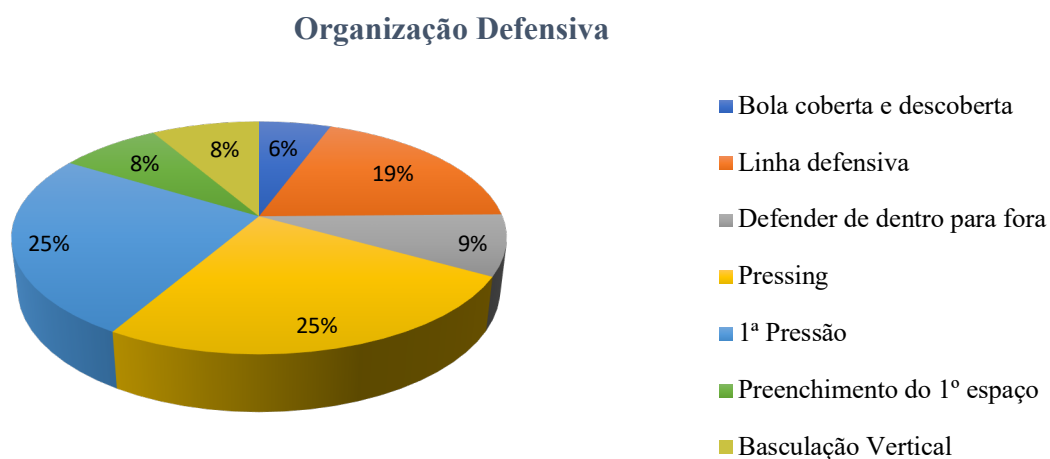
Conteúdos de organização ofensiva trabalhados ao longo da época



Relativamente ao momento de organização ofensiva foram trabalhados os seguintes pontos: movimento e contramovimento; ligação intersectorial – ligação da linha defensiva com a média ou um exercício mais macro em que ocorre a ligação entre as três linhas (defensiva, média e atacante); criação de superioridade numérica na zona da bola; ataque profundidade – mais direcionado para os elementos da linha atacante, os médios interiores e laterais; finalização – com ou sem oposição.

Figura 19

Conteúdos de organização defensiva trabalhados ao longo da época



Na organização defensiva foram trabalhados sete conteúdos: bola coberta e descoberta – comportamentos conforme estes momentos; linha defensiva; defender de dentro para fora; pressing; 1ª pressão; preenchimento do 1º espaço – momento em que central sai para corredor lateral; e basculação vertical. O pressing e a 1ª pressão representam metade em termos percentuais devido a serem trabalhadas diferentes pressões semanalmente conforme o adversário e pela capacidade de conseguirmos ser pressionantes grande parte do tempo de jogo.

3.3.2.2 Carga. Tendo em conta a impossibilidade da utilização do GPS em treino, apesar de o clube possuir esse tipo de equipamento apenas está disponível para os escalões de Juniores e superiores, utilizámos um método indireto, a Perceção Subjetiva de Esforço (PSE-sessão) na escala CR10 de Borg modificada por Foster et. al (2001), onde o valor mínimo (0) representa repouso e o valor máximo (10) representa o máximo, com objetivo de controlar e monitorizar a carga de treino.

Os dados representados na tabela 6 foram obtidos ao longo de cerca de 150 unidades de treino em período competitivo e representam os valores médios da equipa para cada tipo de sessão. De referenciar que foi a primeira vez que os atletas trabalharam com este tipo de instrumento, podendo os dados serem diferenciados devido à sua inexperiência de utilização e perceção.

Tabela 6

Perceção Subjetiva de Esforço em média conforme o tipo de treino

| Tipo | Recuperação | Força | Resistência | Velocidade |
|------------------|-------------|-------|-------------|------------|
| Média (0-10) | 5,96 | 6,99 | 7,23 | 6,31 |
| UA (PSE x TT) | 536,4 | 629,1 | 650,7 | 504,8 |

Nota: UA – unidades arbitrárias; TT – tempo de treino.

Figura 20

Escala da Percepção Subjetiva de Esforço (Foster et. al 2001)

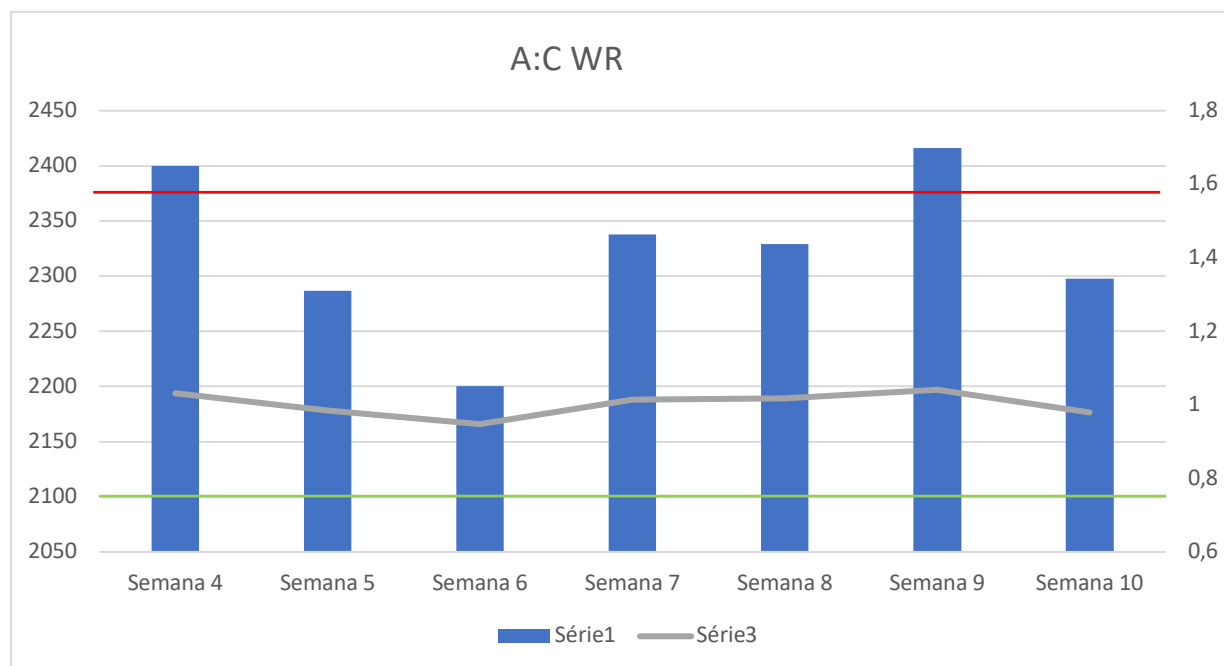
| | |
|-----------|-----------------------|
| 0 | Resting |
| 1 | Very easy |
| 2 | Easy |
| 3 | Moderate |
| 4 | A little hard |
| 5 | Difficult |
| 6 | --- |
| 7 | Very difficult |
| 8 | --- |
| 9 | --- |
| 10 | Maximum |

Apesar de no dia de recuperação a média de PSE ser inferior apresentam um valor superior na PSE-sessão que o dia de velocidade devido à disponibilidade temporal dos treinos (menor tempo de treino à sexta-feira – menos 15 minutos) que altera de forma significativa o valor obtido. Idealmente, conforme a disposição do microciclo, o valor do dia de velocidade da PSE-sessão deveria ser superior comparativamente ao dia de recuperação. No entanto, para além do ponto referido anteriormente, a não existência de um treino no sábado com objetivo de trabalhar a estratégia para jogo, como é caracterizado o microciclo na periodização tática de Vítor Frade, e a sua sobreposição com o treino de velocidade faz com que os valores obtidos sejam inferiores, devido à realização de exercícios como, por exemplo, bolas paradas.

O dia de resistência apresenta o valor mais alto de PSE-sessão. Este valor é justificado pelo facto deste método ter uma forte correlação com a frequência cardíaca e de ser um treino com pouco tempo de pausas e distâncias percorridas elevadas, onde os valores de frequência cardíaca são mais elevados.

Figura 21

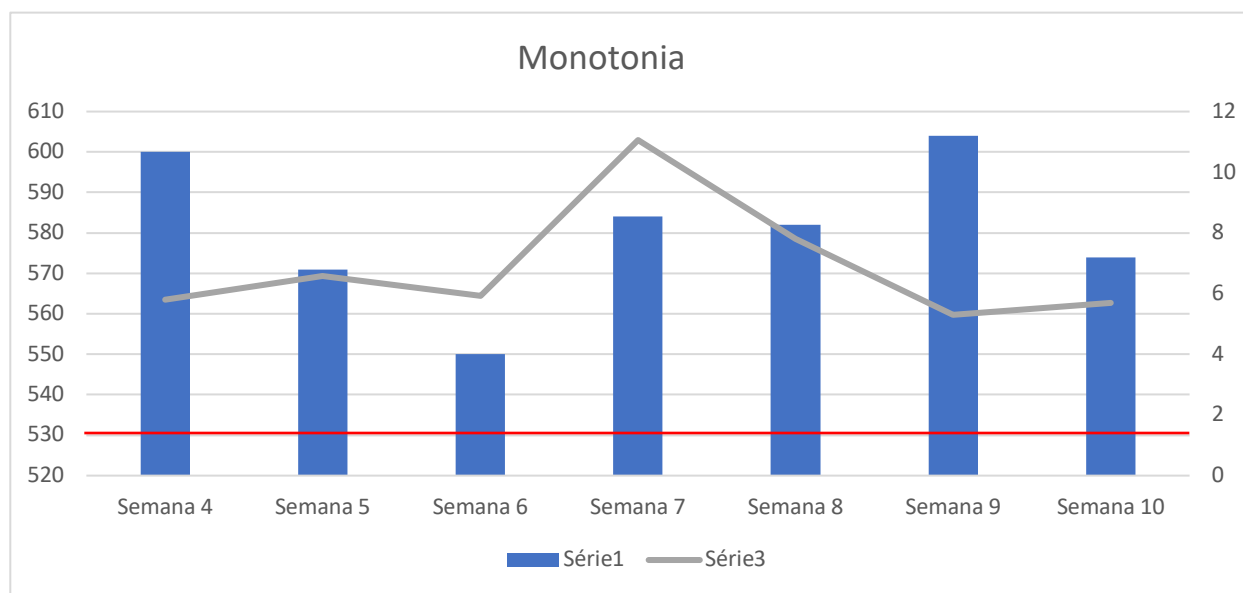
Rácio entre a carga aguda e carga crónica



A figura 21 representa o rácio entre a carga aguda – total da carga semanal, representado a azul – e carga crónica – média das últimas 4 semanas – que permite perceber se a carga que o atleta está exposto é ideal ou se necessita de ser ajustada. A linha vermelha representa o limite do excesso de carga para os atletas, ou seja, se o valor for superior a 1,5 indica que os atletas estão a trabalhar com excesso de carga enquanto se o valor for inferior a 0,8 indica que os atletas estão a trabalhar com pouca carga, sendo que em ambos aumenta o risco. Por isso o ideal é os jogadores trabalharem com cargas com valores entre os 0,8 e o 1,3. Como representado na figura 21, num espaço de dois meses, os valores estiveram sempre dentro dos limites, ou seja, uma carga ótima de trabalho onde o risco é menor.

Figura 22

Monotonia da carga de treino



Na figura acima está representada a monotonia da carga de treino, num período de 7 semanas. O índice de monotonia calcula a variação das cargas diárias ao longo de uma semana e o seu valor é maior quando a variação das cargas diárias for menor. De forma a produzir um melhor rendimento e prevenir doenças e lesões, interessa valores inferiores a 2, o qual não foi verificado neste período, estando os jogadores sujeitos a ter sintomas de sobressolicitação.

3.3.3 Avaliação da Competição

3.3.3.1 Equipa

Tabela 7

Dados estatísticos da equipa na 1ª Fase através da ficha de observação

| JOGO | Borbense | Loures | Torreense | Benfica | Real | Sacavenense | Belenenses | Sporting | Elvas | Alverca | Oeiras | MÉDIA | |
|------------|----------|--------|-----------|---------|------|-------------|------------|----------|-------|---------|--------|-------|------|
| J.Ext | 9 | 8 | 9 | 5 | 4 | 4 | 2 | 8 | 15 | 4 | 13 | 7,36 | |
| J.Int | 6 | 4 | 3 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 4 | 2,27 | |
| O.G | | | | | | | | | | | | | |
| A.P. | 9 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 3 | 6 | 9 | 3 | 13 | 6,00 | |
| T. | 6 | 6 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1 | 4 | 3,45 | |
| J.Ext | 1 | 4 | 0 | 9 | 2 | 12 | 4 | 8 | 2 | 4 | 4 | 4,55 | |
| J.Int | 0 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 12 | 2 | 2 | 4 | 2,91 | |
| D.D | | | | | | | | | | | | | |
| A.P. | 0 | 4 | 0 | 10 | 1 | 10 | 4 | 17 | 1 | 5 | 7 | 5,36 | |
| T. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2,09 | |
| C.D | 8 | 6 | 9 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 5,27 | |
| I.A. | C.C. | 8 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2,18 |
| C.E. | 6 | 15 | 10 | 4 | 2 | 8 | 2 | 2 | 7 | 2 | 7 | 5,91 | |

Nota: O.G – oportunidades de golo; D.D – dificuldades defensivas; I.A – incidência de ataque;

J.ext – jogada exterior; J. int – jogada interior; A.P. – ataque posicional; T- transição; C.D – corredor direito; C.C – corredor central; C.E – corredor esquerdo

Esta avaliação consiste na exposição dos dados da ficha de observação realizada durante o jogo, em três parâmetros: ofensivamente – oportunidades de golo e incidência de ataque e defensivamente – dificuldades defensivas.

A nossa equipa apresentou, como é expectado, maiores dificuldades com equipas da metade superior, criando menores oportunidades de golo e tendo maiores dificuldades defensivas. Nesses jogos, a criação de oportunidades foram reduzidas: quer no momento de transição, dado à forte reacção à perda da posse de bola dos adversários, quer no momento de organização, pela sua forma de posicionar e pressionar.

Na disputa com adversários da metade inferior, todos os parâmetros ofensivos são superiores à média total, com exceção do Alverca que nos apresentou maiores dificuldades em todos os momentos, principalmente no momento de transição pela sua agressividade sobre a bola.

Relativamente à incidência de ataque, a diferença de valores do corredor esquerdo para os jogos da metade superior para a inferior deve-se ao facto dos primeiros condicionarem o nosso jogador com maior influência, precisamente o extremo esquerdo com diferentes estratégias, como por exemplo, marcação individual.

