

Relatório de Estágio em futebol realizado na Associação Desportiva de Oeiras (sub-16)

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

Orientador: Professor Doutor Fernando Jorge Lourenço dos Santos

Júri:

Presidente:

Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Vogais:

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

Doutor Ângelo Miguel Pedregal de Brito, professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

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

Telmo Afonso Patrício Carmo

2022

Agradecimentos

Com o culminar da conclusão do 2º ciclo de estudos no Mestrado em Treino Desportivo e conseqüente elaboração do presente Relatório de Estágio, importa aludir ao conjunto de pessoas que possibilitou que tal sucedesse.

Em primeira instância, quero deixar um enorme agradecimento a toda a minha família e, em especial, aos meus pais e irmã pois foram os responsáveis por me inculir desde cedo um sentimento de procura pelo conhecimento e por me fazer ver a importância que o sistema educativo tem sobre nós quer a nível pessoal quer profissional. Posto isto, agradeço-lhes também no sentido em que me permitiram escolher qual ramo de estudos eu pretendia enveredar, bem como pelo facto de possibilitarem, económica e logisticamente, que o meu percurso académico (Licenciatura e Mestrado) se realizasse numa instituição de ensino superior, que é uma referência a nível nacional e internacional na área do desporto e da educação física, como é o caso da Faculdade de Motricidade Humana.

Em segundo lugar, importa mencionar os professores de excelência que fizeram parte desse meu percurso e que, em diferentes prismas, permitiram expor-me a uma diversidade de vivências e partilha de experiências e opiniões que me fizeram refletir sobre a minha área de interesses predileta. Com efeito, o professor Fernando Santos afigura-se como um desses exemplos, aliando a esse aspeto o facto de ter sido a pessoa designada para me orientar em todo o processo de estágio e de elaboração do relatório, guiando-me continuamente, corrigindo todos os aspetos necessários com uma disponibilidade assinalável e estimulando-me a procurar sempre fazer mais e melhor.

Seguidamente, urge agradecer aos treinadores de futebol António Pina, Guilherme Vasconcelos e Rafael Couto, com os quais partilhei momentos enriquecedores de discussão sobre exercícios e ideias de jogo mas que, sobretudo, me fizeram sair da minha zona de conforto na ótica de compreender as especificidades do jogo de futebol e de tudo o que o processo de treino implica. Singularmente ao António Pina, agradeço também a oportunidade e confiança em fazer parte da sua equipa técnica já há mais de uma época e estou seguro que o futuro lhe trará grandes sucessos a nível desportivo.

Adicionalmente, e não menos importantes, agradeço todo o apoio tão especial dado pelo Óscar Cordeiro bem como aos meus amigos que para mim são parte da família como o Óscar Cordeiro, a Marta Nogueira, o João Fraga, o Sebastião Barroso, o Daniel Jorge, o Ricardo Batata e tantos outros que apesar de não mencionados têm a minha total estima e que, igualmente, fizeram parte deste meu percurso e contribuíram de diferentes formas para que este marco fosse atingido. Da mesma forma, quero deixar

uma palavra a todos os jogadores com os quais privei durante a época e dizer-lhes que tive imenso orgulho em acompanhar a sua evolução.

Por último, aos meus avós, que não estando presentes fisicamente, nunca foram esquecidos em todo este processo e que, por certo, estarão orgulhosos da pessoa que me tornei bem como dos êxitos que tenho vindo a conquistar.

A todos vocês, um enorme obrigado.

Resumo

No presente relatório está descrito de que forma decorreu o meu processo de estágio na equipa de futebol de formação sub-16 da Associação Desportiva de Oeiras, referente à época desportiva 2020/2021. Posto isto, a elaboração deste documento retrata a dinâmica de trabalho ao longo de uma temporada pautada por novos desafios, bem como as justificações do modelo de jogo implementado e que esteve na base da planificação e operacionalização das unidades de treino. Adicionalmente, está também exposta uma investigação que procurou avaliar duas componentes associadas ao futebol como a velocidade e a agilidade e, ainda, um evento que permitiu à comunidade contactar com duas personalidades do desporto que se encontram no mais alto patamar do futebol nacional.

Com o estudo realizado, foi possível aferir que os melhores resultados do teste de velocidade linear de 30 metros assim como do teste de agilidade “Illinois Agility Test”, foram obtidos por parte dos jogadores sujeitos a uma maior exigência de deslocamento em função do modelo de jogo adotado, coincidindo também com o facto de se apresentarem abaixo do valor médio para altura e massa corporal, e ainda, de se incluírem no grupo com data de nascimento referente ao primeiro trimestre do ano.

Palavras-chave: Futebol; Modelo de Jogo; Modelo de Treino; Conteúdos de treino; Velocidade; Agilidade; Antropometria; Idade Relativa; Periodização do Treino; Formação Desportiva.

Abstract

This report describes how my internship process took place in the under-16 soccer team of Associação Desportiva de Oeiras, for the 2020/2021 sports season. Therefore, the preparation of this document portrays the dynamics of work throughout a season marked by new challenges, as well as the justifications of the game model implemented and that was the basis for the planning and operationalization of the training units. Additionally, it is also exposed an investigation that sought to assess two components associated with soccer as speed and agility and, also, an event that allowed the community to contact with two sports personalities who are at the highest level of national soccer.

The study showed that the best results in the 30-meter linear speed test and in the "Illinois Agility Test" were obtained by players who were subjected to greater displacement demands due to the game model adopted, which also coincided with the fact that they were below the average for height and body mass, and also that they were included in the group with a birth date in the first quarter of the year.

Key words: Soccer; Game Model; Training Model; Training Contents; Speed; Agility; Anthropometry; Relative Age; Training Periodization; Sports Training.

Índices

Índice Geral

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introdução | 1 |
| 1.1. Enquadramento do processo de estágio..... | 1 |
| 1.2. Caracterização geral do estágio..... | 1 |
| 1.3. Objetivos do estágio | 3 |
| 1.4. Estratégias de implementação | 3 |
| 1.5. Estrutura do relatório | 5 |
| 2. Revisão da literatura | 6 |
| 2.1. Caracterização do jogo de Futebol | 6 |
| 2.2. O processo de treino desportivo..... | 7 |
| 2.3. Os princípios de treino desportivo | 7 |
| 2.3.1. Princípios pedagógicos do treino | 8 |
| 2.3.2. Princípios sobre a construção e organização do treino | 8 |
| 2.3.3. Princípios da aplicação dos métodos e conteúdos do treino..... | 9 |
| 2.4. Intervenção do treinador em treino e competição..... | 9 |
| 2.5. Treino das qualidades físicas | 12 |
| 3. Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição | 14 |
| 3.1. Conceção e Planeamento da prática | 14 |
| 3.1.1. Caracterização do Plantel..... | 14 |
| 3.1.2. Modelo de jogo..... | 16 |
| Fase Defensiva | 18 |
| Fase Ofensiva | 19 |
| Transição Defesa-Ataque | 26 |
| Transição Ataque-Defesa | 27 |
| Esquemas Táticos..... | 27 |
| 3.2. Condução e Operacionalização do treino e competição | 30 |
| 3.3. Avaliação e Controlo do treino e competição..... | 32 |
| 4. Área 2 – Inovação e Investigação no Futebol | 36 |
| 4.1. Bases Teóricas de um Projeto de Investigação no Futebol | 36 |
| 4.2. Metodologia..... | 39 |
| 4.2.1. Amostra | 39 |
| 4.2.2. Instrumentos e Procedimentos de Avaliação..... | 40 |
| 4.3. Análise dos dados..... | 41 |
| 4.4. Resultados | 41 |
| 4.5. Discussão..... | 47 |

| | | |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------|
| 4.6. | Conclusões | 50 |
| 5. | Área 3 – Relação com a Comunidade..... | 52 |
| 5.1. | Enquadramento do Evento..... | 52 |
| 5.1.1. | Título do Evento | 52 |
| 5.2. | Objetivo e pertinência do Evento..... | 52 |
| 5.2.1. | Pequena revisão sobre o tema do evento..... | 52 |
| 5.2.2. | Público-alvo e data do evento | 54 |
| 5.3. | Divulgação do evento | 54 |
| 5.4. | Análise do evento | 55 |
| 5.5. | Balanço do evento | 57 |
| 5.5.1. | Resultados do questionário de satisfação..... | 58 |
| 6. | Conclusão e Perspetivas Futuras | 61 |
| 7. | Bibliografia..... | 63 |

Índice de Figuras

| | |
|----------------|----|
| Figura 1..... | 15 |
| Figura 2..... | 18 |
| Figura 3..... | 19 |
| Figura 4..... | 19 |
| Figura 5..... | 20 |
| Figura 6..... | 21 |
| Figura 7..... | 21 |
| Figura 8..... | 22 |
| Figura 9..... | 23 |
| Figura 10..... | 24 |
| Figura 11..... | 25 |
| Figura 12..... | 25 |
| Figura 13..... | 25 |
| Figura 14..... | 26 |
| Figura 15..... | 27 |
| Figura 16..... | 28 |
| Figura 17..... | 29 |
| Figura 18..... | 30 |
| Figura 19..... | 30 |
| Figura 20..... | 31 |
| Figura 21..... | 31 |
| Figura 22..... | 32 |
| Figura 23..... | 33 |
| Figura 24..... | 34 |
| Figura 25..... | 34 |
| Figura 26..... | 35 |
| Figura 27..... | 40 |
| Figura 28..... | 41 |
| Figura 29..... | 42 |
| Figura 30..... | 42 |
| Figura 31..... | 45 |
| Figura 32..... | 45 |
| Figura 33..... | 46 |
| Figura 34..... | 47 |
| Figura 35..... | 54 |
| Figura 36..... | 56 |
| Figura 37..... | 57 |
| Figura 38..... | 58 |
| Figura 39..... | 59 |
| Figura 40..... | 59 |
| Figura 41..... | 60 |

Índice de Tabelas

| | |
|---------------|----|
| Tabela 1..... | 14 |
| Tabela 2..... | 37 |
| Tabela 3..... | 38 |
| Tabela 4..... | 42 |
| Tabela 5..... | 43 |
| Tabela 6..... | 44 |
| Tabela 7..... | 44 |
| Tabela 8..... | 46 |

1. Introdução

1.1. Enquadramento do processo de estágio

O meu estágio profissionalizante referente à época 2020/2021 foi realizado na Associação Desportiva de Oeiras, fazendo parte da equipa técnica da equipa de sub-16 (Juvenis B) que competiu a nível distrital na 2ª divisão da AF Lisboa. Este foi um contexto com o qual me senti plenamente identificado, pois já havia sido o clube e o escalão que tinha acompanhado na época anterior. Nesse sentido, o processo de adaptação ficou facilitado uma vez que o treinador principal responsável, com o qual trabalho há duas épocas, também se manteve, verificando-se apenas uma alteração no seio da restante equipa técnica. Em suma, ao ser-nos conferida novamente a missão de liderar um escalão fulcral no percurso evolutivo dos jovens jogadores que irão deparar-se com uma realidade de Campeonato Nacional na época seguinte, importa encarar essa opção da coordenação como um voto de confiança ao trabalho que tem vindo a ser desenvolvido.

1.2. Caracterização geral do estágio

Pese embora o que foi referido no ponto anterior, no que às minhas funções diz respeito, estas sofreram algumas alterações no sentido em que este foi um ano em que desempenhei o papel de treinador adjunto onde não só as responsabilidades se afiguraram maiores, como também a minha área de intervenção.

Assim sendo, dentro da ótica de planeamento até à operacionalização das sessões, tive um papel ativo na elaboração e condução de exercícios presentes nas unidades de treino. Essa função traduziu-se em idealizar e propor tarefas no início da semana, por forma a elaborar o microciclo de treino constituindo-o com unidades de treino compostas por exercícios que se enquadrem perante o modelo de jogo estabelecido previamente, bem como para solucionar problemas identificados ao longo das sessões e em jogo. Durante as sessões, o meu papel estendeu-se desde uma fase inicial que passou por coordenar o aquecimento e possibilitar a montagem dos exercícios da parte principal, até à fase final onde poderia ser o responsável pelo retorno à calma e alongamentos. Em função da unidade de treino em questão e consequentemente dos exercícios que dela dizem respeito, ficou também a meu cargo auxiliar a transmissão de correções pontuais caso se tratem de questões mais globais. Se, por sua vez, estavam a realizar dois exercícios em simultâneo onde foram trabalhados comportamentos diferentes, aí constituí-me como o responsável pela instrução e liderança de um deles por forma também a ganhar maior experiência e “à vontade” nessas competências. Adicionalmente, colaborei com o analista da equipa técnica quanto a aspetos maioritariamente do foro individual (análise de vídeo de

exercícios e de jogo formal) passando depois essas informações diretamente aos jogadores em questão. Por último, no que concerne ao jogo propriamente dito, as responsabilidades que me foram atribuídas remetem principalmente para analisar e corrigir aspetos da organização defensiva e, ainda, pelo controlo das situações de esquemas táticos (ofensivos e defensivos).

No que respeita então à constituição da equipa técnica esta foi formada por 4 pessoas nas quais eu me incluo. Começando pelo Treinador Principal, o António Pina, tem já uma passagem por 3 clubes enquanto treinador principal, estando sempre ligado ao futebol de formação, sendo que na presente época fez também parte da equipa técnica dos seniores do Real SC e do GS Loures. O treinador adjunto/analista foi o Guilherme Vasconcelos, aluno do 3º ano da Licenciatura em Ciências do Desporto na FMH, que colaborou nas sessões de treino e na planificação do microciclo mas que teve sobretudo um papel fundamental na gravação e análise de jogo da equipa e do adversário. Por fim, o treinador adjunto restante foi o Rafael Couto, Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela FMH, que ficou responsável pela gestão de problemáticas mais do foro de treino individual (skills, coordenação motora, técnica de passe) coadjuvando também no que às questões do treino de condição física diz respeito.

Não tendo sido possível dissociar-nos do panorama atual de indefinição face à calendarização das competições, os objetivos para o escalão em questão foram de encontro aos da época transata e plenamente alinhados entre coordenação e equipa técnica. Esta época verificou-se desde início particularmente diferente a muitos níveis, sendo que acabou por ter efeito também em termos de recrutamento e observação. Durante os meses que antecederam o início dos treinos autorizados, a equipa técnica preocupou-se em estabelecer quais as especificidades e dinâmicas do modelo de jogo a implementar, identificar quais as posições necessárias a reforçar (saída de 2 jogadores influentes para o Sporting Clube de Portugal e para o Futebol Clube do Porto) reunindo com jogadores e encarregados, bem como analisar equipas de futebol profissional com características de modelo de jogo que se enquadrassem nas nossas ideias.

É ponto assente que se trata de um ano fulcral de evolução dos atletas, que sofreram um encurtamento da época anterior e que estiveram vários meses sem treinar, no entanto, a meta foi conseguir transmitir o máximo de ferramentas e sobretudo preparar os jogadores para um contexto de máxima dificuldade pois, como já havia mencionado anteriormente, no ano seguinte irão estar a competir no mais alto nível competitivo em termos nacionais (Campeonato Nacional de Juniores B).

Seguindo essa linha de pensamento, as sessões de treino foram preparadas com o máximo rigor, tendo em vista incontornavelmente que as competições poderiam voltar em breve e fosse esse período mais ou menos distante, questões de matéria física, técnico-tática e sobretudo do modelo de jogo deveriam estar tão bem trabalhadas quanto possível.

1.3. Objetivos do estágio

No que respeita aos grandes objetivos que defini para o meu estágio e para a época corrente, estes assentaram em ir o mais além possível dentro daquilo que é ser treinador de futebol, procurando perceber e entender tudo o que o mesmo tem de coordenar e gerir por forma a continuar a evoluir e aprender sobre essa matéria. Nessa lógica de pensamento, penso que é cada vez mais importante que um treinador que está a iniciar carreira não se limite apenas a aspetos meramente de conceção e operacionalização do treino, mas sim em investir nas áreas que estão adjacentes ao mesmo. Cada vez mais é necessário obter um conhecimento aprofundado no que respeita ao carácter de condição física e prevenção de lesão, aos aspetos relacionados com a análise de jogo e de índole mais individual, bem como do treino específico de características necessárias a melhorar nas mais diversas posições de campo.

Sinto que desde o primeiro momento tive um acompanhamento que me tornou possível o crescimento pessoal e profissional pois quer da parte do treinador principal, quer do tutor no clube bem como do meu orientador, existiu uma disponibilidade assinalável para a colocação de dúvidas e de partilha de ideias para que a minha evolução enquanto treinador continue a ser ascendente. Outro dos aspetos a apontar assenta sobre as tarefas que foram sendo propostas ao longo do período de estágio e que abrangem diversas áreas de intervenção (revisões de literatura, eventos e relacionamento com a comunidade e projetos/estudos de investigação).

1.4. Estratégias de implementação

Nesta componente, começarei por me centrar numa análise SWOT realizada no início do processo de estágio e, por isso mesmo, com um discurso de perspetiva futura. Dessa forma, abordarei, em primeiro lugar, uma análise interna (Pontos fortes e Fragilidades) passando depois para os fatores que envolvem a análise externa (Oportunidades e Ameaças):

Pontos fortes: Na minha opinião, o facto de estar entrosado com esta equipa técnica desde a época passada e, conseqüentemente, desde o período anterior ao regresso dos treinos as minhas funções terem sido estabelecidas é algo de muito positivo. Neste período inicial de treinos sinto que, tem sido profícuo o conhecimento que já trazia deste contexto, bem como do entendimento do modelo de jogo. Tal aspeto tem permitido ter um papel ativo quer na elaboração de exercícios, quer na condução dos mesmos, sendo

essencial para transmitir feedbacks em concordância com aquilo que é transmitido por parte de toda a equipa técnica não criando dúvidas em nenhum atleta.

Fragilidades: No que toca a obstáculos, penso que um dos fatores que ainda me pode prejudicar é ainda não ter um conhecimento tão aprofundado sobre a leitura do jogo, algo que também vai surgindo com os anos de experiência. Pese embora consiga identificar rapidamente num exercício algum comportamento que não esteja de acordo com o que é pedido, quando é feito o transfer para o jogo ou em determinados períodos do jogo, sinto que ainda não consigo avaliar e diagnosticar tão breve quanto o pretendido aquilo que está a faltar em termos de correções ou adaptações.

Oportunidades: Nesta matéria, sobretudo face ao panorama atual, creio que urge encarar este período e época diferente do normal como uma oportunidade para explorar as minhas fragilidades e encarar com a máxima seriedade as minhas funções no seio da equipa. Por vezes os períodos competitivos acabam por centrar-se apenas e só nos aspetos a melhorar face ao último jogo e, dessa forma, sinto que este período será positivo para adotar e experimentar metodologias diversas na procura de cimentar os aspetos referentes à organização defensiva e aos esquemas táticos, que como já foi feita alusão são duas áreas a meu cargo. Outro dos pontos que gostaria de destacar neste tópico é que, o grupo de jogadores teve treinadores diferentes ao longo do seu percurso e como é de esperar cada jogador tem as suas particularidades, logo haverão aspetos a explorar diferentes daqueles que foram adotados na época transata. Encontro aí, um dos maiores desafios também para a presente temporada tendo como objetivo colocar o máximo de jogadores no plantel da equipa de Juvenis A na época seguinte (dos 23 jogadores que fizeram a época anterior, 18 encontram-se no plantel da equipa que fará Campeonato Nacional).

Ameaças: Por fim, importa também apontar como uma desvantagem todo este período de indefinição face aos quadros competitivos, uma vez que julgo vir a prejudicar a concentração e o empenho dos jogadores caso se venha a prolongar por muito mais tempo. Aí, caberá também a nós treinadores, saber como lidar com essa questão e encontrar estratégias que permitam manter um bom clima motivacional dentro do grupo e que essas preocupações vão sendo colocadas de parte. No que me diz respeito diretamente, creio que o meu foco na fase defensiva poderá também prejudicar um pouco aquilo que é o meu conhecimento sobre as dinâmicas ofensivas, pelo que procurarei promover a partilha de ideias entre elementos da equipa técnica responsáveis por tal.