No geral, a criação de mais oportunidades através de ataque posicional e pelo corredor (jogada exterior) deve-se ao facto de o modelo de jogo adotado potenciar esse tipo de dados.

3.3.3.2 Individual

Tabela 8

Nota individual em média dos diferentes parâmetros nos jogos realizados na 1ª Fase

| Nome | C/ BOLA | S/BOLA (OFENSIVO) | SOBRE | | Média |
|------------|---------|----------------------|-----------|------------------------|-------|
| | | | A BOLA | S/ BOLA (DEFENSIVO) | |
| Jogador 4 | 4,33 | 3,67 | 4,17 | 3,67 | 3,96 |
| Jogador 5 | 4 | 3,83 | 4 | 4 | 3,96 |
| Jogador 6 | 4 | 4,83 | 4,67 | 4,83 | 4,58 |
| Jogador 7 | 4,17 | 4,83 | 4,67 | 4,83 | 4,63 |
| Jogador 8 | - | - | - | - | - |
| Jogador 9 | 3,6 | 3,2 | 3,6 | 3,4 | 3,45 |
| Jogador 10 | 3,67 | 3,67 | 3,33 | 3,67 | 3,59 |
| Jogador 11 | - | - | - | - | - |
| Jogador 12 | 4 | 4,17 | 4,5 | 4,5 | 4,29 |
| Jogador 13 | 4,17 | 4,17 | 4,67 | 4,67 | 4,42 |
| Jogador 14 | 3,6 | 3,8 | 4,2 | 3,6 | 3,8 |
| Jogador 15 | 4,67 | 4,33 | 3,67 | 3,67 | 4,08 |
| Jogador 16 | 3 | 3 | 3 | 3,33 | 3,08 |
| Jogador 17 | 4,33 | 4,67 | 4,67 | 4,5 | 4,54 |
| Jogador 18 | 3 | 2,75 | 2,75 | 3 | 2,88 |
| Jogador 19 | 4,33 | 4,33 | 4 | 4,67 | 4,33 |
| Jogador 20 | 4,5 | 4,83 | 5 | 4 | 4,58 |
| Jogador 21 | - | - | - | - | - |

A escala para todos os parâmetros era caracterizada pelas ações realizadas com sucesso da seguinte forma: 1- abaixo dos 50%; 2- 50-60%; 3- 61-75%; 4- 75-90%; 5- acima dos 90%.

Na questão ofensiva, as ações com bola referem-se a todos os momentos em que o jogador tem a bola em sua posse, ou seja, a tomada de decisão com bola, a qualidade do passe, do drible e do remate. Por outro lado, as ações sem bola são definidas, por exemplo, pela capacidade de envolvimento (criação de superioridade numérica em corredor lateral), por roturas quer em corredor central quer lateral, pelo movimento e contramovimento, pela procura e criação de superioridade numérica e espacial, pelo apoio frontal ou até mesmo em ações mais simples como a cobertura ofensiva, sendo uns pontos mais específicos para uma determinada posição.

Em termos defensivos, as ações sobre a bola caracterizadas pela contenção, desarme e capacidade de temporizar a transição do adversário. Enquanto as ações sem bola são definidas pelo compromisso com a pressão definida, pelos comportamentos de linha defensiva nos diferentes momentos e pela cobertura defensiva.

De realçar que os jogadores que não apresentam nota deriva do facto de não terem participado em nenhum jogo oficial (por motivos de lesão) ou de não terem tido minutos suficientes para uma avaliação, como é o caso do jogador 21.

3.3.4 Controlo da Competição

Tabela 9

Controlo da competição por minutos totais (MT), golos sofridos (GS) e marcados (GM), assistências (A) e cartões amarelos (CA) e vermelhos (CV) na 1ª Fase

| NOME | MT | GS | CA | CV | |
|------------|-----|----|----|----|----|
| Jogador 1 | 141 | 7 | 0 | 0 | |
| Jogador 2 | 40 | 1 | 0 | 0 | |
| Jogador 3 | 699 | 12 | 0 | 0 | |
| NOME | MT | G | A | CA | CV |
| Jogador 4 | 880 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| Jogador 5 | 345 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Jogador 6 | 869 | 0 | 4 | 1 | 0 |
| Jogador 7 | 840 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| Jogador 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jogador 9 | 522 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jogador 10 | 193 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jogador 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jogador 12 | 817 | 5 | 0 | 2 | 0 |
| Jogador 13 | 821 | 7 | 4 | 2 | 0 |
| Jogador 14 | 394 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Jogador 15 | 264 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Jogador 16 | 203 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Jogador 17 | 66 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jogador 18 | 821 | 7 | 4 | 0 | 0 |
| Jogador 19 | 689 | 2 | 1 | 0 | 0 |
| Jogador 20 | 823 | 3 | 2 | 2 | 0 |
| Jogador 21 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |

O controlo da competição, realizado pelo *team manager*, tem como objetivo ajudar o treinador no controlo dos minutos dados a cada atleta para uma possível melhor gestão dos mesmos.

Apesar de ser um escalão de formação, as discrepâncias em termos de valores apresentam várias justificações: os jogadores com valores inferiores a 50 minutos apresentaram ao longo desse tempo lesões com algum tempo de recuperação, e o caso do jogador 21 que para além de lesionado, assinou enquanto o campeonato decorria; a diferença entre os guarda-redes deve-se ao facto de o 2º melhor ter-se lesionado e o 3º não apresentar qualidade suficiente para o campeonato em questão; os jogadores acima de 600 minutos, a maioria é por falta de soluções para essas posições, quer em termos de recursos quer em termos de qualidade, como por exemplo, o jogador 4 que era o único defesa direito.

3.3.5 Controlo por Posições

Tabela 10

Controlo por posição do melhor e o pior médio durante toda a época

| NOME | E | ATT | AT | NT | TJ1 ^a | TJ | C/ BOLA | S/BOLA (OFENSIVO) | SOBRE A BOLA | S/ BOLA (DEFESA) | NOTA JOGO |
|---------------|-----|-----|-----|------|------------------|------|------------|----------------------|-----------------|---------------------|--------------|
| Jogador 13 | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 4,37 | 821 | 1574 | 4,2 | 4,2 | 4,57 | 4,7 | 4,4 |
| Jogador 11 | 4,5 | 3,4 | 3,4 | 3,62 | 0 | 166 | 3,2 | 2,8 | 3 | 2,8 | 2,95 |

Nota: E – empenho; ATT – ações táticas; AT – ações técnicas; NT – nota treino; TJ1^a – tempo de jogo na 1ª fase; TJ – tempo de jogo total.

A criação de uma ferramenta que junta a avaliação do treino e da competição tem o intuito de elucidar e justificar a diferença abismal do tempo de jogo entre os jogadores da mesma posição e perceber a qualidade dos mesmos. Esta ferramenta está dividida por posições de forma a facilitar a interpretação dos dados.

Os dados acima referidos representam os valores do nosso melhor e pior médio durante a época, quer em momento de treino, quer em momento de jogo. Estes dados permitem chegar ao final da época e ajudar a tomada de decisão do treinador aliada à análise qualitativa, no que toca a nível de dispensas e continuidade no clube. Apesar de esta ferramenta não ter sido utilizada pelo treinador, o destino do jogador com pior média foi a saída do clube como tal é justificado pelos dados e por sua vez, a continuidade do outro médio que demonstrou consistência num campeonato exigente.

De referir que o atleta 13 não obteve apenas esses minutos ao longo da época, tendo sido utilizado com alguma regularidade na equipa B que participa no campeonato distrital para além de ter apresentado várias lesões ao longo do percurso.

4. Investigação

Efeito das Relações Interpessoais na Tomada de Decisão do Passe no Futebol

Resumo

A tomada de decisão é uma capacidade bastante importante para uma boa performance, principalmente nos desportos imprevisíveis como o futebol. Assim, o objetivo é analisar o efeito das relações interpessoais na tomada de decisão do passe no futebol através de duas hipóteses: 1) existe relação entre a reputação do jogador e quantidade e qualidade de passes recebidos; e 2) existe relação entre a posição do jogador e a quantidade e qualidade de passes recebidos. Foram analisados 10 jogos, de 80 minutos cada, com um total de 2115 passes realizados no campeonato nacional de sub-15 série E. O Game Performance Evaluation Tool (GPET) foi utilizado para a análise da tomada de decisão do passe. O parâmetro passes recebidos é o que apresenta mais correlações muito fortes. O principal resultado foi a existência de relação entre a posição do campo e a qualidade e quantidade de passes recebidos. Também permitiu concluir que pode existir relação entre a reputação do jogador e a quantidade e qualidade de passes recebidos, no entanto, deverão ser feitos novos estudos para corroborar esta afirmação.

Palavras-chave: tomada de decisão do passe, relações interpessoais

4.1 Introdução

O nível de perícia no desporto depende de processos cognitivos, como por exemplo, a tomada de decisão que ocorre da interpretação do estímulo à seleção da resposta (Pizarro et al., 2017). Em desportos abertos, como o futebol, estes elementos cognitivos apresentam maior importância (Pizarro et al., 2017).

O jogo de futebol é caracterizado por uma sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade dado que decorre do confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos (Garganta et al., 2013), onde a equipa tem como objetivo marcar na baliza adversária (De Sousa Fortes et al., 2020). É um desporto coletivo do tipo intermitente, com elevada exigência de energia devido às ações motoras realizadas que variam conforme a intensidade e duração durante o jogo (De Sousa Fortes et al., 2018). Portanto, o jogo é caracterizado como um evento que emerge do comportamento das equipas, resultando da forma como os jogadores interagem sob diferentes conjuntos de regras e constrangimentos (Garganta et al., 2013).

Diferentes estudos apresentam vários parâmetros que podem influenciar a tomada de decisão quer de uma forma positiva quer negativa. Em 2018, Fortes e seus colaboradores estudaram e confirmaram que a ansiedade competitiva pode influenciar a tomada de decisão em jovens atletas de futebol. Para além disso, a fadiga mental, estudada por Gantois et al. (2019), influencia de forma negativa a tomada de decisão e os jogadores devem evitar utilizar recursos que causam esse tipo de fadiga durante o pré-jogo. No entanto, a aplicação de programas de treino como um modelo 3D ou com base em vídeos podem influenciar positivamente a tomada de decisão no futebol (Romeas et al., 2016).

As *social networks* são utilizadas para avaliar como as pessoas interagem entre elas em ambientes sociais, estabelecendo uma sólida estrutura social construída sobre relacionamentos e criada através de uma investigação quantitativa dessa estrutura (Zhou et al., 2023). A social

network cria redes conforme as conexões entre as componentes e os padrões de interconexões (Zhou et al., 2023). As pessoas que partilhem da mesma etnia, interesses e religião tendem a associar-se, criando ligações mais fortes (MacCarron et al., 2022).

A teoria dos gráficos é o estudo das redes, diagramas compostos por um número de pontos fornecidos e uma linha que os conecta, são geralmente usados para descrever uma relação particular (Zhou et al., 2023), que é um modelo matemático relacionado por um conjunto de vértices interligados entre eles (Assunção et al., 2022).

As ações técnico-táticas, ações que o jogador realiza durante o jogo como o drible, remate e passe, são padrões irregulares onde os processos motores são encerrados e reiniciados de forma repetida e arbitrária (Fortes et al., 2018). Por isso, o futebol é um desporto dinâmico e de grande imprevisibilidade e o sucesso depende de tomadas de decisão acertadas (Fortes et al., 2018). A ação técnica do passe pode ser definida como ação individual de natureza ofensiva que permite ao portador da posse de bola comunicar de forma material – através da bola – com outro companheiro de equipa, estabelecendo a relação coletiva mais simples de observar e executar.

A tomada de decisão está relacionada com a capacidade de o cérebro humano extrair informação do cenário visual, informação essencial para uma boa performance nos desportivos imprevisíveis (Romeas et al., 2016). Depende de uma interligação entre o processo cognitivo e o motor (Memmert & Harvey, 2008) e pode ser definida como a adaptação da seleção da resposta para uma determinada situação do jogo baseada na capacidade de observação (Pizarro et al., 2017). Por isso, para este tipo de observação, o Game Performance Evaluation Tool (GPET), criado por García-López et al. (2013) é um instrumento recomendado e adaptado à modalidade de futebol do instrumento Game Performance Assessment Instrument (GPAI).

Para o sucesso da performance da tomada de decisão os jogadores têm de treinar a sua capacidade de perceção-ação de forma a melhorar a sua atenção às diferentes variáveis e clarificar quais as melhores ações utilizar num determinado contexto em jogo (Travassos et al.,

2012). A tomada de decisão envolve mecanismos cognitivos como a percepção, atenção, antecipação e memória (Araújo et al., 2015).

A partir da observação por parte dos elementos da equipa técnica de jogadores que entram em campo e a equipa deixa de atacar por esse lado e até mesmo solicitar qualquer ação desse mesmo jogador, surgiu o seguinte problema: será que a forma como os jogadores se relacionam entre eles influencia a sua tomada de decisão do passe durante o jogo?

Tendo em conta a elevada importância da tomada de decisão em jogos desportivos como o futebol quanto maior o grau de conhecimento das possíveis variáveis influenciadoras melhor para o seu sucesso. Por isso, a importância deste estudo para além de introduzir novos dados relativamente à literatura existente é ajudar a compreender e transmitir maior conhecimento acerca de um fator que pode ser desenvolvido dentro e fora de campo e que pode influenciar o rendimento individual e coletivo de forma positiva ou negativa.

Por isso, o principal objetivo deste estudo é analisar o efeito das relações interpessoais na tomada de decisão do passe em atletas de futebol, neste caso, em jovens atletas. Duas hipóteses são propostas: (1) existe relação entre a reputação do jogador e quantidade e qualidade de passes recebidos; e (2) existe relação entre a posição do jogador e a quantidade e qualidade de passes recebidos.

4.2 Metodologia

4.2.1 Amostra

Relativamente à amostra, foram observados 10 jogos do campeonato nacional sub-15 série E na época 2021/22 com 80 minutos cada, um total de 800 minutos. Apenas foram analisados os jogos que apresentavam um bom campo de visão e com uma qualidade de gravação média-alta. Foram analisados um total de 2125 passes, em que 1564 com tomada de decisão correta e 561 incorreta. Apenas foram considerados jogadores que tenham jogado pelo menos

40 minutos (5% da amostra), sendo um total de 21 jogadores, divididos em quatro categorias: guarda-redes (n=3), defesas (n=7), médios (n=5) e avançados (n=6) com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos.

4.2.2 Instrumento

A análise e categorização das ações do passe foram baseadas no *Game Performance Evaluation Tool* (GPET), recurso utilizado pelos vários estudos analisados como, por exemplo, Pizarro et al. (2017). Este instrumento é uma adaptação para o futebol do *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) e permite a avaliação das ações em situações reais de jogo.

Para o questionário foi utilizado o GoogleForms. O Excel foi utilizado para organização dos dados, quer para o GPET quer para o questionário.

A análise de dados foi feita em python 3.10.10 usando as *packages* "seaborn", "pandas", "numpy", e "matplotlib".

4.2.3 Procedimentos

A captação de vídeo dos 10 jogos do campeonato foi realizada através da câmara SONY HDR-XR550VE com recurso ao tripé HAMA Star 5 para estabilização do vídeo. A análise da tomada de decisão foi através do QuickTime Player.

O questionário foi realizado no google Forms o qual foi respondido durante o treino, na minha presença, em caso de existência de dúvidas e de forma anónima. Apesar de apresentar dez perguntas apenas foram consideradas oito, das quais foram divididas em dois grupos, relação sócio afetiva (duas positivas e duas negativas) e qualidade do jogador (três positivas e uma negativa).

Numa segunda fase, ocorreu a análise dos jogos, retirando informação acerca da qualidade da tomada de decisão, utilizando o Excel como instrumento. A análise e categorização foi feita de acordo com García-López et al. (2013), onde 1 corresponde a passe realizado para

jogador que não está marcado e 0 quando o passe é realizado para uma área onde nenhum jogador se encontra ou o jogador está com marcação próxima ou se existe algum jogador a cortar a linha de passe. Relativamente ao questionário, cada vez que o nome do jogador era referido, acrescentava 1 ou -1 ao seu score, conforme a pergunta fosse de carácter positivo ou negativo, respetivamente.

Após a recolha dos dados, o tratamento de dados passou por duas fases: 1) Excel, onde os dados foram tratados de forma a permitir a utilização do software Python e 2) Python, onde os dados foram inseridos de forma a apresentar resultados através de correlações, matrix e scatter, ou seja, uma matriz de correlação e um gráfico de dispersão. A matriz de correlação definida como uma tabela que indica os coeficientes de conexão entre fatores, mostra os valores de correlação de Pearson. Os valores podem assumir valores entre 1 e -1, sendo que se as duas variáveis tendem a aumentar e diminuir juntas, o valor da correlação é positivo. Caso uma variável aumente enquanto a outra diminui então, o valor de correlação é negativo. O gráfico de dispersão permite avaliar visualmente a relação entre cada combinação de variáveis, onde as relações podem ser lineares ou não lineares. Relativamente ao processo dentro do software Python, este foi o código utilizado para obtenção dos resultados apresentados posteriormente:

Figura 23

Códigos utilizados no software Python para tratamento dos dados

```
import install_pkg
import pandas as pd
import os
import seaborn as sns
import matplotlib.pyplot as plt
import numpy as np

def plot_corr_matrix(df):
    current_dir = os.path.dirname(os.path.realpath(__file__))
    filepath = os.path.join(current_dir, filename)
    df = pd.read_excel(filepath)
    # Compute the correlation matrix
    corr_matrix = df.corr()

    # Set diagonal and upper-triangular elements to NaN
    corr_matrix_below_diagonal = np.tril(corr_matrix, k=0) # "k=-1" means below diagonal
    corr_matrix_below_diagonal[corr_matrix_below_diagonal == 0] = np.nan

    # Create a heatmap using Seaborn
    sns.set(style='ticks', font_scale=1)
    sns.heatmap(corr_matrix_below_diagonal, cmap='coolwarm', annot=True, fmt='.2f',
                xticklabels=corr_matrix.columns.values,
                yticklabels=corr_matrix.columns.values)

    # Rotate the x-axis tick labels by 45 degrees
    plt.xticks(rotation=45, ha='right')
    # Add title
    plt.title("")

    # Save plot
    savedir = os.path.join(current_dir, 'correlation_matrix.jpeg')
    plt.savefig(savedir, dpi=300, bbox_inches='tight')

def plot_scatter(filename):
    current_dir = os.path.dirname(os.path.realpath(__file__))
    filepath = os.path.join(current_dir, filename)
    df = pd.read_excel(filepath)

    # Create a scatterplot matrix using Seaborn
    sns.set(style='ticks', font_scale=1.5)
    g = sns.PairGrid(df, diag_sharey=False, hue="Posição")
    g.map_lower(sns.scatterplot, size=df['Total minutos'])
    g.map_diag(sns.kdeplot)

    # Rotate tick labels
    for ax in g.axes.flat:
        ax.xaxis.label.set_rotation(45)
        ax.yaxis.label.set_rotation(0)
        ax.yaxis.label.set_ha('right')
        ax.xaxis.label.set_ha('center')

    g.add_legend(title="", adjust_subtitles=True)

    # Save plot
    savedir = os.path.join(current_dir, 'correlation_scatter.jpeg')
    plt.savefig(savedir, dpi=300, bbox_inches='tight')

filename = 'Dados.xlsx'
plot_corr_matrix(filename)
plot_scatter(filename)
```

4.3 Resultados

Tabela 11

Dados obtidos do questionário e do GPET

| Nome | SCRS | SQJ | Minutos | PR | Passes/Min | PRBD | % PRBD | PRMD | % PRMD |
|------------|------|-----|---------|-----|------------|------|--------|------|--------|
| Jogador 1 | -2 | -3 | 40 | 6 | 0,15 | 3 | 0,50 | 3 | 0,50 |
| Jogador 2 | -4 | 3 | 218 | 26 | 0,12 | 19 | 0,73 | 7 | 0,27 |
| Jogador 3 | -6 | 5 | 542 | 33 | 0,06 | 23 | 0,70 | 10 | 0,30 |
| Jogador 4 | -3 | 0 | 635 | 140 | 0,22 | 120 | 0,86 | 20 | 0,14 |
| Jogador 5 | -6 | -5 | 638 | 160 | 0,25 | 132 | 0,83 | 28 | 0,17 |
| Jogador 6 | -1 | 15 | 720 | 189 | 0,26 | 149 | 0,79 | 40 | 0,21 |
| Jogador 7 | 13 | 37 | 554 | 131 | 0,24 | 113 | 0,86 | 18 | 0,14 |
| Jogador 8 | -2 | 0 | 45 | 9 | 0,2 | 8 | 0,89 | 1 | 0,11 |
| Jogador 9 | -2 | 2 | 353 | 87 | 0,25 | 72 | 0,82 | 15 | 0,17 |
| Jogador 10 | -6 | -2 | 211 | 60 | 0,28 | 53 | 0,88 | 7 | 0,12 |
| Jogador 11 | -2 | -2 | 40 | 4 | 0,1 | 3 | 0,75 | 1 | 0,25 |
| Jogador 12 | 5 | 19 | 695 | 197 | 0,28 | 146 | 0,74 | 51 | 0,26 |
| Jogador 13 | 4 | 20 | 571 | 168 | 0,29 | 101 | 0,60 | 67 | 0,40 |
| Jogador 14 | 5 | 4 | 575 | 161 | 0,28 | 107 | 0,66 | 54 | 0,34 |
| Jogador 15 | 11 | 9 | 419 | 136 | 0,32 | 100 | 0,74 | 36 | 0,26 |
| Jogador 16 | 11 | 7 | 443 | 103 | 0,23 | 71 | 0,69 | 32 | 0,31 |
| Jogador 17 | -13 | -10 | 755 | 194 | 0,26 | 126 | 0,65 | 68 | 0,35 |
| Jogador 18 | -2 | -6 | 150 | 41 | 0,27 | 31 | 0,76 | 10 | 0,24 |
| Jogador 19 | 4 | 2 | 478 | 116 | 0,24 | 78 | 0,67 | 38 | 0,33 |
| Jogador 20 | 5 | 24 | 571 | 150 | 0,26 | 95 | 0,63 | 55 | 0,37 |
| Jogador 21 | -6 | -4 | 73 | 14 | 0,19 | 14 | 1 | 0 | 0 |

Nota: SCRS – score questionário sobre relação sócia afetiva; SQJ – score questionário sobre qualidade do jogador; PR – passes recebidos; PRBD - passes recebidos dos quais foram boas decisões; %PRBD – percentagem de passes recebidos dos quais foram boas decisões; PRMD - passes recebidos dos quais foram más decisões; %PRMD – percentagem de passes recebidos dos quais foram más decisões.

Através da análise da tabela acima representada, o jogador que apresenta o melhor score em ambos os questionários está abaixo da média relativamente aos passes recebidos por minuto.

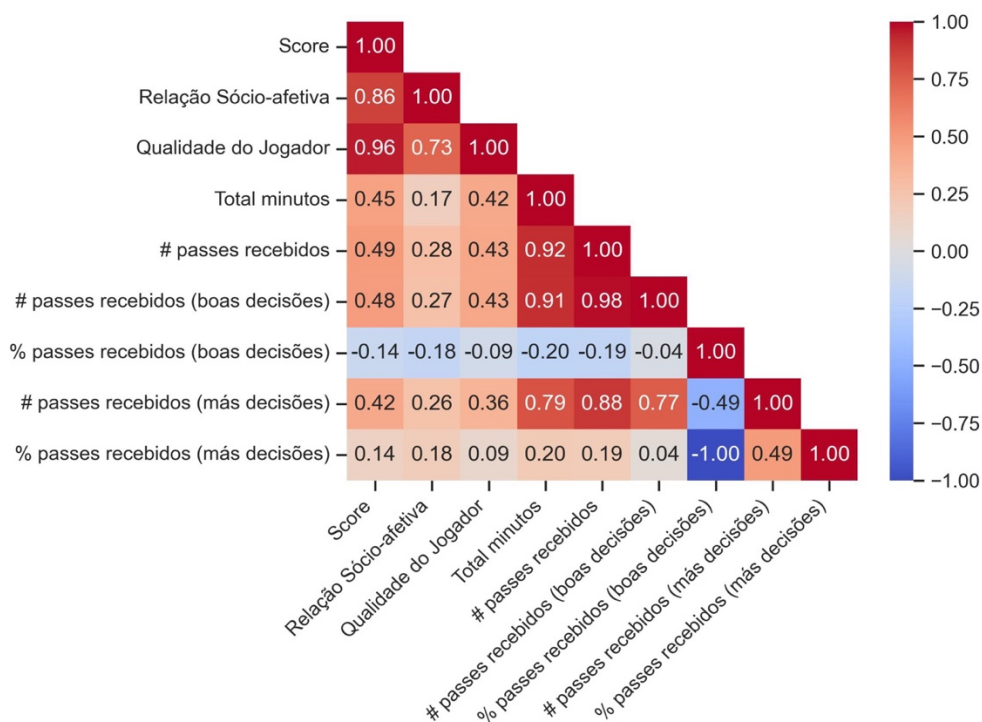
No entanto, existem dados que podem ser contraditórios e que podem ser um *outlier*, ou seja, um jogador que está completamente fora em relação ao posicionamento dos outros jogadores. Temos o caso, do jogador 17 que apresenta o pior score em ambos os parâmetros e é o segundo jogador com mais passes recebidos e o sétimo jogador que recebe mais passes por minuto.

Para além disso, apesar do número de minutos utilizados (excluindo os guarda-redes) sobressaem no parâmetro de passes por minuto e no total de passes recebidos os jogadores 8, 11 e 21 pelos baixos valores.

Os jogadores que obtiveram um melhor score no questionário, considerando a junção dos dois, não são os jogadores com mais passes recebidos, posicionando-se a meio da tabela neste parâmetro.

Figura 24

Correlação Matrix



A figura 24 representa a matriz de correlação entre os diferentes parâmetros escolhidos e analisados.

Relativamente ao score geral do questionário, este apresenta uma correlação positiva muito forte com ambos os subgrupos, relação sócio afetiva e qualidade do jogador. No entanto, nos parâmetros de total de minutos, total de passes recebidos, total de passes recebidos dos quais foram boas decisões, total de passes recebidos dos quais foram más decisões e a sua percentagem apresenta uma correlação positiva fraca. Por fim, a percentagem de passes recebidos dos quais foram boas decisões apresenta uma correlação negativa fraca.

O score de relação sócio afetiva apresenta uma correlação positiva forte com o score da qualidade do jogador. Relativamente aos outros parâmetros apresenta uma correlação positiva fraca à exceção da percentagem de passes recebidos dos quais foram boas decisões, a qual apresenta uma correlação negativa fraca.

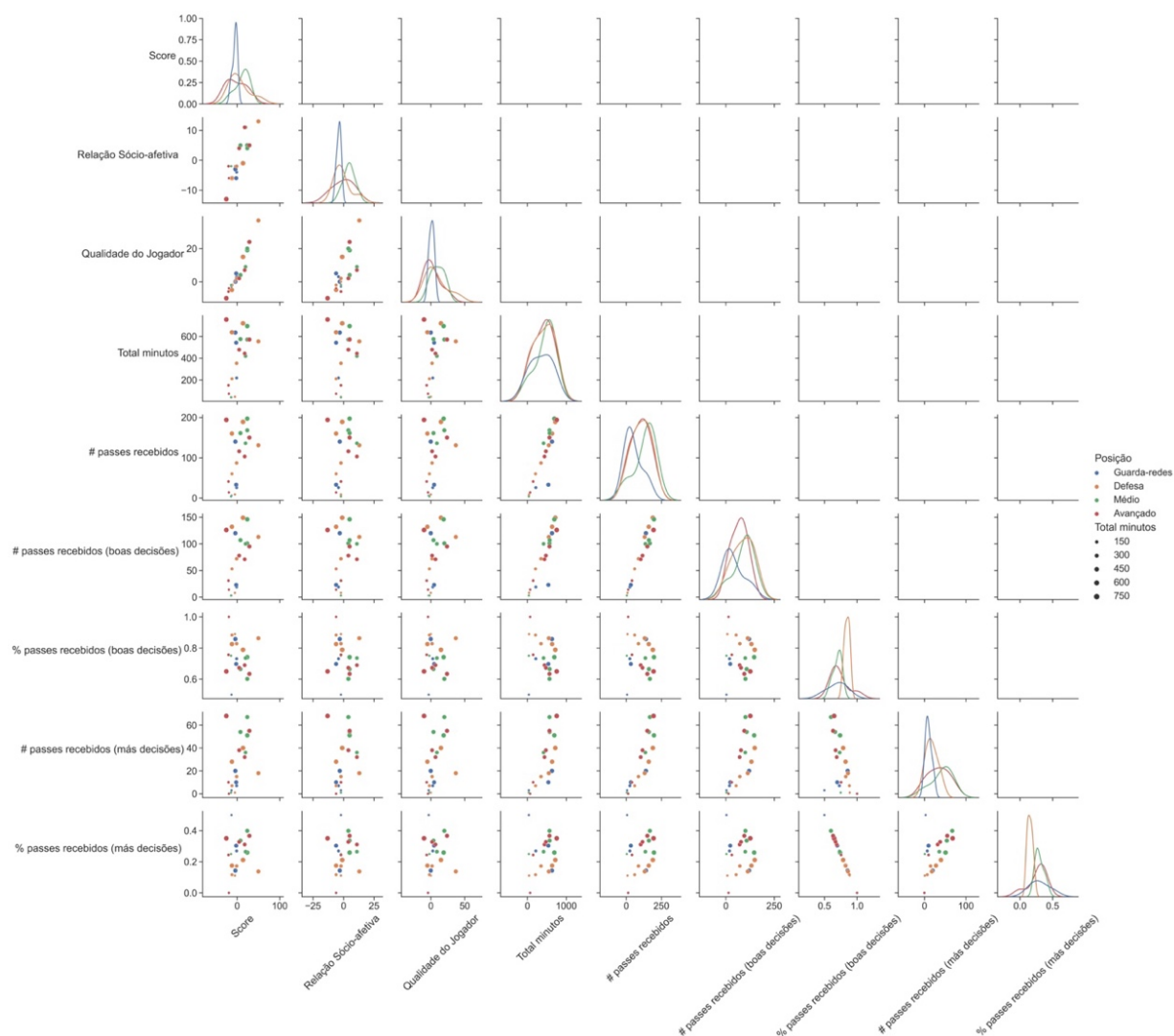
O score relativo à qualidade do jogador apresenta correlações fracas com todos os parâmetros sem contabilizar com os dados dos diferentes scores. A percentagem de passes recebidos dos quais foram boas decisões apresenta uma correlação negativa fraca com todos os parâmetros à exceção da percentagem de passes recebidos dos quais foram más decisões que apresenta uma correlação negativa muito forte, como expectável.