De forma a possibilitar corresponder aos desafios propostos, como acima referido, penso que a melhor estratégia foi ter começado desde cedo a realizar as tarefas, de modo a monitorizar todos os procedimentos necessários à realização das

mesmas. Por exemplo, no que à investigação diz respeito, bem como ao envolvimento com a comunidade, estas foram questões que desde cedo projetei e defini com o intuito de terem a si associadas o rigor necessário, bem como a necessidade da participação de agentes exteriores (jogadores, pais). Outro dos métodos que julgo ter tido elevada importância recaiu sobre as formações e seminários realizados por diversos treinadores, que nos dão a conhecer os mais variados contextos bem como uma variedade de funções dentro da equipa técnica, algo que face ao panorama pandémico ocorreu em grande número e que, fruto do mundo digital, foi possível de ser realizado à distância.

1.5. Estrutura do relatório

O presente relatório corresponde a uma estrutura padrão definida aquando da primeira reunião entre orientadores e treinadores estagiários, realizada de forma virtual, e onde foram apresentados detalhadamente os capítulos pelos quais o mesmo se deve pautar e subdividir. Nesse sentido, o presente capítulo e, simultaneamente, o primeiro, diz respeito à Introdução e é composto por um breve enquadramento que permita dar a conhecer as temáticas específicas do estágio. Para tal, foi necessário incluir, seguindo uma linha lógica de pensamento, uma caracterização geral do estágio, mencionar quais os objetivos do mesmo, expor as estratégias de implementação pensadas para o efeito e apresentar a estrutura, ou seja, os moldes do relatório em questão. No segundo capítulo, estará presente uma revisão da literatura que funcionará como uma ferramenta de suporte à prática profissional, situando devidamente as temáticas desenvolvidas no contexto de estágio e baseando-as, de forma aprofundada e sustentada, em referências bibliográficas atuais e credíveis.

Para os três capítulos subsequentes, serão abordadas 3 áreas de vital predominância no que ao relatório no seu global diz respeito: Área 1 – Organização e gestão do processo de treino e competição (onde é caracterizada a conceção e planeamento da prática, a condução e operacionalização do treino e competição e, ainda, a avaliação e controlo dos mesmos); Área 2 – Inovação e Investigação no futebol (onde se apresentará o estudo levado a cabo com o contexto de estágio atual) e Área 3 – Relação com a comunidade (onde se irá revelar qual o projeto realizado bem como um balanço do impacto que o mesmo despoletou). Por último, serão dados a conhecer dois capítulos referentes, em primeiro lugar, à conclusão e perspetivas futuras possíveis de retirar do mesmo, enfatizando as experiências vividas e aprendizagens obtidas, mas deixando espaço para melhorias a adotar posteriormente. Em segundo lugar, a bibliografia, capítulo que merece especial atenção e rigor por forma a designar todas as referências realizadas ao longo do relatório, bem como a permitir que todos os leitores do mesmo, possam consultar de forma mais detalhada determinado artigo ou investigação.

2. Revisão da literatura

2.1. Caracterização do jogo de Futebol

O futebol enquanto modalidade desportiva está integrado, a par de exemplos como o andebol e basquetebol, no quadro dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) fruto das suas especificidades e particularidades. Segundo Araújo (2009), os JDC podem ser considerados como a oposição de duas equipas com objetivos idênticos – marcar pontos, e evitar pontos da equipa adversária. Posto isto, apesar das características comuns a todos os JDC, é possível distinguir entre eles um grupo de modalidades onde, considerando a utilização do espaço de jogo e o modo como é jogado o objeto de jogo, a bola, estão presentes características diferenciadoras: no que respeita à utilização do espaço de jogo, este é utilizado por ambas as equipas e a bola é disputada igualmente pelos jogadores das duas equipas, diferenciando-se, estas modalidades, de outros JDC com campos separados e utilização alternada da bola. A utilização do mesmo espaço de jogo e disputa simultânea da bola definem os JDC de invasão, em que duas equipas se confrontam num espaço comum, atuando em simultâneo sobre a bola e procurando marcar mais golos que o adversário (Prudente, 2006; Prudente, 2013).

Para Vilar et al. (2012), a grande diversidade de relações existentes nos JDC faz com que os constrangimentos do contexto mudem instantaneamente. Consequentemente, como as oportunidades de ação aparecem e desaparecem rapidamente, o rendimento de cada jogador reside na capacidade deste identificar estas oportunidades de ação num espaço de tempo muito reduzido e na sua capacidade de agir contribuindo assim para que a sua equipa esteja mais próxima de alcançar o seu objetivo.

Nesse sentido, segundo Garganta et al. (2013), o Futebol pelas suas características exibe-se como um jogo que requer elevada versatilidade perceptiva, decisional e motora, reclamando o recurso a habilidades de natureza aberta, o que significa que a execução das mesmas, mais do que estar dependente do executante, quando considerado isoladamente, se abre para os espaços e os tempos em que o jogo decorre. Podemos então enquadrar este tipo de atividades como dotadas de uma exigência a si associada capaz de desafiar os atletas a um nível apropriado e, dessa forma, desencadear adaptações fisiológicas nos sistemas aeróbio, cardiovascular e muscular. Estas adaptações beneficiam a performance desportiva através da melhoria da resistência, velocidade, força e potência (Vanrenterghem, Nedergaard, Robinson, & Drust, 2017).

Dentro dos estudos que se concentraram sobre esta temática, é referido o facto de que o futebol está interligado com a complexidade das ações coletivas e individuais dos jogadores, e que as características individuais podem determinar o

sucesso/resultado do jogo. É também apontado que a antropometria e a composição corporal dos jogadores de futebol afeta o seu desempenho desportivo (Bilsborough, et al., 2015; Milson, et al., 2015; Silva & Morouco, 2017; Slimani & Nikolaidis, 2019).

2.2. O processo de treino desportivo

O processo de treino visa induzir alterações comportamentais e de atitudes nos praticantes, no entanto a grande questão que importa ressaltar é o saber como viabilizar uma formação eficaz, baseada na compreensão e na harmonização das capacidades e habilidades para treinar e jogar. Desse modo, compete aos treinadores formar e capacitar os jovens, no respeito pela tríade: saber, saber fazer, saber estar (Garganta, 2006).

Nesse sentido, a metodologia de treino no futebol tem sido objeto de evolução, fruto da investigação feita dentro deste âmbito (Clemente & Mendes, 2015). Indo ao encontro dessas conclusões, existe um maior investimento e dedicação temporal na procura de exercícios de treino mais adequados e jogos modificados que possam melhorar as capacidades físicas, técnicas e táticas dos seus jogadores (Dellal et al., 2011).

Segundo Clemente, Martins e Mendes (2015), o conhecimento do treinador de futebol não depende somente do domínio de conceitos, mas também da experiência ganha no desenvolvimento da sua atividade profissional. Posto isto, a discussão sobre qual a metodologia mais eficaz para o desenvolvimento do rendimento dos jogadores e equipa mantém-se nos dias de hoje por parte de treinadores e investigadores.

O ponto anterior já nos remete então um pouco para a temática da planificação do processo de treino, que possui a função de guiar a forma de monitorizar as diversas áreas adjacentes ao treino e que possibilitará ao treinador evidenciar e adequar as estratégias delineadas para a equipa. Planear, consiste em estruturar o processo de treino em grandes e pequenos passos com o intuito de alcançar a máxima performance desportiva (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Corroborando essa ideia, Gomes e Resende (2015) apontam que, ao treinador, é necessário possuir conhecimentos gerais e específicos da modalidade em que atua, como o domínio sobre a metodologia do treino, fisiologia dos atletas, psicologia do desporto, questões educacionais e sociológicas do desporto, além de fatores estruturais e culturais inerentes a cada organização desportiva bem como do ambiente que a rodeia.

2.3. Os princípios de treino desportivo

Os princípios do treino constituem-se como uma ferramenta de orientação global, através dos quais se poderá guiar a ação do treinador e dos atletas no estabelecimento dos seus programas operativos. Segundo Cunha (2016), quando nos debruçamos sobre

as modalidades desportivas coletivas, os mesmos relacionam-se com as diversas instâncias operativas (planificação, realização, controlo e avaliação do treino) e são válidos no treino em geral e nos vários campos aplicativos, podendo, ainda, assumir-se também como hipóteses operativas, provenientes das leis da ciência e das experiências práticas do treino.

Tendo em conta o que foi supracitado, para uma maior compreensão dos princípios de treino, importa recorrer a Martin, Carl e Lehnertz (1997) que distinguiram esses mesmos conceitos em três categorias (princípios pedagógicos do treino, princípios sobre a construção e organização do treino e princípios da aplicação dos métodos e conteúdos do treino).

2.3.1. Princípios pedagógicos do treino

Segundo os autores acima referidos, os princípios pedagógicos do treino correspondem à compreensão da ideia que as decisões relativas ao processo de treino devem ser tomadas dentro do quadro imposto pelas condições sociais. Posto isto, os atletas e os treinadores devem estar conscientes das razões que justificam as medidas adotadas no processo de treino. A prática do treino deve pautar-se pelas necessidades e interesses dos atletas, evidenciar uma sintonia com o desenvolvimento individual de quem se treina e respeitar as condições favoráveis que se encontram nos determinados estádios do próprio desenvolvimento.

2.3.2. Princípios sobre a construção e organização do treino

Passando para a análise dos princípios que remetem para a construção e organização do treino, estes surgem no sentido de moldar as decisões relativas ao desenrolar do processo de treino, na procura de conjugar aspetos por vezes divergentes, como as exigências específicas da prestação, as particularidades do desenvolvimento dos atletas e as suas necessidades pessoais. Consequentemente, no que concerne ao planeamento do processo de treino a longo prazo, como o que está orientado para o desporto de alto nível, este deve subdividir-se em fases plurianuais de treino relativamente independentes, que possuem objetivos de treino preestabelecidos e pontos-chave metodológicos do ponto de vista dos conteúdos. Em todas as fases do desenvolvimento deve existir uma relação equilibrada, de acordo com os objetivos de cada uma, entre as formas gerais e específicas de treino, de modo a ser garantido um desenvolvimento contínuo da capacidade de prestação geral e específica.

Tendo em vista a obtenção da máxima prestação individual possível, com a progressão do processo de treino, a ação do treinador, sempre baseada em leis e regras, deve referir-se sempre mais aos pressupostos e comportamentos individuais e dirigir-se para a formação optimal dos pontos fortes individuais. Nesse sentido, de modo a atingir um determinado objetivo num período de tempo previsto, com base num

confronto contínuo entre o nível de prestação efetivamente obtido e o planejado, é necessário que exista uma adaptação contínua das decisões que se tomam no treino em relação aos dados programados a longo prazo (controle e regulação permanente do treino).

2.3.3. Princípios da aplicação dos métodos e conteúdos do treino

Por último, os autores relacionam os princípios da aplicação dos métodos e conteúdos do treino, com a assunção de que as formas de treino escolhidas não agem nunca isoladamente sobre cada componente da prestação, atuam antes sempre sobre o nível global da prestação. Desse modo, com o aumento da idade de treino e a evolução do nível da prestação, as formas de treino escolhidas devem permitir obter adaptações que tenham sempre cada vez mais em conta as condições da competição (especificidade da adaptação). Se se pretende melhorar a eficácia do treino, sobretudo no treino da técnica e da tática, deve-se procurar atingir um estado optimal de ativação do atleta, sendo que a melhoria contínua da prestação desportiva é garantida através de um incremento constante da carga de treino. Contudo, manter um determinado estado de prestação a um nível elevado, ou melhorá-lo, requer evitar interrupções longas do treino (continuidade do treino). Finalmente, na construção do treino desportivo deve atender-se que, dentro dos ciclos de treino que se seguem uns aos outros, se coloquem diversos objetivos e se realizem formas variadas de treino à variação da solicitação (ciclização do treino).

2.4. Intervenção do treinador em treino e competição

A intervenção do treinador de futebol é claramente marcada pela necessidade de gestão e intervenção em diferentes âmbitos de forma coordenada, de modo a potenciar o comportamento dos jogadores ou equipas (Gilbert & Rangeon, 2011). Nesse sentido, a manipulação de tarefas e a instrução inicial dos exercícios devem estar alinhadas com as ideias estratégicas do treinador para promover a transferência de comportamentos táticos individuais e coletivos do treino para a competição (Renshaw et al., 2009).

Ser treinador de futebol, sobretudo na formação, representa uma tarefa complexa, que deve ser compreendida e desenvolvida a longo prazo. Santos et al. (2016), destacam a importância do papel do treinador de jovens e que os estudos nessa linha têm aumentado nos últimos tempos. No futebol, ao treinador de escalões de formação é exigida a responsabilidade em planejar, aplicar e avaliar os cenários de treino e jogo (competição), para que o seu comportamento expresse a sua conceção, sendo coerente com o que desenvolve e com o que exige dos seus jogadores (Santos, Lopes & Rodrigues, 2016).

No que concerne à intervenção pedagógica no decorrer do processo de treino, Coelho (2016) sugere ao treinador o cumprimento dos seguintes pontos de ordem:

- **Observar com atenção** as respostas dos praticantes às solicitações feitas para determinar o que é necessário corrigir, em função dos objetivos principais de cada sessão de treino.
- **Intervir sobre a organização das tarefas**, sobre a execução correta dos exercícios e das técnicas e sobre as atitudes dos praticantes, tendo como referência os objetivos da sessão e as regras de conduta que a regulam; Trata-se de instalar, sobretudo nas crianças e jovens, o hábito de cumprimento das regras que regulam a atividade do grupo, quer no plano das atitudes, quer no plano da organização das tarefas. Neste sentido é conveniente:
 - intervir, de acordo com a dinâmica da sessão, sempre que os aspetos essenciais das regras assumidas estão a ser desvirtuados;
 - planear a revisão (relembrar) das regras essenciais com alguma regularidade.
- **Ocupar uma posição no espaço de trabalho e/ou deslocar-se** de forma a poder visualizar, com a regularidade possível, todos os praticantes a fim de:
 - avaliar a forma como cumprem as tarefas;
 - detetar os que carecem de apoio individualizado imediato;
 - registar as situações que permitam ou aconselhem a emissão de elogios;
 - acompanhar de perto as áreas do espaço de trabalho e os praticantes, que em previsão, possam ser focos de perturbação (organizar, neste aspeto, a ação dos adjuntos, se os houver).
- **Dirigir-se a um grupo de praticantes** mantendo, tanto quanto possível, algum grau de atenção nos restantes, sobretudo se não existir treinador adjunto, conjugando posição, circulação, visão direta e visão periférica.
- **Dosear as intervenções** junto dos praticantes visando que estes não se sintam nem demasiado vigiados nem esquecidos.
- **Dedicar atenção especial** e adequar a sua intervenção aos praticantes de que se espera menos sucesso.

Uma vez abordada a intervenção no decorrer do processo de treino, importa também conhecer quais as recomendações pedagógicas no que concerne à competição e às suas particularidades. Desta feita, Coelho (2016) indica que o treinador deve:

- ❖ Tentar utilizar todos os jogadores em todos os jogos mas sem que isso signifique desvalorização ou desinteresse pelo resultado/vitória. Assim, e numa tentativa de conciliação entre participação e vitória, dois fatores manifestamente motivadores e formativos, numa tentativa de conciliação entre a necessidade de cumprir o princípio básico de proporcionar a todos os jogadores o máximo tempo

de jogo possível sem, contudo, deixar de lutar para ganhar, deverá o treinador procurar, no decorrer de todo o jogo, que a utilização de cada jogador seja suficientemente significativa.

- ❖ Evitar substituir imediatamente após o início do jogo, a não ser em caso de extrema necessidade, já que todo o jogador necessita de algum tempo de adaptação às dificuldades que lhe são colocadas pelos adversários e pelas situações de jogo;
- ❖ Evitar substituir jogadores logo pelos primeiros erros cometidos;
- ❖ Evitar fazer entrar jogadores em campo já no final do jogo (último minuto) a não ser por absoluta necessidade;
- ❖ Evitar dizer muitas coisas ao jogador que vai entrar, cingindo-se aos aspetos técnicos fundamentais e sendo o mais objetivo possível.

Por outro lado, quando se efetua uma substituição é, em geral, conveniente e oportuno fornecer, ao jogador substituído, alguma informação sobre o seu desempenho assim como alguma orientação no sentido da melhoria deste. Esta intervenção deve ser breve, com carácter positivo e, sobretudo evitando qualquer carácter punitivo. As indicações a dar aos praticantes devem incidir na técnica individual, com especial relevo para os conteúdos que durante a semana foram trabalhados. O treinador deve ainda estar atento:

- A todo o jogador cujo comportamento em campo não seja disciplinarmente correto (com companheiros, adversários, árbitros ou público) não deixando de ponderar, seriamente, a conveniência de o substituir. Do mesmo modo deve regular o seu próprio comportamento de modo a não ser um indutor ou facilitador dos comportamentos inadequados dos jogadores;
- Aos jogadores que “amam” pelo facto de não integrarem a equipa inicial;
- Aos jogadores que “valorizam” excessivamente as suas marcações de pontos ou golos muitas das vezes induzidos pelas recomendações ou exigências dos pais ou até pelos “prémios” por estes atribuídos (motivação extrínseca, por exemplo de natureza monetária).

Após o jogo é particularmente relevante que os treinadores dos escalões de formação desenvolvam, nos seus jogadores, o salutar hábito de, no final do jogo, independentemente do resultado, cumprimentarem os adversários e a equipa de arbitragem. Nas equipas de formação a atuação do treinador deverá ser no sentido de os jogadores não se sentirem excessivamente afetados pela frustração do resultado ou excessivamente eufóricos no caso de vitória. Apreciar, na altura ou posteriormente, o desempenho individual e coletivo não tanto em função do resultado (e não só pelos pontos obtidos ou golos marcados) mas do cumprimento dos objetivos técnicos ou

técnico-táticos definidos para aquela competição. Nesta perspetiva, caso a sua ação no jogo tenha sido desempenhada de forma satisfatória, deve felicitar os jogadores, independentemente da vitória ou da derrota.

Indo ao encontro do que foi acima referido, importa aferir em que medida essa mesma intervenção desencadeia uma alteração no comportamento dos jogadores ou de que forma a mesma é interpretada. Nesse sentido, F. Santos, Sequeira e Rodrigues (2012) realizaram uma investigação com equipas de futebol de formação e verificaram que somente 62,94% da informação emitida é que tem repercussões no comportamento imediatamente observável dos jogadores. Outra das conclusões que foi possível retirar dessa pesquisa incidiu sobre em que dados percentuais os atletas demonstraram estar atentos (98,69%) e modificaram o seu comportamento positivamente (75,99%).

2.5. Treino das qualidades físicas

Seguindo a linha de pensamento atrás mencionada, referente aos princípios de treino e ao propósito de atingir a máxima prestação individual possível, importa para tal, atentar à relevância do treinador se focalizar também no desenvolvimento do que às qualidades físicas do jogador diz respeito. Nesse sentido, Cunha (2016) defende a ideia de que o rendimento do praticante de JDC, ou melhor, a sua eficiência em competição, depende de múltiplas habilidades e capacidades. Nomeadamente, as capacidades condicionais são fundamentais porque constituem a base da prestação estável da técnica, tática e do aspeto psíquico em competição. Uma capacidade competitiva optimal depende, portanto, alternadamente dos pressupostos condicionais, técnicos e cognitivos táticos. Em última instância, o comportamento competitivo pressupõe uma ótima adequação tática por parte do jogador, pese embora um conceito tático só se realize caso existam bases técnicas adequadas, unidas a uma boa condição física e a capacidades intelectuais. Posto isto, essa mesma interligação justifica o facto de o treino das capacidades motoras não ser, por isso, um fim em si mesmo. Em contraste, procura atingir o objetivo superior de melhorar a capacidade de jogar - otimizar a capacidade desportiva de agir.

Siff e Verchoshanski (2000) apontam, no que concerne aos elementos da forma física, que os movimentos presentes nas modalidades desportivas são realizados através da contração muscular. Adicionalmente, esta sucede com uma determinada duração, velocidade, tensão e amplitude, sendo possível graças ao controlo neuromuscular. Por conseguinte, a duração da contração muscular está na base da capacidade motora “resistência”, a velocidade da contração muscular origina a capacidade motora “velocidade”, o grau de tensão muscular desenvolvido gera a capacidade motora “força” e, por fim, a amplitude articular do movimento evidencia a capacidade motora “flexibilidade”. Finalmente, o controlo neuromuscular recebe a

designação de “coordenação/capacidades coordenativas”, regulando a velocidade, duração, amplitude e tensão da contração muscular (intra e intermuscular), de forma a conseguir realizar eficaz e eficientemente a tarefa motora proposta.