As correlações positivas que apresentam valores superiores, ou seja, correlações muito fortes são o score com o score da qualidade do jogador, o total de passes recebidos com o total de minutos jogados, o total de passes recebidos dos quais foram boas decisões e o total de passes recebidos e o total passes recebidos dos quais foram boas decisões e o total de minutos jogados.

O parâmetro que apresenta mais correlações muito fortes é o parâmetro “total de passes recebidos dos quais foram boas decisões”. Em relação às correlações fortes, destaca-se o parâmetro “total de passes recebidos dos quais foram más decisões”. No entanto, o parâmetro “percentagem de passes recebidos dos quais foram más decisões” é o que apresenta correlações mais fracas.

Figura 25

Correlação Scatter



Com a observação do gráfico dos parâmetros “total de passes recebidos dos quais foram boas decisões” e “total de passes recebidos”, os jogadores que jogaram mais tempo são os que apresentam maiores valores. Em termos de posição, os médios são os que apresentam os melhores valores.

Relativamente ao total de passes recebidos, os jogadores que tem um menor valor são os que para além de terem jogado menos tempo, apresentam um valor negativo no score geral do questionário. No entanto, o contrário não se verifica, ou seja, os jogadores que recebem mais passes nem sempre têm um score positivo apesar de serem os jogadores com mais tempo de jogo.

Independentemente da posição, no gráfico dos parâmetros “total de passes recebidos” e “total de passes recebidos dos quais foram boas decisões” existe um aumento progressivo, quando um dos parâmetros aumenta, o outro também aumenta. O mesmo caso acontece com o total de minutos jogados e o total de passes recebidos.

Tendencialmente, os jogadores que apresentam valores inferiores nos diferentes gráficos scores são os jogadores que tiveram menos tempo de jogo. No entanto, existe um avançado que se apresenta como exceção, o qual teve o maior tempo de jogo do plantel.

4.4 Discussão de Resultados

O objetivo deste estudo é analisar o efeito das relações interpessoais na tomada de decisão do passe em atletas de futebol, neste caso, em jovens atletas durante 10 jogos. A primeira hipótese é existir relação entre a reputação do jogador e quantidade e qualidade de passes recebidos. Os principais resultados obtidos indicam que a forma como os jogadores se relacionam não implica necessariamente uma relação linear com a quantidade e qualidade de passes recebido apesar do que indicado no estudo de Qian em 2022 que afirma que a relação é mais próxima quantos mais passes um jogador tem. No entanto, tendo em conta o valor de correlação 0,49 entre os parâmetros “score” e “quantidade de passes”, o valor de 0,48 entre os parâmetros “score” e “total de passes recebidos dos quais foram boas decisões” e o valor de 0,42 entre os parâmetros “score” e “total de passe recebidos dos quais foram más decisões” pode indicar que existe relação entre a reputação do jogador e a quantidade e qualidade de passes recebidos. A primeira hipótese é verificada. Para além disso, é possível afirmar que existe uma relação entre a quantidade e qualidade de passes recebidos com o tempo de jogo.

A segunda hipótese é existir relação entre a posição do jogador e a quantidade e qualidade de passes recebidos. Os resultados mostraram, tendo em conta a posição do jogador, que os médios foram os que mais quantidade de passes receberam por minuto enquanto os defesas foram

o que receberam menos. Por outro lado, os defesas foram a posição onde a quantidade de passes recebidos dos quais foram boas decisões tem o valor mais alto e os médios o valor inferior. Estes dados permitem afirmar que existe relação entre a posição do jogador e a quantidade e qualidade de passes recebidos estando em concordância com os resultados do estudo de Gama et al. (2014) que verificou uma tendência de ligação entre jogadores consoante o seu posicionamento em campo. Por isso, a segunda hipótese é verificada.

Para além das hipóteses, um resultado a salientar é o caso do jogador 17 que pode indicar que a personalidade, neste caso, um jogador introvertido e pouco interventivo, influencia a forma como se relaciona com os restantes elementos da equipa. Tal é verificado em Stebbins (2015) que afirma que as pessoas têm uma relação melhor conforme os seus interesses e gostos comuns.

4.5 Conclusão

A forma como os jogadores interagem entre si dentro e fora de campo pode influenciar o processo e o rendimento coletivo. De facto, é importante estabelecer um bom grupo de trabalho no qual todos se respeitam de forma a emergir um melhor rendimento coletivo e individual.

Tal como verificado noutros estudos, a tomada de decisão é influenciada por diferentes fatores como estado emocional e de hidratação. No entanto, a forma como os jogadores se relacionam pode influenciar a sua tomada de decisão em campo, ou seja, o jogador pode não passar ou realizar uma má tomada de decisão de passe conforme a relação ou perceção que tem desse jogador em questão.

Relativamente à primeira hipótese apresentada neste estudo, os resultados não indicam de forma clara que existe uma relação entre a reputação e a qualidade e quantidade de passes recebidos. Por outro lado, em relação à segunda hipótese, é possível afirmar que a qualidade e quantidade de passes está diretamente relacionada com a posição dos jogadores.

Além disso, em futuros estudos, diferentes ações técnicas do atleta devem ser analisadas de forma a avaliar o seu efeito na tomada de decisão interligadas com as relações interpessoais.

4.6 Limitações

A qualidade da gravação dos jogos apresenta uma das limitações deste estudo devido à impossibilidade de a gravação ser num plano totalmente aberto, com cortes de zonas de campo.

A realização do questionário pode ser uma limitação na medida que tendo em consideração a idade dos atletas podem não responder se forma assertiva apesar de o mesmo ser anónimo.

A quantidade da amostra, em termos de quantidade de jogos, pode ser uma limitação, a qual deveria ser a totalidade dos jogos realizados durante a época.

5. Relação com a comunidade

5.1 Introdução

A relação com a comunidade consiste na realização de uma atividade para um grupo, neste caso, para o plantel dos sub-15 do GD Estoril Praia. O facto da inexistência de um departamento/responsável pela área da nutrição no clube foi o fator decisivo para a escolha do tema como também a possibilidade e conhecimento de uma profissional na área. A nutrição tem um papel fundamental no desempenho do atleta, quer na prática quer na recuperação do mesmo.

A realização deste processo passou por vários pontos importantes, nomeadamente, a escolha do tema, questionar os atletas sobre a relevância do tema (caso o feedback fosse negativo, seria realizado outro conteúdo), apresentar e explicar a proposta à profissional, debater e decidir as informações mais importantes para os atletas assim como os pormenores da apresentação (tempo, local, entre outros), definir data para entrega do vídeo, divulgar o evento, realizar questionário e disponibilizar link da palestra e do questionário aos jogadores. Tendo em conta que a palestra foi exclusiva para a equipa na qual estou inserido, sub-15 do GDEP, a divulgação do evento foi realizada de dois modos: o primeiro através da exposição oral após treino, a segunda através de exposição escrita no grupo da equipa, com informações relativamente ao tema, de como se ia processar a palestra.

A palestrante Márcia Martins é profissional na área da nutrição, pertencente à ordem dos nutricionistas desde 2018 com licenciatura realizada na Escola Superior de Saúde em Bragança. A exposição da palestra foi feita através da gravação de um vídeo, com cerca de 12 minutos, exposto no Youtube, tendo em conta que a palestrante reside numa área distinta que a do clube e a impossibilidade de uma apresentação via zoom por não haver coincidência de disponibilidade com o grupo.

O rendimento do atleta é influenciado por um conjunto de fatores, nomeadamente, a qualidade e quantidade de sono, a sua forma física, o seu estado psicológico e por fim, a nutrição

(alimentação e hidratação). Por isso, a realização de uma adequada nutrição no pré, durante e pós treino/jogo é um fator com alguma preponderância.

Os jogadores de futebol encontram-se constantemente em perigo de desenvolver um défice de micronutrientes devido a diversos fatores, nomeadamente, danos musculares, perdas intestinais, transpiração intensa, viagens regulares e dietas. Devido à sua propensão a consumir grandes quantidades de gorduras e proteínas aliado a um baixo consumo de hidratos de carbono, os jogadores de futebol parecem ser particularmente suscetíveis a desequilíbrios no seu estado nutricional.

O futebol é uma modalidade com exercícios intermitentes de intensidade variável e por isso, a exigência energética dos treinos e jogos requer que os jogadores tenham atenção à sua alimentação, consumindo uma dieta equilibrada, mais rica em hidratos de carbono (HC) adequada ao seu gasto energético.

Com isto, o objetivo desta palestra, foi instruir e transmitir maior conhecimento aos atletas sobre a nutrição e a importância para o seu desenvolvimento, enquanto jogador de futebol, através de uma exposição simples e clara.

5.2 Palestrante

A palestrante Márcia Martins de 29 anos é nutricionista pertencente à ordem desde 2018. Em termos de formação académica, realizou um curso de especialização tecnológico em Tecnologia Alimentar entre 2012 e 2013, na Escola Superior Agrária, no Instituto Politécnico de Bragança. Em 2013, integra na licenciatura de Dietética e Nutrição, na Escola Superior de Saúde, no Instituto Politécnico de Bragança, onde conclui passado três anos teóricos e um prático (estágio) em 2017.

Relativamente à sua experiência profissional, integra em 2018 a GERTAL como gestora alimentar onde o objetivo é atuar com valores e princípios de inovação e de sustentabilidade, onde permanece durante um ano. Em 2019, na CentralRest como responsável de seção com

função principal no setor do embalamento, garantindo o cumprimento das normas e instruções de trabalho. Desde 2021, que exerce como nutricionista no Ginásio XPTO e no centro de estética Beauty Center onde realiza consultas de nutrição clínica e promove workshops e rastreios nutricionais.

Para além desta experiência, conta com participação em diversos tipos de formações e workshops na área da saúde como também a realização de palestras em escolas.

5.3 Apresentação

A apresentação possui um conjunto de informações desde a definição de conceitos como a explicação da alimentação e hidratação antes, durante e após o treino/jogo. A nutrição desportiva é o processo de fornecimento dos nutrientes necessários à vida, tendo de ser adaptada conforme o tipo de desporto. A alimentação é subdividida em macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos e proteína) e micronutrientes (vitaminas e minerais).

O glicogénio muscular é essencial para a síntese de energia durante o exercício, e o cansaço é associado à diminuição das suas reservas sendo a exaustão evitada quando presente em quantidades suficientes.

Os atletas podem ter baixos níveis de glicogénio muscular no início do jogo devido a maus hábitos alimentares e excesso de prática e jogos (Guerra et al., 2001). A depleção de glicogénio muscular é influenciada por fatores como a intensidade do exercício, a condição física, o tipo de exercício, a temperatura ambiente e a dieta pré-exercício (Guerra et al., 2001). Portanto, em comparação com jogadores com concentrações normais no início do jogo, os atletas com baixas concentrações de glicogénio muscular percorrem distâncias mais curtas em uma velocidade menor, caminham mais e realizam menos sprints (Guerra et al., 2001). De facto, na segunda parte, os jogadores com baixos níveis iniciais de glicogénio muscular percorrem distâncias menores e apresentam menores velocidades (Guerra et al., 2001).

As necessidades energéticas vão ser diferentes dependendo do tipo de treino, força, resistência ou velocidade ou ainda, o jogo. No entanto, deve rondar entre os valores de 3,150kcal e 4,300 kcal diárias para jovens atletas (Guerra et al., 2001). Deve ser consumido uma elevada percentagem de hidratos de carbono (60-70%) do valor energético total, devido a proporcionar o aumento de glicogénio muscular que consequentemente aumenta a energia do músculo evitando a fadiga e o cansaço (Guerra et al., 2001). Para além disso, funciona como um protetor da massa muscular. Relativamente à proteína deve ser consumido entre 1,4 e 1,7g/Kg, que ajuda a construção/recuperação do músculo. Por fim, devem ser consumidos menos de 30% de lípidos no valor energético total.

Apesar de existirem recomendações gerais relativas às gramas por quilograma de massa corporal do atleta, caso seja possível, o jogador deve procurar um profissional de forma a serem ajustadas às suas necessidades.

As vitaminas e minerais são importantes e apresentam funções de produção de energia, manutenção da estrutura óssea, conservação da função imunitária e construção e reparação do tecido muscular após o exercício (Guerra et al., 2001). Os valores de referência da população em geral são adequados para os atletas.

A suplementação permite corrigir dietas com carências nutricionais. De realçar que existem poucos estudos relativos aos benefícios de vários suplementos que existem no mercado. Por isso, o atleta deve preferir suprimir as necessidades nutricionais através da alimentação devendo focar-se em consumir uma alimentação nutricionalmente rica e adaptada à sua realidade desportiva de forma a permitir o normal crescimento e adaptação do organismo ao próprio treino.

Antes do treino, a nutrição deve consistir num consumo de alimentos ricos em hidratos de carbono, em média 20-300g, 4 horas antes do jogo/treino e cerca de 100g 1 hora antes do treino. O atleta deve preferir HC com índice glicémico baixo, como arroz, pão e cereal, o que promove maior saciedade e níveis de glicose mais estáveis durante o treino, ajudando o atraso da fadiga. Para garantir uma correta hidratação durante treino e jogos recomenda-se a ingestão

de 5-7ml/kg de peso corporal de líquidos 2 horas antes do treino. A ingestão de um pão de mistura com fatia de fiambre/queijo fresco + sumo de laranja natural é um dos exemplos de uma boa nutrição pré-treino.

Durante o treino, o atleta deve ingerir uma solução de hidratos de carbono e eletrólitos, como por exemplo as bebidas isotónicas, a cada 20 minutos cerca de 150ml de forma a poupar o glicogénio muscular o que promove uma menor sensação de esforço e, por sua vez, aumenta a performance física e mental aumentando a capacidade de decisão e diminuindo perda de qualidade de ações técnicas como o passe e o drible (Burke et al., 2004).

Após o treino, o atleta deve preferir alimentos ricos em HC com índice glicémico moderado a alto como fruta, bolacha e barra energética que promove a síntese de glicogénio ajudando na recuperação muscular. Neste período é importante o consumo de HC e proteína de forma a atenuar o dano muscular e a sensação de dor, contribuir na recuperação muscular ao estimular a libertação de insulina e nova produção de glicogénio muscular. Deve, também, ser ingerido cerca de 400ml de líquidos por cada 0,5kg de peso perdido durante o treino.

5.3.1 Hidratos de Carbono

A ingestão de hidratos de carbono deve ocorrer antes da fadiga muscular, com vista a garantir, quando os níveis de glicogénio muscular estiverem baixos, a sua disponibilidade. O consumo ideal deste macronutriente representa 60-70% do valor energético total diário, o que significa no mínimo 8g de hc/kg de peso corporal/dia (Burke et al., 2004).

De realçar, que atletas que consomem bebidas ricas em hidratos de carbono utilizam menos 31% do glicogénio muscular comparativamente com atletas que não consomem permitindo também manter maiores intensidades durante o jogo (Burke et al., 2004). Para além disso, a sua ingestão 10 minutos antes do início do jogo, permite que a utilização do glicogénio muscular seja 39% inferior, a velocidade de deslocamento seja maior e a distância percorrida na

segunda parte seja cerca de 30% superior (Burke et al., 2004). Por isso, a ingestão de HC durante o jogo ajuda num aumento do desempenho físico.

Após o exercício, é importante a ingestão deste macronutriente uma vez que possibilita uma melhor recuperação através da reposição das reservas hepáticas e musculares de glicogénio, reposição de líquidos e reparação de lesões causadas pelo exercício (Burke et al., 2004). Caso não ocorra o consumo de HC, após o exercício, impossibilita um bom nível de reposição de glicogénio até que a alimentação ocorra, ou seja, a sua reposição é mais rápida quando a ingestão de hidratos de carbono sucede o exercício (Burke et al., 2004).

Geralmente, se o intervalo entre sessões for curto, o atleta deve consumir o mais rapidamente possível HC de forma a maximizar a recuperação. No entanto, se o período for longo, o atleta pode escolher o horário das refeições conforme o mais conveniente desde que os objetivos de ingestão sejam atingidos.

Tendo em conta que o glicogénio é influenciado pela insulina como pelo substrato de glicose, é importante e lógico que as fontes de hidratos de carbono possuam um índice glicémico moderado a alto de forma a aumentar a reposição após o exercício (Burke et al., 2004). Portanto, na recuperação a longo prazo, é mais importante a quantidade ingerida do que propriamente o seu padrão permitindo um programa alimentar prático e confortável.

Segundo Burke et al. (2004), apresenta recomendações a favor, nomeadamente: os atletas devem ingerir hidratos de carbono de forma a atingir as necessidades do seu programa de treinos e otimizar a reposição das reservas de glicogénio muscular entre treinos; quando o tempo entre treinos é de 5 a 8 horas, o atleta deve iniciar a ingestão de hidratos de carbono o mais rapidamente possível de forma a maximizar a eficiência do tempo de recuperação; quando o período de recuperação é mais longo, cerca de 24h, o atleta deve organizar as suas refeições de acordo com o que lhe é mais prático e confortável, não havendo diferenças na síntese de glicogénio entre o tipo de HC consumido; refeições com índice glicémico entre moderado a alto possibilita uma rápida disponibilidade de HC na síntese de glicogénio muscular; por fim, de extrema importância

para uma ótima recuperação de glicogénio é adequar a ingestão de energia. Relativamente às recomendações contra: as recomendações de hidratos de carbono não deveriam ser em forma de percentagem da ingestão da energia total diária, mas sim relacionada com a necessidade absoluta que o músculo necessita.

5.3.2 Proteínas

Relativamente às proteínas, um atleta possui maiores necessidades comparativamente a um indivíduo sedentário devido à reparação de lesões induzidas pelo exercício nas fibras musculares e a renovação dos tecidos, como também possibilita o ganho de massa magra. Numa dieta equilibrada, rica em HC e gorduras, as proteínas não são utilizadas como fonte de energia, mas sim com funções específicas nos tecidos e células.

De forma a manter o equilíbrio proteico, para atletas sujeitos a treinos intensos, devem ingerir o dobro da dose diária recomendada, sendo que uma quantidade insuficiente deste macronutriente na dieta pode levar ao aumento do catabolismo das proteínas e atrasar a recuperação após o treino possibilitando perda de massa muscular e o overtraining (Gouveia & Passanha, 2011). Para jogadores de futebol, a ingestão mais adequada ronda os valores de 1,4 a 1,7g de proteínas/kg (Gouveia & Passanha, 2011). A eficiência com que a proteína é absorvida e assimilada no organismo é o que determina o seu valor biológico. Por isso, as melhores fontes de proteína com baixo teor de gordura são carne de frango (sem pele), carne de peru e soro de leite (Gouveia & Passanha, 2011). Relativamente aos suplementos nutricionais, as melhores fontes são soro de leite e proteína do ovo (Gouveia & Passanha, 2011).

5.3.3 Gorduras

A gordura, a par dos hidratos de carbono, é a principal fonte de energia durante o exercício. No entanto, deve-se ter especial atenção com a quantidade ingerida, não devendo ultrapassar os 30% do valor energético total.

Nas dietas dos jogadores é bastante frequente um consumo elevado de gordura o que dificulta a ingestão ideal de HC. Portanto, é fundamental existir um equilíbrio neste macronutriente uma vez que participam no metabolismo de produção de energia e no transporte de vitaminas lipossolúveis – componentes essenciais das membranas celulares, ou seja, uma redução intensa de gorduras não é uma solução válida (Gouveia & Passanha, 2011).

Relativamente à sua ingestão, as recomendações são semelhantes às recomendadas para sedentários. No entanto, o atleta deve preferir os ácidos gordos essenciais, preferencialmente os polinsaturados - peixes ricos em gordura como o salmão e o atum, algumas sementes como a linhaça e óleos como óleo de soja e azeite (Gouveia & Passanha, 2011). A ingestão de gorduras saudáveis é um fator bastante importante para o bom funcionamento fisiológico de todo o organismo (Gouveia & Passanha, 2011).

5.3.4 Hidratação

A hidratação representa um aspeto bastante importante para o atleta no momento antes, durante e após o exercício uma vez que melhora o seu desempenho principalmente se os líquidos ingeridos apresentem um valor considerável de hidratos de carbono.

Apesar de existirem valores estabelecidos para os diferentes momentos, é necessário ter em conta a grande variedade individual de perda de líquidos devido a diferenças: composição corporal, taxa metabólica, aclimatização do atleta, temperatura e humidade do ambiente, intensidade do jogo/treino e consumo máximo de oxigénio.

A hidratação antes e durante o exercício tem como objetivo prover substrato como fonte de energia e evitar os efeitos negativos da desidratação. Para isso, é importante ingerir cerca de 30 minutos antes 500ml de uma bebida hidrolítica adequada, ou seja, uma bebida que possibilita que os fluidos cheguem rapidamente aos tecidos, que forneça hidratos de carbono durante o exercício, que forneça baixos níveis de eletrólitos e que não cause distúrbios gastrointestinais. Relativamente à ingestão durante o exercício, os jogadores devem consumir em pequenas quantidades e em intervalos regulares de forma a não interferir no esvaziamento gástrico e também repor toda a água perdida através do suor. Após o jogo, as bebidas hidrolíticas permitem não só a hidratação, mas também a recuperação do glicogénio muscular.

Para ambientes quentes, a ingestão de líquidos é mais importante comparativamente com a disponibilidade de hidratos de carbono em termos de desempenho físico. No entanto, em ambientes frios, a ingestão de uma bebida rica em hidratos de carbono melhora o desempenho, uma vez que mantém a concentração de glicose sanguínea constante.

5.3.5 Vitaminas e suplementos

Relativamente aos micronutrientes, estes apresentam um papel fundamental em diferentes aspetos: produção de energia, síntese de hemoglobina, manutenção da massa óssea e proteção dos tecidos de danos oxidativos. Para além desses, algumas vitaminas e minerais desempenham função no metabolismo energético, o que o seu inadequado consumo pode influenciar negativamente a capacidade aeróbia e anaeróbia (Guerra et al., 2001).

Os atletas que são sujeitos a níveis de treinos e competições intensos podem ter alguma dificuldade em manter os níveis adequados de vitaminas, por isso a utilização de suplementos é uma solução válida caso sejam consumidos de forma correta, possibilitando compensar dietas que apresentam défice de nutrientes (Guerra et al., 2001).

5.4 Recolha de Dados

De forma a permitir obter dados quantitativos da apresentação em vários parâmetros como a expectativa, a relevância do tema, a exposição, a aplicabilidade, a duração, a dinâmica e se recomendariam a alguém. Para isso foi utilizado o google Forms (imagem 1) onde os jogadores responderam após o visionamento da palestra. Tal como está referido no formulário, era de forma anónima permitindo que as respostas fossem as mais sinceras possíveis.

Figura 26

Questionário de Satisfação da Palestra de Nutrição no Desporto

Questionário de Satisfação da Palestra de Nutrição no Desporto

O seguinte formulário é relativo à palestra apresentada pela nutricionista Márcia Martins sobre o tema: Nutrição no Desporto. O questionário é anónimo e os dados obtidos serão utilizados na disciplina de Estágio, no Mestrado em Treino Desportivo, da Faculdade de Motricidade Humana. Numa escala de 1-5, escolha a melhor opção para cada um dos parâmetros, tendo em conta que o 1 corresponde a 'mau' e o 5 a 'excelente'.

Expectativa *

Mau 1 2 3 4 5 Excelente

Relevância do Tema *

Mau 1 2 3 4 5 Excelente

Exposição Clara *

Mau 1 2 3 4 5 Excelente

Aplicação *

Mau 1 2 3 4 5 Excelente

Duração *

Mau 1 2 3 4 5 Excelente

Dinâmica *

Mau 1 2 3 4 5 Excelente

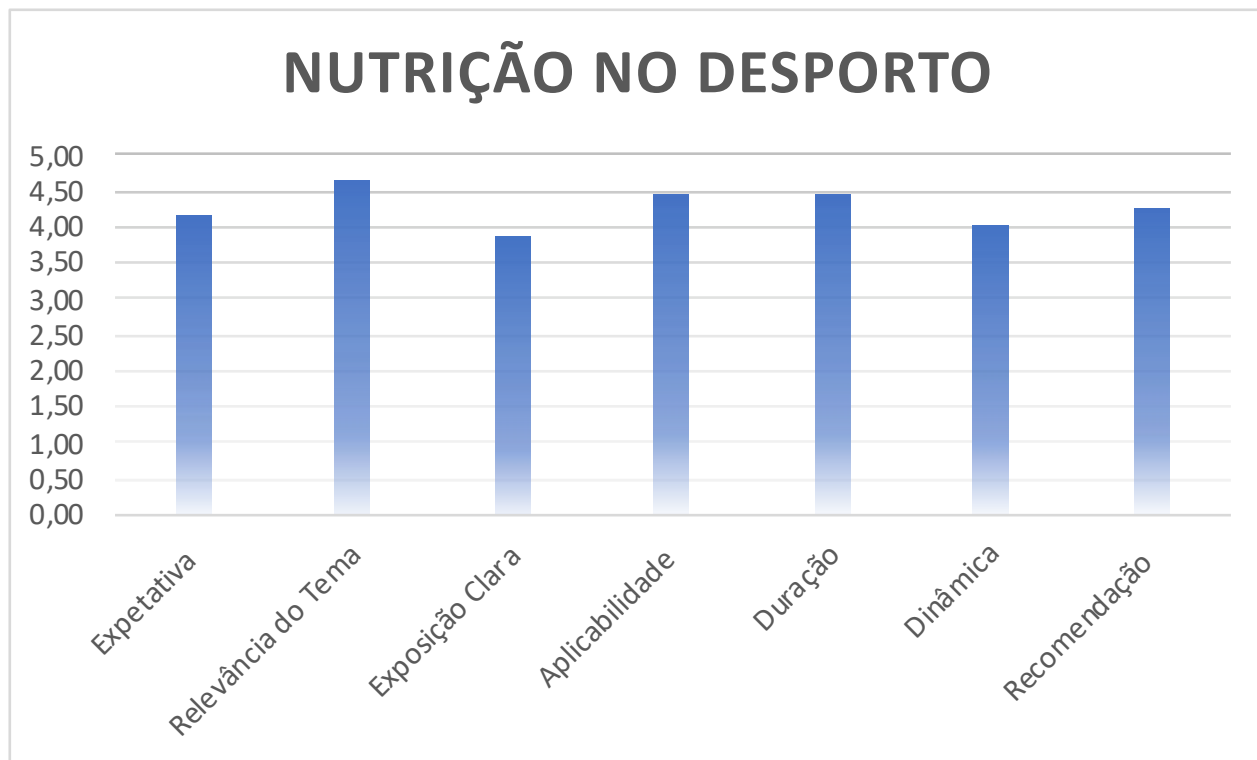
Recomendação *

Mau 1 2 3 4 5 Excelente

5.5 Resultados

Figura 27

Resultados do Questionário



Relativamente aos resultados, em termos médios, como está apresentado no gráfico acima, foram bastante positivos em todos os parâmetros. A exposição clara foi o parâmetro menos positivo com um valor médio de 3,86. Os parâmetros da dinâmica, expetativa e recomendação foram os seguintes valores mais baixos com 4,00, 4,19 e 4,29, respetivamente. De seguida, encontram-se os parâmetros duração e aplicabilidade com o mesmo valor, 4,48. Por fim, o valor mais positivo foi no parâmetro da relevância do tema com um valor de 4,67.