Desta feita, ao nos debruçarmos com maior detalhe sobre a velocidade nos JDC, a literatura defende que, as possibilidades de desenvolvimento da velocidade passam, sobretudo, pela exercitação conjugada das capacidades motoras com as habilidades táticas/técnicas, nas quais aspetos como a atenção, a capacidade de discriminação dos sinais pertinentes e a justeza decisional se revestem de uma importância fundamental (Garganta,1999). No que toca à velocidade individual do jogador, Cunha (2016) distingue-a de acordo com o seguinte prisma:

- ✓ Velocidade técnica/tática com bola – Designa-se por técnica, velocidade de execução, gestual, surge em jogo sob a forma de velocidade operativa, é a capacidade de agir precisa e rapidamente, quando se dispõe ou está em contacto com a bola, aumentando, mantendo ou diminuindo o ritmo dos seus movimentos globais/segmentares, de forma cumprir os objetivos do jogo.
- ✓ Velocidade técnica/ tática sem bola – Capacidade de atuação rápida (na função de atacante sem bola ou defensor), cumprindo os objetivos do jogo.
- ✓ Velocidade de aceleração - desaceleração – Também designada por velocidade de aceleração, inicial, de reação ou de mudança de ritmo, é a capacidade de reagir e adaptar-se rapidamente a um estímulo exterior, aumentando/diminuindo o ritmo do seu movimento global/segmentar.
- ✓ Velocidade de deslocamento – Velocidade de corrida, de movimento ou máxima, é a capacidade de mobilização global a um ritmo elevado e sustentado em tempos breves/reduzidos.

No que respeita à agilidade, de acordo com Rebelo e Oliveira (2006), esta pode ser designada como a capacidade de adaptação e coordenação corporal durante a execução de movimentos rápidos. Nesse sentido, é uma qualidade de fundamental importância para que um jogador, especialmente de futebol, obtenha vantagem sobre o adversário. Seguindo essa ótica de pensamento, é defendida a ideia de que um jogador mais ágil tende a possuir maior habilidade técnica (elemento fundamental para a tática individual do jogador). Dessa forma, avaliar através de testes, como é o caso do Illinois Agility Test, o nível de agilidade do atleta permite verificar como este se encontra e o nível de evolução individual de cada jovem atleta, após um programa de treino específico (Ecker & Concer, 2019).

3. Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

3.1. Conceção e Planeamento da prática

3.1.1. Caracterização do Plantel

Neste capítulo, por forma a percebermos determinadas opções no que respeita à organização e gestão dos processos de treino e de competição, importa, inegavelmente, conhecer em primeira instância a composição e caracterização do plantel disponível. Na **tabela 1** abaixo, está exposto o grupo de jogadores que trabalhou às nossas ordens, com a ressalva de uma inclusão que sucedeu no decorrer da época de um atleta (ex-CF Os Belenenses), de uma subida ao escalão de Juvenis A e de duas lesões registadas em dois jogadores da linha média que os obrigaram a falhar várias sessões de treino.

Tabela 1.

Composição do plantel

| Posição | Data de Nascimento | Altura (m) | Peso (kg) | Clube em 2019/2020 |
|---------|--------------------|------------|-----------|--------------------|
| GR | 22-06-2005 | 1,88 | 78 | AD Oeiras |
| GR | 09-07-2005 | 1,84 | 64 | AD Oeiras |
| GR | 14-07-2005 | 1,82 | 68 | AD Oeiras |
| Def | 05-12-2005 | 1,70 | 60 | AD Oeiras |
| Def | 27-11-2005 | 1,67 | 59 | AD Oeiras |
| Def | 27-02-2005 | 1,58 | 57 | Estoril Praia |
| Def | 16-02-2005 | 1,81 | 76 | B Sad |
| Def | 12-07-2005 | 1,78 | 74 | AD Oeiras |
| Def | 26-06-2005 | 1,75 | 58 | AD Oeiras |
| Def | 12-12-2005 | 1,79 | 70 | AD Oeiras |
| Def | 30-08-2005 | 1,81 | 68 | EF Belém |
| Def | 05-01-2005 | 1,75 | 64 | AD Oeiras |
| Med | 21-10-2005 | 1,80 | 60 | AC Cacém |
| Med | 02-11-2005 | 1,74 | 60 | EF Belém |
| Med | 24-07-2005 | 1,75 | 73 | AD Oeiras |
| Med | 28-03-2005 | 1,72 | 63 | Damaíense |
| Med | 28-01-2005 | 1,66 | 57 | AD Oeiras |
| Med | 13-06-2005 | 1,86 | 74 | AD Oeiras |
| Med | 23-04-2005 | 1,59 | 56 | AD Oeiras |
| Med | 29-04-2005 | 1,70 | 62 | AD Oeiras |
| Med | 29-03-2005 | 1,72 | 65 | Belenenses |
| Av | 01-05-2005 | 1,86 | 86 | Damaíense |
| Av | 07-01-2005 | 1,83 | 81 | EF Belém |
| Av | 08-06-2005 | 1,83 | 73 | Algés |
| Av | 10-02-2005 | 1,65 | 59 | AD Oeiras |
| Med | 11-04-2005 | 1,65 | 55 | AD Oeiras |
| Med | 18-05-2005 | 1,67 | 50 | AD Oeiras |

No que respeita ao clube que funcionou como a minha entidade de acolhimento, a Associação Desportiva de Oeiras, não está pré-estabelecido qualquer modelo de jogo pelos quais os diversos escalões de formação se devem adaptar ou reger, quer para Futebol de 7 quer Futebol de 11. Contudo, previamente ao início das primeiras sessões de treino, a coordenação reúne com as equipas técnicas de cada escalão no sentido de passar certas diretrizes a incluir no planeamento anual da época desportiva e alguns objetivos que deverão ser atingidos até ao final da mesma. Por forma a elucidar-nos nesse sentido, na **figura 1** abaixo, está exposto o documento afeto à reunião acima mencionada com os diversos objetivos afetos a cada mesociclo de treino.

Figura 1.

Objetivos definidos por mesociclo de treino



**PLANEAMENTO ANUAL
OBJETIVOS**

**ESCALÃO – 2005
EQUIPA TECNICA –
António Pina
Guilherme Vasconcelos
Rafael Couto
Telmo Carmo**

| MESOCICLOS | OBJETIVOS |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 24 Setembro a 30 Outubro | <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento dos princípios específicos do jogo - Desenvolvimento do modelo de jogo ofensivo e defensivo - Manutenção das capacidades físicas |
| 2 1 Novembro a 30 Novembro | <ul style="list-style-type: none"> - Apertejamento do modelo de jogo ofensivo e defensivo - Preparação de aspetos psicológicos - Introdução de variantes no modelo de jogo - Foco no desenvolvimento individual do atleta |
| 3 1 Dezembro a 28 Dezembro | <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção da aprendizagem do modelo de jogo ofensivo e defensivo - Diminuição da carga física |
| 4 6 Janeiro a 30 Janeiro | <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção da aprendizagem do modelo de jogo ofensivo e defensivo - Manutenção dos índices físicos - Introdução de novos conceitos táticos |
| 5 16 Fevereiro a 28 Fevereiro | <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção da aprendizagem do modelo de jogo ofensivo e defensivo - Manutenção dos índices físicos |
| 6 1 Março a 31 março | <ul style="list-style-type: none"> - Aumento de situações de desenvolvimento da técnica individual - Redução da carga física |

Os objetivos devem ser revistos nas reuniões entre coordenação e as equipas técnicas.

3.1.2. Modelo de jogo

Por norma, quando falamos em modelo de jogo referimo-nos a um conjunto de princípios e subprincípios que culminam na organização de uma equipa dentro do contexto de jogo, ou seja, trata-se de uma agregação de ferramentas que permitirá aos atletas saber o que devem fazer em cada um dos momentos do jogo de futebol. Posto isto, podemos afirmar que a sua expressão máxima se atinge quando num dado momento do jogo, todos os atletas “pensam” da mesma forma, agindo em conformidade com aquilo que idealizaram. No entanto, e como irei dar conta adiante, o fator da imprevisibilidade e criatividade é também algo a ter em conta e que não deve ser colocado de parte, especialmente quando estamos perante um escalão de formação onde se deverá dar condições aos atletas de errar, de aprender com os erros mas também de experienciar diferentes possibilidades de ação de modo a despoletar um maior número de graus de liberdade.

Contudo, esses mesmos momentos de jogo correspondem a uma terminologia que, pese embora não obtenha unanimidade ou não se possa assumir como mais acertada que qualquer outra, deve estar alinhada entre jogadores e equipa técnica. Nesse sentido, indo de encontro à simplificação da estrutura complexa do jogo de futebol, importa assumir que a construção do conhecimento do jogo de futebol se deve edificar a partir de perspetivas que se focalizem na lógica interna do jogo (Teodorescu, 1984; Ferreira & Queiroz, 1982; Queiroz, 1986; Garganta & Gréhaigne, 1999). Para tal, o ponto de partida passará por entender os diferentes níveis de complexidade da estrutura do jogo com base na definição dos seguintes conceitos (segundo Matos, 2017 adaptado de Queiroz, 1986):

- Fases Fundamentais do Jogo – caracterizam as situações fundamentais do jogo e são objetivamente determinadas pelo facto de se ter ou não a posse de bola;
- Fases (ou Etapas) do Ataque e da Defesa – caracterizam e representam as etapas percorridas no desenvolvimento tanto das fases ofensiva como defensiva, desde o seu início até à sua completa consumação;
- Formas – que caracterizam as estruturas de complexidade do jogo durante as etapas do Ataque e da Defesa;
- Princípios - representam as regras de base segundo as quais os jogadores dirigem e coordenam a sua atividade – coletiva e individual – durante as Fases do jogo;
- Fatores – caracterizam as ações individuais e coletivas do jogo, de ataque e de defesa, em harmonia com as suas Fases e Formas, isto é, são os meios pelos quais os jogadores atuam, aplicando os princípios.

Indo ao encontro do que está supracitado, de acordo com Garganta et al. (2013), as situações de oposição são de tal forma evidentes que o jogo de Futebol pode ser perspectivado como uma sequência contingente de fases (ofensiva e defensiva) e momentos (transições ataque-defesa e defesa-ataque). Nesse sentido, começando por caracterizar essas mesmas fases de jogo, a fase de ataque designa-se pelo facto de a equipa ter a bola e procurar manter a sua posse, no sentido de criar situações de finalização; por outro lado, a fase de defesa distingue-se da anterior pelo facto de a equipa não possuir a bola, procurando apoderar-se dela e mantendo o equilíbrio coletivo de forma a impedir que equipa adversária crie situações de finalização (Bayer, 1994; Garganta & Pinto, 1994). Com o objetivo de pormenorizar os momentos de jogo, segundo Garganta et al. (2013), é possível identificar dois momentos distintos na estrutura do jogo de Futebol: o momento de transição defesa-ataque, que se caracteriza pelos comportamentos que os jogadores e a equipa devem assumir nos instantes imediatos à recuperação da posse de bola; e o momento de transição ataque-defesa, caracterizado pelo conjunto de comportamentos individuais e coletivos a adotar nos instantes após a perda da posse de bola. Adicionalmente, pela sua especificidade e influência no desfecho dos jogos, importa também considerar os fragmentos fixos de jogo, comumente designados de lances de bola parada.

No que respeita ao meu contexto de estágio, lembrando tratar-se do escalão de Juvenis B (Sub-16) inseridos no Campeonato Distrital da AF Lisboa Sub-17, os objetivos estabelecidos incidem sobre aliar uma evolução dos jogadores que defrontarão jogadores um ano mais velhos com a obtenção do maior número de vitórias possíveis. Como já referido também, o chavão deste ano competitivo quer pela coordenação quer pela equipa técnica recai sobre preparar os atletas e fornecer-lhes o maior número de ferramentas possíveis tendo em conta o facto de no ano seguinte estarem perante uma realidade competitiva de Campeonato Nacional de Sub-17.

Posto isto, a equipa técnica reuniu previamente ao início da época e estabeleceu aquele que se denomina como o Modelo de Jogo a implementar neste escalão. Para essa elaboração contribuiu o facto de na época transata se ter tido contacto com o mesmo escalão competitivo e já se ter um conhecimento assinalável da geração que teríamos perante nós.

Nesse sentido, foi também profícuo o facto de aprender com os erros cometidos no passado e de que forma corresponder a essas mesmas exigências a que havíamos sido expostos, bem como de cimentar as dinâmicas e comportamentos onde o sucesso foi evidente.

Fase Defensiva

Em organização defensiva, a equipa organiza-se no sistema tático 1-4-4-2 (como demonstrado na **figura 2**), com os quatro jogadores do setor intermédio quase em linha. A equipa preocupa-se em não deixar espaço entre setores, mantendo sempre o bloco junto com atenção sobre as situações de bola coberta ou descoberta, privilegiando a proteção do espaço central e orientando dessa forma o adversário para os corredores laterais.

Figura 2.

Sistema tático em Fase Defensiva

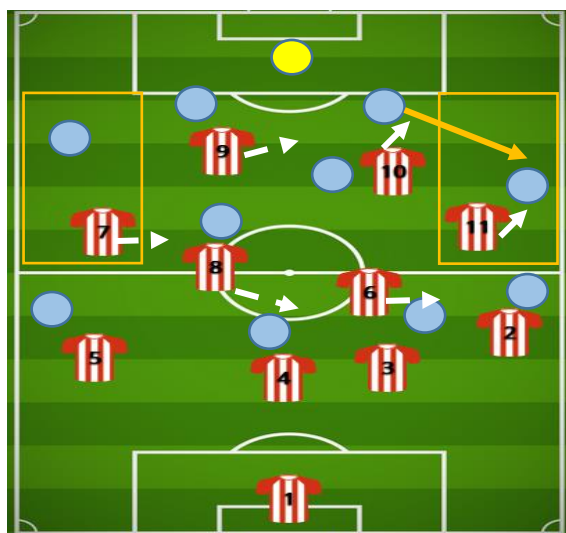


Seguidamente, a equipa define zonas onde pressiona em bloco o portador da bola (zonas que estão representadas a retângulos amarelos na **figura 3**), sendo que, na primeira fase de construção “convida” a equipa contrária a sair a jogar pelos centrais e a equipa permanece em bloco sem pressionar, sendo que quando a bola chega ao lateral do adversário esse será o indicador para o extremo do lado da bola pressionar o portador da bola e, nesse momento, a restante equipa movimenta-se como está a tracejado na **figura 3** abaixo.

Fazendo uma descrição mais pormenorizada da figura, aquando da entrada da bola na zona do lateral (zona de pressão) o extremo pressiona o portador da bola, o avançado do lado direito fecha a linha de passe do central mais próximo, enquanto o avançado do lado contrário se aproxima da zona do 6 da equipa adversária, preparando-se para um cenário em que ao ser lá colocada a bola, fazer uma pressão “pelo lado cego”, e para no caso do lateral que tem a bola tentar variar o jogo para o central do lado contrário poder tentar interceptar esse passe. É de realçar também o posicionamento do médio centro do lado contrário à bola (número 8) que fica na diagonal do outro médio centro fechando a zona 6, sendo extremamente importante que no processo defensivo ambos os médios nunca estejam lado a lado.

Figura 3.

Movimentações em Fase Defensiva



Fase Ofensiva

Em organização ofensiva a equipa organiza-se no sistema tático 1-3-2-4-1 (como apresentado na **figura 4**). Explicando como se processa a adaptação de posicionamentos em relação ao 1-4-4-2 que a equipa utiliza quando não está em posse de bola, o lateral esquerdo projeta-se e é o lateral direito que transforma a linha defensiva numa linha de três, o extremo esquerdo vem dentro, fazendo uma dupla de “10’s” com o verdadeiro 10 (ficando este mais descaído para o lado direito), mais descaído para o lado esquerdo, atribuindo-lhes então a designação de 10 do lado esquerdo (número 7) e 10 do lado direito (número 10).

Figura 4.

Sistema Tático em Fase Ofensiva



Na 1ª fase de construção a equipa procura sempre sair a jogar com bola controlada, no caso da equipa adversária pressionar apenas com 1 ou 2 jogadores, os 5 jogadores da linha da frente asseguram a profundidade de forma a absorver o máximo de jogadores da equipa adversária, abrindo espaço atrás para a equipa explorar. Neste caso, como a equipa tem superioridade, os 3 centrais mais o Guarda-Redes vão circulando a bola até abrirem espaço para ser possível progredir com bola. Em seguida, os interiores mantêm-se na zona traçada pelos retângulos da **figura 5** e servem muitas vezes como apoio para variar o jogo. No caso da equipa adversária pressionar com 3 ou um dos médios da equipa adversária sair para pressionar os centrais, é necessário assegurar rapidamente uma linha de passe de apoio no corredor do lado onde está a bola. Uma vez que esta linha de passe é dada aproximadamente na zona onde estão os retângulos, esta zona deverá ser ocupada ou pelo médio interior do lado da bola ou pelo extremo/ala do mesmo lado como iremos ver mais à frente.

No pontapé de baliza, se a equipa adversária impedir a saída apoiada pressionando homem-a-homem a linha defensiva, os extremos baixam e a bola ou é batida para o corredor lateral, ou se estes também se encontrarem pressionados, opta-se por procurar a referência do ponta de lança.

Figura 5.

Dinâmicas em Fase Ofensiva



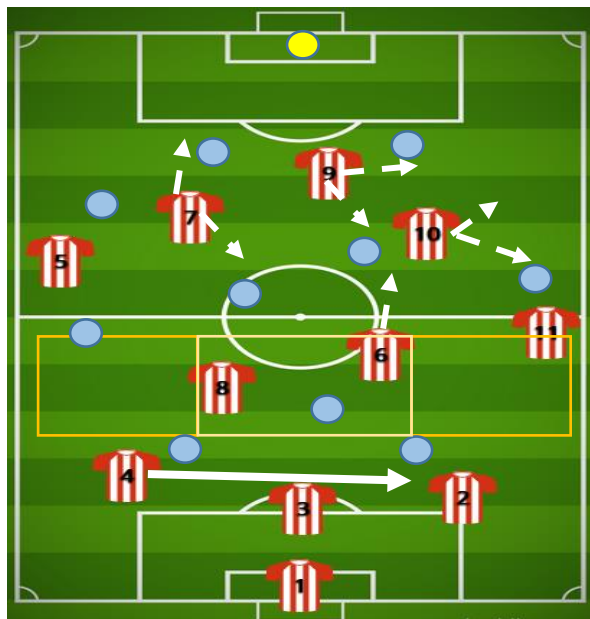
Passando agora a analisar situações definidas pela equipa técnica quanto ao que deverá suceder caso as mesmas acabem por surgir no decorrer do jogo, começamos por um exemplo em que a bola varia de central para central, e o que recebeu a bola é rapidamente pressionado pelo médio da equipa contrária.

Neste caso, o extremo faz uma desmarcação de apoio ao aproximar-se, enquanto o 10 do lado da bola aproveita o espaço livre e faz um movimento de ruptura,

ao mesmo tempo que o avançado procura também um movimento de apoio (poderá acontecer também o seu contrário).

Figura 6.

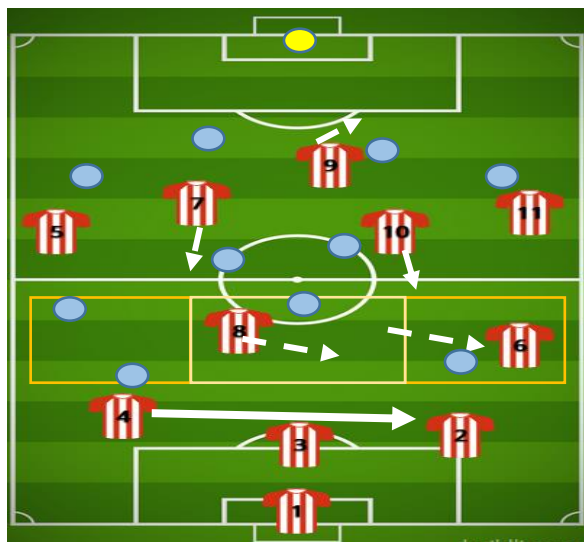
Dinâmicas em Fase Ofensiva



Por sua vez podemos também verificar uma situação em que a bola varia de central para central, onde o que recebeu a bola é rapidamente pressionado pelo médio da equipa contrária. Ora, neste momento o interior do lado da bola entra no corredor dando uma linha de passe à direita do portador da bola, o interior do lado contrário aproxima (equilibrando a equipa), e o 10 do lado da bola procura dar um apoio frontal entre linhas, possibilitando ao avançado procurar a profundidade.

Figura 7.

Dinâmicas Fase Ofensiva



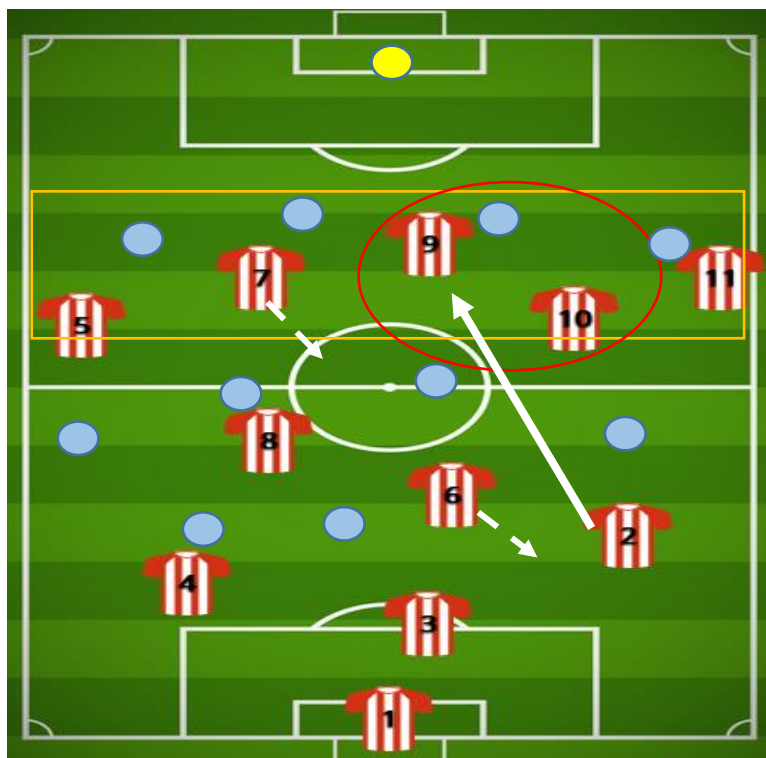
Ultrapassando a primeira linha de pressão da equipa adversária, entramos na fase de criação, sendo que na maioria das vezes a primeira fase da mesma é assumida pelo central que progrediu com bola. Como podemos ver na figura abaixo, dentro do retângulo amarelo, a equipa tem superioridade (5vs4) em relação à linha defensiva, ao contrário do que é normal aqui pede-se, tanto ao 10 do lado direito como ao 10 do lado esquerdo, que façam um movimento da frente para trás de forma a aparecerem nas costas dos interiores sem que eles os vejam, bem como, possivelmente arrastar um dos centrais.

Verificamos neste caso, que o avançado e o 10 do lado da bola procuram criar em espaço reduzido uma situação de 2vs1 com o central do lado da bola (assinalado com o círculo vermelho), enquanto o 10 do lado contrário executa um movimento de apoio nas costas dos médios da equipa adversária quase como se fosse um 3º médio. Como alternativa o portador da bola tem sempre a solução do extremo, que poderá criar uma situação de 3vs2 com o avançado e o 10 do lado da bola.

Nesta situação, devido ao posicionamento do central do lado contrário à bola da equipa adversária, a melhor decisão que o portador da bola pode tomar será o passe vertical no avançado ou no 10 do lado da bola para estes criarem uma situação de 2vs1 com o central mais próximo e procurarem a baliza adversária.

Figura 8.

Dinâmicas Fase Ofensiva



No momento seguinte, a única alteração é o posicionamento do central do lado contrário que é arrastado pelo avançado, situação que acaba por criar um 2vs1 do lado contrário, com o 10 do lado contrário e o extremo do mesmo lado a ficarem os dois contra o lateral da equipa contrária.

Aqui a melhor solução será o portador da bola procurar uma diagonal, quer seja pelo chão quer seja pelo ar, procurando a superioridade que neste caso estava do lado contrário à bola.

Figura 9.

Dinâmicas Fase Ofensiva

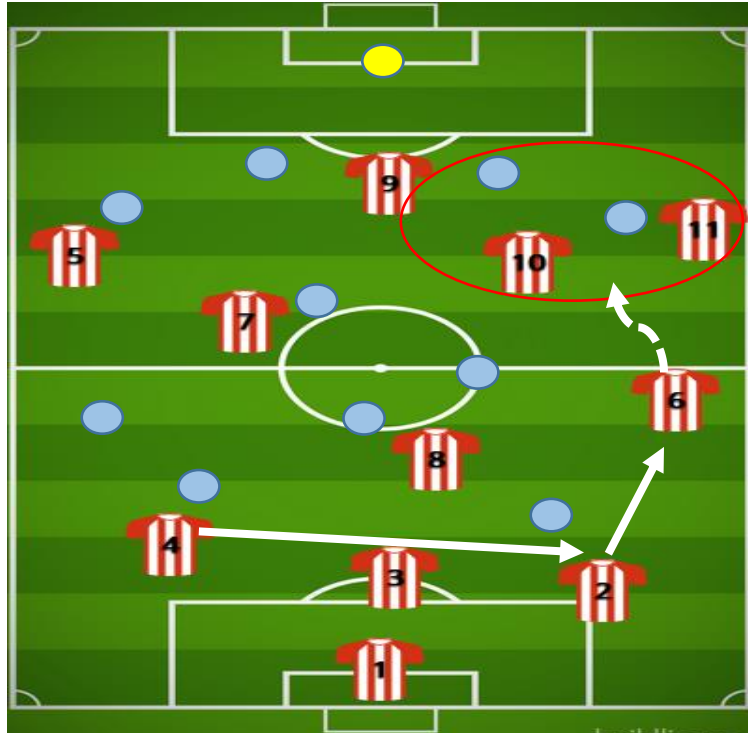


Numa das situações já abordadas acima, onde o médio centro entra no corredor, quando este receber a bola deve cumprir o primeiro princípio do ataque e progredir com bola atacando o espaço livre. Desse modo, como a bola veio do lado contrário o espaço livre deverá surgir do lado onde está o interior, e assim, em condições normais, este deverá acelerar com bola procurando uma situação de superioridade, que nesta situação seria criada com o 10 do lado da bola e com o extremo do mesmo lado.

Podemos concluir então, que a equipa deve circular a bola por trás até abrir espaço para um dos centrais progredirem com bola, e passando essa primeira linha de pressão o portador da bola deve procurar a superioridade, seja através de condução, passe em profundidade ou passe rasteiro.

Figura 10.

Dinâmicas Fase Ofensiva



Na última fase do ataque, a equipa procura que os seus jogadores vão alternando entre desmarcações de apoio e desmarcações de ruptura, por forma a abrirem espaço em zonas de finalização. Ora, neste último setor do campo, as ações devem ser rápidas e objetivas para se atacar a baliza e atingir o principal objetivo.

Nas figuras 11, 12 e 13 são apresentados alguns exemplos de movimentos possíveis que a equipa deverá executar para abrir espaços e criar situações de finalização, sendo estas dinâmicas em concordância com o que tem sido previamente descrito.

Cabe ainda deixar a ressalva de que nenhuma situação é propriamente padronizada, pois na ótica da equipa técnica os jogadores são livres de decidir a melhor solução que analisaram em função do contexto.

Transição Defesa-Ataque

Este momento de jogo é um momento que merece especial atenção por parte da equipa técnica, pois uma equipa com estas ideias, que procura jogar bem e colocar vários jogadores em zonas mais ofensivas, tem que saber defender com poucos jogadores. Como é de esperar, as equipas adversárias que observem a nossa equipa facilmente irão identificar que, quando a equipa perde a bola, o espaço vazio está nos corredores laterais. Assim, a equipa define duas fases quando perde a bola:

1ª Fase – ao perder a bola, os jogadores mais próximos reagem rapidamente sobre o portador da bola, obrigando-o a jogar para trás e dessa forma assegurar tempo para a equipa se reorganizar.

2ª Fase – ao perder a bola, os jogadores mais próximos reagem sobre o portador da bola, porém esta primeira zona de pressão é ultrapassada, logo, os jogadores que estão atrás procuram fechar rapidamente o corredor central, convidando a equipa contrária a jogar no corredor lateral, para onde a equipa está pronta para defender, como podemos ver nos tracejados da **figura 14**. Fazendo a descrição da imagem, a bola ao entrar no corredor lateral, no caso do lateral não ter tempo de recuperar, quem sai na bola é o central mais próximo, o interior do lado da bola por sua vez entra na linha dos centrais e é o lateral que vem em recuperação que ocupa a zona do interior que entrou na linha.

Figura 14.

Movimentações na transição defesa-ataque



Transição Ataque-Defesa

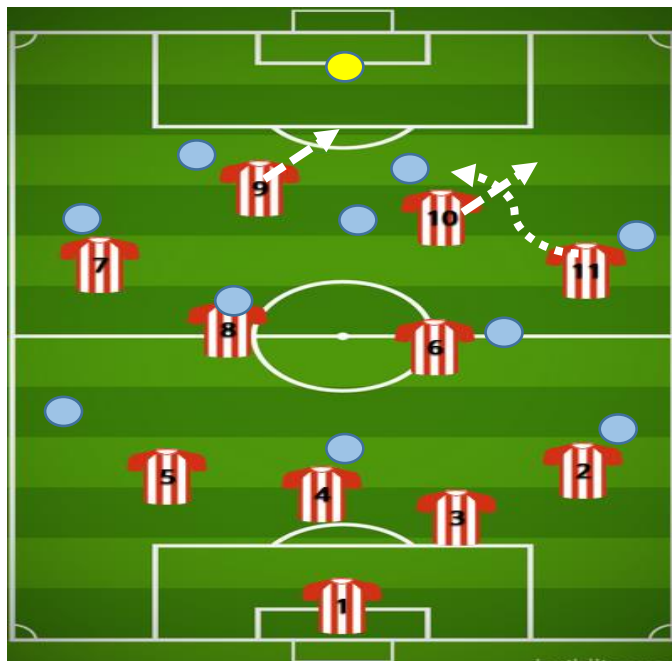
Neste momento de jogo a equipa também reconhece duas fases que estão relacionadas com a zona onde ganharam a bola e com o posicionamento da equipa adversária.

1ª Fase – A equipa ganha a bola no setor intermédio ou no setor ofensivo e a equipa adversária está desequilibrada, ou seja, há espaço para atacar rapidamente a baliza adversária. Nesta situação, o portador da bola progride rapidamente em direção à baliza enquanto os restantes jogadores adaptam os seus posicionamentos, consoante a zona onde está a bola e a baliza, como está exemplificado na **figura 15**.

2ª Fase – A equipa ganha a bola no setor intermédio ou defensivo, a equipa adversária reage bem e equilibra-se rapidamente. Aqui, a equipa pausa o jogo, tentando manter a posse de bola e reposicionar-se no campo, preparando o ataque organizado já mencionado.

Figura 15.

Movimentações em transição ataque-defesa



Esquemas Táticos

Defensivos:

Para este momento de jogo (sejam cantos ou livres defensivos), a equipa (representada a vermelho), deve assumir o posicionamento na **figura 16** abaixo. Fazendo a descrição da mesma, estamos perante uma marcação mista onde existe uma linha de dois que se coloca em frente à linha de quatro e que implica a presença de jogadores fortes no duelo, ou seja, o objetivo é “atrapalhar” os adversários que na teoria

serão mais fortes no jogo aéreo fazendo uma marcação ao homem a esses jogadores ou tentar impedir que os mesmos disputem o lance nas melhores condições.

No que respeita à linha de 4, esta deve manter-se bem pronunciada sendo fulcral que estejam com os apoios e o corpo orientados (representados a preto na figura). Adicionalmente, existe um jogador responsável por sair da sua zona próxima da pequena área e evitar o canto curto (representado no círculo amarelo), um jogador que protege a zona do 1º poste e também um jogador que terá a cargo a função de prender um ou mais defesas posicionando-se numa zona média do meio-campo defensivo, onde em conjunto com o jogador colocado à entrada da área, estará pronto para um momento de transição ofensiva. Cada jogador tem o seu nome colocado na posição designada e ao longo do decorrer do jogo, sempre que for necessário alterações, são modificados os nomes presentes na folha através de um marcador.

Figura 16.

Esquemas táticos defensivos



Ofensivos:

Para este momento de jogo (sejam cantos ou livres ofensivos), a equipa possui 3 soluções (combinadas previamente nas sessões de treino), ficando a cargo do jogador que executa a responsabilidade de realizar o sinal.

No que respeita ao posicionamento do Canto “zero” (**figura 17**), a equipa deve reagir a uma bola colocada ao 1º poste por parte do jogador que se encontra na zona de executar o canto. Nesse sentido, afigura-se como fundamental que um jogador se coloque junto ao portador da bola e que o jogador na zona do 1º poste faça um movimento de aproximação. Para esse jogador, aquilo que está estabelecido é que o mesmo consiga “pentear” a bola para a zona do 2º poste onde entrarão 4 jogadores que, num primeiro momento, se encontram mais distantes da baliza ou então esse jogador poderá tentar cabecear diretamente a bola para a baliza.

Por último, os 3 jogadores restantes devem assegurar o equilíbrio defensivo colocando-se um deles perto da área e os outros dois numa zona próxima do meio-campo, por forma a responder a uma transição rápida. Tal como para os esquemas táticos defensivos, cada jogador tem o seu nome colocado na posição designada e ao longo do decorrer do jogo, sempre que for necessário alterações, são modificados os nomes presentes na folha através de um marcador.

Figura 17.

Esquemas táticos ofensivos "zero"




Na **figura 18**, temos a apresentação de uma alternativa, neste caso o Canto "Ímpares" onde neste cenário, o jogador ao 1º poste fará o movimento já descrito para a variante "zero". No entanto, para este canto, o papel principal será dos jogadores próximos da bola, pois o objetivo consiste numa combinação entre estes dois com o primeiro a passar pelas costas do segundo e posteriormente colocar a bola na área. Os 4 jogadores à entrada da área realizam a mesma movimentação que no canto anterior, bem como os restantes 3 asseguram o equilíbrio defensivo.

possível dissociar-nos durante a época, trazendo novos desafios e contrariedades. Posto isto, o peso desta variável ficou notório desde os períodos onde a pandemia obrigou ao cancelamento de treinos por várias semanas ou, por outro lado, forçou vários atletas a não comparecer às sessões, culminando na imprevisibilidade quanto à realização de jogos amigáveis e de quadros competitivos propriamente ditos. Contudo, apesar de todo esse clima de incerteza, importava aproveitar todo o tempo disponível e útil de treino para colocar em prática os objetivos aos quais nos havíamos proposto. Aliado a esse propósito, nunca nos pudemos dissociar de operacionalizar o processo de treino na ótica de corresponder ao modelo de jogo e dinâmicas afetas ao mesmo. Nesse sentido, no que concerne ao período sem competição nem autorização para realização de jogos de carácter amigável, o microciclo de treino padrão referente a esse espaço temporal (desde Outubro de 2020 a Janeiro de 2021) está descrito na **imagem 20** abaixo:

Figura 20.

Microciclo padrão período preparatório

| Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | Sábado | Domingo |  |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 09/11/2020 | 10/11/2020 | 11/11/2020 | 12/11/2020 | 13/11/2020 | 14/11/2020 | 15/11/2020 | |
| Folga | Treino: 21:00 – 22:30 | Treino: 20:15 – 21:30 | Folga | Treino: 21:30 – 23:00 | Folga | Folga | MICROCICLO 8 |

Porém, na sequência do segundo confinamento, foi autorizado o regresso dos treinos sem restrições e foram também introduzidos quadros competitivos adaptados para os meses disponíveis até à conclusão da época. Dessa forma, os meses de Maio e Junho de 2021 contaram com uma planificação diferente, onde em todos os microciclos se incluiu jogo ao fim de semana, tal como a **figura 21** demonstra:

Figura 21.

Microciclo padrão período competitivo

| Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | Sábado | Domingo |  |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 17/05/2021 | 18/05/2021 | 19/05/2021 | 20/05/2021 | 21/05/2021 | 22/05/2021 | 23/05/2021 | |
| Folga | Treino: 21:00 – 22:30 | Treino: 20:15 – 21:30 | Folga | Treino: 21:30 – 23:00 | Folga | Jogo: Estoril- Praia (C) 10:00 | MICROCICLO 21 |

Para ambos os períodos supracitados, a planificação dos conteúdos a abordar em cada sessão foi discutida no início de cada semana de trabalho, através de reuniões entre a equipa técnica, sendo que, para todos os exercícios constituintes das unidades



de treino estava definido qual o elemento responsável pela sua liderança e quais as funções dos restantes colaboradores. Durante o período de competição, a ocorrência de jogos levou a que fosse introduzido um momento de análise de vídeo, quer da própria equipa quer do adversário, tendo-se optado por realizar o mesmo nos 30 minutos que antecediam a primeira sessão de treino semanal (terça-feira).

3.3. Avaliação e Controlo do treino e competição

Por forma a completar este capítulo, urge descrever, em primeiro lugar, de que forma se realizou a avaliação do processo de treino, bem como em que medida se desenvolveu o controlo dos conteúdos abordados e, por fim, detalhar esses mesmos procedimentos respeitantes à competição e ao que a mesma envolve. Indo ao encontro dessa necessidade, numa primeira instância, todos os planos de treino foram detalhadamente descritos graficamente, incluindo-se em todos eles uma pequena reflexão/análise de como decorreu a sessão, uma pequena justificação por determinado exercício e, ainda, quais os aspetos a melhorar. Nesse sentido, na **imagem 22**, temos um exemplo referente a uma unidade de treino com breves descrições face aos exercícios constituintes da mesma, tal como um resumo do balanço elaborado pela equipa técnica.

Figura 22.

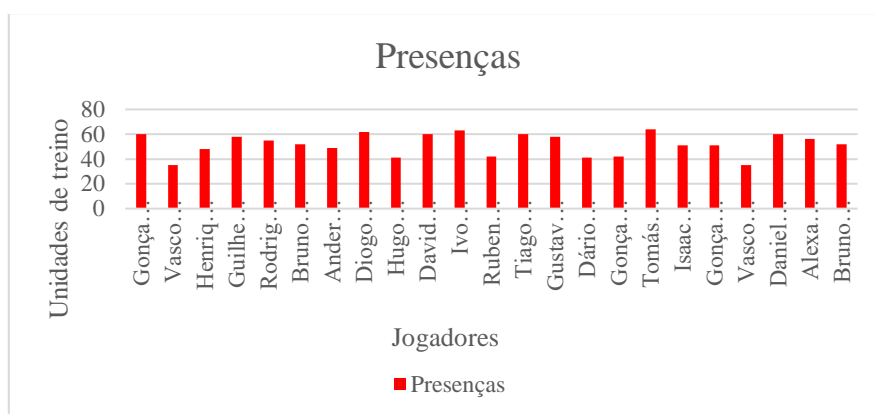
Exemplo de unidade de treino

| AD Oeiras www.dossierdotreinador.com | | Plano de Treino 8 | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Plano de Treino | | Microciclo 3 | Mesociclo 1 |
| Nº Jogadores 20 | | Período Preparatório | |
| Data | Hora | Clima | Volume |
| 21-10-2020, quarta-feira | 20:15 | Ameno com chuva | |
| ● 1x0 e 1x1 |  | Objetivos específicos Velocidade de execução no drible e remate (progressão com finalização). Reação à movimentação do adversário e proteção da baliza (contenção ativa). Descrição e Organização Metodológica Jogador dribla até à área de remate, ao entrar jogador da equipa adversária pode sair, remata e reage à ação do jogador da equipa adversária. Competitivo, equipa que perde faz 15 flexões e arruma o material. | 20 min Tempo 10 jogadores 60x30m estádio |
| ● Posse de bola em espelho |  | Objetivos específicos Trabalhar primeira fase de construção, as dinâmicas dos interiores e a reação à perda. Descrição e Organização Metodológica Posse de bola em espelho em que temos duas duplas de centrais frente a frente com os interiores pelo meio, é objetivo da equipa com bola fazer chegar a bola sempre ao lado contrário, podendo chegar diretamente ou através dos interiores. A equipa sem bola tem como objetivo recuperar a após fazerem um passe podem fazer golo. Os dois centrais do lado contrário representam sempre os 10's. | 20 min Tempo 10 jogadores 35x50m estádio |
| ● Jogo formal GR+10x10+GR |  | Objetivos específicos Adaptações ao sistema tático e ideias de jogo. Descrição e Organização Metodológica Jogo formal GR+10x10+GR, com presença de pequenas correções e feedbacks de modo a elucidar os jogadores quanto às mudanças de dinâmicas referentes ao modelo de jogo. | 20min Tempo 22 jogadores Meio-campo estádio |
| Observações/balanço | | | |
| Nesta unidade de treino optou-se por realizar os dois primeiros exercícios em simultâneo, efetuando apenas algumas trocas, uma vez que se considerou essencial que um certo grupo de jogadores realizasse o exercício de posse de bola em espelho em consonância com a sessão anterior e reforçando a ideia de valorizar a posse de bola e procurar com paciência e objetividade a melhor linha de passe possível. Desta feita fiquei responsável por coordenar o exercício de finalização, colocando algumas condicionantes durante o decorrer do mesmo para que os índices de concentração não baixassem e para manter a competitividade nos jogadores que estiveram a executar o exercício. Na parte final de jogo formal fiquei responsável por auxiliar e corrigir os 10's e Avançados quanto à noção das desmarcações e movimentos de apoio ou de rutura. | | | |

Em consonância com a elaboração e registo das unidades de treino, o controlo das presenças foi também efetuado desde o início da temporada, sendo que, desempenhou especial papel no período de competição, uma vez que todos os atletas estavam sobreavisados de que faltas injustificadas implicariam consequências na convocatória para a jornada correspondente. Nesse sentido, na **figura 23** abaixo, temos apresentado o quadro de presenças referente às unidades de treino que decorreram durante o processo de estágio.