5.6 Reflexão

A realização desta exposição foi um sucesso permitindo aos atletas terem contacto com informações de uma área que não existe no clube, permitindo ter um conhecimento maior acerca da área que é bastante importante para o seu rendimento. No entanto, acredito que ia ser ainda mais benéfico se a apresentação fosse em modo presencial, permitindo a exposição de perguntas e troca de ideias no momento. A duração da apresentação foi algo a ter em conta de forma a permitir a apresentação da informação curta e concisa para que o foco e a atenção dos atletas ser máxima.

Uma dieta equilibrada e bem sustentada quer em macronutrientes quer em micronutrientes permite ao atleta não só um melhor rendimento em termos quantitativos das capacidades físicas como a resistência, a velocidade e as distâncias percorridas como também uma melhor recuperação ajudando na síntese do glicogénio muscular. No entanto, importante ter em conta que os diferentes estímulos de treino e períodos de recuperação têm influência na ingestão por parte do atleta.

Apesar de ser aconselhado um acompanhamento por um nutricionista e das necessidades energéticas serem adaptadas a cada jogador, a alteração da ingestão de alimentos nos diferentes momentos (antes, durante e após o treino) permite um melhor desempenho durante a atividade.

Em suma, tal como a psicologia, a nutrição é uma área bastante importante para o desenvolvimento e rendimento do jogador, permitindo atingir patamares superiores caso ocorra um bom acompanhamento e gestão.

6. Conclusão

A realização deste estágio no escalão sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia e a concretização deste relatório proporcionaram uma oportunidade enriquecedora para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. A possibilidade de trabalhar num contexto de campeonato nacional, onde, em teoria, encontram-se as melhores equipas do país permitiu elevar o meu conhecimento a nível tático e estratégico. Um fator bastante importante para o meu desenvolvimento foi a possibilidade de ter uma participação ativa em diversos parâmetros: o controlo do treino durante a época, e numa segunda parte da época a realização de análise da própria equipa e do adversário.

Trabalhar neste contexto, possibilitou compreender que ser treinador não é um processo simples e sistemático, sendo, portanto, um trabalho que depende muito do envolvimento, da pressão do clube e dos pais (variável mais difícil de controlar), dos jogadores e dos objetivos delineados para equipa nessa época desportiva. Possibilitou perceber que o planeamento de uma época desportiva não é linear ocorrendo diversas alterações ao longo do campeonato de forma a ir de encontro com o que a equipa precisa nesse determinado momento.

Ao contrário do que se passou em épocas anteriores, este ano a equipa técnica decidiu, no momento de pré-época, dar conhecimento de todos os momentos de jogo em vez de um principal foco num determinado momento e claro, dentro desses momentos nos diferentes conteúdos, que consideram ser as bases que permitem a evolução do modelo de jogo da equipa. Apesar de haver liberdade para utilizar o sistema tático mais indicado para a equipa, a equipa técnica acredita que para a evolução do jogador, em termos de conhecimento de jogo, o sistema 4x3x3 é o que permite aos jogadores um ambiente mais estável para evoluírem. A organização e planeamento do treino tem sempre por base o modelo de jogo da equipa adotado. A pouca percentagem de exercícios de transição ofensiva deve-se ao facto de não ser o momento mais importante para a equipa.

Embora exista um planeamento prévio dos conteúdos a trabalhar nos microciclos, a equipa técnica alterou esse trabalho semanal em conformidade com os erros cometidos no jogo como também tendo em conta a estratégia para o jogo seguinte.

Apesar da implementação da PSE-sessão e de este ser um instrumento simples, senti que não teve uma boa otimização devido à inexperiência dos jogadores na utilização do instrumento e na perceção acerca do seu esforço.

A análise quantitativa aliada à análise qualitativa torna-se um forte instrumento de evolução e de suporte para a equipa técnica mostrar e melhorar não só a qualidade individual do jogador como também o nível coletivo da equipa. A falta de dados relativos ao peso e altura deriva do facto de os jogadores terem faltado nos dois momentos de avaliação.

Um fator bastante observável ao longo da época, foi que a equipa sentia bastante dificuldade quando jogava com equipas com nível de agressividade superior, não conseguindo obter o nível desejado e otimizar as suas capacidades. Embora a equipa não possuísse objetivos competitivos delineados em qualquer das fases, os jogadores atingiram o nível esperado e perspectivado pela equipa técnica em termos individuais e coletivos.

Em termos de perspetivas futuras, o objetivo passa por diferentes pontos com vista a desenvolver um instrumento mais robusto para a avaliação de jogadores quer no processo de treino quer em competição, como na carga de treino, implementação do questionário wellness, instrumento que permite controlar a qualidade de sono, o nível de stress, o nível de fadiga e o nível de dor muscular, diariamente e, por fim, desenvolver um nível de análise e de utilização de instrumentos com mais informação, pertinente e objetiva.

7. Referências Bibliográficas

Aguiar M., Botelho G., Lago C., Maças V. & Sampaio J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103–113.

Alexiou, H., Coutts, A. J. (2008). A Comparison of Methods Used for Quantifying Internal Training Load in Women Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3, 1-12. DOI: 10.1123/ijsp.3.3.320.

Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016). Training Load and Player Monitoring in High-Level Football: Current Practice and Perceptions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(5), 587–593. DOI: 10.1123/ijsp.2015-0331.

Anguera, M. T., Camerino, O., Castaner, M., Sanchez-Algarra, P., and Onwuegbuzie, A. J. (2017). The specificity of observational studies in physical activity and sports sciences: moving forward in mixed methods research and proposals for achieving quantitative and qualitative symmetry. *Front. Psychol.* 8:2196. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02196

Araújo, D., Davids, K., Diniz, A., Rocha, L. M., Santos, J. a. C., Dias, G. P., & Fernandes, O. (2015). Ecological dynamics of continuous and categorical decision-making: The regatta start in sailing. *European Journal of Sport Science*, 15(3), 195–202. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.928749>.

Assunção, D., Pedrosa, I., Mendes, R. S., Martins, F. M. L., Francisco, J. P., Gomes, R. C., & Dias, G. P. (2022). Social Network Analysis: Mathematical Models for Understanding Professional Football in Game Critical Moments—An Exploratory Study. *Applied Sciences*, 12(13), 6433. <https://doi.org/10.3390/app12136433>.

Beernaerts, J., Lenoir, M., & Van De Whege, N. (2022). Qualitative Team Formation Analysis in Football: A Case Study of the 2018 FIFA World Cup. *Frontiers in Psychology*, 13, 863216. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.863216>

Bota, I.; Colibaba-Evulet, D. (2001) Jogos desportivos coletivos: teoria e metodologia. Lisboa: Instituto Piaget.

Burke, L. M., Richter, E. A., & Ivy, J. L. (2004). Carbohydrates and fat for training and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 15–30. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140527>.

Casarin, R. G., Reverdito, R. S., De Lima Greboggy, D., Afonso, C. a. M., & Scaglia, A. J. (2011). MODELO DE JOGO E PROCESSO DE ENSINO NO FUTEBOL: PRINCÍPIOS GLOBAIS E ESPECÍFICOS. *Movimento*, 17(3), 133–152. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302>.

Castela, D. (2021). *Aos Olhos do Treinador* (1st ed.). Prime Books.

Castelo, J. (1996). *Futebol—A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Periodization Base on Small-Sided Soccer Games: Theoretical Considerations. *Strength and Conditioning Journal*: 36 (5)

Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar Jogando - Jogos Reduzidos e Condicionados no futebol*. Lisboa: Prime Books.

da Silva, R. T. A. (2016). Análise de networks em futebol: estudo do padrão comportamental ofensivo do juniores C (sub-15) do Rio Ave Futebol Clube. Relatório de Estágio. Universidade do Porto. Faculdade de Desporto.

Dellal, A., Owen, A., Wong, D. P., Krustup, P., van Exsel, M., & Mallo, J. (2012). Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Human movement science*, 31(4), 957-969.

De Gouveia, L. A. G. & Passanha, A. (2011). Nutrição, hidratação e suplementação para jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 10(3), 166–171. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v10i3.3441>.

De Sousa Fortes, L., Nascimento, J. R. a. D., Junior, Mortatti, A. L., De Lima-Junior, D., & Ferreira, M. E. C. (2018). Effect of Dehydration on Passing Decision Making in Soccer Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(3), 332–339. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1488026>.

De Sousa Fortes, L., De Lima-Junior, D., Fiorese, L., Nascimento, J. R. a. D., Junior, Mortatti, A. L., & Ferreira, M. E. C. (2020). The effect of smartphones and playing video games on decision-making in soccer players: A crossover and randomised study. *Journal of Sports Sciences*, 38(5), 552–558. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1715181>.

Figueiredo, Ricardo da Silva (2015) - A relação entre o modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise do jogo. Relatório de Estágio. Universidade de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Gama, J.; Passos, P.; Davids, K.; Relvas, H.; Ribeiro, J.; Vaz, V.; Dias, G. (2014). Network Analysis and Intra-Team Activity in Attacking Phases of Professional Football. *Int. J. Perform. Anal. Sport*, 14, 692–708.

Garganta, J., Marques, A., & Maia, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. *A Investigação Em Futebol: Estudos Ibéricos*, 2002, ISBN 972-8687-05-2, Págs. 51-66, 51–66.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos*, 1, 108-21.

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

Gantois, P., Ferreira, M. E. C., De Lima-Junior, D., Clemente, F. M., Batista, G. R., De Souza Fonseca, F., & De Sousa Fortes, L. (2019). Effects of mental fatigue on passing decision-making

performance in professional soccer athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(4), 534–543. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1656781>.

García-López, L.M., González-Villora, S., Gutiérrez, D., & Serra, J. (2013). Development and validation of the Game Performance Evaluation Tool (GPET) in soccer. *Revista Euroamericana de Ciencias Del Deporte*, 2(1), 89-99.

Gjaka, M., Tschan, H., Francioni, F., Tishkauj, F. & Tessitore, A. (2016). Monitoring of loads and recovery perceived during weeks with different schedule in young soccer players. *Kinesiologia Slovenica*, 22(1), 16-26.

Gouveia, V. (2019). *Futebol - Treinar para Jogar* (1st ed.). Prime Books.

Guerra, I., De Abreu Soares, E., & Burini, R. C. (2001). Aspectos nutricionais do futebol de competição. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 7(6), 200–206. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922001000600003>.

Halson, S. L. (2014) Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*, 44, 139-147.

Impelizzeri, F., Rampinini, E., Coutts, A., Sassi, A. & Marcora, S. (2004). Use of RPE- based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Medicine*, 36(6), 1042- 1047.

Josse, C. (2020, April 14). *The Four-Coactive Model of Player Preparation*. SimpliFaster. <https://simplifaster.com/articles/four-coactive-model-player-preparation/>

MacCarron, P., Mannion, S., Unicomb, S., & Platini, T. (2022). Correlation distances in social networks. *arXiv preprint arXiv:2212.11051*.

Memmert, D., & Harvey, S. C. (2008). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some Concerns and Solutions for Further Development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 220–240. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.2.220>.

Müller-Budack, E., Theiner, J., Rein, R., and Ewerth, R. (2019). “Does 4-4-2 exist?”—: An analytics approach to understand and classify football team formations in single match situations. *Proceedings of the 2nd International Workshop on Multimedia Content Analysis in Sports*. p. 25–33.

Pizarro, A. N. R., Moreno, A., Serrano, J., González, L. A., & Del Villar Álvarez, F. (2017). The effects of a comprehensive teaching program on dribbling and passing decision-making and execution skills of young footballers. *Kinesiology*, 49(1), 74–83. <https://doi.org/10.26582/k.49.1.6>.

Qian, Y., & Wang, X. (2022, December). Analysis of Football Game Performance Based on Social Network. In *2022 International Conference on Artificial Intelligence, Internet and Digital Economy (ICAID 2022)* 2022 International Conference on Artificial Intelligence, Internet and Digital Economy (ICAID 2022) (pp. 811-819). Atlantis Press.

Queiroz, C. (1983). Para uma Teoria do Ensino/Treino do Futebol. *Ludens*, 8(1), pp. 25-44.

Rebelo, A., Brito, J., Seabra, A., Oliveira, J., Drust, B. & Krstrup, P. (2012). A New Tool to Measure Training Load in Soccer Training and Match Play. *International of Journal of Sports Medicine*, 33(4), 297-304. DOI:10.1055/s-0031-1297952.

Rodríguez-Marroyo, J. & Antoñan, C. (2015). Validity of the Session Rating of Perceived Exertion for Monitoring Exercise Demands in Youth Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10, 404 – 407.

Romeas, T., Guldner, A., & Faubert, J. (2016). 3D-Multiple Object Tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.002>.

Stebbins, R. A. (2015). *Leisure and Positive Psychology: Linking Activities with Positiveness*. Palgrave Macmillan.

Stein, M., Janetzko, H., Breitzkreutz, T., Seebacher, D., Schreck, T., Grossniklaus, M. (2016). Director's cut: analysis and annotation of soccer matches. *IEEE Comput. Graph. Appl.* 36, 50–60. doi: 10.1109/MCG.2016.102.

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of sports sciences*, 30(13), 1447-1454.

Vázquez, M., Mendez-Villanova, A., Gonzalez-Jurado, J., León-Prados, J., Santalla, A. & Suarez-Arrones, L. (2015). Relationships Between Rating-of-Perceived-Exertion- and Heart-Rate-Derived Internal Training Load in Professional Soccer Players: A Comparison of On-Field Integrated Training Sessions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(5), 587-592. DOI:10.1123/ijsp.2014-0294.

Walker, G. J., & Hawkins, R. (2018). Structuring a program in elite professional soccer. *Strength & Conditioning Journal*, 40(3), 72-82.

Yıkımsı, G. (2017). Understanding Football Tactics through the Logic of Paradigm Shift. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10). <https://doi.org/10.5281/zenodo.884536>

Zhou, W., Yu, G., You, S., & Wang, Z. (2023). An Improved Passing Network for Evaluating Football Team Performance. *Applied Sciences*, 13(2), 845.

8. Anexos

1. Unidade de Treino – Dia de Recuperação



SESSÃO DE TREINO

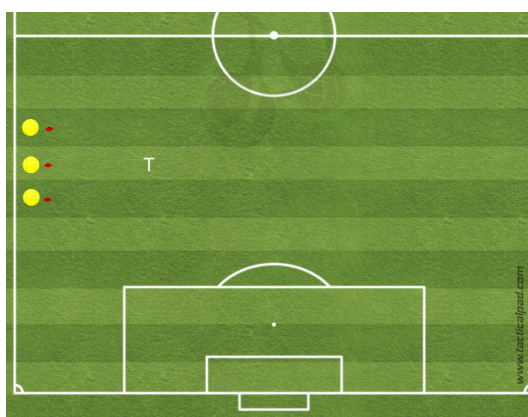
Sub15

SESSÃO DE TREINO 82

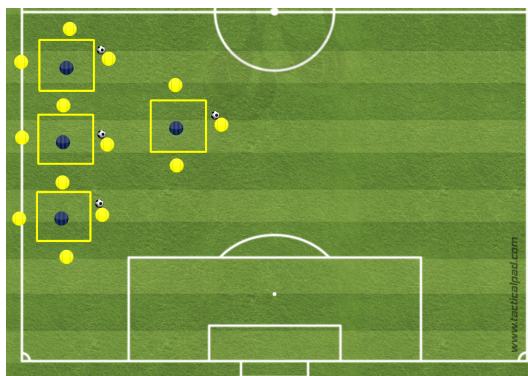
| | | | |
|------------------|-------------------------|-----------------------|---|
| Data | 07-12-2021 19:15 | Local | Campo campo n2 |
| Tempo Total | 90 | Treinador | Afonso Sousa, Marco Nascimento, Tomás Pereira |
| Material | Bolas, marcas e coletes | Intensidade | Intensidade P: 1 Intensidade R: 1 |
| Objetivos Gerais | Lúdico - competitivo | Objetivos Específicos | |
| Observações | | | |

FASE INICIAL

| | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 🕒 10 | 👤 19 |
| Objectivos \ Conteúdos | Exercícios Gerais sem Bola |
| Repetições \ Períodos | - |
| Pausas Repetições \ Períodos | - |
| Séries | - |
| Pausas Séries | - |
| Intensidade | - |
| Condicionantes | - |
| Objetivos Específicos | Aquecimento músculo esquelético |
| Atividade | Realização de mobilização articular. |
| Parecer | - |



| | |
|------------------------------|---------|
| 🕒 10 | 👤 3vs1 |
| Objectivos \ Conteúdos | Outros |
| Repetições \ Períodos | - |
| Pausas Repetições \ Períodos | - |
| Séries | - |
| Pausas Séries | - |
| Intensidade | - |
| Condicionantes | - |
| Objetivos Específicos | - |
| Atividade | Meinhos |
| Parecer | - |





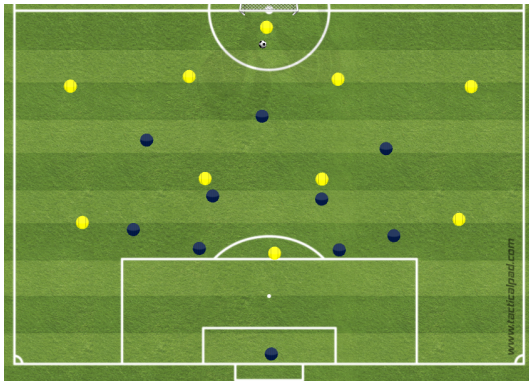
FASE PRINCIPAL

🕒 20

👥 10vs10

📍 40x40

| | |
|------------------------------|---|
| Objectivos \ Conteúdos | Situação de Jogo |
| Repetições \ Períodos | - |
| Pausas Repetições \ Períodos | - |
| Séries | - |
| Pausas Séries | - |
| Intensidade | - |
| Condicionantes | - |
| Objetivos Específicos | - |
| Atividade | Situação de jogo de 2 equipas em que apenas se pode fazer golos de cabeça. Os passes podem ser com as mãos entre equipa, no entanto para ser golo o passe tem que ser feito com o pé. |
| Parecer | - |

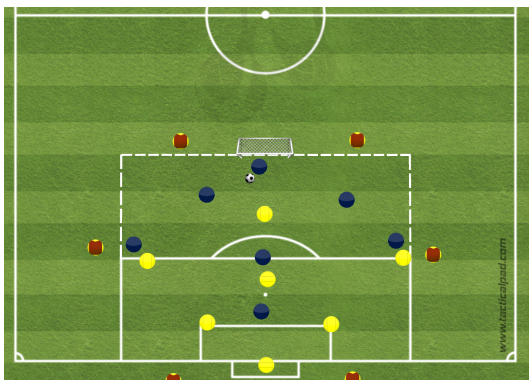


🕒 30

👥 Gr+7vs7+Gr

📍 40x40

| | |
|------------------------------|--|
| Objectivos \ Conteúdos | Situação de Jogo |
| Repetições \ Períodos | - |
| Pausas Repetições \ Períodos | - |
| Séries | - |
| Pausas Séries | - |
| Intensidade | - |
| Condicionantes | - |
| Objetivos Específicos | - |
| Atividade | Situação de jogo a 3 equipas. Após 4 minutos ou 2 golos, a equipa que perde sai para a apoio. Apolos só podem dar 1 toque. |
| Parecer | - |





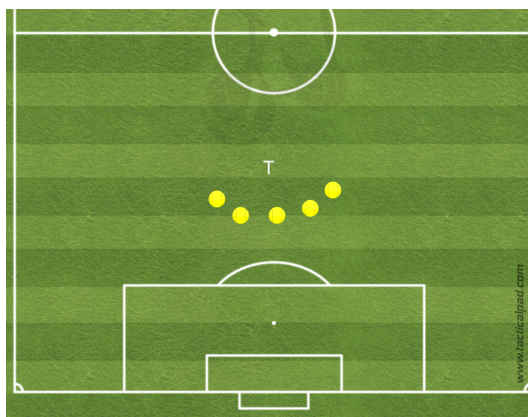
FASE FINAL

🕒 10

👤 20



| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Objectivos \ Conteúdos | Alongamentos Estáticos |
| Repetições \ Períodos | - |
| Pausas Repetições \ Períodos | - |
| Séries | - |
| Pausas Séries | - |
| Intensidade | - |
| Condicionantes | - |
| Objetivos Específicos | - |
| Atividade | Realização de alongamentos estáticos. |
| Parecer | - |



2. Unidade de Treino – Dia de Força



SESSÃO DE TREINO

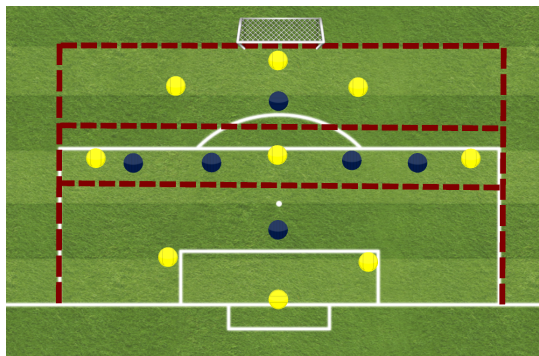


SESSÃO DE TREINO

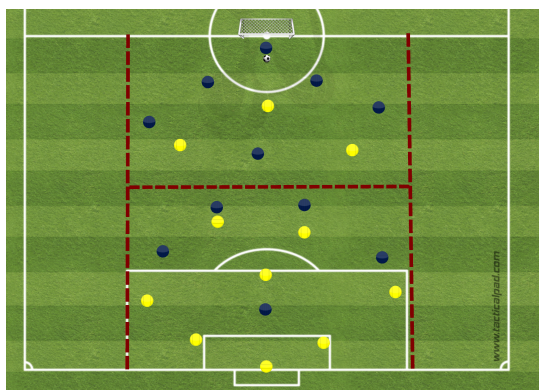


SESSÃO DE TREINO
Sub15

| | | |
|------------------------------|---|---------|
| 🕒 20 | 👥 6vs7+2Gr | 📍 40x25 |
| Objectivos \ Conteúdos | Organização Defensiva | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | Pressing | |
| Atividade | Situação de 7vs6 em que os amarelos procuram manter a posse de bola. Após 8 passes, 1 ponto. A equipa de azul tem como objetivo pressionar, recuperar e fazer golo na baliza mais próxima da recuperação de bola. | |
| Parecer | - | |



| | | |
|------------------------------|---|-------------|
| 🕒 10 | 👥 Gr+10vs10+Gr | 📍 1/2 campo |
| Objectivos \ Conteúdos | Transição Ataque / Defesa, Organização Defensiva | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | Pressing | |
| Atividade | Situação de jogo em que a equipa que defende se ganhar a bola no meio campo ofensivo ganha 1 ponto. | |
| Parecer | - | |



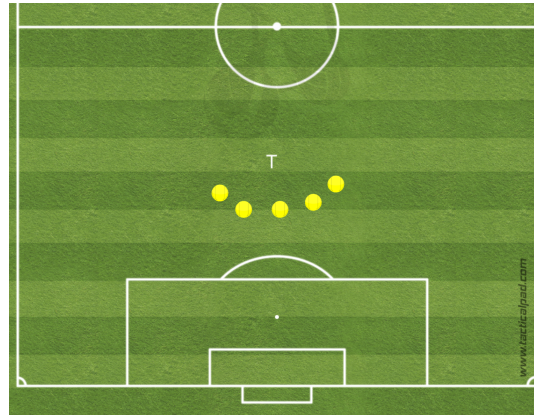


FASE FINAL

🕒 12

👥 23

| | |
|------------------------------|--|
| Objectivos \ Conteúdos | Trabalho de Manutenção de Força, Alongamentos Estáticos |
| Repetições \ Períodos | - |
| Pausas Repetições \ Períodos | - |
| Séries | - |
| Pausas Séries | - |
| Intensidade | - |
| Condicionantes | - |
| Objetivos Específicos | - |
| Atividade | Em roda, trabalho de força média mais alongamentos estáticos |
| Parecer | - |



3. Unidade de Treino – Dia de Resistência

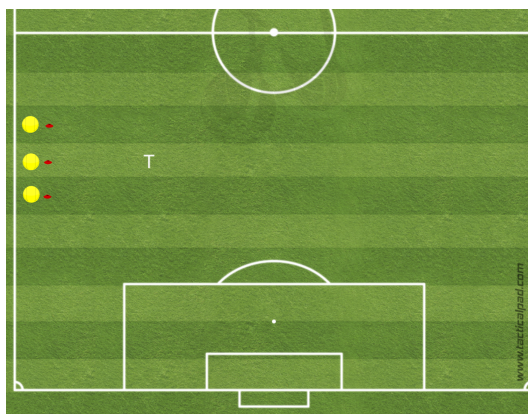


SESSÃO DE TREINO 110

| | | | |
|-------------------------|----------------------|------------------------------|--|
| Data | 03-02-2022 19:15 | Local | Campo campo n2 |
| Tempo Total | 90 | Treinador | Afonso Sousa,Marco Nascimento,Tomás Pereira |
| Material | Bolas Marcas Coletes | Intensidade | Intensidade P: 1 Intensidade R: 1 |
| Objetivos Gerais | Organização Ofensiva | Objetivos Específicos | Passé vertical Movimento e contramovimento Jogo dos interiores |
| Observações | | | |

FASE INICIAL

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 🕒 10 | 👤 17 |
| Objectivos \ Conteúdos | Exercícios Gerais sem Bola |
| Repetições \ Períodos | - |
| Pausas Repetições \ Períodos | - |
| Séries | - |
| Pausas Séries | - |
| Intensidade | - |
| Condicionantes | - |
| Objetivos Específicos | Aquecimento músculo esquelético |
| Atividade | Realização de mobilização articular |
| Parecer | - |



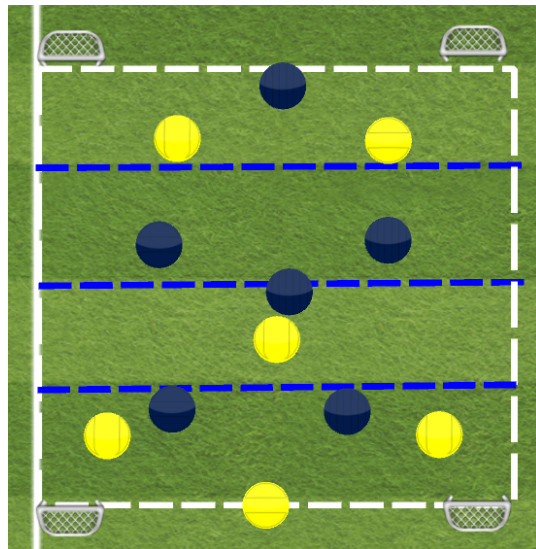


| | | |
|------------------------------|---|-------|
| 🕒 15 | 👥 17 | 📍 15m |
| Objectivos \ Conteúdos | Outros | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | Resistência | |
| Atividade | Exercício de perseguição em que o jogador começa com bola, entrega em velocidade máxima no jogador de frente e tem que o perseguir após entregar. | |
| Parecer | - | |



FASE PRINCIPAL

| | | |
|------------------------------|--|---------|
| 🕒 15 | 👥 Gr+5vs5+Gr | 📍 40x25 |
| Objectivos \ Conteúdos | Organização Ofensiva | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | Passe vertical | |
| Atividade | Exercício dividido por setores em que os interiores da equipa que tem bola um deve estar no último setor e o outro deve baixar para o 2 setor, tendo como objetivo fazer golo numa das portas recebendo uma passe nas costas da pressão. | |
| Parecer | - | |