Figura 23.

Quadro de presenças



Após analisar as 66 sessões de treino, correspondentes ao período entre o qual foi realizado o presente relatório, conseguimos também aferir em que medida se subdividiram os conteúdos abordados referentes aos momentos de jogo (Fase Ofensiva, Fase Defensiva, Transição Ataque-Defesa, Transição Defesa-Ataque e Esquemas Táticos), bem como averiguar quanto à tipologia das formas (Exercícios Fundamentais I, II e III e Exercícios Complementares) utilizadas por cada exercício. Posto isto, nas **figuras 24 e 25** abaixo, estão apresentadas as percentagens referentes a cada uma dessas categorias associadas ao controlo dos conteúdos e das formas:

Figura 24.

Controlo dos conteúdos

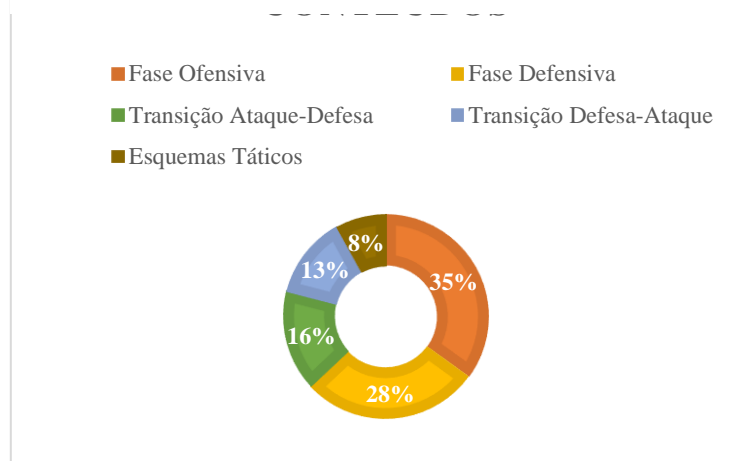
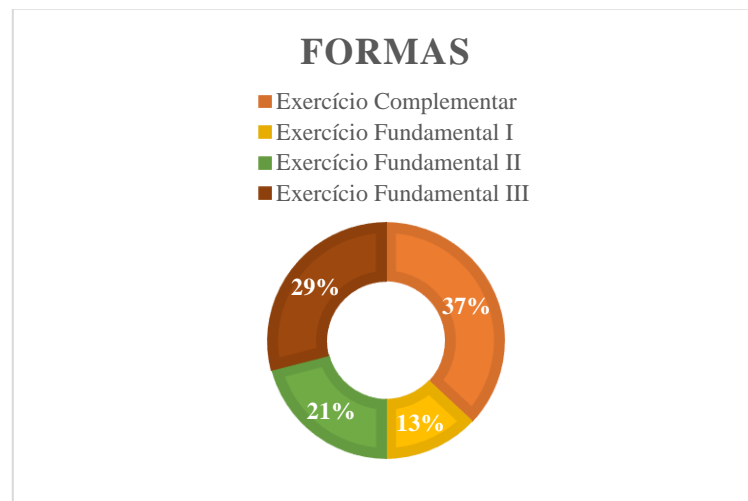


Figura 25.

Controlo das formas



Numa breve análise sobre ambos os gráficos, é-nos possível concluir que, no que concerne ao tempo despendido no desenvolvimento dos conteúdos, a sua grande parte foi alocada às fases de jogo, quer ofensiva quer defensiva. Tal facto pode ser justificado no sentido em que, grosso modo, as sessões de treino até ao começo da competição se focalizaram, sobretudo, em consolidar as dinâmicas afetas ao modelo de jogo que se pretendia implementar.

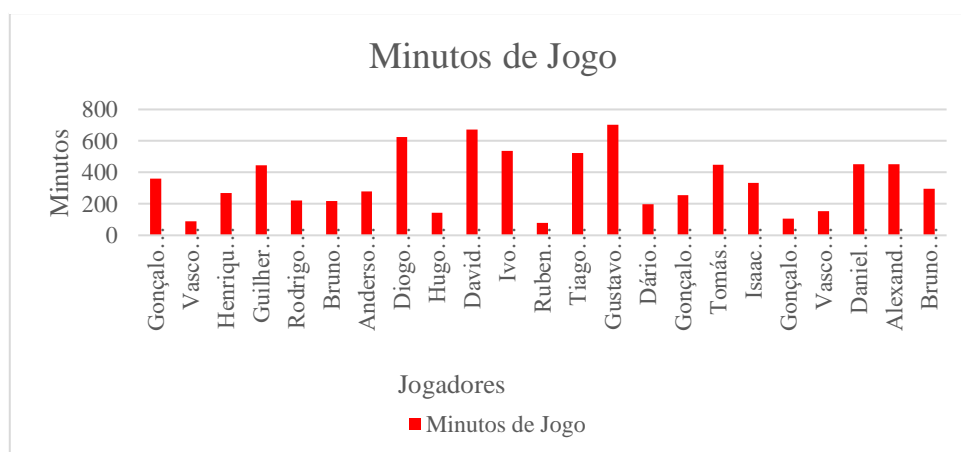
Por outro lado, relativamente ao controlo das formas, podemos também retirar algumas inferências, no sentido em que despontaram em maioria os exercícios complementares, ou seja, todos aqueles que não incluem como estrutura fundamental a finalização e onde são trabalhados fatores de rendimento de forma isolada ou

conjunta. Adicionalmente, os exercícios fundamentais do tipo III (GR+10x10+GR) foram inegavelmente os mais utilizados, fruto da sua inclusão em praticamente uma sessão semanal e, com ainda maior incidência, no período competitivo onde se trabalhavam em situação de jogo formal os ajustes e correções da própria equipa e dinâmicas a adotar em função do adversário seguinte.

Como já foi referido, as faltas injustificadas pesaram no momento de decidir a convocatória, tal como os imprevistos derivados da pandemia que nem sempre permitiram gerir as convocatórias de uma forma mais equitativa. Contudo, sendo um escalão onde as substituições eram ilimitadas, foi ponto assente que todos os jogadores convocados seriam utilizados no jogo correspondente. Posto isto, temos na **figura 26** a representação dos minutos de jogo afetos a cada um dos jogadores do plantel referentes às 8 jornadas disputadas no Campeonato da Retoma Competitiva de Juniores B.

Figura 26.

Quadro de minutos jogados por jogador



4. Área 2 – Inovação e Investigação no Futebol

4.1. Bases Teóricas de um Projeto de Investigação no Futebol

As capacidades associadas ao movimento do corpo como a velocidade, a agilidade e o equilíbrio, têm vindo a revelar a sua preponderância nos mais diversos desportos e o treino das mesmas é cada vez mais fulcral, no sentido de desenvolver capacidades motoras.

A velocidade de movimento é considerada uma capacidade física necessária para níveis elevados de desempenho em muitos desportos e pode ser designada como a quantidade de movimento ou a distância percorrida por um dos membros do corpo ou de todo o corpo (Dhapola & Verma, 2017). No que toca às formas de manifestação da velocidade, no âmbito do treino desportivo, podemos subdividi-las da seguinte forma: tempo de reação (reação simples e reação complexa); velocidade de execução; capacidade de aceleração/agilidade; velocidade máxima e velocidade resistente.

Ainda segundo Dhapola e Verma (2017), a capacidade dos indivíduos mudarem rapidamente de direção, com equilíbrio e compreensão da sua posição, consiste num indicador relevante quando pretendemos aferir e avaliar a agilidade dos mesmos. As diversas componentes da aptidão física e motora podem ser realizadas através de diferentes ações corporais e, desta forma, o físico de uma pessoa (em particular aspetos como a Altura e a Massa Corporal) desempenha um papel muito importante no seu estado de aptidão. A fase pubertária da vida humana é considerada como a mais produtiva no que concerne ao desenvolvimento de diferentes capacidades motoras.

De acordo com os autores acima citados, acredita-se que o estado motor e a aptidão física são fatores treináveis, porém a influência do próprio físico e da composição corporal tem a si associado um papel de notável importância na sua determinação, uma vez que para a obtenção de um elevado nível de desempenho são apontadas como fulcrais características correspondentes à predisposição genética de um indivíduo e que o mesmo esteja sujeito a um ambiente de condições favoráveis.

Indo ao encontro das duas componentes que a presente investigação visa (velocidade e agilidade), a velocidade como capacidade motora tem a si associada uma elevada importância em todos os desportos, sendo o futebol um desses exemplos mais notórios. Ainda que a velocidade seja em grande parte "inata", o seu desempenho pode ser influenciado principalmente por um processo de aprendizagem motora dos fatores de desempenho. Estes, determinam diretamente, a qualidade da técnica da posição de partida, arranque, aceleração de arranque, obtenção da velocidade máxima, assim como a corrida até ao atingir a linha de meta.

Por forma a poder enquadrar os dados obtidos nos testes que se realizaram, para a avaliação destas duas componentes, é de extrema importância ter por base

valores de referência. Nesse sentido, Davis B. et al. (2000) estabeleceu, para as idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos, o seguinte quadro normativo (**tabela 2**) respeitante ao teste de corrida em *sprint* de 30 metros:

Tabela 2.

Rating referente ao teste "30m sprint test" (adaptado de B. Davis et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000)

| 30m Sprint Test | Sexo Masculino | Sexo Feminino |
|------------------------|-----------------------|----------------------|
| Rating | <i>(em segundos)</i> | <i>(em segundos)</i> |
| Excelente | < 4,0 | < 4,5 |
| Acima da média | 4,2 – 4,0 | 4,6 – 4,5 |
| Média | 4,4 – 4,3 | 4,8 – 4,7 |
| Abaixo da Média | 4,6 – 4,5 | 5,0 – 4,9 |
| Pobre | > 4,6 | > 5,0 |

No que concerne à agilidade, de acordo com Sheppard e Young (2006), a mesma é descrita, detalhadamente, de forma a incluir capacidades percetivas e cognitivas, definindo assim a agilidade como um "movimento corporal rápido cm mudança de velocidade ou direção em resposta ao estímulo".

Com base na existência de duas capacidades em agilidade, são identificados dois tipos independentes de desempenho de agilidade, incluindo agilidade pré-planeada (agilidade de habilidade fechada, velocidade de mudança de direção - CODS) e agilidade não planeada (agilidade de habilidade aberta, agilidade reativa - RAG) (Gabbett et al., 2008; Sekulic et al., 2014a; Spasic et al., 2015) sendo que a agilidade reativa (RAG) remete-nos para a forma como os jogadores diferem na sua capacidade de "ler e reagir" aos estímulos. A agilidade afigura-se então, como uma componente essencial na maioria dos desportos coletivos e é caracterizada por mudanças de direção a cada 2-4 segundos, atingindo-se as 1200-1400 mudanças de direção ao longo de um jogo (Sporis et al., 2009). Podemos então estabelecer uma ligação entre a agilidade relativa e os jogos desportivos coletivos, na medida em que se verifica tratar-se de uma combinação entre uma resposta motora típica de agilidade, aliada a um tempo de reação complexo (estando presentes fatores como a incerteza, a antecipação e a tomada de decisão).

Os jogadores de futebol executam mudanças de direção com várias ações repetidamente ao longo dos movimentos de "*stop-and-go*" com maior frequência. Nesse sentido, é comum alternarem entre corrida e deslocamento lateral ou de corrida para a frente para a corrida para trás. A principal diferença entre os cenários de "*stop-and-go*"

e o cenário dos testes em Y ("Y-course"), é que este último carece de um momento de "velocidade zero" (ou seja, a agilidade do "Y-course" consiste em correr sem parar). A distinção entre agilidade "non-stop" e "stop-and-go" ficou provada em estudos que demonstraram preditores diferenciados para estes 2 cenários. (Sekulic et al., 2013, 2014b; Spasic et al., 2013). Dessa forma, parece razoável concluir que o percurso em Y pode não verificar-se como um teste de agilidade reactivo apropriado para todos os desportos, incluindo o futebol (Serpell et al., 2010).

Tal como para a avaliação da velocidade, no que concerne à medida utilizada para aferir a componente da agilidade (Illinois Agility Test), importa conhecer os valores de referência para os indivíduos entre os 16 e os 19 anos de idade, defendidos por Davis B. et al (2000) e apresentados de seguida na **tabela 3**:

Tabela 3.

Rating referente ao teste "Illinois Agility test" (adaptado de B. Davis et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000)

| Illinois Agility Test Rating | Sexo Masculino (em segundos) | Sexo Feminino (em segundos) |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| Excelente | < 15,2 | < 17,0 |
| Acima da média | 15,2 – 16,1 | 17,0 – 17,9 |
| Média | 16,2 – 18,1 | 18,0 – 21,7 |
| Abaixo da Média | 18,2 – 19,3 | 21,8 – 23,0 |
| Pobre | > 19,3 | > 23,0 |

Por forma a enriquecer a presente investigação, considerou-se pertinente adicionar como objeto de estudo componentes antropométricas (massa corporal e altura), uma vez que são aspetos que também desempenham especial papel na seleção de jogadores e, inclusive, na atribuição de determinada posição específica. Posto isto, a literatura aponta para o facto das predisposições genéticas influenciarem as escolhas dos treinadores, na medida em que as características antropométricas indicam que, por exemplo, os jogadores mais altos são os mais adequados para posições centrais e para certas posições "alvo" entre a categoria dos avançados, onde o tamanho do corpo proporciona uma vantagem (Perroni et al. 2015; Rebelo et al., 2012; Reilly et al., 2000).

Taghinejad (2013) levou a cabo uma investigação onde foi estudada a relação entre medições antropométricas e fatores de aptidão física de estudantes entre os 12 e os 14 anos e demonstrou uma relação significativa inversa entre os fatores de peso e índice de massa corporal com a velocidade. Tais conclusões haviam já sido defendidas por Shafizadeh (2010) onde se aferiu quanto à relação entre parâmetros antropométricos de jovens em escolas de futebol com as suas capacidades individuais.

Este estudo investigou a relação entre as alturas, peso e índice de massa corporal de adolescentes com a sua capacidade de corrida e mais uma vez ficou sustentada a presença de uma relação significativa entre as componentes em questão.

Por último, temos ainda a introdução de um parâmetro que tem a si associado um carácter cada vez mais abrangente no que toca à influência, quer na seleção e deteção de jogadores, quer no efeito que a mesma despoleta sobre os atletas. Nesse sentido, o efeito da idade relativa (EIR) tem vindo a ser objeto de estudo e apontado como um fenómeno presente em diversas modalidades, sendo o futebol um desses exemplos. Devido às suas especificidades, a seleção de jovens jogadores do sexo masculino e feminino pode ser em grande parte influenciada pela maturação física precoce, onde a si se associam algumas variáveis fisiológicas (Figueiredo et al., 2009; Gil et al., 2014; Gravina et al., 2008; Sedano et al., 2015; Wong et al., 2009). Reforçando essa ideia, tem ficado demonstrado que jovens indivíduos em etapas de maturação mais acelerada apresentam vantagens no desempenho desportivo (Duarte et al., 2019; Figueiredo et al., 2009; Gil et al., 2014; Práxedes et al., 2017; Wong et al., 2009).

A literatura defende ainda, que as questões associadas ao desenvolvimento maturacional (aspetos antropométricos e físicos) e as vivências e experiências em treinos de qualidade na modalidade, podem ser explicativos do EIR no futebol. Posto isto, tendo por base o facto de os atletas nascidos no primeiro trimestre (entre janeiro e março) possuírem uma vantagem de ordem cronológica associada a um maior número de vivências, têm também a si associados um estado de maturação biológica mais avançada, que resulta em características antropométricas mais desenvolvidas, além de um melhor desempenho em atividades de força, potência e velocidade (Côté et al., 2006; Hill et al., 2019).

O objetivo desta investigação centra-se em estudar duas componentes associadas ao futebol, como a velocidade e a agilidade, procurando aferir em que medida características como a posição de campo, dados antropométricos e idade relativa, influenciam os valores obtidos nos testes realizados para o efeito. Posto isto, este estudo surge no sentido de analisar as capacidades físicas de uma equipa de futebol de formação e procura perceber quais as conclusões que vão de encontro a artigos que se debruçaram sobre este tópico.

4.2. Metodologia

4.2.1. Amostra

A amostra deste estudo foi composta por 25 futebolistas amadores pertencentes à equipa de sub-16 da Associação Desportiva de Oeiras. Em termos de posições de campo, esta amostra foi constituída por Guarda-Redes ($n=3$), Defesas ($n=9$), Médios

($n=9$) e Avançados ($n=4$). Adicionalmente, haviam sido analisados 2 jogadores que, por se encontrarem lesionados (lesões de longa duração) no segundo período de avaliação, foram excluídos da investigação.

4.2.2. Instrumentos e Procedimentos de Avaliação

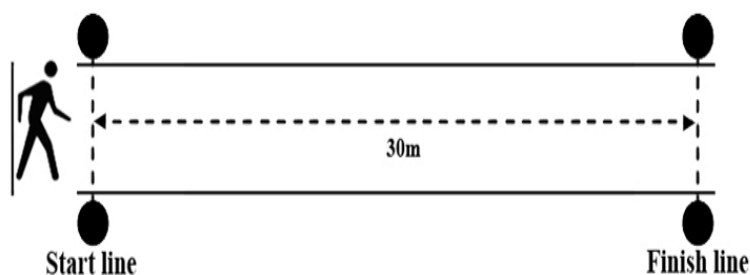
Os testes foram realizados em dois momentos, sendo o primeiro (27 de Outubro de 2020) dois meses após o início da época desportiva 2020/2021, tendo em atenção o encurtamento da época transata, e o segundo (28 de Maio de 2021) no mês seguinte ao regresso dos treinos e, simultaneamente, retoma da competição que sucedeu ao segundo confinamento pandémico decretado em Janeiro de 2021, que se prolongou até ao mês de Abril.

Velocidade

Para avaliar esta componente foi aplicado o teste “30m sprint test” (**Figura 27**), onde cada jogador percorria em linha reta a distância de 30 metros, sendo cada sprint realizado a partir de uma posição estática onde o atleta se colocava com o pé da frente a pisar a linha inicial, não a transpondo. O teste decorreu no relvado sintético do Estádio Municipal Mário Wilson (Oeiras), com todos os atletas a utilizarem calçado habitual (chuteiras de futebol) e realizando cada um 2 ensaios para a dita distância, sendo o melhor tempo obtido considerado objeto de avaliação. Todos os dados foram recolhidos através de cronómetro, contando com dois treinadores, de modo a aferir com maior grau de fiabilidade os resultados.

Figura 27.

Teste de velocidade aplicado (“30m sprint test”)



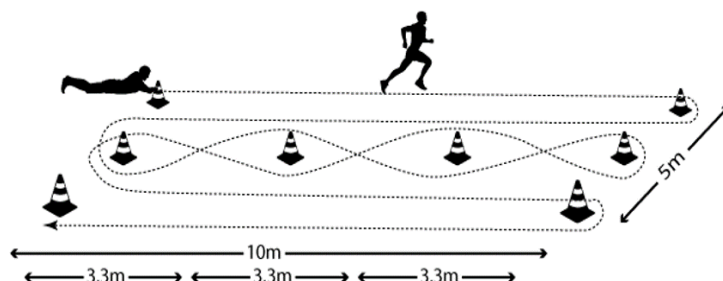
Agilidade

Esta componente foi avaliada através do teste “Illinois Agility Test” (**Figura 28**), onde os atletas iniciam a realização do mesmo numa posição de decúbito ventral, seguida de uma transição rápida para a posição em pé e prosseguindo aí, para a execução de intervalos espaciais reduzidos de corrida linear e de diversas mudanças de direção. Tal como o teste da velocidade, este foi aplicado no relvado sintético do Estádio Municipal Mário Wilson (Oeiras), com todos os atletas a utilizarem calçado

habitual (chuteiras de futebol) e, acrescentando às 2 tentativas de cada jogador, uma tentativa inicial que funcionou apenas como uma ambientação dos mesmos à especificidade do teste.

Figura 28.

Teste de agilidade aplicado ("Illinois Agility test")



Componentes Antropométricas

Para a obtenção dos dados de ordem antropométrica necessários (massa corporal e altura), foram utilizados como instrumentos uma balança digital e uma fita métrica colocada numa das paredes de um dos balneários do estádio. Esta recolha foi apenas aplicada no primeiro momento de avaliação dos dois testes acima referidos (Outubro de 2020).

Dados Biológicos

Através de questionário, foram obtidas as datas de nascimento de todos os jogadores, sendo posteriormente, divididos esses dados nos quatro trimestres referentes ao mês de nascimento (1º - janeiro a março, 2º - abril a junho, 3º - julho a setembro, 4º - outubro a dezembro).

4.3. Análise dos dados

Por forma a efetuar o tratamento de dados, foi realizada uma análise através do *software* SPSS para apurar medidas de estatística descritiva, média e desvio padrão. Adicionalmente, após se verificar a normalidade, de modo a aferir a associação entre as variáveis velocidade e agilidade, recorreu-se à correlação de Pearson, sendo utilizado para tal o nível de significância estabelecido para $p \leq 0,01$.

Seguidamente, foram ainda realizadas análises de variância simples (ANOVA) de medidas repetidas, com o intuito de compreender de que forma os valores obtidos em cada teste apresentaram ou não, diferenças estatisticamente significativas entre testes. Por fim, foi aplicado o teste t para duas amostras emparelhadas, necessário para comparar o conjunto de indivíduos que constitui a amostra e que é avaliado em dois momentos temporais distintos.

4.4. Resultados

Com o intuito de apresentar os resultados obtidos, na **tabela 4** estão representados os dados referentes aos valores médios, e conseqüente desvio padrão, obtidos pelos jogadores nos dois momentos de avaliação dos testes de velocidade e de agilidade e, ainda, num cômputo geral.

Tabela 4.

Resultados dos testes de velocidade e agilidade

| Teste | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | Total |
|---------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 30m Sprint Test (s) | 4,48 ± 0,29 | 4,39 ± 0,24 | 4,43 ± 0,27 |
| Illinois Agility Test (s) | 14,99 ± 0,78 | 14,81 ± 0,80 | 14,90 ± 0,79 |

Através das **figuras 29 e 30**, é possível verificar que existiu uma melhoria dos resultados em ambos os testes, quando comparados os valores, entre os dois momentos de avaliação.

Figura 29.

Comparação entre os momentos de avaliação no teste de velocidade

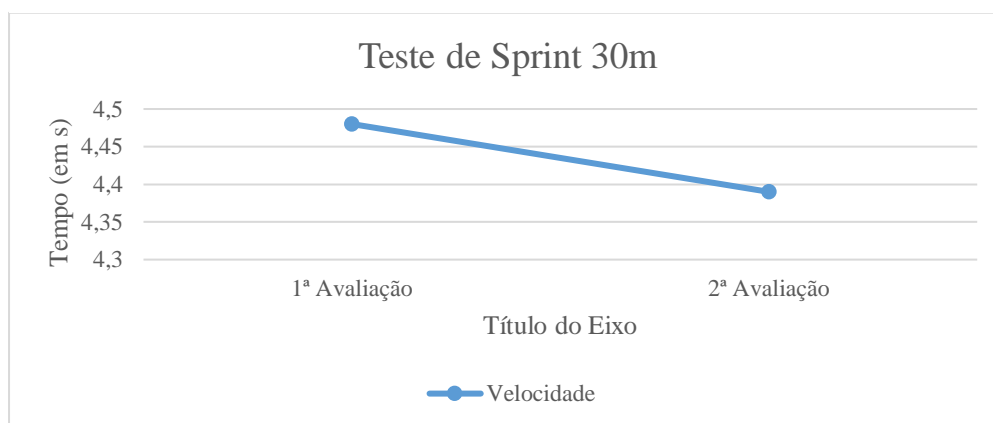
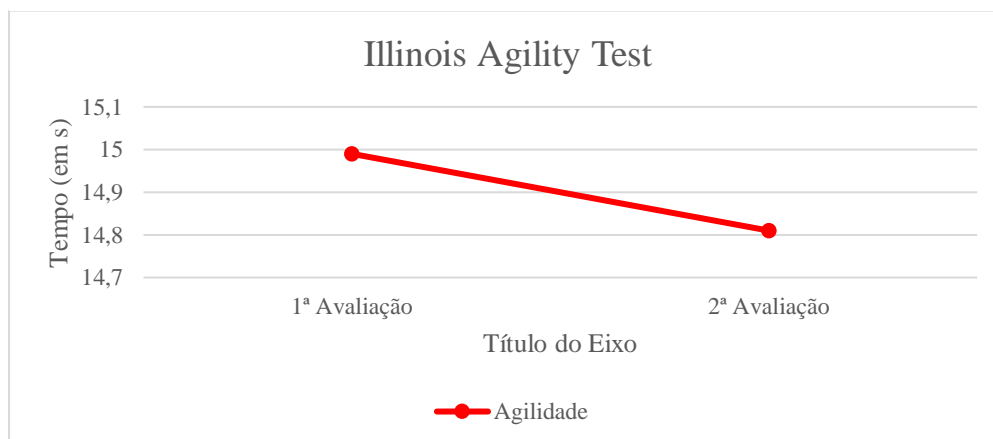


Figura 30.

Comparação entre os momentos de avaliação no teste de agilidade



Contudo, é pertinente compreender de que forma esses valores foram influenciados, quer pela posição específica em campo quer pelos parâmetros de ordem antropométrica. Nesse sentido, na **tabela 5** abaixo estão apresentados os dados referentes aos resultados obtidos pelos jogadores em ambos os testes para os dois períodos de avaliação, dividindo-os neste caso, por posição específica (guarda-redes, defesas, médios e avançados).

Tabela 5.

Resultados dos testes de velocidade e agilidade por posição de campo

| Teste | Guarda-Redes (n=3) | Defesas (n=9) | Médios (n=9) | Avançados (n=4) |
|--------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|
| 30m Sprint Test (1ª Avaliação) | 4,58 ± 0,27 s | 4,41 ± 0,34 s | 4,45 ± 0,24 s | 4,49 ± 0,36 s |
| 30m Sprint Test (2ª Avaliação) | 4,46 ± 0,09 s | 4,38 ± 0,28 s | 4,34 ± 0,27 s | 4,54 ± 0,22 s |
| Illinois Agility Test (1ª Avaliação) | 15,52 ± 0,54 s | 15,03 ± 0,89 s | 14,68 ± 0,68 s | 15,22 ± 0,82 s |
| Illinois Agility Test (2ª Avaliação) | 15,14 ± 0,62 s | 14,93 ± 1,06 s | 14,37 ± 0,43 s | 15,32 ± 0,52 s |

Numa primeira análise a esta tabela, podemos aferir que, por um lado, os melhores resultados foram obtidos pelos defesas e médios, em todos os testes e momentos sem exceção, por outro lado, há a apontar o facto de que a categoria dos avançados foi a única onde os resultados de ambos os testes pioraram do primeiro para o segundo momento.

Prosseguindo, com o intuito de compreender de que forma as medidas antropométricas dos atletas influenciaram os resultados dos testes, foi efetuada a divisão dos valores obtidos nos mesmos (**tabela 6**) em virtude dos valores médios de altura e massa corporal dos 25 jogadores:

Altura média dos jogadores → 1,76 m

Massa corporal médio dos jogadores → 67 kg

Tabela 6.

Resultados dos testes de velocidade e agilidade em relação a altura média e massa corporal média

| Teste | Altura < 1,76m (n=13) | Altura ≥ 1,76m (n=12) | Massa corporal < 67 kg (n=14) | Massa corporal ≥ 67 kg (n=11) |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 30m Sprint Test (1ª Avaliação) | 4,40 ± 0,30 s | 4,56 ± 0,27 s | 4,41 ± 0,28 s | 4,57 ± 0,29 s |
| 30m Sprint Test (2ª Avaliação) | 4,34 ± 0,27 s | 4,44 ± 0,21 s | 4,33 ± 0,27 s | 4,47 ± 0,18 s |
| Illinois Agility Test (1ª Avaliação) | 14,83 ± 0,83 s | 15,17 ± 0,71 s | 14,85 ± 0,80 s | 15,17 ± 0,75 s |
| Illinois Agility Test (2ª Avaliação) | 14,69 ± 0,88 s | 14,95 ± 0,71 s | 14,64 ± 0,88 s | 15,04 ± 0,66 s |

Nesta tabela, foi notória a prevalência de valores mais positivos para as alturas inferiores a 1,76 assim como de uma massa corporal inferior a 67 quilogramas. Pese embora esse dado, há ainda a realçar o facto de que ocorreu uma melhoria em ambos os testes, entre momentos de avaliação, para todas as categorias de altura e massa corporal analisadas.

Ora, analisadas as categorias posicionais e antropométricas, na **tabela 7** temos apresentados os resultados, em função de um fator cada vez mais preponderante na seleção e deteção de jogadores que se centra no seu trimestre de nascimento.

Tabela 7.

Resultados dos testes de velocidade e agilidade em função do trimestre de nascimento

| Teste | 1º Trimestre (n=8) | 2º Trimestre (n=7) | 3º Trimestre (n=5) | 4º Trimestre (n=5) |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 30m Sprint Test (1ª Avaliação) | 4,42 ± 0,29 s | 4,45 ± 0,36 s | 4,51 ± 0,26 s | 4,52 ± 0,29 s |
| 30m Sprint Test (2ª Avaliação) | 4,30 ± 0,20 s | 4,35 ± 0,35 s | 4,40 ± 0,10 s | 4,48 ± 0,23 s |

| | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Illinois | 14,66 ± 0,52 s | 14,98 ± 0,89 s | 14,91 ± 0,53 s | 15,26 ± 0,97 s |
| Agility Test | | | | |
| (1ª Avaliação) | | | | |
| Illinois | 14,43 ± 0,40 s | 14,78 ± 0,89 s | 14,72 ± 0,71 s | 15,13 ± 0,97 s |
| Agility Test | | | | |
| (2ª Avaliação) | | | | |

Pela análise dos dados referentes a esta temática, é notório que os melhores resultados se afiguram no primeiro e segundo trimestres de nascimento, sendo mesmo o primeiro trimestre aquele que apresenta os resultados mais positivos para ambos os testes em cada uma das avaliações (**figuras 31 e 32**).

Figura 31.

Resultados do teste de velocidade em função do trimestre de nascimento

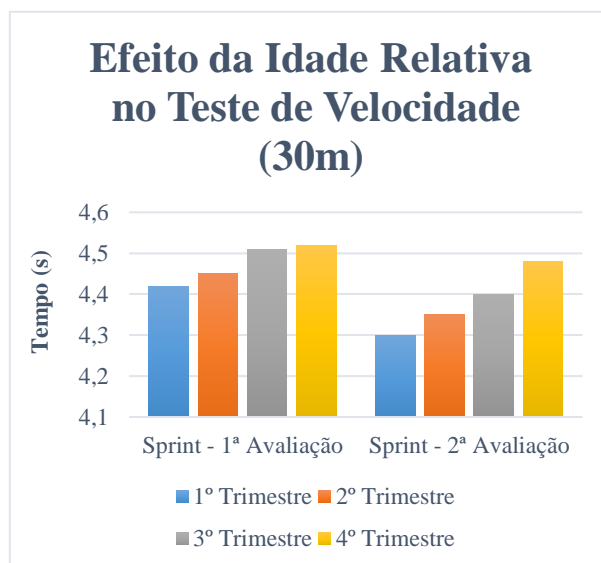
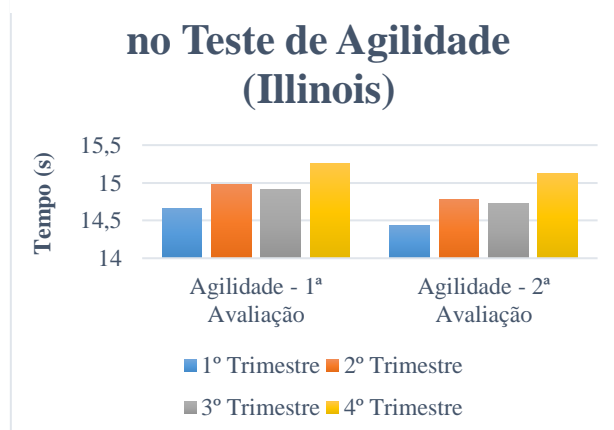


Figura 32.

Resultados do teste de agilidade em função do trimestre de nascimento



Para finalizar a apresentação dos resultados, foi testada a correlação entre os resultados obtidos nos 2 testes para ambos os momentos de avaliação. Na **tabela 8**, apresentam-se então os valores referentes ao:

- Coeficiente de correlação de Pearson (R)
- Coeficiente de determinação (r^2)
- P-value de cada teste.

Tabela 8.

Correlação entre os testes de velocidade e agilidade

| Correlação entre testes | R | r^2 | p-value |
|-----------------------------------------|----------|-------------------------|----------------|
| 30m sprint x Illinois (1ª Avaliação) | 0,56 | 0,31 | 0,004 |
| 30m sprint x Illinois (2ª Avaliação) | 0,63 | 0,40 | 0,001 |

Nesta análise foi então possível aferir que, estamos perante uma correlação positiva moderada ($r_1=0,56$ e $p\text{-value}_1=0,004$; $r_2=0,63$ e $p\text{-value}_2=0,001$) entre o teste de velocidade e o de agilidade em ambos os momentos de avaliação, para o nível de significância de $p \leq 0,01$ (**figura 33 e 34**).

Figura 33.

Correlação entre o teste de velocidade e de agilidade no primeiro momento de avaliação

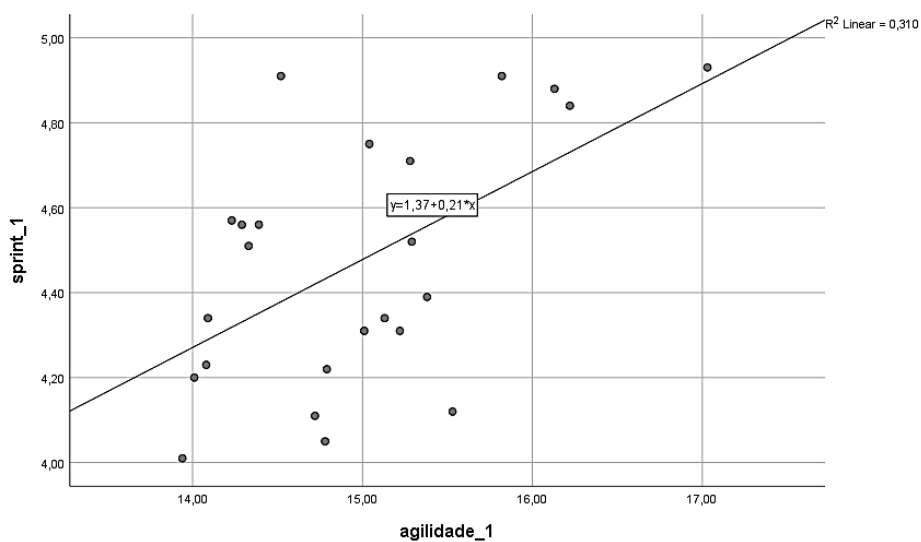
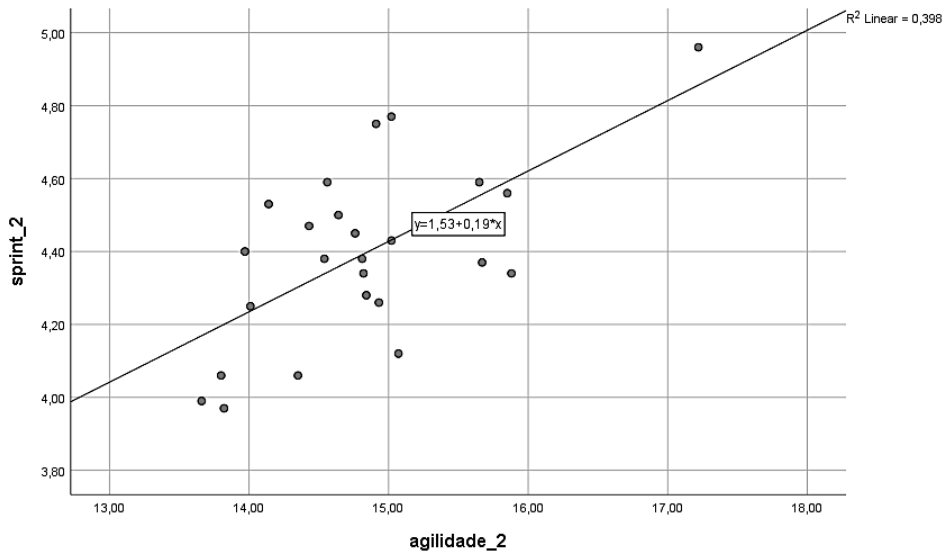


Figura 34.

Correlação entre o teste de velocidade e de agilidade no segundo momento de avaliação



4.5. Discussão

O estudo apresentado, teve como objetivo inquirir quanto à influência de componentes do foro antropométrico e biológico, nas capacidades de velocidade e agilidade de um plantel de jovens jogadores de futebol. Através da aplicação de testes para cada uma dessas componentes, tendo também como termo de comparação os valores de referência para as idades em questão, foi possível aferir quais os aspetos mais relacionados com melhores resultados e em que medida os mesmos se correlacionaram ou não.

Foi também verificado que existe uma correlação positiva moderada entre o teste de velocidade e o teste de agilidade, sendo que, por forma a compreender e enquadrar tais resultados, importa olhar para estudos onde a finalidade fosse, por exemplo, verificar correlações entre testes de força, potência e agilidade no futebol. Seguindo essa ótica, foi esse o mote para Kapidžić et al. (2011) realizarem diversos testes dentro de cada parâmetro e concluírem que a correlação entre testes de velocidade e agilidade apresenta valores estatisticamente mais significativos quando comparadas as velocidades aos 20 metros e a agilidade (neste caso avaliada através do SRED7-90, isto é, sprints de 7m com mudança de direção) em detrimento da comparação com a velocidade aos 30 metros e a agilidade.

Tais inferências permitiram constatar que a velocidade em linha reta em distâncias mais longas é uma capacidade que se diferencia em maior escala da velocidade relacionada com mudança de direção. Desse modo, na comparação entre a

agilidade e a velocidade aos 20 metros, é defendida a tese de que a sua maior correlação pode ser justificada com base no facto de que, ambas as avaliações destas componentes, requerem uma maior influência da capacidade de aceleração para atingir melhores resultados.

No que toca aos resultados dos testes selecionados, tendo em conta a posição específica dos jogadores em campo, foi notória a presença de melhores resultados para as posições de defesas e médios. Por outro lado, Gil et al. (2007) e Sporis et al. (2009), que avaliaram a velocidade com testes de sprint de 30 e 20 metros respetivamente, remetem para a posição de avançado aquela que apresentou melhores resultados, existindo, contudo, várias razões que permitem explicar tal distinção. Nesse sentido, uma das quais envolve a inclusão dos extremos na categoria dos defesas e médios, em função daquilo que é o modelo de jogo adotado pela equipa em questão, e que responsabiliza estes como os jogadores que desempenham rápidas deslocações, quer na fase ofensiva quer defensiva. Por outro lado, na categoria dos avançados foram incluídos os 4 jogadores que desempenham a posição de ponta-de-lança sendo que, neste caso, se tratam jogadores onde se privilegiam características mais físicas e um papel mais fixo. Desse modo, o argumento apresentado por alguma literatura, que aponta como razão dos avançados apresentarem melhores resultados, a necessidade de ser velozes com o intuito de ultrapassar os defesas, acaba por ir de encontro ao que foi contraposto no ponto anterior.