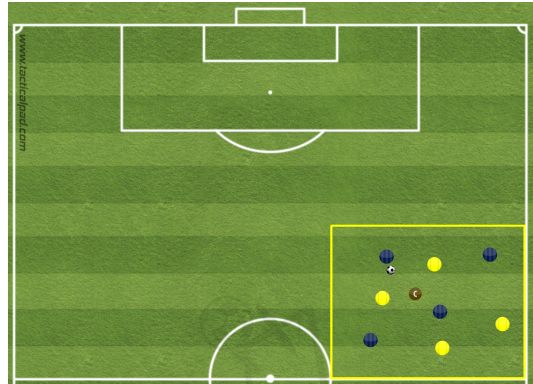




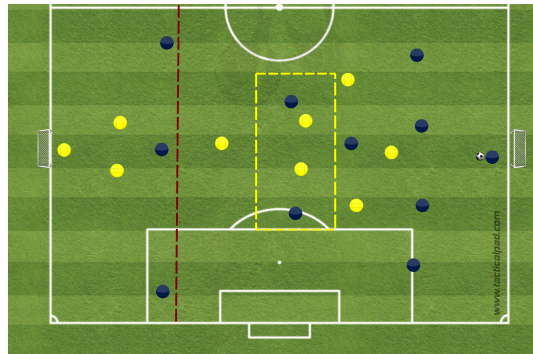
SESSÃO DE TREINO

Sub15

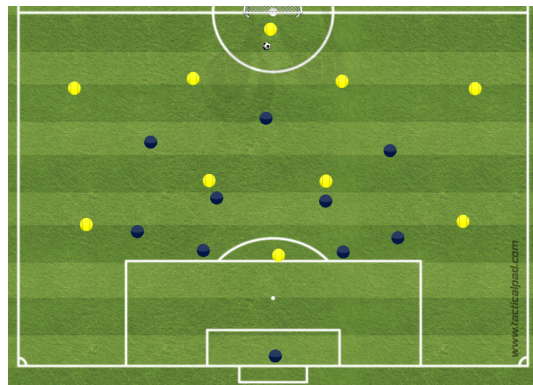
| | | |
|------------------------------|--|---|
| 🕒 15 | 👥 3vs3+Jk | 📍 |
| Objectivos \ Conteúdos | Organização Ofensiva | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | Movimento e contramovimento | |
| Atividade | Exercício de MPB em que para pontuar deve ocorrer uma combinação direta com um jogador adversário no meio dessa combinação. Após chegar aos 7 pontos, realização de 5 flexões. | |
| Parecer | - | |



| | | |
|------------------------------|--|-------------|
| 🕒 25 | 👥 Gr+10vs8+Gr | 📍 1/2 campo |
| Objectivos \ Conteúdos | Organização Ofensiva | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | Jogo dos interiores | |
| Atividade | Exercício em que a bola sai sempre da equipa azul, que para desbloquear e atacar o último terço um dos interiores tem que receber na área delimitada. Os jogadores atrás da linha apenas participam depois de haver o desbloqueio. | |
| Parecer | - | |



| | | |
|------------------------------|------------------|-------------|
| 🕒 10 | 👥 Gr+9vs9+Gr | 📍 1/2 campo |
| Objectivos \ Conteúdos | Situação de Jogo | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | - | |
| Atividade | Situação de jogo | |
| Parecer | - | |

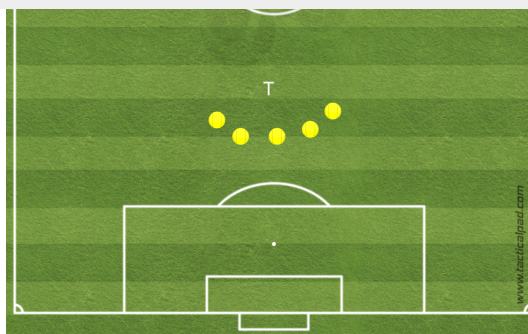




SESSÃO DE TREINO

Sub15

| | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Pausas Repetições \ Períodos | - |
| Séries | - |
| Pausas Séries | - |
| Intensidade | - |
| Condicionantes | - |
| Objetivos Específicos | Retorno a calma |
| Atividade | Realização de alongamentos estáticos |
| Parecer | - |



4. Unidade de Treino – Dia de Velocidade

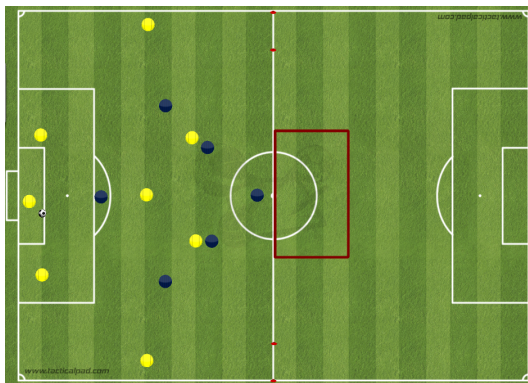


SESSÃO DE TREINO

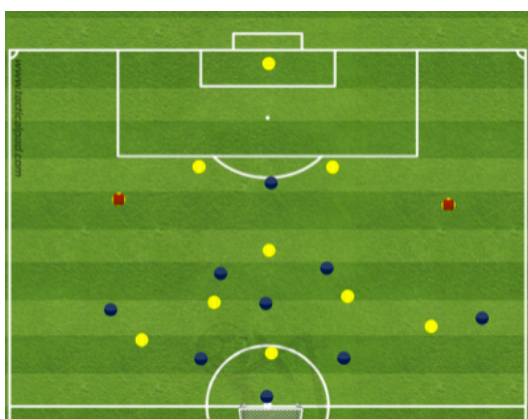
SESSÃO DE TREINO

Sub15

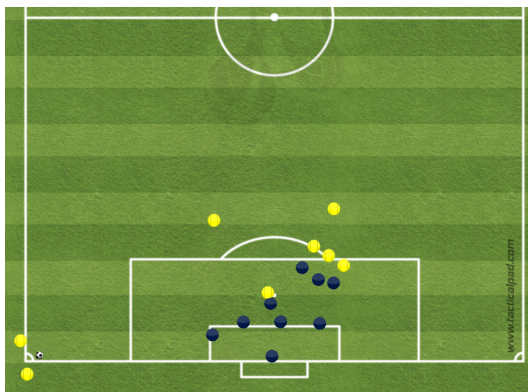
| | | |
|-------------------------------------|--|-------------|
| 🕒 20 | 👥 Gr+7vs6 | 📍 1/2 campo |
| Objectivos \ Conteúdos | Organização Defensiva | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | 1ª Pressão | |
| Atividade | Exercício de 1ª pressão em que a equipa que pressiona conforme o estímulo altera o tipo de pressão. A bola sai sempre da baliza regular. | |
| Parecer | - | |



| | | |
|-------------------------------------|---|-------------|
| 🕒 20 | 👥 Gr+8vs8+Gr+Jk | 📍 1/2 campo |
| Objectivos \ Conteúdos | Situação de Jogo | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | - | |
| Atividade | Situação de jogo em que os jokers numa das equipas jogam como laterais (amarela) e na outra como extremos (azuis). A bola sai sempre da equipa amarela. | |
| Parecer | - | |



| | | |
|-------------------------------------|---|---------------|
| 🕒 15 | 👥 Gr+9vs9+Gr | 📍 grande área |
| Objectivos \ Conteúdos | Esquemas Táticos | |
| Repetições \ Períodos | - | |
| Pausas Repetições \ Períodos | - | |
| Séries | - | |
| Pausas Séries | - | |
| Intensidade | - | |
| Condicionantes | - | |
| Objetivos Específicos | - | |
| Atividade | Realização de bolas paradas (cantos e livres laterais). | |
| Parecer | - | |



| Linha Defensiva | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------|---|---|---|---|
| Bola entre Defesas | | | | |
| 1ª Bola | | | | |
| Desalinhado | | | | |
| P.P.B 1ª fase | | | | |
| Ataque Espaço | | | | |
| Passe Interior | | | | |
| Passe Exterior | | | | |

| Médio Defensivo | 6 | Médios Interiores | 8 | 10 |
|------------------|---|-------------------|---|----|
| Temporizou AC | | Passe Interior | | |
| Passe Interior | | Passe Exterior | | |
| Passe Exterior | | A.Espaço CC | | |
| Saída da pressão | | A.Espaço CL | | |
| 1ª Bola | | Drible | | |
| 2ª Bola | | Perda PB | | |
| Perda PB | | 1ª Bola | | |
| RPB | | 2ª Bola | | |

| Extremos | 7 | 11 | Avançado | 9 |
|-----------------------|---|----|--------------------|---|
| Bola entre Ex/Mi | | | Passe certo TO | |
| Baixou | | | Baixou | |
| Ataque Espaço | | | Ataque Espaço | |
| Drible para dentro | | | Fora de Jogo | |
| Drible para fora | | | R.P.B último terço | |
| Passe Interior | | | | |
| Passe Exterior | | | | |
| Cruzamento | | | | |
| Dentro (entre linhas) | | | | |

6. Análise pré-jogo (adversário)

Campeonato Nacional de Iniciados – Fase de Manutenção
Época 2021/2022
Jornada nº 4

Relatório de Observação
FC Alverca

DESEMPENHO
ANÁLISE
PERFORMANCE

Características Gerais



- Procuram sair a jogar em situação de pontapé de baliza
- Lateral e extremo trocam (pontapé de baliza)
- Centrais procuram pouco jogo interior
- MO (10) procura espaço nas costas do lateral



- Avançado baixa entrelinhas
- Linha defensiva desalinhada e com má orientação de apoios
- Marcação H-H no meio campo
- Extremos fecham por dentro

Sistema Tático



Análise Individual

6 Destro Luiz Cunha

8 Destro Mamadu Djalo

11 Destro Rodrigo Guerra

- Forte fisicamente
- Forte nos duelos
- Forte fisicamente
- Rápido
- Tecnicamente evoluído

7. Análise Pós-Jogo (Equipa)



8. Relatório de Jogo

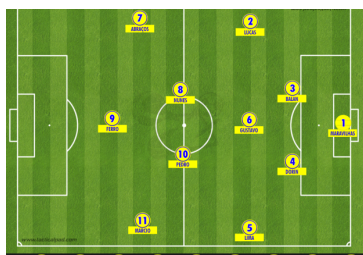


RELATÓRIO DE JOGO



| Data | Hora | Local | Competição | Jornada | Resultado Intervalo | Resultado Final |
|------------|-------|--------|------------------|---------|---------------------|-----------------|
| 12/09/2021 | 11:00 | Seixal | 1ª fase: Série E | 4ª | 2-2 | 5-2 |

EQUIPA INICIAL



| Substituições | | | |
|---------------|-------|----------|---------|
| Nº | Tempo | Entra | Sai |
| 1 | 40' | Lourenço | Lima |
| 2 | 53' | Rodrigo | Pedro |
| 3 | 69' | Mauro | Abraços |
| 4 | 69' | Batir | Márcio |
| 5 | 74' | Vicente | Nunes |

ANÁLISE COLETIVA - OFENSIVA

Aspetos Positivos

- Bom ataque à profundidade pelo lado direito;
- Boa capacidade em explorar os flancos;

Aspetos Negativos

- Laterais pouco ofensivos;
- Pouca capacidade de manter a posse de bola
- Ligação setor defensivo com médio

ANÁLISE COLETIVA – DEFENSIVA

Aspetos Positivos

- Bons comportamentos em situações de bola parada;
- Bem alinhados quando a bola se encontra em corredor central
- 1ª pressão bem realizada

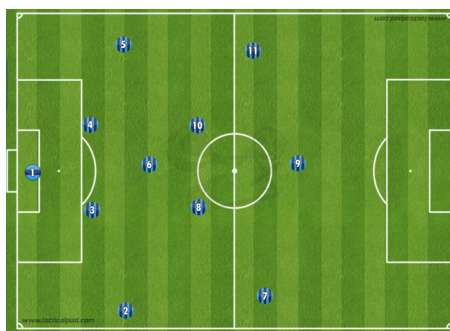
Aspetos Negativos

- Orientação de apoios;
- Comportamento dos laterais quando ocorre passe longo;

ANÁLISE INDIVIDUAL

| Nome | Análise | C/bola | S/bola (Of) | Sobre a bola | S/bola (D) | Nota | TJ |
|------------|--|--------|-------------|--------------|------------|------|-----|
| Maravilhas | Seguro nas intervenções; Bom controlo da profundidade; Boa presença dentro de área; Alguns passes longos falhados. | 4 | 5 | 4 | 5 | 4,5 | 80' |
| Lucas | Pouca solução ofensiva; Posicionamento; Marcação em situação de bola parada ofensiva; | 4 | 3 | 4 | 3 | 3,5 | 80' |
| Balan | Forte no desarme; Pouco confiante com bola; Algumas perdas de bola em 1ª fase; | 3 | 5 | 4 | 5 | 4,25 | 80' |
| Dorin | Pouco agressivo; Boa procura do extremo; Bem posicionado | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 80' |
| Lima | Por vezes, desalinhado e com os apoios mal orientados; Pouca solução ofensiva; | 4 | 3 | 3 | 3 | 3,25 | 40' |
| Gustavo | Pouca solução ofensiva; Algumas perdas de bola em 2ª Fase; Defensivamente agressivo. | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 80' |
| Nunes | Bom ataque ao espaço no corredor central; Bom posicionamento; Boas receções e consequente aceleração do jogo; Deu equilíbrio; | 4 | 4 | 5 | 5 | 4,5 | 74' |
| Pedro | Lento na tomada de decisão; Pouco recurso do drible; Por vezes, fora de posição | 3 | 4 | 4 | 3 | 3,5 | 53' |
| Abraços | Procura constante do drible para ultrapassar adversário direto; Procura de cruzamento; Bastante rápido e forte a atacar o espaço; Boa variabilidade na tomada de decisão | 4 | 5 | 5 | 4 | 4,5 | 69' |
| Ferro | Boa variabilidade de movimentos (baixar, profundidade); Bom a realizar a 1ª pressão; Boas tomadas de decisão; Poucas vezes solicitado | 4 | 4 | 4 | 5 | 4,25 | 80' |
| Márcio | Boa variabilidade de ações de drible; Boa procura da ação do passe; Agressivo com bola e sem bola; | 5 | 5 | 5 | 4 | 4,75 | 69' |
| Lourenço | Algumas vezes, mal posicionado com bola descoberta; Pouca solução ofensiva | 4 | 4 | 3 | 4 | 3,75 | 40' |
| Mauro | Pouco agressivo; Sem sucesso com bola e na procura da mesma. | 2 | 3 | 2 | 3 | 2,5 | 11' |
| Vicente | Boa entrada no jogo; Boa orientação de apoios; Pressionante. | 3 | 3 | 4 | 4 | 3,5 | 6' |
| Rodrigo | Não ataca a profundidade; Boa ajuda defensiva; Pouco sucesso nas ações com bola | 3 | 3 | 3 | 4 | 3,25 | 27' |
| Batir | Pressionante; Não teve oportunidade com bola; | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 11' |

ANÁLISE ADVERSÁRIO



Ofensivamente

- Médios interiores situam-se em 1ª fase bastante profundos;
- Extremo caso haja espaço procura baixar para receber bola em zonas interiores;
- Bastante procura na variação de flanco com bola longa (central-extremo);
- Laterais sobem com bola em corredor lateral;
- Extremos procuram em corredor lateral muitas vezes 1x1 ou passe para rutura do médio interior

Defensivamente

- Algum espaço nas costas dos defesas laterais, permitindo ataque ao espaço;
- Fortes na reação e na pressão;
- Extremos pressionam centrais e avançado mantém a fechar zona para o 6;
- Se a bola entra no 6, médio interior aperta.