Posto isto, a **tabela 6** permitiu verificar outra das explicações para estes mesmos resultados obtidos, onde as melhores avaliações se deram nos percentis abaixo das médias quer para altura (1,76m) quer para massa corporal (67kg) para ambos os testes. Há então a realçar que dos 4 avançados, dois deles apresentam uma massa corporal acima dos 80kg (13 kg acima do valor médio) fator que pode pesar na obtenção de marcas mais positivas para essa categoria sendo que, em contrapartida, apenas dois dos 9 médios se encontravam acima dos 67kg.

Adicionalmente, existem na literatura investigações onde a velocidade foi estudada com maior detalhe e que permitem sustentar os dados recolhidos referentes à predominância de melhores resultados nos médios face aos avançados. Barreiros et al. (2020) analisaram a velocidade dos atletas aplicando um teste de velocidade linear de 40 metros onde cada parcial de 10 metros era comparado entre os demais. Nesse sentido, foi possível observar que médios e avançados apresentavam resultados praticamente semelhantes nos primeiros 20 metros, no entanto entre os 20 e os 30 metros bem como entre os 30 e os 40 metros, eram os médios que alcançavam os melhores tempos.

Concentrando, por sua vez, o foco no que respeita ao que os resultados do teste de agilidade nos poderão traduzir, a predominância de melhores resultados nos médios face aos restantes vai de encontro ao verificado por Fiorilli et al. (2017) onde foram analisados atletas da mesma categoria (sub-16) e tendo sido aplicado o mesmo método de avaliação. Nesta investigação foi ainda possível verificar que, tal como havia sucedido para a velocidade, o aspeto da massa corporal se relaciona com esses mesmos resultados, na medida em que os médios foram quem apresentou valores mais reduzidos (em média 58kg). Dentro das razões defendidas para explicar também esta inferência, os autores apontam a evolução do treino de futebol, com cada vez mais alterações e dinâmicas a nível de indicações táticas baseadas nas características do modelo de jogo e no adversário, como preponderante para uma maior adaptabilidade dos papéis desempenhados especialmente dos jovens jogadores e, conseqüentemente, na seleção das características morfológicas dos atletas.

Por sua vez, o efeito da idade relativa é também um fator cada vez mais relevante nos dias que correm e tem merecido especial atenção por parte de diversas investigações transversais às demais modalidades, sendo o futebol um dos maiores destaques. Tendo por base a amostra da presente investigação, começa por verificar-se uma predominância de atletas nascidos nos primeiros trimestres (8 no primeiro trimestre, 7 no segundo trimestre e 5 nos terceiros e quartos trimestre). Em concordância com estes dados, temos o exemplo do estudo de Arve-Sæther (2016), onde através da análise de 315 jogadores noruegueses de escalões entre os sub-17 e os sub-20, foi possível apurar que a percentagem de atletas com data de nascimento entre Janeiro e Junho se situava nos 68%.

Além desse aspeto verificado, voltando à investigação que estamos a tratar, foi possível observar que os melhores resultados foram obtidos, quer no teste de velocidade, quer no de agilidade, por parte dos atletas nascidos no primeiro trimestre. Esta conclusão vai ao encontro do que havia sido observado por Duarte, J.P. et al. (2019) onde, num estudo realizado com 197 atletas sub-15, o propósito foi analisar os efeitos da idade relativa e do estado maturacional predito sobre o tamanho do corpo e a capacidade de *sprints* repetidos (7x34.2m com 25s de intervalo). Foi possível constatar a tese de que, ser simultaneamente, mais velho biologicamente e estar num estado maturacional mais avançado, corresponde a uma vantagem substancial, quando comparadas e testadas características específicas relacionadas com as necessidades físicas da modalidade.

Por fim, cabe apontar as limitações e sugestões a aplicar em investigações futuras dentro do assunto para que este estudo remete e, assim sendo, pode ser apontado desde já o processo de obtenção de dados. Posto isto, para aferir com maior

rigor, quer as características antropométricas, quer o resultado dos testes aplicados, eram necessários meios além dos que estavam à disposição (em detrimento, por exemplo, dos cronómetros manuais dos treinadores). Adicionalmente, poderá ter ficado a faltar a elaboração e realização de um plano de treino específico, onde o foco recaísse sobre melhorar as componentes da velocidade e agilidade, comparando os valores obtidos previamente e posteriormente à operacionalização desse plano, bem como da divisão dos jogadores em grupos aquando das avaliações (grupo experimental e grupo de controlo). Em último lugar, poderia figurar também a proposta de uma análise mais profunda das componentes separadamente, ou seja, devido ao carácter específico, quer da velocidade, quer da agilidade e dos aspetos a si associados, analisar as mesmas individualmente e não em simultâneo.

4.6. Conclusões

O presente estudo propôs-se então a analisar de que forma as componentes da velocidade e da agilidade poderiam ser influenciadas, quer pelo ponto de vista das características antropométricas dos jogadores, quer pelo efeito da idade relativa dos mesmos, ou até, pela posição específica em campo.

Desta forma, uma das conclusões mais notória foi o facto de a grande maioria dos resultados obtidos para as avaliações das componentes ir de encontro à literatura disponível sobre a temática e, sustentando assim, algumas das teses defendidas.

Nesse sentido, é possível referir que os melhores resultados do teste de velocidade linear de 30 metros assim como do teste de agilidade “Illinois Agility Test”, foram obtidos maioritariamente por parte dos jogadores que, desempenham funções associadas a uma maior exigência de deslocamento (em função do modelo de jogo adotado), atletas abaixo do valor médio para altura e massa corporal, e ainda, com uma data de nascimento referente ao primeiro trimestre do ano.

Contudo, importa realçar a necessidade de que, ao olhar para os resultados obtidos nos testes de velocidade e agilidade, urge compreender detalhadamente qual a amostra a que esses mesmos testes estão a ser aplicados, bem como enquadrar aspetos que poderão escapar à primeira vista, como a categorização das posições de campo (questão dos extremos serem incluídos nos defesas, médios ou avançados) ou o facto da inclusão dos 3 guarda-redes poder influenciar negativamente algum dos outros parâmetros de análise (efeito da idade relativa, massa corporal ou altura).

No que concerne à observação de resultados mais positivos no segundo momento (Maio de 2021) de análise comparativamente ao primeiro (Outubro de 2020), essa inferência pode ser explicada através do estado físico dos atletas em função de um ano atípico afetado pela pandemia e que começou pelo cancelamento da época anterior em meados de Março, tendo sido arrastado o período sem treinos até

Setembro para o escalão em questão e, dessa forma, apresentarem-se apenas com 2 meses de treino.

Ora, nesse sentido, seria expectável que os jogadores se apresentassem melhor a nível de performance no segundo momento onde, mesmo sujeitos a um novo confinamento pelo meio, já haviam sido expostos a 6 meses de treinos semanais (3x por semana) e realizado 3 jogos amigáveis (durante o mês de Abril e Maio).

5. Área 3 – Relação com a Comunidade

5.1. Enquadramento do Evento

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo e da unidade curricular de Estágio em Futebol, para a área 3 - relação com a comunidade – foi ponto de ordem organizar um evento vocacionado para a equipa de sub-16, equipas técnicas do clube e encarregados de educação.

5.1.1. Título do Evento

Para este evento, a minha proposta consistiu numa palestra com dois oradores que incidiu sobre a temática do planeamento e comunicação, sendo o título da mesma “Planeamento e Comunicação no Futebol Profissional”.

5.2. Objetivo e pertinência do Evento

A escolha por este evento pretendeu proporcionar uma experiência formativa e de contacto com duas personalidades que estão no patamar de mais alto nível do futebol nacional. Nesse sentido, em conversa com a restante equipa técnica dos sub-16, bem como do próprio plantel procurei aferir quais os seus principais interesses relativamente ao contexto profissional, uma vez que é transversal a jogadores e técnicos a ambição de lá chegar.

5.2.1. Pequena revisão sobre o tema do evento

No seguimento desta linha de pensamento, as temáticas de planeamento e comunicação sobre as quais assentará este evento, são de uma importância cada vez mais notória na atualidade.

Começando pelo que concerne ao planeamento, como defendido por Roy et al. (2018), o conhecimento que o treinador tem que adquirir sobre as metodologias de treino, do conteúdo das tarefas motoras a inserir em cada unidade de treino e da sua intervenção pedagógica, pressupõe e exige cada vez maior sofisticação na sua formação. Nesse sentido, a planificação do processo de treino possui uma função de regulação, que possibilita ao treinador evidenciar e adequar as estratégias delineadas para a equipa. Planear, consiste em estruturar o processo de treino em grandes e pequenos passos, com o intuito de alcançar a máxima performance desportiva (Bompa & Buzzichelli, 2015). Coincidindo com esse propósito, Resende (2016), reconhece o treinador como peça fundamental, não só na construção dos exercícios como também na articulação do antes e do depois, tendo como referencial a competição.

É então, com toda a pertinência que a partilha de conhecimentos e metodologias adotadas, sobretudo num contexto profissional, se verifica como uma ferramenta útil aos demais treinadores e agentes desportivos. Dessa forma, a solução de problemas

metodológicos relacionados com a dinâmica das cargas a submeter aos atletas (aspetos quantitativos) por um lado e, por outro, a preparação técnica e tática (aspetos qualitativos), constitui um repto importante para o treinador e pressupõe que domine os princípios de adaptação das cargas de treino que serão suportadas e aplicadas aos atletas (Resende, 2018).

Adicionalmente, no que respeita à comunicação, esta afigura-se como uma das competências sobre as quais tem vindo a ser alertada a necessidade dos treinadores se debruçarem sobre formas de a tornar o mais eficaz possível. Posto isto, tem vindo a verificar-se que, como em qualquer outra área, as competências exigidas ao treinador estão em constante desenvolvimento e em permanente evolução. Criar um clima favorável e motivador para que os jogadores expressem todas as suas potencialidades, tal como conseguir que os jogadores acreditem nos processos de jogo da equipa, nas capacidades individuais e coletivas, é determinante para que os objetivos definidos sejam alcançados. Assim sendo, o treinador na atualidade tem de possuir um conjunto de conhecimentos e capacidades superiores às que eram exigidas aos treinadores do passado (Terroso & Pinheiro, 2010).

Segundo Brandão e Carchan (2010), o comportamento e a capacidade de comunicação do treinador são fundamentais para uma liderança efetiva. De acordo com esta afirmação, os mesmos autores referem que existem alguns aspetos que os treinadores devem ter em atenção na interação com os atletas, pois podem influenciar positiva e negativamente o rendimento dos jogadores em competição. Nesse tópico incluem-se: o tom de voz, a quantidade e qualidade da informação emitida, o momento das intervenções e os momentos em que o treinador tem um comportamento mais opressivo ou um comportamento direcionado para a instrução ou reforço. Estas variáveis são importantes para o treinador ter em conta no processo de comunicação, devendo estar de acordo com o contexto das situações de jogo, bem como as características dos atletas.

Passando para o enquadramento competitivo, onde ainda se verifica com maior importância aplicar uma comunicação o mais clara e objetiva possível, têm sido vários os estudos que se responsabilizaram a aferir de que forma é então transmitida e verbalizada a informação que o treinador pretende inculcar. Durante a competição, os treinadores socorrem-se ao questionamento para verificar se os atletas, atletas suplentes e grupo de suplentes entenderam e se ouviram a mensagem emitida anteriormente pelo treinador (Santos F., Sequeira, Lopes, & Rodrigues, 2014; Santos, Sarmiento, Louro, Lopes, & Rodrigues, 2014).

Por fim, deve ficar assente a ideia de que é de extrema importância que o treinador possua uma panóplia de competências, não só nas áreas relativas à

metodologia do treino, observação do jogo, mas também ao nível da comunicação. Nesse sentido, a comunicação é uma das competências bastante valorizadas por treinadores e atletas, sendo referida como um aspeto que pode influenciar o rendimento dos jogadores e da equipa. Desta forma, é fundamental que o treinador de hoje domine técnicas de comunicação, com o objetivo de conseguir passar a sua mensagem, para que os atletas atinjam níveis ótimos de autoestima, autoconfiança e motivação fundamentais para que se consiga atingir as metas pretendidas. Uma eficaz comunicação é também importante na gestão do grupo e correspondente reforço da liderança, junto dos jogadores e da equipa (Santos, 2017).

5.2.2. Público-alvo e data do evento

Como já referido, o público-alvo centrou-se sobretudo na minha realidade de contexto de estágio (equipa sub-16 da AD Oeiras), assim como nas restantes equipas técnicas do clube e correspondentes encarregados de educação. Posto isto, importa dar conta que a data do evento foi selecionada para um dia da semana onde a equipa de sub-16 não treinasse, possibilitando dessa forma, que jogadores e encarregados de educação pudessem assistir ao mesmo. Logicamente, a data foi também acordada tendo em conta a disponibilidade dos dois oradores, tendo sido possível chegar a acordo quanto ao dia 10 de Maio de 2021, começando pelas 21 horas.

5.3. Divulgação do evento

Tendo em conta o contexto pandémico, quer a ação quer a divulgação da mesma teve de ocorrer de forma virtual (evento via Zoom), pelo que, assim que se chegou a acordo quanto à data disponível, procedi à comunicação dessa atividade junto da comunidade (com o cartaz apresentado na **figura 35**).

Figura 35.

Cartaz de divulgação do Evento



Com o propósito de divulgar o evento e, dessa forma, atrair também vários interessados das áreas adjacentes ao que o mesmo trata, foi feita uma divulgação nas minhas redes sociais, bem como nos fóruns *online* que existem para o efeito e que promovem ações de formação periodicamente.

Indo ao encontro de se dinamizar ao máximo a atividade e, com o intuito de ter uma reação por parte da audiência que pudesse contribuir para uma partilha de conhecimentos e ideias benéfica para todos, aquando da confirmação da presença, foi logo deixado o aviso de que, seria enviado um questionário a todos os presentes neste evento, com o propósito de aferir a sua satisfação quanto à atividade, bem como de qualquer sugestão ou comentário adicional.

Através da divulgação do evento acima enunciado, foram obtidas cerca de 50 respostas afirmativas quanto à presença no evento, sendo que nesse número estavam incluídos 15 atletas e encarregados de educação da equipa de sub-16 da AD Oeiras. A todos os convidados foi enviado atempadamente o *link* associado à palestra, bem como um lembrete no dia referente ao evento, por forma a relembrar a realização do mesmo.

5.4. Análise do evento

Passando agora à análise do evento propriamente dito, numa primeira instância, comecei por estar na hora prévia ao início da palestra com ambos os intervenientes. Desta forma, foi possível ultimar pormenores e confirmar a dinâmica que tinha sido estabelecida aquando do convite endereçado aos mesmos.

Chegando então à hora marcada para o evento, os convidados e demais interessados, foram acedendo à sala virtual com uma tolerância de 5/10 minutos da minha parte, enquanto moderador/apresentador do evento. Uma vez atingidos cerca de 40 espetadores e o horário das 21:10, iniciei a apresentação mais formal do evento, passando por uma breve explicação do âmbito desta atividade, bem como da dinâmica da mesma. Nesse momento, dei também início à gravação do evento, para posterior análise e visualização de interessados que não puderam estar presentes. Por fim, apesar de continuar a intervir durante o mesmo para colocar questões ou gerir formalidades, acabei a minha primeira intervenção com uma curta apresentação dos oradores, enquadrando a sua área profissional e respetivo contexto de carreira passado e atual.

No que diz respeito às apresentações dos oradores, o treinador Bruno Dias foi quem iniciou e nos deu a conhecer como é elaborado e operacionalizado o planeamento segundo a sua visão, alicerçada também numa discussão com a sua equipa técnica, pois num contexto como o do Campeonato de Portugal e estando a discutir um *playoff* de acesso à Liga 3, estamos perante um cenário bastante desafiante e de constante trabalho árduo. No meu ponto de vista, esta apresentação pautou-se pela clareza nas

justificações e exemplos utilizados, permitindo aos espetadores, das mais diversas áreas, aproximarem-se daquele que é o dia-a-dia de uma equipa técnica presente no contexto já referido.

Ao longo da sua intervenção, foi ainda possível conhecer quais os maiores obstáculos que interferiram com a dinâmica de planificação de uma época (covid, lesões, castigos), bem como de que forma essa adaptação na periodização foi vindo a ser aplicada, face a cada uma dessas circunstâncias.

Destaco ainda a nota deixada sobre duas questões que me interessavam particularmente, e que são extremamente mutáveis para os diferentes treinadores e contextos competitivos, como o dia de folga semanal e o dia de apresentação da análise de vídeo aos jogadores. No final da sua primeira intervenção, ocorreu ainda um curto período de questões por parte dos espectadores do evento às quais o treinador Bruno Dias se dispôs a responder, novamente, a meu ver, de uma forma clara e esclarecedora.

Figura 36.

Imagem do Evento durante apresentação de Bruno Dias

Legenda:

- Campeonato Portugal
- Taça Portugal
- Jogo Preparação
- Feriados
- Surto Covid

QUAIS AS DIFERENÇAS?

Após a exposição do treinador Bruno Dias, sucedeu-se a apresentação do jornalista desportivo Óscar Cordeiro e, aqui, foi-nos dada a conhecer a sua dinâmica de trabalho enquanto narrador de jogos de futebol nacionais e internacionais em direto. Uma das questões que senti pertinente aproveitar para lhe colocar ao longo da sua intervenção, foi de que forma foi encarada e gerida a sua transição de uma realidade de rádio para uma realidade de televisão. Além desse aspeto, tendo em conta os tempos pandémicos que atravessámos ao longo da época desportiva, onde os jogos decorreram

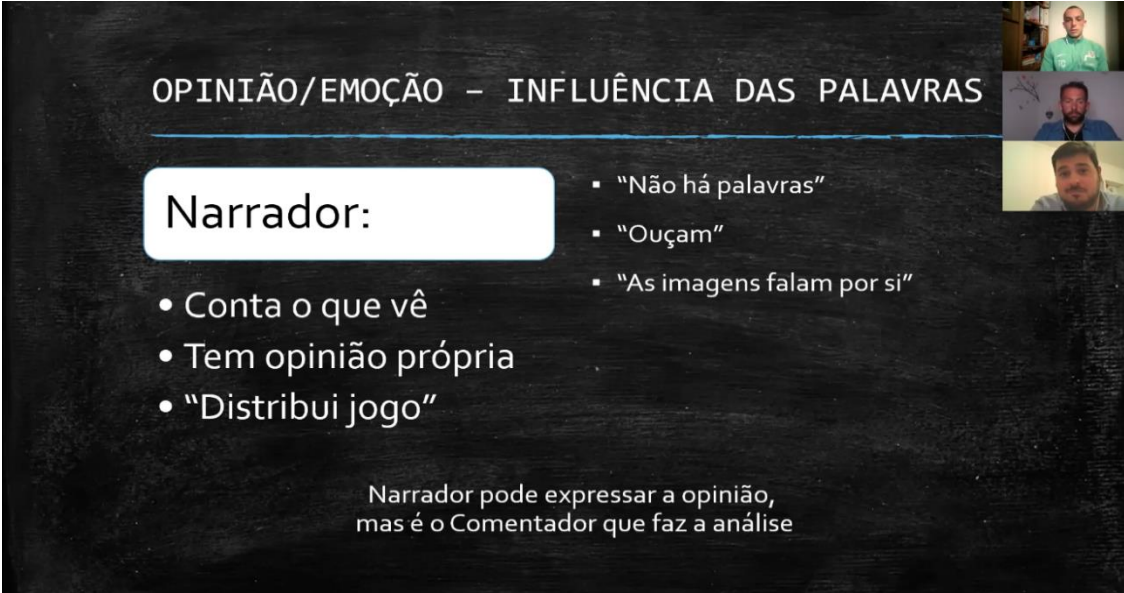
sem público, foi também agradável compreender quais as ferramentas e estratégias utilizadas para dinamizar aquilo que é o jogo de futebol por forma a prender o telespectador.

Dentro das questões colocadas pelo auditório virtual, realço o interesse por conhecer quais os cuidados com a voz por parte do jornalista e narrador, uma vez que é essa a sua ferramenta de trabalho, e também de que forma esse mesmo agente se protege de ajuizar, quer lances de arbitragem, quer comportamentos afetos a determinada equipa, no sentido de não ser pejorativo ou mal-entendido por parte de algum treinador.

Por fim, destaco a apresentação de dois exemplos de narrações da sua parte, em golos de elevada importância, como o de Cristiano Ronaldo no jogo Portugal-Rússia a contar para a Taça das Confederações e do golo marcado por Beto no Portimonense-Tondela, eleito o melhor golo da liga portuguesa na época 2020/2021.

Figura 37.

Imagem do Evento durante apresentação de Óscar Cordeiro



The image shows a presentation slide with a dark background and white text. The title is "OPINIÃO/EMOÇÃO – INFLUÊNCIA DAS PALAVRAS". Below the title, there is a white box containing the word "Narrador:". To the right of this box, there are three bullet points: "• 'Não há palavras'", "• 'Ouçam'", and "• 'As imagens falam por si'". Below these bullet points, there are three more bullet points: "• Conta o que vê", "• Tem opinião própria", and "• 'Distribui jogo'". At the bottom of the slide, there is a line of text: "Narrador pode expressar a opinião, mas é o Comentarador que faz a análise". On the right side of the slide, there is a vertical strip of three small video call windows showing participants.

5.5. Balanço do evento

Em suma, considero que foi um evento que correspondeu ao que me havia proposto a realizar e que decorreu conforme planeado, sendo que ambos os oradores me surpreenderam pela positiva, uma vez que a sua abertura para questões, bem como a clareza apresentada nas suas intervenções, ficou até acima das minhas expectativas.

No que respeita ao papel do público, gostaria de deixar uma nota face à presença da restante equipa técnica do treinador Bruno Dias, bem como de vários colegas da turma de mestrado em treino desportivo que, dessa forma, permitiram elevar este

espaço designado a uma apresentação propriamente dita, para uma partilha de opiniões e pontos de vista face aos temas abordados.

Embora tenha obtido um feedback positivo durante as horas que se seguiram ao evento, a congratular-me pela sua organização e realização, foi através do questionário que pude aferir de forma mais sustentada, como havia sido a sua percepção e avaliação. Dentro das questões enviadas a todos os espectadores presentes no evento, procurei colocar perguntas que me permitissem entender a sua visão sobre a atividade, bem como inquiri-los quanto a propostas de melhoramentos a aplicar em eventos futuros, assim como de críticas construtivas ao evento em questão.

5.5.1. Resultados do questionário de satisfação

Corroborando o que foi supracitado relativamente ao feedback, por parte dos espetadores que compareceram ao evento virtual, bem como dos que assistiram à palestra posteriormente através da gravação por vídeo, nas **figuras 38, 39, 40 e 41** abaixo, estão presentes algumas das respostas recolhidas às questões presentes no referido questionário.

Ao analisar os dados obtidos pude então verificar que, de uma forma global foi atribuída uma nota bastante positiva ao evento e que através das pequenas críticas, poderei evoluir no que toca à organização de atividades semelhantes.

Figura 38.

Imagem retirada do questionário de satisfação

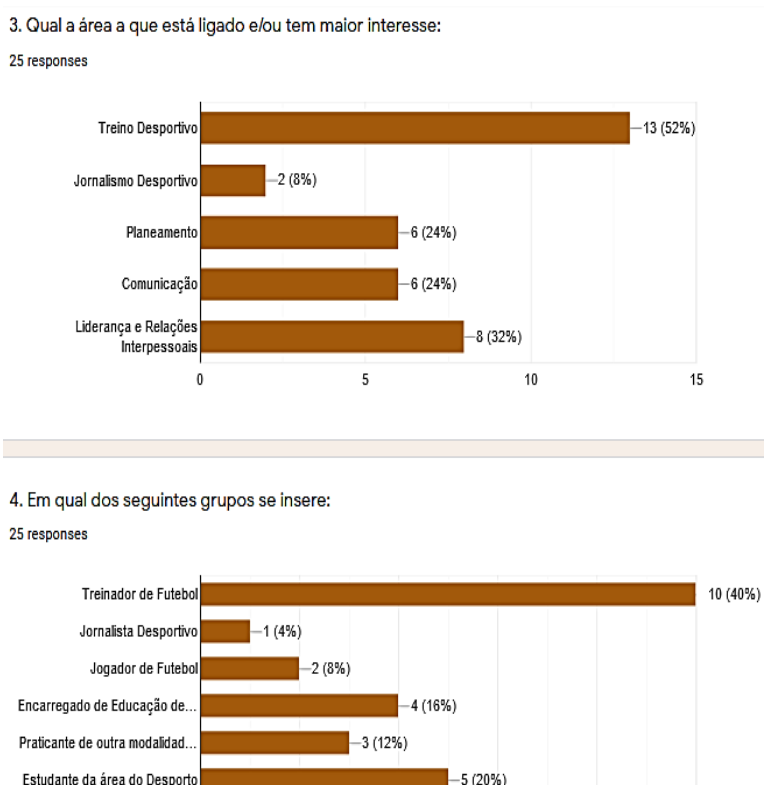
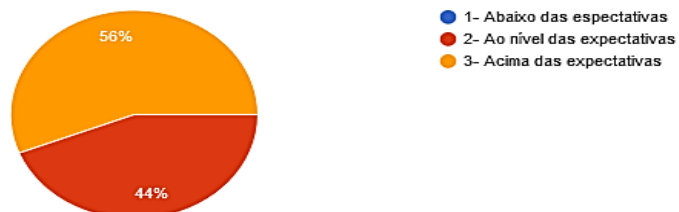


Figura 39.

Imagem retirada do questionário de satisfação

6. Relativamente às expectativas sobre o evento:

25 responses



7. Avaliação global do evento

25 responses

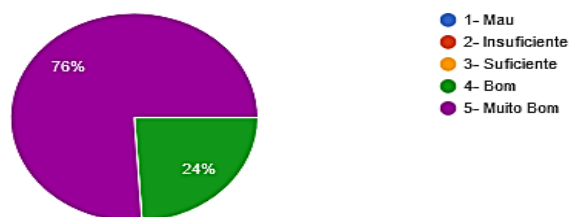


Figura 40.

Imagem retirada do questionário de satisfação

9. Crítica ou sugestão sobre o evento:

25 responses

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mais um interveniente ligado ao treino |
| Entusiasta e esclarecedor |
| Introduzir mais oradores |
| Nenhuma |
| Aceitar perguntas previamente |
| Evento muito bem conduzido, com temas interessantes e que abrangem diversos profissionais do mundo do futebol. |
| Apresentação de exemplos em vídeo pode ser utilizada. |
| Interessante para leigos, que possibilitou conhecer novas áreas. |

Figura 41.

Imagem retirada do questionário de satisfação

10. Comentários adicionais ao evento:

25 responses

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Parabéns pela organização |
| Eventos como este deviam ser mais frequentes e bem divulgados para se ter uma melhor visão sobre o desporto (neste caso o futebol). |
| Sem comentários |
| Evento muito vivo, com boa dinâmica e excelente moderação. |
| Não tenho |
| Muito interessante e relevante para as pessoas (e entusiastas) da área |
| Muito boa qualidade |
| No geral foi um evento muito bem conseguido com uma temática interessante e oradores que foram ao encontro daquilo que era pedido. |

Por último, julgo que importa concluir esta análise com o sentimento de dever cumprido no que toca ao que me propus realizar, bem como ao objetivo desta área do relatório, onde o principal foco recai sobre a relação com a comunidade. Desde os jogadores aos encarregados de educação, foi transversal a opinião de que fazem falta mais “momentos” como estes, onde os treinadores, jornalistas e outros agentes desportivos se disponibilizam a dar a conhecer as suas realidades, as suas metodologias, vivências e conhecimentos.

6. Conclusão e Perspetivas Futuras

No sentido de realizar uma súmula relativa ao presente relatório, afigura-se como inegável, aludir ao contexto de elevada imprevisibilidade e constante adaptabilidade que o panorama mundial pandémico provocou sobre o estágio relatado no mesmo. Contudo, considero que essa variável foi encarada ao longo da época numa perspetiva tão positiva quanto possível, contribuindo assim, para que pautasse as minhas funções de uma forma ainda mais proactiva, com o intuito de corresponder aos desafios provenientes da mesma. Nesse sentido, ao refletir sobre a época desportiva, considero que foi bastante enriquecedor ter assumido maiores responsabilidades no seio da equipa técnica, quer no processo de treino quer em competição, pois esse contato com a prática expõe-nos verdadeiramente aos obstáculos da vida de treinador e implica uma elevada capacidade de adaptação a uma variedade de contextos e tarefas.

Posto isto, importa também referir que, a meu ver, todo o processo de estágio bem como a elaboração das diversas componentes deste documento, foram um fator determinante para que, desde o início da época, existisse da minha parte um maior sentido crítico quanto ao processo de treino, aos conteúdos abordados, às justificações para realizar exercícios de determinada forma e, ainda, a basear a minha possível argumentação em literatura de relevo e pertinente para o efeito.

No meu ponto de vista, a estrutura e áreas constituintes deste relatório permitiram abranger tudo o que envolve o processo de treino e obrigaram a que procurasse formas de aproximar o grupo de atletas e encarregados de educação, com o qual contactei. Quanto à entidade de acolhimento, a Associação Desportiva de Oeiras, tal como aos responsáveis que me acompanharam durante a temporada, julgo que me foram asseguradas todas as condições para realizar uma prestação positiva, na medida em que foi necessário adotar um conjunto de medidas e procedimentos de segurança e higiene que até então não existiam mas que, atempadamente e de forma clara, foram anunciados e aplicados, contando com um comportamento responsável por parte de todos os agentes desportivos e equipas técnicas.

De uma forma geral, considero que se tratou de uma época desportiva que, apesar de atípica, se revelou profícua na evolução dos jogadores e da minha atuação enquanto treinador adjunto do escalão de Sub-16. Apesar de não se poder estabelecer uma ligação completamente direta entre o sucedido, o facto de terem transitado 80% dos jogadores que compunham o plantel para a época seguinte, bem como os convites endereçados pela Associação Desportiva de Oeiras e por outros clubes para contar comigo nos seus quadros técnicos, são indicadores que extraio do trabalho realizado ao longo do ano e que me motivam a encarar os próximos desafios.

Atendendo ao exposto anteriormente, estou seguro de que o conjunto de experiências e partilha de opiniões e conhecimentos, com o qual pude ter contacto durante o meu percurso académico e, sobretudo, no meu contexto de estágio, desempenharam um papel fulcral no meu futuro a nível pessoal e profissional. A vida de treinador tem a si associada uma panóplia de desafios e variáveis, às quais o mesmo terá de se adaptar sendo que, como qualquer livro em aberto, a constante procura de dominar as áreas subsequentes ao treino e à competição, deve guiar o seu modo de atuação.

Pese embora o já mencionado, na minha opinião, dentro do que me for possível, deverei privilegiar o visionamento *in loco* de sessões de treino onde são aplicadas várias metodologias, bem como jogos de diferentes níveis de competição, onde cada equipa apresenta determinadas dinâmicas intrínsecas e modelos de jogo. Esta trata-se também de uma forma de aprendizagem bastante rica e à qual o treinador nem sempre dá o devido valor.

Seguindo essa linha de pensamento, para o meu futuro profissional, ambiciono em última instância, chegar ao futebol profissional e para tal, sinto que desempenham um papel fundamental as experiências que tenho vindo a acumular no futebol de formação nas mais diversas áreas (treinador principal, treinador adjunto, preparador físico, analista e observador técnico). Contudo, estou ciente de que será vital continuar a evoluir em contextos desafiantes, que me permitam dessa forma consolidar conhecimentos e demonstrar as minhas capacidades, não me deixando cair na tentação de me contentar com o que já atingi mas sim, ambicionar e almejar cada vez mais.

7. Bibliografia

Araújo, D. (2009). O desenvolvimento da competência tática no desporto: o papel dos constrangimentos no comportamento decisional. *Motriz*, 15(3), 537-540.

Arve-Sæther, S. Presence of the relative age effect and its effect on playing time among under-20 players in the Norwegian premier league Tippeligaen—A four-year follow up. *Monten. J. Sports Sci. Med.* 2016, 5, 11–15.

Barreiros, M. S. L., Borges, M. A. de O., & Camões, J. C. (2020). Velocidade e resistência de velocidade de sprint em atletas de Futebol amador. *RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 12(47), 22-30

Bayer, C. (1994). O ensino dos desportos colectivos. Lisboa: Dinalivro.

Borges, J.M. Teoria e Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: IPDJ,2016

Coelho, O. Pedagogia do Desporto. Lisboa:IPDJ,2016

Côté, J., Macdonald, D., Baker, J., & Abernethy, B. (2006). When “where” is more important than “when”: Birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal Of Sports Sciences*, 24(10), 1065-1073. <https://doi.org/10.1080/02640410500432490>

Cunha, P. Teoria e Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: IPDJ,2016

Davis, B., Bull, R., Roscoe, J. and Roscoe, D., 2000. *Physical education and the study of sport*. London: Mosby.

Duarte, J., Coelho-e-Silva, M., Costa, D., Martinho, D., Luz, L., & Rebelo-Gonçalves, R. et al. (2019). Repeated Sprint Ability in Youth Soccer Players: Independent and Combined Effects of Relative Age and Biological Maturity. *Journal Of Human Kinetics*, 67(1), 209-221. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0090>

Ecker, R; Concer, I. Agilidade no futebol. *Rev Bras Futebol* 2019; v. 12, n. 2, 43 – 56

Figueiredo AJ, Gonçalves CE, Coelho e Silva MJ, Malina RM. Youth soccer players, 11-14 years: maturity, size, function, skill and goal orientation. *Ann Hum Biol*, 2009; 36(1): 60-73

Fiorilli, G.; Iuliano, E.; Mitrotasios, M.; Pistone, E.M.; Aquino, G.; Di Costanzo, A.; Calcagno, G.; Di Cagno, A. Are change of direction speed and reactive agility useful for determining the optimal field position for young soccer players? *J. Sport. Sci. Med.* 2017,16, 247–253

Gabbett, T., Kelly, J., & Sheppard, J. (2008). Speed, Change of Direction Speed, and Reactive Agility of Rugby League Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 22(1), 174-181. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e31815ef700>

Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 97-137). Faculdade de Ciências do

Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

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

Gil SM, Badiola A, Bidaurrezaga-Letona I, Zabala-Lili J, Gravina L, Santos-Concejero J, Lekue JA, Granados C. Relationship between the relative age effect and anthropometry, maturity and performance in young soccer players. *J Sports Sci*, 2014; 32(5): 479-486

Gil, S., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A., & Irazusta, J. (2007). Physiological and Anthropometric Characteristics of Young Soccer Players According to Their Playing Position: Relevance for the Selection Process. *The Journal Of Strength And Conditioning Research*, 21(2), 438. <https://doi.org/10.1519/r-19995.1>

Gravina, L., Gil, S., Ruiz, F., Zubero, J., Gil, J., & Irazusta, J. (2008). Anthropometric and Physiological Differences Between First Team and Reserve Soccer Players Aged 10-14 Years at the Beginning and End of the Season. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 22(4), 1308-1314. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e31816a5c8e>

Hill, M., Scott, S., Malina, R., McGee, D., & Cumming, S. (2019). Relative age and maturation selection biases in academy football. *Journal Of Sports Sciences*, 38(11-12), 1359-1367. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1649524>

Kapidzic, A., Pojskic, H., Muratovic, M., Uzicanin, E., & Bilalic, J. (2011). Correlation of tests for evaluating explosive strength and agility of football players. *Sport SPA*, 8(2), 29-34

Little, T., & Williams, A. (2005). Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players. *The Journal Of Strength And Conditioning Research*, 19(1), 76. <https://doi.org/10.1519/14253.1>

Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1997) Manuale di teoria dell'allenamento. Roma: Società Stampa Sportiva

Perroni, F., Vetrano, M., Camolese, G., Guidetti, L., & Baldari, C. (2015). Anthropometric and Somatotype Characteristics of Young Soccer Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 29(8), 2097-2104. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000881>

Práxedes, A., Moreno, A., García-González, L., Pizarro, D., & Del Villar, F. (2017). The Relative Age Effect on Soccer Players in Formative Stages with Different Sport Expertise Levels. *Journal Of Human Kinetics*, 60(1), 167-173. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0100>

Prudente, J. (2006). Análise da performance tático-técnica no Andebol de alto nível: estudo das ações ofensivas com recurso à análise sequencial. Tese de Doutoramento. Universidade da Madeira, Funchal.

Prudente, J. (2013). Andebol. In Garganta, Júlio; Prudente, João e Anguera, Teresa (Org.). Avaliação da Performance em Jogos Desportivo Colectivos. Variáveis e indicadores tático-técnicos utilizados em estudos observacionais de Andebol, Basquetebol, Futebol, PóloAquático e Voleibol, pp. 11-77. Porto; FADE-UPorto. ISBN:978-972-8687-56-4

Rebelo, A., Brito, J., Maia, J., Coelho-e-Silva, M., Figueiredo, A., & Bangsbo, J. et al. (2012). Anthropometric Characteristics, Physical Fitness and Technical Performance of Under-19 Soccer Players by Competitive Level and Field Position. *International Journal Of Sports Medicine*, 34(04), 312-317. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1323729>

Rebelo, A., N. & Oliveira, J. (2006) Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(3), 342-348. <https://doi.org/10.5628/rpcd.06.03.342>.

Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal Of Sports Sciences*, 18(9), 669-683. <https://doi.org/10.1080/02640410050120050>

Sedano, S., Vaeyens, R., & Redondo, J. (2015). The Relative Age Effect in Spanish Female Soccer Players. Influence of the Competitive Level and a Playing Position. *Journal Of Human Kinetics*, 46(1), 129-137. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0041>

Sekulic, D., Krolo, A., Spasic, M., Uljevic, O., & Peric, M. (2014). The Development of a New Stop'n'go Reactive-Agility Test. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 28(11), 3306-3312. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000515>

Sekulic, D., Spasic, M., and Esco, M. R. (2014b). Predicting agility performance with other performance variables in pubescent boys: a multiple-regression approach. *Percept. Mot. Skills* 118, 447–461.

Sekulic, D., Spasic, M., Mirkov, D., Cavar, M., and Sattler, T. (2013). Gender-specific influences of balance, speed, and power on agility performance. *J. Strength Cond. Res.* 27, 802–811. doi: 10.1519/JSC.0b013e31825c2cb0

Serpell, B. G., Ford, M., and Young, W. B. (2010). The development of a new test of agility for rugby league. *J. Strength Cond. Res.* 24, 3270–3277. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b60430

Shafizadeh A. Relationship between anthropometric parameters youth football schools with their interpersonal skills. *The Quarterly Journal of Applied Exercise Physiology*. 2010, 5(10).

Sheppard JM, Young WB. Agility literature review: classifications, training and testing. *J Sports Sci*. 2006; 24(9): 919-32. Epub 2006/08/03.

Spasic, M., Krolo, A., Zenic, N., Delextrat, A., and Sekulic, D. (2015). Reactiveagility performance in handball; development and evaluation of a sport-specific measurement protocol. *J. Sports Sci. Med.* 14, 501–506.

Sporis, G., Jukic, I., Ostojic, S.M. and Milanovic D. (2009) Fitness profiling in soccer: physical and physiologic characteristics of elite players. *Journal of Strength Conditioning Research* 23, 1947-1953.

Sporis, Goran; Jukic, Igor; Ostojic, Sergej M; Milanovic, Dragan¹ Fitness Profiling in Soccer: Physical and Physiologic Characteristics of Elite Players, *Journal of Strength and Conditioning Research*: October 2009 - Volume 23 - Issue 7 - p 1947-1953 doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b3e141

Stolen T, Chamari K, Castagna C, Wisloff U. Physiology of soccer: an update. *Sports Med*. 2005; 35(6): 501-36. Epub 2005/06/25.

Taghinejad S. Relationship between anthropometric measures (weight, height, body mass index) with some elements of physical fitness (agility, speed, balance) in girls ages 12 to 14, Master thesis, Islamic Azad University, 2013.

Weineck, J. (2007). *Optimales training. Leistungsphysiologische trainingslehre unter besonderer berücksichtigung des Kindes und jugendtrainings. (Optimal training. Performance physiology oriented exercise testing and prescription with particular consideration of training for children and adolescents)*. Spitta, Balingen. In German

Wong PL, Chamari K, Dellal A, Wisløff U. Relationship between anthropometric and physiological characteristics in youth soccer players. *J Strength Cond Res*, 2009; 23(4): 1204-1210